

Оглавление

| | |
|--|--|
| О Мастере Ван Лине | |
| ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЗАНИМАЕМСЯ | |
| ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ | |
| КАК ЗАНИМАТЬСЯ | |
| ЧТО ТАКОЕ ЦИ | |
| МЕРИДИАНЫ | |
| ДАНЬТЯНЬ | |
| СИНЬ | |
| Связь синь и здоровья человека | |
| Что значит "заниматься синь" | |
| Синь, здоровье и долголетие | |
| ПОНЯТИЯ "ЕСТЬ" И "НЕТ" | |
| ПОНЯТИЯ "ПРОСТО" И "СЛОЖНО" | |
| ПРИЧИНА И РЕЗУЛЬТАТ | |
| ЮАНЬ - ЭТО СУДЬБА | |
| ТИШИНА В ЧЖУН ХЭ ЦИГУН | |
| ПОНЯТИЕ "ЦЗИ" | |
| КАК СЛУШАТЬ ЗАНЯТИЕ | |
| КАК ВХОДИТЬ В СОСТОЯНИЕ ЧЖУН ХЭ ТАЙ | |
| Выполнение | |
| ЗАВЕРШАЮЩИЙ КОМПЛЕКС | |
| Выполнение | |
| КОМПЛЕКС "ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО КАНАЛА" | |
| Выполнение | |
| Первая часть | |
| Вторая часть | |
| КОМПЛЕКС "МАЛАЯ КОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА" | |
| Несколько правил | |
| Девять основных районов | |
| Выполнение | |
| ЦЗИН, ЦИ, ШЭНЬ | |
| ЧЖУН-МАЙ | |
| Центральный (срединный) канал | |
| 1 этап | |
| Шаг первый | |
| Практика | |
| Когда и как заниматься | |
| На что обращать внимание | |
| Шаг второй | |
| Практика | |
| 2 этап | |
| Шаг третий | |
| Шаг четвертый | |
| 3 этап | |
| 4 этап | |
| КАК ЭНЕРГИЯ ВХОДИТ В ДАНЬТЯНЬ | |
| Три района, три обогревателя, три части тела | |
| человека | |
| Три даньтяня | |

Энергия цзин
Энергия ци
Энергия шэнь
РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ
КАК ЗАНИМАТЬСЯ
НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ
ВОСПИТАНИЕ (ВСКАРМЛИВАНИЕ) ЦИ - ЯНЦИ ФА
Практика. Воспитание ци
Результат воспитания ци
ВРАЩЕНИЕ ЦИ
Вращение энергии на уровне среднего или верхнего даньтяня
СОБИРАНИЕ ЦИ
Собирание ци в район нижнего даньтяня
Собирание ци в район пупка
Собирание ци в район среднего даньтяня
Собирание ци в район шеи и большого шейного
позвонка
Собирание ци в район рта. Район точек юй-чжэнь
Упражнение собирания ци в бай-хуэй
Результат собирания ци
НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ
У-СИН
Цикл взаимопорождения
Цикл управления
Цикл взаимопреодоления
Цикл угнетения
Как у-син помогает здоровью
Циркуляция пяти элементов. Практика
Дерево
Огонь
Земля
Металл
Вода
Последний этап
На что обращать внимание
ЦИЧАН - ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА
Упражнение. Смотреть ци
Как тренировать умение видеть
Практика
Как защищать свою энергетику
ТРЕТИЙ ГЛАЗ
Как открывается третий глаз и верхний даньтянь
ШИ ЦИ БИ ГУ
Практика
Когда нужно выполнять это упражнение
3 уровня ши ци би гу
Правила выполнения ши ци би гу
Реакция организма на ши ци би гу
Правила выхода из упражнения
КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ
Подготовительные упражнения
Основное упражнение. Дыхание всем телом

На что обращаем внимание
Что чувствуем
Дыхание через точки лао-гун, юн-цюань и бай-хуэй
Дыхание через точки лао-гун
Дышим через точки юн-цюань, получаем энергию
Земли
Дышим через бай-хуэй, получаем энергию неба
Фу Шуй
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА
Как заниматься самостоятельно
О чем нужно помнить
Какие упражнения выполнять
Питание