

Лохань Гун (Luohan Gong)

- 1 раздел
 - Две части упражнения:
 - Запрячь лошадь, поднять 1000 цзиней, уронить кулаки на землю
 - Поднять Луну, разогнать облака, увидеть солнце
 - Якша исследует море (2 формы)
 - Ласточка собирает глину
 - Дракон выставляет хвост; собрать море, достать жемчужину
- 2 раздел: Конь бьет копытами
 - Поддержать поясницу
 - Белая лошадь бьет копытом
 - Толкнуть ногой, раскрыть железные ворота
 - Висячая нога, сесть на гору
- 3 раздел: Три приветственных руки благородного мужа
 - Соединить ладони, скрутить поясницу
 - Повернуть голову, вращать жернов
 - Поменять Инь-Ян
 - Собрать силу, вытянуть сухожилия
 - Повернуть тело, приветственная рука
- 4 раздел
 - Скрученные корни старого дерева (?)

цигун, Лохань Гун, Luohan Gong

From:

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

Permanent link:

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

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

