

LATIHAN KAWALAN PERNAFASAN TENAGA DALAM

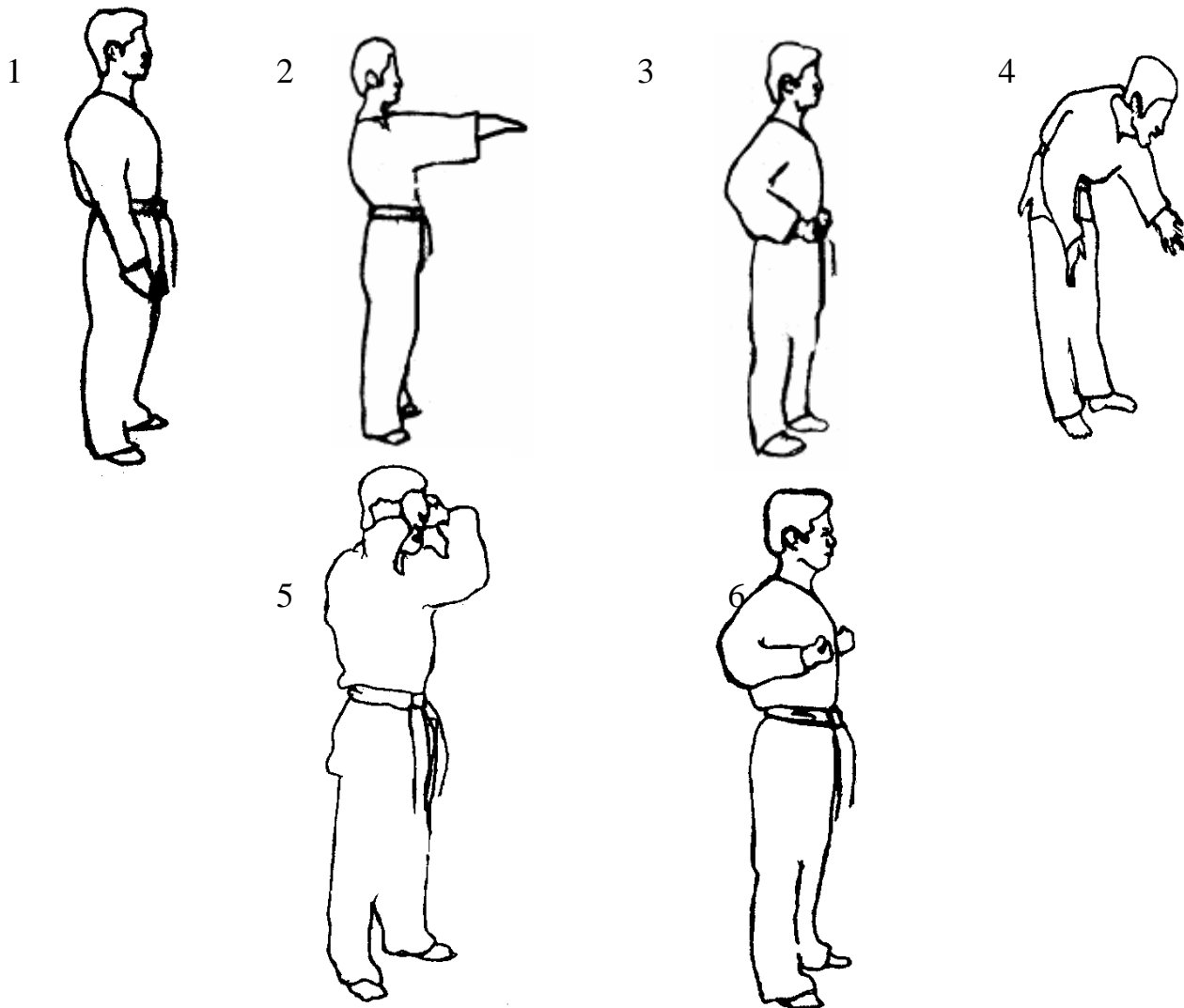
PEMURNIAN TENAGA

Tujuan latihan ini adalah untuk mengeluarkan dan membersihkan tenaga yang tidak seimbang didalam tubuh.

