

Цигун — древняя наука жизни

Почему я рекомендую заниматься цигун

Цигун, развиваясь на протяжении нескольких тысячелетий, остается уникальной сокровищницей знаний для китайского народа. А теперь и не только для моих соотечественников, но и для людей всей нашей планеты. Сейчас быстро растет интерес к этой науке во всем мире, особенно к оздоровительному цигуну, который предназначен для профилактики и лечения болезней, достижения долголетия, стимулирования творческих возможностей.

Хочу отметить одну важную деталь. Китайские врачи считают, что профилактика гораздо важнее лечения, и они обычно говорят так: «Не лечить заболевшего, а лечить незаболевшего». Это значит, что цигун прежде всего является практикой, предохраняющей от болезней.

Изучение цигуна позволяет расширить знания человека о себе самом, дает возможность управлять механизмами жизнедеятельности, тем самым открывая новую страницу в науке жизни. Конечно, в человеческом организме существует еще много неразгаданных тайн и неиспользуемых резервов, которые необходимо

задействовать. Я считаю, что секрет притягательности цигуна кроется в его потрясающей возможности повышать жизненные силы организма без применения различных лекарственных средств, имеющих огромные побочные неблагоприятные эффекты.

Итак, цигун обладает следующими преимуществами:

- ☑ в качестве оздоровления и профилактики он может быть рекомендован людям разного возраста и состояния здоровья;
- ☑ позволяет свести к минимуму применение токсичных медицинских препаратов;
- ☑ нацелен на комплексную нормализацию и физиологических, и психических функций, на баланс начал инь и ян (более подробно мы поговорим об этом чуть позже), а их нарушение является серьезным патогенным фактором. Методы цигуна отличаются прямой ориентацией на управление определенными физиологическими процессами, а не на противодействие симптомам болезни;
- ☑ делает тело легким, глаза светлыми, мышцы крепкими, кровеносные сосуды эластичными, избавляет от застойных явлений в организме.

Что подразумевается под словом «цигун»? Его можно перевести как «работа с *ци*», «управление *ци*», «работа дыхания». В общем, цигун — это ряд методов укрепления тела и управления жизненной энергией, система оздоровления и лечения. Цигун объединяет целый ряд нелекарственных методов психофизического регулирования.

Жизненная энергия *ци*

Если мы говорим, что цигун — это «работа с *ци*», *ци* работает в человеческом теле и производит благотворное воздействие, то, естественно, возникает вопрос: что такое *ци*? Это тоже транскрипция китайского иероглифа. Под *ци* подразумевается некая материально-духовная и энергетическая субстанция. Другими словами, *ци* — это биоэнергия, энергия с информацией. Являясь таковой, *ци* дороже золота, ведь золото все же имеет цену, а *ци* — бесценна! Она — универсальный наполнитель Вселенной, энергия макро- и микрокосмоса.

Согласно учениям китайской медицины, все то, чем наполнен окружающий мир, состоит из *ци* в различных ее проявлениях.

Ци существует и как строительный материал, и как динамический наполнитель нашего тела, в котором определенные преобразо-

вания *ци* играют роль своего рода «жизненной энергии».

Ци разделяется на внешнюю и внутреннюю. Внешняя *ци*, поступая в организм с воздухом, который мы вдыхаем, с пищей и питьем, преобразуется затем в *ци* внутреннюю.

Обмен внутренней *ци* с окружающей средой, согласно положениям китайской медицины, происходит через биоактивные точки, расположенные на энергетических меридианах. По этим же меридианам в организме циркулирует энергия. В современной научной литературе потоки *ци* обычно трактуются как «биологическая информация».

Образование внутренней *ци* в организме — движущая сила жизни, поэтому она играет лечебную и оздоровительную роли, так как является объективно существующей материей, улучшающей физиологические функции организма, регулирующей обмен веществ, иницирующей энергию тела, повышающей сопротивляемость организма заболеваниям, поднимающей тонус. *Ци* предупреждает и лечит болезни и, таким образом, может отодвигать старение, продлевать жизнь.

Раз *ци* — это некая жизненная сила, энергия, а *гун* — работа над собой, то, следовательно, *ци-гун* — это работа с жизненной силой, энергией.

Накопление *ци*, ее сосредоточение и перемещение является основой оздоровительного метода цигун. Его можно назвать и саморегуляцией в широком смысле, так как это управление сознанием и эмоциями, одновременная тренировка и тела, и духа.

Ци бывает как чистой, здоровой, так и грязной, больной. Всегда нужно заботиться о том, чтобы набирать новую, свежую, чистую и хорошую *ци* и избавляться от грязной, больной и старой.

Как это сделать?

