**Qigong Taiji w miejscu**

**na podstawie książki**

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

**Mistrz Yang Jwing-Ming**

**Zestaw Podstawowy (Kanałowy)**

1. Stój spokojnie, by wyregulować oddech.

2. Wielki Pyton Rozluźnia Ciało.

3. Qi opada do Dan Tien.

4. Otwórz Pierś, by Oczyścić Ciało.

5. Wpuść Chi przez czubek głowy.

6. Prawa i Lewa Rozpychają Góry.

7. Osadź Nadgarstki i Pchnij Dłońmi.

8. Wielki Niedźwiedź Pływa w Wodzie.

9. Lewa i Prawa Odsłaniają Górę.

10. Orzeł Atakuje Ofiarę.

11. Lew Obraca Piłkę.

12. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła.