

Содержание

От автора	6
Цигун — древняя наука жизни	8
Почему я рекомендую заниматься цигун	8
Жизненная энергия ци	10
Цигун как практика оздоровления	13
Правила, которые нужно соблюдать, занимаясь цигун	17
Инь — ян. Единство противоположностей	19
Наше зрение и его основные проблемы	23
Анатомическое строение глаза	23
Как мы видим	28
Нормальное зрение и его дефекты	30
Болезни глаз	38
Комплекс упражнений оздоровительного цигуна для глаз	48
Статические упражнения	48
Динамические упражнения	60
Самомассаж	90
Меридианы тела	102
Меридиан легких	103
Меридиан толстой кишки	106

Меридиан желудка.....	111
Меридиан селезенки — поджелудочной железы.....	121
Меридиан сердца.....	126
Меридиан тонкой кишки.....	128
Меридиан мочевого пузыря	133
Меридиан почек.....	147
Меридиан перикарда	154
Меридиан «трех обогревателей»	156
Меридиан желчного пузыря.....	163
Меридиан печени.....	172
Задний срединный меридиан.....	176
Передний срединный меридиан	181
Заключение.....	192