

ЛЮДМИЛА БЕЛОВА

---

Цигун. Беседы с мадам Ли  
о здоровье, молодости,  
красоте



Людмила Белова

**Цигун. Беседы с мадам Ли  
о здоровье, молодости,  
красоте. Цигун-упражнения  
здоровья и долголетия**

«Издательские решения»

**Белова Л. Б.**

Цигун. Беседы с мадам Ли о здоровье, молодости, красоте.  
Цигун-упражнения здоровья и долголетия / Л. Б. Белова —  
«Издательские решения»,

**ISBN 978-5-44-986175-7**

Книга поможет сделать шаг к здоровью, молодости и красоте с помощью простых древних упражнений цигун, которые не требуют много времени и усилий, без ограничений по возрасту и заболеваниям. Практический материал состоит из 75 цигун-упражнений. Украсят книгу стихи легендарного поэта эпохи Хань — Цао Чжи, фотографии автора. Изучать цигун можно с любой страницы или главы книги.

**ISBN 978-5-44-986175-7**

© Белова Л. Б.  
© Издательские решения

## Содержание

«Долгая жизнь без болезней и старости»	6
«Будь способен знать начало и путь древности»	7
В человеке все есть от природы	8
Путешествие по пути Дао	9
«Поднебесная империя» Хань	11
Китайская алхимия бессмертия	12
Алхимия бессмертия и Желтый император	13
Семь тысяч терракотовых статуй	14
Самый известный правитель эпохи Хань	15
Придворные алхимики	16
Внешняя и внутренняя алхимии	17
Даосские отшельники – первые в практике «достижения бессмертия»	19
«Заметки о том, как обходиться без еды и питаться ци»	21
Основные правила цигун	22
Повседневная жизнь с цигун	24
Естественность	25
Упражнения из Мавандуйских шелковых свитков	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Цигун. Беседы с мадам Ли о здоровье, молодости, красоте Цигун-упражнения здоровья и долголетия**

**Людмила Борисовна Белова**

© Людмила Борисовна Белова, 2020

ISBN 978-5-4498-6175-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## «Долгая жизнь без болезней и старости»



### Снадобье бессмертия

Открыты мне  
Небесные врата,  
Из перьев птиц  
Я надеваю платье;  
Взнуздав дракона,  
Мчусь я неспроста  
Туда, где ждут меня  
Мои собратья.  
Я линчжи<sup>1</sup> рву  
В восточной стороне,  
В краю бессмертных,  
У границ Пэнлая<sup>2</sup>;  
Ты снадобье прими,  
Сказали мне,  
И будешь вечно жить,  
Не умирая.

---

<sup>1</sup> Линчжи – трава бессмертия или древесный гриб.

<sup>2</sup> Пэнлай – священный остров-гора, где жили бессмертные.

## **«Будь способен знать начало и путь древности»**

Приглашаю всех, кто читает эти строки, отправиться в путешествие по Центральному Вьетнаму. Идея написать эту книгу появилась в этом путешествии, совсем неожиданно вышла за рамки одной страны, превратилась в огромное странствие по невидимому пути Дао (в переводе с китайского означает «путь», по которому человек следует к совершенству и бессмертию. Это – Высшая сила, благодаря которой существует Вселенная).

Этот путь поведет нас в удивительную эпоху Хань, в период расцвета политики и культуры. Тогда же произошло становление цигун и китайской медицины, которые остались во многом такими же сегодня, как были в те далекие времена. Хочу рассказать о цигун на фоне исторических событий, ярких открытий и перемен. Дополнят рассказ подлинные герои, детали быта, «истинные наставления» из книги «Главы о прозрении истины», изложенные в поэтических текстах даосского ученого Чжан Бодуаня.

Древние учили: «Будь способен знать начало и путь древности, это знание позволит тебе увидеть путеводную нить, ведущую к сегодняшнему дню». Знания древней истории и философии Китая помогут обрести эту «путеводную нить» в цигун, познакомиться с внутренней алхимией даосских старцев, которые уже в те времена «высокой древности» практиковали цигун и знали секреты молодости и долгой жизни. Упражнения по «совершенствованию души и тела», несмотря на древний возраст, не утратили своего значения, пришли к нам через века, чтобы наполнить жизнь силой и гармонией, красотой и долголетием. Без знаний китайской истории, философии и медицины, трудно понять и оценить всю глубину цигун: «Легко перестать идти по следу, трудно вообще не ступать на землю. Легко притворяться, когда тебе люди приказывают, а когда Небо – трудно. Знаем, что можно летать на крыльях, но без крыльев не летают. Всё узнают познанием, но без познания не узнать».

Я давно мечтала о путешествии по Центральному Вьетнаму, но ситуация не складывалась так, как хотелось. Неожиданно, когда я уже перестала думать о Вьетнаме, поездка состоялась. Это было одно из самых лучших моих путешествий. Главное то, что я даже не могла представить в своих фантазиях, какая интересная встреча ждет меня впереди. Эта встреча многое изменила в моей жизни. Я смогла заглянуть в глубины истоков цигун, увидеть «мельчайшие и тончайшие его грани», проникнуть в тайное и сокровенное, понять и почувствовать на практике чудеса оздоровления и омоложения. С новыми взглядами пришли и новые возможности. Это были – интуиция и ощущения. Я научилась замечать то, что раньше не замечала, а перемены и превращения меняли и возрождали к жизни «без болезней и старости».

