

Mouvement 2 : Toucher la ceinture de jade (mo you dai) 10 fois

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

1. Tournez les mains et levez-les jusqu'au niveau du nombril de chaque côté du corps en même temps que vous déliez les genoux. Vos paumes sont tournées vers le haut avec les doigts vers l'avant.
2. Portez les mains vers l'avant, jusqu'à ce que vos coudes soient en complète extension, sans effort physique.
3. Ouvrez les doigts avec le moins de force possible. Sentez la façon dont vos doigts se remplissent, puis fermez les sans les serrer.
4. Tournez les paumes vers le bas, laissant les doigts pendre sans effort.
5. Ramenez les mains vers le nombril.
6. Déplacez vos mains jusqu'à ce qu'elles arrivent sur le côté de votre corps.
7. Tournez les paumes vers le bas et descendez-les vers le bas en même temps que vous pliez vos genoux (song kua-fa jing).
8. Relâchez les mains en les tournant.

Rythme: 250 mouvements/heure +/- 4 mouvements/mn

Indications thérapeutiques: particulièrement efficace pour le traitement de la dysfonction érectile, les problèmes de prostate, les difficultés reliées à la ménopause, les kystes ovariens, les difficultés postnatales, les troubles urinaires ou rénaux, les maux de dos, la sciatique, les hémorroïdes, la constipation, l'indigestion, la faible numération des spermatozoïdes, la stérilité, l'obésité et la goutte.