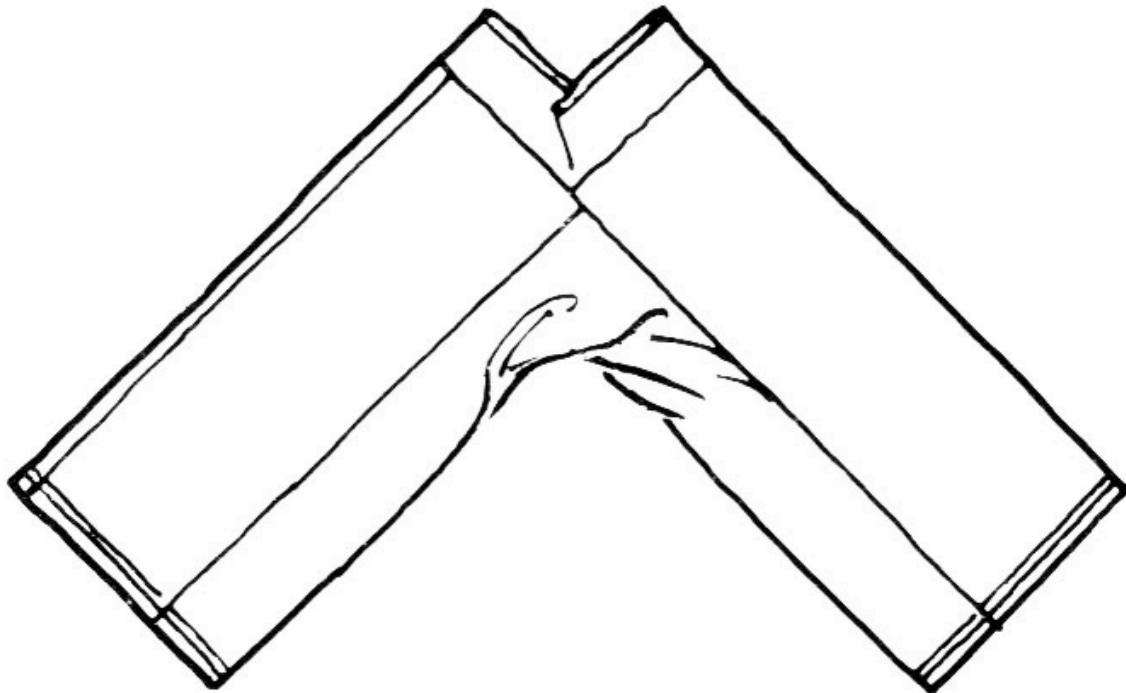
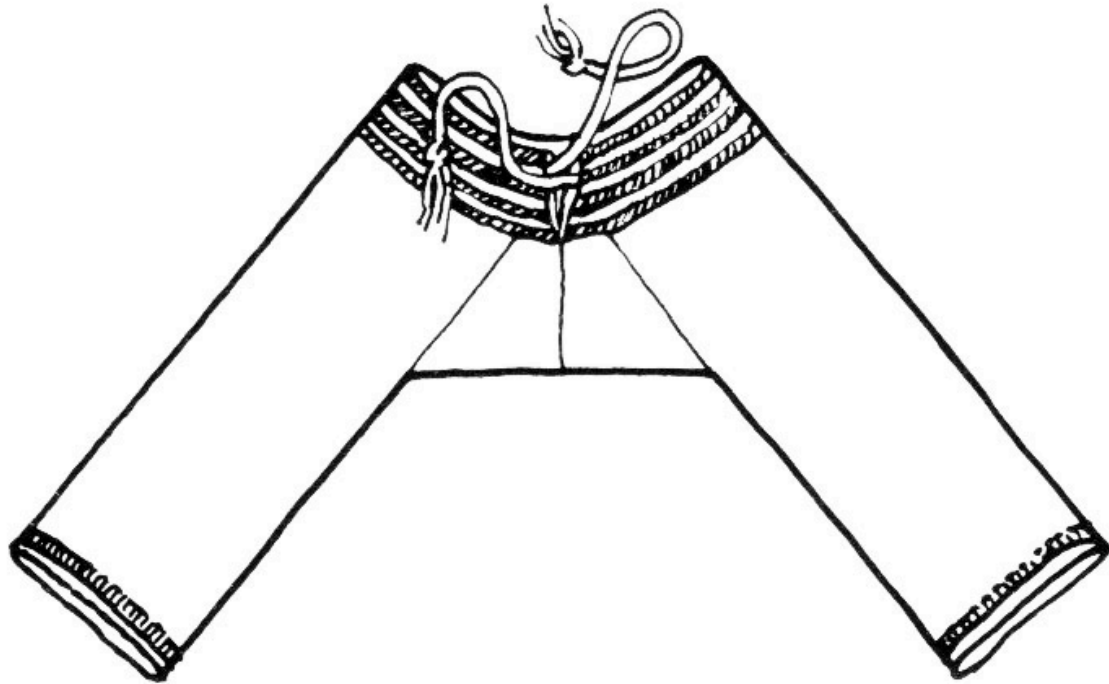


