

## 太极柔力球养生套路《半壶纱》

### Tàijí róu lì qiú yǎngshēng tàolù «bàn hú shā»

Оздоровительный комплекс тайцзи жоулицю «Пол чайника пряжи»

1	起势呼吸宣心肺 Qǐ shì hūxī xuān xīnfèi	Открывающая позиция – дыхание, сердце и лёгкие
2	体侧绕环调脾胃 Tǐ cè rào huán diào píwèi	Боковые обматывания – регуляция селезёнки и желудка
3	体前绕环舒肝胆 Tǐ qián rào huán shū gāndǎn	Обматывания перед корпусом – расслабить печень и жёлчный пузырь
4	活步云绕利颈肩 Huó bù yún rào lì jǐng jiān	Облачные обматывания с шагом – для шеи и плеч
5	平旋转体活腰胯 Píng xuánzhuǎn tǐ huó yāo kuà	Горизонтальные вращения – подвижность поясницы и бёдер
6	立旋转体稳平衡 Lì xuánzhuǎn tǐ wěn píng héng	Вертикальные вращения – равновесие и баланс
7	移步绕抛助视力 Yí bù rào pāo zhù shì lì	Перемещения с обматываниями и бросками – помощь зрению
8	碾转缠绕提肾气 Niǎn zhuǎn chánrào tí shèn qì	Вращения и обматывания – для укрепления энергии почек
9	中定盘绕修身型 Zhōng dìng pánrào xiūshēn xíng	Центральное обвивание – совершенствование телосложения
10	收势吐纳自安宁 Shōu shì tǔ nà zì ān níng	Закрывающая форма – успокоение дыхания