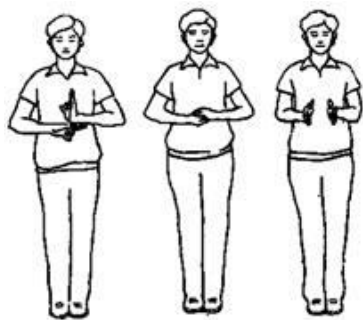




Kontakt med himlen och jorden

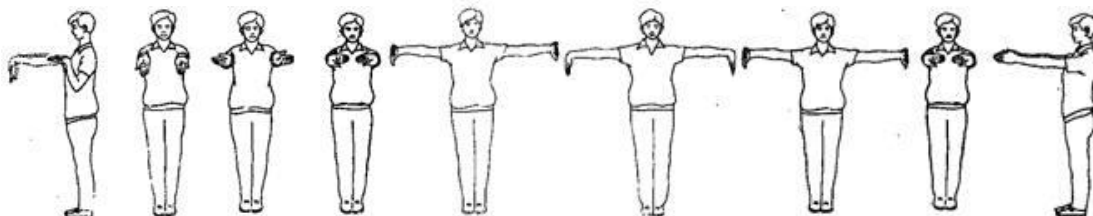
1. Forma himmel och jord händer.
Pekfinger och tumme formar en ring, fingrarna pekar rakt framåt. Placera vänster hand överst med ringen i höjd med hjärtat och fingrarna pekar rakt upp. Höger hand under med fingrarna vägrätt pekandes åt vänster. Ringarna ska vara i en linje ovanför varandra.
2. Tugga med läpparna slutna.
Låt framtänderna mötas, lätt underbett, och tugga 3 gånger.
Vänster sida tugga 3 gånger.
Höger sida tugga 3 gånger.
Framtänderna tugga 3 gånger
3. Den röda draken simmar i havet.
Sätt ihop framtänderna så att tänderna möts, lätt underbett.
För tungan upp mellan framtänderna till tandköttskanten.
Följ tandköttskanten med tungspetsen åt vänster.
Fortsätt så långt åt vänster som du kan.
För tungan ned till underkäken och följ tandköttskanten åt höger, så långt du kan.
Fortsätt upp till överkäken och följ tandköttskanten åt vänster tills du är tillbaka i mitten.
3 varv åt vänster.
Byt riktning och gör 3 varv åt höger.
4. Vänd tungspetsen in mot tungroten och tryck i riktning ned mot jorden 3 gånger.
Vänd tungspetsen upp i mjuka gommen och tryck upp mot himlen 3 gånger.
För tungspetsen till framtänderna och tryck 3 gånger.
5. Forma Hunyuan händer och ljuda 5 gånger:
e – wong – qing



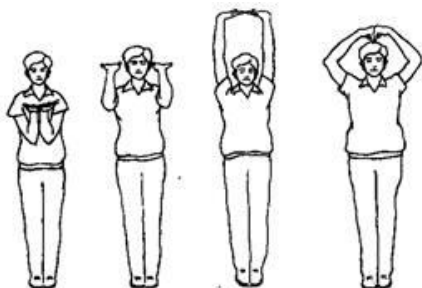


Öppna tre portar – lös upp blockeringar i porer och punkter

1. Vänd Laogong mot varandra och dra qi 3 gånger: Cho – Kai
2. Vänd Laogong uppåt och för armarna framåt.
Vänd Laogong framåt, fingrarna pekar nedåt, och rotera fingrarna:
utåt – uppåt – inåt
uppåt – utåt – nedåt
utåt – uppåt – inåt
För armarna utåt sidorna och rotera:
utåt – uppåt – nedåt
utåt – uppåt – inåt
För ihop armarna framåt i axelbredd
Vänd Laogong mot varandra och dra qi 3 gånger: Cho – Kai

