

Тренировочная система Тай Цзи Цюань

1. Базовый курс

Тайцзи

1. 13 техник (позиций) (8 ворот и 5 шагов)
2. Комплекс – 24 позиций (форм), 37 позиций (форм)
3. Тайцзи цигун
 - 1) Разминочный
 - 2) Неподвижные позы (вай дан)
 - 3) Первичный (гусеничный)
 - 4) Обматывающий
 - 5) Качающийся
 - 6) В движении
4. Стойки и базовые связки, укоренение, прилипание
5. Передвижения
6. Комплекс – 53 (108) позиций (форм)
7. Основы парной работы

Цигун

1. 8 кусков парчи (Ба дуа цзин)
2. Вайдань-цигун (комплекс кулаков и т д)
3. Нейдан-цигун (дыхание животом, МКО и т д)
4. Теория цигун

2. Промежуточный курс

Тайцзи

1. Теория тайцзи, стиль ян
2. Цзинь-гун
 - 1) Ощущающие цзинь
 - 2) Наступательные цзинь
 - 3) Оборонительные цзинь
 - 4) Нейтральные цзинь
 - 5) Цзинь ног
3. Боевое применение комплекса (37 основных позиций)
4. Туй шоу (толкающие руки)
 - 1) Одиночные и парные толкающие руки (на месте)
 - 2) Пен, Лю, Цзи, Ан – двойные толкающие руки
 - 3) Одиночные и парные толкающие руки (в движении), Инь и Ян нейтрализация
 - 4) Спиральные, Большое оттягивание в движении (Да Лю)
5. Чан шоу (липкие руки – инь и ян)
 - 1) Практика Ян символа
 - 2) Практика Инь символа
6. Мяч тайцзи
 - 1) Кружение (вертикальное, горизонтальное)
 - 2) Вращение (вертикальное, горизонтальное)
 - 3) Наматывание (вертикальное, горизонтальное)
 - 4) Одиночные и парные упражнения
7. Тайцзи циньна
 - 1) Циньна в Пэн, Люй, Цзи и Ань
 - 2) Циньна в Цай, Ле, Чжоу, Као
 - 3) Циньна в позициях Тайцзи цюань

4) Циньна в Туй шоу

Цигун

1. Цигун пяти животных
2. Цигун массаж
3. Цзинь Белого журавля
4. Мягкий и жёсткий цигун Белого журавля
5. Цигун медитация – зародышевое дыхание

3. Продвинутый курс

Тайцзи

1. Сан шоу (парный боевой комплекс)
2. Медленный и быстрый одиночный комплекс
3. Сабля тайцзи
4. Шест тайцзи
5. Тайцзи шуай цзяо (борьба)
6. Меч тайцзи
7. Углублённое изучение циньна

Цигун

1. Медитация цигун – микро и макро орбиты
2. Ицзинь-цзин (Изменение мышц и сухожилий), Железная рубашка
3. Сисуй-цзин/Нейгун (Промывание костного и головного мозга)