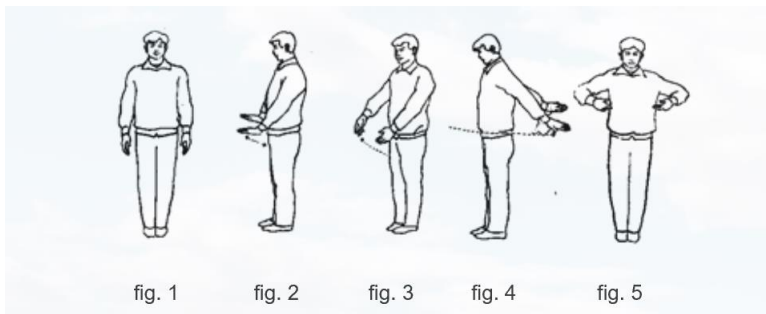


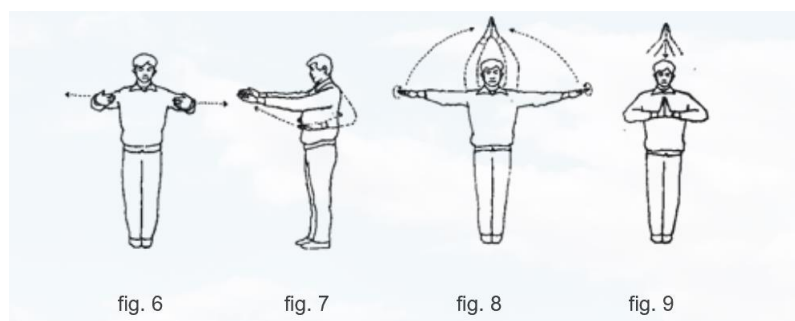
Metoden för kropp och medvetande

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 (navels 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).
11. För händerna till midjan

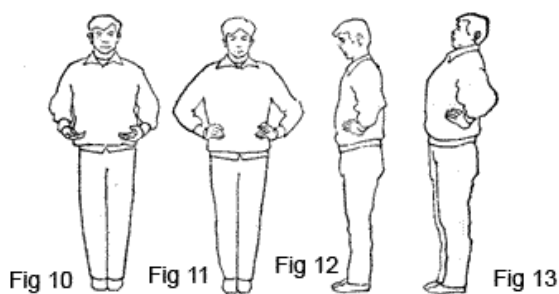




Tranan och Draken dansar

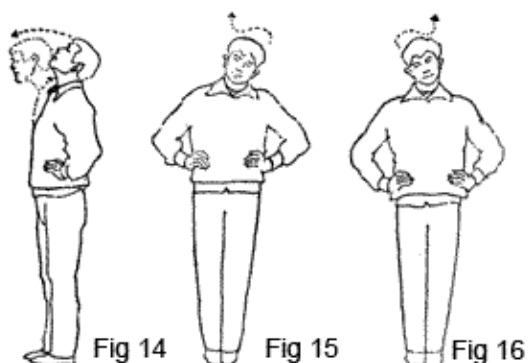
Tranans huvud

1. Dra in hakan, lyft hakan längs nacken tills du böjer nacken bakåt i förlängning och tittar upp i taket.
2. För hakan framåt, nedåt tills hakan når bröstet.
3. Räta upp huvudet – upprepa 3 gånger
4. Byt riktning
5. Dra in hakan och för den ned mot bröstet.
6. För hakan framåt, uppåt tills huvudet tills du böjer nacken och tittar upp i taket
7. Räta upp huvudet – upprepa 3 gånger



Drakens huvud

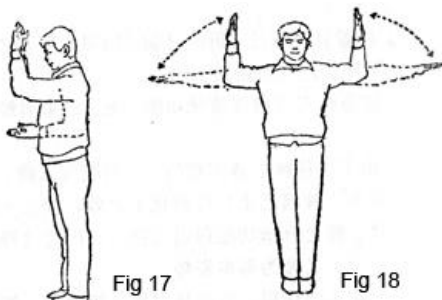
1. Tippa huvudet åt vänster
.....räta upp huvudet och för huvudet till centrum
2. Tippa huvudet åt höger
.....räta upp huvudet och för huvudet till centrum
3. Upprepa 3 gånger åt båda sidor



