

BA DUAN JIN

Qi Gong des 8 pièces de Brocart

Préparation

1. Les deux mains levées supportent le ciel (le triple réchauffeur)
2. Tirer à l'arc
3. Pousser la Terre et le Ciel / Le bras levé traite la rate et l'estomac
4. Regarder en arrière
5. Tourner la tête et la queue pour calmer le feu du cœur
6. Fortifier les reins et les lombes
7. Serrer les poings avec les yeux de la colère
8. Vibrer 7 fois et cent maladies disparaissent

Fermeture

