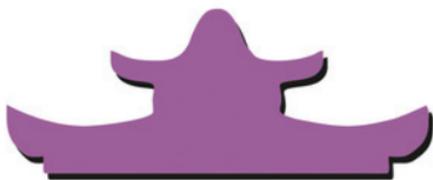


БЕСТСЕЛЕРОВ

Владимир Осипов



# СЕКРЕТЫ

## ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



Чудо исцеления своими руками

**Владимир О. Осипов**  
**Секреты восточной медицины.**  
**Чудо исцеления своими руками**  
**Серия «1000 бестселлеров»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24262506](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24262506)*

*Секреты восточной медицины. Чудо исцеления своими руками:*

*Книжкин Дом; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-370-04143-3*

### **Аннотация**

Эта книга – удивительная. Ее написал человек, знающий, что такое отчаяние. Молодой и полный сил, но прикованный к постели или инвалидному креслу, он начал поиск средств излечения – и нашел их в недрах древней китайской медицины. Сейчас Владимир Осипов здоров, активно практикует искусство Тайцзицюань разных стилей, ведет семинары и тренинги. В книге «Секреты восточной медицины» собраны результаты его 15-летних поисков и просеивания огромного количества информации, апробирования систем Цигун и Тайцзи, которым он обучался у настоящих китайских мастеров. Вы узнаете о том, как снять острую боль, остановить утечку энергии и самостоятельно отрегулировать ее поступление; как с помощью правильно подобранных техник быстро восстановиться даже

при тяжелейших патологиях внутренних органов, которые безуспешно лечились годами. Как привлечь на свою сторону природные стихии, научиться исцеляющему дыханию, создать «пуленепробиваемый иммунитет» и даже помолодеть. В книгу включены любопытные эпизоды о жизни автора в Китае, повседневных привычках его обитателей, традициях сохранения здоровья, бодрости и долголетия. Связь здорового образа жизни с философскими воззрениями этого народа представлена просто и доступно. Здесь приведены многочисленные статические и динамические практики, а также отзывы тех, кто применял их на тренингах и вебинарах Владимира Осипова. Пробуйте! Вы стоите на пути удивительных перемен.

# Содержание

Часть 1. Цигун для позвоночника	6
Глава 1. Начало	9
Я – инвалид	14
Пробуждение	16
Что же мне помогло?	20
Китай	22
Глава 2. Мудрость тела	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**В. О. Осипов**  
**Секреты восточной**  
**медицины. Чудо**  
**исцеления своими руками**

© В. Осипов, 2017

© ООО «Омега-Л», 2017

© ООО «Книжкин Дом», 2017

\* \* \*

# Часть 1. Цигун для позвоночника

Дорогие читатели!

Эта книга – результат пятнадцатилетних поисков, тщательной систематизации, скрупулезного просеивания тонны информации, апробирования различных систем, которые я проводил с одной целью: помочь себе самому решить проблему тяжелейшего поражения позвоночника.

Я начал эти поиски, будучи инвалидом, не способным стоять и перемещаться на своих ногах.

А сейчас я – здоровый человек.

Если хотя бы кого-то из вас, мои дорогие, эта книга воодушевит на то, чтобы вновь почувствовать себя полноценным человеком, сильным и здоровым, мне будет спокойно и очень-очень радостно за вас.

В традиционной восточной медицине, практиках Цигун и Тайцзи, самое пристальное внимание уделяют состоянию позвоночника как фундаментального основания физического тела, прочной и надежной силовой оси костно-связочно-сухожильного аппарата.

Кроме того, крепкий и здоровый позвоночник являет собой основную, глубинную систему поддержания здоровья всех внутренних органов и опорно-двигательных функций. В здоровом состоянии это мощный плацдарм психоэмоциональной стабильности и стрессоустойчивости.

Сегодня в мире уже практически невозможно встретить человека со здоровым позвоночником. Широко распространена идея о том, что связанные с ним болезни – это расплата человека за прямохождение. Что *HOMO ERECTUS* – человек прямоходящий, – встав с четырех конечностей и возглавив биосферу нашей планеты, по сей день вынужден расплачиваться за этот эволюционный прорыв. Выиграв в росте интеллекта, он проиграл своим ближайшим родственникам и конкурентам, млекопитающим, в силе.

Очень мало найдется серьезных заболеваний, столь массово поражающих все человечество, как банальный, казалось бы, остеохондроз. Он так распространен, что к нему уже относятся как к некой норме.

Это и немудрено: от вертеброневрологических поражений страдают более 85 процентов населения планеты. Более 150 000 человек ежегодно «уходят на инвалидность» с соответствующим диагнозом. По количеству больных в год их обогнали только сердечно-сосудистые и онкологические патологии. Словом, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных сегментов – это настоящая чума 21 века.