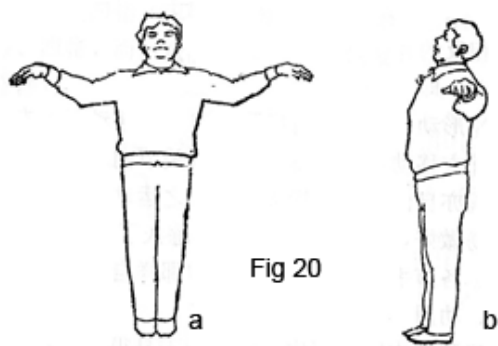
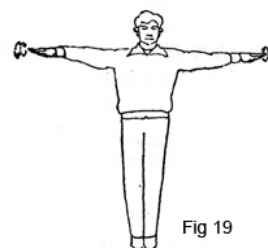


Fyra riktningar möts

1. För armarna upp framför kroppen så att Laogong kommer i höjd med hårfästet och armbågarna hamnar i axelhöjd.
2. För de böjda armarna ut åt sidorna, Laogong utåt
3. Sträck ut armarna i en rak linje
...och böj upp armarna – upprepa 3 gånger
4. Sträck ut armarna, handflatorna pekar nedåt.



5. Cirkla händerna framåt i förlängning. Låt långfingrarna sträckas ut och rita små cirklar på väggarna. Upprepa 3 gånger
6. Byt riktning och cirkla händerna bakåt 3 gånger.
7. Fyra riktningar möts.
...dra ihop skulderbladen
...toppen på huvudet strävar bakåt
...svansbenet strävar uppåt
8. Håll positionen några sekunder och sträck ut sedan ut kroppen – upprepa 3 gånger
9. Armarnas våg – upprepa 3 gånger





Armarnas meridianer öppnas

1. Sträck ut armarna och öppna Laogong utåt
...håll några sekunder
2. Dra in armarna och sträck ut. Upprepa rörelsen 3 gånger
3. Sträck ut armarna och öppna Laogong utåt.
4. Öppna tumme lillfinger
5. Öppna pekfinger ringfinger
6. Tryck Laogong utåt
7. Slut pekfinger ringfinger
8. Slut tumme lillfinger
9. Öppna – öppna
...slut, slut
...Upprepa 3 gånger
10. Örnens klor. Vänd fingertopparna mot Laogong.
...och vänd Laogong utåt
11. Öppna fingrarna led för led
...Upprepa 3 gånger
12. Armarnas våg – 3 gånger
13. Sträck ut armarna
14. Sänk armarna och lyft upp till Heshihänder

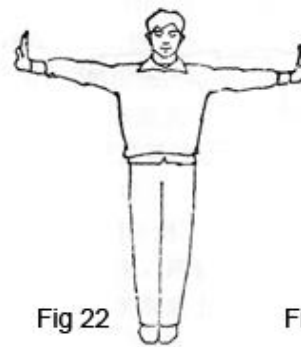


Fig 22



Fig 23



Qivågen öppnar bröstkorgens sidor

1. Knäpp händerna, vänd Laogong utåt och sträck ut armarna.
2. Vrid överkroppen åt vänster samtidigt som drar in händerna någon decimeter framför panna. Öppna upp revbenen på höger sida av kroppen.
3. Tryck framåt och rotera överkroppen tillbaka.
4. Fortsätt rörelsen och vrid överkroppen åt höger samtidigt som drar in händerna någon decimeter framför panna. Öppna upp revbenen på vänster sida av kroppen.
5. Upprepa rörelsen växelvis åt vänster och sedan höger 3 gånger.
6. Lyft armarna med knäppta händer över huvudet. Laogong pekar uppåt.