Моя практика цигун подтверждает, что возраста нет, тело может долго оставаться молодым и здоровым. Не только сама живу без возраста и болезней, но процессы омоложения наблюдаю каждый день на занятиях в клубе. У занимающихся разглаживаются морщинки, нормализуется вес, тело становится гибким и стройным, болезни уходят в прошлое. Многие говорят, что чувствуют себя в 50—60 лет лучше, чем в 30. Не перестаю удивляться волшебным переменам, происходящим благодаря чудодейственному влиянию энергии, которая питает, укрепляет, очищает и омолаживает тело.

## **В человеке все есть от природы**

Записи древних трактатов рассказывают, что совершенномудрые, кто шел по пути Дао, в свои сто лет были здоровыми, выглядели на пятьдесят лет. В реальной жизни я встречала в Китае мастеров в возрасте девяносто лет, их лица были без морщин, тела стройные и гибкие. Они объясняли процесс сохранения молодости тем, что человек – лучшее творение природы, которая наделила его всеми чудесными возможностями, а древний цигун помогает открыть и реализовать эти возможности: «В человеке все есть от природы, главное не мешать, а помочь этому проявиться. Учитесь у природы, позвольте ей обучать вас. Кто не теряет свою природу – долговечен». Попробуйте на практике убедиться в целительной силе предложенных упражнений, выполняйте ежедневно хотя бы одно из основных упражнений цигун, предложенное в книге (глава «Цигун-упражнения из Мавандуйских шелковых свитков» (упражнение 8). Через некоторое время плавные и замедленные движения, которые будут очищать и восстанавливать тело, обязательно помогут укрепить здоровье и измениться к лучшему.

Во многих древних текстах о цигун присутствует поэзия. В книге используются стихотворные вставки легендарного поэта Цао Чжи (в переводах Л. Е. Черкасского), который жил в эпоху Хань. Просто, поэтично, без преувеличений, поэт рассказывает о жизни своего времени, воспекает красоту женщин, интересуется поиском эликсира бессмертия, с уважением пишет о небожителях (тех, кто обрел бессмертие). Талант этого поэта проверял сам император, предложив ему пройти семь шагов и за это время сочинить стихотворение. Цао Чжи выполнил сложное задание, доказав свое мастерство.

Стихи поэта не только украсят книгу, но и помогут лучше представить эпоху Хань, по которой начнется наше путешествие уже в следующей главе. Не пропустите ее, чтобы лучше понять, какой вековой путь прошел цигун, как происходило его развитие и становление, глубину и внутреннюю силу простых упражнений, которые выстраивают наше энергетическое и физическое тело по законам природы. Отправляемся за энергией, здоровьем и молодостью. Не бойтесь заблудиться, «Великий путь» уже проложен совершенномудрыми. Нас ждут удивительные встречи не только с эпохой Хань, но и с реальными людьми того далекого времени, даосским отшельником, легендарной красавицей и упражнениями, дарящими красоту и молодость.

Удивительно, что именно во Вьетнаме произошла моя встреча с человеком, который был связан далекими узами родства с этой эпохой.

## Путешествие по пути Дао



### Летающий дракон

Спешу на Тайшаньские горы,  
Едва наступает утро.  
Окутаны дали туманом,  
Нависли тучи густые.  
И вдруг незнакомцев встретил —  
Сверкали глаза их мудро,  
Окрасил румянец лица,  
Чистые и молодые.  
Едут спокойно и важно  
Куда-то на тиграх белых,  
В руках у отроков юных  
Линчжи – волшебные травы.  
Я сразу узнал бессмертных,  
Остановить успел их  
И, преклонив колени,  
Спросил о великом Дао.  
Дворец на западе вижу  
Прелести необычайной,  
Вот насыпная дорога;  
А рядом – башни и стены,

Здесь, у ворот дворцовых,  
Снадобье мне вручают —  
Его приготовил искусно  
Сам император священный.  
За грань Девяти провинций  
Недаром мечта улетела —  
Мой ум и душа возродятся  
Уже не в простом человеке.  
Я стану подобен камню,  
Я буду крепче металла —  
Они никогда не стареют,  
Не умирают вовеки.

## **«Поднебесная империя» Хань**

Больше всех периодов из китайской истории люблю могущественную эпоху Хань (206 год до нашей эры – 220 год нашей эры). Название этому времени дал приток реки Янцзы – Ханьшуй, протекающий в центре Китая. Китайцы называют свою родину в честь столь знаменитой эпохи – «Страна Хань», а о себе говорят: «Мы – ханьцы». Еще Китай называют «Поднебесной империей». Небо для китайцев было олицетворением высшего божественного начала, которое создает, поддерживает и защищает все живое на Земле, они любят говорить: «Все происходит по воле Неба».

Эпоха Хань длилась 400 лет. За это время произошел мощный расцвет китайской культуры, искусства, архитектуры, живописи, поэзии, медицины, упражнений «совершенствующих душу и тело», появилось много новых открытий. Строятся храмы, дворцы, подземные гробницы, в которых были найдены шелковые свитки с древними упражнениями (глава «Заметки о том, как обходиться без еды и питаться ци»).

Одним из главных событий той далекой эпохи было открытие легендарного Великого шелкового пути, который протянулся от Сианя до Средиземноморских стран, а название ему дал шелк. В 121 году нашей эры по новому пути отправился первый верблюжий караван с шелком и уникальными бронзовыми зеркалами. Купцы собирались в большие караваны с тысячей верблюдами, с многочисленной охраной, чтобы обезопасить себя от нападений варваров.

