

36 lépéses Tai Chi Jian formagyakorlat technikái

1. Felkészülés és kezdés
2. A Kard elállja a kaput
3. A Halhatatlan megmutatja az utat
4. Virág nyílik a levelek alatt
5. A kard eltakarja a napot
6. A démon a tengert fürkészi
7. Zöld sárkány előbukkan a vízből
8. A kard megvédi a térdet
9. A hold kiemelkedik a tengerből
10. Az aranyfácán szétterjeszti a tollait
11. A kard elsöpri a felkart
12. A tigris eltakarja a fejét
13. A vadló átugorja a patakot
14. A sas és medve öszeméri tudását
15. A fecske sarat csipeget
16. A majom visszakozik
17. Engedd a hajót sodródni az árral
18. A macska ráugrik az egérre
19. Az aranyfácán megrázza a farktollait
20. A füvet félrehajtva kígyóra lenni
21. A cserépben fukszia virágzik
22. Az aranyméh a porzóhoz ér
23. A sólyom visszafordul
24. Fehér majom gyümölcsöt tart
25. Két sárkány gyöngyöt fűz
26. Az orrszarvú a holdra tekint
27. A viharos szél előtt meghajlik a fű
28. Rézsút repülő kard
29. Ezer fontos tolás balra
30. Ezer fontos tolás jobbra
31. Kapd el a lehulló virágszirmot
32. A méhek kirepülnek a kaptárrból
33. Összeérintett kardokkal lótuszt formázni
34. Megfékezni a vadlovat
35. A kard egyensúlyának ereje
36. Zárás