Fig 33



Fig 34

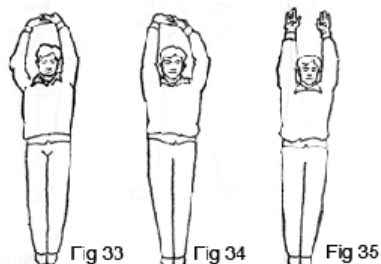


Fig 35

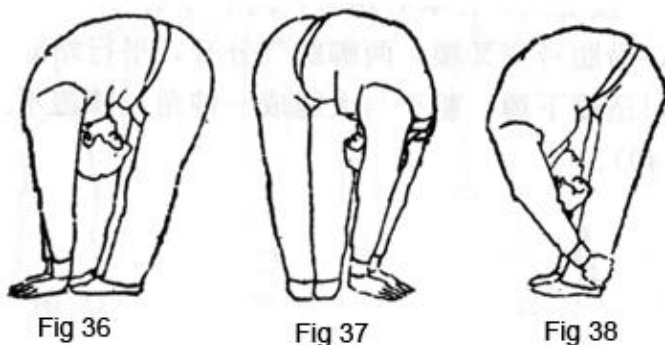


Du Mai öppnar

1. Rotera handlederna 3 gånger.

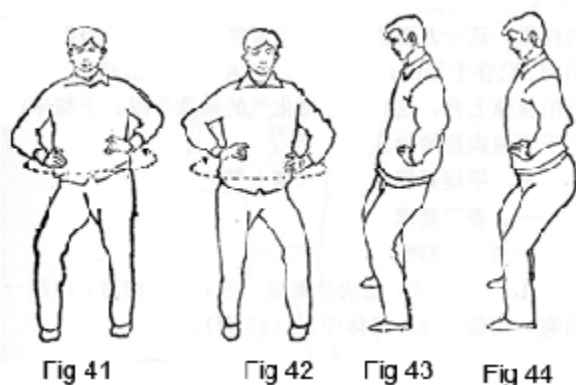
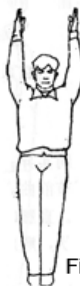


2. Öppna händerna så att fingertopparna pekar uppåt.
3. ...armarna nuddar öronen
4. Böj överkroppen framåt i förlängning med raka ben, kota för kota med början i nacken och sist ländryggen, tills fingrarna nuddar marken.
5. Ryggradsvåg framåt – 3 gånger
6. Lyft upp lite och vrid överkroppen åt vänster. Ryggradsvåg 3 gånger
7. Lyft upp lite och vrid överkroppen åt höger. Ryggradsvåg 3 gånger.
8. Lyft upp lite och vrid överkroppen rakt fram. Placera händerna på hämlarna. Ryggradsvåg 3 gånger.
9. Släpp taget om hämlarna, armarna framför fötterna, armarna nuddar öronen.
10. Res upp överkroppen i förlängning, kota för kota med början i ländryggen och sist nacken.
11. Ryggradsvåg 3 gånger stående.
12. Upprepa punkt 2-11.



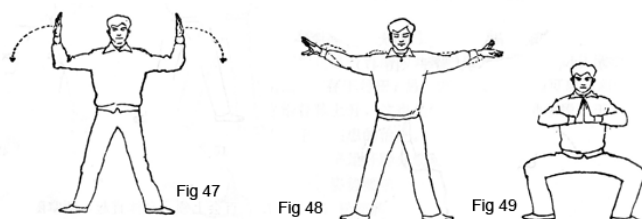
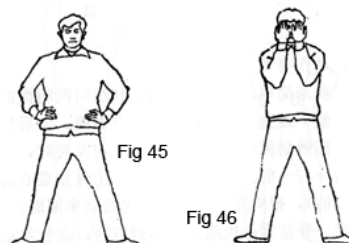
Virvlande höfter