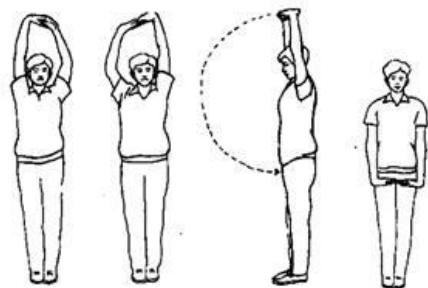


3. Vänd Laogong uppåt och för ihop händerna så att lillfingersidan möts och lyft upp till Yintang
Roterar händerna runt huvudet tills långfingrarna möts
Lyft armarna uppåt med långfingrar i kontakt
Vänd Laogong nedåt så att det bildas ett tak
Låt utsidan av fingrarna mötas och sänk ned till Tienmen
Roterar händerna framåt 3 gånger
Byt riktning och rotera 3 gånger
Lyfta armarna upp över huvudet så att det bildas ett tak
Låt utsidan av fingrarna mötas och sänk ned till Tienmen
Roterar händerna framåt 3 gånger
Byt riktning och rotera 3 gånger
Lyfta armarna upp över huvudet så att det bildas ett tak

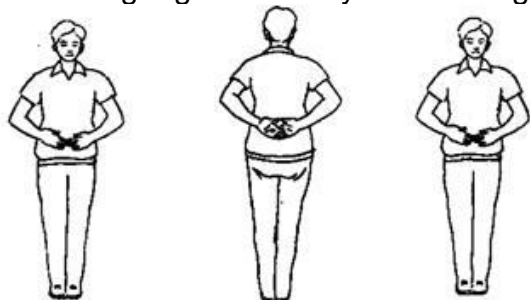


4. Knäpp händerna och vänd Laogong uppåt
Armarnas våg 3 gånger
5. För armarna framåt, nedåt tills Laogong pekar nedåt
Sära på händerna så att bara långfingrarna är i kontakt
Lyft tårna och tryck Laogong nedåt, lyft Laogong uppåt 3 gånger

InReCharge



6. Handflator och knän ritar en cirkel med hela foten i kontakt med golvet:
Framåt – Utåt – Bakåt – Inåt – 3 gånger och byt riktning
Utåt – Framåt – Inåt – Bakåt – 3 gånger
7. Långfingrar i kontakt, tryck mot Duqi
Cirkla runt midjan till Mingmen och tryck
Vänd Laogong utåt med fingrarna på varandra och tummarna i kontakt
Tryck ut – dra in – 3 gånger
Vänd Laogong inåt och tryck mot Mingmen med långfingrarna



8. För händerna till sidorna och dra qi 3 gånger: Kai – Cho
Fortsätt framåt och tryck med långfingrarna mot Duqi
9. Tryck fingertopparna framåt tills fingrarnas bas möts – tillbaka och tryck mot Duqi – 3 gånger.



Tranan ser sig omkring – medvetandet vilar djupt inåt

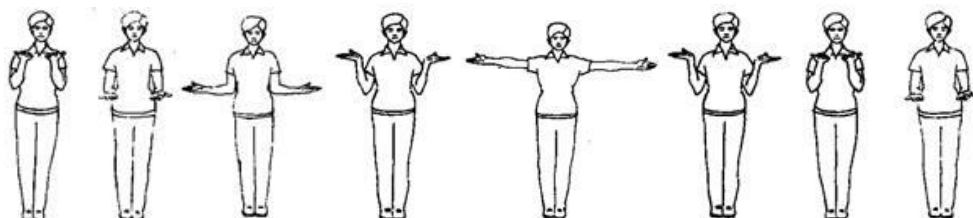
1. Dra qi: Kai – Cho – 3 gånger.
2. Vänd handflatorna så att vänster handflata är över höger handflata
Knåda qi – 3 gånger
3. Låt höger hand gå upp, vänster hand gå ned och vänster ben gå upp
Höger Laogong är vänd mot himlen och vänster Laogong är vänd mot jorden
Vänster ben är lyft framåt med böjt knä
4. Armrörelsen – 3 gånger
5. Placera vänster häl ovanför höger knä
Vrid åt vänster, tillbaka, vrid åt höger, tillbaka
6. Sätt ned vänsterfoten framför höger ben
Flytta ihop fötterna. Du har nu vänt dig 90° åt höger.
7. För handflatorna mot varandra framför kroppen tills höger handflata är ovanför vänster handflata.
Knåda qi – 3 gånger
8. Låt vänster hand gå upp, höger hand gå ned och höger ben gå upp
9. Armrörelsen – 3 gånger
10. Vrid åt höger, tillbaka, vrid åt vänster, tillbaka
11. Sätt ned höger ben
Flytta ihop fötterna så att du är tillbaka i ursprunglig riktning
12. För handflatorna mot varandra framför kroppen och vänd Laogong mot varandra