Вначале кажется, что ничего серьезного – поболело и перестало. Поделали укольчики, сходили на физиопроцедуры, и опять жить можно.

Однако болезнь осталась. Она никуда не делась. Затаилась и ждет удобного момента, чтобы напасть. Напасть неожидан-

но, в самый неудачный момент. При этом бьет исподтишка и наверняка. И вот уже обезболивающие не помогают, и физиолечение – мимо. Подсадовали, переморщились – вроде опять отпустило. Остались дискомфорт, тяжесть, тянущие боли? Редкий день не замечаете боли? Ну что ж, теперь для многих это норма.

Однако в это время в самой глубине вашего тела происходит неустанная работа, точнее, идут процессы. Деструктивные процессы. День за днем разрушаются позвонки, сдавливаются межпозвоночные диски. Это происходит незаметно, однако вектор процессов неуклонный.

И мне, как пострадавшему от этой напасти, хочется заорать, да прямо в ухо: «ОЧНИТЕСЬ, ЛЮДИ!!! БЕДА УЖЕ ПРИШЛА!

Нужно срочно принимать меры! Позвоночник – это фундамент, каркас, на котором держится ваша жизнь. В буквальном смысле этого слова».

# Глава 1. Начало

Дело было в горах. Тихий теплый летний вечер, костер, шум реки, шепот леса. Мы с моим хорошим знакомым разговорились о природе вещей. Нас, разомлевших после славного ужина, потянуло пофилософствовать.

Моего спутника звали Александр. Ну очень интересная личность! Директор стеклоцентра, он с увлечением рассказывал, нет, не так... погружал в таинство совершенно удивительного, почти неправдоподобного, сказочного и даже фантастического мира стекла.

Все привыкли к тому, что это – очень хрупкий материал. У каждого человека на слуху идиома «хрупкий как стекло». Так вот, стекло, на самом деле, текучий и весьма пластичный материал.

Мой спутник рассказывал о том, как оно зависимо от времени. Если время коротко, то стекло проявляет себя с самой привычной для нас стороны.

Если оно длительно, то стекло течет, как вода. Этот феномен описан в исследованиях витражных ансамблей, сохранившихся еще со средних веков. В течение столетий стекло постепенно наплывало на бронзовые профили под действием гравитации...

Помню, как я слушал Александра, и мысли мои лениво и медленно оплывали, подобно многовековым цветным стек-

ляшкам, текли, делились на ручейки, вновь сплетались и расходились, просачиваясь в глубины памяти и ассоциаций.

После напряженного дня, забитого делами под завязку, после восьми часов тренировок и приятной суеты палаточного городка туманной дымкой из самых низов сознания начинала подниматься дрема. И только кружка остывающего чая в руках не давала Морфею приобнять меня до самого утра. Приятно было покачиваться на дремотных лохматых волнах и неторопливо наблюдать, как из недр этого уютного и густого обволакивающего тумана выносит на поверхность сознания, кроме самого разного мыслительного мусора, ИДЕЮ!

Вот тут нужно вовремя ее подсесть, чтобы не ушла, не юркнула восвоеси в мир полной бессознательности и забвения. И медленно смаковать, впечатывая ее, родимую, в свое сознание, в четкие строки фраз и предложений.

...Кости хрупкие, как стекло. Почему кто-то выдерживает нереальные нагрузки, а у кого-то они ломаются от дуновения ветра? Теперь-то я знал, что кости требуют особого внимания.

Что же случилось с моим позвоночником несколько лет назад? Отчего я потерял способность даже ходить?

Если упущено время, то грыжа выдавливается между позвонков, ущемляя нервные корешки, вызывая дикую боль и потерю возможности не то что ходить, а даже стоять на ногах.

Это происходит не сразу. Медленно, постепенно жесткая хрящевая ткань начинает поддаваться сильнейшему давлению. Год за годом кольцо диска уплощается и утончается. Основной массе фиброзной ткани некуда деваться, когда смежные позвонки начинают ее плющить в буквальном смысле этого слова... Места становится мало. Очень мало.

Мягкие ткани вокруг, мышцы, нервы сдавливаются. Мышцы поневоле напрягаются, чтобы не пустить дальше это разрушение. Напрягаются так сильно, так долго, что со временем... превращаются в кисель. Такую густую биомассу, которую и мышцами-то уже не назовешь.

До этого невероятная силища этих все еще мышц пытается все исправить, она жестко и неуклонно сжимает соседние позвонки.

А что делать диску, которому не повезло оказаться между молотом и наковальней? Верно! Деваться некуда. И выскальзывает он в свободное пространство, на территорию мягких тканей – тех же самых мышц. Они продолжают рефлекторно сжиматься, но это уже патологическое сжатие. Нормального кровоснабжения, то есть питания, теперь нет. Отток токсинов затруднен.

