



Lo Horn Hei Kung

צ'י קונג שומר הבודהא

לחיזוק הגוף והאנרגיה הפנימית והחיצונית

1. היין והיאנג נאספים אל ההר – איסוף הכוחות המקוריים למרכז הפנימי ויצירת משולש כח.
2. להוריד את השמיים אל האדמה. להביא אש אל המים ומים אל האש. – הורדת הכוח הפנימי וריכוזו בדאן טיין ובכפות הרגליים.
3. לעטוף את הגוף ביריעת זהב – יצירת מעטפת אנרגטית עגולה סביב הגוף- חיזוק הצ'י המגן.
4. להניע את כדור הדרקון לשלושה כיוונים – הנעת הצ'י המגן וחיבורו אל הכוונה הפנימית.
5. דרקון נוסק\מתפתל נושף אש – פיתוח יכולת ריכוז הכוח הפנימי והוצאתו החוצה.
6. שומר הבודהא יוצא מהיער – פיתוח גוף מלא ויצוק וכוונה חזקה של עצמה פנימית וחיצונית.
7. לפרוס שתי ידיים, לאחוז את השמש והירח, הרגליים כמו הר – פיתוח היציבה השקטה, עצמה של רוגע וחוזק פנימי וגופני והאחריות על גרמי השמיים והחיים.