

Без оружия

- Ву бу цюань (5 шагов) - wu bu quan /五步拳/

- 5 зверей (больших и маленьких) - wu xing quan 1,2 /五行拳/

- Сяо хун цюань (малый кулак потока) - xiao hong quan 1,2 /小洪拳/ 1-я часть: 1.yu bei shi – юй пэй ши – “начальная позиция”; 2.shuang bao quan – шуан пао цюань – “обхватить двумя кулаками”; 3.huai zhong bao yue – хуай чжун пао юе – “спрятать луну за пазуху”; 4.bai yun gai ding – пай юнь кай тин – “белое облако накрывает макушку”; 5.shang bu tui zhang – шан бу тхуй чжан – “шаг вперед, толчок ладонью”; 6.yuan hou shu shen – юань хоу шу шень – “обезьяна связывает тело”; 7.shang bu tui zhang – шан бу тхуй чжан – “шаг вперед, толчок ладонью”; 8.zhuan lian ban shou – чжуань лиень пань шоу – “обернуться, ударить тыльной стороной ладони”; 9. shang bu tui zhang – шан бу тхуй чжан – “шаг вперед, толчок ладонью”; 10.zhuan lian beng tui – чжуань лиень пэн тхуй – “обернуться, расколоть бедро”; 11.you wai bai lian – йоу вай пай лиень – “вправо раскрыть лотос”; 12.gong bu xie xing – кун бу сие син – “гунбу, косой удар”; 13.ya shou shu shen – я шоу шу шень – “надавить рукой, связать тело”; 14.qi shen pi tui – ци шень пхи тхуй – “подняться, разрубить ногу”; 15.gong bu xie xing – кун бу сие син – “гунбу, косой удар”; 16.ma bu jue shou – ма бу цзюе шоу – “мабу, смести руками”; 17.shi zi da zhang zui – ши цзы та чжан цзуй – “лев раскрывает пасть”; 18.yun ding chong quan ding bu qi xing – юнь тин чхун цюань тин бу ци син – “облачная макушка, прямой удар, тинбу, удар-семь звезд”; 19.ma bu dan bian – ма бу тань пиень – “мабу, одиночная плетъ”; 2-я часть: 20.yuan hou shu shen – юань хоу шу шень – “обезьяна связывает тело”; 21.gong bu qiang shou – кун бу цян шоу – “гунбу, руко-копье”; 22.bai lian hai di rao chong tian rao – пай лиень хай ти пхао чхун тхиень пхао – “качнуть лотос, атаковать морское дно, выстрелить в небо”; 23.xie zi gou wei – сие цзы коу вэй – “скорпион бьет хвостом”; 24.shi zi da zhang zui – ши цзы та чжан цзуй – “лев раскрывает пасть”; 25.jiu di tui zhang – цзиу ти тхуй чжан – “на месте толкнуть ладонью”; 26.tuo shou tui liang bu – тхуо шоу тхуй лян бу – “несущие руки, отойти на два шага”; 27.zhuan lian ban shou – чжуань лиень пань шоу – “обернуться, ударить тыльной стороной ладони”; 28.shang bu tui zhang – шан бу тхуй чжан – “шаг вперед, толчок ладонью”; 29.zhuan lian beng tui – чжуань лиень пэн тхуй – “обернуться, расколоть бедро”; 30.shang bu cai jiao – шан бу цхай цзяо – “шаг вперед, хлопнуть по стопе”; 31.gong bu ran zhou – кун бу пхань чжоу – “гунбу, скрученный локоть”; 32.ya shou shu shen – я шоу шу шень – “надавить рукой, связать тело”; 33.shang bu pi tui – шан бу пхи тхуй – “шаг вперед, разрубить ногу”; 34.you ran zhou – йоу пхань чжоу – “правый скрученный локоть”; 35.ma bu jue shou – ма бу цзюе шоу – “мабу, смести руками”; 36.shi zi da zhang zui – ши цзы та чжан цзуй – “лев раскрывает пасть”; 37. yun ding chong quan ding bu qi xing – юнь тин чхун цюань тин бу ци син – “облачная макушка, прямой удар, тинбу, удар-семь звезд”; 38.ma bu dan bian – ма бу тань пиень – “мабу, одиночная плетъ”; 3-я часть: 39.yuan hou shu shen – юань хоу шу шень – “обезьяна связывает тело”; 40.gong bu qiang shou – кун бу цян шоу – “гунбу, руко-копье”; 41.shang bu cai jiao – шан бу цхай цзяо – “шаг вперед, ударить по стопе”; 42.gong bu tui zhang – кун бу тхуй чжан – “гунбу, толчок ладонью”; 43.zuo you tui zhang – цуо йоу тхуй чжан – “влево-вправо толкнуть ладонью”; 44.zuo cai jiao – цуо схай цзяо – “ударить по левой стопе”; 45.gong bu tui zhang – кун бу тхуй чжан – “гунбу, толчок ладонью”; 46.zuo you tui zhang – цуо йоу тхуй чжан – “влево-влево толкнуть ладонью”; 47.jing ji du li – цзин цзи ту ли – “золотой петух стоит на одной ноге”; 48.e hu ru shi – э ху пху ши – “голодный тигр бросается на добычу”; 50.ji shou rao – цзи шоу пхао – “бушечные руки”; 51.hei hu tao xin – хей ху тхао синь – “черный тигр вырывает сердце”; 52.se er rao – цхэ ар пхао – “выстрел сбоку”; 53.yuan hou shu shen – юань хоу шу шень – “обезьяна связывает тело”; 54.gong bu tui zhang – кун бу тхуй чжан – “гунбу, толчок ладонью”; 55.you shou gai ding – йоу шоу кай тин – “правая рука накрывает макушку”; 57.ping xin rao – пхин синь пхао – “бушка ровного сердца”; 58.wu hua zuo shan – ву хуа цуо шань – “танцующий цветок, сестъ на гору”; shou shi – шоу ши – “заклучительная позиция”.