Нехорошо. Совсем нехорошо. Воспалительный процесс, однако... Долго так продолжаться не может. Свинцовая тяжесть сменяется тотальной атонией, и мышцы превращаются в кашу. Они как бы есть, но их вроде бы и нет. И этой жижи, уже не мышц, становится все больше и больше. Она

захватывает все новые территории. Поддерживать позвонки уже нечем.

Но... нервы! Их много, этих нервных пучков, и они буквально оплетают все пространство позвоночника. А как еще головному мозгу регулировать деятельность всего организма? Точно! Через нервную систему. Нервы сдавливаются, и... приходит боль.

Вернее, так: и приходит БОЛЬ.

Кто знает, тот поймет. Кто не испытывал – не дай вам бог. Потому что когда приходит она, ее величество БОЛЬ, то мир перестает существовать. Есть только она. БОЛЬ.

Не вздохнуть, не выдохнуть...

Терпеть, конечно, можно. Но кажется, что лучше умереть. И только где-то в углу, за плинтусом, на коленях, вся дрожащая от бессилия и слабости – маленькая надежда: а вдруг это когда-нибудь закончится?..

Вот о чем вспоминал я, сидя у костра и размышляя о хрупкости стекла...

## **Ровно за год до этого**

Те же горы, та же река. Те же запахи и звуки.

Плотная группочка оттачивает очередное боевое техническое действие. Две трехчасовые тренировки в день плюс одно факультативное занятие.

Тренера не видно. Лежит какой-то «крендель» на пляже,

на коврике, в тенечке под деревом. Позевывает, поплевывает.

Иногда, кряхтя, встает, неуверенной походкой подходит, встречается в группу, ругается, руками водит и... снова ложится, почти падает на свой коврик.

Странно, но ритм движений в группе меняется, что-то происходит.

Так этот доходяга и есть тренер?! Неплохо устроился.

После окончания тренировки – массаж, баня...

## **Еще за месяц до этого**

Та же лесная поляна, тот же пряный сосновый дух. Тренировки каждый день. День для себя, день – с группой. За 15 лет, прожитых здесь, знакомой кажется любая упавшая шишка. Очередной, на пятой сотне, удар, при котором нужно извернуться всем корпусом, – и тело падает на землю. Не то чтобы я потерял равновесие, но что-то не так. Определенно не так! Встаю – и тут же падаю... Теперь уже понимаю, что от боли. Боль такая, что я проваливаюсь в беспамятство. В глазах темнота. Утонуть в этом черном омуте не дает врожденная вредность. Лежу, вдыхая запах земли и кустика земляники в цвету. «Такого с тобой еще не было, – думаю. – А ну, вставай!» На чистой воле принимаю вертикальное положение – резкость в глазах не наводится, слабые ноги дрожат и не держат.

Домой.

Вроде иду... Как протопал эти 1,5 километра – не помню. Дома присел на стул, чтобы снять обувь, – и отключился: болевой шок.

Через месяц были сборы в горах. Люди туда приезжают со всей России – отменять было нельзя. Шоу мает гоу он. Но с гор я тогда спустился уже только лежа. Ноги еще двигались, но боль прочно приковала к постели. Обезболивающие не помогали. А если что с ними, что без них нет никакой разницы, то зачем травить молодой и погибающий организм?

Сделал МРТ – и нарисовалась, что называется, картина маслом: две грыжи 9 и 11 мм в направлении спинномозгового канала. Прогрессирующая атрофия мышц: ягодичная мышца и мышцы бедра по левой стороне уменьшились в половину. Это считается очень грозным симптомом.

Наша доблестная медицина приговорила меня к операции, но, узнав, что позитивный прогноз гарантирован лишь на 50 процентов, я отказался.

«Приползешь...» – сказали мне добрые дяди в белых халатах.

## **Я – инвалид**

Для меня началась новая жизнь. Постепенно стал «пускать корни» в кровать. Самое страшное то, что я спокойно принял свое новое состояние: наверное, уже просто не бы-

ло сил на эмоции – боль «выедала» все. Болело почти постоянно. Видимо, организм не хотел мириться со своим новым статусом.

Так-то было бы неплохо: лежи да изучай потолок, когда отпустит. В туалет – ползком, как Алексей Маресьев. Причем доползти нужно было так, чтобы боль тебя не растерзала на тысячу маленьких медвежат. Чтобы оказаться в ванной, подтягивался на руках. Мама закидывала ноги. А уж заползти и сползти с «удобства» – это ж квест... Ей-богу, жить было можно, если б не эти досадные мелочи.

