





NHAT LUYEN KHI-CONG – DAILY TRAINING OF INTERNAL ENERGY
THIRD METHOD – PHE-ĐAN

03A PHÉ-ĐAN	03B PHÉ-ĐAN	03C PHÉ-ĐAN	03D PHÉ-ĐAN
			

PHÉ-ĐAN Thiệu Diễn **Poem for Movements description-** (a quick translation)
 Vươn vai, ưỡn ngực, nở đan Shoulders, chest, belly all open up when breathing in
 Hít vô rồi ép cho làn khí ra Compress then, all air out

PHÉ-ĐAN Thiệu Tâm **Poem for Mind remembering-** (a quick translation)
 Thanh khí lan tràn khắp phế đan Bringing pure energy in lungs and belly
 Khai thông huyết mạch sống an toàn Cleaning vital points, clearing meridians is way for good health
 Trượng phu thanh nữ thân cường tráng Successful women and men care about having good shape
 Hào kiệt anh hùng nở phế đan Great women and men have great Phe-dan support
 (Phan-Hoàng)
