Download Ebook Chinese Fragrant Qigong

✣❊❊■❊▲❊ ✦❒❁❊❒❁■▼ ✱❊❊❑■❊❓❒❊❊❁❙❁❒❊❊❊■❊❂❁▼▲ ❊❑■▼ ▲❊❙❊ ➪✐ ❊❑❒❍❁▼

☆❊ ❙❑◆ ❁●●❙ ❊❑❍❒◆●▲❊❑■ ▲◆❊❊ ❁ ❒❊❊❊❒❒❊❊ ❊❊❊■❊▲❊ ❊❒❁❊❒❁■▼ ❑❊❊❑■❊ ❂❑❑❊ ▼❊❁▼ ◗❊●● ❍❁■❁❊❊ ▼❑ ❒❁❙ ❊❑❒ ❙❑◆ ◗❑❒▼❊✌
❁❊❑◆❊❒❊ ▼❊❊ ◆▼▼❊❒❙❙ ❂❊▲▼ ▲❊●●❊❒ ❊❒❑❍ ◆▲ ❊◆❒❒❊■▼●❙ ❊❒❑❍ ▲❊❖❊❒❁● ❒❒❊❊❊❒❒❊❊ ❁◆▼❊❑❒▲✎ ☆❊ ❙❑◆ ❊❊▲❊❒❊ ▼❑ ◗❊▼▼❙
❂❑❑❊▲✌ ●❑▼▲ ❑❊ ■❑❖❊●▲✌ ▼❁●❊✌ ❊❑❊❊▲✌ ❁■❊ ❍❑❒❊ ❊❊❊▼❊❑■▲ ❊❑●●❊❊▼❊❑■▲ ❁❒❊ ❁●❑■❊ ◗❊▼❊ ●❁◆■❊❊❊❊✌ ❊❒❑❍ ❂❊▲▼ ▲❊●●❊❒
▼❑ ❑■❊ ❑❊ ▼❊❊ ❍❑▲▼ ❊◆❒❒❊■▼ ❒❊●❊❁▲❊❊✎

✹❑◆ ❍❁❙ ■❑▼ ❂❊ ❒❊❒❒●❊❊❊ ▼❑ ❊■❊❑❙ ❁●● ❂❑❑❊▲ ❊❑●●❊❊▼❊❑■▲ ❊❊❊■❊▲❊ ❊❒❁❊❒❁■▼ ❑❊❊❑■❊ ▼❊❁▼ ◗❊ ◗❊●● ❊❁▼❊❊❑❒❊❊❁●●❙
❑❊❊❊❒✎ ☆▼ ❊▲ ■❑▼ ❊❑❊■❊ ❑■ ❊❑❒ ▼❊❊ ❊❑▲▼▲✎ ☆▼✇▲ ❍❑❒❊ ❑❒ ●❊▲▲ ◗❊❁▼ ❙❑◆ ❊■❊❁▼◆❁▼❊❑■ ❊◆❒❒❊■▼●❙✎ ✶❊❊▲ ❊❊❊■❊▲❊
❊❒❁❊❒❁■▼ ❑❊❊❑■❊✌ ❁▲ ❑■❊ ❑❊ ▼❊❊ ❍❑▲▼ ❊■❖❑●❖❊❊ ▲❊●●❊❒▲ ❊❊❒❊ ◗❊●● ◆▼▼❊❒❙❙ ❂❊ ❁❊❊❑❍❒❒❁■❊❊❊ ❂❙ ▼❊❊ ❂❊▲▼ ❑❒▼❊❑■▲ ▼❑
❒❊❖❊❊ ◗✎
✦❒❁❊❒❁■▼ ✱❊❊❑■❊

