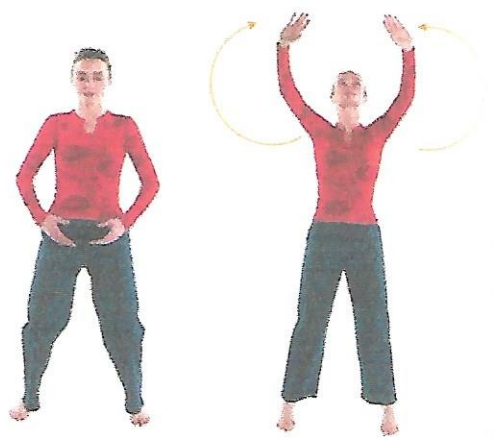


> "Les 8 Mouvements précieux" 1/2



■ *Position de départ.*

■ *1^{er} mouvement :*
Soulever le ciel avec les mains
régularise les 3 foyers.



■ *3^{ème} mouvement :*
Séparer la Terre et le Ciel
régularise la rate et l'estomac.



■ *4^{ème} mouvement :*
Se pencher sur le côté
et balancer le fondement
élimine le feu du cœur.

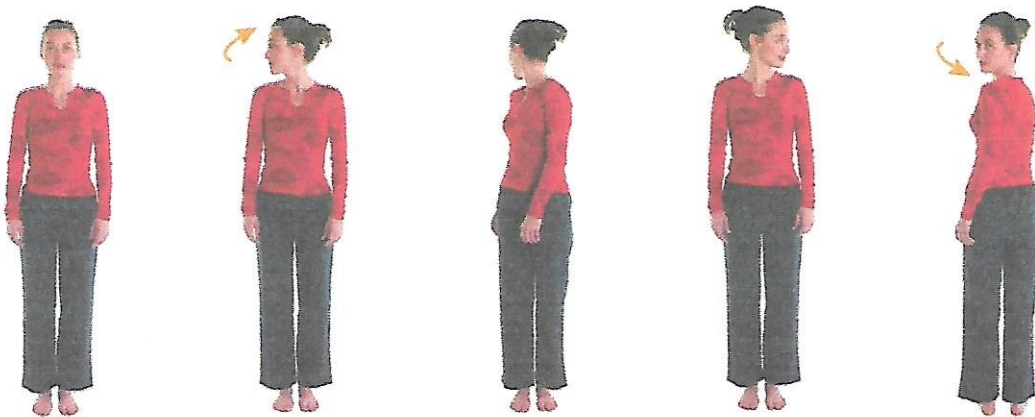




■ **2^{ème} mouvement :**
*Viser un aigle très loin
renforce la taille et les reins.*



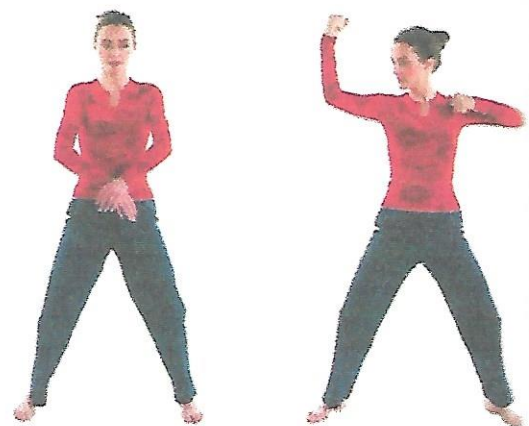
■ **5^{ème} mouvement :**
*Se retourner en arrière pour voir s'éloigner
les 5 maladies et les 7 faiblesses.*



> "Les 8 Mouvements précieux" 2/2



■ **6^{ème} mouvement :**
*Se pencher en avant pour toucher
les pieds avec les mains
renforce la taille et les reins.*





■ **7^{ème} mouvement :**
*Menacer des poings
avec le regard flamboyant
fortifie l'énergie des muscles.*

■ **8^{ème} mouvement :**
*Se soulever
sur la pointe des pieds
écarte des 100 maladies.*

