

თაი-ძი-ციუანის ვარჯიშთა სისტემა

ძირითადი კურსი

1. 13 ტექნიკა
2. ფორმა - 24 პოზიცია, 37 პოზიცია
3. თაი-ძის ციგუნები:
 - ა) გამახურებელი (მოსამზადებელი);
 - ბ) უძრავი დგომები (ვაი-დანნი);
 - გ) პირველადი (მუხლუხო);
 - დ) გრეხვითი ციგუნი;
 - ე) მოქანავე;
 - ვ) მოძრაობაში.
4. დგომები და ძირითადი ბმები, ფესვის გადგმა, მიწებება
5. გადაადგილება
6. ფორმა-53(108) პოზიცია
7. წყვილური მუშაობის საფუძვლები.

ციგუნი

1. ფარჩის 8 ნაჭერი (ბა-ღუა-ძინი)
2. ვაი-დანის ციგუნი (მუშტების კომპლექსი და ა.შ.)
3. ნეი-დანის ციგუნი (მუცლით სუნთქვა, მკო და ა.შ.)
4. ციგუნის თეორია.

შუალედური კურსი

თაი-ძი

1. თაი-ძის თეორია, იან სტილი
2. ცზინ -გუნი:
 - ა) აღქმითი ცზინი;
 - ბ) შეტევითი ცზინი;
 - გ) დაცვითი ცზინი;
 - დ) ნეიტრალური ცზინი;
 - ე) ფეხების ცზინი.
3. კომპლექსის საბრძოლო გამოყენება (37 ძირითადი პოზიცია)
4. ტუი-შოუ (ხელებით კვრა):
 - ა) ერთეული და წყვილი ხელით კვრა (მოძრაობაში);

- ბ) პენ, ლიუ, ცზი, ან - წყვილი ხელით კვრა;
- გ) ერთეული და წყვილი ხელით კვრა მოძრაობაში, „ინ“ და „იან“-ის ნეიტრალიზაცია
- დ) სპირალური, დიდი ჩათრევა მოძრაობაში(და-ლიუ);
- 5. ჩან-შოუ (მინებებული ხელები - ინი და იანი):
 - ა) „იან“ სიმბოლოს პრაქტიკა;
 - ბ) „ინ“ სიმბოლოს პრაქტიკა.
- 6. თაი-ძის ბურთი;
 - ა) ბზრიალი (ვერტიკალური, ჰორიზონტალური);
 - ბ) ტრიალი (ვერტიკალური, ჰორიზონტალური);
 - გ) ბრუნვა-დახვევა (ვერტიკალური, ჰორიზონტალური);
 - დ) ერთეული და წყვილური ვარჯიშები.
- 7. თაი-ძის ცინ-ნა.
 - ა) ცინ-ნა პენ-ში, ლიუ-ში, ცზი-ში, ან-ში;
 - ბ) ცინ-ნა ცაი-ში, ლიე-ში, ჩუოუ-ში, კაო-ში;
 - გ) ცინ-ნა თაი-ძი-ციუანის პოზიციებში;
 - დ) ცინ-ნა ტუი-შოუ-ში

ციგუნი

1. ხუთი ცხოველის ციგუნი
2. მასაუის ციგუნი
3. თეთრი წეროს ცზინი
4. თეთრი წეროს რბილი და ხისტი ციგუნი
5. მედიტაციური ციგუნი - ჩანასახური სუნთქვა.

წინასულთა კურსი

თაი-ძი

1. სან-შოუ (წყვილური საბრძოლო კომპლექსი)
2. შენელებული და აჩქარებული ერთეული კომპლექსი
3. თაი-ძის ხმალი
4. თაი-ძის ჯოხი

5. თაი-ძის შუა-ცზილო (ჭიდაობა)
6. თაი-ძის მახვილი
7. ცინ-ნას სილრმისეული შესწავლა.

ციგუნი

1. მედიტაციური ციგუნი - მიკრო და მაკრო ორბიტა
2. ი-ძინ ცზინი (კუნთური და მყესური ცვლილებები), ჯაჭვის პერანგი
3. სი-სუი ცზინი/ნეი-გუნი (თავის და ძვლის ტვინის განშენდა)