



Yin e Yang nel movimento

Yin

- La fine del movimento è Yin
- Indietreggiare
- Chiudersi
- Piegarsi
- Contrarsi
- Cedere
- Accumulare
- Difendersi
- Inspirare
- Accumulare

Yang

- L'inizio del movimento è Yang
- Avanzare
- Aprirsi
- Distendersi
- Espandersi
- Resistere
- Rilasciare
- Attaccare
- Espirare
- Rilasciare

