



MA WANG DUI

	Liikkeen nimi <i>Pinyin Chinese / English</i>	Meridiaani Terveysvaikutukset	Kuva
	Aloitussiike <i>Qi Shi</i> Starting Stance	Valmistaa harjoitukseen, parantaa qin ja verenkiertoa, lämmittää sormet ja varpaat.	
1	Jännitä jouta <i>Wang Gong</i> Drawing a Bow	Keuhko-meridiaani Rentouttaa niskaa ja hartioita, helpottaa hengitystä ja astmaa.	
2	Venytä yläselkää <i>Yin Bei</i> Stretching the Back	Paksusuoli-meridiaani Rentouttaa hartioita ja selkää, stimuloi maksaa ja sappirakkoa, ehkäisee silmäsärkyä.	
3	Pikku anka leikkii vedessä <i>Fu Yu</i> Wild Duck Swimming	Vatsa-meridiaani Hoikentaa vyötäröä, parantaa lantion liikkuvuutta, ehkäisee ja helpottaa hartiasärkyä.	
4	Lohikäärme nousee ylös <i>Long Deng</i> Dragon Flying	Perna-meridiaani Avaa rintakehää ja helpottaa astmaa, vahvistaa pohkeita ja nilkkoja, parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa.	
5	Lintu venyttelee <i>Niao Shen</i> Bird Spreading Its Wings	Sydän-meridiaani Ehkäisee ja parantaa niska-, hartia- ja selkäsärkyä.	
6	Venytä vatsaa <i>Yin Fu</i> Stretching the Abdomen	Ohutsuoli-meridiaani Rentouttaa hartioita ja käsivarsia, stimuloi vatsan sisäelimiä, parantaa ruoansulatusta.	



7	Iso lintu katsoo ylös <i>Chi Shi</i> Hawk Glaring	Virtsarakko-meridiaani Ehkäisee niska-hartiaseudun ja jalkojen kipuja, parantaa tasapainoa.	
8	Venytä vyötäröä <i>Yin Yao</i> Stretching the Waist	Munuais-meridiaani Ehkäisee niskan, lantion ja alaselän kipuja.	
9	Villihanhi lentää <i>Yan Fei</i> Wild Goose Flying	Sydänpuussi-meridiaani Rentouttaa, parantaa qin ja verenkiertoa.	
10	Kurki tanssii <i>He Wu</i> Crane Dancing	Kolmoislämmitin-meridiaani Ehkäisee niska-, hartia- ja selkäkipuja, parantaa qin ja verenkiertoa.	
11	Katso ylös ja hengitä <i>Yang Hu</i> Exhaling with Head Raised	Sappirakko-meridiaani Helpottaa hengitystä ja astmaa, ehkäisee niska-hartiaseudun kipuja, parantaa tasapainoa.	
12	Taivuta eteen ja kerää qitā <i>Zhe Yin</i> Body Bending	Maksa-meridiaani Ehkäisee selkä-hartiakipuja, stimuloi sisäelimiä.	
	Lopetusliike <i>Shou Shi</i> Ending Stance	Ohjaa qin kiertoa, rauhoittaa.	