1. Berdiri tegak dengan bukaan kaki selaras dengan bahu. Lepaskan jari-jari lurus ke bawah.
2. Tarik nafas perlahan-lahan dan sedalam-dalamnya sambil mengangkat tangan yang lurus ke hadapan secara perlahan-lahan mengikut rentak nafas. Pastikan nafas memenuhi anggota tubuh.
3. Tahan Nafas.
Genggamkan jari serapatnya. Keraskan tangan. Bawakan seluruh kekuatan ke daerah perut dengan menarik tangan perlahan-lahan dan sekuat tenaga ditumpukan di daerah perut. Bayangkan seluruh tenaga membakar segala penyakit di daerah perut.
4. Bongkok sedikit. Tahanlah nafas selama yang mampu.
Lepaskan nafas dengan dengusan kuat sambil meluruskan corong kerongkong, dengan bukaan mata, tangan dan mulut seluasnya dengan dengusan yang panjang dan meleret sehingga habis semua nafas yang ada.
Bayangkan segala tenaga hitam, penyakit, bau busuk, dan semua yang merosakan terhambur keluar dengan pantas.

Ulangi sebanyak 3 kali sahaja, jangan lebih.

5. Ulangi proses 1 dan 2. Selepas itu sila beri tumpuan dan penekanan kepada daerah dada diikuti dengan proses 4..
6. Ulangi proses 1 dan 2. Tumpukan kepada bahagian kepala pula dengan menekan kepala sekuatnya diikuti proses 4.

