

Draakoniharjutus.

Madal asend, jalad on paralleelsed, põlvedest nii all kui jalad kannatavad ja selg on otse. Hingamine sügav ja pehme.

1. Parem jalg suunatud itta, käed käed üleval kõrval pea kõrgusel, sõrmed suunaga üles, pilk paremal. Sõrmedest nagu väljuksid küünlaleegid. Sissehingata.
2. Väljahingates pea ja pilk pöörduvad otse ja käed sõrmed ülespidi tulevad pea juurde.
3. Sissehingates jalad pöörduvad kandadel läände, pea ja pilk suundub paremale.
4. Väljahingates jalad pöörduvad itta ja käed asetuvad puusakõrgusel jalalabadele (vasak põhja, parem itta). Tunda käe ja jalavahelist kontakti.
5. Sissehingates läheb vasak käsi tandemi ette, pihk üles poole
6. Välja hingates jalad ja käed pöörduvad, asend madalaks, pilk läände.

Parim aeg harjutamiseks on kella 16.00 ajal. (ööpäeva yin energia aktiivsuse ajal keskpäevast keskööni).