

Keisri salajane harjutus

Teha siis kui *yang* energiat on liiga palju.

Istudes, näoga itta, jalad risti, vasak peopesa allpool, parem selle peal, pöidlad vastamisi, õlad lõdvalt, selg sirutatult, *dantien* saab vabalt liikuda.

Alustades pingutada allkeha lihaseid 3korda. Keskenduda mõttega alumisele punktile (*hui-yin*). Lasta sinna *qi*'l koguneda ja tunda seda punkti.

Keskendumise ajal on hingamine vaba.

1. Sügav pehme sisse hingamine, mõelda alumisele punktile ja tõsta see otse üles naba kõrgusele.
2. Paus: hoida hinge kinni võimalikult pikalt, mõte on sellel tõstetud punktil.
3. Hingata välja ja väga aeglaselt lasta see punkt alla vajuda ning jälgida selle punkti liikumist.
4. Hingata vabalt. Niikaua kuni hingamine on taastunud
5. Teha 1-3. uuesti, kas 3, 9 või 27 korda.