

Tai chi čchi-kung (18 forem Velkého předělu)

Všechny cviky provádíme uvolněně, lehce. Klouby a svaly jsou volné, bez napětí.

Názvy jednotlivých pozic:

Základní postoj

- 1.cvik „**Mořská vlna**“
- 2.cvik „**Rostlina na hladině**“
- 3.cvik „**Hlazení oblaků**“
- 4.cvik „**Roztahování aury**“
- 5.cvik „**Opička**“
- 6.cvik „**Veslování**“
- 7.cvik „**Nabírání míčku**“
- 8.cvik „**Uchopení balonu = Držení měsíce**“
- 9.cvik „**Přesouvání rukou**“
- 10.cvik „**Údery dlaní**“
- 11.cvik „**Moře-nebe**“
- 12.cvik „**Vlny**“
- 13.cvik „**Vánek**“
- 14.cvik „**Údery pěstí**“
- 15.cvik „**Orel**“
- 16.cvik „**Kruhy**“
- 17.cvik „**Driblování**“
- 18.cvik „**Uklidnění čchi**“