

ЛЮДМИЛА БЕЛОВА

**Цигун. Размышления
о секретах долгой жизни
на ступеньках Шаолиня**



Людмила Белова
Цигун. Размышления
о секретах долгой жизни
на ступеньках Шаолиня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39425439

ISBN 9785449373069

Аннотация

Страницы книги расскажут о древней системе цигун. Предложенные упражнения не требуют много времени и усилий, без ограничений по возрасту и заболеваниям. Несмотря на простоту в исполнении, подарят оздоровительный и омолаживающий эффект, помогут очистить организм от болезней и шлаков, успокоить нервы, снять физическое напряжение и усталость, восстановить силы и работу внутренних органов и систем, нормализовать вес и давление, укрепить мышцы, кости и сосуды, освоить несложные методы самопомощи.

Содержание

«Вставшему на путь – врата открыты»	6
«Пестование жизни»	6
«В жизни будь близок к земле, в размышлениях погружайся глубоко в сердце»	9
«Видеть естественное в чудесном – вот ключ к тайнам мира»	12
«Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага»	16
В китайском языке нет слова «старик»	18
Причины выбрать цигун для занятий здоровьем	23
Примеры из практики	25
«Суть человека есть его ци»	28
Отличия цигун от других оздоровительных методик	32
«Главное – качество, а не количество»	38
«Научись видеть, где все темно и слышать, где все тихо»	40
Сияние древних знаний	44
Поиски бессмертия	44
История цигун доходит до нас эхом легенд	48
«Человек – маленькая клеточка Вселенной»	51

«Течение Дао подобно медленной реке»	54
Размышления о секретах долгой жизни на ступеньках Шаолиня	57
Даосский отшельник встречает восход солнца	61
Поклон и слова благодарности	64
«Каким бы великим мастер не был, он лишь часть мира цигун»	66
Занятия с китайским мастером Мяо	66
«Случайность – высшая закономерность»	66
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Цигун. Размышления о секретах долгой жизни на ступеньках Шаолиня

Людмила Белова

© Людмила Белова, 2019

ISBN 978-5-4493-7306-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Вставшему на путь – врата открыты»

«Пестование жизни»

Цигун... Это странное и непонятное слово все чаще входит в нашу жизнь со страниц книг, журналов и рекламных объявлений. Что же стоит за этими необычными иероглифами? Древнее искусство, выросшее в веках в многогранную универсальную оздоровительную систему, которая учит человека владеть энергией, жить по законам природы, помогает обрести силу, здоровье и долголетие. Упражнения, объединенные словом цигун, существуют со времен «высокой древности», у них были разные названия: «искусство жить», «совершенствование духа и тела», «искусство укрепления здоровья и продления жизни», «искусство бессмертия». Больше всего мне нравится название «пестование жизни». Записи о том, как совершенствовать душу и тело относятся к III—II векам до нашей эры. Первые упоминания слова «цигун» звучат в танских (в X веке нашей эры) и в минских текстах (XIV—XVII веков).

Все чаще этот термин встречается во второй половине XIX века, а повсеместно это слово используется только с на-

чала XX века.

«Цигун» состоит из двух иероглифов, что в переводе означает: «ци» – энергия, «гун» – работа, владение этой энергией. Это слово применяется во всем мире без перевода, который получается слишком длинным, а с использованием китайских иероглифов оно звучит коротко и лаконично.

На страницах книги расскажу об этой древнекитайской системе и ее уникальных возможностях. Предложу большое количество простых упражнений с глубоким внутренним содержанием и чудодейственным оздоровительным эффектом, которые при каждодневном выполнении помогут обрести здоровье всем, независимо от возраста и заболеваний. Древние учили: «Искусство цигун дарит человеку удивительные знания, глубину которых невозможно постичь научным путем или законами логики». Постигаются эти знания медленно и кропотливо практикой цигун-упражнений. Преодолев время, древние каноны о здоровье дошли до нас богатым теоретическим материалом, прошли многовековую проверку временем, чтобы наполнить гармонией нашу жизнь, помочь найти себя, обрести силу, здоровье и долголетие, стать «истинным человеком».

Проделав длительный путь во времени, цигун вырос в уникальную и универсальную систему, собрав в себя мудрость многих веков, лучшие достижения китайской культуры, медицины и философии, практический опыт разных школ и мастеров. Как в большую полноводную реку, в ци-

гун впадали реки и ручейки всевозможных направлений – даосского, буддийского, конфуцианского, медицинского, боевого. Все лучшее оседало золотиносным песком, лишнее же воды мощной «реки цигун» уносили прочь.

Стараюсь сделать цигун доступным для всех, облегчить людям поиск путей к здоровью. Сколько оздоровительных методик сменили друг друга, как мотыльки-однодневки, но сегодня забыты. Цигун, как наука о здоровье человека, возникшая в Китае задолго до нашей эры, не теряет своего уникального оздоровительного эффекта и в наши дни, несмотря на свой древний возраст, помогает людям независимо от их национальности и места жительства.

Предисловие закончено, в нем я кратко рассказала, как многогранен цигун, какой путь прошла эта система. Начинаю писать книгу. Подробно и по порядку о своем пути к здоровью, удивительных встречах с китайскими мастерами, простых цигун-упражнениях, дарящих долголетие.

«В жизни будь близок к земле, в размышлениях погружайся глубоко в сердце»

Знающий людей благоразумен.

Знающий себя просвещен.

Побеждающий людей силен.

Побеждающий самого себя могуществен.

Знающий достаток богат.

Кто действует с упорством, обладает волей.

Кто не теряет свою природу, долговечен.

Кто умер, но не забыт, тот бессмертен.

Прохладный весенний ветер раздувал занавеску, ее тонкий шелк задевал клавиши компьютера. Можно было закрыть окно, но легкий утренний ветерок взбадривал, выдувал из комнаты и моей головы все, что не давало сосредоточиться на мыслях о долголетию, здоровье, природе, энергии. Сознание становилось подобно белой странице, на которой хотелось вывести новые строки о цигун. Я люблю ощущение пустоты в голове, когда кажется, что ничего не знаешь и не умеешь. Именно в такие минуты приходит новая информация, наполняя голову, словно пустой сосуд водой. Энергия древних знаний дает творческую силу, которая поможет рассказать о секретах долголетия, чудесах исцеления, преодолеть еще один отрезок бесконечного пути в столь же беско-

нечном мире «совершенствования жизни». Цигун – это спираль, где нет начала и нет конца, начало затерялось в веках, конец уходит в бесконечность, которую даже представить невозможно. Как же рассказать о цигун словами? У древних тоже возникали сомнения: «Как может быть выражено бесконечное и беспредельное определенным словом?»

Ветер не только раскачивал занавеску, кружил пух одуванчиков, он помог сделать первый шаг, написать целую страницу новой книги, а это самое трудное – начать. Мне так часто приходится рассказывать о цигун на занятиях, писать книги и статьи, что трудно избавиться от повторений. В голове выстраиваются штампованные фразы, которые никак не соответствуют сути удивительной древней науки о здоровье человека с необычным названием цигун. Хочется рассказать о цигун просто и естественно, как и сама древняя система, без сложных китайских терминов.

Я рада литературной встрече с вами. Приглашаю сделать шаг к новому, необычному, отличающемуся от наших представлений знанию, проверенному многовековой практикой. Написав около 15 книг, в которых рассказала о цигун, я словно сделала большой «выдох». Долго ничего не писала, делала «вдох», копила энергию и знания на новый «выдох». Путешествовала по Китаю, занималась с китайскими мастерами, проникала в глубины невидимого мира цигун, постигала секреты исцеления и долголетия. Иногда отступала назад, возвращалась к забытым упражнениям, открывала в них но-

вое и безграничное. Надеюсь, что чаще получалось не отступать, а маленькими шажками, словно «ступала по тонкому скользкому льду», продвигаться вперед.

Путей к обретению здоровья много, но для меня, вот уже двадцать семь лет путь один – древняя система цигун. За это время со мной произошли большие перемены. Я не только стала писать об этой удивительной системе, что тоже невероятно, так как писательских способностей до занятий цигун в себе не обнаруживала. Главное то, что я не болею, не принимаю лекарства, не знаю дорогу в поликлинику, чувствую себя и выгляжу моложе своего возраста. Не только я, но и все занимающиеся цигун в клубе, справились с проблемами и болезнями, неузнаваемо изменились, похудели, помолодели, чувствуют себя в свои 40—50 лет лучше, чем в 20.

В следующей главе появится один из героев моих книг – читатель-скептик. Он поможет рассказать о цигун более интересно, диалоги с ним оживят методический материал книги. Все вопросы читателя-скептика я собрала из реальной жизни, их задавали мне в разное время занимающиеся в письмах, на встречах, конгрессах по цигун. Следующая глава откроет путь к чудесам, которые возможны благодаря цигун.

