



VAHVISTA KEHOA JA KEUHKOJA – STRENGTHEN THE BODY TO SUPPORT THE LUNGS
Harjoitus koronaviruskriisin voittamiseksi – The exercise for defeating Coronavirus crisis

	Liikkeen nimi	English / Pinyin Chinese	Kuva
	Aloitustili: Halaa kuuta Mietiskele näitä säkeitä: Keskity Dantianiin ja rentouta koko keho. Rauhoita mielesi ja seiso hiljaa. Hengitä lempeästi ja rauhallisesti, keskitä ajatuksesi sisäänpäin. Anna sisäisen valosi loistaa taudin karkottamiseksi.	Preparation: Embrace the moon in your arms <i>Huai zhong bao yue</i> Meditate on this poem: With your mind set on Dantian, relax the whole body. Be at peace with yourself, standing quietly. Breathe gently and calmly, focus your attention inside. Shine a light to banish disease completely.	
1	Hengitä vanha ilma ulos ja uusi sisään	Exhale the old and inhale the fresh <i>Tu gu na xin</i>	
2	Käännä päätä nostaaksesi Yang-energiaa	Turn neck to promote Yang energy <i>Zhuan jing sheng yang</i>	
3	Sylje helmiä poistaaksesi limaa	Spit out the pearl and dispel phlegm <i>Tu zhu qu tan</i>	
4	Jännitä jouta lisätäksesi qit	Draw the bow to increase qi <i>Wan gong zhu qi</i>	



5	Nosta käsiä virkistäaksesi pernaa	Raise hands to invigorate the spleen <i>Qing tian jian pi</i>	
6	Pyöristä kyynärpäitä helpottaaksesi sydäntä	Circle elbows to comfort the heart <i>Huo zhou shu xin</i>	
7	Tartu jalkateriin vahvistaaksesi munuaisia	Grasp the feet to strengthen the kidneys <i>Pan zu gu shen</i>	
8	Levitä siivet rentouttaaksesi ja rauhottaaksesi mieltä	Spread wings to ease and calm your mind <i>Zhan chi chang huai</i>	
9	Kerää qitā lisätäksesi Dantianin qitā	Gather qi to supplement original qi <i>Cai qi bau yuan</i>	
	Lopetusliike: Seiso paikallasi ja rentoudu	Stand still and relax <i>Song jing xhan li</i>	