Но так хотелось пройтись на своих ногах, пошуршать осенней листвой... Ведь даже инвалидная коляска мне не светила – сидеть-то я тоже не мог. Если без шуток, то до меня начинало доходить, что потихоньку-помаленьку я превращаюсь в бревно. Даже не в бревно. В гниловатую беспомощную колоду. И выхода не было. Не видел я выхода. Болеть до этого мне было несвойственно. Я не знал, как это – болеть. А тут месяц за месяцем боль «выпивает» твою жизнь. И сил, чтобы ей противостоять, уже не оставалось. Как-то незаметно подкралось отчаяние.

Поначалу надеялся на свой мощный Ум. Изобретал и тут же внедрял ментальные и энергетические техники обезболивания. Держался только на Силе Воли и жестком самогипнозе. Но как только ослабевала концентрация, боль возвращалась и завладевала каждой клеточкой моего существа, высушивая его до самого донца.

# Пробуждение

К этому времени я уже знал, что энергетические центры тела берут начало в центральной оси позвоночного столба. Что у каждой чакры есть свой символ. Свой звук. Я выучил и звучание каждого символа, и расположение чакр. Стал представлять, как из моего позвоночника растут «цветы» символов чакр, как трепещет каждый лепесток при произнесении его имени-звука. Мысленно я рассматривал каждый позвонок в поясничном отделе, вправлял на свое место выдавленные диски, освобождая проходимость в спинномозговом канале.

Я организовал рабочее место на полу: сползал со своего опостылевшего продавленного ложа на пол, где мне установили монитор, клавиатуру и мышку. Под подбородок – валиком свернутое полотенце. Шея затекала уже через пять минут.

Я рисовал символ I чакры. Был уверен, что этот рисунок поможет мне наладить энергию в позвоночнике.

Рисовать до этого не умел. Учился с нуля.

Пройдет время, и я научусь, уеду в Москву, устроюсь дизайнером. Потом стану артдиректором. Это потом в Москве меня пригласят в ИИТ (Институт Информационных Технологий) преподавать графические редакторы. Все это – еще нескоро. А пока я лежал и «грыз» CorelDraw, чтобы нари-

совать картинку – символ чакры, которая поставит меня на ноги.

«Сам-то веришь в свои слова? Какая картинка? Какая чакра?» – накатывало периодически...

Прошла неделя – и я нарисовал I чакру. Еще через день – II чакру. Какое все-таки жесткое полотенце!.. Казалось, уже до мозга впелись в меня эти махровые нити...

Но есть ЦЕЛЬ – встать на ноги.

Есть ЦЕЛЬ – чтобы перестало болеть.

Вывел на полный экран I чакру и... ничего, II чакру – ничего!

Занимался я каждый день: пялился в монитор, пока шея не падала от бессилия. Перевернувшись на спину, я пел мантрные звуки. Снова переворачивался на живот и смотрел на символ чакры...

Через несколько дней стал замечать, что боль как будто стала не такой рвущей. Не поверил себе: «Нервы устали от боли, вот и ослабла».

Еще через пару дней понял – не показалось. Я уже дышать мог почти полной грудью – и слезы на глазах... Сам себе не мог поверить! Та-а-ак, значит, заработало! Это ж самое главное – боль под контролем!

Я продолжал работать над чакровыми карточками. Рисовал на каждый лепесток санскритский символ, а в центр мысленно помещал биджу (центральный звук). Несколько минут созерцал выведенный на полный экран символ, потом закры-

вал глаза. На вдохе мысленно «впечатывал» этот образ в память, прямо в центр головы. Затем с выдохом опускал его в место, где болит, и расслаблял там все.

Символ I чакры располагал мысленно прямо в область промежности.

Символ II чакры – на уровне 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Можно упростить эту технику: «вдохнуть» изображение символа чакры, например I прямо в промежность. А с выдохом и мощным расслаблением зафиксировать его там.

В это трудно поверить, но еще через неделю, закончив рисовать последний, VII символ, я смог встать на ноги, сильно стянувшись бандажом!!!

Тело била крупная дрожь, я обливался холодным потом, молнии боли пронзали меня всего, до самого доньшка... Но это была ОБЫЧНАЯ боль, которую можно перетерпеть.

За много месяцев это была первая минута СЧАСТЬЯ!

И вот из глубин боли и страха очень робко и несмело показался чахленький росток надежды. Надежды на то, что я смогу-таки встать. Смогу ходить...

Да, мышцы не держали спину. Позвоночник, подобно хуленькой ножке подростка в голенище здорового сапога, жил своей отдельной от тела жизнью. Но я уже перемещал свое изможденное тело в вертикальном положении в пределах 50 квадратных метров – по стеночке, от шкафа к холо-

дильнику, в туалет – и обратно.

Путь длиной в 5 метров я преодолевал за 10 минут. И столько же – обратно.

