

## **Оглавление**

О Школе Тайцзи и Цигун

О Мастере Ван Лине

СИСТЕМА ЧЖУН ХЭ

Что такое «Чжун Хэ»?

ЧЖУН ХЭ ЦИГУН

История появления понятия цигун

Что такое Чжун Хэ Цигун

ПРИВЕТСТВИЕ ШИФУ

ЧЖУН ХЭ ТАЙ

Что такое Чжун Хэ Тай

Закон Чжун Хэ «ABCD»

Выполнение Чжун Хэ Тай

СТОЙКА (Чжан Чжуан)

Ощущение Чжун Хэ Ци

Упражнение на ощущение Чжун Хэ Ци

Фу Шуй

Как правильно слушать, читать, смотреть

Чжун Хэ Тай сидя. Медитация

ДЫХАНИЕ

Типы дыхания

МАЛАЯ КОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Девять основных районов

4 КОМПЛЕКСА ЧЖУН ХЭ ЦИГУН

Комплекс 1: ОТКРЫТИЕ СТА КАНАЛОВ

Комплекс 2: БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО (Чжан Чжуан Фа)

Немного о словах