

Оглавление

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ГЛАВА 1. ИСТОКИ. ФИЛОСОФИЯ. МЕТОДОЛОГИЯ

Об обучении, методах изучения мира и Чжун Юань цигун

Что и для чего мы учим на II ступени

Понятия Дао и Дэ

О дверях больших и маленьких

О препятствиях

Соблазны и искушения. «Врата дьявола»

О судьбе и карме

О понятии «У»

О состоянии Тишины

О равновесном и неравновесном состоянии

И снова о душе

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА

Подготовительные упражнения

Упражнение пятое. Соединение с небом и землей

Упражнение шестое. Перемешивание инь-ян шара

Основные упражнения

Большое дерево

Кожное дыхание, или Дыхание телом

Упражнение Чаньцзо

ЧАСТЬ II. МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ ЦИГУН

ГЛАВА 3. ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Общие положения. Подходы и методы

Диагностика телом

Методы и технология диагностики телом

Лечение

Лечение инь-ян шаром, или Цигун-массаж

Лечение с помощью дыхания телом

Некоторые лечебные упражнения

О самолечении, или Работа с внутренней информацией

Вопросы и ответы

ГЛАВА 4. О ПИТАНИИ И РЕГУЛИРОВАНИИ ОРГАНОВ

Цигун и питание

У-син. Регулирование функций органов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЦИГУН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Цигун и секс. Секрет даосской системы

Не думать об успехе

Вопросы и ответы обо всем, но больше о душе

Как практиковать после семинара

Подводя итоги

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Иллюстрации

Приложение 2. О единстве прошлого и настоящего

Приложение 3. Впечатления слушателей