

მოკლე ფორმაში გამოყენებული ენერგო-აქტიური წერტილები
პირველი ნაწილი

1. მომზადება და დასაწყისი:
2. კოსმიური ენერჯის გამოღვიძება:
 1. ხელების აწევისას -ლაო-გუნ (8-IX) -(10)
 2. ხელების ჩამოშვებისას -ვაი-ლაო-გუნ (BM-109) -(11)
3. დავარცხნა (არეკლვა) მარცხნივ:
 1. ტანის I ტრიალი მარჯვნივ -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 2. ტანის წინ გადაგორება -мин-მЭнь (4-XIII) -(13)
 3. ტანის II ტრიალი მარცხნივ -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 4. დავარცხნა -мин-მЭнь (4-XIII) -(13)
4. დავარცხნა მარჯვნივ:
 1. ტანის I ტრიალი -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 2. დავარცხნა -мин-მЭнь (4-XIII) -(13)
5. ჩათრევა:
 1. ტანის I ტრიალი -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 2. ჩათრევა -тан-ჩжун (17-XIV) -(6)
6. დაწოლა:
 1. ტანის I ტრიალი -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 2. დაწოლა -цзя-цзя (BM-85) -(5)
7. კვრა:
 1. უკუგადაადგილება -тан-ჩжун (17-XIV) -(6)
 2. კვრა -цзя-цзя (BM-85) -(5)
8. ცალპირა შოლტი:
 1. უკუგადაგორება -тан-ჩжун (17-XIV) -(6)
 2. ხელების ლივლივი -ვაი-ლაო-გუნ (BM-109) -(11)
 3. ტანის I ტრიალი მარცხნივ -ჩან-ცян (1-XIII) -(15)
 4. ტანის II ტრიალი მარჯვნივ -მარჯვენა ვაი-ლაო-გუნ (BM-109) -(11)
 5. ტანის და ხელის ტრიალი მარცხნივ -მარცხენა ვაი-ლაო-გუნ (BM-109) -(11)
 6. ცალი ხელით კვრა -მარცხენა ლაო-გუნ -(10)
9. მტევნების აწევა:
 1. ხელების გაშლა
 2. მტევნების აწევა -хуэй-инь (1-XIV) -(16)
10. მხრით კვრა:
 1. ხელების ჩამოშვება
 2. მხრით კვრა -фЭн-фу (16-XIII) -(3)

11. წერო შლის ფრთებს:

1. ხელების ქვედა მოძრაობა
2. ხელების ქვედა და ზედა მოძრაობა -მარჯვენა ЦЗЯНЬ-ЦИНЬ (21-XI) -(4) და მარცხენა საჩვენებელი თითი

12. მარცხენა მუხლზე დაქნევა:

1. ბურთის მარჯვნივ დაჭერა - მარცხენა საცვენებელი თითი და მარჯვენა ЦЗЯНЬ-ЦИНЬ (21-XI) -(4)
2. ხელები მიისწრაფვიან ქვევით და პირდაპირ -ორივე ХУАНЬ-ТЯО (30-XI) -(14), მარჯვენა იდაყვი -ЦЮЙ-МИ (11-II) -(7) და პულსირებას იწყებს -ЯН-МИНЬ (34-XI) -(18)
3. მარცხენა მუხლზე დაქნევა და წინ კვრა -მარჯვენა ЛАО-ГУН (8-IX) -(10); მარცხენა ЮН-ЦЗЮАНЬ (1-VIII) -(20) და შევარჯოთ წინ მარჯვენა უსახელო თითი (“მაფისთავი შედის ნემსის ყურში”)