

## Вайдан и Нейдан цигун

### А. Вайдан Цигун

#### Вайдан Цигун Да Мо (Комплекс кулаков)

1. Толкать ладони вниз
2. Кулаки с пальцами у бёдер
3. Кулаки внизу
4. Кулаки вперёд
5. Кулаки вверх
6. Руки в стороны, кулаки косо
7. Кулаки в стороны
8. Шар в руках
9. Предплечья в линию
10. Руки в стороны, кулаки вверх
11. Круг внизу, энергия по кругу
12. Поднимать ладони

#### Комплекс ладоней

1. Толкать вниз
2. Руки вниз, толкать к себе
3. Руки в стороны, толкать вверх
4. Толкать друг к другу
5. Толкать в стороны
6. Толкать к себе
7. Толкать вперёд
8. Руки вверх, толкать вверх
9. Руки вниз, толкать вверх
10. Руки вперёд, толкать вверх
11. Руки перед собой, толкать вниз
12. Толкать вверх и к себе

#### Подвижный комплекс

1. Наклоны
2. Сведение ладоней
3. Одна рука вверх, другая вниз
4. Руки в замке, расправлять грудную клетку
5. Вращение плечами
6. Руки в замке за спиной
7. Повороты корпусом
8. Толкать вверх и вниз
9. В наклоне, ладони на шею
10. Вращение кистей
11. Руки по диагонали, с поворотами
12. Посмотреть на луну в повороте

## Восемь кусков парчи (Бадуацзинь)

### 1) Сидячий комплекс

1. Закрывать глаза и сесть неподвижно 3-5мин
2. Руки держат гору Кунлунь – 2 части: зубы \*36, затылок \*9
3. Ударить в небесный барабан \*24
4. Поворот головы или Встряхивание Небесного Столба \*24, эликсир
5. Руки массируют «Дверь семени» (т-ки Шэньшу/Цзиньмэнь) \*24
6. Руки вращают двойное колесо \*9+\*9
7. Поднять, нажать, схватиться за стопы по 3 сек \*9
8. Медленное перемещение всего неба - эликсир 3\*3, защитная ци 3 мин

### 2) Стоячий комплекс (вариант)

1. Руки поддерживают небо \*24
2. Влево и вправо натягивать лук \*24
3. Разделить небо и землю \*24
4. Повороты головы в сторону – 3 ч \*24 \*24 \*24
5. Качать головой и телом в стойке всадника \*24
6. Руки держат стопы \*16
7. Яростный взгляд на кулак в стойке всадника \*16
8. Подниматься на носки – 3 ч \*24 \*24 \*24

## Неподвижные формы Вайдан

1. Железный мост – на полу 2-3 мин
2. Железный мост на стульях – 2 мин
3. Прогиб лёжа на животе (руки на ногах)
4. Прогиб лёжа на животе (саранча)
5. Выпрямление ног лёжа
6. Стойка на плечах
7. Повороты тела лёжа на боку по 25 р
8. Упор лёжа на пальцах 1 мин
9. Дитя поклоняется Будде (пистолет) по 30 сек
10. На одной ноге, поднять вторую по 3 мин
11. Поддерживать небо 3 мин
12. Обнять Луну по 3 мин

Б. Нейдан Цигун

Нейдан-медитация

## Микрокосмическая орбита (Малая циркуляция)

1. Раздувание мехов
2. Двухдыхательный даосский цикл

### 3. Однодыхательный даосский цикл (или буддийский)

#### Макрокосмическая орбита (Большая циркуляция)

##### Усиление и перенос ци

1. Дуга из рук
2. Мяч ци
3. Ладони вместе
4. Пальцы вместе
5. Руки-облака
6. Пробуждение ци
7. Толкание ладонями – 4 метода

##### Со свечой

- Задувание
- Тайный меч
- Ладонь

##### До Ин

1. Массаж лица
2. Двигать скальп, массаж шеи
3. Массаж Лаогун
4. Массаж почек кулаками
5. Массаж коленей
6. Массаж ступней – Юнцюань, подошва, Лаогун к Юнцюань
7. Крутить головой
8. Поворот туловища
9. Грудью вперёд
10. Вращение плечей
11. Поднять небо
12. Схватиться за стопы
13. Бить в небесный барабан – 2 метода
14. Стучать зубами

##### До Ин (вариант)

1. Глубокое дыхание \*15-20
2. Массаж ушей \*20
3. Стучать зубами \*30-40
4. Крутить языком \*20\*20 и глотать эликсир
5. Раздувание щёк \*30-40

6. Массаж боковых стенок носа \*15-20
7. Массаж головы \*10-15и нефритовая подушка 10-20 сек
8. Массаж бровей \*20-30
9. Вращения глаз \*10\*10
10. Следить за движением руки по горизонтали \*5
11. Следить за приближающейся рукой \*10-15
12. Лицо - Умывание ладонями \*15-20
13. Держать Кунлунь – затылок \*15-20
14. Массаж плеч \*20
15. Сгибания рук \*20-30
16. Поднять небо \*10
17. Массаж спины \*20-30
18. Массаж живота – спираль \*30\*30
19. Массаж коленей \*20-30
20. Массаж ступней \*20-30
21. Вытягивание ног \*15-20
22. Вращение поясницы \*15-20
23. Глубокое дыхание \*15-20
24. Стоя хлопать по телу
25. Ходьба 1-2 мин

#### Дополнительные упражнения

- Раскачивание руками
- Ходьба на месте
- Катание бамбука
- Катание «шариков Тайцзы»
- Шесть звуков