

## Metshani

Harjutus tehakse näoga itta. Hea aeg harjutuse tegemiseks on hommikul kella 5 ja 11 vahel. Eelnevalt teha *taijid*, nt I osa ja natke III osa.

SH= sissehingamine, VH = väljahingamine

Alustamine: jalad koos, algasend, keskendu mõtetega hetkeks otsmiku punkti. Seejärel lasku alla ja astu vasakule.

1. SH. Käed tõusevad keskelt aeglaselt üles õlgade kõrgusele, pihud lähestikku, hequ-punktid üleval. Käed lähevad kõrvale, pisut tõusevad, pihud avanevad ülespoole, vaade üles (nii kui tõuseksid lendu). Tõuse aeglaselt päkkadele.

Tähelepanu! Kui alguses tõstad käsi, siis too põidlad pihkude keskele, nii et esimese sõrme ja põidla vahel olev *hequ*-punkt tuleb esile. Tõstaksid nagu *hequ*-punkti ülesse.

2. VH. Parema jala tald langeb maha, raskus paremale jalale, keha pöörduv vasakule (põhja). Parema käsi pöörduv taha, nii et hequpunkt läheb parema neeru peale. Vasak käsi läheb ette (kүнarnukk on väheke paindunud, pihk on õla kõrgusel või pisut kõrgemal, nagu tõstaksid pihu keskosa (*laoqong*) üles poole. Vasaku jala päkk on maas.
3. SH. Vasak käsi pöörduv taha, *hequ*-punkt läheb vasema neeru peale. Siis VH ja parema käsi läheb üle pea, käelaba keskpunkt kõrvale peale. Tugev kere pööre vasakule, nii et näeb parema jala kanda.
4. SH. Käed tõusevad. VH, vasak jalg tõuseb pisut, astub vasakule ja langeb alla, vasak jalg eespool, suurem osa raskusest on vasemal jalal. Käelabad on pööratud allapoole, sõrmed on vastakuti. SH, tõsta pisut keha ja labakäsi. VH, langetada labakäed allapoole, kokku 3 x. All olles pööre paremale ja sama paremale poolele, kokku 3 x.

Tähelepanu! Tõmba põialt ja väikest sõrme pisut tahapoole, nii et labakäe keskpunkt (*laoqong*) tuleb esile.

5. SH. Tõuse ülesse, käed tõusevad, liiguta pehmelt labakäsi, raskus vasakul jalal. VH, parema jalg astub paremale, lasku pisut allapoole, raskus mõlemal jalal. Käed lähevad samaaegselt alla, labakäed on pööratud ülespoole ja sõrmed (nagu tiivad) on vastakuti, umbes põlvede kõrgusel (kui jalgadest saad minna nii alla). SH, painduda põlvist ja tõsta labakäed tan dieni kõrgusele (nagu tõstad raskust) ja VH lasku uuesti alla, põlvede kõrgusele, (päästa raskus alla) korda 3 x.

6. SH, käed tõusevad üles. VH, vasek jalg astub vasakule, ja käte *hequ*-punktid lähevad keha taha neerude peale. Kalluta keha taha, nii et tunned *hequ*-punktide mõju neerudel, ka kael vajub taha, pilk suunatud üles.
7. SH, käed tõusevad üles. VH, parem jalg astub paremale. Too samal ajal labakäed keha eest alla kuni *tan-dienini*, pehmelt liigutades labakäsi. Too sõrmed mõlemale poole *tan dienit*, hoia hinge kinni, kalluta keha ettepoole ja tõsta kannad üles, silmad peaaegu suletud. (hoia seda asendit võimalusel kuni 30 sek.)

Tähelepanu! Nagu kallutad pudelit *bai-hui* kaudu tühjaks

8. SH, siruta keha, tõsta käed. VH, vasak astub, labakäed langevad keha eest alla, küünarnukid on all. Labakäed teevad väikseid liigutusi otsmiku punkti, vahelihase ja *tan-dienin* ees.

Korda sama teisele poole!