

- Baduanjin -

Huit Trésors de Chine

Huit pièces de brocart

<p>I</p> <p>Soutenir le ciel <i>Triple Réchauffeur</i></p>	<p>II</p> <p>Bander l'arc <i>Poumons</i></p>	<p>III</p> <p>Élever un bras <i>Rate et Estomac</i></p>	<p>IV</p> <p>Secouer la queue <i>Coeur</i></p>
			
<p>V</p> <p>Regarder à l'arrière <i>5 fatigues et 7 déficiences</i></p>	<p>VI</p> <p>Saisir les orteils <i>Reins</i></p>	<p>VII</p> <p>Les yeux de la colère <i>Foie</i></p>	<p>VIII</p> <p>Soulever les talons <i>Sang</i></p>
			