

Ba Duan Jin

Les deux mains levées soutiennent le ciel pour réauler les 3 réchauffeurs



兩手托天理三焦

Bander l'arc pour décocher une flèche



左右開弓似射鵰

Lever le bras agit sur la rate et l'estomac



調理脾胃須單舉

Regarder en arrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept malaises



五勞七傷往後瞧



搖頭擺尾去心火



兩手攀足固腎腰



攢拳怒目增氣力



背後七顛百病消

Secouer la tête et remuer la queue afin de chasser la chaleur du coeur

Agrapper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes

Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la force

Soulever et baisser les talons pour guérir les maladies