

NEI YANG GONG

TRAVAIL POUR NOURRIR L'INTERIEUR

METHODE 1

Partie 1

1. Faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure
2. Regarder les étoiles/le ciel étoilé en se couchant
3. L'énergie remplit/dessine l'arc-en-ciel
4. Faire glisser le bateau contre le courant
5. Le grand dragon se jette dans la mer
6. Faire circuler l'énergie à l'intérieur / se mouvoir à l'intérieur du cosmos

Partie 2

1. Soutenir le ciel et pousser la terre
2. Le vieil arbre enchevêtre ses racines / profondément enraciné
3. Se retourner et tirer sur le tigre
4. Courir après / faire la chasse à la lune et au soleil
5. Etirer la colonne céleste
6. Le coq d'or se tient sur une patte