

FALUN DAFA ESERCIZI

(I) Fozhuan Qianshou Fa (BUDDHA MOSTRA MILLE MANI)

Il nucleo di questa serie di movimenti è allungare e tirare, in modo da aprire tutti i punti di energia del corpo otturati, attivando un forte movimento di energia nel corpo e assorbendo una grande quantità di energia dal cosmo automaticamente, in modo tale che i praticanti possano aprire tutti i canali del corpo fin dall'inizio.



圖 1-1



圖 1-2



圖 1-3



圖 1-4



圖 1-5



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9



圖 1-10



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14



圖 1-15



圖 1-16

(II) Falun Zhuangfa
(Esercizio di Falun in posizione eretta e immobile)

Il Falun Zhuangfa è un esercizio in posizione eretta e immobile, composto da 4 movimenti di tenuta della ruota. Praticare con più frequenza questo esercizio aiuterà ad aprire i passaggi di energia dell'intero corpo e a rafforzare la potenza energetica del praticante. Con l'aumento di frequenza e durata della pratica, i praticanti possono sentire la rotazione del Falun tra le braccia. Non devi perdere la consapevolezza che stai praticando. Anche nello stato di tranquillità assoluta, devi insistere su questo punto.



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

(III) Guangtong Liangji Fa (Penetrazione alle due estremità cosmiche)

Questo esercizio serve a mescolare e scambiare il Qi del cosmo con quello del corpo umano. Viene utilizzato depurare il proprio corpo. Nel frattempo questo esercizio può aiutare i praticanti ad “aprire la cima della testa” e a sbloccare i passaggi sotto i piedi. Con il movimento alternativo “su e giù” le mani seguono l’energia all’interno del corpo. Muovere le mani su e giù alternativamente per 9 volte. Al nono percorso, mantenere la mano sinistra per i maschi, (destra per le femmine) in alto in attesa dell’arrivo dell’altra mano. Muovere poi tutte e due le mani insieme verso il basso e poi verso l’alto. Dopo 9 movimenti delle mani “su e giù”, girare il Falun in senso orario nella posizione di basso addome per 4 volte, in modo da ruotare e raccogliere l’energia all’esterno del corpo verso l’interno.



圖 3-1



圖 3-2



圖 3-3



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8



圖 3-9



圖 3-10

(IV) Falun Zhoutian Fa
(la Circolazione Celeste del Falun)

Questo esercizio serve per attivare l'energia all'interno del corpo umano consentendole di circolare in un'area molto ampia. Invece di passare attraverso uno o più canali, l'energia circola dall'intero lato Yin del corpo al lato Yang ripetutamente. In base ai tre esercizi precedenti, con la pratica di questo, si possono aprire tutti i passaggi di energia dell'intero corpo consentendo all'energia di passare attraverso l'intero corpo, gradualmente, da cima a fondo.



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3



圖 4-4



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12



圖 4-13

(V) Shentong Jiachi Fa
(La Via per rafforzare i poteri soprannaturali)

Questo esercizio è una via di coltivazione tranquilla con scopi multipli. Serve a rafforzare i poteri soprannaturali di una persona (includere le capacità paranormali e la potenza dell'energia) tramite la rotazione del Falun con i gesti della mano di Buddha. Questo esercizio richiede la pratica da seduti in posizione di doppio loto. Nel processo di pratica, il flusso di energia è molto forte, come pure il campo energetico che circonda il corpo.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11



圖 5-12



圖 5-13



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16