



Yang Sheng Ba-Shi (養生八式)

Ocho Posiciones

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Qi Ma Shi 騎馬式	1.	
Gong Jian Shi 弓箭式	2.	
Xu Shi 虛式	3.	
Fan Gong Shi 反弓式	4.	
Du Li Shi 獨立式	5.	
Jiao Cha Shi 交叉式	6.	
San Qi Shi 三七式	7.	
Si Liu Shi 四六式	8.	