

PERUSLÄMMITYS

A) Kehon valmistaminen

Energiavirtauksen avaaminen ja vahvistaminen, lihasten ja nivelten notkistaminen ja kehon rentouttaminen

B) Alavatsakeskuksen lämmittäminen (tantien tulen aktivointi)

Mielen huomion siirtäminen fyysisen kehon keskelle yhteyteen perusvoiman kanssa

C) Mielen hiljentäminen ja keskittäminen

Läsnäolon lisääminen ja kehoyhteyden aistiminen

Eri vaiheet:

1. Vartalon heiluttaminen puolelta toiselle - kehon keskiakselin hyödyntäminen.
 2. Selän eri alueiden notkistaminen sivuttaisliikkeellä - kädet avustavat kohdistamaan liikkeen rangon eri osiin.
 3. a) Lantion pyöritys - iso ympyrä
b) Lantion pyöritys - pieni ympyrä: ristiluu, häpyluu ja selkäranka
 4. a) Hartioitten pyöritys edestä taakse - liike jaloista (ponnista maasta) vartalon editse käsiin. Vatsapuolen avaaminen: vatsa, pallea, rinta ja kaula.
b) Hartioitten pyöritys takaa eteen - liike jaloista (ponnista maasta) selän kautta käsiin. Selkäpuolen avaaminen: lantio, selkäranka, lappojen väli ja niska.
 5. a) Vartalon kierto vasemmalle ja oikealle - liike jalasta (ponnista maasta) kyljen kautta käteen. Vaihtelee kiertokulmia.
b) Vartalon vasemman ja oikean puolen avaaminen ja tasapainottaminen - työntö jalasta ylös selän kautta käteen.
c) Työntö selästä kämmeniin.
- Huom! kädet toimivat liikkeissä vastapareina avustaen vartalon liikettä.
6. Vartalon pyöritys ylhäältä niskasta alas lantioon. Liike kasvaa vähitellen laajeten niskanikamista alas rintarankaan ja jopa alaselkään asti. Vartalon kyljet myös avautuvat.
 7. Vartalon ravistaminen - kehon kannattelun tiputtaminen
Luottamus tukevaan maahan jalkojen alla.
Mielen kontrollin vapauttaminen.
 8. Hengityksen tarkkailu puuttumatta kehon luonnolliseen hengitykseen.
 9. Hengityksen ja mielen huomion keskittäminen alavatsaan.
 10. Kehon vasemman ja oikean puolen yhdistäminen.