

Jordmeditation

Jordmeditationen är den grundläggande sittande övningen från Dao An Pai (daoistisk elixir) systemet precis som Shen gong, 5 breaths och Six stars.

Meditationen är utformad för att lugna ner den fysiska kroppen, samla medvetenhet i dan tian, dra upp energi från jorden och cirkulera den genom den centrala meridianen, även känd som det mikrokosmiska kretsloppet. Vår intention blir att gradvis öppna upp och öka energicirkulation i denna "lilla himmelska cykeln".

Jordmeditationen utförs i 6 faser, var och en med sin egen interna logik och tekniska specifikation och med precision i sittställningen, handrörelserna och andningen. Resultatet är medvetenhet runt stabiliteten i den nedre delen av kroppen, ryggstyrka samt klarhet i huvudet och övre kroppen. Den har visat sig vara ett snabbt, strukturerat och effektivt sätt att uppnå mental ro, fysisk vila och förnyad vitalitet.

Fas 1: samlande

Sitt med rak rygg på en kudde med korslagda ben eller på en stol med fötterna platt på golvet. Tummen och pekfingeret förs ihop till en cirkel på knäna. Sätt tungspetsen mot gommen och andas in och ut genom näsan. Ta den tid du behöver för att komma till ro.



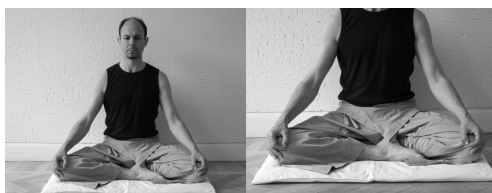
Fas 2: rening

Sätt ihop händerna, höger på vänster nedanför naveln. Roter händerna åtta gånger och andas naturligt. Andas ut genom munnen och låt tungan komma ner, samtidigt som händerna förs tillbaka till knäna.



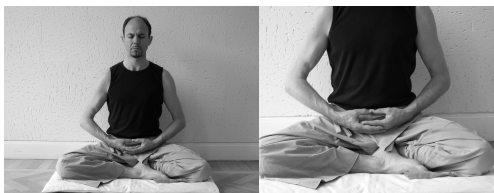
Fas 3: tömmande

Tungan vilar nu mot nedre gommen och händerna på knäna, andas fem gånger in genom näsan och ut genom munnen i lugn takt.



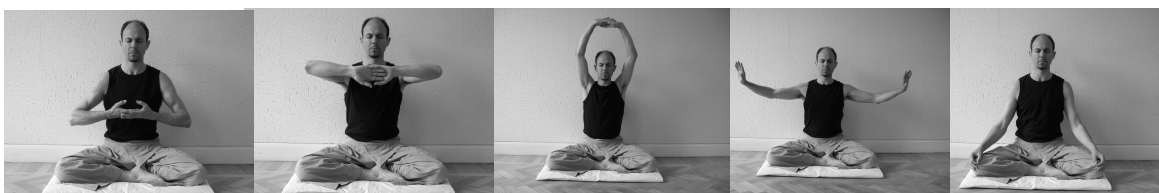
Fas 4: man tar sig in i templet

Efter sista utandningen, för ihop händerna till Dan Tian - höger på vänster - och låt tummarna berör varandra. Rulla upp tungspetsen mot gommen igen och koncentrera din tanke till nästippen medan du sluter ögonen. Dra in hakan lite. Sitt bekvämt med rak rygg - koncentrationen på nästippen och andas naturligt men tyst. Låt ljud och tankar löpa förbi utan att blockera dem. Sitt så länge du vill.

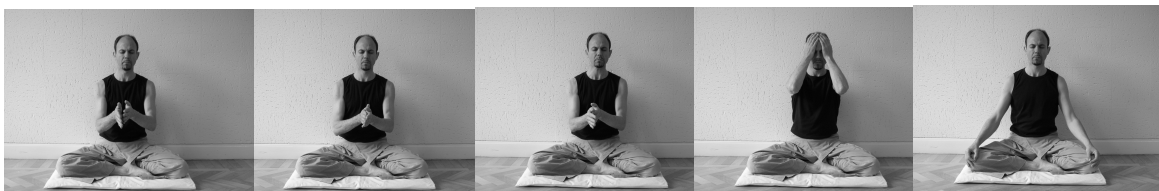


Fas 5: lämna templet med sakta steg

Fortsätt att ha slutna ögon. Andas in genom näsan medan händerna lyfts framför bröstet och över huvudet. Andas ut då händerna förs ut och ner längs med sidorna till knäna. Tummarna och pekfingerarna förs ihop till en cirkel på knäna.



Gnid handflatorna 10 ggr. Dra försiktigt med fingertopparna från pannan ner till hakan 5 ggr. För åter händerna till knäna med tummarna och pekfingerarna ihop.



Gnid handflatorna 10 ggr till. Stryk ögonlocken försiktigt med baksidan av tummarna 5 ggr. Händerna förs tillbaka till knäna.



Gnugga handflatorna ytterligare 10 ggr. Placera dina kupade handflator över tinningarna. Låt tungan komma ner. Andas 5 gånger in genom näsan och ut genom munnen. När du sakta tar ner händerna till knäna öppnar du ögonen.

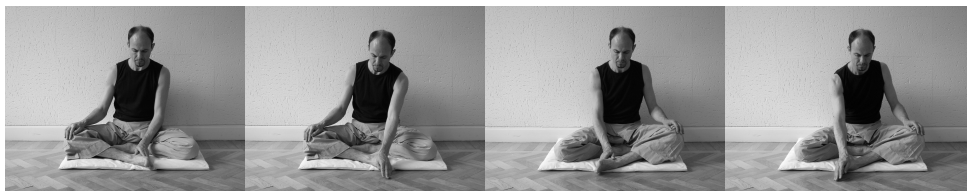


Fas 6: ute i världen igen

Stryk med händerna längs med högerbenet 5 ggr. Andas naturligt. Stryk sedan längs med vänsterbent.



Lägg höger hand på höger knä. Stryk 5 ggr in- och undersidan av höger fot med vänster hand. Gör sedan likadant på vänster fot.



Stå upp och gå runt långsamt och fullt medveten.