

Чхоу ши чхуй (Проникающие удары учителя Чхоу)

1. Наполнить почки, опустить ци
2. Поднять/опустить ци (массаж переднеспинного меридиана)
3. Старый монах рубит дрова
4. Железный кулак лоханя
5. Схватить ветер, перевернуть ладони, ударом загасить лампу
6. Надеть корону на вершину горы Тхайшань
7. Якша искусно зажигает лампу
8. Тайно резать золотыми ножницами
9. Натянуть лук, стрелять в спустившегося орла
10. Укусить золото, выбить кулаком (отчеканить) монету
11. Тань пьень (одиночная плеть, удар в две стороны)
12. Двигаться вбок, вырвать из уха кольцо
13. Ястреб пролетает сквозь лес
14. Прыгнуть в ворота горного ручья
15. Курица клюет зерна лотоса
16. Старуха срывает цветы
17. Золотой дракон перепрыгивает ручей (плещется в озере)
18. Стопа-вихрь взлетает на 9 небо
19. Семь звезд, пробить двумя кулаками
20. Свиристый тигр врывается в стадо баранов
21. Белый аист раскрывает крылья
22. Поднять/опустить ци (массаж переднеспинного меридиана)

[таолу, taolu, комплекс, чхоу ши чхуй, цигун](#)

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2020/09/12 02:54**

