

BA DUAN JIN – OTTE STYKKER BROKADE ELLER SILKEBEVÆGELSER

De otte bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren

1. Skub himlen op med begge hænder – tilpasser “den tredobbelte varmer”
2. Til venstre og højre udstrækkes buen, som om vi tager sigte på at skyde
3. Skiftevis hæves en hånd – for at gavne milt og mave
4. At se tilbage – lindrer overbelastninger og skader
5. At svaje med hoved og logre med halen – forhindrer hjerte brand
6. At løfte tæerne op og ned – styrker nyrer og talje
7. Knytte næver og stirre – øger kraft og Qi
8. Syv bank med hælene – holder alle sygdomme væk

