

Хуньюань Тайцзи Фансунгун
混元太极放松功
hùnyuán tàijí fàngsōng gōng

1. Погрузить Ци, промыть органы (降气洗脏 jiàngqì xǐzàng)
2. Слева справа Инь-Ян (左右阴阳 zuǒyòu yīnyáng)
3. Ива раскачивается вверх вниз (上下摆柳 (shàngxià bǎiliǔ))
4. Крутить колесо (左右车轮 (顺逆) zuǒyòu chēlún (shùnnì))
5. Ива раскачивается влево вправо (左右摆柳 zuǒyòu bǎiliǔ))
6. Нажимание ладонями влево вправо (左右按掌 zuǒyòu ànzhǎng)
7. Активировать энергию в Лаогун (劳宫灌气 Laogong guànqì)
8. Перед животом снова туда-сюда (тянуть влево-вправо) (腹前穿梭 fùqián chuānsuō)
9. Грудь и живот складываются (срезать ладонями) (胸腹折叠 xiōngfù zhédié)
10. Покрутить запястья влево вправо (左右旋腕 (顺逆) zuǒyòu xuánwǎn (shùnnì))
11. Ветер сдувает листочки лотоса (风摆荷叶 fēng bǎi héyè)
12. Хватать звезды и менять луну (左右摘星换月 (顺逆) zuǒyòu zhāixīng huànyuè (shùnnì))
13. Белая змея вытаскивает язык (白蛇吐信 (顺逆) báishé tǔxìn (shùnnì))
14. Небесная Дева осыпает цветами (天女散花 tiānnǚsànhuā)
15. Вращение трех ДТ туда и обратно (三丹往返 sāndān wǎngfǎn)
16. Завершение (收功 shōugōng)