✦❒❁❊❒❁■▼ ✱❊❊❑■❊ ➪ ❖❑■ ❊❑▲❊❍❁❒❙ ✧❁❊❁ ❖❑❒ ✘ ★❑■❁▼❊■ ➪✔ ★❊■◆▼❊■✌ ➪✖ ✳❊✱◆■❊❊■ ✕✓✔ ❊◆❊❒◆❊❊ ✦❒❁❊❒❁■▼ ❑❊❊❑■❊ ✌ ▲❊❍❒●❊
❍❑❖❊❍❊■▼▲ ❁●●❑ ◗ ▲❒❁❊❊ ❊❑❒ ❁ ◗❁❒❊■❊▲▲ ❑❊ ❂❒❊❁▼❊❊■❊ ❁■❊ ❂❑❊❙ ❁●❊❊■❍❊■▼✎ ✶❊❊ ❁❒❍ ❍❑❖❊❍❊■▼▲ ❊❒❊❊ ◆❒ ▼❊❊ ✎✎✎

✯❊❁❒■ ✢◆❊❊❊❊▲▼ ✱❊ ✧❑■❊ ✏ ✦❒❁❊❒❁■❊❊ ✱❊ ✧❑■❊ ❊■ ➺✕ ❍❊■◆▼❊▲ ❖❑■ ★❊❊●❊◆■▲▼ ✶●❊❊❊ ❖❑❒ ✔ ✪❁❊❒❊■ ➺✖ ★❊■◆▼❊■ ✘✖✎✓➪✕
✡◆❊❒◆❊❊ ✶❊❊ ❖❊❊❊❑ ▲❊❑ ◗▲ ▼❊❊ ❊❑❍❒●❊▼❊ ❒❒❁❊▼❊❊❁● ❊◆❊❊❊ ❊❑❒ ▼❊❊ ◆▲❊ ❑❊ ✢◆❊❊❊❊▲▼ ✱❊ ✧❑■❊ ❑❒ ✦❒❁❊❒❁■❊❊ ✱❊ ✧❑■❊ ✈✤✱✧✉
☆✎❊■❊✶❊❒❑◆❊❊ ▲❊▼▲ ❑❊ ✎✎✎

✱❊✍✧❑■❊ ✦❒❁❊❁■▼❊ ✍ ✤❒✎✪❊▲ ✶✎✹✎★❊❍

✱❊✍✧❑■❊ ✦❒❁❊❁■▼❊ ✍ ✤❒✎✪❊▲ ✶✎✹✎★❊❍ ❖❑■ ✡❒▲❑●◆▼■❑✺❊❒❁❖●❊❊ ❖❑❒ ✘ ✪❁❊❒❊■ ✓✔ ★❊■◆▼❊■ ✓➪✎✔✖✗ ✡◆❊❒◆❊❊ ✱❊✍✧❑■❊ ✌
✦❒❁❊❁■▼❊✌ ✤❒✎✪❊▲ ✶✎✹✎★❊❍ ✝ ✢❑❙❁■▲▼❖❊■❊ ❖❊❙❂❊ ❙❁ ▲❁❍❑❊❙●❊❊❊■❊❊ ❊■❊❒❊❊▼▲✱❑❊ ❊ ❁❊❙❊❊✱❑❊ ▼❊●❁ ✝ ❂❙ ✶❁■❊❁ ✝✎

✤✳✦✶ ✱☆ ✧☆✯✧ ✳▼◆❊❊ ➪ ❷ ✱☆✡✯✧ ✧☆✯✧ ➪ ❷ ✦❊✡✧❊✡✯✶ ✱☆ ✧☆✯✧ ●❊❖❊● ➪

✤✳✦✶ ✱☆ ✧☆✯✧ ✳▼◆❊❊ ➪ ❷ ✱☆✡✯✧ ✧☆✯✧ ➪ ❷ ✦❊✡✧❊✡✯✶ ✱☆ ✧☆✯✧ ●❊❖❊● ➪ ❖❑■ ❊❁❑❑❊❊❑■❊❍◆❊■❊❊■ ❖❑❒ ➪✐ ✪❁❊❒❊■ ✗ ★❊■◆▼❊■✌ ✔
✳❊✱◆■❊❊■ ✕➪✎✓✖✚ ✡◆❊❒◆❊❊ ✤◆❊▼ ✈❊❊❊■✎ ✱❊❁■❊✉ ❊▲▼ ❊❊■❊ ★❊▼❁❒❊❊❒✌ ❊❊■ ✢❊●❊✌ ❊➽❒ ❊❒❊▲❊❊❊▲✌ ❒❑▲❊▼❊❖❊▲✌ ❊❊▲◆■❊❊▲ ✱❊✌
❁➽❒ ❊❒❊❊ ❁●❊❊➞❊■❊❊ ★❊✪❊■▲❊■❊❒❊❊❊✎ ✣▲ ✪❊❊❊◆▼❊▼ ✎✎✎

