

Цигун Железная рубашка I **Золотой Феникс омывает свои перья**

1. Стандартная позиция: руки опущены вниз, дыхание животом (9-18 раз).
2. Согните руки в локтях, как будто держите по арбузу в каждой руке, подтяните промежность и анус.
3. Вдох(3 раза)-медленно поднимайте ладони вверх к подмышкам, упаковывая Ци сначала в гениталии, потом в почки, печень/селезенку, затем в легкие/сердце.
4. Выдох: руки идут вперед на уровне плеч-сжимаем анус и выполняем звук легких (ссссс), снимая давление с органов.
5. Вдох(3 раза): сожмите промежность и анус, сформируйте клювы, тяните руки к себе, поднимая их выше с каждым вдохом.
6. Выдох: откройте клювы и опускайте руки вниз, пальцы растопырены. Звук почек (чуууу).
7. Дополнительный выдох: кисти разверните в стороны, натягивая сухожилия рук, растопырьте пальцы ног, высуньте язык наружу, подтяните половые органы, глаза сведите к переносице. Крутя попеременно пятками и мысками, соедините стопы вместе.
8. Повторите упражнение 2 раза , заменив звук легких на звук печени (шшшшш), а звук почек на звук сердца (хауууу), в следующий раз выполните звук селезенки (хуууу) и звук тройного обогревателя (хиииии).
9. Расслабьтесь. Соберите энергию в пупке. Выполните Костное дыхание.

Железный Мост

1. Встаньте прямо, руки по бокам, соедините большие и указательные пальцы и отведите руки к почкам.
2. Позиция Инь: брюшное дыхание, вдох в почки (2 раза), подбородок к шее, прогнитесь назад, ноги прямые, грудь открыта.
3. Позиция Ян: выдох, опустите голову, наклонитесь вперед, согнувшись в пояснице, руки свободно свисают вниз.
4. Выпрямляйтесь медленно, соберите энергию, выполните костное дыхание.

Железный Шест

1. Поставьте два стула, положите икры ног на один стул, а плечи на другой.
2. Выпрямите спину, сожмите ягодицы. Держите позицию. Затем медленно опустите ягодицы вниз. Встаньте и соберите энергию в пупке.