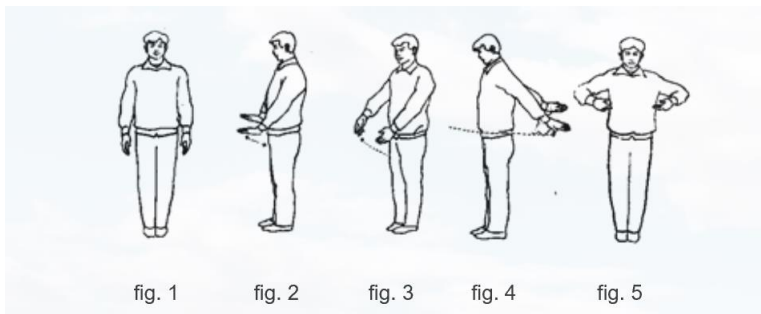


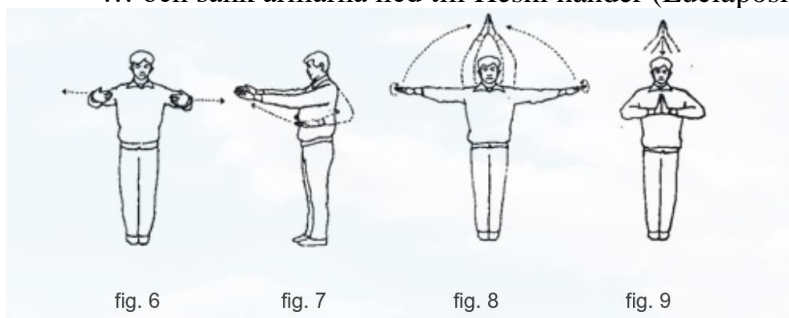
## Lyft upp Qi

### Inledningen

1. Vänd handflatorna bakåt  
...och nedåt
2. För händerna lite fram ...och tillbaka - 3 gånger
3. Vänd handflatorna mot varandra  
...och lyft händerna till i höjd med Duqi (navelhöjd)
4. Vänd handflatorna in mot Duqi (naveln)  
...och sedan nedåt
5. Låt händerna flyta ut åt sidorna  
...fortsätt rörelsen bakåt  
...och vänd handflatorna mot Mingmen (navelns baksida)
6. Fortsätt rörelsen uppåt längs baksidan av ryggen  
...passera Dabau (under armarna)  
...och fortsätt rörelsen framåt

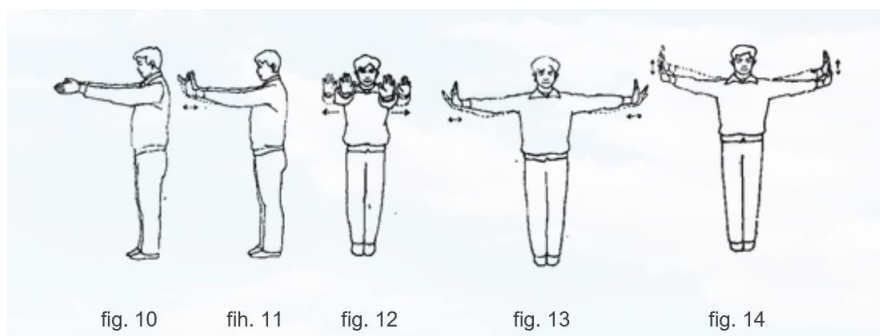


7. Vänd händerna mot Yintang ( pannan)  
...och sedan mot varandra
8. För armarna ut åt sidorna
9. Vänd handflatorna nedåt (vridningen sker från axlarna, inte handflatorna)  
...och uppåt
10. Lyft armarna upp, över huvudet  
...sätt ihop händerna  
... och sänk armarna ned till Heshi händer (Luciaposition).



