

Iron Shirt Chi Kung I

Abbracciare l'albero – radicamento (Pg 87-140)

Posizione: spalle rilassate, piedi paralleli, ginocchia piegate verso la punta dei piedi, inclinare il sacro, aprire il Kua, arrotondare le scapole, portare in dentro il torace e il mento, braccia curvate come ad abbracciare un tronco, pollici in su, mignoli in giù, le punte delle altre dita della mano che si guardano. Respirare attraverso il terzo occhio, convergendo gli occhi verso i palmi delle mani.

1. **Respirazione addominale** – leggera – lenta (9 – 18 volte)
2. **Espirare** – appiattare lo stomaco e il basso diaframma
3. **Inspirare** – contrarre perineo e ano, (a piccoli sorsi) tirando su la parte frontale, mediana, posteriore, sinistra e destra dell'ano poi i genitali – comprimere i reni – spirali nell'ombelico (9 volte).
4. **Inspirare** – espandere e formare la palla del Chi nella parte superiore, mediana e inferiore dell'addome e nel perineo.
5. **Espirare** attraverso le gambe – i piedi nella terra (**Forza terrestre**)
6. **Inspirare** Contrarre il perineo, spingere nella terra giù le dita dei piedi – spiralizzare le piante dei piedi – punti dei reni (9 volte - 9 v)
7. **Inspirare** alle ginocchia (ginocchia bloccate) e al perineo. (9 volte - 9 v)
8. **Espirare** nella terra **Respirazione ossea, della piante dei piedi e dei palmi delle mani.**
9. **Inspirare** (a piccoli sorsi) inclinare il sacro – spirali (9 volte - 9v) – condensare
10. **Inspirare** premendo verso il T 11 espandere i Reni formando la cintura di Chi – spiralizzare (9 volte) Inspirare verso C 7 (collo).
11. **Inspirare** espandere il Cuscino di Giada – Poi serrare i denti e premere le ossa craniche – emisferi cerebrali sinistro e destro – Spirali (9 volte - 9 v).
12. **Inspirare** alla corona (**Palazzo di Cristallo**) prendendo coscienza della **Luce Violetta e Rossa** dall'alto.- Spirali (9 volte – 9 v).
13. **Espirare** (Lingua contro il palato) Portare giù al Terzo occhio, al Plesso solare (9 volte) – eseguire l'**Orbita Microcosmica**.
14. **Respirazione ossea** assorbire l'Energia Cosmica dorata (5-10 min.) sentire come una piuma leggera il flusso del Chi dondolando leggermente.
15. **Palmi sopra la testa** – raccogliere energia – mani sull'ombelico – piedi uniti – **raccogliere energia nell'ombelico – sciogliere scuotendo.**