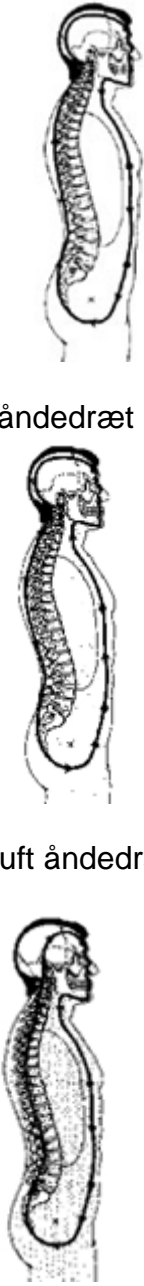
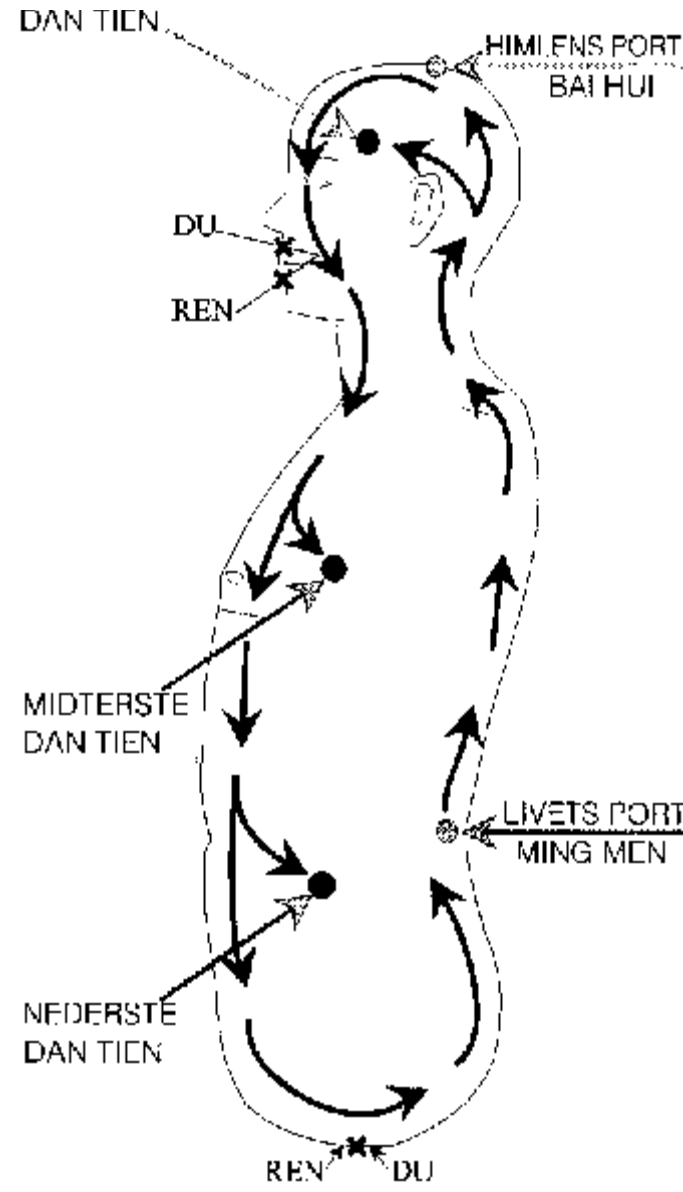


# Cirkulations meditation

Det lille energi kredsløb.

 <p>Ild åndedræt</p> <p>Luft åndedræt</p> <p>Vand åndedræt</p>	<p>Alle der dyrker indre øvelser skal kende energikredsløbet. At tungen hviler mod ganen bør alle også vide.</p>  <p>DAN TIEN</p> <p>HIMLENS PORT BAI HUI</p> <p>DU</p> <p>REN</p> <p>MIDTERSTE DAN TIEN</p> <p>LIVETS PORT MING MEN</p> <p>NEDERSTE DAN TIEN</p> <p>REN</p> <p>DU</p> <p>I må prøve jer frem for at finde det element der får jeres energi til at strømme optimalt. Nogen har for højt blodtryk og må dæmpe det med luft eller vand. Andre har et dårligt kredsløb og skal derfor cirkuleret noget varme ud i det yderste af kroppen 6 – 8 gentagelser er nok.</p>
--	--