

**六項目要領      Liu Xiang Mu Yao Ling**

**LES SIX PRINCIPES**

1. 轉丹田 轉腰胯      Zhuan Dan Tian Zhuan Yao Kua  
**Tourner le DT tourner le bassin**
  
2. 坐丹田 收臀坐胯      Zuo Dan Tian Shou Tun Zuo Kua  
**Descendre le DT dans la jambe pleine descendre fesses et hanches**
  
3. 虛腿開檔 陰陽平衡      Xu Tui Kai Dang Yin Yang Ping Heng  
**Jambe vide ouvrir l'aîne et équilibre Yin Yang gauche droite**
  
4. 虛實轉換 中正不偏      Xu Shi Zhuan Huan Zhong Zheng Bu Pian  
**Vide et plein toujours changent l'axe reste droit pas penché**
  
5. 循竅行氣 氣沈脚底      Xun Qiao Xing Qi Qi Chen Jiao Di  
**Guider le Qi le long des points des méridiens, descendre le Qi dans la plante des pieds**
  
6. 植地生根 上虛下實      Zhi Di Sheng Gen Shang Xu Xia Shi  
**La plante des pieds produisent des racines, haut vide bas plein**