

Упражнения Нейгун
(Боевой цигун для внутренней силы)

Увеличение количества ци

1. Развитие Дан Тянь
(вращение Дан Тянь, пружинящие отскоки, военный огонь и гражданский огонь – на обычном и обратном дыхании, шест на живот, зародышевое дыхание)
- 2а. Гонгци Усиление ци (упражнения с верёвкой, с поясом, парные, дыхание панцирь черепахи)

Улучшение качества проявления ци

- 2б.(фокусировка – полусонное сознание, смотреть на свечу, дыхание суставов, дыхание лаогун, дыхание юнцюань, дыхание четырёх/пяти врат)

МКО (управление ци)

3. Боевая микрокосмическая орбита
(соло/с партнёром, на месте/в движении)

Тренировка Гонгли

4. Развитие пальцев
(махать, эспандер – 2v, скорость пальцев, развязывание узлов, отжимания/неподвижные)
5. Развитие кисти
(с сопротивлением, шест в руке, с железными палками)
6. Подбрасывание блоков (кирпичей)
7. Железный мост
(на земле/на двух стульях)

Укоренение

8. Укоренение на кирпичках
(на 2-3-4х, неподвижно/с движением)
9. Толкание дерева
10. Взаимно толкать Дан Тянь

Проявление Цзинь

11. Тренировка Цзинь Гун
(сжатие кулаков – 3 варианта цзинь, удары в землю, полулотос – удары по коленям, удары в грушу, ...)

Железная рубашка, Золотой колокол

12. Набивка железным веником (ладонью/палкой)
(по Дан Тянь, по мышцам, Панцирь черепахи (парное))
13. Усиление ног (набивка ног – парное)

+

14. Бег по брёвнам (и по пням)