

## Тайцзи-цигун

### а. В стойке

#### 0. Разминочный комплекс

1. Расслабление торса и внутренних органов
  - А. Живот
  - Б. Диафрагма
  - В. Грудь
  - Г. Руки
2. Вращение кистей
3. Скручивание вперёд и назад
4. Усаживание запястий
5. Вращение мяча
6. Толкания в стороны

#### I. Первичный комплекс (“гусеничный”)

1. Стоять неподвижно, регулируя дыхание
  2. Большой питон смягчает тело
  3. Ци опускается в Дантянь
  4. Расширить грудь для очищения тела
  5. Налить ци в Байхуэй
  6. Толкать горы влево и вправо
  7. Усадить запястья, толкнуть ладонями
  8. Большой медведь плавает в воде
  9. Открывать гору влево и вправо
  10. Старый орёл атакует свою жертву
  11. Лев катает мяч
  12. Белый журавль раскрывает крылья (восстановление)
- + перекачиваться с пяток на носки

#### II. “Обматывающий” комплекс (“скручивающий”)

1. Спокойное регулирование синь и дыхания
  2. Белый журавль встряхивает крыльями
  3. Сверлить вперёд и тянуть назад
  4. Слева и справа Инь и Ян
  5. Совокупление Кань и Ли
  6. Большой медведь обнимает луну
  7. Живой Будда поддерживает Небо
  8. Поменять местами небо и землю
  9. Золотой петух скручивает крылья
  10. Повернуть голову, чтобы посмотреть на луну
  11. Большой питон поворачивает тело
  12. Обматывание вверх и вниз
- + регулирование ума и дыхания

#### III. “Качающийся” комплекс

1. Обнимание руками
2. Расчёсывание
3. Отражение
4. Оттягивание и надавливание
5. Толкание
6. Вращение мяча
7. Облака

## б. В передвижении

1. Руки-облака (всадник)
2. Наклонный полёт (лучник)
3. Повернуть тело и обратный удар кулаком (единорог)
4. Удар ногой (2 варианта)
5. Почистить колено с шагом вперед (лучник)
6. Отталкивать обезьяну (“четыре-шесть”)
7. Змея прижимается к земле, Золотой петух стоит на одной ноге
- (8. Журавль расправляет крылья (обманный шаг))
- (9. Оттягивание (4-6))