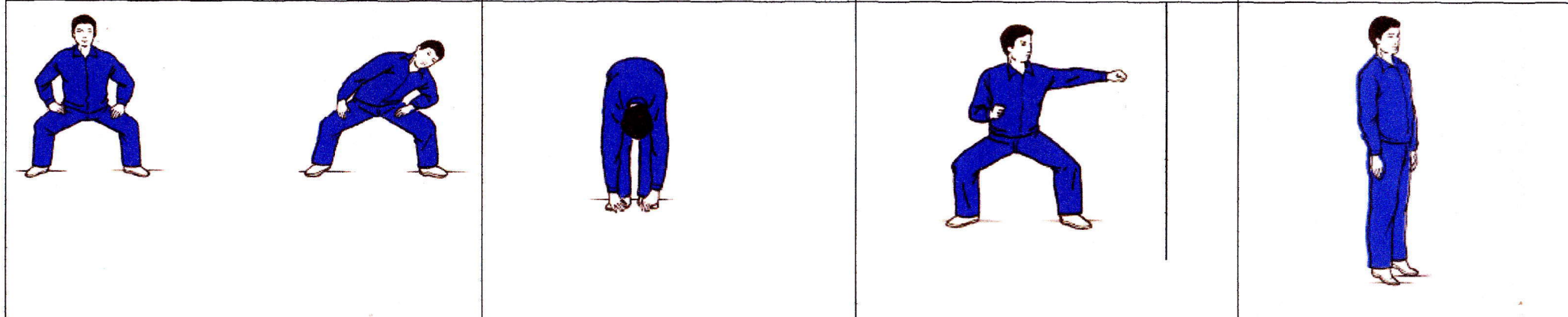


| | | | |
|--|--|--|--|
| Pousser le ciel avec les 2 mains | Le tireur à l' arc | Pousser le ciel et la terre | Regard en arriere |
| Inspirer en montant sur la pointe des pieds Expirer en revenant a la position | Inspirer en tendant le bras Expirer en revenant à la position | Inspirer en poussant le ciel Expirer en revenant | Inspirer regarder vers l' arriere Expirer revenir en position |
| Corrige les dos ronds ou les épaules rentrées Soins et prevention du triple rechauffeur | Fortifie le foie et les poumons et ameliore la circulation sanguine | Fortifie la rate et le foie et renforce le systeme digestif | Renforce les muscles du cou et fortifie le systeme nerveux |



| | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|
| Balancement du corps | Prehension des orteils | Jeu du poing regard concentré | Elevation des talons <i>travaux en 216 u.</i> |
| Inspiration en préparation du mouvement Expiration pendant le mouvement | Expiration en descendant | Inspirer en lançant le poing Expirer en revenant | Inspirer en montant Expirer en descendant |
| Bénéfique pour la tension artérielle | Fortifie les reins et renforce le dos | Accentue la concentration | Favorise le relachement du corps |