

Ваджная гимнастика

Комплекс состоит из 4 частей:

- 1-я часть - разминка
- 2-я часть - растяжка
- 3-я часть - подготовка к медитации
- 4-я часть - медитация

Каждая из форм повторяется от 3 до 72 раз.

1. форма

1. Выровнять сердце, собрать ци
2. Лохань молится Будде
3. Вытянуться в небо, посмотреть на Луну
4. Раскрыть крылья, укрепить поясницу
5. Большой ястреб взлетает

2. форма

1. Держать шар, слушать ци
2. Держать шар, толкать небо
3. Держать шар, сотрясти землю
4. Два дракона вращают поясницей (влево-вправо)
5. Два дракона держат жемчужину (влево-вправо)
6. Возвратить Ци, укрепить почки

3. форма

1. Старый монах входит в зал
2. Святой журавль раскрывает крылья
3. Перевернуть запястья, раскрыть грудь
4. Белый журавль двигает поясницей
5. Молодой дракон вращает поясницей
6. Качать головой, алмазная поясница

4. форма

1. Сесть на лошадь, обхватить шар
2. Молодой дракон догоняет ветер
3. Белая змея выходит из пещеры
4. Сесть на лошадь, хлестнуть плетью
5. Белая змея смотрит вдаль
6. Две змеи играют с мячом
7. Выровнять И, вернуть Ци

5. форма

1. Тигр выходит из пещеры
2. Развернуться, посмотреть на луну
3. Развернуться, толкнуть стеллу
4. Сесть на гору, толкнуть небо
5. Старый монах ставит благовоние
6. Дракон встряхивает хвостом
7. Взять жемчужину, устранить помехи

6. форма

1. Натягивать шелковую нить, подпирать землю
2. Молодой дракон возвращается в гнездо

3. Белая змея проходит сквозь лес
 4. Два тигра спускаются с горы
 5. Лохань созерцает пустоту
 6. Тигр разворачивается
 7. Свернуть корни, созерцать пейзаж
 8. Сосредоточить дух, слушать Ци
7. форма
1. 1
8. форма
1. 1
9. форма
1. 1

[qigong](#), [ваджная гимнастика](#)

From:

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

Permanent link:

https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/qigong/vadjnaya_gimnastika

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

