

## KULDPÕIMIK, ISTUDES

- 1 Sule silmad, istu meel sügaval, käed paigal, keskendu *shen* 'le.
- 2 Koputa hambaid 36 korda, kaks kätt hoiavad pead.
- 3 Vasakule ja paremale löö taevalikku trummi, lase kajada 24 korda.
- 4 Pehmelt pööra taeva sammast, punane draakon keerutab vedelikku, loksuta trummina 36 korda. Vedelik täidab suu, neela see 3 korraga, *yi*'d kasutades saade see naba juurde.
- 5 Peata hingamine ja too *qi*'d kättesse, maseeri tagumist Elu Ust. Lõpeta see ühe hingetõmbega. Mõtle, et dantienis põleb tuli.
- 6 Vasak ja parem keerutavad, jalad sirutuvad.
- 7 Sõrmed risti, tõuka üles, siruta korduvalt pead, venita jalgu.
- 8 Oota, et vedalik täidab suu, neela see kolme korraga kolm korda, neela valjult. 100 kanalid *qi* liigub ja tasakaalustub. Mõtle, et tuli põleb kogu kehas. Harjuta peale keskööd ja enne keskpäeva.