**Я ХОДИЛ САМ.**

**Я МОГ ХОДИТЬ!**

Что это значило для меня, только близкие в состоянии понять, потому что они были свидетелями этих нечеловеческих страданий. Я прошел все круги ада боли, опустошенности и неверия, когда после короткой ремиссии боль возвращалась и доводила меня до отчаяния и истерики.

Я знаю, что такое отчаяние. Когда ты молод и полон сил, но прикован к постели или инвалидному креслу. Когда слишком мало шансов что-то изменить.

Я не сдался, когда понял, что мне никто и ничто уже не помогает. Решил действовать самостоятельно. Терять было нечего. Я принял себя такого, какой есть: инвалид. Прекратил внутренние истерики, перестал себя жалеть и начал «пахать».

...И вот пришел день, когда я на своих ногах вышел из своего лежбища. Этот день навсегда врезался в мою память.

Мне нужно было пройти 500 метров до лесной поляны, где я буквально упал на предусмотрительно разложенный коврик. Отлежавшись, я ползком собрал сухие ветви и разжег костер. Лежал и тихо смотрел на живой огонь. Вдыхал лесные запахи и наслаждался видом синего неба сквозь зе-

леную листву деревьев.

Пройдет полгода, и я под тяжестью рюкзака пойду на Мультинские озера в Горном Алтае, невольно прислушиваясь, как слаженно работают окрепшие мышцы моего тела.

Многие годы меня будут периодически достигать обострения и боль.

Полтора десятка лет уйдет на то, чтобы разработать для себя целую систему упражнений. Чтобы почувствовать себя здоровым и полноценным человеком.

Сейчас я на руках поднимаю свою жену над головой, делаю наклоны и приседания со штангой весом, сопоставимым с моим собственным. И до сих пор наслаждаюсь каждым шагом, сделанным по нашей доброй и славной планете.

## **Что же мне помогло?**

Так получилось, что уже после перенесенной болезни в течение нескольких лет я с семьей жил в Китае. И я заметил, что все это время у меня не было ни одного обострения! Это был праздник души и тела! Изредка, раз в год, мы выезжали в Россию. Однажды пришлось задержаться на родине на несколько месяцев. И я вернулся в Китай с очередным обострением.

Климат? Психологическая обстановка? Как бы не так! Дело вот в чем. С первых дней жизни в Китае мне посчастливилось встретить прекрасного мастера Тайцзицюань. И я

отдался изучению этого искусства целиком и полностью. Это была мечта всей моей жизни – заниматься Тайцзи у настоящего мастера. Нужно ли говорить, что я погрузился в изучение этого искусства с головой и тренировки шли ежедневно, 1-2 раза в день? Поначалу меня шокировал такой режим. В России лишь профессионалы могут такое выдерживать. А для китайцев это – образ жизни. Нет ни праздников, ни выходных. Практикуют, как заведенные, каждый божий день.

Приезжая в Россию, я, разумеется, рушил все графики тренировок – и проблемы со спиной возвращались.

Я стал присматриваться... Нет, не так... Я стал скрупулезно исследовать, что же такого есть в Тайцзи, что позвоночник всегда находится в стабильном состоянии.

Почти 10 лет спокойных, методичных исследований этого потрясающего и глубочайшего искусства позволили мне выделить основные воздействующие элементы элексира здоровья не только позвоночника и суставов, но и всего организма.

Сегодня я с уверенностью могу сказать, что благодаря этим элементам можно облегчить и даже исцелить любое заболевание опорно-двигательного аппарата. И что самое главное, необязательно заниматься разучиванием сложных и больших комплексов Тайцзицюань. Я бы сказал так: крайне желательно, но все-таки необязательно.

Год за годом я собирал простейшие и наиболее эффективные положения и движения Тайцзи, используя которые мож-

но достичь невероятных, фантастических результатов. Эти техники не похожи на упражнения лечебной физкультуры (ЛФК) или йогу.

В этих техниках используются основные принципы Тайцзи и Нэй Гун (внутренняя работа). А еще Ци Гун (работа с энергией Ци). Эти элементарные техники я апробировал лично. Именно через них прошли сотни и сотни людей, страдавших самыми различными нарушениями ОДА (опорно-двигательного аппарата) – и выздоровевших.

## **Китай**

Вот уже несколько лет каждое утро в 5.30 мое тело просыпается под упругими струями душа. Утренний туман дает надежду на шадящий (не более +30 градусов по Цельсию) режим очередной тренировки. Пряный горный воздух сменил на несколько часов городской зной, мозг пробуждается...

Через семь минут бодрой ходьбы по малолюдным пока еще улочкам нашего городка Иу (провинция Чжецзян) я уже в состоянии адекватно воспринимать мир.

