

# Сидячий Шаолинь Нэйгун (Цигун пробуждения)

Выполняется 1,2 или 3 цикла. При фиксации в форме - 3 цикла вдоха и выдоха.

Формы:

1. Спрятать луну за пазуху. Концентрация на точках лаогун.
2. Феникс раскрывает крылья. Концентрация на точках лаогун (вей и нэй лаогун).
3. <название отсутствует>. Концентрация на точке шан син (верхняя звезда - точка на лбу, где начинается линия волос).
4. Архат раскрывает ворота. Концентрация на точке тхань чжун (середина груди).
5. Сменить 5 видов ци. Концентрация на точке между бровями инь-тхан «двор печати» (3 круговых движения кулаками около висков вперед, остановка в 3 цикла дыхания, 3 круговых движения назад и снова 3 цикла дыхания).
6. Вдыхать ци. Делаем вдох низом живота. Концентрация на точке хиа ван (2 цуня ниже чихай).
7. Мантрейя массирует живот. По часовой стрелке - сначала 2 руками, затем одна спереди, вторая сзади. Концентрация на точках лаогун.
8. Дракон машет крыльями. Движение плеч назад. Концентрация на точке цзянь-юй (на 2 цуня ниже плеча).
9. Подъем на кулаках. Концентрация на даньтэен.
10. Разогнать облака. Кулак на голове. Концентрация на точке хэ гу (между большим и указательным пальцем).
11. Распахнуть ворота. Концентрация на точке цюй-чи возле локтя (на канале толстого кишечника).
12. Небожитель одевает халат. Выполняется как второе упражнение, но ладони сжаты в кулаки. Концентрация на точках лаогун.
13. Сдавить шар. Как бы сдавливаем кулаками мяч. Концентрация на точке тхань чжун (середина груди).
14. Jin gen защищает ворота. Концентрация на точках вей лаогун.

[shaolin](#), [neigong](#), [qigong](#), [цигун](#), [нейгун](#)

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2019/01/10 03:00**

