

# YI QI YANG FEI GONG – LUNGE FORMEN

De 8 bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren.

1. Du tørvasker “Ying Shang” (akupunkturpunkt tyktarm 20)
2. Løft himlen med en arm
3. Vend hovedet og se på månen
4. Ro den lille båd med åren
5. Lille klodset dreng vasker sit tøj på vaskebrædtet
6. Drej himlens søjle
7. Spil Piba med begge hænder
8. Vildgåsen flyver på himlen

