

5 yin ORGAAN OEFENING

Openingsbeweging

Long beweging (open en sluit de armen)

Nier beweging (schep in de oceaan)

Lever beweging (druk de handen één voor één naar voor)

Hart beweging (druk met beide handen opzij)

Milt beweging (spiraal met beide handen naar boven)

Afsluitbeweging

太極拳

