

SHIBASHI TAI CHI QI GONG

Wu-chi houding

1. De armen opheffen
2. De borstkas openen
3. Een regenboog schilderen
4. De wolken scheiden
5. De armen rollen
6. Met de boot in het midden van het meer roeien
7. Een bal vasthouden voor uw schouders
8. Naar de maan kijken
9. Draaien en met de palm duwen
10. Wolkenhanden
11. De zee scheppen en naar de horizon kijken
12. Tegen de golven duwen
13. De vliegende duif spreidt zijn vleugels
14. Vuisten maken
15. De vliegende wilde gans
16. Het draaiende vliegwiel
17. Stappen en de bal stuiteren
18. De qi in evenwicht brengen

Wu-chi houding