## Armrörelsen

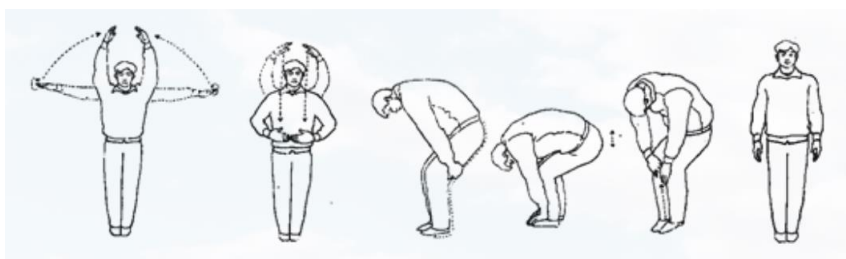
1. Vänd fingrarna framåt  
...och för armarna framåt
2. Vänd handflatorna nedåt  
...och framåt  
...och sära till axelbredd
3. Dra (skulderbladen upp, ihop, ned)  
...Tryck (skulderbladen isär) – 3 gånger
4. Lite ut  
...och tillbaka – 3 gånger
5. För armarna hela vägen ut åt sidorna
6. Dra (skulderbladen upp, ihop, ned)  
...Tryck (skulderbladen isär) – 3 gånger
7. Lite upp  
...och tillbaka – 3 gånger
8. Vänd handflatorna uppåt  
...och lyft armarna upp över huvudet



# InReCharge

## Mellandel 1

1. Vänd handflatorna nedåt  
...och sänk armarna nedåt  
...lite fram, förbi ansiktet  
...vänd handflatorna mot kroppen  
...ned till Duqi (naveln)
2. Tryck med långfingrarna mot Duqi (naveln)  
...runt midjan  
...och tryck mot Mingmen (baksida navel)



## Benböj

1. För händerna ned, längs baksidan av benen
2. Placera händerna på fötterna eller vinkla handflatorna nedåt  
...låt nacken falla
3. Böj ned  
...Upp – 3 gånger
4. För händerna upp längs insidan av benen
5. Tryck med långfingrarna mot naveln
6. För händerna ned, längs sidorna av kroppen

## Armrörelsen

9. Lyft armarna ut åt sidorna  
...vänd handflatorna utåt
10. Dra (skulderbladen upp, ihop, ned)  
...Tryck (skulderbladen isär) – 3 gånger
11. Lite fram  
...och tillbaka – 3 gånger
12. För armarna hela vägen framåt
13. Dra (skulderbladen upp, ihop, ned)  
...Tryck (skulderbladen isär) – 3 gånger
14. Lite upp  
...och tillbaka – 3 gånger
15. Vänd handflatorna mot varandra  
...och lyft armarna upp över huvudet

# InReCharge

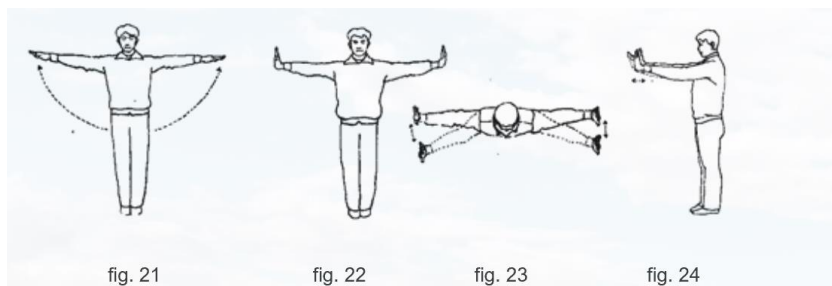


fig. 21

fig. 22

fig. 23

fig. 24

## Mellandel 2

1. Vänd handflatorna nedåt  
...och sänk armarna nedåt
2. Tryck med långfingrarna mot Yintang (mitt emellan ögonbrynen)
3. Cirkla långfingrarna runt huvudet till baksidan och tryck med långfingrarna
4. Fortsätt ned längs baksidan av ryggen, tryck med långfingrarna (baksidan av hjärtcentrat)
5. Cirkla händerna runt axlarna och fortsätt upp på baksidan av ryggen, tryck
6. För händerna ned till Mingmen (korsryggen) och tryck
7. Cirkla långfingrarna runt kroppen till Duqi (naveln), tryck

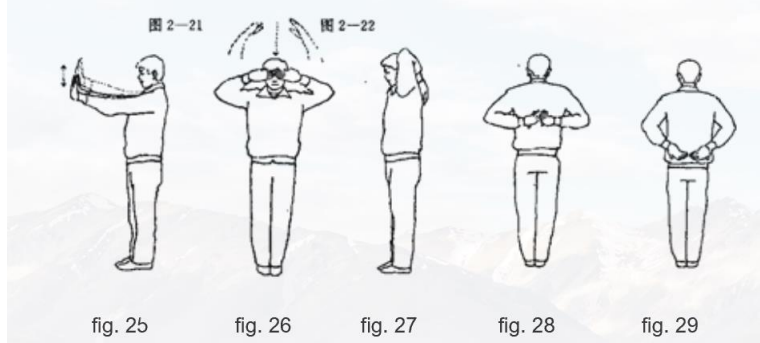


fig. 25

fig. 26

fig. 27

fig. 28

fig. 29

## Benböj

7. För händerna ned, längs insidan av benen
8. Placera händerna på fötterna eller vinkla handflatorna nedåt  
...låt nacken falla
9. Böj ned  
...Upp – 3 gånger
10. För händerna till hälarna  
...och upp längs baksidan av benen
11. Tryck med långfingrarna mot Mingmen (korsryggen)
12. Cirkla långfingrarna runt kroppen till Duqi (naveln), tryck
13. För händerna ned längs sidorna av kroppen

