

# BA DUAN JIN

## 8 PIECES DE BROCARD

### « 8 TRESORS »

1. « Soutenir le ciel avec les mains régularise les 3 foyers ».
2. « Viser un aigle très loin renforce la taille et les reins ».
3. « Séparer les mains régularise la rate et l'estomac ».
4. « Osciller la tête et balancer le fondement apaise le feu du cœur ».
5. « Regarder en arrière éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures ».
6. « Les 2 mains rejoignant les pieds renforcent la taille et les reins ».
7. « Poings serrés et yeux flamboyants augmentent la force musculaire ».
8. « Se soulever sur la pointe des pieds guérit les 100 maladies et régularise les 6 grands méridiens ».

