

Когти журавля, поясница дракона, голова тигра и леопарда (He zhao long yao hu bao tou)

Традиционный комплекс из раздела шаолиньского тунцзыгун (гимнастика молодости).

<https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/hezhao.flv> 640,480 noautoPlay,autoBuffering

Учебное пособие, выполняет Беляков С.И.

[qigong](#), [he zhao](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/qigong/hezhao>

Last update: **2017/05/10 14:22**

