

## **Оглавление**

Предисловие

Часть I

ПРАВДА О ЦИ-ГУН ПЯТИ ЗВЕРЕЙ,

или практическое его выполнение

Состав и принципы практики

Форма открытия

Форма закрытия (медитация в положении стоя)

Форма дракона

Форма тигра

Форма леопарда

Форма змеи

Форма журавля

Часть II

СКАЗКА О ЦИ-ГУН ПЯТИ ЗВЕРЕЙ,

или Пустые размышления и разговоры

Человек Пяти зверей

«Personalmente»: профессор и Пять зверей

Лекции читают не только в университете

Лекция первая. Почему такое дурацкое название?

У нас гости, или «Практическая лекция»

Лекция вторая. Какие у нас звери

Лекция третья, неожиданная. О том, что нужно  
не только слушать лекции, но и думать самому

А еще в университете есть практические занятия

Пять «столбовых зверей»

Ци-Гун прохлопывания Пяти элементов,

или Пять зверей делают себе массаж

Завершающее наставление: культ карго

Эпилог

Литература