В это время усовершенствовались иероглифы, они сохранились почти в неизменном виде до нашего времени. Были открыты: лак, порох, бумага, книгопечатание, компас, сейсмограф, небесный глобус, вентилятор, воздушный змей, вилка, лапша, пиво, тофу и соевое молоко. Появилась посуда из тонкой керамики, которая была предвестницей фарфора. Самые древние палочки для еды были из бронзы (тоже открытие китайцев). Они известны с 1200 года до нашей эры, а в эпоху Хань их стали делать из слоновой кости. В это время усовершенствовалась акупунктура, стали применять стальные иглы, открыли диету и лечебное голодание.

Древний историк эпохи Хань Сыма Цянь написал уникальные «Исторические записки» в 130 томах. Это была первая летопись китайской истории от императора Хуанди до императора Уди. «Четырьмя драгоценностями» Китая называют изобретения туши, кисти (мех кролика, заправленный в бамбуковую трубочку), бумаги, тушечницы. Тушечницу вырезали из камня, в ней растирали кусочки туши, которую изготавливали из ламповой сажи, лака, жира и мускуса. Все перемешивали с водой и формировали в брусочки. Стоили эти предметы очень дорого.

Мы подошли к следующей главе, где познакомимся с удивительной наукой – алхимией бессмертия, которая помогла открыть секреты молодости и долголетия, данные человеку от природы.

Долгий путь проделали эти знания, а упражнения, позже объединенные под словом «цигун», назывались: «пестование природы», «пестование жизни», «совершенствование духа и тела»:

«Человек – целая Вселенная,  
В нем сокрыты все ее тайны  
И решение всех вопросов».

## **Китайская алхимия бессмертия**

Мечта о долгой жизни и даже бессмертии, была настолько притягательной для китайцев, что помогла рождению загадочной науки – «алхимии бессмертия», в недрах которой родились необычные упражнения «пестующие жизнь». Расскажу о бесконечном пути-поиске «долгой жизни» множества людей, чтобы представить и понять, какие сила и знания, собранные в веках, стоят за древними даосскими упражнениями здоровья, молодости и красоты.

## **Алхимия бессмертия и Желтый император**

Алхимия, как наука, прошла трудный путь, но именно на этом пути произошли уникальные открытия медицины, фармакологии, гомеопатии. Об алхимии бессмертия и первых людях, кто постигал эту науку, известно задолго до нашей эры. В «Исторических записках» Сыма Цяня повествуется о легендарном Желтом императоре, который жил около 2600 года до нашей эры, был первым, кто открыл алхимию бессмертия. Он был одним из основоположников уникальной китайской медицины: «Желтый император следовал законам Неба и Земли, правил сто лет».

Легенды рассказывают о встрече императора с хромым отшельником, 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 или 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 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».

## **Семь тысяч терракотовых статуй**

В поисках бессмертия всех превзошел император Китая Цинь Шихуан, о его большом увлечении поисками эликсира бессмертия слагались легенды. Этот император прославил свое имя в веках, много полезного сделал для страны, объединив ее разрозненные части. По его законам страна существовала до 1927 года. Так император правил незримо страной 2000 лет. Он практиковал цигун, об этом есть запись: «Он (император) олицетворяет путь и практикует силу». Его мечты и поиски бессмертия на протяжении всей жизни были не напрасны. Он действительно обрел бессмертие необычным способом, подарив Китаю после смерти новое чудо света.

Это было сооружение гигантской гробницы, которая строилась 39 лет, была спрятана под землей более 2000 лет. По величине она не имеет себе равных в мире. Её обнаружили случайно в 1974 году. Чтобы императору на том свете не было скучно, с ним были захоронены птицы, звери, колесницы с конями, но самым удивительным было захоронение войска, состоящего из 7 тысяч терракотовых статуй воинов и 600 коней, сделанных в натуральную величину. Каждая статуя – уникальна: нет ни одной одинаковой позы, наряда, внешности и выражения лица. Можно только представить насколько был прекрасен подземный дворец, не раскопанный полностью до сих пор. Этот дворец скрыт под насыпным высоким холмом, похожим на гору. Во время своего путешествия по Китаю я поднялась по крутой лестнице на этот холм. Был поздний вечер, на небе зажглись яркие звезды. С высоты холма они представлялись не такими далекими, казалось, если встать на цыпочки, до них можно дотянуться руками. Наблюдая столь величавый и фантастический пейзаж, вспоминались слова совершенномудрых: «Небо – велико, земля – велика, человек тоже велик...»

## **Самый известный правитель эпохи Хань**

Император Уди – один из самых известных и знаменитых правителей эпохи Хань, тоже увлекался алхимией бессмертия, искал волшебный эликсир с помощью придворных магов, строил в горах храмы, где совершал жертвоприношения небесным бессмертным, способствовал изданию медицинского каталога, состоящего из 35 трактатов по разным болезням.

Уди велел в саду построить «злащенный столб» с чашей, в которую врачеватели собирали утреннюю росу, смешивали с мелко истолченным нефритом и преподносили императору в сосуде из «алхимического золота высочайшей чистоты». Каждый день император пил этот сомнительный напиток, но не отравился, жил долго и успешно правил. Возможно, нефритовый порошок присутствовал в эликсире в очень маленьких количествах.

Притягательность золота была в почете у алхимиков. Оно было дорогим и главным ингредиентом, так как не поддается старению, существует вечно, может передать свои долговечные свойства человеку. Для хранения снадобий, эликсиров и воды изготавливали золотые или позолоченные сосуды из специально очищенного «алхимического золота» в виде экзотических птиц и животных. Лечебные настойки при хранении в таких сосудах должны были обогащаться частичками золота, которые при употреблении переходили к человеку.

