

## Breve descripción de los ejercicios (Ba Duan Jin)

1º - Sostener el cielo con las manos; regula los tres hogares, (triple recalentador).

2º - Apuntar a un águila; vigoriza el Qi de la cintura, los riñones, pulmones y Inst.Grueso. (Tonifica el Du Mai por el punto Mingmen por eso estimula toda la energía del cuerpo, mejora la respiración y circulación).

3º - Mantener un solo brazo en alto; regula el bazo, el estómago y el hígado.

4º - Oscilar la cabeza y balancear las nalgas; disuelve el fuego del corazón.

5º - Tocar los pies con ambas manos; vigoriza la cintura y los riñones.

6º - Volver la vista atrás previene las cinco debilidades y las siete llagas.

(los 5 órganos y las 7 emociones;

El amor, el odio, la alegría, la tristeza, la ira, el miedo etc.).

7º - Puños cerrados y ojos flamígeros; aumentan la fuerza muscular y el Hígado.

8º - Hacer vibrar la espalda regula los 6 meridianos mayores.

