

# ЦУГУН



ИСТИНЫ  
СВЕТ

для начинающих

# 氣功



**CF** FOLIO

**А. М. Гопаченко**  
**Цигун для начинающих**  
**Серия «Свет Истины»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6452392](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6452392)*

*Цигун для начинающих / сост. А. М. Гопаченко; худож.оформитель*

*Ю.Ю.Романика.: Фолио; Харьков; 2012*

*ISBN 978-966-03-5274-2, 978-966-03-5894-2*

### **Аннотация**

Методики цигун, представленные в этой книге, могут быть освоены самостоятельно, в домашних условиях. Для занятий не требуется каких-то особенных условий: их можно выполнять практически везде – дома, во дворе или в парке. В книге приводятся конкретные рекомендации и подробные объяснения, как правильно выполнять упражнения и каких результатов можно добиться.

# Содержание

Что такое цигун?	4
Особенности цигун	10
Исследования цигун	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Составитель Александр Михайлович Гопаченко Цигун для начинающих**

## **Что такое цигун?**

Возможно, читатель не раз слышал или встречал на страницах печати слово «цигун». У одних оно ассоциируется с лечебно-оздоровительной гимнастикой, у других – с достижением неуязвимости тела и способности голой рукой разбивать твердые предметы, у третьих – с возможностями, которые называют паранормальными, или экстрасенсорными. Все эти трактовки имеют под собой основание, потому что цигун – это обобщающее название систем лечения, укрепления здоровья, совершенствования возможностей тела и психики.

Термин «цигун», состоящий из слов «ци» (энергия) и «гун» (практика, действие, управление), можно перевести как «работа с жизненной энергией». Как утверждают некоторые исследователи, это слово появилось в Китае более трех тысяч лет назад. Впрочем, подпадающие под современное определение «цигун» феномены (например, способы погружения сознания в состояния, позволяющие демонстрировать

возможности, которые обычно недоступны: не чувствовать боли, усталости, предвидеть развитие событий и т. п.), – были известны намного раньше, о них знали и другие народы.

Однако сам термин «цигун» достаточно современный. Несмотря на то что он встречается в документах, относящихся еще к периоду династии Хань (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.), широко распространенным это слово стало только в XX веке. В 1934 г. в Китае была опубликована книга Дун Хао «Специальные методы лечения и профилактики легочного туберкулеза – цигунотерапия», в которой были использованы два иероглифа, означающие «цигун». А в 1935 г. издательство «Чжунхуа шуцзюй» выпустило книгу «Секреты шаолиньского кулачного боя», где также были использованы эти два иероглифа. Но только в 1958 г. термин получил исчерпывающее объяснение, когда вышла в свет книга Лю Гуйчжэня «Практический курс цигунотерапии». После этого эти два иероглифа утвердились в качестве официального термина – «цигун» – для обозначения традиционных практик психофизического самосовершенствования.

Цигун в Китае очень распространен. С древности и до наших дней тысячи людей практиковали цигун. И, основываясь на многовековом опыте, можно с уверенностью сказать, что занятия цигун укрепляют тело и дух, способствуют оздоровлению, повышению сопротивляемости организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В далеком прошлом среди мастеров цигун были представители разных направлений (даосского, конфуцианского, буддийского, медицинского, боевого), поэтому и названия, которые они использовали для обозначения практикуемых ими систем, были разными: туна, даоинь, синци, лянъдань, сюаньгун, цзингун, дингун, сингун, нэйгун, сюдао, цзочань, нэйянгун, яншэнгун и др., однако все эти системы самосовершенствования представляют собой формы цигун.

О мастерах цигун ходит много легенд. Действительно, мастер цигун высокой квалификации способен с помощью осознанных усилий добиваться высочайшей координации работы мышц, суставов и внутренних органов. Концентрируя все силы в одной избранной точке (причем эти силы зачастую в десятки раз превосходят уровень обычного человека) и направляя энергию ци в определенные области тела, он может, например, разбивать ладонью различные твердые предметы, противостоять давлению на тело острия копья или тяжелого груза или, направляя энергию на больного человека, добиться его исцеления.

Подобные феномены иногда происходят и с обычными людьми. Например, спасаясь от злой собаки, человек может перепрыгнуть через забор такой высоты, преодолеть которую в обычном состоянии он будет не в силах, или может бежать с невообразимой скоростью, совершенно немыслимой для него в нормальном состоянии. Но, как правило, подобное использование потенциальных возможностей орга-

низма обычными людьми происходит лишь в стрессовых ситуациях. А человек, занимающийся цигун, способен в любой момент, когда это ему необходимо, сознательными усилиями мобилизовать силы своего организма для выполнения нужной задачи. Благодаря практике цигун человеческое тело приобретает удивительные возможности, которые поражают даже самых отъявленных скептиков и служат объектом научного изучения.

