

QIGONG-TAIGONG :OPGEMAAKT DOOR PAUL TORFS:SHENTAI

oo

TAIGONG:

- WU JI HOUDING EN GROETEN
- ARMEN NAAST LICHAAM-DAN VOET LINKS PLAATSEN(schouderbreedte)
- START ENKELVOUDIGE HOUDING SUN – OPEN – SLUIT EN SLUIT AF

QIGONG:(3X)

- OPEN DE QI
- REGULEER DE QI(PALMEN)
- GOLF
- BOOM
- ROEIEN
- VERZAMELEN
- OPEN EN SLUIT

TAIGONG:

- WOLKENHANDEN YANG RECHTS (eerst 1x ter plaatse)
- OPEN EN SLUIT
- WOLKENHANDEN YANG LINKS
- OPEN EN SLUIT EN SLUIT AF

QIGONG:(3X)

- LANGS BUITEN OM EN TERUG
- DRAAI DE HEMELSE KRINGLOOP
- ZWEM IN DE ENERGIE
- OPEN DE HEMEL

TAIGONG:

- ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT
- ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT
- KORTE VEEG LINKS EN TERUG -OPEN-SLUIT
- KORTE VEEG RECHTS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- VROUW AAN HET WEEFGETOUW LINKS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- VROUW AAN HET WEEFGETOUW RECHTS EN TERUG- OPEN-SLUIT
- STA ALS EEN JAGER LINKS – OPEN – SLUIT
- STA ALS EEN JAGER RECHTS – OPEN -SLUIT
- SLUIT AF MET EINDBEWEGING EN GROETEN(voeten tegen elkaar)