

Оглавление

Предисловие к третьему тому

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ МЕТОДЫ (окончание)

Тай-Цзи Ци-Гун

Откуда это взялось

Принципы выполнения

Комплекс «18 форм Тай-Цзи Ци-Гун»

Комплекс «24 формы наматывания шелковой нити для всего тела»

Несколько слов о Тай-Цзи-Цюань

Система «оживления тела» из Тун-Бэй-Цюань

Стиль Тун-Бэй-Цюань

Комплекс проработки тела

ВОИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Комментарий под названием «Что это и кому это нужно?!»

Тай-Цзи Ци-Гун — «полуторное» применение

Трансформация одиночных форм У-Шу в парные применения

«Ци-Гун кентавра», или «Толкающие руки, завернутые в восемь кусков парчи»

Общие сведения о толкающих руках

Восемь кусков парчи как толкающие руки

«Шипы красного цветка» (подготовительные и завершающие упражнения «красного цветка» в качестве парной техники)

Подготовительные упражнения

Стояние столбом

Завершающие упражнения

Главный секрет воинского искусства

Послесловие

Литература