

Les 8 forces / Ba Jing

PENG	force dirigée vers le haut et généralement circulaire
LU	force qui détourne sur le côté
JI	force dirigée vers l'avant (avec la paume ou le poing)
AN	force dirigée vers le bas (presser)
CAI (tsai)	force qui déracine
LIE	force en spirale
ZHOU (djo)	utilisation de l'avant-bras ou du coude (jambe/genou)
KAO	utilisation de l'épaule ou de tout le corps