Мысленно, на выдохе, мы сбрасываем отработанную *ци* из определенных точек, а затем на вдохе — также с использованием сознания набираем новую *ци*.

С этой точки зрения цигун выступает в качестве дыхательной гимнастики, но не обычной, а информационной. Это является своего рода отработкой дыхания и упражнением с вовлечением сознания.

Итак, очищение *ци* ведет не только к чисто физическому, но также к духовному и нравственному оздоровлению.

Наличие *ци* — основа жизни. С ее исчезновением для живого существа наступает смерть, а ослабление *ци* ведет к заболеваниям.

Согласно учению древней китайской медицины, в человеческом организме имеются три бесценных сокровища: *цзин*, *ци* и *шэнь*.

Цзин толкуется как эссенциальность, семя, *ци* — как космическая энергия, *шэнь* — как дух, жизненное начало, приводящее в движение весь организм.

Цзин, *ци*, *шэнь* — это три начала, гармонично слитые в одно целое, смешанные в изначальную *ци*. Это единство слитых первоначал, они взаимодействуют и трансформируются. Семя *цзин* рождает истинную *ци*, *ци* рождает дух *шэнь*. В организме дух и семя функционируют, являясь основой психической и физиологической деятельности.

Очищенная *ци* переходит в дух *шэнь*, таким образом, становясь движущей силой мироздания. Если вам удастся достичь полного очищения *ци*, то вы сможете научиться управлять своей жизненной энергией, обретете идеальное соответствие всех первоэлементов и, значит, будете пребывать в полном единении с природой.

Цигун как практика оздоровления

Комплексы оздоровительного цигуна — это комбинации движений, дыхательных упражнений и приемов медитации (работы мысли,

сознания). Часто они применяются в сочетании с точечным массажем и самомассажем.

Тайна цигуна — в технике управления жизненной энергией. Ключ к этой тайне — в постоянных тренировках. Практика цигун показывает, как наш организм, используя природную силу, повышает свои энергетические возможности.

Основная задача практики цигун — сохранение и укрепление той истинной *ци*, которая обеспечивает нормальное функционирование всех систем организма.

Циркуляция *ци* в теле достигается за счет кровообращения. Если вы добьетесь правильной циркуляции *ци* и крови, то все ваши внутренние органы будут здоровы. Кроме того, *ци*, направленная по очищенным каналам к поверхности тела, создаст в случае необходимости, мощное защитное поле от любого внешнего воздействия.

Овладев техникой цигун, вы сможете противостоять сотням болезней!

Хочу заметить, что в ходе многолетней тренировки возможности организма многократно увеличиваются и тело приобретает способность выдерживать немыслимые перегрузки. Поскольку с помощью специальных упражнений жизненную энергию *ци* можно акку-

мулировать, то потом реально стимулировать приток биоэнергии к любым органам для их оздоровления. Отсюда мы можем сделать вывод, что цигун — эффективные приемы лечения, накопленные за долгую историю китайской медицинской практики.

Цигун — практически панацея от всех болезней, от всех опасностей, угрожающих физическому и психическому здоровью.

У цигуна много различных направлений. Сегодня его обычно подразделяют на медицинский, даосский, буддийский, конфуцианский и воинский.

С точки зрения движения и покоя цигун бывает двух видов: динамический и статический.

В динамическом сочетаются «внешнее движение и внутренний покой», в статическом — «внешний покой и внутреннее движение *ци*». Под внешним движением понимается перемещение тела, под внутренним покоем — особое психическое состояние, соответствующее «вхождению души в покой». К динамическому цигуну относятся самомассаж и различные гимнастические упражнения, в том числе и профессиональные занятия воинскими искусствами. Различаются еще и две подсистемы: мягкий и жесткий цигун. Мягкий цигун зани-

мается «вращиванием жизни», психической перестройкой, питанием, а жесткий — воинскими искусствами, разбиванием досок, кирпичей и т. д.

Сочетание динамического и статического начал в цигуне считается оптимальным и наилучшим. В динамическом есть статическое, в статическом — динамическое. Они диалектически неразрывны.

Как я уже сказал, терапевтический и оздоровительный эффекты от упражнений достигаются синхронизацией деятельности психики и тела, сознания и физических действий. Важны приемы и техника медитаций (мысли), ибо циркулирующая *ци* идет через ее деятельность. Развиваются сложные приемы психофизического регулирования.

Обязательным элементом практики цигун является достижение «спокойно-просветленного» состояния сознания. По положению традиционной китайской медицины возможно управление циркуляцией *ци* посредством «духа» и мысли.

Китайская медицина полагает, что человек заболевает, когда в его организме образуется застой *ци* и крови, их циркуляция — основа жизни. Цигун занимается управлением потоками *ци* и крови в организме.