

NÆRE BLOD, STYRKE QI OG FORLÆNGE LIVET

Bevægelserne har navne for at fremme indlæringen

1. Fokuser på Dantian
2. Fokuser på Laogong
3. Trykker og trækker i energien fra Laogong til Dantian
4. Cirkuler energien fra Laogong til Dantian
5. Håndflader samles foran ansigtet (templet)
6. Synke spyttet til Dantian
7. Masser maven
8. Luk for energien
9. Afslutning. Gnid hænder og masser ansigtet.

