

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс?

Видеокурс мастера Ван Лина. Методики дыхания, которые помогут вам координально изменить себя, повысить свое здоровье, помогут организму очиститься, сделают ваш ум более подвижным, помогут улучшить качество половой жизни и это только часть того, что могут дать вам дыхательные упражнения из данного видеокурса. И все это, всего за 17 минут в день.

Издание на русском языке издательство Неоглори.

Что вошло в видеокурс?

Введение.

- Основное предназначение этого курса и почему он Вам очень нужен;
- Методы изучения упражнений курса;
- Как практиковать дыхательную гимнастику;
- Важнейшие принципы занятий: что необходимо соблюдать и чего следует избегать;
- Где заниматься;
- Основные методы самоконтроля при занятиях;
- Все необходимые технические сведения;

Энергетический самомассаж.

- "Похлопывание головы";
- "Похлопывание рук";
- "Похлопывание плеч";
- "Похлопывание спины";
- "Похлопывание груди";
- "Похлопывание поясницы и живота";
- "Похлопывание ягодиц";
- "Похлопывание ног";
- "Похлопывание спины и плеч";
- "Похлопывание в области точек шэнь-шу";
- "Раскручивать жизненную энергию Ци";
- "Стучать в барабан";
- "Поочередные постукивания ног";

Гимнастика для суставов.

- "Энергичные повороты головы";
- "Отведение и приведение рук в обе стороны";
- "Поднятие обеих рук вверх";
- "Круговое движение с поднятием рук вверх";
- "Полет рук, как крыльев";
- "Подъем рук вверх попеременно";
- "Наклоны корпуса со скрещенными над головой руками";
- "Повороты корпуса с вытянутой рукой";
- "Круговые движения поясницей";
- "Руки развести в стороны и выполнить сгибание в пояснице";
- "Нога согнута в колене, поворот корпуса с вытянутой рукой";
- "Наклоны в пояснице, руками коснуться носков";
- "Круговые движения в коленных суставах";
- "Повороты тела с переносом центра тяжести с одной ноги на другую";
- "Приседания с постепенным вставанием";
- "Нога согнута в колене, правой рукой достать левое колено, левая рука поднята";

- "Держать руками ногу, согнутую в колене перед грудью";
- "Руки на поясе, ходьба на месте";

Гимнастика для внутренних органов.

- "Тигр выпускает когти";
- "Искусный мастер направляет сверло";
- "Втыкаем ладонь в озеро Сиху";
- "Олень смотрит на луну";
- "Раскачивание лотоса в одну сторону";
- "Раскачивание лотоса в четыре стороны";
- "Белый журавль раскрывает крылья";
- "Натягивать лук влево и вправо";
- "Ветер колышет листья лотоса";
- "Дракон смотрит на жемчужину";
- "Медведь вращает туловищем";
- "Самомассаж акупунктурных точек головы, лица и рук";

- "Массаж живота";
- "Массаж головы";
- "Белый журавль стоит на одной ноге";
- "Синий дракон пронибает спину";
- "Синий дракон взлетает в небо";

Дыхательно-энергетический тренинг.

- "Дотянуться до небес";
- "Большой небесный круг";
- "Медведь скручивает туловище";
- "Малый небесный круг";
- "Пропустить Ци через внутренние органы";
- "Феникс расправляет крылья";
- "Лучник выпускает стрелу";
- "Бамбук колышется под ветром";

Медитативно-дыхательный тренинг.

- "Дыхательная гимнастика для живота";
- "Комплексное дыхание";
- "Синхронное дыхание";
- "Медитация на концентрации энергии Ци в центре Дань-тянь";

Бонусы.

- "Топография акупунктурных точек" - электронный иллюстрированный атлас.
- "Упражнения для развития экстрасенсорных способностей человека" - видеокурс.

- "Упражнения для развития органов чувств" - видеокурс.
- "Гигиена сна и сбалансированное питание" - электронная книга.
- "Циркуляция энергии в организме человека" - электронная книга.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: [Узнать подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

Карточка курса: * Название: Сверхэффективная дыхательная гимнастика
Автор(ы): Ван Лин, Неоглори
Цена: 63 \$
Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, RBK money, Оплата через сис
Способы доставки: Почта.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

Другие курсы автора(ов), издателя: Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Ван Лин, Неоглори

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```