

# Комплексы Цигун и Таолу

<http://boevoeushu.info/video.php> - тут есть несколько интересных записей.

## Цигун

- "Восемь отрезков парчи" (Ба дуань цзинь / Ba Duan Jin)
- Сидячие "Восемь отрезков парчи" (Цуо Ба дуань цзинь / Zuo Ba Duan Jin / 坐八段锦 )
- "Ветер раскачивает иву" (Фэн пай лиу / Feng bai liu)
- "Канон изменений мышц и сухожилий" (И Цзинь Цзин / Yi jin jing)
- Трактат о промывании костного мозга (Си суй цзин / Si sui jing / 洗髓经)
- Комплекс Журавля
- Цигун Архата (Luo han xing gong)
- Ваджная гимнастика
- Когти журавля, поясница дракона, голова тигра и леопарда (He zhao long yao hu bao tou)
- Кулак дракона (Лун Цюань / Long Quan)
- Светлый город
- Лохань Гун (Luohan Gong)

## Таолу

- "Мягкий кулак (Жоу Цюань / Rou Quan)
- "Малый кулак потока" (Сяо Хун Цюань / Xiao Hong Quan)
- "Кулак дракона" (Лун Цюань / Long Quan)
- Тахун Цюань №1 / Da Hong Quan
- Тахун Цюань №2 / Da Hong Quan
- Большой тунбей цюань (Та тунбэй цюань / da tong bei quan / 大通臂拳)
- 5 кулаков (Ву Цюань / Wu Quan / 蛇, 鹤, 虎, 龙, 豹)
- Чхоу ши чхуй (Проникающие удары учителя Чхоу)
- Открыть дверь ладонью (Йинг мэнь джан / Ying mén Zhǎng / 迎门掌)

## Таолу с оружием

- "Шест Темной Руки" (Инь Шоу Кунь / Yin Shou Gun)
- Комплекс с веером I (ФБИ, Красноярск, 2005 г.)
- Комплекс с веером II
- Qing long jian (Меч молодого дракона, малый)
- Qing long jian (Меч молодого дракона, большой)
- 13 пик (тренировка)
- Меч Дамо (Damo Jian)

qigong, цигун, комплексы, таолу, taolu

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - **RTzRa's hive**

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/index>

Last update: **2017/05/09 18:34**