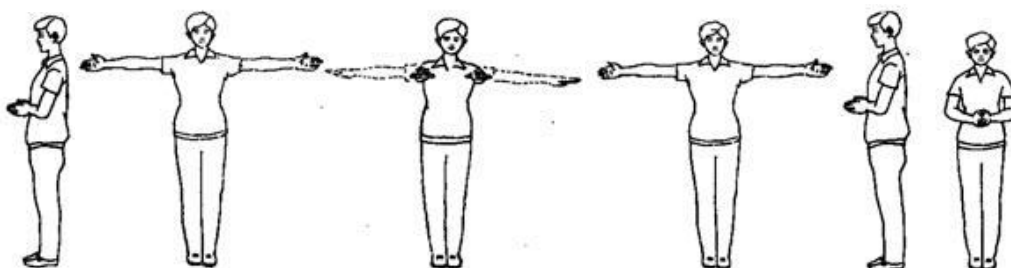


Tranan öppnar sina vingar och flyger

1. Dra qi 3 gånger: Cho – Kai
2. Vänd Laogong uppåt
Lyft händerna upp i höjd med armhålan
Vrid fingrarna utåt och för händerna ut åt sidorna,
För armarna tillbaka tills fingrarna pekar framåt
Sänk händerna till midjehöjd
Öppna armarna ut åt sidorna
Lyft upp till axelhöjd
För händerna utåt sidorna
För händerna tillbaka och vänd fingrarna framåt
Sänk händerna till midjehöjd



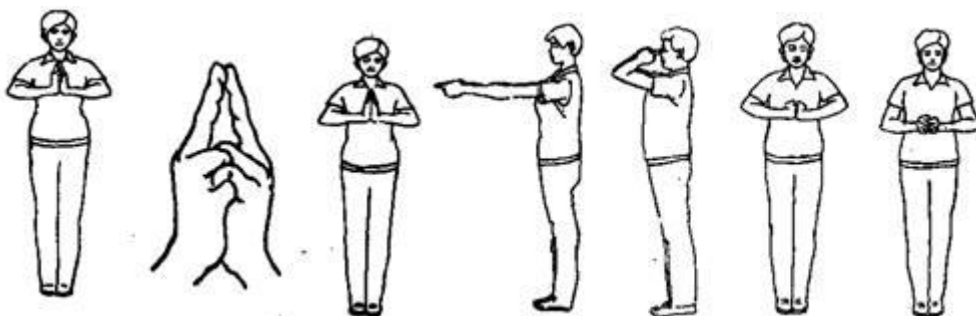
3. Vänd Laogong mot varandra
Öppna – slut lite grann – 4 gånger tills armarna bildar en rak linje i axelhöjd
Vänd Laogong nedåt
Slut – öppna lite grann – 4 gånger tills armarna är framför kroppen i midjehöjd
Öppna – slut lite grann – 4 gånger tills armarna bildar en rak linje i axelhöjd
Vänd Laogong framåt
Slut – öppna lite grann – 4 gånger tills armarna är framför kroppen i midjehöjd
Forma Heshihänder



