

# TAIGONG VORM SHENTAI

oo

**GROETEN + HOUDING**(linkervoet zijwaarts)(Handen op Dantian)

## **DEEL 1:QIGONG:**

- 1.DRIE DANTIAN
- 2.OPEN KRUIS EN KIJK LINKS
- 3.OPEN KRUIS EN KIJK RECHTS
- 4.OPEN RECHTERARM ,DUW PALM EN KIJK NAAR LINKS
- 5.OPEN LINKERARM DUW PALM EN KIJK NAAR RECHTS
- 6.VERZAMEL-OPEN

## **DEEL 1:TAIGONG:**

- 7.WOLKENHANDEN TAIGONG TER PLAATSE (3X H/T)  
START : RECHTER HAND NAAR LINKS
- 8.WOLKENHANDEN TAIGONG RECHTS IN BEWEGING:(3X)  
START RECHTER HAND LINKS- OPEN-SLUIT
- 9.WOLKENHANDEN TAIGONG LINKS IN BEWEGING: (3X)  
START LINKER HAND RECHTS – OPEN-SLUIT -SLUIT AF

## **DEEL 2:QIGONG:**

- 9.LANGS BUITEN
- 10.DRAAI DE HEMELSE KRINGLOOP
- 11.ZWEM IN DE ENERGIE
- 12.OPEN DE HEMEL-OPEN-SLUIT

## **DEEL 2:TAIGONG:**

- 13.STA ALS EEN JAGER LINKS(linkervoet 11h) - OPEN-SLUIT
- 14.STA ALS EEN JAGER RECHTS(rechtervoet 13h) -OPEN-SLUIT
- 16.KRAANVOGEL TER PLAATSE (linker voet opheffen en neerzetten)
- 15.KRAANVOGEL VOORWAARTS(rechter voet voorwaarts dan linker)
- 16.KRAANVOGEL TER PLAATSE (rechter voet neerzetten)
- 17.KRAANVOGEL ACHTERWAARTS(linker dan rechter voet achter)
- 18.KRAANVOGEL TER PLAATSE(linker voet neerzetten)

## **DEEL 3:QIGONG:**

- 19.AFSLUITBEWEGING
- 20.HANDEN DANTIAN en CENTRALISEER DE QI IN DE DANTIAN(klok mee:3 X en rust)
- 21.GROETEN(linker voet bijtrekken)