«Видеть естественное в чудесном – вот ключ к тайнам мира»

*В темноту уходит за годом год,
Но того, что ушло, не жаль.
Я гляжу, как крылья, встречая восход,
Расправляет Белый Журавль.
Он плывет в лазури над белой горой,
Над извилами синих рек,
Где пурпурные листья осенней порой,
А зимою покой и снег...
Но туда приду я какой тропой?
Где там мой приют и ночлег?*

Люблю чудеса, знаю, что они есть, а цигун помогает их реализовать. Каждый день наблюдаю у занимающихся волшебные изменения, как человек из больного становится молодым и здоровым. После таких мощных превращений меняется вся жизнь, появляются силы, здоровье, надежда. Человек уже не привязан к кровати и лекарствам, к нему приходит любовь, рождение детей, путешествия, открытие своего бизнеса.

Читатель-скептик спешит мне возразить: «Все эти рассказы о чудесах – фантастика, на самом деле так не бывает».

Я сама – Фома неверующий, стараюсь, прежде всего, опираться на знания. Сейчас, после многолетнего изучения

практического и теоретического древнего научного наследия цигун, я уже могу объяснить чудеса и «загадочные исцеления», знаю, что они действительно существуют. Главное в них – человек и жизненные силы, которыми природа его щедро наделила, цигун помогает открыть эти возможности. Добавим к чудесам желание выйти из замкнутого круга заболеваний, каждодневные занятия, тогда многое будет достигнуто.

Вы сможете почувствовать силу цигун-упражнений, предложенных в книге, ощутить удивительные перемены, когда к вам возвращаются силы и здоровье, тело восстанавливается быстро и эффективно, обретает гибкость и легкость. Мы можем прожить какое-то время без пищи, воды, даже можем несколько секунд не дышать, но без энергии мы не проживем. Даже лампочка не будет гореть без энергии. Древние учили: «Суть человека – есть его ци».

До сих пор ярко помню ощущения, возникшие после первого занятия: радости, легкости, покоя, чудесного преображения, происходящего в теле, душе, голове. Больше всего удивляет даже не то, что проходят болезни, а то, что начинается процесс перемен, мощного омоложения, когда разглаживаются морщинки, уходит лишний вес, телу возвращается стройность и гибкость, а хорошее настроение и душевный покой становятся обычным состоянием. Эти превращения похожи на появление красивой бабочки из куколки, их можно сравнить с мифической птицей Феникс, возрождаю-

щейся из пепла. Древние учили: «Видеть естественное в чудесном – вот ключ к тайнам мира».

Читатель-скептик задает новый вопрос: «Как мне помогут простые упражнения, когда дорогие лекарства не помогают?»

Главным волшебным природным лекарством цигун, дарящим человеку такие удивительные возможности, становится энергия, которая, протекая в теле по «невидимым сосудам» – меридианам, питает и орошает весь организм, восстанавливает силы, вытесняет болезнетворную энергию в пальцы рук, ног и в землю. Энергия – основа всего, что существует на Земле и во Вселенной. Древние утверждали, что занятия цигун могут преобразовать эту энергию в «эликсир бессмертия», тогда тело человека становится «алмазным» или «золотым», делается неподвластным времени, болезням и старости.

Читатель-скептик спрашивает: «Почему столь древние знания пользуются большой популярностью в современном мире?»

Конечно, мир с тех пор значительно изменился, но человек остался таким же, подчиняется тем же законам природы.

И еще один вопрос читателя-скептика: «Почему практика цигун менее популярна в отличие от йоги?»

Китай был и остается закрытой страной, а Великая Китайская стена с самых древних времен олицетворяет эту закрытость. Индия, бывшая английская колония, более открыта.

Йога популяризировалась благодаря тому, что английский язык известен и понятен несравнимо больше, чем китайский. В Китае все было наоборот, древние тексты канонов о цигун зашифровывались, и столь уникальные знания о чудесах исцеления и долголетия становились доступны только избранным. До сих пор многие даосские тексты не расшифрованы, хранятся в пыли на полках, ждут своей разгадки. Загадочность текстов и Великая стена не столь серьезная помеха в популяризации цигун, главная трудность – китайский язык. Он очень сложный, одно слово может иметь много значений. Китайские мастера цигун неохотно делятся своими секретами. Дважды указами императоров сжигались все книги, за исключением книг по китайской медицине. Древние учителя считали, что знания должны передаваться «не словами, а от сердца к сердцу», а ключи к тайнам цигун и секретам долголетия «раздает Небо».

Обучение науке долголетия происходит разными методами, мне помогают путешествия по Китаю. Предлагаю вам, дорогие читатели, тоже отправиться в необычное путешествие для знакомства с цигун. Как мы будем путешествовать – об этом следующая глава.

«Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага»

Цигун мощным звучанием канонов неторопливо входит в наш современный мир, стирая условные границы реальности, заглядывает в окна лучиками утреннего солнца, словно приглашает в путешествие, в котором мы будем знакомиться с древними знаниями системы цигун и главными героями ее невидимого мира: Пустотой, Гармонией, Энергией, Чистотой, где вершит законы бытия Истина. Принимаем приглашение и с восходом солнца отправимся в необычное путешествие за Великую Китайскую стену, которое совершим мысленно, не покидая своего уютного дома и удобного кресла, на крыльях Белого Журавля, на котором летали боги и небожители. Багаж для путешествия готов: плот из древних знаний, парус из бирюзовой дымки, а знак Великого предела узором-символом будет светить нам в пути:

Не выходя со двора, можно познать мир.
Не выглядывая из окна, можно видеть Дао.
Чем дальше идешь, тем меньше познаешь.
Поэтому совершенномудрый не ходит, но познает все.
Не видя вещей, он проникает в их сущность.
Не действуя, он добивается успеха.

Путешествуем по миру цигун с хорошим настроением, вглядываемся в строки книги, выполняем предложенные упражнения, которые своей простотой откроют двери для всех, независимо от возраста и заболеваний: «Небесные ворота широко открыты для раздачи подаваний, и на пути к ним нет толпы».

Не могу не написать несколько фраз о чуде света, о Великой Китайской стене, которая тянется волнистой линией на протяжении почти 20 тысяч километров по гребню невысоких гор, словно «земляной дракон». Настоящий китаец обязательно должен подняться пешком на самую вершину. Замечу, что это сделать непросто, ступени высокие, отполированные временем и стопами миллионов путешественников. Путь наверх сполна испытала на себе. Карабкалась, согнув спину, держалась руками за камни следующей ступени, боюсь высоты, поэтому не смотрела вокруг, видела перед собой только каменные выступы. Чудеса начались, когда перешагнула через последнюю ступеньку, разогнула спину, расправила грудь, от красоты панорамного вида природы перехватило дыхание. Сделала глубокий вдох «бирюзовой дымки», чуть прищурила глаза и увидела, как сливаются воедино на линии горизонта энергии Неба и Земли в лучах восходящего Солнца. Подумала, что такими и должны быть «Небесные ворота».

В китайском языке нет слова «старик»

В китайском языке нет слова «старик». Его заменяет ласковое слово «лао». Оно означает: человек, уходящий в отставку или почтенный. Я думаю, что не случайно люди, даже в разговоре не упоминают о старости, чтобы не привлекать энергию болезней, недугов, слабости. Сегодня продолжительность жизни в Китае очень высокая. А причины – массовые занятия цигун и зеленый чай, который все пьют, носят с собой в маленьких термосах. В национальных парках определить возраст занимающихся цигун невозможно. Все выглядят молодо, даже люди постарше на стариков не похожи. Однажды, после возвращения из Китая, я рассказывала по радио в прямом эфире о путешествии, своих впечатлениях, чудесах долголетия. Радиослушатели задавали мне много вопросов. Ответы на них помогут дальнейшему рассказу о цигун. Вопросы задавали разные люди, но я их объединила в одном человеке – читателе-скептике.

Читатель-скептик задает мне постоянно «трудные вопросы»: «Чем созвучен китайский цигун и как применим к нам, людям по всему далекому Востоку?»

Цигун учит нас жить по законам природы. Законы физики, химии, биологии и медицины, открытые людьми других национальностей, универсальны и справедливы для всех,

в том числе и для нас с вами. Идеалы цигун – здоровье, красота, долголетие и совершенство – понятны, притягательны и доступны всем: «Путь небесной истины невообразимо широк. Стоит лишь немного помечтать о нем, и на сердце становится легко и просторно».

Снова вопрос читателя-скептика: «Зачем нам, современным людям, столь древние знания, так много новых методик?»