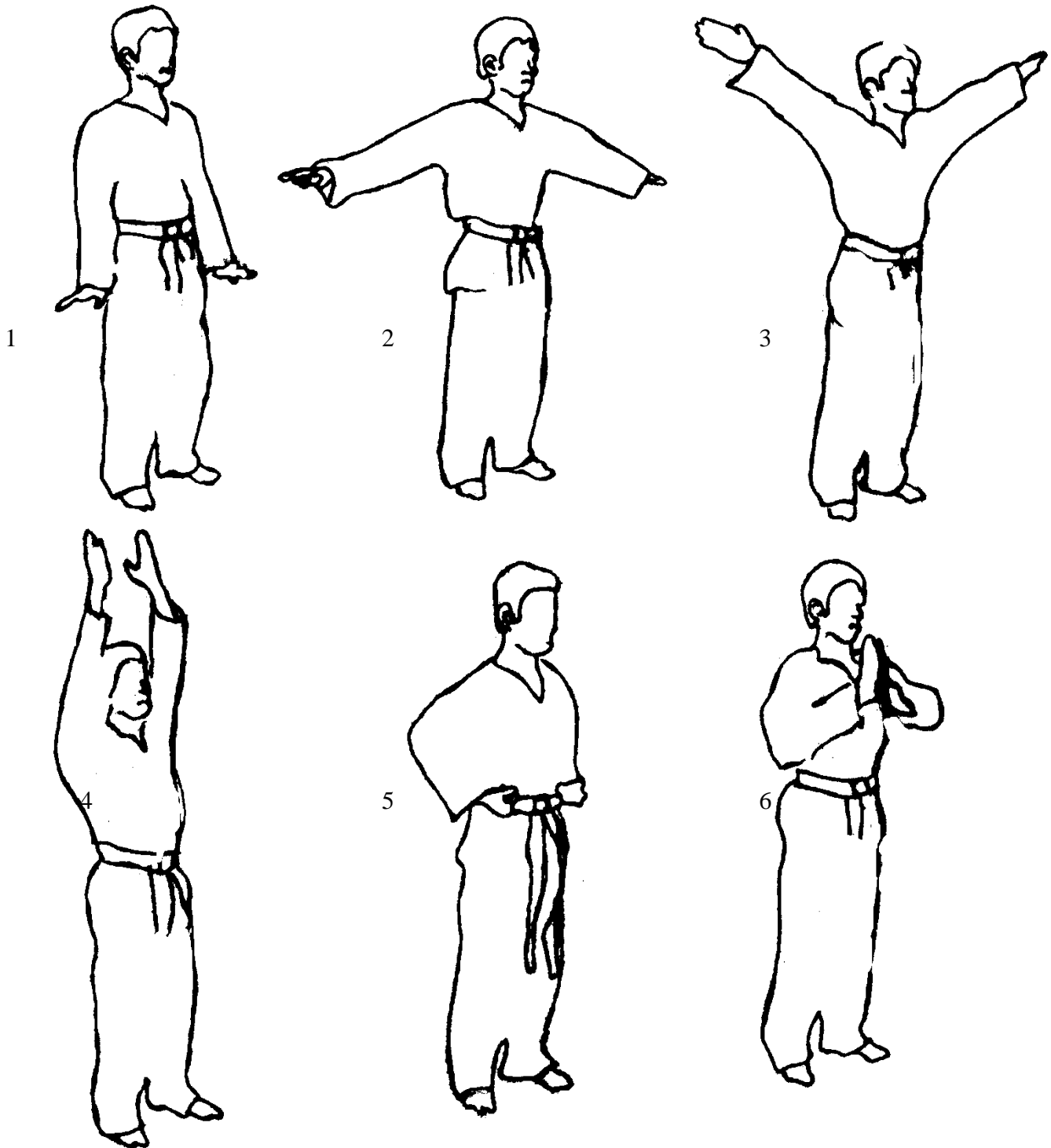


PENGISIAN TENAGA

Senam ini adalah untuk menguatkan Tenaga dalam, seluruh otot, sel dan anggota badan.

Ambil kedudukan sedia dengan bukaan kaki sejajar dengan bahu.

1. Lepaskan tangan ke bawah dengan tapak tangan dihalakan ke tanah.
2. Tarik tangan perlahan-lahan sambil menarik nafas melalui hidung perlahan-lahan dan dibayangkan tenaga murni dari tanah dan air memasuki badan.
3. Bayangkan tenaga angin dan cahaya memasuki badan.
4. Bayangkan tenaga kosmik memasuki badan.
5. Tahan nafas. Satukan tapak tangan dengan dibayangkan segala tenaga tadi berkumpul dan menyatu dengan tubuh.
6. Tahan selama yang mampu dan lepaskanlah nafas perlahan-lahan. Ulanglah sebanyak yang anda suka.

