

TAI JI YANG SHENG ZHANG – TAIJI STAV

Bevægelserne har fået navne for at lette indlæringen

1. Indledende stilling
2. Bådsmand ror med én åre
3. Båden ror langsomt
4. Vinden kysser lotusblade
5. Bådsmand fortøjer en båd
6. Jernstav beroliger havet
7. Gylden drage logrer med halen
8. Skattejagt i havet
9. Qi returnerer til Dantian
10. Afsluttende stilling

