

Haigur

Nädalas 1-2 korda, päeva teises pooles. *Yin* harjutus.

Poolunes liikumine, harjutamine, kohati eriti aeglane, meel vaba, loob kontakti välise energiaga.

Alustuseks paar korda 1. osa, et *qi*. hakkaks liikuma ja/või käed vastakuti hingamist.

Keskendumine, 0-olukord, raskus alla, turi vabaks, jalatallad lõdvaks, sissehingamisel keskenduda sabaluule, väljahingamisel keskendumine jalgadele ja et kätes *qi*. liiguks.

1. Algseis - raskus paremal jalal, vasak jalg toetab päkaga/pöiaga maad parema ees, käed kõrval peopesad avatud sõrmed suunatud üles - vähemalt 7 hingamist sisse -välja jalgadest alt sisse ja kätest välja, vaade paremale.

NB! Edaspidi hingamine vaba, aga jätkub käte kaudu. Kui mõned hingamise on tehtud, siis sissehingamine ninast *dantieni* ja väljahingamine kaardada alumisest punktist jalgade vahelt läbi, mööda selgroogu üles, üle pea ninasse

2. Vasak astub parema kõrvale, aga raskus jääb paremale jalale, parem käsi/peopesa suunatud jala küljepeale lähedale/suunas, vasaku käe 2 sõrme näitavad lõua alla ja lükkavad üles, selgroo hästi pikaks - kestab mingi aeg

3. Jalad pöörduvad kandadel vasakule, keha kallutada rohkem vasakule, raskus liigub vasakule jalale, vasak käsi otsaesise juurde peopesa väljapoole, parem käsi peopesa suunatud taha (lõunasse) , pilk paremale, varbad kergelt vasakule

4. Pööra (paremale) otseks, parem jalg tõuseb ja sirutab ette, käed vastastikku rinna kõrgusel

5. Pööre paremale, toeta parem jalg korraks maha, et teha pööre vasakuga, siis parem jalg sirutab uuesti ette, parem käsi selle kohal parema jala suunas, vasak käsi 2 sõrme lõua all, selja sirutus

6. Pööre vasakule, põhja otseks, parema jala tald tuleb põlve lähedale, varbad allapoole, käed üksteise ees sõrmed ülespoole, vaheldumisi, vasak käsi keha pool ja lükkavad *qi*'d üksteisest mööda

7. Teisele poole, peegelpildis.