## **Придворные алхимики**

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 поиски островов бессмертия, где вся природа была белого цвета, а здания из золота и серебра. Причину того, почему острова бессмертия не были найдены, объясняли так: «Когда корабль подплывает к острову, начинает дуть сильный ветер и разворачивает корабль, а остров уходит под воду, скрывается от посторонних глаз».

Двор китайских императоров был наполнен людьми, которых называли «фанши». Это были заклинатели, предсказатели, шаманы, врачеватели, астрологи и маги, многие из них были шарлатанами. Участь магов была незавидной, им давали высокие должности, одаривали, они были очень влиятельными. Все резко менялось, когда императоры умирали от принятых пилюль бессмертия, наказанием был смертный приговор. Для казни было достаточно даже подозрения в шарлатанстве. Поэтому, настоящие даосские отшельники и целители не стремились ко двору императора, чаще всего жили в горах, где никто не мешал совершенствоваться в упражнениях долголетия, сбору и изучению трав,

К I веку нашей эры, в эпоху Хань, история которой помогает написать эту книгу, алхимия оформилась как наука.

## Внешняя и внутренняя алхимии

Открыть «эликсир бессмертия», «прозреть истину» пытались два направления алхимии: внешняя и внутренняя. Эти два направления существовали в одно время, несмотря на разное внутреннее содержание, они перенимали друг у друга названия, действия, ритуалы и обозначения. Алхимики для изготовления «пилюли бессмертия» поднимались высоко в горы, где нет «посторонних глаз», «ближе к Небу». Использовали гадательные практики, обращения и жертвоприношения духам, заряжали энергией те предметы, которые имеют свою силу: колокола, мечи, зеркала, веера, тыквы, зонтики, фонари, раковины, лотосы. Изготавливали талисманы с магическими надписями, произносили заклинания, даже рисовали талисманы в воздухе: «Талисманы, лишенные формы».

### *Внешняя алхимия*

Внешняя алхимия для изготовления пилюли бессмертия использовала вещества и металлы, которые существуют вечно и способны передать человеку свои долговечные свойства: золото, ртуть, свинец, мышьяк. Эти вещества, кроме золота, были сильно действующими ядами. Просуществовав около трехсот лет, внешняя алхимия из-за множества отравлений сомнительными эликсирами, от которых умирали как императоры, так и сами алхимики, пришла в упадок и к X веку была забыта. Польза от внешней алхимии проявилась необычным образом. В эпоху Хань при изготовлении эликсира бессмертия решили смешать серу и селитру, в результате получились загадочные вспышки. Так был изобретен порох.

### *Внутренняя алхимия*

Тексты шелковых свитков рассказывают о том, что поиск долголетия был успешным для древних даосов. Они искали и нашли волшебный эликсир в самом человеке, рассматривая его как маленькую клеточку большого тела Вселенной: «Небо, Земля и Человек объединены изначальной ци, если бессмертны Небо и Земля, значит, бессмертен и Человек». Космические процессы Вселенной можно воспроизвести в теле человека с помощью единой ци (энергии) и ее двух составляющих – «алхимического сырья инь и ян».

Энергия едина, но, постоянно меняясь, совершает пять превращений-переходов, становясь то энергией ян, то энергией инь: дерева (весной), огня (летом), земли (конец лета, начало осени), металла (осенью) и воды (зимой). Этот природный круговорот можно воспроизвести в теле с помощью специальных упражнений даосских практик, позже объединенных в систему цигун. Для всех понятен путь от рождения к старости. Трудно понять и представить, что для древних «истинный путь» был заключен в умении повернуть «колесо старения вспять» к молодости и долголетию с помощью упражнений «пестующих жизнь». Так в веках, из наблюдений за природой, складывались несложные упражнения, которые помогали привести тело человека в «соответствие с космическим порядком». Даосы говорили: «Когда пять переходов, следуют по потоку, мир – бездна огня, когда пять переходов переворачиваются, вся земля – это семь драгоценностей. И тогда, то что ушло, вновь возвращается, то что потерялось, вновь восстанавливается, чувство становится природой, а природа – чувством, появляется истинное знание, превращая черное в красное». В дополнение к упражнениям долголетия даосские отшельники использовали не минералы, а лечащие и омолаживающие снадобья из трав, плодов, корней растений, крови и жира животных, яиц журавля.

Может быть, рассказы о бессмертии – лишь легенды, в сюжетах древних канонов о цигун часто присутствуют чудеса и загадочные исцеления, но обретение долголетия и продление жизни вполне реальны и даже обычны. За мою многолетнюю практику я видела множество людей, которые избавились от тяжелых заболеваний, обрели здоровье, получили возможность

чувствовать себя моложе лет на 15, забыть про больницы и лекарства, понять, какое это счастье, когда ты здоров. Всегда воспринимаю такие волшебные изменения как чудеса, не могу к ним привыкнуть, удивляюсь и радуюсь таким переменам. Чудеса начинаются там, где кончаются знания, мы мало знаем о цигун, поэтому трудно поверить в то, что с помощью простых движений тело выздоравливает и молодеет. Древняя наука дает простое объяснение чудесам, заключенным в самом человеке, наделенном природой необыкновенными возможностями, а древние упражнения помогают повернуть круг перемен вспять, от «зимы к весне». Основной мотив канонов о цигун звучит так: «Жить на земле, меняясь, следуя и соответствуя законам природы, реализуя все, чем она нас так щедро наделила».

