

Styrke qi og nære blod og forlænge livet
Yang Xue, Bu Qi, Yi Shou



Forberedelse: fokuser på kroppen, stå med samlede ben, sig digtet

Dybt inde i natten,
Er alt 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

Fokuser på Dantien – hænder holdt foran Dantien
Fokuser på Laogong – hænder i skulderhøjde/håndflader fremad
Trykker og trækker i energien fra Laogong til Dantien
Cirkuler energien fra Laogong til Dantien – 6 gange
Håndflader samles foran ansigtet - Templet
Synke spytet til Dantien – gurgler 36 gange, synke 3 gange

Afslutning: gnid hænder og masser ansigtet

”Find stilhed i bevægelsen, og bevægelse i stilheden.
Når man slapper af, kan man ikke ”bære” noget i sin krop”

Åndedræt:

Indåndinger når armene løftes og spredes ud
Udåndinger når armene sænkes eller samles
Naturligt åndedræt når vi står stille

Laogong: punkt i håndfladen, hvor langefingeren rører, når du knytter hånden
Dantien: inkluderer alle zoner i kroppens midte

LINK: <http://www.youtube.com/watch?v=Jb3XYGJTdal&list=PL5E6AA8D749CD2FDC>