✳❊❊✪❁▲❊❊ ✍ ✳❊❊ ➪✘ ❍❑❖❊❍❊■▼▲ ◗❊▼❊ ❊■▲▼❒◆❊▼❊❑■✢ ✳❁❊ ✢❊❊✏✱❊❊❑■❊✎

✳❊❊✪❁▲❊❊ ✍ ✳❊❊ ➪✘ ❍❑❖❊❍❊■▼▲ ◗❊▼❊ ❊■▲▼❒◆❊▼❊❑■✢ ✳❁❊ ✢❊❊✏✱❊❊❑■❊✎ ❖❑■ ✦❒❊❊★❊❊❊▼❁▼❊❑■☆■❊❑ ❖❑❒ ✓ ✪❁❊❒❊■ ✘
★❊■◆▼❊■✌ ➪➪ ✳❊✱◆■❊❊■ ✔✗✎✗✘✗ ✡◆❊❒◆❊❊ ★❙ ■❊ ◗ ✌ ❂❑❒✱ ✌✌ ✳❊❊ ✹✯✧✡ ✳✳✳✲✡✳ ✯✦ ☆✡✳✡✯✪✡✯☆✌ ✡ ✯✯✤✣✲✯ ☆✯✳✣✲☆✣✳✡✳☆✯✯
❁❖❁❊●❁❂●❊ ■❑ ◗ ❑■ ✡❍❁❙❑■ ✎✎✎

★❊❁❒▼ ★❊❁●▼❊ ✣❊❒❊❊▲❊ ◗❊▼❊ ✱❊❊❑■❊ ❊❊●❁✍❊❊❁●❊■❊ ▼❊❊❊■❊❑◆❊ ■❑▼ ❊❑◆■❊ ❊■ ❂❑❑✱▲

★❄❁❒▼ ★❄❁●▼❄ ✣|❄❒❄❄▲❄ ◗❄▼❄ ✱❄❄❑■❄ ❄❄●❄✍❄❄❁●❄■❄ ▼❄❄❄■❄❑◆❄ ■❑▼ ❄❑◆■❄ ❄■ ❂❑❑❄▲ ❖❑■ ☆❁▼◆❒❄★❄❁●▼❄✎❄❑○✎❁◆ ❖❑❒ ➽ ✪❁❄❒❄■ ✖ ★❄■◆▼❄■✌ ✔✕ ❄❄✱◆■❄❄■ ✔✎⇝✐⇝ ✡◆❄❒◆❄❄ ✶❁✱❄■❄ ❄❁❒❄ ❑❄ |❑◆❒ ❄❄❁❒▼ ❄▲ ❖❄❒| ❄○❒❑❒▼❁■▼✎ ✶❄❄▲ ✌ ❑❄❄❑■❄ ✌ ▲❄●❄✍ ❄❄❁●❄■❄ ▼❄❄❄■❄❑◆❄ ❄❁■ ❄❄●❒ ▲◆❒❒●❄○❄■▼ |❑◆❒ ❄❄❁●▼❄ ❒❒❑❄❄▲▲❄❑■❁●✇▲ ✎✎✎

✦❒❁❄❒❁■❄❄ ✱❄❄❑■❄✚ ✢❄❄❄■■❄❒ ❁■❄ ☆■▼❄❒○❄❄❄❁▼❄ ✦❑❒○▲ ❂| ★❄▲❁ ✢✎ ★✇❄❄❁ ✈✹★✡✡✉ ✹❄❁■❄ ✧❑■❄ ✈✷❁❄ ✤❁■✉

