



Associazione  
" IL POZZO-JING "

## 18 ESERCIZI TAOISTI

- |   |   |
|---|---|
| <b>01 JING XIANG ZHENG LI</b><br>RINFORZARE IL COLLO                            | <b>10 ZHAN PI WAN YAO</b><br>BRACCIA E BACINO                     |
| <b>02 ZOU YOU KAI GONG</b><br>RINFORZARE LE SPALLE                              | <b>11 GONG BU CHA ZHANG</b><br>COLPIRE LAT. CON LA MANO<br>APERTA |
| <b>03 SHUANG SHOU SHEN ZHAN</b><br>ESTENDERE LE MANI                            | <b>12 SHUANG SHOU PAN ZU</b><br>TOCCARE I PIEDI CON LE MANI       |
| <b>04 KAI KOU XIONG HUAN</b><br>ESPANDERE IL TORACE                             | <b>13 ZUO YUO ZHUANG XI</b><br>RUOTARE LE GINOCCHIA               |
| <b>05 ZHAN CHI FEI XIAN</b><br>SBATTERE LE ALI                                  | <b>14 PU BU ZHUANG TI</b><br>PASSO SCIVOLATO                      |
| <b>06 TIE PI DAN TI</b><br>SOLLEVARE UN BRACCIO                                 | <b>15 FU DUN SHEN TUI</b><br>FLESSIONI SULLE GINOCCHIA            |
| <b>07 SHUANG SHOU TUO TIAN</b><br>STIRAMENTO CON LE<br>BRACCIA IN ALTO          | <b>16 FU XI TUO ZHANG</b><br>PIEGARSI ED ESTENDERSI               |
| <b>08 ZHUAN YAO TUI ZHANG</b><br>SPINGERE VERSO L'ESTERNO<br>RUOTANDO IL TRONCO | <b>17 XIONG QIAN BAO XI</b><br>EQUILIBRIO                         |
| <b>09 CHA YAO XUAN ZHANG</b><br>RUOTARE IL BACINO                               | <b>18 XIONG GUAN MAI BU</b><br>IL PASSO DELL'EROE                 |