

Ghi Chú V N m B Đ ng Tác

Bài s	C Đ ng	Ng i Nam	Ng i N
Bài 1: Ph t	B t n	Tay trái trên tay m t d i.	Tay m t trên, tay trái d i.
Tri n Thiên Th Pháp	Ch ng Ch Càn Khôn	Xoay tay trái v phía ng c và xoay tay m t ra phía ngoài, cho tay trái trên và tay m t d i. Xong d tay trái lên	Xoay tay m t v phía ng c và xoay tay trái ra phía ngoài, cho tay m t trên và tay trái d i. Xong d tay m t lên
	Ch p Tay Tr c B ng D i	Xong r i b t u xoay tay m t l n n a. Tay m t trên và tay trái d i	Xong r i b t u xoay tay m t l n n a. Tay trái trên và tay m t d i
		Tay trái phía trong, tay m t phía ngoài.	Tay m t phía trong, tay trái phía ngoài.
Bài 2:	B t n		
Bài 3: Quán Thông L ng C c Pháp	B t n		
	Đ n Th Xung Quán	D tay trái lên phía trên tr c. Đ n l n th chín c a ng tác tay chi c, tay trái l i phía trên và ch trong khi tay m t ang c a lên trên.	D tay m t lên tr c. Đ n l n th chín c a ng tác tay chi c, tay m t l i phía trên và ch trong khi tay trái ang c a lên trên.
	L ng Th Xung Quán		
	Quay Pháp Luân	Bây gi quay Pháp Luân t i vùng b ng d i v i tay trái phía trong và tay m t phía ngoài.	Bây gi quay Pháp Luân t i vùng b ng d i v i tay m t phía trong và tay trái phía ngoài.
Bài 4: Pháp Luân Chu Thiên Pháp	B t n		
	Khi chéo hai cánh tay tr c ng c	Không òi h i tay nào trên hay là tay nào d i. Nó tùy theo thói quen c a m i ng i.	
Bài 5: Th n Thông Gia Trì Pháp	B t n		
	Ng i Tréo Chân	Kéo chân trái vào tr c, xong n chân m t .	Kéo chân m t vào tr c, xong n chân trái .
	Đ ng Tác Tay Th Nh t	K t i p, kéo giãn hai c tay ra và chéo vào nhau tr c ng c. Tay trái di chuy n phía ngoài lên phía vai, còn tay m t di chuy n phía trong xu ng phía chân.	K t i p, kéo giãn hai c tay ra và chéo vào nhau tr c ng c. Tay m t di chuy n phía ngoài lên phía vai, còn tay trái di chuy n phía trong xu ng phía chân.

Đông Tác Tay Th Nhì	Di chuyển bàn tay trái (bàn tay trên) vào phía trong thân người xuống phía dưới, lúc vị trí di chuyển của bàn tay m t phía ngoài thân người về phía trên.	Di chuyển bàn tay m t (bàn tay trên) vào phía trong thân người xuống phía dưới, lúc vị trí di chuyển của bàn tay trái phía ngoài thân người về phía trên.
Đông Tác Tay Th Ba	Tay trái di chuyển phía ngoài lên vai. Tay m t di chuyển phía trong xuống ngực chân.	Tay m t di chuyển phía ngoài lên vai. Tay trái di chuyển phía trong xuống ngực chân.
Đông Tác Tay Th T	Tay trái di chuyển phía bên trong xuống ngực chân, và tay m t di chuyển phía bên ngoài lên vai.	Tay m t di chuyển phía bên trong xuống ngực chân, và tay trái di chuyển phía bên ngoài lên vai.
Gia Tác Tay Th n L c Hình C u	Sau khi hoàn tất động tác tay thẳng, bàn tay trái di chuyển phía bên ngoài lên trên, còn bàn tay m t di chuyển phía bên trong thân người xuống dưới.	Sau khi hoàn tất động tác tay thẳng, bàn tay m t di chuyển phía bên ngoài lên trên, còn bàn tay trái di chuyển phía bên trong thân người xuống dưới.
Gia Tác Tay Th n L c Hình Tr L n 1	Tay trái trên, tay m t dưới.	Tay m t trên, tay trái dưới.
Gia Tác Tay Th n L c Hình Tr L n 2	Tay m t trên, tay trái dưới.	Tay trái trên, tay m t dưới.
B t n	Tay m t vẽ n a vòng tròn xuống tại vùng bụng dưới. Làm thử 6 lần.	Tay trái vẽ n a vòng tròn xuống tại vùng bụng dưới. Làm thử 6 lần.