

# Silke Tai Chi

[www.kinesiskgymnastik.dk](http://www.kinesiskgymnastik.dk)

Af

Viggo Vikkelsø

## Forord

Det vigtigste er at gøre det fuldt og helt.

Jeg har mødt mange seriøse lærere der har fortalt de samme remser...koncentrer dig fuldt og helt om det du gør. Luk alt andet ude, mærk bevægelsen, føl bevægelsen inde i kroppen. Lad være med at synk hen i automatiske gentagelser! Du skal være på!

Du må ikke glide væk... Slap af... Vær blød...

Halvhjertede forsøg giver halvhjertede resultater.

Hvorfor er det så svært?

Kroppen tager i mod det den kan tåle...den doserer selv.

Ingen kan tåle at blive fyldt op med de livgivende energier fra det ene øjeblik til det anden.

"Du ville blive tosset i hovedet eller eksploderer"

Hvad enten du kalder energien for: Qi, Prahna eller livgivende nektar eller devine beauty er det en langsom proces.

Du kan glæde dig over at det du har tilegnet dig, vil blive for altid.

Det tager tid at slippe de indtryk...der er stivnede og har hobet sig op i kroppen, det tager tid at løsne op.

Det er netop hvad indre øvelser gør, løsner og fylder kroppen med noget andet end det der var.

Det behøver ikke at være så svært at forstå.

Hvis det ømme og stive bliver afløst af afslappet velvære, vil vi meget gerne have det. Hvis det skæve kan blive rettet op gør vi gerne en indsats.

Vi gør hvad som helst for at slippe for nedslidning og smerte.

Hvis vi længtes meget efter at mærke resultater er det fremgang i sig selv.

Længslen efter...er det vakuum der trækker mod målet.

Den bedste måde at komme frem på er ved at følge nogen der er på vej.

Dem der er bedst at følge er dem der viser synlige resultater.

Det er Aller bedste at følge sin egen udvikling.

Start i det små, det du tilegner dig er dit.

Det er det enkelte menneskes pligt at værdsætte og vedligeholde sin krop også det indre. Vi er skabt til at fungerer i perfekt økologisk balance, så der aldrig ophober sig giftstoffer og så nedslidning er minimal...

Kort sagt Hold din krop ren og i form ude og inde.