InReCharge

Hjärtat

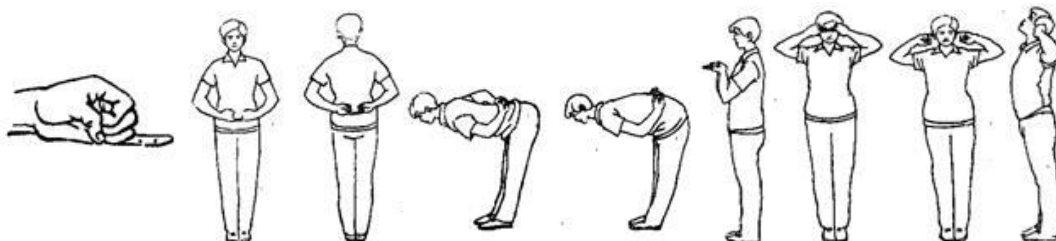
1. Rikta uppmärksamheten på känsla av glädje
2. Forma hjärtats händer.
Lillfingrar och ringfingrar omlott.
Låt toppen på långfingrarna mötas.
Vik in fingertopparna och slut handen med långfingrarna utsträckta.
Tummar och pekfingrar formar en 8 inuti handen.
3. Vänd långfingrarna framåt, uppåt, inåt tills de möter Yintang.
Roterar fingrarna och ljuda Xing – 3 gånger
Byt riktning, rotera fingrarna och ljuda Xing – 3 gånger
4. Sänk pekfingrarna och sätt dem i höjd med hjärtat
Roterar fingrarna och ljuda Xin – 3 gånger
Byt riktning, rotera fingrarna och ljuda Xin – 3 gånger
5. Vänd fingrarna framåt och sätt handlovarna under bröstet.
Roterar fingrarna och ljuda Xiang – 3 gånger
Byt riktning, rotera fingrarna och ljuda Xiang – 3 gånger





Njurarna

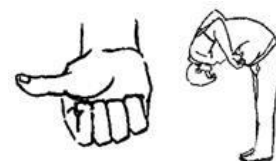
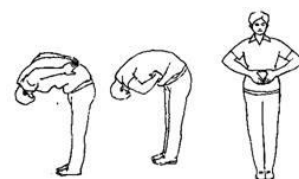
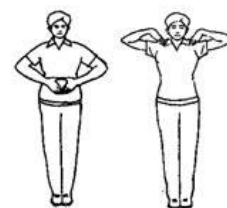
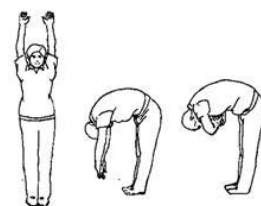
10. Rikta uppmärksamheten på känslan av rädsla
11. Släpp hjärtats händer och forma njurarnas händer.
Vik in pek- lång- och ringfinger och vik tummen över fingrarna
Låt lillfingrarna mötas, Laogong är vänd mot kroppen.
12. För händerna till Dugi och tryck
Cirkla händerna runt midjan till Mingmen och tryck
13. Vänd handflatorna utåt med lillfingrarna fortfarande i kontakt
Luta överkroppen framåt tills huvudet är i höjd med höfterna
Svanka – Krumma – 3 gånger
Räta upp kroppen
Vändhandflatorna mot kroppen och tryck mot Mingmen
Cirkla händerna runt midjan till Duqi och tryck
14. Med lillfingrarna i kontakt, för armarna upp längs framsidan i höjd med nyckelbenen
Vänd handflatorna uppåt och för lillfingrarna framåt tills sidan av händerna möts
Fortsätt upp till Yintang
15. Öppna händerna vid handlovarna
Tryck med lillfingrarna mot Yintang
För lillfingrarna längst underkanten av ögonbrynen
ut till toppen av öronen
För ned lillfingrarna och för in dem i öronen
Vänd handflatorna framåt
16. Luta överdelen av bröstkorgen bakåt i förlängning
Ljuda Ei – Yu – Ying
Under Yu – Ying räta du upp kroppen
Ljuda 3 gånger
17. Dra lillfingrarna ur öronen med ett "plopp"





