

BA DUAN JIN



1. Soulever le ciel
régularise le triple
réchauffeur



2. Viser l'aigle
renforce les
poumons



3. Élever les bras
régularise la
rate et l'estomac



4. Balancer la tête et le bassin
apaise le feu du coeur



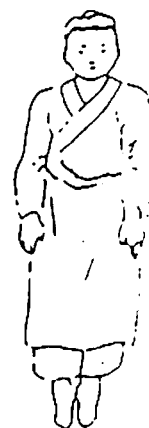
5. Menacer des poings renforce
l'énergie du foie



6. Regarder en arrière
éloigne les 5 maladies
et les 7 émotions



7. Se pencher en avant
renforce les reins



8. Se soulever sur les
talons 7 fois régularise
les 6 grands méridiens