Да, знания древние. Но ни одна новая методика не выросла в систему, многие из них недолго просуществовав, забыты. Цигун прошел многовековую проверку временем, такие знания достойны ознакомления с ними. Мир со времен «высокой древности» значительно изменился, но человек остался таким же, живет по тем же законам природы, которым учит нас цигун. Сейчас много различных методик оздоровления, но мы, как и в древние времена, тянемся к природе и ее энергии, к родниковой воде, свежему воздуху, прохладному небу, зеленой траве, теплоте солнцу и земле. Иногда даже не замечаем, как возвращаются здоровье и хорошее настроение после такой природной терапии. Цигун, несмотря на свой древний возраст, популярен и востребован во всем мире, как одно из лучших средств для обретения силы и здоровья.

Читатель-скептик засыпал меня вопросами: «Я уже ни во что не верю, но можно попробую позаниматься?»

То, что я всегда разрешаю посещать занятия, несмотря

на отсутствие веры, вызывает удивление. Занятия цигун помогают независимо от того, верите вы в них или нет, так как восстановление здоровья происходит естественно. Энергия, подобно теплomu ливню после долгой засухи, оmyвает тело и «перелепливает» его, как мягкую белую глину таким, каким оно должно быть в соответствии с законами природы. Наше тело не волнуют проблемы «веры – не веры», устав от болезней, оно легко и даже радостно откликается на открывающуюся возможность очиститься от болезней, обрести силу и красоту. В том, что цигун не зависит от веры, я убедилась на практике, встретив на своем пути большое количество людей, которые, попав в круговорот хронических заболеваний, перепробовав безрезультатно различные оздоровительные методики, уже ни во что не верили, так как даже лекарства не помогали. Многие занимающиеся пришли в цигун без веры и надежды на выздоровление. После 3—5 занятий вернулось хорошее самочувствие, болезни начинали отступать, на смену неверия пришли знания: «Да, цигун реально помогает справиться с проблемами».

И тут в наше повествование снова вмешивается читатель-скептик, задает свой очередной вопрос: «А что о цигун говорят медики, как они ко всему этому относятся?»

У медиков разные взгляды. Одни используют цигун в своей практике, сочетая древние методы с современными, другие относятся с недоверием. В Китае многие больницы применяют как традиционные, так и нетрадиционные методы.

Такое лечение помогает справиться с самыми тяжелыми болезнями.

Часто мы думаем, что добрый врач даст таблетку, и болезнь исчезнет, поэтому незачем что-то делать самим. Одно из самых важных направлений цигун – древние несложные методы самопомощи, которые вместе с китайской диагностикой помогают занимающимся не только понять, что у них болит и почему, но и как себе помочь справиться с заболеванием, избежать проблем, которые могут возникнуть в будущем. Конечно, помощь медицины не исключается, если это необходимо. Цигун-занятия сочетаются как с приемом необходимых лекарств, так и с любым медицинским лечением, что ускоряет выздоровление и помогает избежать осложнений.

Читатель-скептик задает мне снова вопрос: «Здоровье – это то, что дано природой, или оно зависит от линии нашего поведения, образа жизни, от того, как мы к нему относимся?»

Здоровье зависит от нашего поведения, образа жизни. Мы ухаживаем за квартирой, одеждой, цветами, прибираем, стираем, поливаем. Здоровье тоже требует ухода, внимания, им нужно заниматься. Часто люди, кого природа не наделила крепким здоровьем, делают, и при этом успешно, все, что помогает им улучшить и укрепить здоровье. И, наоборот, хорошее природное здоровье можно растратить и вспомнить о нем лишь тогда, когда уже трудно что-то изменить.

В следующей главе отвечу на вопрос читателя-скептика: «Назовите причины, почему нужно выбрать для занятий здоровьем цигун?»

Причины выбрать цигун для занятий здоровьем

Трудно не согласиться с тем, что лучше потратить время на занятия здоровьем, чем тратить его на визиты в поликлинику и поиск дорогостоящих лекарств. Это не значит, что нужно отказываться от рекомендаций врачей. Цигун-занятия, напомним, хорошо сочетаются с необходимым медицинским лечением. Лучше заняться собой, пока еще ничего не болит, так как «болезнь легче предупредить, чем лечить».

Для того, чтобы выбрать занятия по уникальной и универсальной системе цигун много причин.

Уникальность цигун в том, что это целостная система, объединяющая многовековой поиск, знания и мудрость канонов о здоровье и долголетию человека.

Уникальность цигун и в том, что глаза древних разглядели, а кисть мастера подробно описала невидимую глазу и неслышимую уху энергетическую систему человека как основу его внутренней силы и долголетия.

Уникален цигун и тем, что тело занимающегося человека восстанавливается быстро и эффективно с помощью, напомним, естественного природного лекарства – энергии.

Универсальность древнего цигун в том, что перед ним отступают самые неуступчивые и неизлечимые болезни, становятся ненужными лекарства и скальпель.

Молодым и здоровым цигун поможет укрепить мышцы и кости, очистить организм от шлаков, увеличить запас энергии, наполнить жизнь гармонией и силой.

Людям среднего возраста и тяжелобольным, тем, кому недоступен активный спорт в силу травм или болезней, цигун поможет восстановить силы, успокоить нервы, нормализовать давление, укрепнуть и справиться с недомоганиями. Это возможно благодаря тому, что движения в цигун медленные и спокойные, без чрезмерных усилий. Выполнить их можно не только стоя, но и сидя, а при ослабленном здоровье и травмах даже лежа.

Для деловых и занятых людей цигун тоже может стать необходимым средством для поддержания организма в хорошей форме. Его уникальные возможности, позволяющие быстро и эффективно восстановить силы и здоровье без затрат большого количества времени и усилий, привлекут к нему не только занятых людей, но и тех, кому чрезмерная усталость, а порой и просто лень не дают возможности уделять внимание здоровью.

Читатель-скептик спрашивает: «Решил начать заниматься цигун. Уговорили. Очень подходит то, что упражнения несложные, но эффективные, не займут много времени. Трудно начать, нахожу причины, чтобы отложить все до завтра. Подскажите, что надо сделать для того, чтобы начать заниматься?»

Такому важному ответу посвящаю следующую главу.

Примеры из практики

Главное для того, чтобы начать заниматься цигун – ваше желание избавиться от болезней, помолодеть, похудеть, вспомнить забытые ощущения бодрости и легкости. Каждодневные занятия, хотя бы по 15 минут в день, подарят хорошие результаты. Отговорок для того, чтобы не заниматься, может быть много: нет времени, устал или просто лень, хочется полежать на диване, посмотреть телевизор и ничего не делать.

Многие занимающиеся цигун, я об этом уже писала, забыли про болезни и лекарства, похудели и помолодели. Незаметно и естественно через небольшое количество занятий появится возможность просыпаться по утрам в хорошем настроении, так как ничего не болит, нет тяжести в теле и суставах. Несмотря на возраст, не надо принимать таблетки, которые помогут встать с постели. А то, что цигун помог не только преодолеть болезни, но и измениться, поймете тогда, когда начнете видеть то, чего раньше не замечали. Ранним утром неожиданно для себя вдруг порадуетесь пронизывающим занавеску лучам ласкового утреннего солнца, ветке дерева, которая стучит в окно в такт порывам теплого ветра. Исчезнет раздражительность, нервозность, вспыльчивость. Их место займут доброта, мягкость, терпение и спокойствие.

Кстати, именно скептики со временем становятся самыми активными занимающимися и поклонниками цигун, который неисчерпаем и многогранен, к каждому поворачивается одной из своих сторон. Чаще всего люди сожалеют о том, что не знали о цигун раньше. Ведь благодаря древней системе они могли бы избежать многих неприятностей в своей жизни, сохранить здоровье.

Пример из практики. 27-летний Максим, который занимается цигун всего три месяца, сказал, что за этот короткий срок с ним произошли большие изменения: прошла усталость, прекратились тяжелые сердечные приступы, во время которых не помогали лекарства, а врачи не знали, в чем причина. И еще он добавил: «Мне теперь не страшно жить. У меня не только улучшилось самочувствие, но появилась уверенность, что смогу себе помочь: предупредить начинающийся приступ, снять усталость и головную боль».

Пример из практики. О своих переменах рассказала 50-летняя Юлия Васильевна: «Занимаюсь цигун в течение 6 месяцев. До цигун я так плохо себя чувствовала, что не могла ни работать, ни уделять внимание семье и домашним делам. Ничего не радовало, болело все: сердце, почки, поясница. Раздражали целлюлит и толстое тело, не могла смотреть на себя в зеркало. Перепробовала все, чтобы вернуть здоровье и молодость, но ничего не помогало, становилось только

хуже. Решила начать заниматься цигун, после 2—3 занятий самочувствие улучшилось. Через 2 месяца занятий похудела на 8 килограммов, без приемов голодания и каких-либо особых диет. Больные суставы стали гибкими и подвижными. Помолодело не только тело, но и лицо: разгладились глубокие морщинки, подтянулись отвисшие щеки. Вернулось хорошее настроение, хочется жить, любить и радоваться».

