

# Трактат о промывании костного мозга (Си суй цзин / Si sui jing / 洗髓经)

Источник: <http://club-shaolin.ru/qigong/xisuijing.htm>

- he zhang / соединить ладони
- ba wang ju ding / правитель поднимает треножник
- bai yun gai ding / белые облака покрывают макушку
- zuo shan / сидеть на горе
- xi sui / «промывать» костный мозг (глаза)
- xi sui / «промывать» костный мозг (голова)
- xi sui / «промывать» костный мозг (глаза)
- huan yin yang / поменять инь-ян
- xi sui / «промывать» костный мозг
- luo han jin gang yao / алмазная поясница архата
- zhuan dan tian / вращать даньтень
- jin ji dian tou / золотой петух клюет
- tong zi bai guan yin / малыш молится гуаньинь
- luo han tui shan / лохань толкает горы
- ma bu bao qiu / обхватить шар
- dao ping / перевернуть бутылку
- tiao deng / подвесить фонарь
- tie niu gen di / железный бык пашет землю
- feng bai liu / ветер раскачивает иву
- chan si / наматывать шелковую нить
- jin zheng / золотая игла
- pu hu / бросок тигра
- tiao deng / подвесить фонарь
- da ying zhan chi / орел машет крыльями
- ma bu jin si / натягивать шелковую нить
- hei hu tao xin / черный тигр вырывает сердце
- wu hua zuo shan / пять вращений, сесть на гору

[цигун](#), [qigong](#), [si sui jing](#), [си суй цзин](#), [трактат о промывании костного мозга](#)

From:

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

Permanent link:

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

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

