

12 форм мастерства Хуньюань
十二混元功
shíèr hùnyuán gōng

1. УЦЗИ ЧЖУАН

(无极桩 wújí zhuāng - столб Уцзи)
Позиция Беспредельности

2. ЦЗЯН ЦИ СИ ЦЗАН

(降气洗脏 jiàngqì xǐzàng)
Погрузить Ци, промыть органы

3. САНЬ ДАНЬ ЦАЙ ЦИ

(三丹採氣 sāndān cǎiqì)
Собрать Ци через три Даньтэнь

4. САНЬ ДАНЬ КАЙ ХЭ

(三丹开合 sān kāihé)
Даньтэнь открывается и закрывается

5. ЧЖУАН ЛАОГУН

(轉勞宮 zhuǎn láogōng)
Вращение Лаогун

6. ЖИ ЮЭ СЮАНЬ ЧЖУАН

(日月旋轉 rìyuè xuánzhuǎn)
Вращение Солнца и Луны

7. ЦЬЕН КУНЬ ШЭНЬ СУО

(乾坤伸縮 qiánkūn shēnsuō)
Небо и Земля тянутся и сокращаются

8. ДАЙ МАЙ МО ПАНЬ

(带脉磨磬 dàimài mòpán)
Жернов Даймай [поворачивать]

9. ДАНЬ (ШУАН) ТУЭЙ ТИ ЦЗЯН

(单腿提降 dāntuǐ tíjiàng)
По одной ноге поднять опустить
(双腿提降 shuāngtuǐ tíjiàng)
По двум ногам поднять опустить

10. ХУАН СИН КАЙ ХЭ

(环形开合 huánxíng kāihé)
Кольцеобразно [Небо и Земля] открываются и закрываются

11. ЛОУ ЦИ ДУЙ ДАНЬ

(搂气对丹 lōuqì duìdān)
Собрать Ци в Даньтэнь

12. ШОУГУН

(收工 shōugōng)
Окончание работы