Пример из практики. Володе было 18 лет, когда он пришел в клуб. Привели его, конечно, болезни: астма и высокое давление. Он был похож на старичка: сгорбленный, с большим животиком, унылый взгляд, отсутствие улыбки и тяжелое дыхание. Через несколько занятий его уже никто не узнавал: спина распрямилась, живот подтянулся, глаза заблестели, давление прошло уже после первого занятия. Мне даже показалось, что он вырос и так похорошел, что вскоре у него появилась девушка, которую он привел в клуб, чтобы вместе заниматься.

Читатель-скептик не дает мне увлечься. Предвижу его вопрос: «Как же работает эта невидимая энергосистема? Как древние ее могли описать, если она невидима?» Ответ в следующей главе.

«Суть человека есть его ци»

Работа с энергосистемой лежит в основе практики цигун, которую древние сумели разглядеть и описать, потому что их взгляду открывается то, что недоступно обычному человеку. Эта система дана нам природой, но в современном мире остается забытой и невостребованной. Без ее укрепления и развития нарушается энергообмен человека с окружающим миром, что ведет к возникновению усталости, зашлакованности и болезням.

Энергетическая система состоит из меридианов, или «сосудов жизни», энергетических центров, которые называются «даньтянь» (киноварное поле), точек акупунктуры. Работа этой системы похожа на «вдох», когда мы восстанавливаем силы, обновляем запас энергии. И на «выдох», когда мы очищаем тело, убираем из него замусоренную и болезнетворную энергию.

Меридианы связаны глубокими путями с внутренними органами, а внешними – с руками и ногами. Пальцы рук и ног выполняют большую работу на цигун-занятиях, так как через них, в основном, осуществляется «вдох» свежей и «выдох» болезнетворной энергии.

Энергия словно наделена мыслью, восстанавливая и укрепляя весь организм в целом, она помогает преодолеть индивидуальные проблемы, убрать из тела больные клетки,

помочь росту новых, здоровых. Все многообразие мнений и высказываний о цигун можно объединить в одном слове, составляющем основу цигун-терапии.

Это слово – гармония.

Древние медики, напомним, говорили о том, что здоровье невозможно без гармоничного движения энергии и крови в теле. Что же мешает этому движению? Болезни, замусоренность, травмы, неблагоприятная экология, которые накапливаясь, создают в теле невидимые глазу «запертые участки», преграждающие путь энергии и крови. Где-то в теле энергия скапливается, образуя «заставы», в некоторые места энергия не может проникнуть и образуются «пустоты». Цигун-упражнения помогают гармоничному движению энергии и крови, устраняют «заставы», восполняют «пустоты».

Цигун против стрессовых приемов оздоровления, которые не помогут свободному движению энергии в теле: голода, холода, клизм, чрезмерного поглощения воды. Здоровому человеку, возможно, не повредят холодные обливания, но больным стоит подумать, прежде чем начать лечение холодом или голодом.

Внимание, сейчас напишу одну из главных цитат древних о том, как быть здоровым, все очень просто: *«Когда тело расслаблено, а голова спокойна, энергия и кровь текут беспрепятственно, и все болезни сами исцеляются»*. Через пару недель ежедневных занятий, хотя бы по 15 минут в день, вы ощутите результаты.

Первые достижения занимающихся чаще всего бывают такими:

улучшаются самочувствие, сон;
проходят боли, усталость, нервозность;
нормализуются давление, вес;
укрепляются мышцы, кости и сосуды;
появляются тепло в кистях и стопах, легкость и гибкость в теле, хорошее настроение, бодрость;
возвращаются молодость и здоровье.

Не подумайте, что я преувеличиваю. Цигун-упражнения помогут решить все проблемы нашего здоровья, даже тем, кто уже потерял надежду на выздоровление.

Обычно через несколько занятий упражнения цигун становятся одними из самых любимых благодаря тому, что их можно выполнять ежедневно, без больших затрат времени, совмещая с текущими делами, «видимо и невидимо» (мысленно), а результат от занятий будет значительно превышать затраченные усилия.

Читатель-скептик спрашивает: «Как развивается энергетическая система, а с ней и наши силы?»

Энергия «взрачивается» волнообразно. За подъемом вверх наступает небольшой спад энергии, а затем снова подъем, но на более высоком уровне. Каждая новая волна энергии немного выше предыдущей. На подъеме энергии кажется, что ты все можешь, за спиной вырастают крылья. В самый неподходящий момент подъема наступает спад, чтобы

закрепить в теле то количество новой энергии, которое уже «взрастилось». Спады и подъемы чаще всего резко не ощущаются.

Меня в начале пути здорово покачало на волнах энергии. Амплитуды спадов и подъемов были слишком высокими. Самые потрясающие ощущения были, когда волны энергии поднимались вверх, дыхание перехватывало от силы и эмоций. Тяжело было, когда эти высоченные волны опускались вниз. Чтобы легче пережить легкий шторм в море энергии, ныряла в холодную осеннюю воду Суздальского озера, чтобы охладиться и прийти в себя, немного сгладить амплитуду волн. Помогало. Я давно подружилась с волнами энергии, они меня больше не испытывают, подъемы и спады проходят гармонично.

У своих занимающихся я не наблюдаю резких и высоких подъемов и спадов, энергия развивается гармонично. Я, наверное, исключение.

Читатель-скептик задает мне новый вопрос: «Чем отличается цигун от других оздоровительных методик?» Ответ на вопрос в следующей главе.

Отличия цигун от других оздоровительных методик

Естественность

Искусство древних даосов лишено усилий, оно естественно. На занятиях мы совершаем гармоничные, природные движения, которые наполнены силой и энергией, без чрезмерных усилий и задержек дыхания. Телу приятно выполнять такие движения, так как человек тоже частичка природы. Это действие сравнимо с природной терапией солнечно-го тепла, влаги дождя, плодородия земли. Естественность – необходимое качество для развития ци. Можно добавить: «Воспринимай все сердцем. Если ци не перемещается – человек изнашивается. Если ци не управлять, то невозможно ее взрастить и преумножить». Древние считали, что «пот туманит разум», а плавные, легкие движения снимут усталость, наполнят тело энергией, вернут здоровье и молодость. После занятий приятно ощущать себя бодрыми, словно отдышал целую неделю.

В цигун меня всегда удивляет то, что даже 15 минут занятий дарят силы и хорошее настроение на весь день. А три месяца занятий помогают забыть не только про таблетки и больницы, но повернуть «колесо старения вспять». Ухо-

дят болезни, останавливаются процессы старения. Несмотря на медленные и спокойные движения, напомним, тело обретает стройность, мышцы и кости становятся гибкими и крепкими, кожа гладкой, уходит лишний вес, а морщинки разглаживаются. Все естественно происходит, как в природе: из зимы – в весну, от болезней и старости – к молодости и долголетию.

В круговороте дел и забот мы забываем о природе, гармонии и красоте окружающего мира. На естественные движения не обращаем внимания: как дышим, пьем воду, говорим... Дышим и дышим, что здесь такого? Но то, что в естественных движениях заключено большое счастье и здоровье, понимаем когда их у нас отнимает болезнь. Те, кому цигун помог справиться с тяжелой астмой, говорят: «Какая радость легко и свободно подышать свежим воздухом». Иногда я слышу от тех, кто поправился после тяжелых заболеваний такие слова: «Это счастье – походить по земле босиком». Стоит только несколько секунд ни о чем не думать, расслабиться, успокоиться, помассировать тело естественными легкими движениями ладоней, наполненными энергиями природы, покачаться в образе дерева под легким ветерком, полетать в образе птицы в высоком небе, как через несколько минут возвращаются хорошее настроение, бодрость и силы. Надеюсь, что скоро вы сами в этом убедитесь, выполнив предложенные упражнения.

Цигун-упражнения направлены на укрепление всего организма в целом

Упражнения цигун не только дарят энергию, но и соединяют человека в одно целое с самим собой и с миром природы. В этом заключено одно из главных отличий цигун от других методик. Цигун, благодаря энергии, укрепляет весь организм в целом, а не отдельные мышцы или части тела. Даже тогда, когда мы укрепляем отдельные органы, в цигун-движениях участвует все тело, каждая его клеточка. Напомню, что энергия, протекая по меридианам, не только питает, орошает и укрепляет наше тело, но и связывает между собой внутренние органы и системы в одно целое. Занимаясь цигун, укрепляя весь организм в целом, можно устранить не только причины наших проблем, но и заболевания, которые могут возникнуть в ближайшем будущем.

Древние учили: «Тело человека состоит из самых разнообразных элементов, но все они образованы изначальной ци. Человек – единое целое, где все связано друг с другом: сухожилия, кости, мышцы, кожа, волосы, плотные и полые органы».

