

Содержание

Предисловие к русскому изданию	4
От автора	7
Часть I. Цигун: уникальная оздоровительная система	10
Жизненная сила, или Что такое цигун	11
История использования цигун в борьбе с болезнями	14
На чем основано действие цигун	23
Каналы человеческого тела и точки акупунктуры	29
В гармонии с собой – состояние отрешенности	51
Тело, сознание, дыхание: базовые методы практики цигун	57
Эликсир вечной молодости	67
Эффективность цигун: доказательства европейских ученых	71
Увеличение долголетия	80
Можно ли похудеть с помощью цигун	85
Научные исследования цигун в Китае	87
Цигун: не чудо, а действенный способ работы над собой	92
Часть II. Практическое применение методик цигун	98
Советы начинающим	99
Обычные реакции при практике цигун: как к ним относиться	103
Метод Чжуан-цзы: прислушайся к дыханию, чтобы достичь отрешенности	111
«Соединение неба и земли»: упражнение для начинающих	117
Проливание ци сверху	131
Упражнения Ма Литана в положении лежа	157
Упражнения Ма Литана в положении сидя	176
Упражнения Ма Литана в положении стоя	201
Упражнения Ма Литана, выполняемые во время ходьбы	228
Упражнения для укрепления талии (методы даоинь)	245
Даосские омолаживающие упражнения	256
Базовые упражнения тайцзицигун	266
Самомассаж для сохранения здоровья	290
Упражнения для ног с использованием палки	307
Послесловие	317
Список литературы	318