# **The Short Practical Forms by Edward Malakhov**

Тайцзи «Моя форма восемнадцать»

# Название движений

****

1. «Начальная» стойка покоя.
2. Погладить гриву лошади справа.
3. Погладить гриву лошади слева.
4. Откатиться назад, упрямо шагнуть справа.
5. Играть на лютне.
6. Отвести плечо вправо, шагнуть назад влево.
7. Отвести плечо влево, шагнуть назад вправо.
8. Схватить птицу за хвост слева, толкнуть гору.
9. Ступать влево вращая облака руками.
10. Ступать вправо вращая облака руками.
11. Схватить птицу за хвост справа, толкнуть гору.
12. Одиночный хлыст слева.
13. Одиночный хлыст справа.
14. Снующий челнок справа.
15. Снующий челнок слева.
16. Петух стоит на правой ноге.
17. Петух стоит на левой ноге.
18. Скрестить руки, вернуться к истоку.

# **Возможные свойства тайцзи цюань это:** расширение вашей энергии «в горизонт», нахождение компромиссного взаимодействия с людьми, достижение гармонии с внешним миром и внутри себя, открытие постоянного потока силы, проходящей сквозь тело.

## **Особенности данной формы:**

*- компактная по времени исполнения, в среднем режиме занимает три минуты.*

*- проста в исполнении.*

*- не содержит сложных травмоопасных переходов.*

*- не требует большого пространства для выполнения.*

*- содержит главные и основные элементы тайцзи.*

*- легко трансформируется в более длинную форму.*

*- по внутреннему содержанию соответствует цигун.*

*- соответствует законам нумерологии, идеальна в двухразовом исполнении.*