

34 För att driva ut kyla och fukt. Blås först handflatorna, fotsulorna 20 min, blås sedan hela ryggen, mer på mjälten och magområdet, och naveln i 30 min, totalt 50 min

34.

To expel cold and dampness: First blow palms, soles of feet 20 minute, then blow the entire back, more on the spleen and stomach area, and the navel for 30 minute, total 50 minutes.

