

1. Posición de Loto

Siéntese en un cojín o colchoneta ligeramente suave donde cada pie se coloca sobre el muslo opuesto. Coloque su área genital fuera del cojín o colchoneta. Se recomienda colocar ambos pies sobre los muslos opuestos, pero para los principiantes, una pierna o simplemente sentarse en una posición con las piernas cruzadas será suficiente.

2. Enderezar el torso

Mueve el hombro hacia atrás con un movimiento circular y abre el pecho para que la columna se enderecen naturalmente y esté erguida. Relájate y mantente en esta posición.

3. Posición de las manos

Coloque su mano izquierda debajo de su mano derecha para que los dedos apunten en la dirección opuesta. Ambas palmas deben mirar hacia arriba, los pulgares tocándose brevemente y relajarse sobre el dedo índice derecho.

4. Apriete y tire de la mandíbula (mandíbula inferior)

Mueve la mandíbula hacia adentro, hacia el cuello ligeramente y relájate.

5. Lengua que toca el paladar duro (cavidad oral superior) en la boca

Gire la lengua hacia atrás y toque suavemente el paladar duro.

6. Cierra los ojos suavemente

Mire hacia adelante y cierre los párpados de forma natural.

7. Disminuya el ritmo de la respiración.

Intenta mantener tu respiración larga y suave. La clave es ser fiel, sin otros pensamientos.

"Ah" cantando:

Fortalece y ejercita el sistema cardiovascular y respiratorio. Fortalecer el sistema respiratorio puede ayudar a fortalecer nuestro sistema inmunológico, especialmente en las circunstancias actuales.

Puntos esenciales:

1. Mantenga la posición de loto mientras canta.

2. Abra la boca ampliamente (como cuando un bebé llora). Intente proyectar la voz lo más fuerte posible y sienta la vibración alrededor del área cardiopulmonar.

3. Intenta mantener cada canto hasta 25 segundos. Pero está bien si no dura tanto tiempo al principio, la clave es perseverar.
4. Cante durante 30-40 minutos con el estómago vacío antes del desayuno, almuerzo y cena.
5. Se recomienda practicarlo en una habitación aislada con puertas o ventanas ligeramente abiertas para permitir el intercambio de aire. Si no, el volumen del canto puede reducirse, o incluso simplemente exhalar con el sonido "Ah", pero aún así tratar de mantener 25 segundos.

Práctica de respiración "Heng-Ha":

La práctica de la respiración con dos sonidos "Heng-Ha" también puede prevenir y eliminar eficazmente la gripe.

1. Mantenga la posición de loto mientras practica.
2. "Heng" es un sonido nasal. Abra la boca ligeramente y proyecte el sonido con fuerza desde la cavidad nasal, lo que permite la eliminación de virus y bacterias atrapados dentro de la cavidad y previene la infección.
3. "Ha" es el cuarto tono en Pinyin (la romanización de los caracteres chinos basada en su pronunciación). El cuarto tono comienza alto pero cae bruscamente al fondo del rango tonal. Los angloparlantes pueden asociar este tono con un comando enojado. Debe ser breve y casi abrupto. Abra la boca en un grado medio, permitiendo la eliminación de virus y bacterias atrapados dentro de la cavidad oral y la parte superior de la garganta, evitando así la infección.
4. Practique con el estómago vacío y los dos sonidos deben practicarse juntos. "Heng-Ha" es un recuento y practica 99 veces.
5. Se recomienda hacerlo en una habitación aislada donde las puertas y ventanas se pueden abrir ligeramente para permitir el intercambio de aire.

Durante este tiempo crítico, se recomienda practicar todo lo mencionado anteriormente.