## **На площади**

Главная площадь города в этот час напоминает небольшую первомайскую демонстрацию в России в далекие восьмидесятые. Каждый уголок этой огромной территории по-

делен большими и малыми группками «по интересам». Одна такая группа, человек в пятьсот, простыми синхронными движениями «отжигает» под незатейливую музыку дискотеки тех же восьмидесятых. Как вам картинка? В шесть утра!.. Рядом, в пяти шагах, еще полтысячи китайских женщин выколачивают из красных барабанов, висящих на ремне через плечо, что-то очень патриотичное. Прохожу еще через один строй – полсотни дам резко раскрывают и вновь закрывают боевые веера, металлическая основа которых при этом издаст характерный хрустящий звук. Я уже не в первый раз вижу затесавшегося среди них долговязого пожилого европейца. Он нескладно взмахивает своими узловатыми ручищами, словно мух отгоняет этим ярко-синим веером. В футболке и в «трениках» с пузырями на коленках он выглядит довольно нелепо, возвышаясь на полкорпуса над аккуратным строем китайянок, одетых в фучжуаны одного цвета.

Опрятный коренастый старичок в брючной паре с жилеткой и светлой рубашке улыбается мне безмятежной, почти детской улыбкой. Обхватив обеими руками фонарный столб, он, похоже, собирается его корчевать. И вдруг на моих глазах, не переставая улыбаться, дедушка медленно выпускает столб из рук – теперь он стоит вдоль него, то есть... висит – и каким-то образом держится за него почти прямыми руками. По отношению к столбу его руки составляют практически 90 градусов, а стопы находятся примерно в двадцати сантиметрах от земли. Я и сам теперь остолбенел... Уставившись на

его безупречную жилетку, застегнутую на множество пуговиц, я не знал, что и думать. Это было неестественно, физически невозможно!.. Хитровато поглядывая в мою сторону, старичок медленно спустил ноги на землю и отпустил столб.

Мой вид его, очевидно, развеселил. Мне же было не до смеха – это зрелище просто рвало мое радио на куски: КАК?! А ведь старикашка даже не напрягался! Ни одной мышцей на лице не показал усилия!

Неподалеку группа пожилых пенсионеров, человек пятьдесят, образовала большой круг, в центре которого жутким хриплым дискантом душераздирающей громкости подает команды кассетный магнитофон. В мерном синхронном ритме все, побряхтывая, делают утреннюю гимнастику.

На лужайке махонький парнишка в простенькой болоньевой куртке до колен резко присел, почти касаясь земли ягодицами, а потом «заструился» змеевидными движениями ног над самой землей. Боже, как он это делает?! Вскочил через несколько секунд, лучезарно улыбнулся восходящему солнцу и снова обратился в ковыляющего попрошайку...

Я прохожу еще мимо двух групп (эти ослепительно бликуют молниями мечей цзянь) и улыбаюсь в ответ на приветствия китайских комарадов нашей группы.

## «Тормозок»

Тайцзицюань – невероятно интеллектуальный вид боевого искусства. Сложнокоординированные движения в нем сочетаются с непрерывной концентрацией внимания и постоянным контролем каждой части тела в пространстве. Подавляющее большинство китайцев посвящают часть своей жизни изучению этого древнего искусства для укрепления своего здоровья, небезосновательно считая Тайцзи самым эффективным для этого инструментом.

Каждый день в нашу группу приходит один новичок – китаец средних лет. Внешность и речь выдают в нем уроженца северной провинции. «Тормозок», – нарекаю его про себя. За более чем четверть века инструкторской работы по восточным единоборствам я буквально с первого движения новичка понимаю: из этого ничего и никогда не получится.

Просто не дано природой! Есть такой тип людей, у которых особый талант с рождения – не уметь двигаться. Красивое движение и такой человек – понятия несовместимые. Тормозок упорно изо дня в день приходил на тренировки, но лишь поддерживал во мне это мнение.

Через некоторое время я отлучился в Россию и пробыл на родине дольше, чем предполагал. И вот после трех месяцев перерыва меня снова встречают искренние теплые улыбки ребят из группы, довольное лицо мастера.

Приглядываюсь к работе, по давней профессиональной привычке отмечаю успехи каждого. Кто-то (со спины не узнаю) радуется плотной постановкой ног и уверенными движениями. Изящный поворот корпуса – ба! да это наш Тормозок. Улыбка во все 32 зуба на мой большой палец, поднятый вместо приветствия... Нет, я не удивлен... Я сражен! За три месяца он опроверг мой «диагноз» вчистую! Положил на обе лопатки.

На этом же занятии приоткрылась тайна его великой трансформации. Дело в том, что поведение на занятиях в таких группах весьма свободное, все это больше напоминает тематическую ту су. Поработав минут 15, кто закуривает, кто садится, кто болтает. Уж кто-кто, а китаец никогда не перетрудится. Если есть хоть какая-то возможность – сразу пре дается праздности. Из трех часов тренировки можно смело вычесть полтора, «убитые» на перекуры. Редко когда мастер «подопнет» кого-то – тот нехотя встанет, не вынимая вонючей сигарки изо рта, сделает несколько «оздоровительных» движений и опять сцепится с кем-нибудь языком, на полном серьезе обсуждая эффективность того или иного стиля.