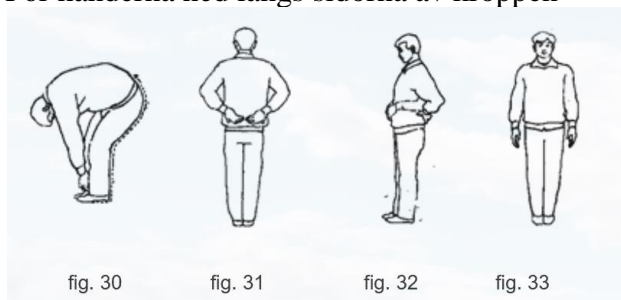


fig. 30

fig. 31

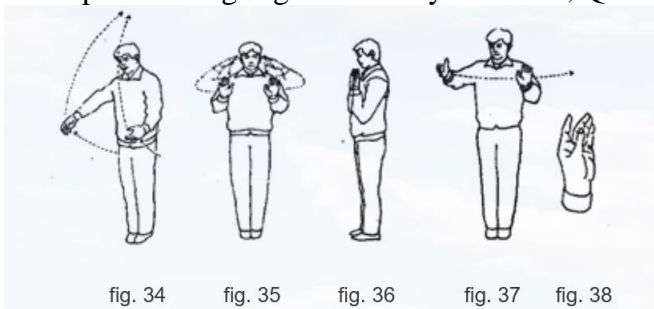
fig. 32

fig. 33

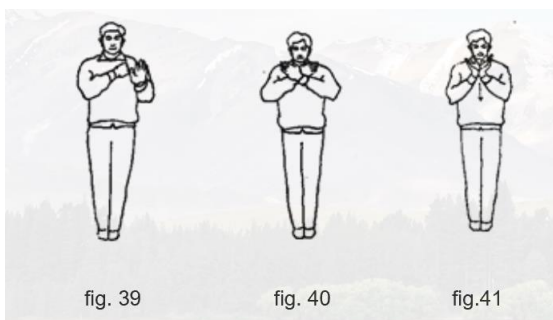


## Rotation av överkroppen

1. Lyft armarna snett framför kroppen  
...upp, över huvudet
2. Vänd handflatorna nedåt
3. ...och sänk armarna nedåt förbi öronen  
...ned till axelhöjd  
...vänd handflatorna framåt
4. För höger hand framåt  
...vänd handen åt vänster  
...och rotera kroppen åt vänster
5. Tryck med tummen mitt på långfingret, Zhongkui
6. Cirkla långfingret runt axeln  
...samtidigt som du roterar kroppen tillbaka  
...och placera långfingret under nyckelbenet, Qihu
7. För vänster hand framåt  
...vänd handen åt höger  
...och rotera kroppen åt höger
8. Tryck med tummen mitt på långfingret, Zhongkui
9. Cirkla långfingret runt axeln  
...samtidigt som du roterar kroppen tillbaka  
...och placera långfingret under nyckelbenet, Qihu



10. Forma lotushänder: Vänd handflatorna uppåt  
...rotera vid handlederna till en lotusblomma  
...som vi sluter till Heshi händer (Luciaposition)





## Avslutning

1. För armarna upp, över huvudet
2. Vänd handflatorna framåt  
...och för armarna ut åt sidorna
3. För armarna framåt  
...och vinkla handflatorna mot Yintang ( pannan)
4. För armarna rakt bakåt  
...passera Dabau (under armarna)  
...fortsätt rörelsen bakåt
5. För armarna ut åt sidorna  
...vänd handflatorna framåt och fortsätt rörelsen framåt
6. Vänd handflatorna mot Duqi (naveln)  
...och placera händerna på Duqi (kvinnor med höger hand underst och män med vänster hand underst, handflata över handflata över Duqi)
7. Blunda gärna en stund

