

# 1. calmer l'esprit et clarifier le cœur



# 2. Claquer les dents et frapper les tambours



### 3. Faire vibrer la colonne céleste



### 4. Embrasser la montagne Ku Lun





## 5. Faire tourner le treuil





## 6. Soutenir le ciel et appuyer le sommet



## 7. Baisser la tête et tirer les pieds vers soit



# 8. Masser la porte de l'essence Jing du dos



## 9. Masser Dantians



10. Amener le feu pour réchauffer la porte de la vitalité (méditation) puis éliminer le Qi Pervers

# 11. Secouer le buste pour faire balancer la mer





# 12. Amener le liquide de jade à la mer du Qi

