

太极柔力球健身套路“云水禅心”

Tàijí róu lì qiú jiànshēn tàolù “Yún shuǐ chán xīn”

Тайцзи жоули цю фитнес таолу «Созерцание облаков и воды»

1	qǐ shì 起 势	Открывающая форма
2	lóng fèng qǐ wǔ 龙 凤 起 舞	Танец дракона и феникса
3	yún lái wù qù 云 来 雾 去	Облака появляются туман исчезает
4	fèng wǔ tiān jiāo 凤 舞 天 骄	Феникс гордо танцует в небесах
5	lóng téng jiǔ xiāo 龙 腾 九 霄	Дракон взлетает в небесную высь
6	yún yóu sì hǎi 云 游 四 海	Странствовать по миру
7	lì yóu shān chuān 历 游 山 川	Бродить по горам и рекам
8	huì yáng hé yīn 汇 阳 合 阴	Собирать ян и инь
9	cāng yīn xiān làng 苍 音 掀 浪	Цан Инь поднимает волны
10	shuǐ mò dān qīng 水 墨 丹 青	Рисовать тушью
11	zhū lián bì hé 珠 联 璧 合	Идеальное совпадение
12	yú yuè lóng mén 鱼 跃 龙 门	Рыба выпрыгивает в драконовы ворота
13	wàn wù guī yī 万 物 归 一	Десять тысяч вещей собираются в одно целое
14	shōu shì 收 势	Закрывающая форма