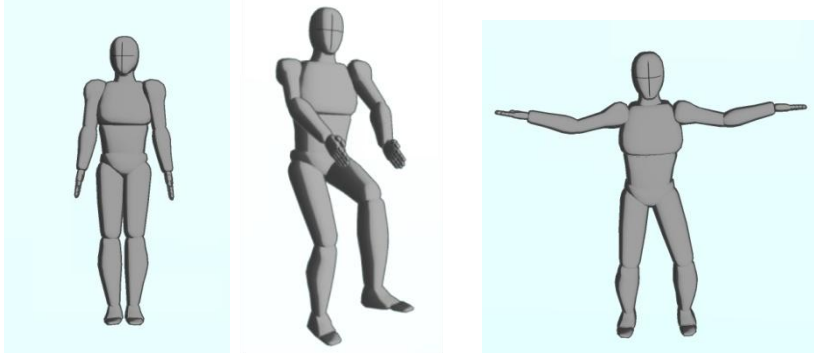


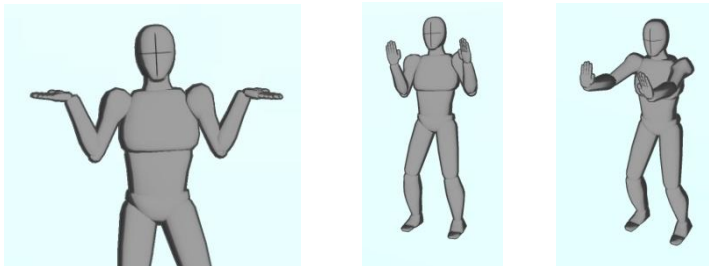
Long (Metaal) lach naar de rijzende zon

Beginstand; voeten naast elkaar, ruimte onder de oksels.

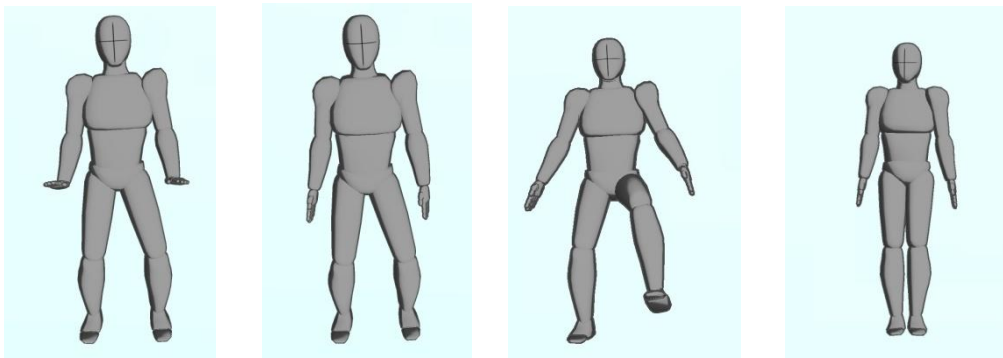
Uitstappen naar links, voeten schouderbreedte. De armbeweging is alsof je jezelf presenteert; naar voren en openen naar de zijkanten.



De ellebogen gaan naar beneden, de polsen richting schouder. De handen draaien naar voren. Maak daarna de armen lang, maar laat de ellebogen licht gebogen, de handen wijzen naar voren. De concentratie ligt in de driehoek wijsvinger en duim (long en dikkedarmmeridiaan).



Handen laten zakken en ontspan dan de handen, met de handpalmen naar het lichaam toe. Laat dan de armen naar buiten gaan alsof je een vogel bent, handen komen niet boven de heupen. Op het moment dat de armen naar buiten gaan verplaats je het gewicht naar 1 been. Bij het naar beneden gaan van de armen ga je terug in de beginstand.



Dan in spiegelbeeld