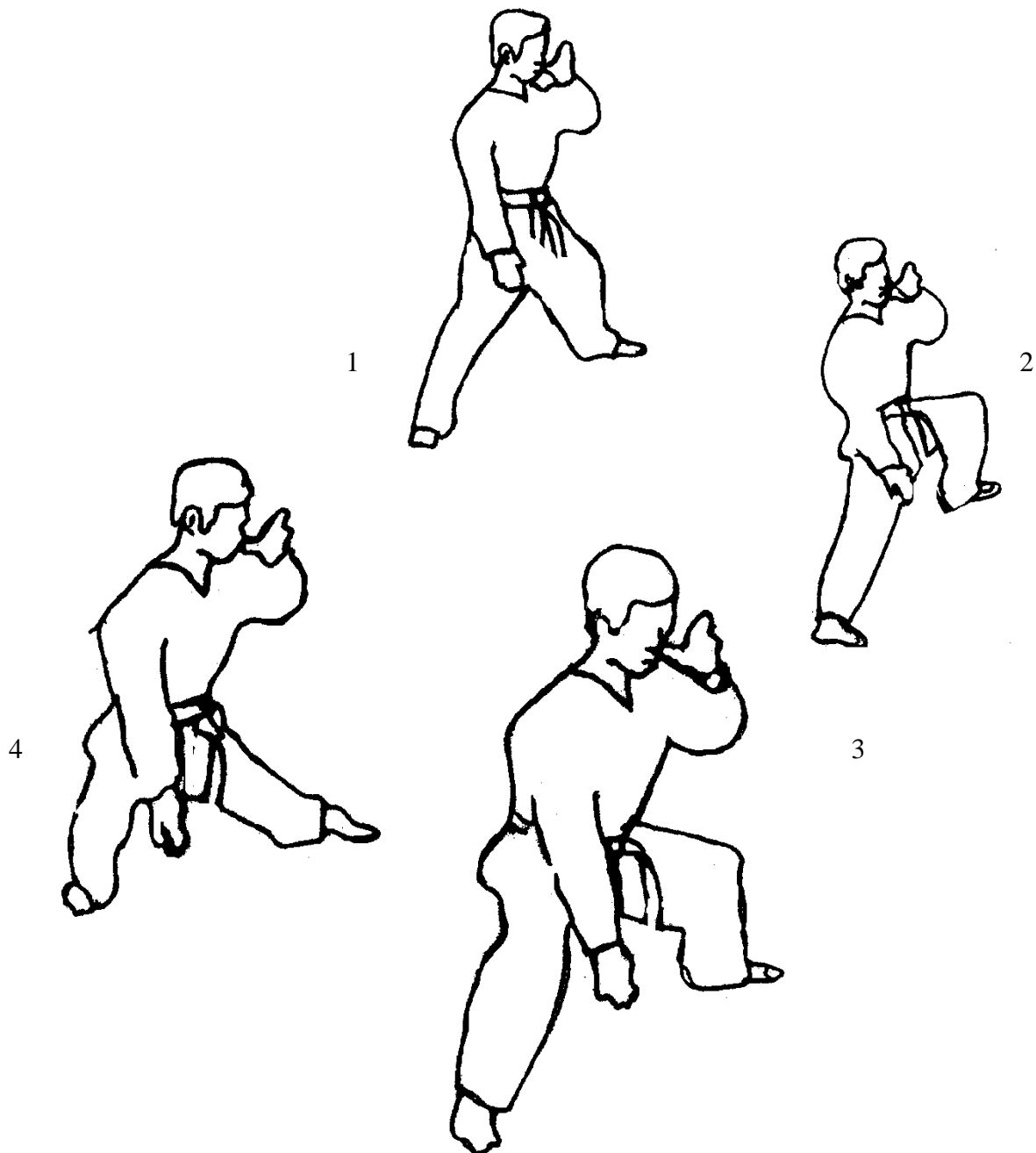


PENCETUS TENAGA

Senam ini adalah untuk mencetuskan dan menghidupkan cakera atau pusat tenaga utama dalam tubuh.

1. Berdiri kekuda dengan ibu jari tangan kiri menutup lubang hidung kiri.
Tarik nafas perlahan lahan dengan kiraan 10 dan tahan.
2. Bawakan badan kekiri. Rasakan tekanan di jantung dan ulu hati.
3. Bawakan badan ke bawah. Rasakan tekanan di perut, kemaluan dan punggung.
4. Bawakan badan ke kanan. Rasakan tekanan naik semula ke ulu hati dan jantung.
5. Berdiri perlahan-lahan seperti nombor 1. Rasakan tekanan dan tenaga dibawa ke kerongkong, dahi dan ubun-ubun.
6. Lepaslah nafas perlahan lahan.
Ulang lagi sebanyak 3 kali pusingan.

Bertukarlah kepada tangan kanan menutupi hidung dan mulakan dengan membawa badan dari kanan ke kiri pula.



PEMBAKAR JIWA

Senam ini adalah untuk membuang segala perasaan negatif dalam jiwa.

