

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.

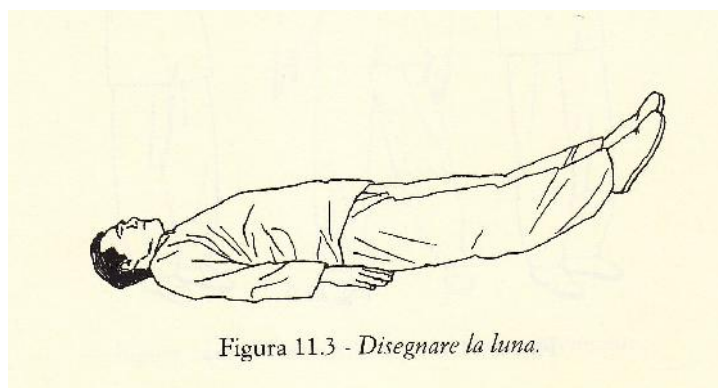


Figura 11.3 - *Disegnare la luna.*