

თაი-ძი ციუანი

გრძელი ფორმა (მარჯვენა სტილი)

პირველი ნაწილი

დედამიწა

1	მომზადება და დასაწყისი	
2	კოსმიური ენერჯის გამოღვიძება	
3	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დავარცხნა მარცხნივ (ჩრდილოეთი)	
4	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	
5	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ- აღმოსავლეთიდან ჩრდილო-დასავლეთისაკენ)	
6	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი)	
7	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი)	
8	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	
9	მტევნების აწევა (ჩრდილოეთი)	
10	მხრით კვრა (ჩრდილოეთი)	
11	წერო შლის ფრთებს (დასავლეთი)	
12	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	
13	თარზე დაკვრა (დასავლეთი)	
-	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	(12)
14	მარჯვენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	
-	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	(12)
-	თარზე დაკვრა (დასავლეთი)	(13)
-	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	(12)
15	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა (დასავლეთი)	
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (დასავლეთი)	(7)
16	ხელების გადაჯვარედინება (ჩრდილოეთი)	

მეორე ნაწილი

ადამიანი

- 17 ვეფხვზე ხელის მოხვევა და მთაში დაბრუნება (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)
ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ – აღმოსავლეთიდან
- ჩრდილო-დასავლეთით) (5)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი) (6)
ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი) (7)
ცალპირა შოლტი (ჩრდილო – დასავლეთი) (8)
- 18 მუშტი იდაყვს ქვეშ (დასავლეთი)
- 19 უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარჯვენა, დასავლეთი)
- 20 უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარცხენა, დასავლეთი)
- უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარჯვენა, დასავლეთი) (19)
- 21 ირიბი აფრენა (ჩრდილო – აღმოსავლეთი)
- მტევნების აწევა (ჩრდილოეთი) (9)
- მხრით კვრა (ჩრდილოეთი) (10)
- წერო შლის ფრთებს (დასავლეთი) (11)
- მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი) (12)
- 22 ნემსი ზღვის ფსკერზე (დასავლეთი)
- 23 ხელების მარაოსებრი აწევა (დასავლეთი)
- 24 შემობრუნება და იდაყვით დარტყმა, ნაბიჯით მარჯვენა მუშტის ზურგით
დარტყმა (გაპობა) (აღმოსავლეთი)
- მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა
(დასავლეთი) (15)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (ჩრდილოეთი – აღმოსავლეთი) (4)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (ჩრდ. აღმოსავლეთიდან
- დასავლეთით) (5)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი) (6)

-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი)	(7)
-	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	(8)
25	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	
26	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	(25)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	(26)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	(25)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	(26)
-	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	(8)
27	ცხენის კისერზე ხელის დატყაპუნება (დასავლეთი)	
28	მარჯვენა ფეხის მოცილება – მოცეკვავე დათვი (ჩრდილო – დასავლეთი)	
29	მარცხენა ფეხის მოცილება – მოცეკვავე დათვი (სამხრეთ – დასავლეთი)	
30	შემობრუნება და მარცხენა ფეხით კვრა (აღმოსავლეთი)	
-	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (აღმოსავლეთი)	(12)
-	მარჯვენა მუხლზე დაქნევა აღმოსავლეთი)	(14)
31	ნაბიჯი წინ და მუშტით ზემოდან ქვევით დარტყმა (აღმოსავლეთით)	
-	შემობრუნება და იდაყვით დარტყმა, ნაბიჯით მარჯვენა მუშტის ზურგით დარტყმა (გაპობა) (დასავლეთი)	(24)
-	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა (დასავლეთი)	(15)
32	მარჯვენა ფეხით კვრა (დასავლეთი)	
33	ვეფხვისთვის დარტყმა მარცხნიდან – მოისარი უმიზნებს ვეფხვს – ორი მუშტის კვრით მარცხნიდან (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ-აღმოსავლეთიდან ჩრდილო-დასავლეთისაკენ)	(5)
34	ვეფხვისთვის დარტყმა მარჯვნიდან – მოისარი უმიზნებს ვეფხვს – მარჯვნიდან (ჩრდილო – დასავლეთი)	
-	მარჯვენა ფეხით კვრა (დასავლეთი)	(32)
35	მარცხენა ფეხზე მოტრიალება და ყურებში დარტყმა (ჩრდილო – დასავლეთი)	
36	მარცხენა ფეხით კვრა (დასავლეთი)	

37	შემობრუნება 360° საათის ისრის მიმართულებით და მარჯვენა ფეხით კვრა (დასავლეთი)	
-	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა (დასავლეთი)	(15)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (დასავლეთი)	(7)
-	ხელების გადაჯვარედინება (ჩრდილოეთი)	