1. Duduk bertinggung dengan tapak tangan dilekapkan ke tanah. Dapatkan tenaga dari tanah.
2. Tarik nafas dengan perlahan-lahan sambil bangun perlahan-lahan.
3. Tahan nafas.
Bawakan semua perasaan negatif, malas, bodoh, lembab, tidak yakin diri, pengecut, gagal, lemah, hasad, dengki, dosa, duka, sakit dan sebagainya ke luar
4. Tolak semua perasaan tadi keluar. Sedia untuk jurus.
5. Jurus dan hancurkan semua perasaan tadi menjadi debu berapi yang berterbangan di udara. Tahan nafas selama yang boleh, jangan dibiarkan perasaan negatif itu masuk kembali.

Lakukan sekurang-kurangnya 3 kali.

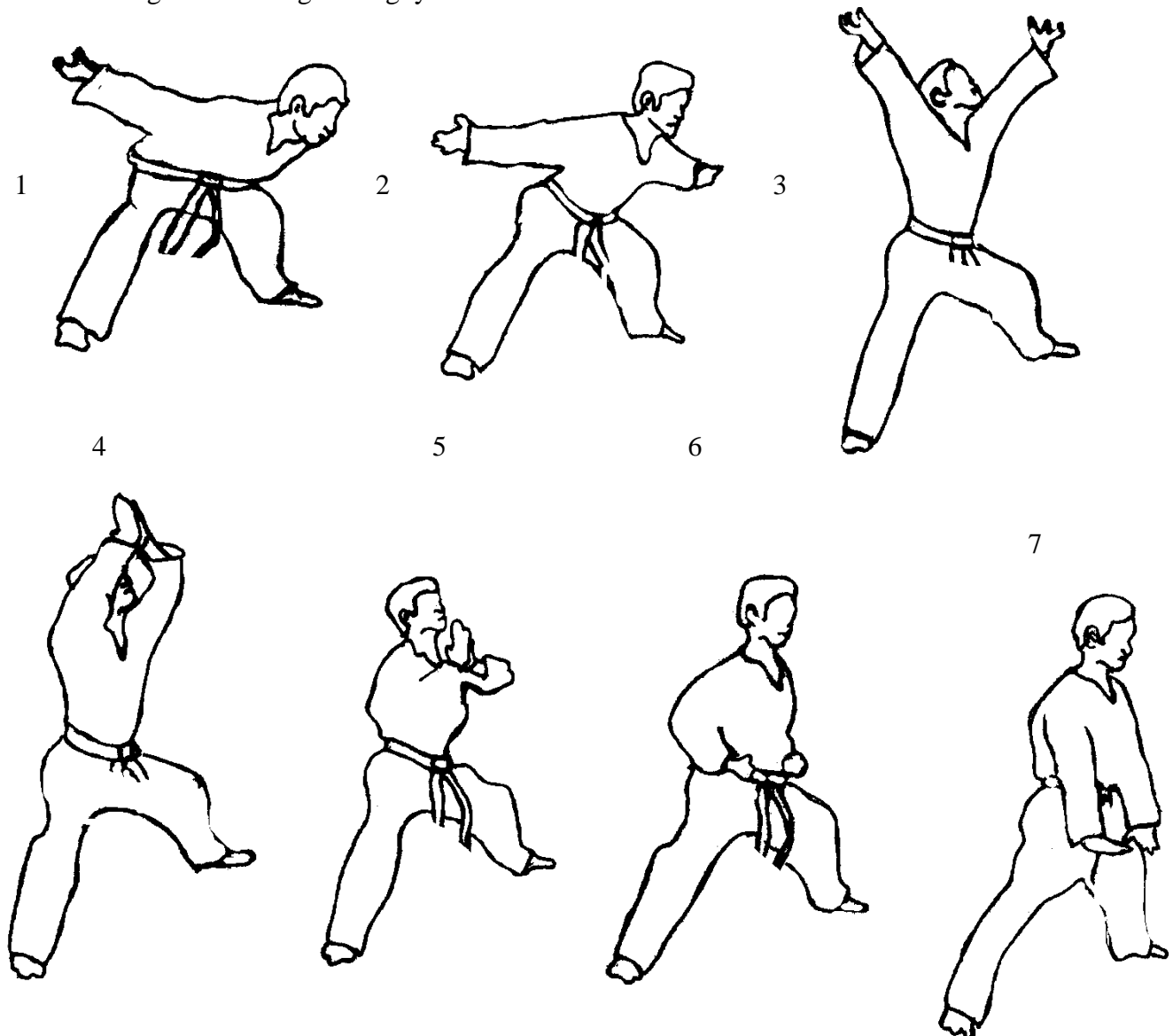


PENGISIAN TENAGA ANGIN

Senam ini adalah untuk menggunakan tenaga angin bagi memperkembangkan tenaga dan aura tubuh.