А наш Тормозок, не присев ни на минуту, продолжает наматывать движение за движением. Так что весь его секрет – в работе. Постоянной ежедневной работе.

Еще через три месяца мастер ставит его во главе строя новичков, среди которых я увидел еще одного... с диагнозом «Тормозок».

Я не знаю, какой у вас недуг, дорогой читатель, но перед каплей воды даже камню не устоять. Вам выбирать.

## Интервью

Шесть часов утра. Сегодня ничем не отличается от вчера. Просыпаюсь уже на площади: много новых людей с камерами, микрофонами. Орут, как здесь принято (на самом деле это самый обычный деловой разговор).

Я уже третий месяц занимаюсь Тайцзицюань с мастером Чжу. Шифу требует приходить дважды в день на каждую тренировку (мы готовимся к соревнованиям). Когда в два лег, а в шесть тренировка – не до остроумия. Поэтому вполголоса, поскольку охрип от недосыпа, поругиваю этих неумных китайцев. Оказывается, у них даже телевидение в шесть утра уже всю снимает. Ранние пташки.

Сразу после съемок ко мне цепляется очередная корреспондентка местной газеты и оттачивает свой английский на моем подремывающем сознании. А через пару дней мне звонят, чтобы я прочел статью о себе.

Название статьи: «Русский бизнесмен влюблен в китайское «гунфу»». Ниже подзаголовок: «Глазами выучил полный комплекс Тайцзицюань – 85 форм». Глазами – это значит без знания языка. По мнению законодателей Тайцзи, это невозможно. А тут приезжает какой-то русский и за пару месяцев осваивает то, на что у китайца уйдет год-полтора. При-

чем пользуется этот русский только глазами. Невдомек им, что ли: глаза эти встроены в голову, и этим предметом (то есть головой) иностранец пользуется уже почти 30 лет, принимая участие в постоянных тренировках по восточным единоборствам.



## Глава 2. Мудрость тела

Вернемся к мудрости восточной медицины. В традиции Востока позвоночник не только является ключевым опорным элементом структуры всего тела, но также играет роль основного проводника сил мироздания.

Я уверен в том, что ошеломляющая эффективность восточной медицины заключается в мощной и логичной методологической основе. И было бы не самым мудрым решением сбрасывать со счетов гениальные наработки с тысячелетней историей только потому, что некоторые ее постулаты не соответствуют научному, материалистическому пониманию сути вещей.

Трехчастная модель мироздания – именно на ней базируются и восточная картина мира, и, соответственно, основные философские постулаты восточной медицины. Постулаты не только умозрительные, но и работающие, то есть дающие результат. Предлагаю вам, дорогой читатель, прежде чем нетерпеливо броситься применять техники, в самом начале вашего пути к себе осознать и принять эту глобальную модель сосредоточения сил. В противном случае любая практика окажется для вас припаркой, сами знаете какой.

Основных философских концепций, на которых базируются такая мощная штука, как восточная медицина, не так много. Естественно, все они находятся в тесном взаимодей-

ствии.

Строго говоря, этих китов всего три:

- У-Син – учение о пяти изменениях энергий,
- Инь-Ян – учение о дуальности бытия,
- Ци Гун – учение об энергии.

Даже поверхностное понимание смысла этих концепций может в корне изменить качество жизни человека, как правило весьма далекого от восточной философии. Нужна лишь небольшая толика желания и малюсенькая мотивация к тому, чтобы быть здоровым, эффективным и радостно воспринимать поток энергии. И тогда в его жизнь, вместо былой суеты, войдут порядок, предсказуемость, комфорт, достаток и покой.

Я буду знакомить вас с этими общими мировоззренческими основами восточной медицины постепенно, на протяжении всей книги.

В ней есть универсальное понятие Круг Жизни «У Син».

Давайте разберемся, зачем именно он (Круг Жизни) нам нужен. Ведь «жили-не тужили» столько лет без этого Круга, и вдруг – на тебе...

Итак, представьте на минуту, что в явлениях обыденных и почти незаметных вдруг стали возникать некие странности. Например, наступило утро, а солнце не встало. Или, скажем, в разгар лета вдруг повалил снег, ударил мороз. И продолжается все это не один день, а несколько месяцев. И вот на

планету уже надвигаются голод, болезни и разруха...

Мы рассуждаем логично: все это – природный катаклизм. Чтобы зажить, как раньше, нужно, чтобы восстановился нормальный цикл, и лето было летом, а зима приходила в свое время, то есть зимой.

