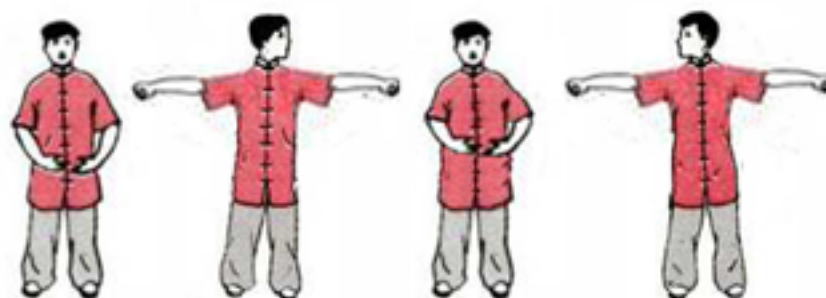




**5. Enrouler de colonne.**

**But :** accroît l'élasticité du tronc, accélère la circulation, fortifie les reins, la vessie, les lombes.



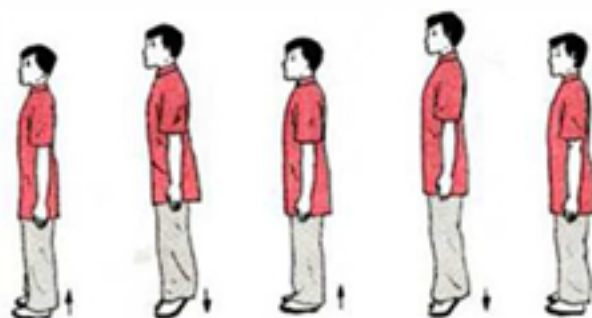
**6. Regarder en arrière (les bras en posture de l'arbre face à l'estomac).**

**But :** fortifie la rate et l'estomac et tonifie les muscles des bras et des cervicales.



**7. Poussez les poings regard flamboyant.**

**But :** fortifie le foie et la vésicule biliaire. l'expire libère le foie et les yeux, la colère.



**8. Guérir les cent maladies.**

**But :** conserve les organes en bonne santé et maintient l'équilibre du système nerveux.