Tai Chi Buks

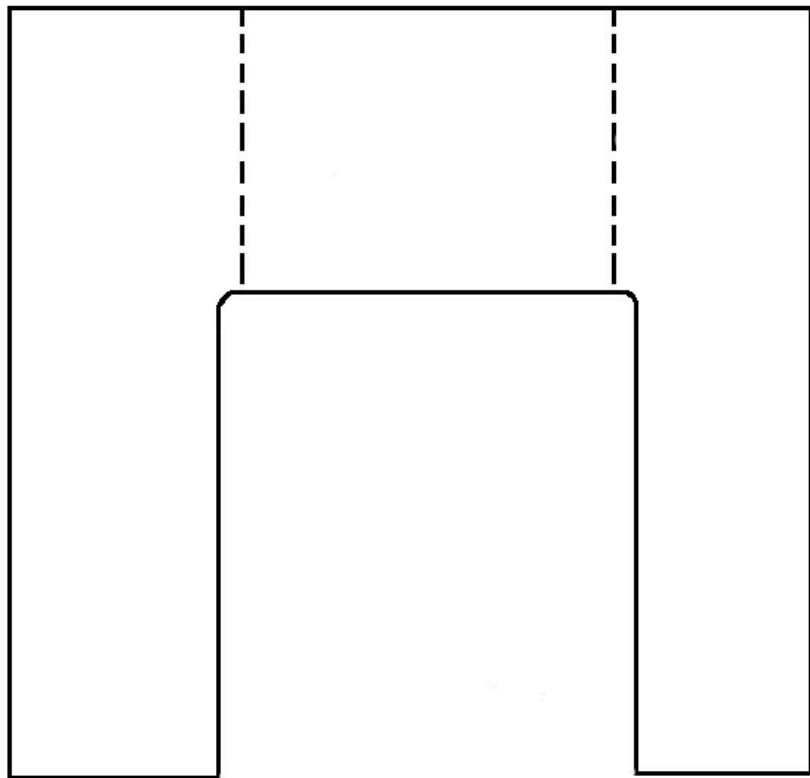
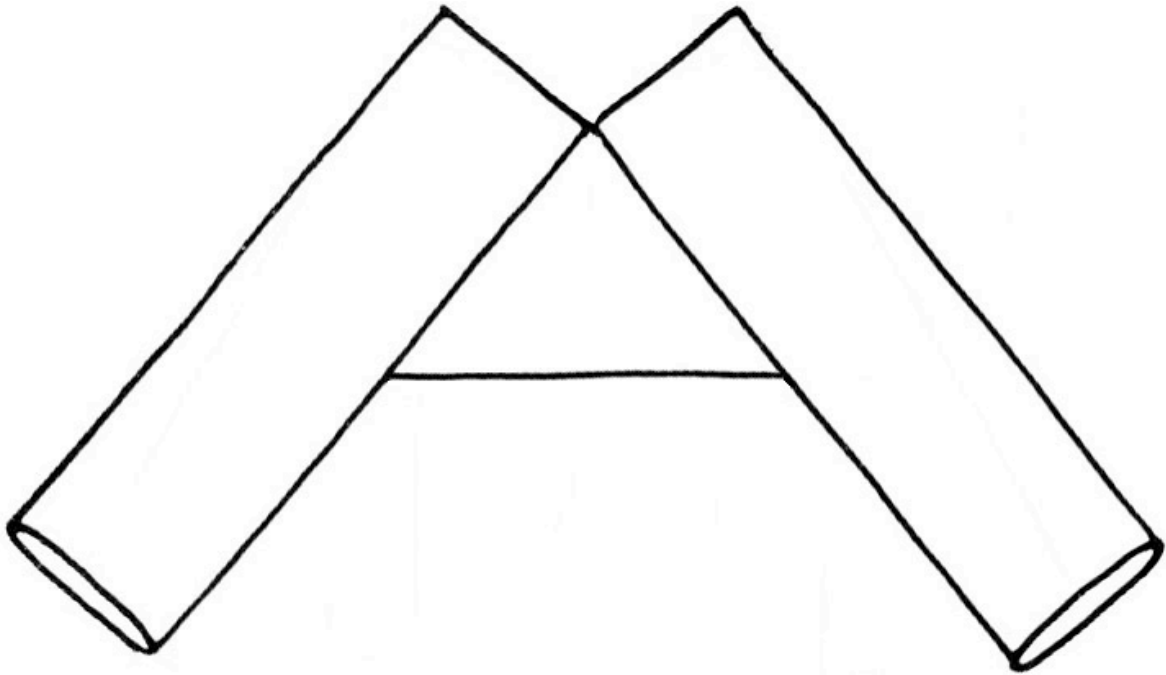
De Tai Chi-bukser, som kan købes i handlen, er som regel slet ikke vide nok. Det giver problemer med at gennemføre bevægelser som fx *Lav Enkelt Pisk* helt korrekt. Fordi en snæver træningsdragt forhindrer fuld kroppens udfoldelse, får man ikke det fulde udbytte af træningen. Derfor er det en god idé at sy sine egne træningsbukser - hvilket er ret enkelt. Herunder nogle forskellige modeller.

