



**Bedankt voor jouw bestelling in de webshop van Zhigong Online!**

De Three Centers Merge Methode is een staande meditatie, waarbij de drie centra (van hoofd, handen en voeten) versmelten in het onderste Dantian. Je laat de Qi door Baihui, Laogong en Yongquan naar binnen komen in het Dantian. De Qi wordt in het onderste Dantian geconcentreerd.

Om met onderstaande link de film te kunnen streamen en/of downloaden heb je een wachtwoord nodig. Dit wachtwoord is: **zhiqi#vl2021Es**

[Three Centers Merge Methode](#)

Veel kijkplezier!

**Het team van Zhigong Online**