Предложу простое упражнение, которое поможет «услышать» ощущениями, что в цигун-движениях участвуют все клеточки тела. Представим, что стоим под водопадом, расслабим тело, успокоим голову, прислушаемся к телу, попробуем найти хоть одну клеточку, которая не участвует в дви-

жении, даже таком простом, как стояние под потоком воды.

Обычно мы лечим то место, которое болит, а причина совсем в другом и нас никак не беспокоит. Стоит найти причину и устранить ее, как болезнь может пройти сама по себе. В нахождении причины заболевания поможет китайская диагностика. Прочитаем следующую главу.

Китайская диагностика

Китайские медики считают, что болезни начинаются с нарушения работы энергетической системы. Чаще всего такое нарушение никак не беспокоит, анализы могут ничего не показать, но взгляду совершенномудрого уже видны начинающиеся проблемы. Древние описывали постановку диагноза так: «Умеющий ставить диагноз изучает цвет, щупает пульс, в первую очередь различая действия субстанций инь и ян, исследует чистое и мутное и устанавливает, в какой части тела локализуется болезнь. Он изучает состояние дыхания, слушает характеристики голоса и в результате определяет, где болит. Он изучает пульсы, соответствующие 4 сезонам, и устанавливает, какой орган поражен болезнью, что порождает данное заболевание. Потому при лечении болезни такими методами не будет ошибок, и при такой постановке диагноза не будет упущений».

Чаще всего мы привыкли лечить то место, которое болит: греем, массируем, мажем, принимаем таблетки, хотя причи-

на, напомним, может быть совсем в другой части тела и никак не беспокоить. Такое лечение только ухудшает состояние здоровья, болезнь не пройдет и может приобрести хронические формы. Китайская медицина утверждает, что «болезнь гнездится, где не видно, а проявляется там, где заметно».

Наше здоровье во многом зависит от смены времен года, от влияния стихий природы на наш организм. Что происходит в природе, происходит и в нашем теле. При постановке диагноза древние следовали законам природы, по которым устроен человек, учитывали влияние сезонных изменений, которые вызывают активность одних органов и угнетение других. Поэтому, занимаясь цигун, не забываем учитывать энергии времен года и их влияние на наше здоровье (глава «В круге перемен пяти стихий»).

Влияние стихий особенно велико в момент рождения. Появляясь на свет, неокрепший человечек попадает под сильное излучение энергии этого времени года. Орган, соответствующий этой стихии, может быть ослабленным. Например, тем, кто родился весной надо укреплять печень, летом – сердце, в конце лета, начале осени – желудок, осенью – легкие, а зимой – почки.

Травмы, полученные в течение жизни, могут быть забыты. Но они, обычно, нарушают правильное положение костей и органов, гармоничное движение энергии. Цигун-занятия помогают устранить последствия травм, энергии двигаться беспрепятственно, а внутренним органам и костям обрести

правильное (естественное) положение в теле.

Перенесенные инфекционные заболевания обычно оставляют после себя последствия, застойную энергию. Цигун-упражнения помогут очистить и укрепить внутренние органы, устранить многие проблемы.

В следующей главе расскажу об ошибках на цигун-занятиях. Их несложно избежать, чтобы позаниматься с большой пользой для здоровья.

«Главное – качество, а не количество»

В названии главы – цитата древних. Эти слова важны для цигун-занятий. Расскажу о тех важных моментах, которые помогут выполнить упражнения с высоким оздоровительным эффектом.

Отложим занятия, если напряжены, нервозны, не можем расслабиться и успокоиться, перенесем на другое время, когда будем чувствовать себя спокойными. Укреплению нервов поможет прогулка: походим по дорожкам парка, отдохнем, послушаем звуки природы, свое естественное дыхание.

Занимаясь, сосредоточим внимание на тех частях тела, которые участвуют в движениях, не отвлекаемся, постараемся ни о чем не думать, чтобы посторонние мысли не мешали удерживать внимание на образах природы и своем теле. Не забываем, где внимание, туда течет энергия.

Рекомендации из книг, которые используем для самостоятельных занятий, должны быть просты и понятны, не перегружены специальными медицинскими и китайским терминами. Не выполняем те упражнения, которые непонятны.

Для занятий цигун желательно знать, как можно больше о состоянии своего здоровья. В этом помогут медицинское обследование, рекомендации врачей, правильный диагноз.

Не торопитесь достигнуть результатов. Древние учили:

«Живи, сохраняя покой, придет время и цветы распустятся сами».

Занятия цигун можно сочетать с другими видами спорта: плаванием, бегом трусцой, ходьбой, лыжами, а также танцами.

Для большего оздоровительного эффекта к цигун-занятиям добавим правильное (мне больше нравится слово «умеренное») питание (глава «Довольствуйся простой и здоровой пищей»), прием необходимых лекарств и витаминов.

Занимаясь, прислушиваемся к себе, развиваем ощущения. Умение «слышать» ощущениями не только энергию, а также себя, что происходит у нас в глубине тела, что болит и почему, будет хорошим ориентиром в невидимом мире энергии, поможет в достижении чудесного оздоровительного эффекта. Об этом – рассказ в следующей главе.

«Научись видеть, где все темно и слышать, где все тихо»

Мне нравится высказывание древних, стоящее в названии главы. Образно, красиво и лаконично слова говорят об ощущениях, их развитии, как много можно увидеть и услышать в невидимом мире. Приведу цитату полностью: «Научись видеть, где все темно и слышать, где все тихо. Тогда, во тьме ты увидишь свет, в тишине услышишь гармонию».

В рассказе о цигун часто упоминается слово «ощущения», возможность «видеть не глазами, слышать не ушами, ощущать, не касаясь». Энергия – невидима, невидимым остается то, что происходит внутри нашего тела. Ощущения помогут «услышать» движение энергии в теле и вокруг него, определить ее количество и качество, понять, как себе помочь. Развитие ощущений – это шаг на пути к обретению «необыкновенных» возможностей, «выходящих за рамки обычных представлений», таких как ясновидение и яснослышание, интуиция. Недомогания, вовремя «услышанные», можно быстро и эффективно устранить, восстановить здоровье, не допустить тяжелых разрушений.

Ощущения, к которым мы «прислушиваемся», занимаясь цигун, будут главным критерием правильного выполнения упражнений.

Они разнообразны и индивидуальны. У некоторых людей

чувствительность совсем не развита, несколько первых занятий они могут ничего не чувствовать.

У начинающих первые движения энергии могут вызвать ощущения холода, тяжести, онемения и покалывания, особенно в больных местах, в пальцах рук и ног. Эти ощущения связаны с очищением организма от болезнетворной ци, открытием энергетических меридианов. При возникновении ощущений тяжести и холода в теле не расстраивайтесь, при ежедневных занятиях они быстро пройдут. Поможет цигун-массаж при принятии душа (глава «Очистительные-восстановительные цигун-упражнения», «Цигун-массаж, выполняемый под душем»). Промоем под душем руки и ноги, кисти и стопы от основания к пальцам ладонями, наполненными теплой водой до тех пор, пока ощущения тяжести и холода не покинут тело.

Когда тело очистится от болезнетворной ци, движение энергии будет вызывать комфортные ощущения: легкость и тепло в теле, кистях, стопах, позвоночнике, центре низа живота. Вместе с этими ощущениями придут хорошее самочувствие и настроение. Это значит, что вы правильно и с пользой для здоровья выполнили упражнения.

Многие методики приходят и уходят, практикой доказав свою несостоятельность. Часто они названы чьим-то именем, но обычно оказывается, что это куски из восточных практик, «с миру по нитке – нищему на кафтан».

Мне очень хочется, чтобы цигун и его уникальные упраж-

нения помогли всем стать сильнее, моложе, крепче, обрести здоровье и душевные силы.

Я предлагаю занимающимся для развития ощущений такие упражнения:

послушайте тишину, она слышна;

уделите внимание центру в низу живота, «послушайте мягкость»;

замечайте то, что раньше не замечали;

обращайте внимание на «мельчайшее и тончайшее».

Продолжаю рассказ о цигун и наше путешествие в «безграничный мир цигун». Прежде, чем начать заниматься, познакомимся с теми, кто шел, совершенствуясь «духом и телом», по пути цигун. Пронес эти знания через века, умел «поворачивать колесо старения вспять», обретал «безграничные возможности в безграничном мире». Это – древние даосские старцы, загадочные, непостижимые, неординарные, наделенные необыкновенной силой, достигшие в награду за долгий труд – бессмертие.

Мысленно перенесемся во времена «высокой древности», познакомиться с историей возникновения цигун, с совершенномудрыми, кто изучал и развивал на практике удивительные знания о здоровье и долголетию человека.

Для меня «долгая жизнь без болезней и старости» равноценна бессмертию.