1. Vänd Laogong mot Baihui
...sänk armarna ned framför kroppen, ned till midjan
...separera fötterna till axelbredd.
2. Roter höften åt vänster.
...börja framåt, vänster, bakåt, höger och framåt
i en cirkel
3. Upprepa 3 gånger
4. Byt riktning och rotera höfterna åt höger.
...börja framåt, höger, bakåt, framåt i en cirkel
5. Upprepa 3 gånger
6. För höfterna så långt framåt som möjligt genom att föra svansbenet framåt.
...håll några sekunder
För höfterna så långt bakåt som möjligt genom att föra svansbenet bakåt.
...håll några sekunder
7. Upprepa 3 gånger.
8. Räta upp kroppen.

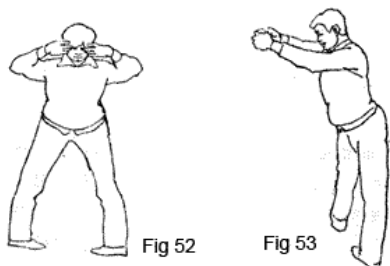


Kwa öppnar

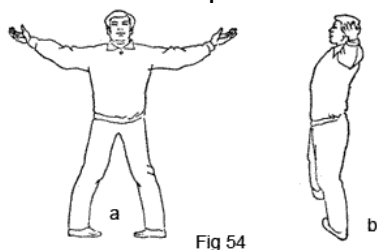
1. Vrid vänster fot utåt, vrid höger fot utåt så att fötterna bildar en linje.
2. För Laogong mot Yintang
3. Armarnas våg, 3 gånger
4. Böj benen och sänk armarna ned längs sidorna ...och upp till Heshi händer.
5. Roterar fingrarna moturs 3 gånger ...Byt riktning och rotera 3 gånger.
6. Rätta upp kroppen.
7. Upprepa punkt 2-6.



8. Vrid vänster tår inåt ...höger häl utåt
9. Luta framåt ca 35 grader i förlängning och för Langong mot Yintang. Håll positionen.



10. Rätta upp kroppen
11. Öppna för himlen. Böj knäna lätt inåt och böj bröstryggen bakåt med lyft från bröstbenet. Håll positionen.



12. Rätta upp kroppen
13. Upprepa punkt 8-12 ytterligare en gång och rätta sedan upp kroppen.
14. För armarna över huvudet
15. Vänd Laogong mot Baihui och sänk händerna framför ansiktet ... vänd Laogong mot kroppen och fortsätt ned till midjan ...placera händerna i midjan och för ihop fötterna.



Böj knäna - Fötternas meridianer öppnar

1. För höften framåt och kupa bröstkorgen
...lyft Baihui
2. Böj knäna i förlängning så långt ned som möjligt och håll positionen.
3. Lyft Baihui och rätta upp kroppen



Fig 57

Taiji

1. Lyft vänster ben 90 grader
2. Flexa foten upp och ned – 3 gånger
3. Cirkla foten inåt 3 varv
4. Byt riktning och cirkla foten utåt 3 varv.
5. Öppna benet diagonalt åt vänster
6. Flexa foten upp och ned – 3 gånger
7. Cirkla foten inåt 3 varv
8. Benet tillbaka och sätt ned foten.
9. Lyft höger ben 90 grader
- 10....och upprepa punkt 2-8 med höger ben.



