

## Mikrokosmisk orbit

En grundsten i daoistisk praxis, mikrokosmisk orbit, även kallad mindre himmelska cykeln, har beaktats med vördnad i flera tusen år. Den presenteras i flera olika former men essensen är alltid densamma: flödet inom de två centrala meridianerna kombineras för att skapa en ännu starkare enad central kraft.

Den lärs oftast ut antingen som en guidad inre resa eller som en meditation utförd med hjälp av bilder genererade inifrån. Hur som helst anses den av de flesta som själva kvintessensen av den daoistiska metoden.

Principen man använder i meditationen är *utjämning* av strömmen i de två centrala meridianerna, CV / Ren Mai och GV / Du Mai, för att skapa ett större kretslopp. Utöver det märker man att helheten stärks gradvis men ändå påtagligt precis som om energisystemet ville en gång för alla bevisa sanningen in det gamla ordspråket: helheten är alltid större än summan av delarna.

Sätt tungspetsen mot övre gommen.

Andas in i punkten mellan ögonbrynen Yin Tang

Andas ut **ner** till punkten i bröstcentret CV17 – Andas in

Andas ut **ner** till punkten ovanför naveln CV12 – Andas in

Andas ut **ner** till punkten nedanför naveln CV4 - Andas in

Andas ut **ner** till punkten i perineum CV1 (mellan anus och könet)

Andas in **upp** till punkten mellan njurarna i ryggraden GV4 – Andas ut

Andas in **upp** till punkten mellan skulderbladen GV12 – Andas ut

Andas in **upp** till punkten mitt i skallbasen GV16 – Andas ut

Andas in **upp** till punkten högst upp i hjässan GV20

Andas ut **ner** till punkten mellan ögonbrynen och fortsatt på det här viset några varv.

Du kan minska antal punkter efter några varv.

Sedan kan du andas ut ner till CV1 och andas in upp till GV20 i några varv.

Sluta så småningom att leda flödet, fokusera mer på din andning och hållning och låt energin fara dit den vill. Iaktta vad som händer.

