Tai chi čchi kung – názvy prvkov a zdravotné pôsobenie

1. Harmonizácia čchi – zvyšuje výdrž, zlepšuje rovnováhu, prehlbuje dýchanie, upokojuje myseľ, vyrovnáva čchi pečene
2. Otvorenie hrudníka – podporuje srdce a pľúca, pomáha pri hypertenzii, zlepšuje prúdenie krvi v oblasti hrudníka
3. Rozdeľovanie oblakov – prináša pocit slobody, priestranstva, prospešný pre srdce a pľúca, osviežuje myseľ, lebo zvyšuje príjem kyslíka do mozgu
4. Dúhový tanec – spojenie s prírodou
5. Ustupujúca opica (valiaca sa guľa energie) – podporuje žlčník, pečeň, spodnú časť chrbta
6. Veslovanie na člne v strede jazera – posilňuje ramená, chrbát a obličky
7. Zdvíhanie gule energie – energizuje a povznáša ducha
8. Pozeranie na mesiac (naťahovanie sa ku hviezdam) – podporuje slezinu, pečeň, žlčník, čchi lepšie prúdi cez chrbticu, chrbát a hrudník
9. Tlačenie dlaní (otáčanie pása a tlačenie dlaní) – podporuje slezinu, žalúdok, trávenie, pomáha pri bolesti chrbta
10. Plávajúce oblaky – zjemňuje a relaxuje nervový system
11. Dotyk mora, pohľad na nebo – podporuje hrubé črevo, pľúca, brucho, hrudník, slezinu, srdce a obličky
12. Tlačiace vlny – vnímať flow, nechať sa viesť
13. Lietajúci holub rozťahuje krídla – podporuje srdce, pľúca, otvára hrudník, posilňuje nohy, pracuje so sebaúctou
14. Úder s nahnevaným pohľadom – zvyšuje vitalitu, prevencia artritídy, znižuje stres a hnev, zvyšuje koncentráciu, pečeň
15. Lietanie divej husi – energia čchi expanduje do hrudníka a pľúc, redukuje mentálny stres a pomáha pri chronických nervových ochoreniach
16. Otáčanie lietajúceho kolesa – uvoľňuje napätie v chrbte, podporuje obličky, močový mechúr, pečeň a črevá
17. Skákacia lopta – posiňuje nohy a chodidlá, zlepšuje rovnováhu a koordináciu, rovnováha pravej a ľavej hemisféry
18. Upokojenie čchi