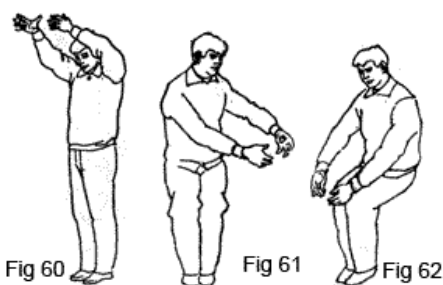
Fig 58



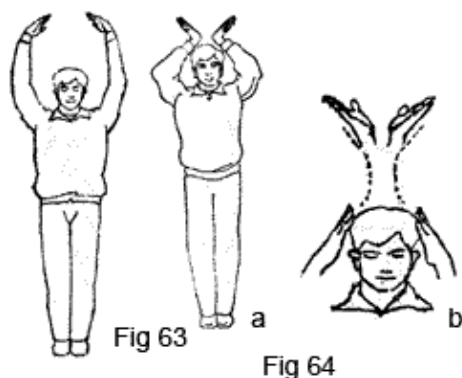
Fig 59

Ett med Hun Yuan Qi

1. För händerna upp i höjd med pannan
...snett framför kroppen
...Forma händerna som om du håller en qiboll framför dig.
2. Vrid överkroppen åt vänster.
3. Böj knäna samtidigt som du sänker armarna
4. Låt händerna passera framför knäna samtidigt som du vrider överkroppen framåt
5. Fortsätt vrida överkroppen åt höger samtidigt som du rätar på benen
6. ...och för armarna upp i höjd med pannan
7. Vrid tillbaka överkroppen rakt fram så att armarna pekar framåt.
8. Upprepa vridningen åt vänster 3 gånger
9. Byt sedan riktning och gör samma rörelse åt höger 3 gånger.
10. Lyft händerna över huvudet.



12. Tranans huvud 3 gånger åt båda hållen som i inledningen med armarna över huvudet.
13. Forma händerna som en Lotusblomma samtidigt som du sänker armarna ned mot huvudet (som ett V).
14. Öppna handlovarna och för händerna ned längs sidorna, utan att röra huvudet,
15. ...ned till öronhöjd
16. Byt riktning och för händerna upp tills du format en Lotusblomma ovanför huvudet
17. ...fortsätt rörelsen upp över huvudet som ett V tills du är tillbaka i ursprungsposition
18. Upprepa 3 gånger.



InReCharge



19. Vänd Laogong mot Baihui och sänk armarna
 - ... lite fram förbi ansiktet
 - ... vänd Laogong mot kroppen och fortsatt ned till Diqi
 - ...för händerna ned längs insidan av benen
20. Placera händerna på fötterna och böj ned
 - ...upp – 3 gånger
21. För händerna upp längs insidan av benen
 - ...fortsätt framför kroppen, upp till axelhöjd.
22. För höger hand framåt
 - ...vrid överkroppen åt vänster
 - ...tryck mot Zhongkui
 - ...vrid överkroppen tillbaka
 - ...Roter överkroppen tillbaka samtidigt som du sveper fingret över axeln och trycker mot Qihu
23. För vänster hand framåt och upprepa punkt 22 åt höger.
24. Ljuda Ton - Ton – Ton
25. Forma Lotushänder som du sedan sluter till Heshi händer

Tillbaka till källan - Avslutning

1. Ljuda Kai – Cho 3 gånger framför bröstet
2. Lyft händerna framför nästippen och ljuda Kai – Cho 3 gånger
3. Lyft händerna framför Yintang och ljuda Kai – Cho 3 gånger
4. Lyft händerna framför Xinmen (hårfästet) och ljuda Kai – Cho 3 gånger
5. Lyft händerna ovanför Baihui och ljuda Kai - Cho 3 gånger
6. För ihop händerna och för armarna upp, över huvudet
7. Vänd handflatorna framåt
 - ...och för armarna ut åt sidorna
8. För armarna framåt
 - ...och vinkla Laogong mot Yintang
9. För armarna rakt bakåt
 - ...passera Dabau
 - ...fortsätt rörelsen bakåt
10. För armarna ut åt sidorna
 - ...vänd Laogong framåt och fortsatt rörelsen framåt
11. Vänd Laogong mot Duqi (naveln)
12. Roter händerna i en utåtgående spiral runt Duqi 9 varv.
 - ...rotera vänster, upp, höger, ned och vänster
13. Byt riktning och rotera händerna i en inåtgående spiral 9 varv.
14. Placera Laogong över Duqi och blunda gärna en stund.
15. Låt medvetande vila djupare och djupare in i nedre Dantien