## **Даосские отшельники – первые в практике «достижения бессмертия»**

Древних даосских старцев и отшельников, чей облик всегда загадочен и непостижим, в древнем Китае называли, напомним: «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».

Появление отшельников было величайшим явлением в культуре Китая. Чистота и самоотречение от мирской жизни ради поисков бессмертия и долгой жизни многих восхищала, их ставили в пример, почитали и уважали. Отшельники были одними из первых в практике внутренней алхимии. Они считали, что «все люди в своей основе имеют снадобье долговечности». В поисках истины и бессмертия уходили в горы, чтобы ничто не мешало совершенствованию и обращению внимания на свой внутренний мир, о котором древние говорили так: «Обращение взгляда внутрь помогает высветить главное». Священная энергия гор, деревьев, водоемов, чистый воздух, помогали слиянию с миром природы, развитию в теле «эликсира бессмертия» с помощью необычных упражнений. Неизвестный автор, живший во II веке нашей эры, написал о 71 бессмертном в трактате «Жизни известных Бессмертных»:

«С древности до настоящего времени  
бессмертных, взошедших на Небо,  
число несчетно.  
Все они черпали понимание истины  
из древних творений всегда».

Алхимик Гэ Хун, который жил в III веке нашей эры, если верить легендам, достиг бессмертия. Вот его секрет: «Тот, кто умеет двигаться вперед как дракон, вести за собой как тигр, ходить медвежьей походкой, дышать словно черепаха, подражать полету ласточек, извиваться как змея и вытягиваться как птица в полете. Тот, кто регулярно поднимает голову к вершине горы и наклоняется к земле, кто делает все это – не допустит, чтобы болезни разрушили тело, и тот обретет бессмертие».

Перечисленные образы природы из цитаты алхимика всегда присутствуют на моих занятиях: мы ходим медвежьей походкой (шаг Юя), летаем, подобно дракону в голубом небе, плаваем как черепаха по морским волнам, вращаемся как змея. Поднимаем взгляд к заснеженной вершине высокой горы, освещенной лучами солнца. Кланяемся земле, покрытой зеленой травкой. Древние писали об отшельниках так:

«Отныне знаю, что долголетен,  
в вечности своей  
приравнен к Небу и Земле.  
Никакая суета мирская  
не смутит моего сердца».

В следующей главе, не пропустите ее, расскажу о самых важных правилах и основных упражнениях цигун из древних шелковых свитков. Эти упражнения – основа моих занятий в клубе.

Настраиваемся на выполнение цигун-упражнений, которые помогут восстановить силы, здоровье и энергетическую систему. В отличие от физкультуры, где основное внимание направ-

лено на внешние движения, в цигун главное – внутренние движения энергии и крови, которые связаны: «Если движется энергия, то движется кровь, когда возникает движение ци, этого достаточно для продления жизни».

## **«Заметки о том, как обходиться без еды и питаться ци»**

В эпоху Хань строили не только храмы и дворцы, но и огромные подземные гробницы. В 1973 году при раскопках захоронений местной знати в районе Мавандуй, относящихся к династии Хань II – I веков до нашей эры, нашли несколько шелковых свитков. На шелке были изображены 44 фигурки людей, выполняющих гимнастические упражнения с такими названиями: «Схема гимнастики даоинь», «Схема ведения и привлечения ци», «Заметки о том, как обходиться без еды и питаться ци». Заголовок последнего свитка стоит в названии главы. Эти раскопки открыли даосские и медицинские тексты, которые повествуют о разработанных практиках, относящихся к IV – III векам до нашей эры.

Прежде чем перейдем к выполнению древних упражнений, познакомимся с несложными правилами, которые помогут выполнить все движения правильно, чтобы получить высокий оздоровительный эффект.

Не пропустите ничего из теории, а я постараюсь писать коротко и понятно. Многие читают в транспорте, предложенные упражнения настолько просты, что их можно выполнить мысленно, вслед за прочитанным материалом, чтобы лучше запомнить. Окружающие даже не заметят, что вы занимаетесь здоровьем.

Наше путешествие в древний мир Поднебесной империи для знакомства с уникальной и универсальной древней системой цигун и ее упражнениями молодости и долголетия продолжается.

## Основные правила цигун (древние тексты)

1. Залог же свершения великого в том,  
Как ты упражняешься, каковы твои силы.  
Но если от правил ты хоть на волосок отступил —  
Не жди, не получится эликсир<sup>3</sup>.

2. Начнем с того, что переплавим себя, придерживаясь и прислушиваясь к сердцу, все происходит из него.

3. Не спешим, не ожидаем результатов, довольствуемся тем, что есть, не останавливаемся, каждый день занимаемся от 15 минут до 1 часа. Главное в занятиях не количество, а качество.

4. Постараемся в своей практике выполнять те упражнения, которые понимаем. Энергия следует за мыслью, ци рассеивается, если наши мысли направлены во вне. Понимание и краткое мысленное проговаривание того, что мы делаем, поможет правильному движению энергии.

5. Будем укреплять связи с природой, перенимать ее движения, наполненные энергией, совершеннее которых ничего нет на земле. Соединение с миром природы, ее вечными образами Небом и Землей, откроет невидимые врата в космический поток энергии.

6. Двигаться в потоке энергии будем плавно, медленно, легко и осторожно, чтобы помочь проникновению в тело тончайшей невидимой ци. Хорошая энергия течет медленно и извиваясь, а плохая прямо и быстро.

