

Affirmations (Souhaits)

Placez vos pieds de sorte que les talons se touchent.
Placez les mains l'une sur l'autre sur le Palais de la Vie (bas ventre). Affirmez à voix haute vos souhaits pour les exprimer sans retenue:

"Mon sang et mon qi fluent avec douceur

Je suis rempli(e) de paix et de joie

Je suis libre de la douleur et des maladies

Je suis béni(e) par la bonne fortune"

Répéter trois (3) fois.

Le "je" se réfère ici au "Je Universel"

我气血(足?)□

心清开朗

病痛全消

百福(起来?)

Wo qi xue shu chang

xin qing kai lang

bing tong quan xiao

bai fu qi lai

La "respiration résiliente"

1. Debout, les talons se touchent.
2. Paumes vers le haut, une main sur l'autre. Inspirez et montez les mains le long de la ligne médiane du corps, jusque sous le menton.
3. Tournez les paumes vers le bas et descendez les mains vers le bas en étendant les bras. En même temps expirez avec un sourire.
4. Inspirez, ouvrez les bras et montez-les sur le côté, paumes vers le bas, jusqu'à hauteur des épaules. Ramenez les avant-bras et les mains par devant jusqu'à ce que les doigts se regardent sous le menton.
5. Descendez les mains en expirant jusqu'à tendre les bras.
6. Appuyez les paumes vers le bas et faites une expiration en même temps.

Répéter trois (3) fois.