Mjälten

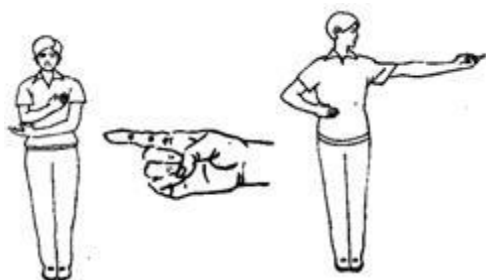
13. Rikta uppmärksamhet på känslan eftertänksamhet/oro
14. Lyft händerna upp över huvudet och vänd Laogong mot varandra
Böj kroppen framåt tills huvudet är i nivå med höfterna
Låt händerna hänga nedåt
15. Dra in händerna mot Hunyuan Chao, Laogong mot kroppen
Vänster hand närmast kroppen och höger hand ca 1 dm utanför
Lyft upp tårna
Roter in Qi in till Hunyuan Chao med händerna – 3 gånger
16. Tryck med långfingrarna mot Duqi
Låt tummarna mötas till en triangel
17. För händerna uppåt till strax under nyckelbenen, fortsatt cirkla runt bröstet utåt, nedåt, inåt tills fingrarna återigen bildar en triangel, 3 gånger
Byt riktning och öppna ut åt sidorna och cirkla uppåt, inåt tills händerna möts i en triangel som sedan förs nedåt – 3 gånger
Avsluta med triangeln så att långfingrarna trycker mot Duqi
Öppna triangeln och för händerna mot Dabao
Vid Dabao drar du händerna rakt utåt sidorna med Laogong nedåt
För armarna över huvudet och sedan rakt ned
18. Dra in händerna mot Hunyuan Chao, Laogong mot kroppen
Vänster hand närmast kroppen och höger hand ca 1 dm utanför
Lyft upp tårna
Roter in Qi in till Hunyuan Chao med händerna – 3 gånger
19. Långfingerspetsarna möts, tryck mot Duqi
Låt tumspetsarna mötas till en triangel
För händerna upp under bröstet
För händerna utåt sidorna
Vibrera i qi längs revbenskanten till ryggen
Tryck med långfingrarna mot Mingmen
Sätt handflatorna mot njurarna och massera njurarna – 3 gånger
Låt händerna gå samma väg tillbaka och vibrera in qi tills händerna formar en triangel
Sänk till Duqi och tryck
Sänk tårna
20. Forma mjältens händer och tryck med tummarna mot sidan (under det 11 revbenet)
Vik in fingrarna så att det bildas ett utrymme i handen,
tummarna rakt ut
Ljuda Gang – Fu – Zhong – 3 gånger
21. Res kroppen långsamt upp
Vrid överkroppen åt vänster och sedan höger – 3 gånger
Avsluta med kroppen framåt



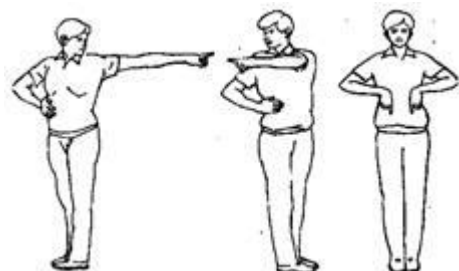
InReCharge

Lever

6. Rikta uppmärksamheten på känsla av ilska.
7. Placera höger hand under bröstet och forma leverhand med vänster hand. Slut fingrarna med expansion. Låt pekfingeret peka rakt fram. För handen framåt med Laogong uppåt.



