

Khí-Công Liệu-Pháp

Exercice martial du travail du souffle

Créé par le Grand Maître Trương-Bá-Đương

1. Khiên Duyên Thủ - *Les mains portent le Bouclier*
2. Phân Thủ – *Les mains qui sectionnent*
3. Tả Hữu Chuyển Kinh – *La force se déplace de gauche à droite*
4. Thiết-Thủ - *La main de fer*
5. Song Hùng-Chưởng – *Les griffes de l'Ours*
6. Thôi-Sơn Chưởng - *La Paume qui pousse la Montagne.*

Cet exercice fut créé par le Grand Maître Trương-Bá-Đương lors de sa captivité à " Lạng Sơn " Nord Việt Nam.

Il permet d'augmenter la force et la résistance du pratiquant de l'art martial Sa Long Cương à partir du niveau ceinture rouge.

L'ordre d'exécution ne doit pas être modifié.

En janvier de l'année 1989, le Grand Maître Trương-Bá-Đương l'enseigna au Maître Jean Pierre Cabras.