Сияние древних знаний

Поиски бессмертия

Древних даосских старцев и отшельников, чей облик всегда загадочен и непостижим, в древнем Китае называли «совершенномудрыми». Относились к ним с большим уважением: «Совершенный человек, постигший тайное, знает то, что как бы есть, но чего как бы и нет. Он похож на огромную пучину, то тонет, то всплывает, отступает и разделяется, и каждая часть охраняет свои границы». Без сомнений, совершенномудрыми назову не только древних, но и современных мастеров цигун, с которыми повезло встретиться в путешествиях, благодаря которым появились мои книги, фильмы и занятия.

В своих практиках цигун древние даосы шли гораздо дальше долгой жизни, ставили высокую цель – достижение бессмертия. Этот интерес послужил рождению новой науки – «алхимии бессмертия». В древнем Китае поисками долголетия занимались почти все императоры. Становлению и развитию упражнений, «дарующих долгую жизнь», препятствий не было. Дважды указами императоров сжигались все научные книги, за исключением книг по медицине. Большое количество экспедиций отправляли императоры на по-

иски островов бессмертия, еще большее количество сомнительных снадобий бессмертия было ими же выпито.

Всех превзошел император Шихуан. Благодаря его указам, основанным на вере в бессмертие, был построен город-гробница с дворцом и терракотовым войском, состоящим из семи тысяч статуй.

Внутренняя и внешняя алхимия

Открыть «эликсир бессмертия» пытались два направления алхимии – «внешняя» и «внутренняя». Внешняя алхимия предполагала открытие эликсира бессмертия из трав и минералов, который поможет жить вечно. Просуществовав около трехсот лет, она из-за множества отравлений пришла в упадок и была забыта.

Истоки внутренней алхимии восходят к легендарным временам и мифическим императорам. Древние даосы искали загадочной эликсир и нашли его в самом человеке, считая, что все необходимые для достижения бессмертия вещества ему даны природой. Одними из первых в практике внутренней алхимии были отшельники. Они в поисках истины и бессмертия уходили в горы, ближе к небу, чтобы ничто не мешало обращению внимания на свой внутренний мир и совершенствованию, а священная энергия гор, лес и чистый воздух («бирюзовая дымка») помогали слиянию с миром природы, развитию в теле с помощью необычных упражнений

и необыкновенной энергии «эликсира бессмертия».

Живя в современном мире, мы не можем стать отшельниками, уйти в горы и ни о чем не думать. Современные люди живут активной жизнью, много работают, устают. Экология значительно ухудшилась, что тоже плохо влияет на наше здоровье. Природный запас энергии, который мы получаем при рождении, быстро заканчивается, а о том, что надо заниматься «взрачиванием» приобретенной энергии, мало кто думает, но именно эта энергия во многом решает проблемы здоровья, сил и долголетия в нашей жизни.

Даосская наука бессмертия учит, что энергия едина, но все время находится в изменениях и проходит пять превращений, по очереди становясь энергиями: дерева (весной), огня (летом), земли (конец лета, начало осени), металла (осенью) и воды (зимой). Поэтому так важно знать, какая энергия главная в тот или иной сезон и использовать ее для укрепления здоровья, жить в единстве с природой и ее переменах. Так в веках из наблюдений за природой складывались несложные упражнения здоровья и долгой жизни.

Высказывание о бессмертии одного из бессмертных

Закончу главу высказыванием древнего алхимика Гэ Хуна, который жил в III веке нашей эры. Если верить легендам, этот человек достиг бессмертия. Вот его секрет: «Тот, кто

умеет двигаться вперед как дракон, вести за собой как тигр, ходить медвежьей походкой и дышать словно черепаха, подражать полету ласточек, извиваться как змея, вытягиваться как птица в полете, тот, кто регулярно поднимает голову горе и опускается долу, тот, кто умеет все это, не допустит, чтобы болезни разрушили тело, тот обретет бессмертие». Перечисленные образы всегда присутствуют на моих занятиях: ходим медвежьей походкой (шаг Юя), летаем, подобно дракону в высоком небе, плаваем, как черепаха, вращаемся, как змея. Поднимаем взгляд к заснеженной вершине высокой горы, освещенной лучами солнца, кланяемся земле, на которой живем. Движения образов природы дарят необыкновенные силы и новые возможности, наполняют всевозможными оттенками невидимых энергетических красок мир внутри тела и вокруг него.

Легендарный пример о необыкновенных возможностях и силе: мифический император Юй был поражен силой медведя, стал подражать его походке, обрел необыкновенные возможности, которые помогла ему укротить Великий Потоп.

Следующая глава продолжает рассказ об истории цигун и мифических императорах.

История цигун доходит до нас эхом легенд

Помимо неформального проникновения в мир цигун, стараюсь соединить философию Востока и Запада, перенести драгоценные крупницы древних знаний на нашу землю, чтобы они были поняты и принесли пользу многим, кто услышит мой тихий голос. Знания о человеке и его здоровье, сложившиеся в систему цигун, появились задолго до нашей эры. Древние трактаты пишут о том, что эти знания были переданы первым людям «волею Неба», чтобы человек, знал, как жить и выживать в этом мире, как он устроен природой, следовать законам Вселенной, постигая ее тайны.

Этапы развития и становления цигун, как древней науки о здоровье человека, тоже окутаны тайной, даты рождения противоречивы, да и сведения эти доходят до нас лишь эхом легенд.

Первый божественный император Поднебесной Фу Си, сын богини и дракона, правил с 2852 по 2737 годы до нашей эры. Ему, как первому человеку, «волею неба» были переданы знания, как с помощью невидимой энергетической системы, необычных движений Первого танца (слово «цигун», напомним, появилось значительно позже), жить и выживать на земле. Фу Си изобрел иероглифическую письменность, музыку, научил готовить пищу на огне, ловить рыбу.

Есть интересная легенда о Желтом Императоре внуке Фу Си, который правил около пяти тысяч лет тому назад. Он дополнил эти вселенские знания алхимией бессмертия, был одним из основоположников удивительной и уникальной китайской медицины. Однажды он встретил хромого нищего, который постигал Дао в горах в течение сорока лет. Старик открыл императору секрет бессмертия, который звучал так: «Позволь своему уму быть спокойным и чистым. Если ты хочешь жить вечно, не истощай свое тело и его жизненность. Твои глаза должны ничего не видеть. Твой ум должен ничего не знать. Позволь твоему духу заботиться о твоём теле, и оно станет вечным». Желтый Император (Хуан Ди) был одним из первых, кто «постигнув Дао, стал бессмертным». В конце жизни за ним прилетел Дракон, он сел на него верхом и улетел в небеса, а «в могиле погребена лишь его одежда».

Во времена Великого потопа жил мифический император Юй, я его уже упоминала в предыдущих главах, седьмой по счету император после Фу Си. Он укротил Потоп, придумал необычные танцы для укрепления суставов, которые болели от сырости. Так зарождались первые движения будущей системы цигун.

Известно, что самый старый человек мира житель Китая – Ли Чинг Юн. Он прожил 256 лет. Однажды он встретил еще более древнего старца-отшельника, который открыл ему секреты долгой жизни: каждодневные цигун-занятия, правильное их выполнение и умеренное питание. Всю жизнь Ли

Чинг Юн занимался лечебными травами, изучал древние методы долголетия

Хранить науку долголетия (цигун) было доверено китайцам, с чем они прекрасно справились. Развитию, распространению и сохранению древних знаний о цигун во многом помог интерес императоров к этой науке. Почти каждый из них имел при дворе даосских магов, которые с помощью дыхания, медитаций и трав, должны были помочь императорам в обретении вечной жизни.

Древние знания о здоровье человека накапливались, развивались и помогали людям. Первый танец рос и креп под руководством мудрого хореографа – Природы. Конечно, своими движениями дополняли его солисты – времена года: весна, лето, осень и зима. Также дополняли цигун-танец новыми движениями и люди.

В китайских канонах трудно ориентироваться, правильно понять древние тексты, найти истину, так как много разночтений. Один из главных тезисов Востока объясняет такое многообразие различных мнений: «Пусть в саду цветут все сто цветов, и каждый найдет тот, который ему нравится». Часто к «ста цветам» добавляется индивидуальное, порой своеобразное видение мастера. Стараюсь найти истину, чтобы не сделать ошибок. Об этом следующая глава.

