

1. De armen opheffen ○
2. De borstkas openen ○○
3. Een regenboog schilderen ○○○
4. De wolken scheiden ○○○
5. De armen draaien paardrijhouding ○○○○○
6. Roeien op het meer ○○○
7. Bal voorlangs gooien ○
8. Staren naar de maan ○○○○
9. Draai middel, duw met de palm ○○○○
10. Wolkenhanden in paardrijhouding ○○○○
11. Zee scheppen ○○○○
12. Tegen de golven duwen ○○○
13. Vliegende duif spreidt vleugels ○○○○○
14. Duw met de vuisten ○○○○○
15. De vliegende wilde gans ○○○○○
16. Draaien vliegwiel ○○○○
17. Stappen en een bal stuiteren ○○
18. De chi dichtbij balanceren ○

○ = veel effect op element Hout, lever en galblaas, middelste Dantian

○ = veel effect op element Vuur, hart en dunne darm, pericard en drievoudige verwarmers, bovenste Dantian

○ = veel effect op element Aarde, maag en milt, middelste Dantian

○ = veel effect op element Metaal, longen en dikke darm, middelste Dantian

○ = veel effect op element Water, nieren en blaas, onderste Dantian

