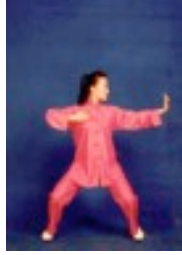




### Sostener el cielo con las manos para regular los tres recalentadores.

Este ejercicio activa la circulación del triple calentador ( Sanjiao ), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía (Qi) en el cuerpo. El triple calentador tiene tres áreas o calderas, el quemador superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el quemador medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el quemador inferior situado en la zona pélvica y relacionado con la eliminación.



### Apuntar a un águila lejana o tensar el arco apuntando al halcón.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano especial dai mai que pasa por el ming men.



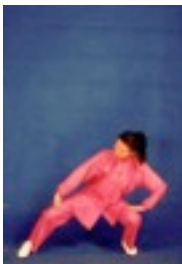
### Separar el cielo y la tierra con las manos para regular el bazo (yin) y el estómago (yang).

Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea..



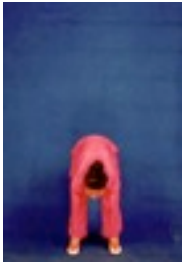
### Abrir las palmas.

Sacudir la cabeza y balancear las nalgas disuelve el fuego del corazón y actúa sobre la digestión y circulación.



### 5 - Volver la vista atrás previene las cinco debilidades y las siete llagas, fortalece músculos del cuello y pecho y los pulmones

El espíritu dirige el Qi. Derivamos el Qi de dantien a tierra con objeto de eliminar el qi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido, amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).



### Empujar el cielo y bajar al Buda reposa.

Tocar los pies con ambas manos vigoriza la cintura y los riñones. La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men. Dirigimos la concentración sucesivamente a ming men, hui yin y chang qiang, lo cual se describe como "invocarla en su lugar de residencia y hacer que descienda.



### Puños cerrados y ojos flamígeros aumentan la fuerza muscular

El qi del hígado "ensancha el yang y despliega el yin". Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.



### Elevarse sobre la punta de los pies regula los seis meridianos mayores

Distribuye la energía por todo el cuerpo.