Так и в нашем организме: перемены разных энергий происходят строго по часам. У каждого органа есть период активности и отмеренное ему время сна (отдыха). В течение суток перемены состояний внутренних органов и систем строго регламентированы природой. И пока этот «график» соблюдается, человеческий организм здоров.

То же самое мы можем наблюдать и в более крупных временных промежутках. В течение года посезонно та или иная система в нашем организме может быть активной или пассивной.

О состоянии здоровья можно говорить лишь тогда, когда все микро- и макроциклы исполняются своевременно.

Таким образом, восточная медицина рассматривает человеческий организм как систему, вписанную в природный контекст и взаимодействующую с циклически изменяющимися условиями.

Если происходит временный сбой фаз активности и пассивности по внутренним причинам или в зависимости от внешних факторов, то возникает конфликт. Он может проявиться в виде нарушений функций как отдельных органов, так и целых систем. В результате возникает болезнь.

Как пример могу привести самую простую и, увы, весьма распространенную ошибку: грубое нарушение режима сна.

На дворе ночь, природа спит. Энергии для активной деятельности на это время суток не предусмотрено. То есть извне она не придет. Ее время – утро и день. Если человек продолжает проявлять активность до глубокой ночи, когда его организм должен отдыхать и набираться сил, он впоследствии не получит из внешнего пространства той энергии активности, которая ему необходима. А это значит, что его организм вынужден тратить неприкосновенный запас энергии из «своего кармана», то есть из своих источников.

А что у нас служит источниками энергии? Правильно, в основном жизненную силу накапливают и хранят внутренние (по канону восточной медицины – плотные) органы. Другими словами, вместо того чтобы накапливать энергию во время сна, мы ее бездумно и весьма щедро расходует на деятельность, польза которой сомнительна.

Но это еще не все. Мы думаем, что днем отоспимся и восстановим потраченную энергию. Однако утро несет с собой уже не качество отдыха и покоя (это было ночью). Теперь энергия уже изменила свои свойства, и это уже энергия пробуждения и активности. А мы даже не собираемся просыпаться. Организм в недоумении. Для него это – катаклизм. В нем уже нет гармоничной синхронизации с природными процессами.

Чтобы скомпенсировать, привести в порядок возникший

дисбаланс, включается множество процессов, и на это уходит огромное количество энергии. Где взять столько ресурсов? Опять же где-то в глубинах организма. Я привел пример всего лишь нарушения режима дня. К этому мы относимся с привычной беспечностью. А между тем подобное легкомыслие ведет к тяжелейшему дефициту жизненных сил.

И я еще не встречал человека, который бы не ухмыльнулся в ответ на мой совет придерживаться режима дня, в частности, вовремя ложиться спать.

А теперь умножьте этот банальный недосып на плохую экологию в вашем городе, стрессы, беспокойство, раздражение на нелюбимую работу, маленькую зарплату, тесное жилье, постоянно болеющих детей, семейные неурядицы и невозможность что-либо изменить в своей жизни, ПОТОМУ ЧТО НИ НА ЧТО НЕ ХВАТАЕТ СИЛ И ВРЕМЕНИ...

Откуда здесь взяться здоровью, если фундамент разрушен?

Организм, чтобы хоть как-то удержаться на плаву и войти в состояние внутреннего равновесия и баланса с внешними потоками, начинает искать обходные пути, часто не самые конструктивные, и... **ВЫНУЖДЕН** строить деструктивные связи.

Иначе говоря, после весны наступает сразу осень, после зимы лето и т. д. Состояние все хуже и хуже, разлад все сильнее. А мы этому разрушительному процессу продолжаем по-

могать: начинаем курить, снимать стрессы алкоголем...

Энергия уже не течет в русле Круга Жизни – это свойственно лишь здоровым людям. Что произойдет далее, нетрудно догадаться. Это лишь вопрос времени. У кого-то его больше, у кого-то меньше.

Я создаю эти тексты вовсе не для того, чтобы научить вас, дорогой читатель, основам восточной философии. Я решаю несколько другую задачу: пытаюсь дать в ваши руки реально работающий инструмент. Как-то так сложилось, что без этих ключевых философских понятий этот инструмент не работает. Готовы ли вы позволить себе такую роскошь – потратить несколько минут (часов) на то, чтобы изучить инструкции по использованию инструмента, который **ВОЗВРАЩАЕТ В ВАШУ ЖИЗНЬ ЗДОРОВЬЕ?**

Но вернемся к позвоночнику. В общих чертах расклад основных сил таков.

Сверху над нашей головой – Небо, которое дает янскую созидательную силу, а внизу под ногами – Земля, которая питает наше тело иньской исцеляющей и сохраняющей силой. Это два основных потока, которые пронизывают наше тело и питают все органы и системы жизненной силой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.