

Vom Ursprung des Lichts

3,6,9 oder 24xwiederholen

Hände auf den Unterbauch, kurzer Druck	Startimpuls der Übung
Lösen und sinken	
Handflächen nach oben öffnen	Kraft vom unteren Dantian entfalten; den Mond in Händen tragen
Hände leicht auseinander ziehen; imaginäre Kugel umfahren	Die Perlen des Dantian bewegen.
Kugel sanft nach unten drücken, bis Bauchnabel	Wie ein gasgefüllter Ballon. das Feuer des mittleren Dantian wird mit dem Wasser des unteren Dantian vermischt; alchimistisch
Arme zur Körperseite; mit Händen auf Energiesäulen stützen; Zehen in den Boden krallen; Scheitel zur Decke strecken	Stehen wie ein Krieger Buddhas Verkörpere die Kraft
Hände u Finger lösen, ganz entspannen, Arme hängen	Entspannen; Vorstellung geht bis tief in den Erdboden hinein, träumende entspannte Erde
Arme steigen seitlich, ohne Kraft, Hände hängen	Wie ein Adler steigen, Qi-Bälle in den Handflächen lassen die Arme steigen. Wie wenn man Fäden aus der Erde zieht
Hände strecken, Finger für Finger drehen	Sonne und Mond in Händen halten, zwei kleine Qi-Bälle oder Kugeln in Händen; Sonne links; Mond rechts. Polarität wahrnehmen
Hände gehen in Kopfhöhe zusammen (Ball dazwischen)	Yin und Yang vereinen sich (= allmonatlich Vereinigung von Sonne und Mond bei Neumond)
Ins untere Dantian bringen	Kugel aus Sonne und Mond langsam und sehr bewusst zum unteren Dantian bringen
Hände aufs Dantian legen	