

8 Verses:

Ding tian li di

Xing song yi chong

Wai jing nei jing

Xin cheng mao gong

Yi nian bu qi

Shen zhu tai kong

Shen yi zhao ti

Zhou shen rong rong

8 Verses:

Lees voor je met een oefening begint een paar keer in stilte (of hardop) de acht verzen om in een ontspannen alerte Qigong-staat te komen.

Ding tian li di, Xing song yi chong:

Je hoofd is in de blauwe hemel en je voeten zijn diep in de aarde. Ontspan je hele lichaam en laat je lichaam je gedachten volgen in alle richtingen tot diep in de oneindigheid.

Wai jing nei jing, xin cheng mao gong:

Voel respect voor jezelf. Wees kalm en stil. Je denken wordt stil en helder als een bergmeer. Krijg het gevoel alsof je de persoon die je het meest respecteert, diep in de ogen kijkt.

Yi nian bu qi, shen zhu tai kong:

Blijf stil en denk aan het universum, de oneindige leefte van het universum. Je wordt langzaam één met het universum.

Het wordt nog stiller en je mind wordt nog kalmer. Omdat je hoofd in de blauwe hemel is en je voeten in de aarde zijn, is je lichaam nu de oneindige leegte, het universum. Je gedachten zijn nog steeds in je lichaam.

Shen yi zhao ti, zhao shen rong rong:

Breng nu je volledige aandacht in je lichaam, van je kruin tot je voetzolen en vul je hele lichaam op met Hunyan Qi (Qi van alles om je heen). Voel hoe de warme gloed van Qi door je lichaam stroomt.

Breng je gedachten terug voor de focus op de beweging en de oefening. Je mind is kalm en alert en je kunt nu gefocust aan je training beginnen.