

## Esercizio di Qigong **DISEGNARE LA LUNA**

Sdraiatevi sul letto o sul pavimento con le braccia lungo i fianchi.

Sollevate i piedi da terra a circa 15 centimetri, assolutamente non troppo in alto.

Puntate le dita dei piedi in avanti.

Con i piedi uniti e le ginocchia dritte tracciate un piccolo cerchio nell'aria con i piedi puntati in avanti. La direzione non ha importanza. E' fondamentale che il movimento dei piedi sia lento: **OGNI CERCHIO NON DEVE DURARE MENO DI TRENTA SECONDI.**

Se riuscite disegnate più cerchi nella stessa direzione, altrimenti abbassate delicatamente i piedi e riposatevi per qualche secondo.

Poi ripetete il processo per lo stesso numero di volte nella direzione opposta. Disegnare il cerchio sempre molto lentamente.

**QUESTO ESERCIZIO VA FATTO OGNI MATTINA APPENA ALZATI ED ALLA SERA PRIMA DI CORICARSI AFFINCHÉ SIA EFFICACE.**

Quando riuscirete a resistere fino a dieci cerchi in ogni direzione sarà il momento di rinnovare il guardaroba.

Alla mattina prima *Disegnare la luna* e chiudere con *Sollevare il Cielo*: la sera iniziare con *Sollevare il Cielo* e poi passare a *Disegnare la luna*.

*Disegnare la luna* va praticato all'inizio per tre mesi, poi è possibile aggiungere altri esercizi di Qigong.

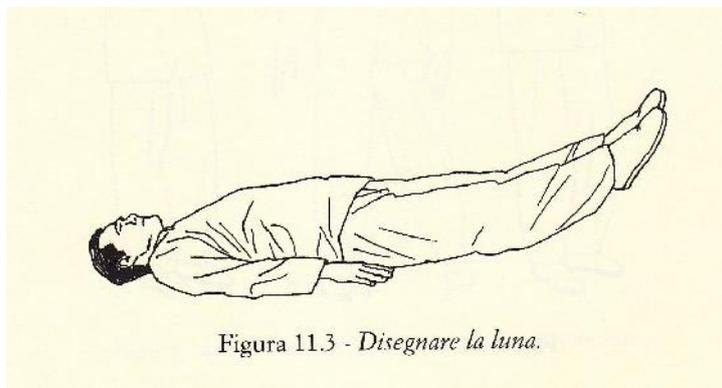


Figura 11.3 - *Disegnare la luna.*