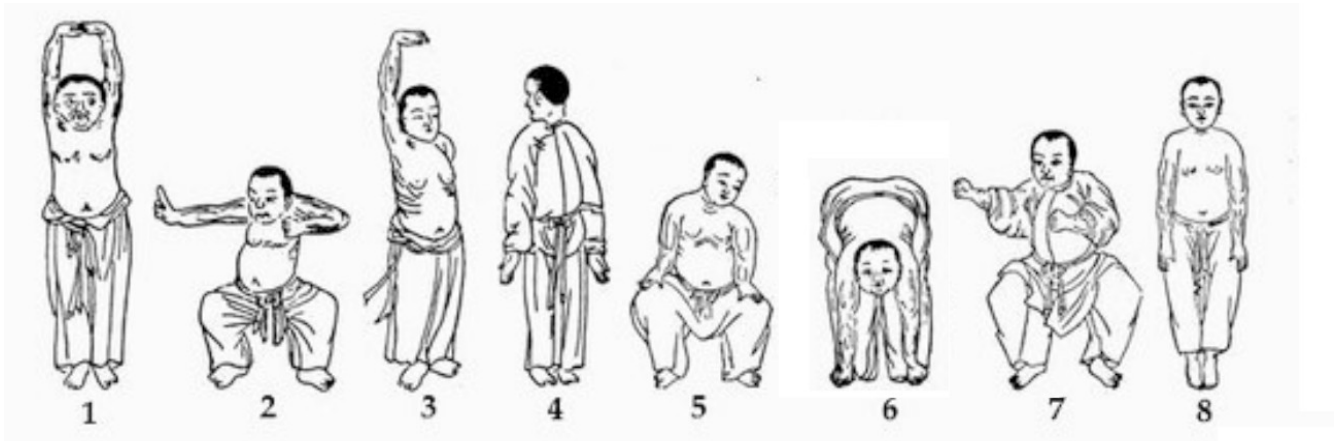


# Ba Duan Jin



**1 Sostener el cielo** con las dos manos para equilibrar el triple calentador

**2 Tensar el arco** para disparar una flecha al halcón lejano

**3 Separar el cielo y la tierra** para equilibrar el bazo y el estómago

**4 Mirar atrás** para prevenir enfermedades

**5 Mover la cabeza y girar el cuerpo** para aliviar las tensiones

**6 Masajear la espalda y las piernas** para fortalecer los riñones

**7 Apretar los puños** con ojos de enfado y liberar la tensión del hígado

**8. Levantar y bajar los talones** para curar las enfermedades y equilibrar el cuerpo