

## CHIKUNG DINAMICO:

1. Posicion Inicial
2. Wuji
3. Sujetar la cola del Ave
4. Abrir La crin del Caballo salvaje izq
5. Abrir la crin del Caballo salvaje dch
6. Sujetar globo y expandir
7. Acariciar la cola del Fénix
8. Abrir Puerta del Ming Meng (dirige la energía desde ming meng hasta lao Gong)
9. Mei hua Zhang (Transmision de la energía desde Lao Gong)
10. Sostener la fusta
11. Ondular las nubes
12. Paso diagonal de Gato y elevar globo
13. Sostener la fusta
14. Vuelo Horizontal del Aguila
15. Sujetar tesoro
16. Cai si zhuang (Proteger doble Tan tien)
17. Arte confucionista
18. La grulla blanca despliega sus alas
19. Zuo gu you pan (Puerta giratoria izq y dch)
20. Pasos sinuosos de gato izq
21. Pasos sinuosos de gato dch
22. Tañer el laúd
23. Pasos de mono hacia atrás izq
24. Pasos de mono hacia atrás dch
25. Vuelo diagonal del Aguila
26. Traer el globo
27. Acariciar la cola del Ave
28. Sujetar tesoro
29. Cai si zhuang (Proteger doble Tan tien)
30. Arte Confucionista
31. La grulla blanca despliega sus alas
32. Zuo gu you pan (Puerta giratoria izq y dch)
33. Paso sinuoso de Gato
34. Saludo Taoista (Corazón)
35. Cerrar el Lao Gong
36. El Venerable Anciano cierra sus puertas
37. Levantar el gran globo
38. Llevar la energía al Tan Tien (volver al Wuji)

## **CHIKUNG ESTATICO:**

1. San Yuan Shi – Jian Shen Zhuang (Salud físico y mental)
2. Tuo bao Zhuang – Ji Ji Zhuang (Equilibrar el cuerpo interior y exterior)
3. Fu hu Shi – Hun He Zhuang (Equilibrio, Salud y Armonía)

El trabajo de los tres estáticos da resultado a los tres tesoros internos (Jing Qi Shen) Y También los Tres tesoros Exteriores (Jing Gu Pi)

Toda la programación de chikungtaichi es del maestro Haoqing Liu, que garantiza la calidad de enseñanza. Dichos programas se imparten únicamente en la Escuela Superior de Chikungtaichi Haoqing Liu.