**Qigong Miecza Taiji**

**na podstawie książki**

**"Miecz Taiji Klasyczny Styl Yang"**

**Mistrz Yang Jwing-Ming**

**Zestaw Qigong Miecza Taiji**

1. Oddychanie Wuji.
2. Oddychanie Yongquan.
3. Oddychanie do czterech bram.
4. Oddychanie sekretnego miecza.
5. Opuść Qi do Dolnego Dan Tian.
6. Lewa i Prawa Rozciągają Łuk.
7. Lewa i Prawa ZAwija i Obraca.
8. Wyciągnij Ramiona do Objęcia.
9. Palce Obu Rąk Wskazują do Przodu.
10. Zawijanie i Skręcanie w Przód i w Tył.
11. Górny i Dolny Yin i Yang.
12. Wróżka Wskazuje Drogę.