



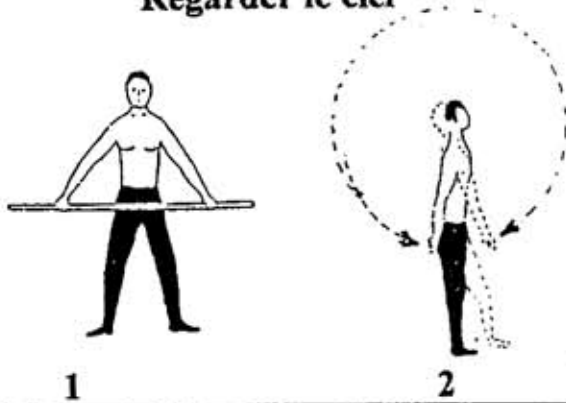
position de repose

# GÂY DƯỠNG SINH

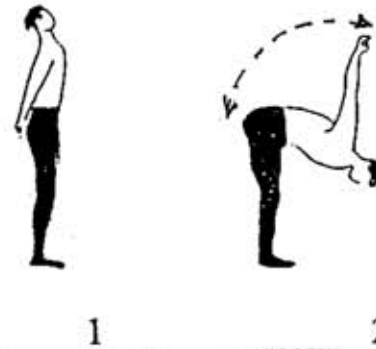
(La santé par le maniement du bâton)

## 1<sup>er</sup> partie

Regarder le ciel



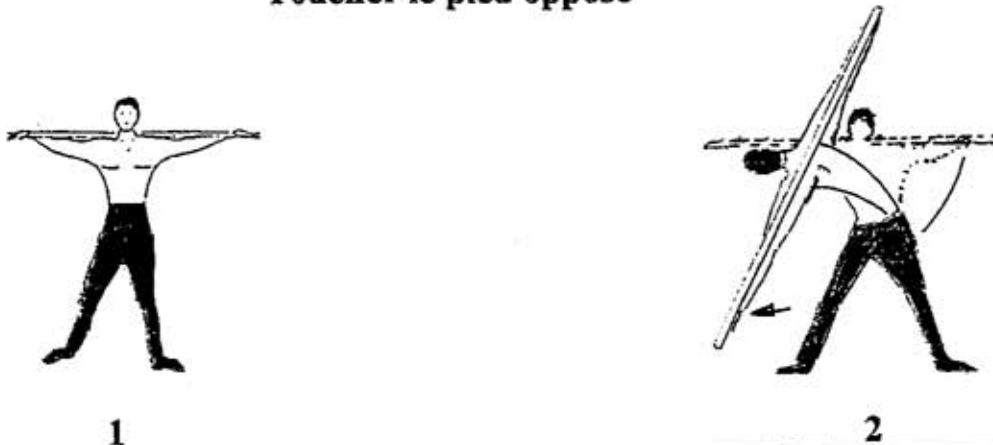
Regarder la terre



Faire une torsion avec son corps



Toucher le pied opposé



## 2<sup>e</sup> partie

### Donner un coup de pied au ciel



1

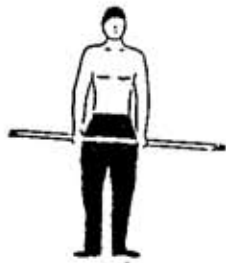


2



3

### Donner un coup de pied en tordant le corps



1



2



3

### S'incliner comme un dragon

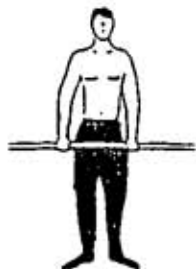


1



2

### Toucher les deux pieds avec les deux mains



1



2



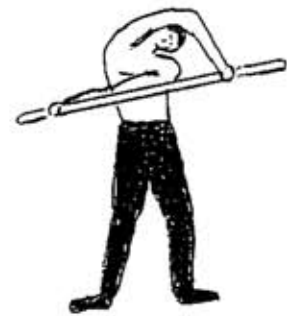
3

### 3<sup>e</sup> partie

#### Admirer la lune en oblique



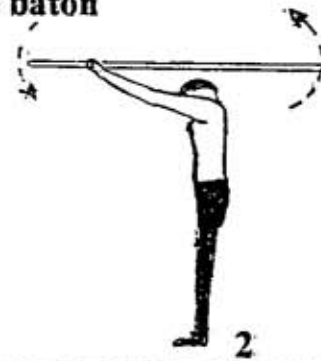
#### Planer comme le phénix



#### Regarder son talon par-dessus l'épaule



#### Faire un grand cercle avec le bâton



## 4<sup>e</sup> partie

### Toucher le ciel et la terre



1



2

### S'asseoir sur ses orteils



1



2

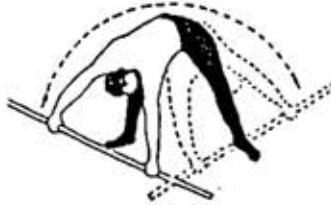


3

### Tourbillonner tout le corps



1



2



3

### Pousser la barque



1



2



3