7. Занимаемся с хорошим настроением, легкой улыбкой, идущей от души и сердца, ни о чем не думаем. Успокоимся, не смотрим глазами, не слушаем ушами, а внимаем каждой клеточкой расслабленного тела.

8. Все в природе меняется, поэтому существует. Энергия меняется в зависимости от времени года, и мы будем меняться вместе с ней.

Приведем свой внутренний мир в соответствии с космическим порядком. Освободимся от стандартных представлений, действий и решений, что поможет восприятию цигун и войти в поток перемен.

9. На пути цигун самые главные знания передаются не формально, не словами, а от сердца к сердцу.

10. На этом пути главной мерой совершенства будет покой, обретая покой мы обретаем якорь Вселенной. С духом спокойным следим за небесной естественностью. Будем успокаивать не только мысли, но и сердце, которое стремится к абсолютному покою.

---

<sup>3</sup> Эликсир – «энергия долголетия», которая рождается в теле при выполнении древних упражнений цигун

**11.** На этом пути главными ценностями будут обретение силы и мягкости. Все, что в природе рождается мягкое и нежное, все, что умирает – твердое и сухое. Вода мягкая, а точит камень.

**12.** Путь цигун ведет под радужные ворота, где Небо раздает сроки долголетия, дарит необыкновенные возможности в безграничном мире. Постижение истины и природы не происходит внезапно, продвигаемся вперед постепенно.

## **Повседневная жизнь с цигун**

Перечисленные правила и многие цигун-упражнения незаметно и естественно перешли из цигун-занятий в мою повседневную жизнь. При любой возможности стараюсь быть расслабленной и спокойной, сохранять хорошее настроение, не обращаю внимания на мелкие неприятные стороны жизни. Мои движения, прошедшие практику цигун, в обычной жизни стали более плавными, гибкими, легкими. Они помогают быстро восстановить силы даже тогда, когда не занимаюсь. Я перестала напрягаться, нервничать по пустякам, болеть, изменились в лучшую сторону мои вкусы, взгляды, мысли. Бывает, что обстоятельства заставляют торопиться, но внутри меня остается покой. Сначала я делала небольшие усилия, чтобы не повышать голос, не ссориться, не спорить, особенно с «теми, кто любит спорить», не обращать внимание на то, что мне не нравится. Помогали слова, которые медленно произносила про себя: «Покой, расслабление». Сейчас все в моей жизни происходит гармонично, без усилий, естественно. Удивляюсь таким многогранным переменам в себе, как много мне подарили простые древние упражнения. Живу в северной стране, где не хватает тепла, света, солнца, но воображение помогает восполнять эти недостатки.

Всегда предлагаю занимающимся начать день с мысленного образа утреннего солнца, направить его лучи в центр груди, в кости и суставы. Это упражнение поможет укрепить энергию огня, душевные силы, сердце, кости, не замечать холодную погоду.

## Естественность

Добавлю еще одно правило, продиктованное практикой. Если меня спросят, какое самое главное слово в цигун и только одно, не задумываясь отвечу: «Естественность». Это слово помогает войти в поток космической энергии как в «живую» сказочную воду, с помощью цигун-движений плыть в потоке ци как рыба в воде и лететь как птица в небе. Искусство древних даосов лишено усилий, оно естественно. Выполняя цигун-упражнения, наше тело воспроизводит естественные движения природы, которые наполнены силой и энергией. Эти действия сравнимы с природной терапией солнечного тепла, влаги дождя, плодородия земли.

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, улыбаемся, смеемся. 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: «Какое счастье – подышать легко и свободно свежим воздухом». Иногда я слышу от тех, кто поправился после тяжелых заболеваний, такие слова: «Какое счастье – походить по земле босиком». Стоит только попробовать несколько секунд ни о чем не думать, расслабиться, успокоиться, плавно подвигаться в потоке энергии с помощью естественных легких движений природы, как через несколько минут возвращаются хорошее настроение, восстанавливаются силы.

Надеюсь, что скоро вы сами в этом убедитесь, выполняя несложные цигун-упражнения долголетия и красоты из Мавандуйских свитков, которые будем использовать в ежедневных занятиях. Названия упражнений приведены так, как они названы в шелковых свитках, поэтому поставлены в кавычки.

Напомню, что эти упражнения уже были задолго до нашей эры, на них опирается мощная система цигун, наполненная «сиянием древних знаний».

## Упражнения из Мавандуйских шелковых свитков

Заниматься цигун можно в любом месте, в любое время, на прогулке, в зале, за рабочим столом: «Не привязываемся ко времени, где угодно, там и занимаемся». Если вокруг вас много людей, тогда поможет мысленный цигун и воображение, чтобы никто не заметил, что вы занимаетесь здоровьем. Цигун-упражнения будем выполнять в основной стойке цигун. При ослабленном здоровье, травмах, усталости, плохом самочувствии, можно заниматься сидя или лежа.

Дорогие читатели, главным тестом того, что вы правильно выполнили все предложенные движения будут: теплые кисти, стопы и низ живота (центр силы).

### *1. Основная стойка цигун*

Древние учили: «Правильное движение энергии в теле зависит от его положения». Поставим стопы на ширину плеч, немного согнем колени, чтобы ноги не были напряжены, спину выпрямим, руки и подбородок опустим. Такое положение тела поможет правильному движению энергии.

Слегка поприседаем с вниманием к коленям (попружиним их), чтобы понять насколько удобно и устойчиво стоим в стойке. Такие приседания могут быть самостоятельным упражнением для укрепления всего тела и улучшения кровообращения ног.

