**Nazwy Postaw w Formie Tai Chi z Dwoma Wachlarzami
w oparciu o materiały szkoleniowe**

**"Tai Chi Double Fan"**

**Mistrzyni Aihan Kuhn**

**Nazwy 22 Postaw Taijiquan z Dwoma Wachlarzami**

**Część 1**

1. Otwórz kanały Qi.

2. Otwórz wachlarze.

3. Zejdź ciałem w dół krzyżując nogi i odsłaniając wachlarz.

4. Zrób wypad do przodu i rozpostrzyj wachlarze.

5. Zatocz okrąg ramionami i wachlarzami.

6. Zrób wypad do przodu i rozpostrzyj wachlarze.

7. Zatocz ramionami do tyłu i krok do tyłu.

8. Skręć ciało w lewo i w prawo.

**Część 2**

1. Otwórz wachlarze.

2. Idź krzyżując nogi i zataczaj okręgi ramionami.

3. Zatocz okrąg wachlarzem ponad głową (w prawo i w lewo).

4. Wielki ptak rozpościera skrzydła i ląduje.

5. Kroki Ba Gua w lewo i w prawo i osadzenie pozycji.

6. Falowanie dłońmi w chmurach w prawo dwa razy, potem w lewo dwa razy.

7. Zatocz koło wachlarzami ponad głową.

8. Krok w przód i otwórz wachlarze.

**Część 3**

1. Zatocz okrąg w górnym Dan Tian, otwórz lewy wachlarz.

2. Zrób zejście otwórz prawy wachlarz.

3. Wypad w lewo, otwórz lewy wachlarz.

4. Zrób krok do przodu, otwórz prawy wachlarz.

5. Stopy razem, zatocz okrąg ramionami.

6. Trzy kroki zataczając koło wachlarzami.

7. Skręć ciało, zamknij, a potem otwórz wachlarze.

8. Skrzyżowanie nóg i otwórz wachlarz.

9. Krok w tył, zamiana rąk.

10. Prawym nadgarstkiem zatocz okrąg wachlarzem, lewym nadgarstkiem

zatocz okrąg wachlarzem.

11. Skieruj Qi do górnego Dan Tian.

12. Zakończenie.