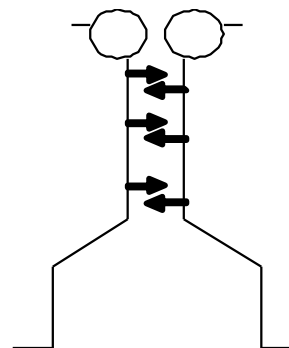


Vitaliserende partner

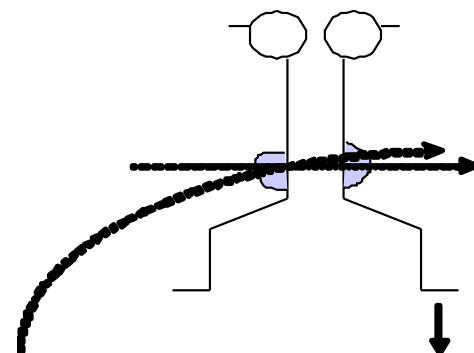
Ruggen spel;

- zak iets door de knieën en ga met de ruggen tegen elkaar aan staan
- voel fysiek de hele rug van de ander
- probeer elkaars bewegingen te volgen.
- nu probeer je elkaar te duwen ook met fysiek kracht, wel voorzichtig



Hara spel;

- vanuit de vorige positie ga je nu elkaar vanuit de Hara proberen te voelen en evt. te volgen.
ÿ doe dit een tijdje
- nu blijft er één staan [in je Hara blijven en via Yong Quan KI 1 aarden] de ander gaat nu proberen je vanuit de Hara weg te duwen
- probeer de aarde energie voor je op je vangen en het rechtstreeks door jouw Hara en die van je partner te stuwen.
- vervolgens wissel je van rol



Overgave;

- ga met de ruggen naar elkaar toestaan
ÿ de één strekt de armen omhoog en de ander pakt deze bij de polsen vast
ÿ degene die de polsen vast heeft, zakt zover totdat hij onder het achterwerk van de ander komt
ÿ zo trekt hij de andere over zijn rug heen. Als je stabiel staat laat je de polsen los.
- nu pak de dragen de heupen van de ander vast, zodat deze zich

