

*О мастере Чжоу И*  
*Предисловие переводчика*

## **Глава I.**

<b>Вспомогательные упражнения</b>	10
I. Настройка ( <i>юйбэй ши</i> )	11
II. Подготовительное упражнение ( <i>юйбэй лянъси</i> )	19
III. Раскрытие и прочистка энергетических каналов ( <i>тун ци</i> )	33
IV. Собираение ци шести сторон ( <i>цай лю фан чжи ци</i> )	56
V. Активизация важнейших точек касанием пальцев ( <i>дянь сюэ</i> )	96

## **II часть.**

<b>Комплекс цигун для глаз</b>	
I. Подготовительная позиция	118
II. Регуляция фокуса глазных яблок	120
III. Динамические упражнения для глазных зрачков	134
IV. Движения для наполнения глаз жизненной энергией-ци.	142





---

Сужение и расширение зрачков («дыхание глазами»)	
V. Комплекс массажа биологически активных точек головы и тела	154
VI. Завершающие упражнения	164
Приложения	176

