

太极 混元内工功法
Tàijí hùn yuán nèi gōng gōng fǎ

1. 降气 洗脏 功 **Jiàngqì xǐ zàng gōng** A lesüllyedő „qì” megtisztítja a belső szerveket.
/Wǔ zàng: 1. Shèn 肾
2. Gān 肝
3. Xīn 心
4. Pí 脾
5. Fèi 肺 /
2. 三丹 采气 功 **Sāndān cǎiqì gōng** A három cinóber mezőbe „qì”-t plántáló jártasság.
/Sāndān: 1. Shàng dāntián 上丹田
2. Zhōng dāntián 中丹田
3. Xià dāntián 下丹田 /
3. 三丹 开合 功 **Sāndān kāihé gōng** A három cinóber mezőt nyitó-záró jártasság.
4. 双掌 揉球 功 **Shuāngzhǎng róuqiú gōng** Két tenyérral labdát dörzsölő jártasság.
5. 日月 旋转 功 **Rì yuè xuánzhǎn gōng** Napot-holdat forgató jártasság.
6. 环形 伸缩 功 **Huánxíng shēnsuō gōng** Körözve kinyúló-összehúzó jártasság.
7. 单腿 升降 功 **Dāntuǐ shēngjiàng gōng** Egy lábon felemelkedő-lesüllyedő jártasság.
8. 双腿 升降 功 **Shuāngtuǐ shēngjiàng gōng** Két lábon felemelkedő-lesüllyedő jártasság.
9. 带脉 磨盘 功 **Dàimài mòpán gōng** Az övvezetékét malomkőként forgató jártasság.
10. 乾坤 开合 功 **Qiánkūn kāihé gōng** Az eget és a földet nyitó-záró jártasság.
11. 收气 归 丹田 **Shōuqì guī dāntián** Az összegyűjtött „qì” visszatér a cinóber mezőbe.
12. 保健 按摩 功 **Bǎojiàn ànmó gōng** Egészségmegőrző masszázis jártassága.