Основную стойку цигун можно выполнить как самостоятельное упражнение. В ней полезно постоять несколько секунд.

#### *Польза упражнения*

Основная стойка цигун или «стояние столбом» поможет укрепить тело, осанку, позвоночник, улучшить движение энергии и крови в теле.

Люблю статические цигун-позы, в которых полезно постоять около 3 секунд. Использую их во многих упражнениях для укрепления тела, уплотнения и накапливания энергии.

Многие следующие упражнения я буду начинать со слов: «Примем положение основной стойки цигун», но описание ее приводить не буду. Кто забыл, тот может вернуться к этой части главы.

### *2. «Внутреннее единство»*

Мы приняли положение основной стойки, переходим к важному упражнению внутреннего единства. Цигун и китайская медицина всегда обращают главное внимание не на отдельные части тела или то место, которое болит, а рассматривают человека как одно целое, в котором все части тела и органы соединены невидимыми меридианами, по которым движется энергия. Целостность человека придает ему силы, помогает правильному и гармоничному движению энергии. О внутреннем единстве в шелковых свитках написано так: «Соединим вниманием свое тело с сердцем, а сердце с дыханием, свою энергию с жизненной силой в центре низа живота, затем ощутим эту целостность в себе, а себя одним целым со Вселенной (о внешнем единстве написано в следующем упражнении)».

Для внутреннего единства соберём себя в одно целое с помощью внимания, которое задержим на 3 секунды на перечисленных частях тела: медленно передвигаемся от головы (точка на переносице) к сердцу (к центру груди), затем к дыханию (слушаем 5 секунд естественное дыхание), от дыхания к низу живота. Вниманием можно пройти другие части тела, предложенные в главе «Расцветающий круг энергии». Выберите любой вариант внимания

к передней поверхности тела для укрепления внутреннего единства и гармоничного движения энергии.

#### *Польза упражнения*

Упражнение внутреннего единства поможет энергии беспрепятственно двигаться внутри тела и вокруг него, восстановит силы и здоровье. Цигун укрепляет весь организм в целом, его упражнения вовлекают в поток энергии все тело, нет ни одной клеточки, которая не участвует в этом движении. Наши органы и системы, напомню, связаны друг с другом в одно целое меридианами, нарушать эти связи нельзя; восстанавливаем их и укрепляем.

### **3. «Единение Человека с Небом и Землей», внешнее единство**

Это упражнение потребует длинного описания, чтобы понять его важность и значение, а выполнить его можно за одну минуту. Энергия не любит «жить» в маленьких, душных помещениях с низкими потолками. Если нет возможности позаниматься на природе, то необходимые условия для существования благоприятной энергии воспроизведем мысленно.

Примем удобное положение тела: стоя в основной стойке (упражнение 1), сидя на стуле или на полу, скрестив ноги. Эти позы помогут расслабиться, успокоиться и подготовить тело к пробуждению и восприятию энергии. Если занимаемся в помещении, выйдем мысленно за пределы каменных стен туда, где есть живая энергия, в пространство между небом и землей, в любимый уголок природы. Представим над головой небо, а землю под ногами, вокруг разместим все стихии природы: деревья, восходящее солнце, воду, которая близка по ощущениям (озеро, реку или море). Древние учили: «Небо, Человек, Земля постоянно взаимодействуют. От качества этого взаимодействия зависит результат».

Плавно покачаем головой, погладим макушкой воображаемое прохладное небо, наполним голову его легкой энергией, которая усваивается лучше других ци, а голубой цвет быстро успокаивает.

Представим, что ноги, словно корни дерева врастают в землю. Энергия земли входит в тело через стопы, поднимается к копчику, наполняет весь живот теплом, сгущаясь в солнечном сплетении. Небо придает телу легкость, а земля – устойчивость и уверенность.

На первом занятии цигун я много времени потратила на то, чтобы вспомнить любимые уголки природы. Воображение плохо работало, не получалось представить голубое небо, утреннее солнце, озеро или море. С трудом вспоминала свои любимые места: маленькое лесное озеро с прозрачной водой, вокруг которого растут высокие и стройные сосны, лучи утреннего солнца, капли росы на береговой траве. Как только получилось представить образы природы, пришли первые новые и необычные ощущения от движения энергии в теле. Энергия ощущалась подобно невидимому космическому водопаду. Он омывал мое тело от головы до стоп легкими и теплыми потоками, которые медленно текли по позвоночнику, рукам и ногам. Тело расслабилось, в кистях и стопах появился пульс.

#### *Польза упражнения*

Это важное упражнение для вхождения в поток энергии. Оно поможет успокоиться, расслабиться, обрести внешнее единство с миром природы, ее вечными образами, а энергии гармонично течь по меридианам. Отрывок из шелковых свитков: «Небо все покрывает, а Земля несет на себе, в результате существуют десять тысяч вещей, среди которых самое ценное – это Человек. Человек рождается в результате соединения дыханий энергий Неба и Земли, а четыре времени года и пять энергий этих времен: дерево, огонь, металл, вода, земля (время этой энергии условно, так как она активна всегда), совершенствуют его. Небо и Земля определяют судьбу Человека. Если Человек способен следовать изменениям Неба и Земли, переменам инь и ян,

не нарушает ритма четырех времен года, тогда он не будет обманутым болезнью. Занимаясь цигун, руководствуемся законами Неба и берем за образец Землю». В цигун много различных вариантов упражнений внутреннего и внешнего единства. Предлагаю вам, дорогие читатели, самые эффективные и проверенные практикой.