- Кулак дракона - Кулак тигра - lao hu xin yi /老虎心意/ - Ши па лохань шоу (18 рук архатов) - Тахун цюань (большой и малый) - da hong quan 1,2,3 /大洪拳/ - Жоу цюань (№1 и №2) - rou quan: long quan, hu quan, luo han shi san zhang /柔拳/

Дао - Мей хуа дао - mei hua dao 1,2,3/梅花刀/

Цзянь - Дамо цзянь (меч Дамо) - Чин лун цзянь (меч молодого дракона) - qing long jian

Шест

- Инь шоу гунь - yin shou gun /阴手棍/ шест иньской/темной руки

预备势 /yu bei shi - начальная позиция

1. 童子拜佛 /tong zi bai fo - малыш молится Будде 2. 马步抱棍 /ma bu bao gun - мабу, обхватить шест 3. 金鸡独立 /jin ji du li - золотой петух стоит на одной ноге 4. 弓步背棍 /gong bu bei gun - гунбу, шест за спиной 5. 马步挑棍 /ma bu tiao gun - мабу, вспарывающий шест 6. 跳步挑棍 /tiao bu tiao gun - перескочить, вспарывающий шест 7. 弓步劈头棍 /gong bu pi tou gun - гунбу, шест рубящий голову 8. 扫腿扑地棍 /sao tui pu di gun - сметающий ноги, расстилающий землю шест 9. 拉败式 /la bai shi - тянуть шестом 10. 连步推棍 /lian bu tui gun - непрерывный шаг, толкающий шест 11. 弹腿劈棍 /tan tui pi gun - пнуть ногой, разрубить шестом 12. 左右云棍 /zuo you yun gun - влево-вправо облачный шест 13. 丁步点棍 /ding bu dian gun - тинбу, поставить шест 14. 震脚踹腿 /zhen jiao chuai tui - громовая стопа, лягающая нога 15. 弓步推山棍 /gong bu tui shan gun - гунбу, шест толкающий гору 16. 卧枕式 /wo zhen shi - лечь на подушку 17. 鹞子翻身 /yao zi fan shan - ястреб перелетает гору 18. 左右横扫棍 /zuo you heng sao gun - влево-вправо поперечный сметающий шест 19. 转身劈头棍 /zhuan shen pi tou gun - развернуться, шест рубящий голову 20. 仙人指路 /xian ren zhi lu - святой указывает путь 21. 震脚戳棍 /zhen jiao chuo gun - громовая стопа, колоть шестом 22. 跳跃横扫棍 /tiao yue heng sao gun - перескочить, поперечный сметающий шест 23. 云顶刀入鞘 /yun ding dao ru qiao - облачная макушка, вложить меч в ножнаы 24. 白蛇进洞 /bai she jing dong - белая змея входит в пещеру 25. 并步抱棍 /bing bu bao gun - бинбу, обхватить шест

收势 /shou shi - заключительная позиция

- Ци мей гунь (шест высотой до бровей) - qi mei gun /齐眉棍/

Пика - Ши сань цзян (13 пик) - shi san qiang

Веер - хэ как называется, см. запись

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/taolu/brick>

Last update: 2017/05/09 18:34

