

# He Wei Jian Pi Gong - mave og milt form

De 8 bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren.

1. Alle floder fører til havet
2. Den hellige hjort samler lykke
3. Den hvide tiger understøtter tagbjælken
4. Styrk den store harmoni
5. Hjorten og tranen nyder foråret
6. De 3 Yang bringer lykke
7. Den gyldne hammer slår på mavens Shu punkt
8. Phoenix bringer en hilsen