Цигун — Ицзиньцзин □□□

Ицзиньцзин является древнейшей системой самосовершенствования в практике ушу. Ицзиньцзин — многофункциональная система физического и психического оздоровления, включающая гимнастический комплекс, отдельные медитативно-дыхательные упражнения, суставную гимнастику, методы самоконтроля, поддержание правильного образа жизни, диетологию и методы регулирования сознания. Ицзиньцзин, как способ самосовершенствования, является таким же отдельным направлением, как например, различные стили ушу, разные школы каллиграфии или чайной церемонии — Википедия