**Qigong Taiji w miejscu**

**na podstawie książki**

**"Esencja Qigong Taiji - Wewnętrzne Podstawy Taijiquan"**

**Mistrz Yang Jwing-Ming**

**Zestaw Kołyszący (przykładowy)**

1. Obejmujące Ramiona.
2. Odparowanie.
3. Wycofanie i Nacisk.
4. Pchanie.
5. Obracanie Kuli.