

Shiba Lohan Gong - Il Qi Gong dei 18 Buddha

1	sin yan gon sao	sin yan saluta	polmoni
2	pa won goi ten	l potente solleva il braciere	reni
3	choi yao chap far	mettere i fiori a dx e a sn	gambe – nervo sciatico
4	fu sh pun gan	il groviglio di radici del vecchio albero	stomaco
5	ye cha tam noi	l'anatra cha cerca in fondo al mare	muscolatura gamba – ginocchio – caviglia
6	toi cheun leun ga	aprire la finestra e riempire il petto	nervi braccia – 6 meridiani della mano
7	wai toh yin mm	wai toh offre la spada	spalle
8	lou chan yap sin	il vecchio monaco che medita	siu tin jao
9	ti kau kan te	la mucca d'acciaio che ara	braccia – forza - fisica
10	chin loun pai mei	il drago verde agita la coda	spalle
11	chou yao pei ma	cavalcare il cavallo a dx e a sn	tendini delle gambe
12	yn ji cheo soi	la quaglia beve l'acqua	tendini

13	fu pa yan tzan	stare vicino al fianco della tigre	chi del tan tien
14	chan chun tai kwan	fasciare chan chun	chi del tan tien – stomaco
15	fo ji chen la	padre e figlio si salutano	siu tin jao
16	lei yu ta ten	lei yu salta	yan ma – to ma
17	cheon liu' yin po	cheon liù offre la tunica	siu tin jao
18	kam gau qua pen	appendere il vaso all'uncino d'oro	siu tin jao