

Dǎo Yǐn Yǎng Shēng Gōng

导引养生功

hé wèi jiàn píngōng 2
Harmoniser la rate, renforcer
l'estomac / Rate 2
和胃健脾功

1	hǎi nà bǎi chuān	海纳百川	La mer reçoit les cent rivières
2	shén lù yíng xiáng	神鹿迎祥	Le cerf immortel accueille le bonheur
3	bái hǔ jià liáng	白虎架梁	Le tigre blanc soutient la poutre
4	yí yǎng tài hé	颐养太和	Nourrir Tai He en douceur
5	hè lù tóng chūn	鹤鹿同春	Grue et cerf ensemble au printemps
6	sān yáng kāi tài	三阳开泰	Ouvrir paisiblement San Yang
7	jīn chuí kòu shū	金锤叩输	Le marteau d'or frappe le point Shu
8	fèng huáng lái yì	凤凰来奕	Le phénix marche avec grâce