

Открыть дверь ладонью (Йинг мэнь джан / Yìng mén Zhǎng / 迎门掌)

(12 ворот Шаолиня)

1. ba wang ju ding / 霸王举鼎 / Правитель поднимает треножник
2. shuang shou tuo ta / 双手托塔 / Две руки толкают ступу
3. shàng bù yù zhù / 上步玉柱 / Шаг вперед, яшмовый столб
4. zhèn jiǎo chōng tiān pào / 震脚冲天炮 / Сотрясти небо, выстрелить из пушки
5. Er láng dān shān / 二郎担山 / Эрлан несет горы
6. zhǎn wàn sān duī zhǎng / 展腕三堆掌 / Развернуть запястье, три толчка ладонью
7. zhī nǚ shuǎ jiǎn / 织女耍剪 / Ткачиха стрижет ножницами
8. dà péng zhǎn chì / 大鹏展翅 / Феникс расправил крылья
9. wò lóng tàn zhuǎ / 卧龙探爪 / Спящий дракон выпускает когти
10. xié xíng zuò shān / 斜行坐山 / Косой удар, сесть на гору
11. dà hū bào tóu / 大虎抱头 / Тигр обхватывает голову
12. hēi fēng juǎn hǎi / 黑风卷海 / Черный ветер закручивает море
13. qí mǎ duī zhǎng / 骑马堆掌 / Сесть на лошадь, ударить ладонью
14. gōng bù sān duī zhǎng / 弓步三堆掌 / Гунбу, три удара ладонью
15. Xiāng zǐ kuà lán / 湘子挎蓝 / Сянцзы несет лань (приспособление на поясе)
16. Er láng dān shān / 二郎担山 / Эрлан несет горы
17. zhèn zhǐ shuāng guān quán / 震址双关拳 / Сотрясти землю двумя ударами кулака
18. xié xíng tiáo bó / 斜行条发 / Косая плеть
19. qián hòu duī zhǎng / 前后堆掌 / Вперед и назад удар ладонью
20. luó hàn zhāng kǒu / 罗汉张口 / Лохань начинает говорить
21. èr qǐ lì jiǎo / 二起踮脚 / Двойной удар ногой в прыжке
22. sān duī zhǎng / 三堆掌 / Три толчка ладонью
23. xū bù liāo jiǎo / 虚步撩脚 / Пустой шаг, удар liāo jiǎo
24. bēng huī zhǎng / 崩会掌 / Сокрушающая ладонь
25. Yìng Mén Zhǎng / 迎门掌 / Открыть дверь ладонью
26. jīn jī dú lì / 金鸡独立 / Золотая курица стоит на одной ноге
27. yàn zǐ xì shuǐ / 燕子戏水 / Ласточка играет над водой
28. shí jīn qián / 拾金钱 / Отчеканить золотую монету (найти золотую монету)
29. lǎo hǔ chū dòng / 老虎山洞 / Тигр выходит из пещеры
30. yān luō shā tān / 燕落沙滩 / Ласточка приземляется на песчаную отмель
31. qīng lóng nào hǎi / 青龙闹海 / Молодой дракон волнует море
32. èr qǐ xuàn fēng jiǎo / 二起旋风脚 / Двойная летящая нога
33. fēi bǎi lián / 飞摆莲 / Раскрыть лотос
34. hóng mén shè yàn / 鸿门射雁 / Стрелять по воротам Хунмен
35. zhī nǚ shuǎ jiǎn / 织女耍剪 / Ткачиха стрижет ножницами

qigong, цигун, таолу, комплекс, йинг мэнь джан

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/taolu/ying-men-zhang>

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

