

7. Regarder à droite et à gauche
Effets : régularise l'énergie et le sang dans les vaisseaux d'assaut (Chong Mai) et le vaisseau conception (Ren Mai).

8. Le phénix ouvre ses ailes
Effets : renforce l'énergie Yang ; améliore et soigne les insomnies ; améliore les états de faiblesse chronique.

9. Drainer le Triple Réchauffeur
Effets : régularise l'énergie et le sang dans le foie et le méridien du foie ; améliore la circulation de l'énergie et du sang dans les vaisseaux sanguins ; améliore l'énergie et le sang dans l'estomac et les intestins.

10. Drainer les vaisseaux Gouverneur et Conception
Effets : régularise les énergies Yin et Yang ; ouvre tous les méridiens ; prévient les désordres.

11. Tourner ciel et terre
Effets : détend les épaules, les coudes, et les poignets ; soulage de l'arthrite dans ces articulations.

12. Le dragon et le tigre se rejoignent
Effets : renforce le réchauffeur moyen ; renforce l'énergie dans tout le corps.

13. La mer ondule de droite à gauche
Effets : renforce l'énergie dans le Dan Tien inférieur et dans les points Laolong ; ouvre le méridien - ceinture (Dai Mai).

14. Presser les genoux gauche et droit
Effets : ouvre les méridiens Yin et Yang dans les jambes ; renforce les genoux et les jambes.

15. Marcher vers la mer
Effets : les mêmes que n° 1, mais en plus renforce les genoux et les jambes.

16. Exercice à deux : Pousser les paumes de main
Effets : échange d'énergie entre deux personnes.