8. Vrid armen åt vänster
Vänd Laogong nedåt
Fortsätt vrida överkroppen så att pekfingeret pekar rakt bakåt
Armarnas våg 3 gånger där rörelsen drivs från levern.
Vrid så att armen pekar rakt åt vänster
Vänd Laogong uppåt
För armen rakt framåt
9. Byt hand. Placera vänster hand under bröstet och forma leverhand med höger hand.
För handen framåt med Laogong uppåt
Vrid åt höger
Vänd Laogong nedåt
Fortsätt vrida överkroppen så att pekfingeret pekar rakt bakåt
Armarnas våg 3 gånger där rörelsen drivs från levern.
Vrid så att armen pekar rakt åt höger
Vänd Laogong uppåt
För armen rakt framåt
10. Forma leverhänder med båda händerna
Placera händerna under bröstet. Pekfingrarna riktade nedåt och Laogong in mot kroppen.
Ljuda Tu – Ju – Ling – 3 gånger



Lungorna

18. Rikta uppmärksamheten på känslan av sorg

19. Forma lunghänder

Slut fingrarna med expansion och låt ringfingret peka nedåt

Vrid händerna så att ringfingrarna möts framför magen

Laogong uppåt

Lyft händerna upp till bröstet och vänd Laogong in mot kroppen

Fortsätt upp till struphuvudet

Öppna händerna utåt med fingrarna på axlarna

Rotera utåt, nedåt, inåt, uppåt – 3 gånger

Byt riktning och rotera inåt, nedåt, utåt, uppåt – 3 gånger



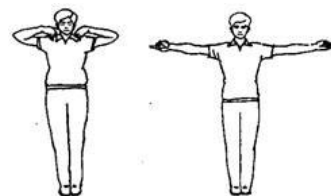
20. Öppna armarna rakt ut åt sidorna tills armarna bildar en linje

Vänd ringfingrarna uppåt

Dra in skulderbladen

Sträck ut skulderbladen

Sträck ut ringfingrarna i armarnas linje



21. För in armarna och placera ringfingrarna på toppen av axlarna

Rotera inåt, nedåt, utåt, uppåt – 3 gånger

Byt riktning och rotera utåt, nedåt, inåt, uppåt – 3 gånger



22. Öppna armarna diagonalt framför kroppen

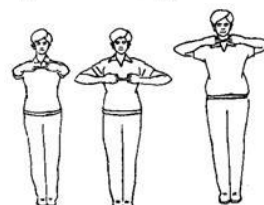
Vänd spetsarna på ringfingrarna mot varandra

