

Baduanjin [pátuáncsin] routine

Nyolc brokáttekercs gyakorlat

- Ready position

- Kezdő pozíció

YongQuan /kéz hátravitelénél/

DanTian (köldök alatti terület két ujjnyival) /kéz előrevitelénél/

1. Holding the hands high with palms up to regulate the internal organs
Két kézzel tartjuk az eget, hogy szabályozzuk a belső szerveket
- San Jiao (hármasmegítő /üregek/)
2. Posing as an archer shooting both left and right handed
Balra és jobbra kifeszítjük az íjat
- Shang Yang (mutatóujj hüvelykujj felőli végén az utolsó ujjpercnél körömszél)
3. Holding one arm aloft to regulate the functions of the spleen and stomach
Egyik kart emeljük magasra, hogy harmonizáljuk a lép és gyomor működését
- DanTian
4. Thrusting the fist and making the eyes glare to enhance strength
Toljuk az öklöt mérges tekintettel, hogy erőnket fejlesszük
1. verzió: - DanTian
2. verzió: - YongQuan (talpközép)
5. Looking backwards to prevent sickness and strain
Hátranézünk, hogy megelőzzük a betegséget és a feszültséget
1. verzió: - Da Chui (Nagy Kalapács, kissé kiálló nyakcsigolya)
2. verzió: - YongQuan
6. Swing the head and lowering the body to relieve stress
Himbáljuk a fejünket és lesüllyesztjük a testünket, hogy a feszültség eltűnjön
- YongQuan
7. Moving the hands down the back and legs,
and touching the feet to strengthen the kidneys
A kezünkkel lefelé simítjuk a hátat és a lábat,
megérintjük a lábfejet, hogy erősítsük a veséket
- MingMen (köldökkel szemben hátul - csigolya)
8. Raising and lowering the heels to cure diseases
Emeljük és leengedjük a sarkat, hogy gyógyítsuk a betegségeket
- YongQuan

-Closing form

-Lezárás

hasmasszázs: - DanTian