

Yu Zhen Bu Yuan Gong nyre/blære

Forberedelse

1. Løft kjortlen
2. Gylden løve bevogter porten
3. Hæve halebenet og grib om anklen
4. Hænderne kysser Buddhas fod
5. Vilde gæs lander på det flade sand
6. Vinden fjerner de sidste skyer
7. Løven vender og returnerer bolden
8. Samle energi til Dantian

Afslutning