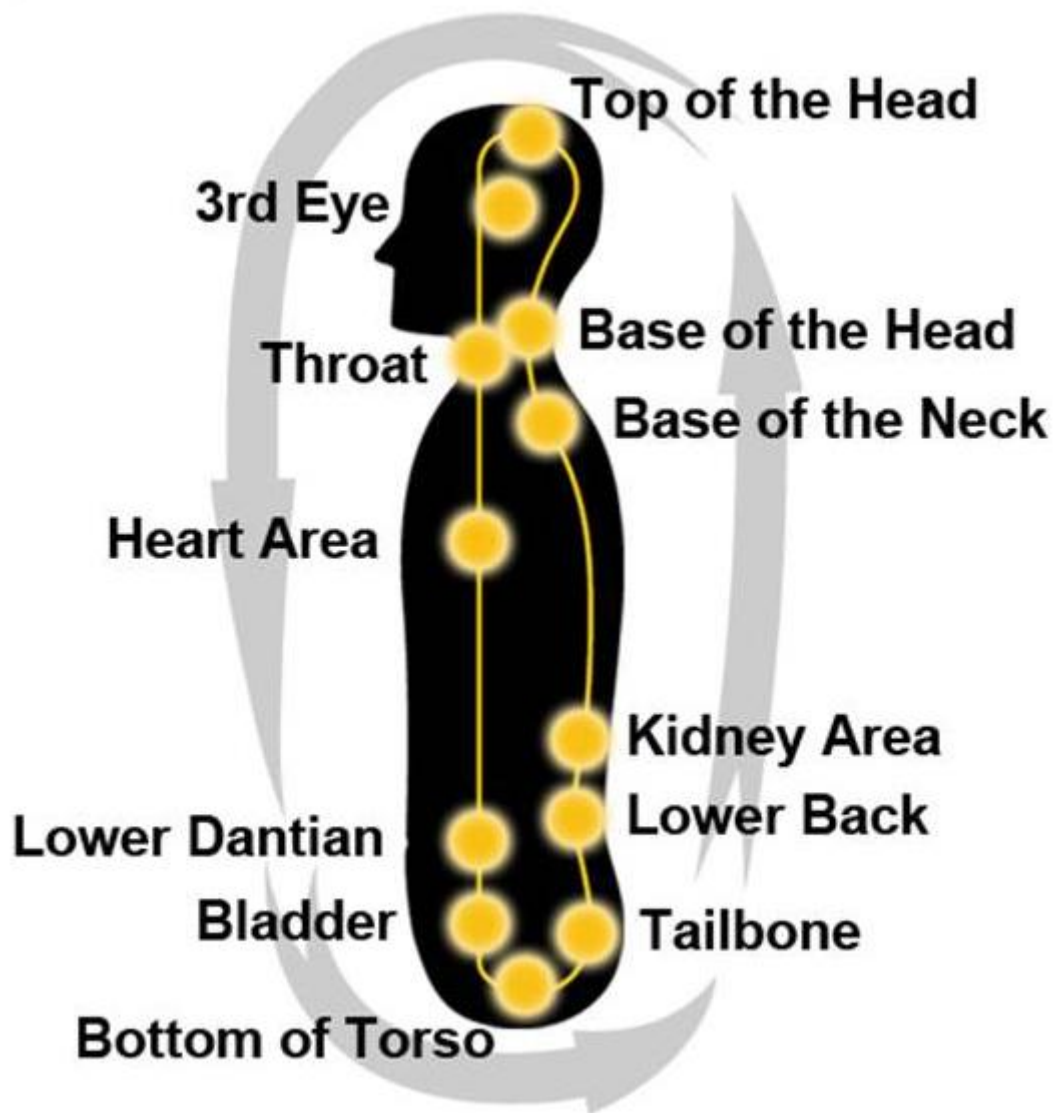


Spring forest Qigong: Small Universe oefening volgens Master Chunyi Lin

## Small Universe



1. De meesterpunten openen:
  - A. Van de conceptie meridiaan: verticaal verlopende meridiaan op de voorkant precies in het midden: Longen 7. Dat punt ligt op de zijkant van de pols aan de duimkant op de plaats waar het horloge bandje zit. 20 maal tegen de klok in en 20 maal met de klok mee stimuleren. Linker arm en rechter arm.
  - B. Van de gouverneur meridiaan: de verticaal verlopende meridiaan precies in het midden aan de achterkant van de romp: dunne darm 3. Dat punt ligt in het centrum van de muis. De pink

kant. 20 maal tegen de klok in en 20 maal met de klok mee stimuleren. Linker arm en rechter arm.

2. je zelf verbinden met het universum, waar de oneindig grote helende energie is opgeslagen. I am a being of violet fire, I am the purity as God desires.
3. De energie vanuit het universum punt voor punt laten opschuiven. Beginnen bij de navel, naar beneden, via de rug omhoog, via het 3<sup>e</sup> oog weer naar beneden naar de navel. Altijd eindigen bij de navel. Men kan meerdere rondjes maken. 2 rondjes zijn meestal voldoende
4. Inademen op de Ooohm klank. Uitademen en de energie opschuiven naar het volgende punt op de Mmwuah klank. Hierbij alle negatieve energie, pijn etc. laten gaan. De Ooohm en Mmwuah klank zijn hele diepe en laag klinkende oerklanken. Zo rustig en geleidelijk en **zo lang mogelijk** proberen in te ademen en het universele paarse licht inademen en in laten stromen op dat nieuwe punt, waarbij men visualiseert dat de stroom van het laatste punt in het nieuwe punt gaat stromen. Men kan dan inderdaad door extreem heel lang in te ademen de energie voelen opschuiven naar het volgende punt, dat zelfs gaat gloeien.
5. Indien men de klank goed kent, kan men die ook in gedachte maken.
6. In het begin is het handig om de punten en de beweging naar het volgende punt ook met de hand aan te raken en te begeleiden.
7. Verbindt de 2 meridianen door de tong tegen het verhemelte te houden. Vooral tussen de punten van het 3<sup>e</sup> oog en naar de keel. De tong maakt de verbinding tussen deze 2 meridianen.
8. Men kan de oefening nog sterker maken door de vingerzetting. De 3<sup>e</sup> mudra ( ) of de chakra mudra maken.
9. Indien er klachten zijn op die meridiaan kan men op die plek een tussenstop maken.
10. Eindig de oefening bij de navel en maak een balletje van de energie en breng die naar binnen. Wrijf in je handen en masseer je gezicht.