1. Berdiri kekuda dengan badan dibongkokkan. Depa tangan dan bukalah tapak tangan.
2. Putar tangan dan tarik nafas perlahan lahan dengan memusingkan tenaga angin di kiri dan kanan dengan putaran yang amat laju dan bertenaga.
3. Tahan nafas.
Bawakan tangan ke atas dengan dicantumkan pusaran angin dari kiri dan kanan ke atas kepala.
4. Cantumkan pusaran tenaga angin tadi ke dalam tapak tangan dan diserapkan seluruh tenaga tadi ke dalam tubuh.
5. Bawakan kekuatan angin ke dada.
6. Bawakan ke perut dan disebarakan ke seluruh anggota dan sel badan dengan mengeraskan seluruh anggota badan.
7. Tahanlah nafas selama yang mampu. Lepaskan nafas perlahan-lahan tanpa membocorkan aliran tenaga yang telah di serap tadi.

Ulangkan sekurang-kurangnya 3 kali.



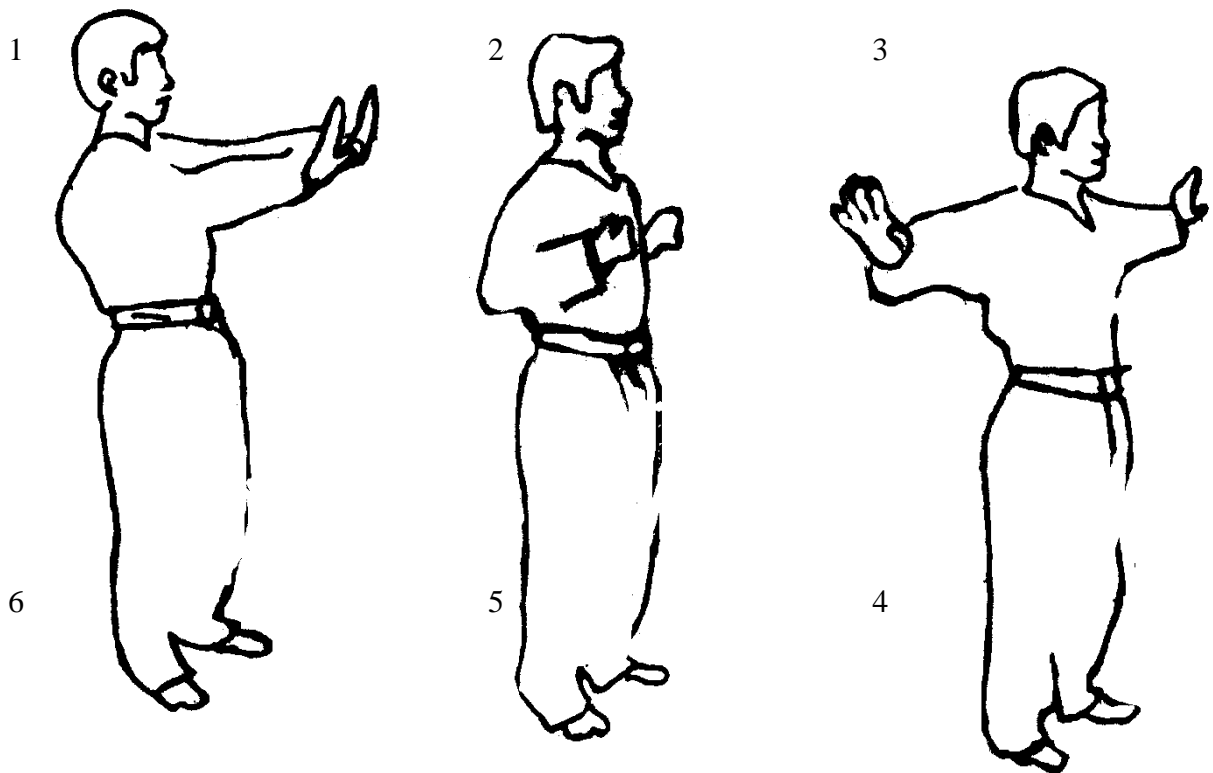
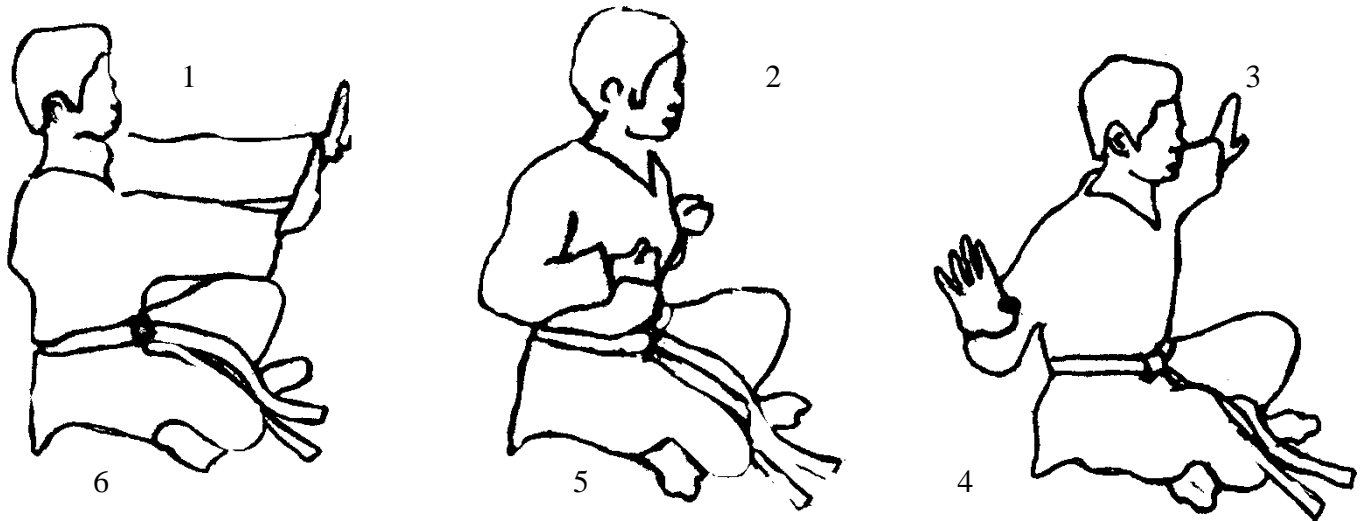
PEMANCAR TENAGA

Latihan ini adalah untuk mengasah skil memancarkan tenaga keluar dan mengaktifkan cakra tangan.

1. Depa tangan. Tarik nafas perlahan lahan.
2. Bawakan tangan ke dada. Tahan nafas.
3. Tolak tangan ke depan dengan memancarkan tenaga ke depan melalui tapak tangan.

Sambung dengan menarik nafas sambil membawa tangan perlahan lahan ke dada. Tahan nafas dan dipancarkan tenaga ke tangan dengan mendepakan tangan tersebut.

Ulanglah sekurang-kurangnya sebanyak 20 kali.



MEDITASI

1. Tarik Nafas perlahan-lahan melalui idung dengan bilangan 10
2. Tahan di bawah pusat dengan bilangan 10
3. Lepaskan melalui hidung perlahan-lahan dengan bilangan 10

Ulang sekurang-kurangnya selama 10 minit.



