

МУНДАРИЖА

Кириш 3

БИРИНЧИ БОБ

Нейгун – суяк илигини ёшартириш усули 21

Юракнинг ишига Цининг таъсири 38

Ақл ёрдамида Ци ҳаракатини бошқариш. 38

Ци босимини ошириш 39

Акупунктура меридианларидан Цини
айлантириш ва сақлашда фойдаланиш 39

Ци ва суякларнинг кристаллик хусусиятлари: ғарб
олимларининг фикрлари 41

Даосча соғломлаштириш усулларининг иммун
tizимига таъсири..... 42

Жинсий қувватни ишлаб чиқариш ва
индивидуумнинг ҳаётини кучи 43

Ички қувватдан руҳий тана яратиш
учун фойдаланиш 44

ИККИНЧИ БОБ

Суяклар соғлом бўлишига қандай эришиш мумкин:
суяк нафаси ва суякларни Ци қувват билан тўлдириш..... 48

Суяк нафаси машқларидан ижобий самара ва
суякларни Ци қуввати билан тўлдириш..... 50

Суяк нафасининг умумий
тамойиллари ва суякларни Ци қуввати
билан тўлдириш..... 54

Суяк нафаси: қадам – бақадам бажарамиз 66

Суяк нафасини оёқ бармоқларида
амалга ошириш..... 77

Суякларни Ци қувват билан тўлдириш усулини
бажариш учун қадам-бақадам тавсиялар 86

Суяк нафаси ва суякларни Ци қувват
билан тўлдиришни бажарилишнинг
қисқача яқунлари..... 98

УЧИНЧИ БОБ

Танага зарбалар бериш билан массаж қилиш техникаси	102
Тўғри усулни танлаш.....	108
Жойлаш билан бериладиган зарбалар техникасининг батафсил баёни.....	112
Ротанг таёқчалари билан зарбалар бериш техникаси.....	133
Эҳтиёт чоралари	135
Зарбалар бериш техникаси бўйича машқлар маълумотлари	139

ТҮРТИНЧИ БОБ

Қисқача шарҳ.....	145
Янгидан бошловчилар Нейгун тизими бўйича машғулотларга қандай киришишлари керак.....	146
Тизимнинг умумий баёни	147
Машқлар режимининг намунаси.....	150
Шахсий машқни режалаштириш.....	159
Иловалар.....	161
Изоҳли луғат.....	202