«Человек – маленькая клеточка Вселенной»

Мой лирический взгляд на цигун

Истина не скрывалась от людей, она всегда была рядом невидима и безмолвна. Напрасно ее тайны пытались разглядеть то на панцире черепахи, то на узорах облаков. Истина являла себя по «воле Неба» тем, кто шел на ее поиск по Дао-пути вверх, никогда не останавливаясь. Шел на пределе сил, воли, дыхания, эмоций. На вдохе проходя большую часть пути, на выдохе еле передвигая ноги. Соблазны реального мира являлись на том пути то крутыми обрывами, то опасными поворотами, то тупиками, стараясь не дать человеку подняться вверх к храму Истины в высоком Небе. Древний цигун был надежным посохом-проводником, помогал неустанными занятиями преодолеть трудности пути. Много лет пройдет, прежде чем тело обретет силу, душа чистоту, а человек Просветление, которое наступит «вдруг» мощной вспышкой интуитивного озарения, осветив все вокруг. В этом свете невидимые сокровища неявленного мира становятся видимыми. Корень Просветления в Чистоте. Неслучайно человека всегда тянет к душевно сильным и чистым людям, к истинному искусству, к чистому воздуху, к родни-

ковой воде. Лаоцзы так говорил о просветлении: «Пребывая в постоянстве и делая добро, человек спасает все существа, не отбрасывая их. Это и называется быть Просветленным». Путь к Просветлению проходит через три переправы.

Первая переправа – «распускающийся цветок». Человек начинает заниматься цигун, возвращает энергию, с которой обретает душевные и телесные силы, «встает на ноги».

Вторая переправа – «рождение из гусеницы бабочки». Этот этап пути дарит человеку новые знания о себе и мире, ясновидение, яснослышание, долголетие, неувядающую молодость, человек «просыпается».

Самая трудная переправа последняя «рождение скорпиона». Не все мудрецы достигали ее, не все справлялись с трудностями Пути, не все могли сделать те усилия, которые открывают дверь к Истине и дарят Просветление. Этот этап пути делает человека «самим собой», одаривает высокой духовностью и мощной силой интуитивного озарения, может поднять до божественного уровня (Будда).

Основная мысль почти всех философских и медицинских канонов, напомним, звучит так:

«Человек – часть природы, маленькая клеточка Вселенной. Он такой же, как и все, что его окружает. Если бессмертны Небо и Земля, значит бессмертен и Человек». В природе происходят процессы омоложения – за зимой наступает весна. Так и в теле человека специальными упражнениями можно повернуть «колесо старения

вспять», «из зимы в весну», «жить долго, без болезней и старости».

Чудодейственным лекарством, которое поможет осуществить перемены и повороты в теле человека к молодости и долголетию, совершенномудрые считали энергию и дали ей название «ци». Продолжаем путешествие в невидимый, а поэтому и загадочный мир цигун. В следующей главе поплывем по реке энергии.

«Течение Дао подобно медленной реке»

Мой лирический взгляд на цигун. Продолжение

Читатель-скептик обязательно спросит: «Прочел главу, а при чем здесь река?»

Люблю образ реки. Прежде, чем выполнить первое упражнение, представляю себя медленной рекой. Этот образ помогает настроиться на плавные движения цигун. Мир Дао и цигун для меня – как река, только невидимая, состоящая из энергии. Это – безграничный мир Великого предела. Справа и слева, снизу и сверху омывается он потоком Дао, «матерью всех вещей». Здесь царствует Естественность. Она одевает все вокруг в свои прозрачные одежды без цвета, вкуса и запаха. Эти одежды подобны родниковой воде.

Цигун-танцы своим искусством вовлекают нас в невидимое и неслышимое действие магического спектакля, происходящего на сцене. Не подобрать слов, которые могут передать то, что видит внутренний взор и слышит сердце. Река Дао подхватывает и окунает нас в свою «живую сказочную воду», а надежный проводник цигун помогает войти в контакт с загадочным и непостижимым, вечным и неуловимым Дао. В этом танце Дао и Человека все сливается в неразрыв-

ном Единстве. В единый сплав превращается мир человека и мир космоса. Так в космической печи Дао, наполняясь благой силой, выплавляется эликсир бессмертия. Он потечет по невидимым «сосудам жизни», пронизывающим и опоясывающим тело, делая человека нестигаемым духом, способным творить чудеса.

Необычные движения цигун-танца незаметно и естественно успокаивают. Голова становится легкой и прохладной. Посторонние мысли, огорчения и суета растворяются без остатка. Тело расслабляется и становится мягким, невесомым податливым. Кисти и стопы теплеют, пульсируют. Каждая клеточка тела открыта и дышит. Появляется возможность видеть и слышать ощущениями. В этот момент перед внутренним взором открывают свои врата тайны бытия. Мир, поделенный на противоположности инь и ян, предстает в гармоничном Единстве и Естественности. Милость Неба и Земли высшей благодатью распространяется на все сущее. В середине пути, на линии горизонта, которая разделяет реальность на видимую и невидимую, узор танца предначертал встречу человека с самим собою. Эта встреча – обретение большого сокровища, себя в первозданном и естественном образе.

Образ реки напоминал совершенномуудрым поток ци, они учили: «Будь подвижным, как речной поток, легким, как воздух, одухотворенным и устойчивым, как гора».

Наше путешествие от образа реки плавно переходит к Ша-

олиню. Здесь мы посидим на ступеньках храма, подумаем
о «ВЫСОКОМ».

Размышления о секретах долгой жизни на ступеньках Шаолиня

*Спокойно на сердце,
Заботы меня не тревожат.
В согласии с истиной мудрой
Пребуду и впредь я.
Я эти стихи посвящаю отшельникам здешним.
Быть может, они принесут
Мудрецам долголетье.*

Свои путешествия в Китай стараюсь совершить ранней весной, когда нет жары и смога от отопления домов углем, цветут пионы – «императорский» национальный цветок Поднебесной (глава «Магический символ Китая»). Ранним весенним утром, совершаю свой обязательный ритуал, пока нет огромного количества туристов, прихожу к шаолиньскому храму, зажигаю сандаловые палочки, ставлю их в бронзовую курильницу, сажусь на белые ступени, отполированные стопами туристов и монахов. Прохладный ветерок обдувает лицо, помогает ни о чем не думать, чтобы сквозь дымок свечей разглядеть прошлое, войти в многовековой поток энергии. Каждая встреча с монастырем-легендой для меня не туристическая. Это встреча с многовековой мудростью, уникальным путем самосовершенствования тела и души, путем-подвигом. Люди такого пути – «герои Поднебес-

ной», монахи-воины Шаолиня.

Может быть кто-то возразит, читатель-скептик точно скажет: «Какая древность? Шаолинь – новодел!» Да это так. В 1928 году монастырь сгорел дотла, пожар длился 40 дней, никто не мог его потушить. Пятьдесят лет пролежав в руинах, Шаолинь к 1980 году был восстановлен заново.

Читатель-скептик настроен возражать: «Шаолинь сегодня – это коммерция, какие там могут быть герои? За деньги любого сделают монахом-воином». Читатель-скептик в чем-то прав. Настоятели монастыря – одни из самых богатых людей Китая.

*Мой лирический взгляд на цигун под лучами энергии
Шаолиня*

Для меня Шаолинь – сакральное и мистическое место, в красивейших горах Суншань, где все пронизано одной из самых сильных энергий мира, накопленной в веках. Древние считали, что ци этих священных гор наполнена необыкновенной силой, которая так велика, что «перелепливает» человека по высшему небесному образцу, одаривает необыкновенными возможностями. Эту энергию, изначально священную, обогащали практики даосских отшельников, которые всегда селились в святых местах силы «ближе к небу». Отшельники известны задолго до нашей эры. Они уходили в горы, жили в пещерах, укрывались одеялами из высушен-

ной хвои, пили родниковую воду, дышали чистым горным воздухом. И ничто и никто не мешал им совершенствоваться в упражнениях, дарующих бессмертие. На месте одного из поселений отшельников в 490 году возник Шаолинь. Слова «цигун» в те далекие времена еще не было, а упражнения, «укрепляющие тело и душу», называли «пестованием жизни».

Мне очень важно хоть изредка посидеть на ступенях храма в потоке чудодейственной энергии, ни о чем не думая, почувствовать ее тончайшие движения, увидеть свет, услышать звуки. Шаолинь – мой камертон, который помогает плыть в бесконечном «море цигун», держаться за древние знания, «вращивать» энергию, накапливать ее в «костях и энергетических сосудах». Мысленный образ храмов с загнутыми крышами на высокой горе в лучах восходящего солнца всегда передо мной, как маяк, помогает не сбиться с пути.

Многие картинки истории проходят перед моим мысленным взором, дымок свечей размывает границы времен. Поток энергии, накопленный в веках трудом и усилиями древних отшельников и монахов-воинов, который невозможно уничтожить ни огнем, ни водой, омывает меня с головы до стоп. Погружаюсь в него, как в «живую воду». Перед мысленным взором возникают монахи в серо-белых одеждах, сидящие, скрестив ноги, в утренней медитации. Стройные худощавые юноши, от тяжелых тренировок и пищи без мяса мышцы не наращивались, а серо-белый цвет одежды спасал

от жары. Сквозь тишину из глубины веков слышу тихие голоса, читающие сутры. Уже дома, в холодные, серые, дождливые дни, вспоминаю ощущения от медитации на ступеньках Шаолиня. Эта удивительная энергия снова возвращается, наполняет пространство внутри и вокруг меня легкостью и теплом, расстояния ей не преграда.

