

Светлый город

Данный комплекс не относится к традиции Шаолиньцюань, он из Южного стиля.

- Соединить небо и землю, исправить три обогревателя
- Kaiqi zhuan ba
 - 3 канала внутренние-вперед
 - 3 канала внешние-вбок
- Разогнать облака, смешать звезды
- Подметать землю, раскрутить киноварное поле
 - Правой-левой - вовнутрь
 - 2 руками наружу
- Одинокая плеть. Суставы максимально вывернуты и растянуты, внимание на руки и позвоночник (поясницу)
- Достать луну со дна моря
- Сесть на гору, созерцать луну. Почувствовать соединение стопы и ладони, прямая линия нога-спина. Взгляд на пятку задней ноги
- Белый аист раскрывает крылья
- Натянуть лук, стрелять из лука. Рука, которая выпрямляется идет изнутри
- Рубить гору, открывать ворота

qigong, цигун, светлый город, комплекс

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2017/05/09 18:34**

