

"Шест Темной Руки" (Инь Шоу Кунь / Yin Shou Gun / 阴手棍)

- начальная позиция / yu bei shi / 预备势
- малыш молится Будде / tong zi bai fo / 童子拜佛
- мабу, обхватить шест / ma bu bao gun / 马步抱棍
- золотой петух стоит на одной ноге / jin ji du li / 金鸡独立
- гунбу, шест за спиной / gong bu bei gun / 弓步背棍
- мабу, вспарывающий шест / ma bu tiao gun / 马步挑棍
- перескочить, вспарывающий шест / tiao bu tiao gun / 跳步挑棍
- гунбу, шест рубящий голову / gong bu pi tou gun / 弓步劈头棍
- сметающий ноги, расстилающий землю шест / sao tui pu di gun / 扫腿扑地棍
- тянуть шестом / la bai shi / 拉败式
- непрерывный шаг, толкающий шест / lian bu tui gun / 连步推棍
- пнуть ногой, разрубить шестом / tan tui pi gun / 弹腿劈棍
- влево-вправо облачный шест / zuo you yun gun / 左右云棍
- тинбу, поставить шест / ding bu dian gun / 丁步点棍
- громовая стопа, лягающая нога / zhen jiao chuai tui / 震脚踹腿
- гунбу, шест толкающий гору / gong bu tui shan gun / 弓步推山棍
- лечь на подушку / wo zhen shi / 卧枕式
- ястреб перелетает гору / yao zi fan shan / 鹞子翻山
- влево-вправо поперечный сметающий шест / zuo you heng sao gun / 左右横扫棍
- развернуться, шест рубящий голову / zhuan shen pi tou gun / 转身劈头棍
- святой указывает путь / xian ren zhi lu / 仙人指路
- громовая стопа, колоть шестом / zhen jiao chuo gun / 震脚戳棍
- перескочить, поперечный сметающий шест / tiao yue heng sao gun / 跳跃横扫棍
- облачная макушка, вложить меч в ножны / yun ding dao ru qiao / 云顶刀入鞘
- белая змея входит в пещеру / bai she jing dong / 白蛇进洞
- бинбу, обхватить шест / bing bu bao gun / 并步抱棍
- заключительная позиция / shou shi / 收势

<https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/yinshougun.flv> 640,480 noautoPlay,autoBuffering

Исполняет Аралов А.В, клуб «Шаолинь» <http://club-shaolin.ru/taolu/yinshougun.htm>

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/taolu-weapon/yinshougun>

Last update: **2017/05/10 14:28**

