

ბა-დუა-ძინი (მჯდომარე)

1. მშვიდად დაჯექით და დახუჭეთ თვალები
2. ხელები შემოვაჭდოთ კუნ-ლუნს (წერტილს, ამობურცულს თავის ქალაზე)
 - ა) კბილების კანკანი 36-ჯერ;
 - ბ) კლიტე კეფაზე (გადაჭდობილი ხელები) 9-ჯერ.
3. ზეციური დოლის ცემა 24-ჯერ.
4. ზეციური სვეტის მსუბუქი ტრიალი
 - ა) თავის ტრიალი 24-ჯერ;
 - ბ) ნერწყვის ჩაყლაპვა (სამი დობით).
5. არსის კარის ხელებით დაზელება
 - თირკმელების დაზელება ზემოდან ქვევით 24-ჯერ (ან 36-ჯერ)
6. ორმაგი ბორბლის ხელებით ტრიალი 9-ჯერ
7. აზიდვა, დაწოლა, ჩავლება (ფეხისგულის)
 - ა) ზეცის აზიდვა 3“
 - ბ) თავზე დაწოლა 3“
 - გ) ფეხისგულების ჩავლება 3“ } სამივე ციკლი 9-ჯერ
8. ნელა მოძრაობს მთელი ცა
 - ა) ნერწყვის ჩაყლაპვა (პასიური);
 - ბ) დამცავი ცი (აურა).