Однако в развитии цигун были периоды приливов и отливов, обусловленные различными причинами. Одной из таких причин является то, что энергию ци, на которой основана вся методология цигун, нельзя ни увидеть, ни потрогать. Люди, сумевшие достичь хороших результатов в цигун, отмечали, что во время занятий они «чувствуют» циркуляцию ци в теле и испытывают при этом определенные ощущения: ломоту, онемение, разбухание, жжение и т. д. Но большинство из занимающихся не могли уловить подобных ощущений, считали это мистикой и воспринимали цигун лишь как систему физических упражнений, что, в итоге, и не позволяло им достичь положительных изменений в отношении своего здоровья. Кроме того, случалось, что люди в ходе занятий наносили вред своему здоровью, поскольку гнались за быстрыми успехами и игнорировали главные требования к выполнению упражнений, не следовали принципам цигун и не уделяли внимания основам учения. Все это порождало недоверие к лечебно-оздоровительным возможностям цигун и не

способствовало его популярности.

Конечно, цигун – это действенный способ оздоровления организма, профилактики и терапии заболеваний, однако зачастую сторонники цигун в пропаганде учения не знали меры – например, утверждали, что у цигун неограниченные возможности и любой, кто начнет его практиковать, сможет легко исцелиться от любых болезней. Такие высказывания не приносили пользы делу и вызывали скептическое отношение к цигун.

Не способствовало популярности цигун и то, что издавна многочисленные школы отвергали методы друг друга и пытались представить своих оппонентов шарлатанами. В результате страдали и они сами, и популярность цигун. К тому же встречались и шарлатаны, которые, выдавая себя за мастеров, занимались различными аферами, сбывали фальшивые лекарства и «волшебные снадобья», и тем самым наносили немалый ущерб репутации цигун.

Среди многочисленных направлений цигун можно выделить даосское, буддийское и конфуцианское. Они сыграли большую роль в распространении учения, но придали ему мистическую окраску (например, рассуждениями о долгой жизни без старости, о лицезрении богов и духов; рассказами о мастерах цигун, ставших небожителями и т. п.), в результате чего цигун часто воспринимали как практику, постичь которую могут только избранные.

Не способствовало широкому распространению цигун и



отношение власть предержащих, особенно в период «культурной революции» в Китае – к нему относились предвзято, считая ремеслом бродячих фокусников, не имеющим теоретических основ и не связанным ни с наукой, ни с искусством, поэтому в тот период очень немногие практиковали цигун. Кстати, даже в наши дни многие, включая представителей современной медицины, полагают, что ци – продукт воображения, а успешные результаты лечения с помощью цигун – следствие счастливого стечения различных факторов.

И тем не менее, в последние десятилетия отношение к цигун претерпело большие изменения: сегодня, по оценкам специалистов, около 70 % населения Китая занимаются теми или иными формами цигун. Сейчас эта система самосовершенствования прочно обосновалась и на Западе, и популярность ее возрастает. Все больше и больше людей во всем мире знакомятся с возможностями цигун в оздоровлении организма. Никогда раньше цигун не был так популярен и доступен. Такой расцвет был невозможен в прошлом, когда секреты искусства ревностно охранялись мастерами. В наши же дни существует множество школ цигун и доступ туда открыт для всех желающих заниматься. А заинтересованный читатель может просто пойти в магазин и купить книгу по цигун, тогда как в прошлом, чтобы обладать такой книгой, люди порой рисковали жизнью.

# Особенности цигун

Жизнь – это движение, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом помогают сохранению здоровья. Однако цигун отличается от обычных видов физкультуры и спорта. На Западе привыкли считать, что если во время занятий не льется пот, не учащается пульс, не сбивается дыхание и не болят мышцы, то от таких упражнений нет никакой пользы. Но что делать, например, людям ослабленным, страдающим разными заболеваниями, при которых они не в состоянии выполнять тяжелые физические упражнения, переносить значительные физические нагрузки? Им может прийти на помощь цигун. Занятия цигун способствуют повышению сопротивляемости организма болезням и развитию крепкого телосложения. Разнообразие предлагаемых цигун методов позволяет подобрать упражнения в соответствии с состоянием человека и условиями, в которых он находится. При этом независимо от характера выполняемых упражнений всегда можно достичь значительного положительного эффекта.

Конечно, существуют виды цигун, направленные на развитие физической силы и выносливости, неуязвимости тела и других необходимых для бойца качеств. И все же в занятиях цигун важным является не столько физическое напряжение, сколько «внутреннее движение» – осознанное выполнение упражнений, направленное на урегулирование всех

функций человеческого тела и развитие скрытых возможностей организма. Имеются в виду не только регуляция деятельности внутренних органов, но и тренировка *цзин*, *ци* и *шэнь*<sup>1</sup>.

