

36 式 柔力球太极套路

36 форм жоу ли цю тайцзи таолу

	часть 1	
1	qǐ shì 起 势	Открывающая позиция
2	jīn lóng xì zhū 金 龙 戏 珠	Золотой дракон играет с жемчужиной
3	tài jí kāi shān 太 极 开 山	Великий предел открывается
4	xiù lǐ qiān kūn 袖 里 乾 坤	Небо и Земля в рукаве
5	sū qín bèi jiàn 苏 秦 背 剑	Су Цинь несёт меч за спиной
	часть 2	
6	fèng wǔ jiǔ tiān 凤 舞 九 天	Феникс танцует в заоблачной выси
7	lóng fēi fèng wǔ 龙 飞 凤 舞	Дракон парит, феникс танцует
8	bái hè liàng chì 白 鹤 亮 翅	Белый журавль раскрывает крылья
	часть 3	
9	qīng fēng fú liǔ 清 风 拂 柳	Лёгкий ветерок раскачивает иву
10	làng pái shā tān 浪 排 沙 滩	Преградить волну, соорудить отмель
11	yù qín gù zòng 欲 擒 故 纵	Ослабить вожжи, чтобы ухватиться крепче
12	sì píng bā wěn 四 平 八 稳	Принять устойчивую позицию
	часть 4	
13	má gū xiàn shòu 麻 姑 献 寿	Ма Гу дарит долголетие
14	yù nǚ chuān suō 玉 女 穿 梭	Нефритовая дева работает с челноком
15	yù nǚ xuán wǔ 玉 女 玄 舞	Таинственный танец нефритовой девы
	часть 5	
16	jīn lóng pán shǒu 金 龙 盘 首	Золотой дракон вращает головой
17	luó xuán pán rào 螺 旋 盘 绕	Спиральное обматывание

18	yóu lóng pán zhù 游 龙 盘 柱	Плывущий дракон огибает колонну
19	zhǎng tuī huá shān 掌 推 华 山	Ладонь, толкающая гору Хуашань
	часть 6	
20	jīn lóng pán shǒu 金 龙 盘 首	Золотой дракон вращает головой
21	luó xuán pán rào 螺 旋 盘 绕	Спиральное обматывание
22	yóu lóng pán zhù 游 龙 盘 柱	Плывущий дракон огибает колонну
23	zhǎng tuī huá shān 掌 推 华 山	Ладонь, толкающая гору Хуашань
	часть 7	
24	zuǒ yòu féng yuán 左 右 逢 源	Извлекать пользу с обеих сторон
25	liú xīng zhuī yuè 流 星 追 月	Метеор падает на луну
26	yuè chén dà hǎi 月 沉 大 海	Луна погружается в море
	часть 8	
27	wǔ huán xiāng kòu 五 环 相 扣	Пять скрещённых колец
28	cāng lóng tǔ zhū 苍 龙 吐 珠	Затаившийся дракон выплёвывает жемчужину
29	yóu lóng pán zhù 游 龙 盘 柱	Плывущий дракон огибает колонну
	часть 9	
30	jīn jī bào xiǎo 金 鸡 报 晓	Золотой петух возвещает рассвет
31	kǒng què shū wěi 孔 雀 梳 尾	Павлин расчёсывает хвост
32	zhuǎn shēn kuà hǔ 转 身 跨 虎	Повернуться и переступить тигра
	часть 10	
33	jiǎo tà wǔ xíng 脚 踏 五 行	Пройти по пяти стихиям
34	tài jí shōu guān 太 极 收 关	Великий предел собрать и запечатать
35	zhū luò yù pán 珠 落 玉 盘	Жемчужина падает на нефритовое блюдо
36	shōu shì 收 势	Закрывающая позиция