მესამე ნაწილი

ზეცა

-	ვეფხვზე ხელის მოხვევა და მთაში დაბრუნება (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ – აღმოსავლეთიდან ჩრდილო-დასავლეთისაკენ)	(5)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	(6)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (ჩრდილოეთი – აღმოსავლეთი)	(7)
-	ცალპირა შოლტი (ჩრდილო – დასავლეთი)	(8)
38	ცხენის ფაფრის გადაყრა მარჯვნივ (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	
39	ცხენის ფაფრის გადაყრა მარცხნივ (ჩრდილო – აღმოსავლეთი)	
-	ცხენის ფაფრის გადაყრა მარჯვნივ (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	(38)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დავარცხნა მარცხნივ (ჩრდილოეთი)	(3)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	(4)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ- აღმოსავლეთიდან ჩრდილო-დასავლეთისაკენ)	(5)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი)	(6)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი)	(7)
-	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	(8)
40	მზეთუნახავი მაქოთი ქსოვს მარცხნიდან (ჩრდილო – აღმოსავლეთი)	
41	მზეთუნახავი მაქოთი ქსოვს მარჯვნიდან (ჩრდილო – დასავლეთი)	
-	მზეთუნახავი მაქოთი ქსოვს მარცხნიდან (სამხრეთ – დასავლეთი)	(40)

-	მზეთუნახავი მაქოთი ქსოვს მარჯვნიდან (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	(41)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დავარცხნა მარცხნივ (ჩრდილოეთი)	(3)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი)	(4)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (სამხრეთ- აღმოსავლეთიდან ჩრდილო-დასავლეთისაკენ)	(5)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი)	(6)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი)	(7)
-	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	(8)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	(25)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	(26)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	(25)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	(26)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი)	(25)
-	ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი)	(26)
-	ცალპირა შოლტი (დასავლეთი)	(8)
42	გველი მიწას ეკრობა (დასავლეთი)	
43	ოქროს მამალი დგას ცალ ფეხზე (მარჯვენა, დასავლეთი)	
44	ოქროს მამალი დგას ცალ ფეხზე (მარცხენა, დასავლეთი)	
-	უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარჯვენა, დასავლეთი)	(19)
-	უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარცხენა, დასავლეთი)	(20)
-	უკან დახევა და მაიმუნისაგან თავდაცვა (მარჯვენა, დასავლეთი)	(19)
-	ირიბი აფრენა (ჩრდილო – აღმოსავლეთი)	(21)
-	მტევნების აწევა (ჩრდილოეთი)	(9)
-	მხრით კვრა (ჩრდილოეთი)	(10)
-	წერო შლის ფრთებს (დასავლეთი)	(11)
-	მარცხენა მუხლზე დაქნევა (დასავლეთი)	(12)
-	ნემსი ზღვის ფსკერზე (დასავლეთი)	(22)
-	ხელების მარაოსებრი აწევა (დასავლეთი)	(23)
45	შემობრუნება და იდაყვით დარტყმა, თეთრი გველი ენას ასანსალებს (დასავლეთი)	
-	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა (აღმოსავლეთი)	(15)

- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი) (4)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (ჩრდილო - აღმოსავლეთიდან ჩრდილო – დასავლეთით) (5)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი) (6)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი) (7)
- ცალპირა შოლტი (დასავლეთი) (8)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი) (25)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი) (26)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი) (25)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი) (26)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარცხენა,აღმოსავლეთი) (25)
- ხელები ლივლივებენ ვითარცა ღრუბლები (მარჯვენა, დასავლეთი) (26)
- ცალპირა შოლტი (დასავლეთი) (8)
- ცხენის კისერზე ხელის დატყაპუნება (დასავლეთი) (27)
- 46 ხელების გადაჯვარედინება ვერტიკალური შეტევით (დასავლეთი)
- 47 შემობრუნება და მარჯვენა ფეხით კვრა (აღმოსავლეთი)
- 48 მარჯვენა მუხლზე დაქნევა, ნაბიჯი წინ და მუშტით ქვემოთ დარტყმა (აღმოსავლეთი)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – არეკლვა (სამხრეთ – აღმოსავლეთი) (4)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – ჩათრევა (ჩრდილო - აღმოსავლეთიდან ჩრდილო – დასავლეთით) (5)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – დაწოლა (აღმოსავლეთი) (6)
- ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (აღმოსავლეთი) (7)
- ცალპირა შოლტი (დასავლეთი) (8)
- გველი მიწას ეკრობა (დასავლეთი) (42)
- 49 შვიდი ვარსკლავისაკენ კვრა (დასავლეთი)
- 50 უკუსვლა და ვეფხვზე შეჯდომა (დასავლეთი)
- 51 შემობრუნება და ლოტოსის ფეხით ჩამოგდება (დასავლეთი)
- 52 ვეფხვისათვის დარტყმა მარჯვნიდან – მოისარი უმიზნებს ვეფხვს მარჯვნიდან (ჩრდილო – დასავლეთი – დასავლეთი)

-	მოგერიება ქვემოთ, ნაბიჯი წინ, არეკლვა და მარჯვენა მუშტით დარტყმა (დასავლეთი)	(15)
-	ბელურას კუდზე ხელის ჩავლება – კვრა (დასავლეთი)	(7)
-	ხელების გადაჯვარედინება (ჩრდილოეთი)	(16)
53	თაიბი-ციუნის დასასრული (ჩრდილოეთი)	