Цигун имеет множество разновидностей. Существуют динамические, статические, а также смешанные (сочетания тех и других) формы цигун. Упражнения могут выполняться в положениях лежа, сидя, стоя, в движении. Внешне упражнения многих комплексов цигун могут показаться очень похожими (движения рук и ног, положения туловища). Но самое важное в цигун – это целенаправленная внутренняя работа, работа с энергией, базирующаяся на контроле дыхания, сознания и тела.

Поклонники медикаментозного лечения, где в каждом случае применяют конкретное лекарство, возможность излечения многих болезней общим методом могут счесть сомнительным. Давайте разберемся, почему метод, основанный на

---

<sup>1</sup> *Цзин*, *ци* и *шэнь* – необходимый «материал» для жизненных процессов в человеческом организме. Цзин (эссенция, семя) – тончайшая субстанция человеческого тела, в узком смысле – органов размножения. Иероглиф «цзин» можно перевести как «микровещества, необходимые для жизни». Из этой субстанции человек получает ци (энергию). Шэнь – духовное начало и материальная субстанция жизнедеятельности, которую совместно вырабатывают цзин и ци. В понятие «шэнь» входит сознание, мышление и активность человеческого организма в целом. На протяжении веков мастера цигун разрабатывали методики цигун для того, чтобы «цзин тренировкой превращать в ци, ци тренировкой превращать в шэнь, а тренировкой шэнь возвращаться к пустоте (ясности духа)», а также «накапливая шэнь, порождать ци, накапливая ци, порождать цзин».

представлениях о циркуляции в организме потока энергии, является эффективным в лечении самых разных заболеваний.

В терапевтической области цигун основывается на представлениях традиционной китайской медицины, теоретическим фундаментом которой являются концепции Инь – Ян и У-син (пяти первоэлементов), а также учения об энергии (ци), энергетических меридианах (цзин-ло), внутренних органах (цзан-фу), крови (сюе) и жидкостях организма (цзин-юе) и т. п. (см. Приложение).

С точки зрения восточной медицины, самые разные болезни могут быть вызваны одной причиной – неправильным функционированием органов и систем организма из-за нарушения (или прекращения поступления к ним) потока ци. Энергия ци транспортирует кислород, питательные вещества и жидкости организма, дает силу мышцам и связкам, поэтому когда движение ци в организме нарушается, возникают болезни. Нарушение циркуляции энергии и развитие заболеваний могут быть вызваны как внешними, так и внутренними причинами.

*Внешние причины* – это воздействие на организм таких патогенных факторов, как жара, холод, сырость, ветер и т. д. (т. е. аномальных погодных условий), а также патогенного начала, поступающего в организм с пищей, воздухом и другими путями (вирусы, бактерии, некачественная еда и питье и т. д.). Если человек имеет достаточное количество ци и она

циркулирует в теле беспрепятственно, то организм достаточно крепок, чтобы противостоять этим патогенным факторам, поэтому заболевания не возникает. Если же организм ослаблен из-за недостатка внутренней энергии, то он не успевает правильно отреагировать на их воздействие, а его защитных сил недостаточно для того, чтобы противостоять им, и человек заболевает.

*Внутренние причины – это воздействие эмоций, таких как гнев (раздражительность), радость (желания, устремления), тревога (беспокойство, навязчивые мысли), печаль (горе, депрессия), страх. Сильные эмоции или эмоциональные состояния, в которых человек находится длительное время, нарушают баланс энергий в организме и приводят к чрезмерному возбуждению или торможению нервной системы, а это отрицательно сказывается на работе систем организма и состоянии внутренних органов. Так, например, сильный гнев заставляет ци печени двигаться в обратном направлении – вверх, в результате возникают нарушения в работе как самой печени, так и других органов, появляются головные боли, проблемы со зрением, суставами и мышцами, могут развиваться психические заболевания и т. д.; навязчивые мысли приводят к замедлению тока энергии или к ее застою, в результате чего возникают заболевания селезенки и желудка, нарушаются пищеварение, кровообращение, обмен веществ, водный баланс и т. д.*

Таким образом, чтобы «избавиться от сотни болезней»,

надо очистить меридианы, по которым циркулирует ци, и сделать поток энергии гармоничным. Очистить меридианы и восполнить недостаток энергии можно с помощью упражнений цигун.

Цигун – это средство для поддержания здоровья и важнейший элемент теоретической и практической системы развития долголетия, это система тренировки сознания и тела с целью развития истинной ци, которая позволяет мобилизовать резервы организма для укрепления здоровья и продления жизни.

