

8 STUKKEN VAN BROCAAT

1. Beide handen dragen de hemel om de driewarmer te reguleren.
2. Span de boog links en rechts alsof je op een adelaar schiet.
3. Reguleer milt en maag door hemel en aarde te drukken.
4. Draai het hoofd en kwispel met de staart zodat het hart-vuur verdwijnt.
5. De 5 klachten en 7 stoornissen verhelpen door naar achteren te kijken, balans L + R.
6. Bal de vuisten en sper de ogen open om qi en kracht te vergroten.
7. Beide handen pakken de voeten om nieren en middel te versterken.
8. Laat de rug 7 keer schokken en honderd ziektes verdwijnen.

太極拳

