

Chi Kung Baju Besi I

Memeluk Pohon-Mengakar

Berdiri (Selebar Dada). Kaki (9 titik) parallel, miringkan Tulang Kelangkang, Buka Kua, Tulang Belikat melengkung, dada masuk, Daggu masuk, Tangan mengelilingi sebatang Pohon-Ibu Jari menghadap ke atas, jari kelingking ke bawah. Jari-jari diarahkan bersama. Bernafaskan lewat Mideye (matatengah) memfokuskan diri pada Mata dan telapak tangan

1. Pernapasan di Bawah dari Pusar-Secara halus-Perlahan (9-18x)
2. Keluarkan nafas-Ratakan Perut dan Diafragma Bawah.
3. Tari Nafas-Perketat Perineum dan Anus: Tarik naik (hisapan Kecil) Depan, Tengah, Belakang)
4. Kiri & Kanan Anus, kemudian ke alat Kelamin Masukkan Buah Pinggang Kiri & Kanan-Spiral ke dalam Pusar (9x-9x)
5. Tarik Nafas ke bagian Atas, Tengah dan Bawah Abdomen, Perineum mengembang dan membentuk Bola Chi-Tahan. Hembuskan nafas lewat kaki-Kaki (6") di Tanah (Kekuatan Bumi)
6. Tarik Nafas: Kencangkan Perineum, tekan ke tanah, jari-jari tangan / Kaki-Spiral Telapak Kaki-Titik Buah Pinggang (9x-9x)
7. Tarik Nafas ke Lutut (Kunci Lutut) dan Perineum (9x -9x)
8. Keluarkan Nafas ke dalam Tanah-Pernafasan Telapak kaki, Telapak Tangan & Tulang
9. Tarik Nafas (Hisapan Kecil) ke Sacrum miring-Spiral (9x-9x)-Pengepakan.
10. Tarik Nafas menekan keluar T-11 memompa Buah Pinggang mengembang dan membentuk Ikat Pinggang Chi-Spiral (9x – 9x). Tarik Nafas-C-7 (Leher)
11. Tarik Nafas untuk mengembangkan Bantal Jade-Kemudian Tekan Gigi dan Peras Tulang Tengkorak -Kiri/ Kanan-Otak-Spiral (9x-9x)
12. Tarik Nafas ke Mahkota (Ruang Kristal) menjadi sadar akan Cahaya Violet Merah dari atas-Spiral (9x-9x).
13. Keluarkan Nafas (Lidah di atas Langit-langit) Tarik turun lewat Mideye (Matatengah) hingga ke Solar Plexus-Spiral (9x-9x). Lakukan Orbit Kosmikmikro.
14. Pernafasan Tulang untuk menghirup Energi Kosmik Emas (4-10 menit). Rasakan seperti sebuah bulu izinkan Chi mengalir, kunci sedikit.
15. Telapak Tangan di atas Kepala-Kumpulkan Energi -Telapak Tangan ke Pusar-Bersama-sama Kaki Kumpulkan Energi di Pusar-Kipas keluar.