Tai Chi-bukser laves bedst i satinvævet silke, hvor den glatte side vendes indad mod kroppen. Den ideelle Tai Chi Buks bør fornemmes som havde man ingen buks på overhovedet; man er således i stand til at bevæge sig fuldstændig frit. Åndedrættet bliver dybest og bedst, såfremt der i taljen bruges elastik og ikke snor.

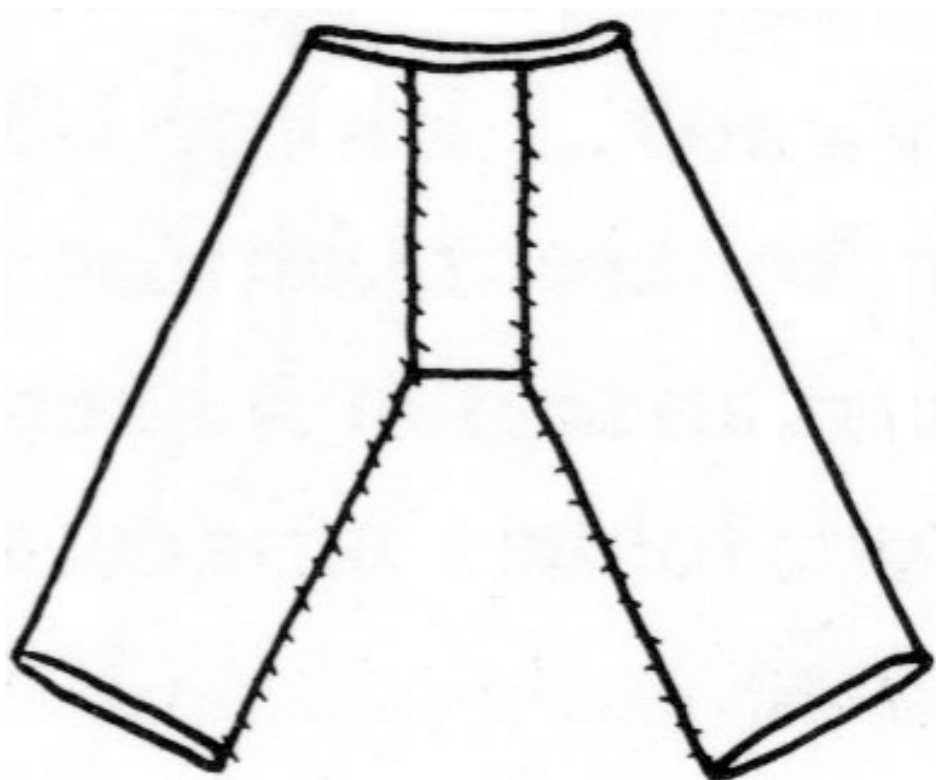
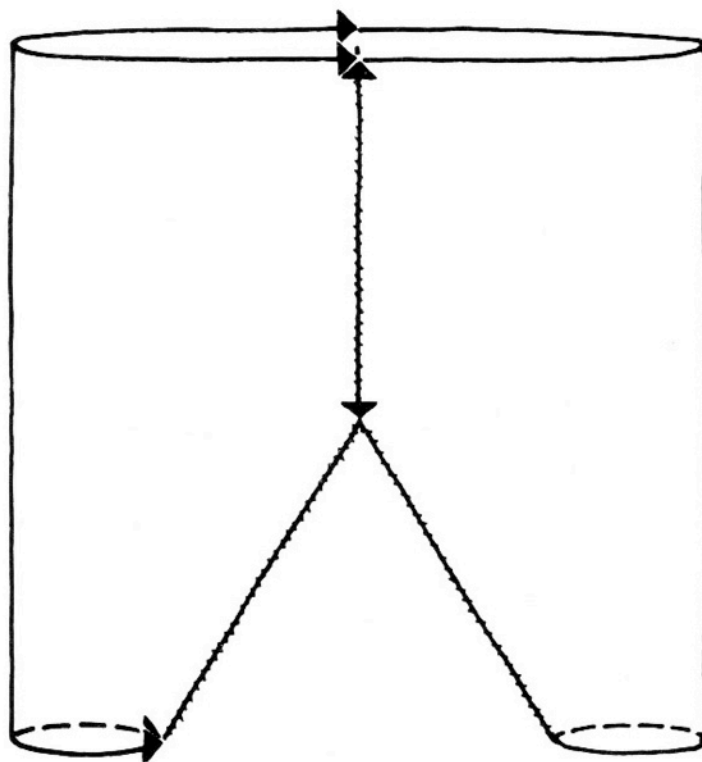
Yderligere inspiration kan findes i bogen *Bukser - form og funktion* af Hanne Meedom.



Tai Chi Buks



Tai Chi Buks



Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen, Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund
Tlf. 26 717 817 - b@chi.dk - www.chi.dk

