Sonido dinámico de la tierra.

- Posición de las piernas en ancho de los hombros con los pies paralelos.
- Subimos las manos en posición de plegaria, partimos de las manos delante del pecho, hasta que estén encima de la cabeza con los brazos estirados.
- Abrimos las manos dejando que las palmas miren hacia delante, u al mismo tiempo los pies se abren en forma de V.
- Vamos abriendo los brazos y los bajamos doblando las muñecas con los dedos apuntando hacia el suelo. Las manos se parecen a palas que van a coger la energía de la tierra.
- Flexionamos las rodillas un poco, sin despegar los talones del suelo, espalda recta, sacamos la energía de la tierra como si las manos fueran unas palas. Hacer entrar la energía en el estómago por las puntas de los dedos corazón en el punto zong guan 12VC situado a medio camino entre la punta del esternon y el ombligo.
- Separamos las manos hacia los costados unos 10 cm, después las llevamos en forma de plegaria delante del punto zong guan, con los dedos hacia delante. Las muñecas se apoyan en la zona zong guan, presionándolo, codos abiertos. Conservando la presión girar las manos tres veces en el sentido inverso a las agujas del reloj, después tres en sentido contrario.
- Estirar las piernas subiendo las manos en plegaria por encima de la cabeza.
- Repetir el movimiento una segunda vez, doblando un poco mas las piernas, se puede separar mas las piernas, para ponernos en posición de mabo.
- Rehacer el movimiento una tercer vez, bajando completamente al suelo, quedándonos de cuclillas, manteniendo los talones en el suelo, el busto derecho o muy poco inclinado..
- Al levantarnos, después de haber terminado el tercer movimiento, los dedos se cruzan a la altura del pecho, y las palmas giran hacia el cielo.
- Simultáneamente y progresivamente los pies giran al interior, los dedos de los pies se enfrentan.
- Separar las manos y bajar lentamente los brazos por los lados pronunciando el sonido Juuu. Sentirlo vibrar en el bazo. Cuando los brazos han legado casi abajo, hacer deslizar los pies para acercarlos, y situar las manos sobre el dantien.