

# “HARMONY”

oooooooooooooooo

- groeten(linkervoet opzij)-armen naast lichaam
  - opening gewoon
  - open en sluiten
  - ter plaatse duw de aap rechts
  - ter plaatse duw de aap links
  - open en sluit en palmen dalen via midden
  - energie links  
(palmen naar links ,naar rechts ,  
links boven,draai palmen en duw rechts)
  - open en sluit en palmen dalen via midden
  - energie rechts  
(palmen dalen naar rechts ,naar links,  
rechts boven,draai palmen en duw links)
  - open
  - wolkenhanden Yang(3x) links
  - open
  - jager zijwaarts rechts
  - open
  - wolkenhanden Yang(3x) rechts
  - jager zijwaarts links
  - open en sluiten en armen dalen naast lichaam
  - kraanvogel voor en achter (rechter voet  
voorwaarts,dan linker voet,dan rechter naar  
achter,links naar achter,voeten in balans )
  - afsluiten en groeten (linkervoet bijzetten)
- Verlenging: enk.zweep Chen R:L