

Acht zinnen voor het opbouwen van een Qiveld in Zhineng Qigong

1. Het hoofd raakt de blauwe hemel en de voeten zijn verbonden met de aarde.
2. Ontspan je lichaam en laat je gedachten gaan.
3. Wees respectvol en kalm.
4. De geest is helder en de houding oprecht.
5. De gedachten zijn stil.
6. De geest gaat uit naar de oneindigheid.
7. Het licht van aanwezigheid schijnt diep in het lichaam.
8. Het hele lichaam is in harmonie met Qi.