Согласно канонам традиционной китайской медицины, энергия ци имеет две ипостаси: *пренатальную* (или *изначальную*) ци (которая дается человеку материнским организмом и служит основой зарождения жизни) и *постнатальную* (или *истинную*) ци (она развивается на основе первой под воздействием различных жизненных факторов – окружающей среды, условий жизни, питания, физической активности и т. п.). С этой точки зрения цигун можно рассматривать как метод выработки в организме истинной ци (см. Приложение). Под воздействием сознательной воли человека истинная ци может перемещаться в теле по энергетическим меридианам, нервам и кровеносным сосудам. Когда тело наполняется истинной ци, эта энергия может исходить из тела в виде внешней ци, которую можно использовать, например, для лечения заболеваний. Проводившиеся

в различных научных центрах исследования показали, что внешняя ци проявляется в виде некой субстанции, о составе которой пока нет единого мнения.

# Исследования цигун

Чтобы упоминания об исследованиях не были голословными, приведем несколько примеров.

В одной из больниц в Шанхае долгое время практиковал мастер цигун Линь Хушен. Он сумел помочь многим больным, а лечил он их с помощью энергии: направлял на больное место внешнюю ци, излучаемую из точки лао-гун (эта точка находится в центре ладони). Несмотря на очевидные случаи излечения, скептики объясняли этот эффект простым совпадением и другими причинами.

Мастер задался целью найти научные доказательства существования ци и обратился в Шанхайский институт атомных исследований, где и была проведена серия экспериментов с использованием современных научных приборов. С помощью спектрофотометра (регистрировавшего импульсы ци в инфракрасном диапазоне) было установлено, что диапазон модуляции (от *лат. modulatio* – мерность, размерность: процесс изменения одного или нескольких параметров) инфракрасного сигнала внешней ци, исходящей от мастера, достигал 80 %, в то время как у обычного человека этот показатель не превышал 10 %. А с помощью прибора регистрации электрического заряда было установлено, что в момент излучения импульса ци в точке лао-гун возникает сильный электрический потенциал. При этом полярность сигнала меня-



лась в зависимости от намерений мастера: когда Линь Хушен мобилизовывал свои возможности на излучение большого количества ци, прибор отмечал рост отрицательного заряда, а когда мастер удерживал выделение ци, то прибор указывал на преобладание положительного заряда. Это позволило предположить, что мастер цигун обладает способностью перестраивать диполи (биполярные частицы) тканей в зоне акупунктурной точки, излучающей ци, заставляя хаотично расположенные частицы выстраиваться в определенном (заданном) порядке.

Было также обнаружено, что во время практики цигун электрическое сопротивление в точке нэй-гун (расположенной на внутренней части предплечья немного выше кисти) существенно снижалось. Это явление можно связать с эффектом электромагнитного резонанса за счет существования в ткани какого-то магнитного вещества, по всей видимости, никельсодержащего протеина.

Эксперименты показали, что импульс<sup>2</sup> внешней ци проявляется как инфракрасный сигнал, модулированный в низкочастотном диапазоне.

Результаты исследований, опубликованные в мае 1978 года, вызвали сенсацию во всем мире. С тех пор начали появляться все новые научные доказательства и данные экспериментов, которые можно свести к следующему:

---

<sup>2</sup> Импульс – физическая величина, характеризующая меру механического движения тела.

1) импульс ци способен вызывать движение подвешенной в воздухе нити, а также поступательные и вращательные движения частиц пыли;

2) импульс ци можно регистрировать четырьмя различными способами, что доказывает его корпускулярную природу;

3) корпускулы (от *лат.* corpusculum – частица) ци отличаются от молекул воздуха; они не в состоянии проникать сквозь стекло, но легко проходят через решетку лазера с размером ячейки порядка 60 микрон, что позволяет судить об их размерах;

4) импульсы корпускул ци отличаются от потока молекул воздуха положительным или отрицательным зарядом.

Последующие эксперименты подтвердили наличие инфракрасной составляющей в энергии ци, а кроме того, был обнаружен еще и инфразвуковой компонент в ее импульсе (инфразвуком считаются не воспринимаемые человеческим ухом колебания с частотой менее 20 герц; эти частотные колебания с большого расстояния могут оказывать воздействие на сосуды и систему периферического кровообращения).

Таким образом, в какой-то мере лечебное воздействие цигун можно объяснить комбинированным воздействием инфракрасной и инфразвуковой информации, содержащейся в импульсе ци. Инфракрасная составляющая способствует расширению кровеносных сосудов пораженного участка за счет нагрева, а инфразвуковые колебания восстанавливают

местную проходимость сосудов.

В 80-е годы XX века в Китае исследованиями цигун занимались уже в десятках научных учреждений, клиник и учебных заведений. Изучение механизма воздействия цигун на организм велось по двум основным направлениям: 1) исследование психических, физиологических и биохимических процессов в ходе выполнения упражнений и результатов практики цигун; 2) выявление природы «пневменных потоков» (т. е. энергетических) и «информационно-полевого» (биоинформационного) воздействия на организм.

# 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.