

ნეი-გუნის ვარჯიში  
Упражнения Ней-Гун.  
Nei-Gun exercise

პირველი კომპლექსი  
Первый комплекс  
First Complex

1. ხის გულში ჩახუტება ანუ ცხენზე ხელის მოხვევა – 1 - 3 - 5 წთ  
Обнять лошадь  
Embracing the Horse
2. თეთრ ცხენზე ჯირითი 2-ჯერ (საშუალო, მოკლე, გრძელი)  
Езда верхом на белой лошади  
Riding the Wild Horse
3. თარზე დაკვრა – 1-5 წუთი (მარჯვენა, მარცხენა)  
Игра на лютне  
Playing Pi Pa Lute
4. კომპასის ისარი – 1-ხელ (მარჯვენა, მარცხენა)  
Компас  
The Compass
5. გველეშაპის ორმაგი სუნთქვა – 3-ჯერ (მარჯვენა, მარცხენა)  
Двойное дыхание дракона  
Double Dragon's Leap from Sea
6. მარტორქა მთვარეს უმზერს  
Носорог смотрит на Луну  
Rhinoceros Gazes at the Moon
7. ვეფხვზე გასეირნება – 1-ხელ (მარჯვენა, მარცხენა)  
Верхом на тигре  
Riding the Tiger
8. ფენიქსი (ფასკუნჯი) ხსნის ფრთებს – 30 ჯერ (წინ, უკან)  
Феникс раскрывает крылья  
Phoenix Spreads Wings
9. მოისარი და ვეფხვი – 2-ჯერ (მარჯვენა, მარცხენა)  
Лучник и тигр  
Hitting the Tiger
10. ჭოტი (ბუ) თავს ატრიალებს – 2-ჯერ  
Сова поворачивает голову  
Owl Turns Head