För ihop fingrarna

För händerna in mot kroppen

Lyft händerna upp till struphuvudet

Öppna ut åt sidorna och placera under nyckelbenet



23. Rotera armarna framåt

Ljuda Sang – Si – Song – Tyst varv - 3 gånger

Armbågarna ovanför axlarna hela tiden

Ljuda när du cirklar nedåt och andas in då du cirklar uppåt

Byt riktning och rotera bakåt

Ljuda Sang – Si – Song – Tyst varv - 3 gånger

Öppna händerna. Laogong uppåt

För händerna ned till midjehöjd

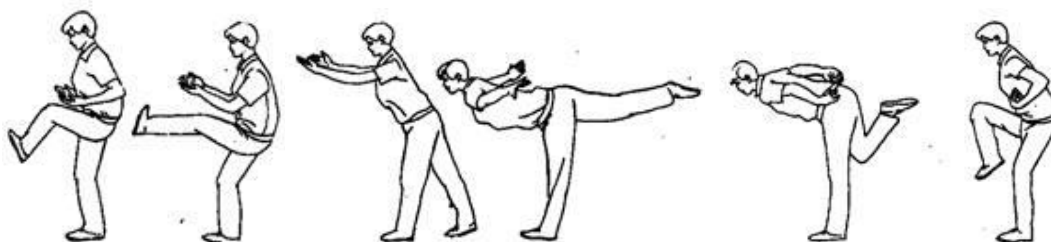


InReCharge



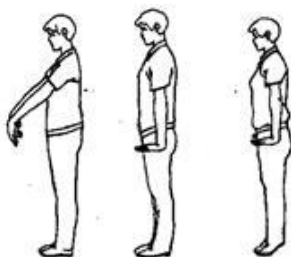
Tranans steg

11. Lyft vänster ben
För händerna och vänster ben framåt
Benet tar ett steg i luften framåt med hälen först
För armarna utåt sidorna och sätt ned vänster fot samtidigt som du
Böjer kroppen framåt och lyft höger ben rakt bakåt
Vänd Laogong mot Mingmen (samla in)
För höger knä framåt och räta upp kroppen
12. För händerna och höger ben framåt
Benet tar ett steg i luften framåt med hälen först
För armarna utåt sidorna och sätt ned höger fot samtidigt som du
Böjer kroppen framåt och lyft vänster ben rakt bakåt
Vänd Laogong mot Mingmen (samla in)
För vänster knä framåt och räta upp kroppen
13. Repetera båda stegen (1+2) ytterligare en gång
14. Sätt ned vänster ben
För armarna ned till sidorna



Skaka höfterna

1. Slappna av i hela kroppen
Skaka höfterna
2. För armarna framåt – tillbaka – 3 gånger i snabbt tempo
Laogong är vänd nedåt
3. Gå långsamt upp på tårna
4. Släpp ned – 3 gånger



Kroppens fria rörelse. Medvetandet genomsyrar hela kroppen

24. Vänd Laogong uppåt och låt långfingrarna mötas.

Lyft händerna till Hunyuan Chao

samtidigt som du lyfter vänster knä

sträck vristen och låt lilltå och ringtå nudda mot marken

Vänd fingrarna framåt och lyft händerna upp mot Yintang

Cirkla händerna runt huvudet tills långfingrarna möts

Lyft händerna över huvudet med Laogong uppåt

Sänk armarna utåt sidorna

Böj benen och sänk armarna, snett nedåt sidorna

Forma tranans näbb. Tumme och pekfinger bildar en ring men möts aldrig



25. Rätta på benen och lyft armarna utåt sidorna

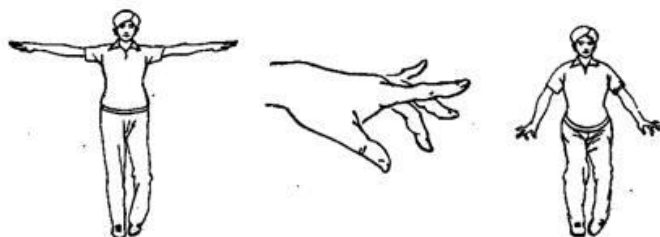
Böj benen och sänk armarna

Repetera ytterligare 2 gånger

26. Rätta på benen och lyft armarna

Sänk armarna och sätt ned foten

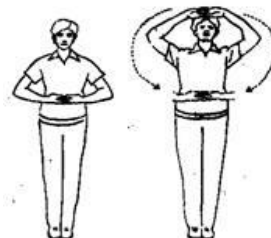
27. Börja om från punkt 1 men lyft höger ben denna gång.





Himmel och jord återvänder till Hunyuan som Ett

22. Lägg fingrarna över varandra. Låt tumspetsarna mötas
Lyft händerna till brösthöjd
Vrid Laogong utåt och fortsätt upp till hårfästet
Öppna armarna utåt sidorna och sänk armarna
repetera 3 gånger



23. Lägg fingrarna över varandra och forma ringhänder
Lyft händerna till Huyuan Chao
Öppna armarna snett utåt från kroppen
Lyft armarna över huvudet
forma Himmel och Jord händer
Sänk armarna till brösthöjd, låt höger hand gå lite före
Repetera 3 gånger



24. Forma Hunyuanhänder framför Hunyuan Chao
Ljuda Qing – 5 gånger

25. Låt medvetande vila djupt in i Hunyuan Chao
För händerna ned till sidorna och öppna långsamt ögonen.