



Ba Duan Jin (八段錦)

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao 雙手托天理三焦		
Zuo You Kai Gong Si She Diao 左右開弓似射雕		
Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo 搖頭擺尾去心火		
Wu Lao Qi Shang Wang Hou Qiao 五勞七傷往後瞧		
Tiao Li Pi Wei Dan Ju Shou 調理脾胃單舉手		
Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li 攢拳怒目增氣力		
Liang Shou Pan Zu Gu Shen Yao 兩手攀足固腎腰		
Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao 背後七顛百病消		