

Shuxin Pingxue Gong – øvelser for hjerte og kredsløbsproblemer

Formålet er at fremme cirkulationen i hjerte – og perikardium (hjertesækken)meridianerne

Forberedelsesdigt som Dorthe & Camilla siger det ☺



Dybt inde i natten, er alting stille.

Helt fri for bekymringer og pligter.

Med de syv sanseåbninger lukket, og sindet indstillet på Dantien, ånd da langsomt.

Mens tungen berører ganen bag fortænderne, svæv opad og gennem luften, livligt og lystigt som en svale.



Det er nat. Mørkt. Stille.

Vi glemmer de 10.000 bekymringer i livet.

Koncentrerer vores sind om Dantian.

Åndedrættet er stille, langsomt og dybt.

Kroppen føles let, som en svale, der om foråret flyver hen over skyerne.

Navne på bevægelserne:

- ☯ Stå op og lav sværddans ved hanegal
- ☯ Hvid abe tilbyder frugt
- ☯ Gyldenhåret elefant snor snablen
- ☯ Oriol-fuglen på vingerne
- ☯ Massage af ansigtet og ørerne
- ☯ Banke på lemmerne
- ☯ Gammelt træ, dybt forankret
- ☯ En stille og rolig vandretur

