

十八式 - 太極

Shi ba shi pinyin

Tai ji qi gongs shi ba shi Di yi tao

(alt + 256) - (alt + 257) - (alt + 258) - (alt + 259)

(alt + 274) - (alt + 275) - (alt + 276) - (alt + 277)

(alt + 298) - (alt + 299) - (alt + 300) - (alt + 301)

(alt + 332) - (alt + 333) - (alt + 334) - (alt + 335)

(alt + 362) - (alt + 363) - (alt + 364) - (alt + 365)

## 起勢調息

1. q shì tiáo xī - 起勢調息 - 起势调息 -

1. Tienes el potencial de controlar tu respiración -

1. 起势调息 -

## 開闊胸懷

2. k ài kuò xi ōng huái -

- 開闊胸懷 -

2. Abrir el pecho ampliamente -

2. 開闊胸懷 -

## 揮舞彩虹

3. huī wǔ cǎi hóng -

- 揮舞彩虹 -

3. Pintando el arco iris (danzando con el arco iris) -

3. 揮舞彩虹 -

## 輪臂分雲

4. lún bì fēn yún -

- 輪臂分雲 -

4. Girar las manos para separar las nubes -

4. 輪臂分雲 -

## 定步倒卷肱

5. dìng bù dǎo juǎn gōng -

- 定步倒卷肱 -

5. gira el antebrazo -

5. 定步倒卷肱 -

6. hú xīn huá chuán - 湖心划船 -  
6. rema el bote al medio del lago -  
6. 湖心划船 -

7. jiān qián tuō qiú - 肩前托球 -  
7. Sostener la pelota frente a los hombros -  
7. 肩前托球 -

8. zhuǎn shēn tǐ wàng yuè - 轉體望月 -  
8. Girar el cuerpo para contemplar la luna -  
8. 轉體望月 -

9. zhuǎn yāo tuō zhǎng - 轉腰推掌 -  
9. Girar cintura empujar con la palma -  
9. 轉腰推掌 -

10. mǎ bù yún shǒu - 馬步雲手 -  
10. Manos como nubes en postura del jinete -  
10. 馬步雲手 -

11. lāo hǎi guān tiān - 撈海觀天 -  
11. Sacar agua del mar y mirar el cielo -  
11. 撈海觀天 -

12. tuī bō zhù làng - 推波助浪 -  
12. empujar las olas para ayudar a la marea (al oleaje) -  
12. 推波助浪 -

13. f i g zh n chī - 飛鴿展翅 | -飞鸽展翅 -  
13. La paloma voladora despliega sus alas -  
13. 飞鸽展翅 -

14. sh n bì hong (chòng) quán - 伸臂冲拳 | -伸臂冲拳 -  
14. Extender el brazo lanzando un puño -  
14. 伸臂冲拳 -

15. dà yàn f i xiáng - 大雁飛翔 | -大雁飞翔 -  
15. La oca grande remonta vuelo (el gran ganso salvaje asciende planeando) -  
15. 大雁飞翔 -

16. huán zhu n f i lún - 環轉飛輪 | -环转飞轮 -  
16. Girar los brazos como una rueda ¿? -  
16. 环转飞轮 -

17. tà bù p i qiú - 踏步拍球 | -踏步拍球 -  
17. Marcar el paso rebotando la pelota -  
17. 踏步拍球 -

18. àn zh ng píng qì - 按掌平氣 | -按掌平气 -  
18. Presionar las palmas para apaciguar el qì -  
18. 按掌平气 -