MAWANGDUI DAOYIN SHU

Préparation

1 Dessiner un arc (Poumons)

2 Etirer le dos (Gros intestin)

3 Le bain du canard sauvage (Estomac)

4 Le dragon s'envole (Rate)

5 L'oiseau déploie ses ailes (Cœur)

6 Etirer l'abdomen (Intestin grêle)

7 Le faucon éblouissant (Vessie)

8 Etirer la taille (Reins)

9 Le vol de l'oie sauvage (Maître cœur, péricarde)

10 Danse de la grue (Triple réchauffeur ou triple foyer)

11 Expirer vers le ciel (Vésicule biliaire)

12 Faire de l'ombre (Foie)

Fermeture de la forme