



DA WU – Suuri tanssi

	Liikkeen nimi <i>Pinyin Chinese / English</i>	Energiapistteet Vaikutus	Kuva
	Aloitusliike <i>Qi Shi</i> Initial Stance	<i>Baihui, Dantian</i> Rentouttaa, rauhoittaa	
1	Pidä päätä ja leukaa ylhäällä <i>Ang Shou Shi</i> Hold Head High and Chin Up	<i>Shendao</i> Parantaa selän liikkuvuutta, vahvistaa sydäntä ja keuhkoja	
2	Lantion avaus <i>Kai Kua Shi</i> Open Hips	<i>Yuzhen, Dadun</i> Avaa hartioita ja lantiota, parantaa maksan qitā ja verenkiertoa, vahvistaa jalkoja, parantaa tasapainoa ja selkärangan liikkuvuutta	
3	Vyötärön ojennus <i>Chen Yao Shi</i> Extend Waist	<i>Tanzhong, Dadun</i> Parantaa qin ja verenkiertoa, vahvistaa sydäntä ja keuhkoja, parantaa selän ja jalkojen liikkuvuutta	
4	Vartalon ravistus <i>Zhen Ti Shi</i> Shake Body	<i>Hegu, Tanzhong, Mingmen, Dantian</i> Parantaa lantion, jalkojen ja polvien liikkuvuutta	



5	Selkärangan hieronta <i>Rou Ji Shi</i> Rub Backbone	<i>Laogong, Dabao</i> Vahvistaa selkää ja parantaa selkärangan liikkuvuutta, parantaa maksan ja keuhkojen qitā	
6	Lantion pyöritys <i>Bai Tun Shi</i> Swing Hips	<i>Tanzhong, Huantiao</i> Hieroo sisäelimiä ja selkärankaa, parantaa lantion liikkuvuutta	
7	Kylkien hieronta <i>Mo Lei Shi</i> Massage Ribs	<i>Dabao, Tanzhong, Dantian</i> Parantaa hartioiden ja jalkojen liikkuvuutta, aktivoi maksaa ja pernaa	
8	Lentoliike <i>Fei Shen Shi</i> Flying Stance	<i>Dabao, Tanzhong, Dantian</i> Parantaa qin ja verenkiertoa, hieroo sisäelimiä, stimuloi keskushermostoa	
	Lopetusliike <i>Shou Shi</i> Ending Stance	<i>Dantian</i> Rentouttaa, kerää qin alavatsaan	