

BA DUAN JIN- Les Huit Pièces de Brocart

1. Soutenir le ciel avec les deux mains (Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao).
2. Tirer sur l'aigle à gauche et à droite (Zuo You Kai Gong She Da Diao).
3. Soulever la main pour harmoniser la rate et l'estomac (Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju).
4. Regarder vers l'arrière pour prévenir blessures des 5 organes et des 7 émotions (Wu Lao Qi Shang Wang Hou Qiao).
5. Tourner la tête et agiter le coccyx pour disperser le feu du coeur (Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo).
6. Toucher les pieds des deux mains pour renforcer le Qi du rein (Shuang Shou Pan Zu Gu Shen Yao).
7. Vriller les poings en ouvrant grand les yeux pour augmenter le Qi (Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li).
8. Soulever le corps 7 fois pour faire disparaître les cent maladies (Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao).