

## Chi Kung – “ Coiling Set”.

1. Stand calmly and regulate your mind and breath.
2. The white crane relaxes her wings (alleen armen roteren).
3. Drill forward and pull back (uitstrekken met palmen omhoog).
4. Left and Right – Ying and Yang (li en re afwisselen mbv de heup).
5. Water and Fire mutually interact (voor de borst op en neer).
6. Big bear encircles the moon (palmen naar voren uitstrekken).
7. Living Buddha holds up the heavens (palmen omhoog uitstrekken).
8. Turn Heaven and Earth in front of your body (1 omhoog 1 omlaag, torso recht).
9. Golden Rooster twists his wings (lage hand naar rugzijde).
10. Turn head and look at the moon (torso meedraaien, kijk over de schouder).
11. Big Python turns its body (idem 10, draai zijwaarts).
12. Coiling Up and Down (spiral mbv hele lichaam).