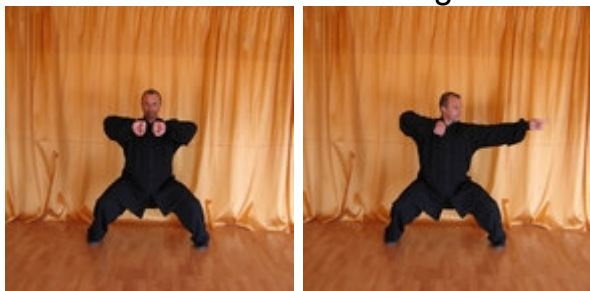


Huit pièces de brocart série basique par Thierry Alibert

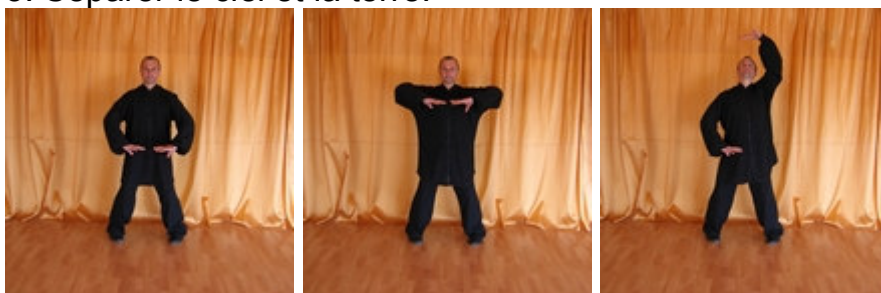
1. Les mains croisées repoussent le ciel. *



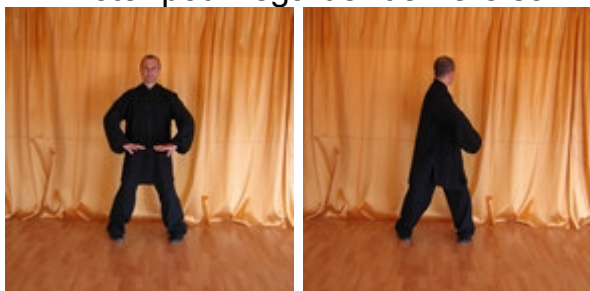
2. Bander l'arc et viser un aigle. *



3. Séparer le ciel et la terre. *



4. Pivoter pour regarder derrière soi. *



5. L'ours se balance. *



Huit pièces de brocart série basique par Thierry Alibert

6. Joindre les mains et les pieds pour étirer l'arrière du corps.



7. Frapper du poing avec le regard de la colère. *



8. Secouer le corps pour chasser les 100 maladies.



* à exécuter alternativement à gauche et à droite