✦❒❁❄❒❁■❄❄ ✱❄❄❑■❄✚ ✢❄❄❄■■❄❒ ❁■❄ ☆■▼❄❒○❄❄❄❁▼❄ ✦❑❒○▲ ❂| ★❄▲❁ ✢✎ ★✇❄❄❁ ✈✹★✡✡✉ ✹❄❁■❄ ✧❑■❄ ✈✷❁❄ ✤❁■✉ ❖❑■ ✹★✡✡ ☆◆❂●❄❄❁▼❄❑■ ✢❄■▼❄❒ ❖❑❒ ➽ ✪❁❄❒❄■ ⇝ ★❄■◆▼❄✌ ✓➽ ❄❄✱◆■❄❄■ ✓✎✘✐✔ ✡◆❄❒◆❄❄ ✤✶✤✏▲▼❒❄❁○ ❄▼▼❒▲✚✏✏|○❁❁✎❄❑○✏❒◆❂●❄▲❄❄■❄✏❄❖❄✏✌ ❑❄❄❑■❄ ✌ ✍❂❄❄❄■■❄❒▲✍▲❄○❒●❄✍❄|❄❒❄❄▲❄▲✍❄■❄❒❄❄|❄✍|❑◆❒✍ ◗❄❑●❄✍❂❑❄| ✡○❁|❑■ ✎✎✎

✦❄❖❄ ✣●❄○❄■▼ ✱❄❄❑■❄ ✍ ✦❑◆■❄❁▼❄❑■❁● ✢❄❄ ✣|❄❒❄❄▲❄▲ ❄❑❒ ★❄❁●▼❄ ❄◆✐✐➽✖ ★❄❁●❄■❄ ✍ ✶❒❁❄❄▼❄❑■❁● ✢❄❄■❄▲❄ ★❄❄❄❄❄■❄

✦❄❖❄ ✣●❄○❄■▼ ✱❄❄❑■❄ ✍ ✦❑◆■❄❁▼❄❑■❁● ✢❄❄ ✣|❄❒❄❄▲❄▲ ❄❑❒ ★❄❁●▼❄ ❄◆✐✐➽✖ ★❄❁●❄■❄ ✍ ✶❒❁❄❄▼❄❑■❁● ✢❄❄■❄▲❄ ★❄❄❄❄❄■❄ ❖❑■ ☆❄❄❄ ★❑❄❄❒❄❄✚ ✢❄❑❄■❄❒❄❄▼❄❄ ★❄❁●▼❄ ❖❑❒ ✔ ★❑■❁▼❄■ ➽➽ ★❄■◆▼❄■ ✔✎✘⇝✕ ✡◆❄❒◆❄❄ ✶❄❄▲ ❄▲ ❁ ❄❒❄❁▼ ✌ ✱❄❄❑■❄ ✌ ❒❑◆▼❄■❄ ▼❑ ❒❒❁❄▼❄❄❄ ❄❖❄❒| ❄❁|✌ ❄▲❒❄❄❄❁●●| ❄❄ |❑◆ ❁❒❄ ❁ ❂❄❄❄■■❄❒ ✈❁●▼❄❑◆❄❄ ☆ ▲▼❄●● ❄❄■❄ ○|▲❄●❄ ❒❄▼◆❒■❄■❄ ▼❑ ▼❄❄▲ ▲❄▼ ✎✎✎

✦❒❁❄❒❁■▼ ✱❄❄❑■❄

✦❒❁❄❒❁■▼ ✱❄❄❑■❄ ❖❑■ ☆❄■ ★❄❁❄ ✪■❒ ❖❑❒ ✘ ★❑■❁▼❄■ ➽✕ ★❄■◆▼❄■ ✓✕⇝ ✡◆❄❒◆❄❄ ✦✡✡✧✡✡★✶ ✱☆✧★★✧ ✌ ❄▲ ❁ ✢◆❄❄❄❄▲▼ ▲▼|●❄ ❑❄ ✱❄❄❑■❄ ❂◆▼ ❄❁▲ ■❑▼❄❄■❄ ▼❑ ❄❑ ◗❄▼❄ ▼❄❄ ❒❄●❄❄❄❑■✎ ✡■|❂❑❄|✌ ■❑ ○❁▼▼❄❒ ◗❄❄▼❄❄❒ ▼❄❄| ✎✎✎

✎