

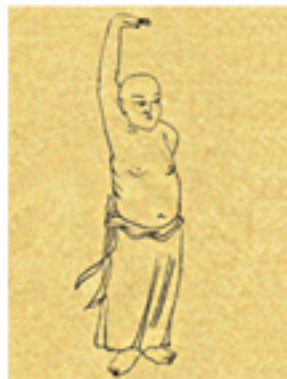
1. Repousser le ciel. Régule le triple rechauffeur.

But : Harmonise le yin et yang dans le corps et agit sur les poumons et le gros intestin.



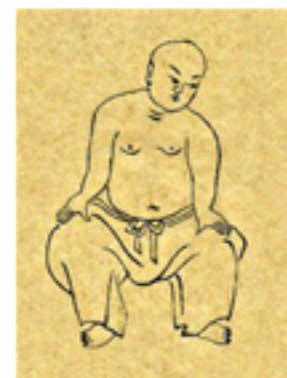
2. Viser l'aigle au loin.

But : fortifier les épaules et les bras, renforce le gros intestin et l'élasticité des poumons.



3. Séparer le ciel et la terre.

But : stimule la circulation de l'énergie et du sang dans l'estomac et la rate.



4. Basculer le fondement.

But : stimule la circulation du sang, équilibre le système nerveux et libère le feu du coeur.