

Поканальный цигун

Каждое упражнение - для двух органов, один плотный (цзан), второй пустой (фу).

Количество повторений - по три раза в обе стороны.

1. Легкие и толстый кишечник
2. Селезенка и желудок
3. Сердце и тонкий кишечник
4. Почки и мочевой пузырь
5. Перикард и тройной обогреватель
6. Печень и желчный пузырь
7. Заднесрединный и переднесрединный меридиан (жень май и ду май)
8. Опоясывающий меридиан

[qigong](#), [jing](#), [цигун](#), [каналы](#), [канальный цигун](#)

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/qigong/jing-qigong>

Last update: **2019/07/06 21:50**

