

Вашему вниманию предоставляется еще один отрывок из книги В.В. Котляра «Шокирующий Тайцзицюань...», в котором описано одно из важнейших упражнений в практике Тайцзицюань для разминки и структурирования спины - [«Девять нитей»](#) .