**Qigong Taiji w miejscu**

**na podstawie książki**

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

**Mistrz Yang Jwing-Ming**

**Zestaw Spiralny**

1. Stój Spokojnie by Wyregulować Xin Oddech.
2. Biały Żuraw Rozluźnia Skrzydła.
3. Zawiń w Przód i Wycofaj.
4. Prawa i Lewa Yin i Yang.
5. Woda i Ogień Wzajemnie Oddziałują.
6. Wielki Niedźwiedź Otacza Księżyc.
7. Żyjący Budda Podtrzymuje Niebiosa.
8. Zamień Niebo i Ziemię przed Ciałem.
9. Złoty Kogut Skręca Skrzydła.
10. Skręć Głowę i Spójrz na Księżyc.
11. Wielki Pyton Skręca Ciało.
12. Zawijanie w Górę i w Dół.