

Форма Тайцзи Бан (жезл тайцзи).

1.无极起式	1. Yu ji qi shi	1. Начальная форма позиция Уцзи
2.降气洗脏	2. Jiang qi xi zang	2. Погружение Ци, промывание внутренних органов
3.浑圆转圈	3. Hunyuan zhuanquan	3. Круги крутить
4.中丹推拉	4. Zhongdan tuila	4. Средний Даньтянь толкать и тянуть
5.下丹提降	5. Xiadan tijiang	5. Поднять и погрузить Нижний Дантянь
6.撮搂滚棒	6. Cuolou gunbang	6. Катать Бан вниз и вверх по бедрам.
7.倒棒贯气	7. Daobang guanqi	7. Переворачиваем Бан, для энергии благоприятно
8.前后拧棒	8. Qianhou ningbang	8. Выжимаем Бан вперед и назад
9.上下拧棒	9. Shangxia ningbang	9. Замотать Бан наверху и внизу
10.后丹吐纳	10. Houdan tuna	10. Задний Даньтянь - вдох и выдох
11.坐丹竖棒	11. Zuodan shubang	11. Бан вертикально, Даньтянь погружается
12.竖丹下坠	12. Shudan xiazhui	12. Опустить Даньтянь вниз
13.上下晃棒	13. Shangxia huangbang	13. Наверху и внизу качать Бан
14.迎风摆柳	14. Yingfeng bailiu	14. Ива колеблется на ветру.
15.棚捋挤按	15. Peng lv ji an	15. Пэн - наверх, Люй - к себе, Цзи - вперед, Ань - нажать вниз
16.寸劲抖棒	16. Cunjin doubang	16. Резко затормозить Бан
17.定步缠棒	17. Dingbu chuanbang	17. На месте замотать Бан
18.活步缠棒	18. Huobu chuanbang	18. С шагом в движении замотать Бан
19.卷棒虎扑	19. Juanbang hupu	19. Крутить Бан наверх и прыгать как тигр
20.定步扭棒	20. Dingbu niubang	20. На месте в разные стороны крутить Бан
21.退步扭棒	21. Tuibu niubang	21. С шагом назад крутить Бан

22. 十字绞棒	22. Shizi jiaobang	22. Крестом замотать Бан
23. 风摆荷叶	23. Fengbai heye	23. Листочки лотоса колеблются на ветру
24. 环形伸缩	24. Huanxing shensuo	24. По кругу растёт и уменьшается движение Бана
25. 倒棒采抖	25. Daobang caidou	25. Крутить Бан вверх-вниз, срывание-Цай
26. 进步拧拗	26. Jinbu niulie	26. С шагом вперед крутить Бан, раскалывание-Ле
27. 回身弹肘	27. Hunshen tanzhou	27. С поворотом ударить локтем вперед, усилие Чжоу
28. 进步劈靠	28. Jinbu pikaо	28. С шагом вперед рубить и ударить плечом, усилие Као
29. 哪吒探海	29. Nezha tanhai	29. Волшебница Нечжа измеряет море
30. 天女散花	30. Tiannv sanhua	30. Небесная волшебница бросает цветы с неба
31. 左右冲炮	31. Chuan xin zhou	31. Слева и справа пушка
32. 降气颠震	32. Jiangqi dianzhen	32. Погрузить энергию и резко опустить стопы
33. 松气抖棒	33. Songqi doubang	33. Расслабиться и дрожать Бан
34. 抱元守一	34. Baoyuan shouyi	34. Округло держать Бан перед Дняньнем, думать только о Дяньтяне
35. 结束收功	35. Jieshu shougong	35. Финиш, собрать энергию
36. 保健按摩	36. Baojian anmo	36. Массаж для оздоровления