Кроме Шаолиня, у меня есть еще две невидимые путеводные ниточки, которые мне подарили китайские мастера. Я крепко за них держусь, нанизываю на них, как жемчужинки на нить, цигун-упражнения, выстраиваю занятия, учу других и учусь сама. Китайских мастеров я встретила случайно, мастера Мяо в Нью Йорке, мастера Чжана в китайском городе Ханчжоу. Они были, как инь и ян, две неразделимые части одного целого – безграничного мира цигун. Я их с благодарностью вспоминаю, сидя на ступеньках храма.

Основы практики цигун в Шаолине совпадают с основами моих китайских учителей. Методик преподавания цигун много, но есть «три кита», на которые опираются большинство методик:

- покой, расслабление, слушание дыхания;
- наполнение энергией центра внизу живота;
- тонкость, равномерность и постоянство практики, трехразовые занятия (утро, день, вечер).

Мои медитации на ступеньках Шаолиня помогли увидеть картину, как древние отшельники встречали восход солнца. Так родилась небольшая разминка, которую желательно

выполнить утром, особенно в летнее время. Не всегда есть возможность встретить восход, но мысленно его представить и укрепить энергию огня, душевные силы и сердце помогут упражнения, предложенные в следующей главе.

Даосский отшельник встречает восход солнца

Представим себя даосским отшельником в одежде из небелёного шелка, стоящим на вершине священной горы. Еще темно, но скоро появится первый луч солнца, все вокруг изменится, придут на землю свет и тепло. Вместе с восходом просыпается природа и энергия. Такие чудеса природы, как восход, стоит увидеть, а если нет возможности увидеть, то представить. Я каждое утро, как только проснусь, представляю восходящее солнце, внимаю ему «всем существом». Живу в холодном северном климате, не хватает света, тепла, огня. Компенсирую этот недостаток воображением, укрепляю энергию огня и сердце, которое относится к этой энергии. Упражнение с воображаемым утренним солнцем помогает не замечать серое утро, мелкий дождь, тучи, сырость и холод. Настроиться на восход солнца в горах поможет древнее стихотворение. Вслед за его строками мысленно поднимаемся на вершину невысокой горы, поближе к солнцу:

Я на тысячу суней вскарабкался ввысь
и добрался до горной беседки.
Говорят, мол, когда петухи прокричат,
видишь солнце вот с этой отметки.

Сжимаем и разжимаем пальцы рук и ног

Стоя или сидя, сожмем пальцы рук в кулаки, а пальцы ног подожмем. Подержим их в таком положении несколько секунд и разожмем.

Количество движений в этой разминке от 5 до 7 раз.

Массаж поясницы

Разотрем всю поясницу суставами пальцев, сжатыми в кулаки: вверх-вниз, из стороны в сторону.

Умывание родниковой водой

Мысленно наполним ладони родниковой водой. Легкими плавными движениями ладоней, бесконтактно, поочередно или одновременно, омоем лицо, голову, затем руки, от основания к пальцам, грудь и живот кругообразно, ноги от основания к пальцам.

Встречаем восход солнца

Сделаем шаг правой ногой вперед, руки разведем в стороны. Расправим грудь. Представим, что на горизонте появился первый луч солнца, мысленно направим его в центр груди. Руки опустим, вернемся в основную стойку. То же движение

выполним с левой ноги.

Массаж мизинцев рук и стоп

Закончим встречу восхода солнца массажем мизинцев. Разотрём их по очереди от основания к ногтям. Эти пальцы связаны с меридианами сердца. Стопы разотрем одна о другую или ладонями.

Незаметно и естественно пришли на страницы книги первые цигун-упражнения. Они просты и понятны, их несложно выполнить правильно.

Не могла не поделиться с вами, дорогие читатели, теми ощущениями, которые наполняют тело и душу в удивительном месте, на «ступеньках Шаолиня». Поклон завершает мою встречу с горами Суншань и монастырем.

Поклон и слова благодарности

Встаю на колени, руки вытягиваю вперед, ладонями упираюсь о каменные ступеньки (землю), тело наклоняю параллельно земле. Мысленно произношу слова благодарности всему замечательному, что происходит в моей жизни, всем, кто мне в этом помогает.

После цигун-занятия мы также выполним поклон. Надо только не забыть перед этим сделать завершающее упражнение (глава «Утренние упражнения долголетия», «Завершающие цигун-движения»). Оно поможет направить накопленную ци на хранение в центр низа живота, вернуться из состояния работы с энергией к обычной жизни.

Движения поклона очень полезны: укрепляют душевные силы, позвоночник, энергетическое и физическое тело, развивают внутреннюю ци, связывают с энергиями Неба и Земли, закрепляют собранную энергию. Древние придавали поклону важное значение в развитии ци. Они кланялись так много, что на лбу появлялись мозоли.

Дальше, путешествуя в мире цигун, расскажу о моем первом учителе – мастере Мяо, о занятиях с ним, о том, как правильно выполнить цигун-упражнения.



**«Каким бы великим мастер
не был, он лишь часть мира цигун»**

Занятия с китайским мастером Мяо

«Случайность – высшая закономерность»

*Так все сущее в мире
Судьба отмечает сама,
И особенным знаком —
Упорство души и ума.
Я отныне мечтаю
Подняться на облаке ввысь
И в высокое небо
На крыльях его унести.*

С мастером Мяо я познакомилась случайно, прогуливаясь по китайскому району в Нью-Йорке. Если задуматься и вспомнить все, что произошло случайно в моей жизни, то окажется, что случайности открывали новые страницы жизни, меняли ее полностью, были одними из важных и знаковых событий на моем пути. Не зря древние говорили: «Слу-

чайность – высшая закономерность». Мне нравилось в свободное от работы время заглядывать в маленькие китайские лавочки, чтобы полюбоваться на яркие фарфоровые вазы, веера, картины на рисовой бумаге, шелковые кимоно, статуэтки и фигурки животных, сделанные из нефрита, дерева или перламутра. Полки, украшенные этими предметами, завораживали, их яркость не уменьшалась от слоя пыли, многие предметы были антикварными, хотя стоили совсем недорого. Иногда я что-то покупала, хотя знала, что не смогу все взять с собой в Россию, слишком хрупок и тяжел будет груз. Я вспоминаю эти полуподвальные лавочки, а перед моим мысленным взором возникают рисунки, изображенные на вазах, бамбуковых свитках и шелке: драконы и фениксы, хризантемы и пионы, загадочные иероглифы.

Однажды, а это был солнечный весенний теплый день, я думала о том, как холодно еще в Петербурге, а здесь уже весна, на деревьях маленькие зеленые листочки. Так, размышляя о погоде, я зашла в небольшой магазин и удивилась тому, зачем же я туда зашла, на витрине не было выставлено ничего интересного и яркого. После солнечного света, я оказалась в полной темноте полуподвального помещения. За прилавком никого не было. Когда я привыкла к темноте, то мой взгляд привлекла деревянная ширма, на которой были вырезаны лотосы и журавли. Из-за ширмы доносилась спокойная музыка. Я долго стояла, слушая музыку, почему-то не хотелось уходить. Помог найти владельца лавки бронзовый ко-

локольчик, который я заметила на прилавке, взяла в руки и покачала в разные стороны, чтобы кто-нибудь откликнулся на звонок.

Из-за ширмы вышел невысокий, стройный человек в белом шелковом кимоно. О том, что этот человек не молод, говорили только седые волосы и бородка. На лице не было ни одной морщинки, оно было гладким и смуглым. Я подумала о возрасте этого человека и предположила, что ему лет пятьдесят. На самом деле, об этом я узнала позже, ему было около 90 лет. Так я впервые увидела и познакомилась с китайским мастером, которого звали Мяо. Позже я узнала, что он попал в США, спасаясь от репрессий культурной революции. Занятия цигун помогли ему выжить в столь непростые времена. Он заговорил со мной на английском языке с большим акцентом. Сначала мне было трудно понимать его, но, когда он добавил к своим словам жесты, стало легче общаться. Я сказала, что хотела бы купить статуэтку из белого нефрита «Девушка с лотосом», которая мне очень понравилась. Человек в кимоно достал с высокой полки статуэтку, вытер пыль и поставил передо мной на прилавок. Еще я заметила небольшую полку из бамбука, на ней лежали и стояли книги, а также свертки из рисовой бумаги. Я купила нефритовую статуэтку и трех старцев из слоновой кости, означающих Удачу, Счастье и Долголетие, сложила покупки в сумку, сказала спасибо, повернулась и пошла к выходу. Ничто пока не предвещало удивительных и волшебных изменений,

которые пришли в мою жизнь с появлением в ней цигун.

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.