#### ***4. «Голова, душа и тело должны успокоиться и расслабиться»***

Древние учили, напомним: «когда тело расслаблено, а голова спокойная, энергия и кровь текут беспрепятственно, питая и укрепляя тело, и все болезни сами исцеляются». Подготовят и помогут нам расслабиться движения внешнего и внутреннего единства из предыдущих упражнений. Энергии неба и земли наполнят тело, разожмут напряженные и запертые участки.

Медленно, про себя, несколько раз скажем: «Покой, расслабление». Успокоив голову, мы освободим внимание, которое направим на образы природы, на свое тело и движение в нем энергии: «Мысль ведет ци, ци следует за мыслью». Внимание ко всему, что делаем, оно преобразует и усилит наш внутренний мир.

Представим, что тело состоит из белой глины. Этот образ поможет расслабиться, укрепит энергию земли, к которой относятся кости, желудок, поджелудочная железа; улучшит пищеварение. Душа и сердце, вслед за телом, тоже стремятся к покою и расслаблению. Спокойная голова и расслабленное тело помогут энергии двигаться в правильном направлении, наполнять и питать каждую клеточку тела: «Ци должна проникать и храниться даже в самых отдаленных частях тела, тогда болезнетворная ци с каждым днем будет убывать, а новая ци с каждым днем будет возрастать. Старая и ущербная ци ведет к старости, а новая ци – к долгой жизни». В конце упражнения представим себя красивыми, сильными и молодыми, независимо от возраста. Незаметно и естественно энергия наполнит тело, вернется хорошее настроение, оно проявится в легкой улыбке, которая уже начинает подниматься от сердца к губам. Только в покое и тишине мы услышим свое энергетическое тело, сможем его исправить и укрепить.

##### *Польза упражнения*

Покой и расслабленное тело, напомним, важные состояния для здоровья и занятий цигун; в них мы восстанавливаемся, исцеляемся, а энергия и кровь текут беспрепятственно, питая и укрепляя тело. Не зря нам дан сон, во сне мы пребывает в спокойном и расслабленном состоянии. Древние считали сон важным лекарством цигун-терапии.

Поможет успокоиться и расслабиться следующее упражнение.

#### ***5. «Слушаем дыхание»***

Это упражнение желательно выполнять ежедневно как самостоятельное. Послушаем около 30 секунд свое естественное дыхание: как воздух входит и выходит, понаблюдаем за тем, как дышим, без насильственных вдохов и выдохов, которые могут ослабить сердце.

##### *Польза упражнения*

Внимание к дыханию поможет расслабиться, успокоиться, отвлечься от посторонних мыслей, восстановить силы, укрепить вдохи и выдохи, сердце, легкие. После своего первого занятия с китайским мастером я смогла запомнить только это упражнение, так как оно было самым простым. По утрам я шла пешком на работу, дышала свежим весенним воздухом, слушала свое дыхание. Упражнение, несмотря на простоту, очень мне помогло при знакомстве с цигун. Незаметно окрепло дыхание, вдохи и выдохи стали продолжительнее, я легко сосредотачивалась на любой части тела во время занятий, а посторонние мысли покидали голову сразу, как только я начинала слушать дыхание. Предложу еще одно дыхательное упражнение.

### ***«Удаляем мутную и набираем чистую энергию»***

За ночь в легких энергия может застаиваться. Поэтому, очистить их, освободиться от застойной и болезнетворной ци полезно по утрам. Легким надо помогать и укреплять их, так как они «командуют вдохами и выдохами», защищают все наши органы, находясь над ними в виде зонта. Воздух, которым дышим и болезни любого органа влияют на здоровье легких. Статистика говорит о том, что по неблагоприятным заболеваниям легкие занимают первое место. Выполнение трех вдохов и выдохов будет достаточным. Представим, что вдыхаем свежую ци через нос, а мутную и болезнетворную выдыхаем с небольшим наклоном через приоткрытый рот. Наклон вместе с выдохом поможет выталкиванию болезнетворной ци из легких и тела. Выполняя следующий вдох и выдох – ничего не представляем, чтобы дать время усвоиться свежей энергии, которую вдохнули, а дыханию успокоиться и не сбиваться. Снова вдохнем свежую ци, а выдохнем через приоткрытый рот мутную и болезнетворную.

#### ***Польза упражнения***

Дыхание важная часть здоровья, наша ежесекундная подпитка через воздух энергией. Это внутренний ритм организма, а ритм в природе – великая сила, он меняет день и ночь, времена года. Не дышим натужно и с задержками. Естественное дыхание укрепит сердце, легкие, диафрагму, печень и почки. Постепенно вдохи и выдохи окрепнут.

### ***6. «Верх опустошен, низ наполнен»***

Продолжаем оставаться в удобном положении, спокойными и расслабленными между Небом и Землей. От спокойной и прохладной головы, наполненной энергией неба (упражнения 3 и 4), плавно переходим к низу живота, центру силы.

Поместим наложенные одна на другую ладони, мысленно наполненные энергией воды, на центр низа живота (три пальца ниже пупка). Выполним движения животом, дышим естественно, без задержек дыхания.

Без усилий слегка втянем живот на 3 секунды, вернемся в исходное положение, расслабимся.

Выполним это движение от 3 до 5 раз.

Низ живота теплый и расслабленный, ничто не мешает энергии туда опуститься, собраться, накопиться и «прорасти» по телу, питая, восстанавливая и очищая его. Этот энергетический центр работает как «золотая печь», согревает нас с помощью ци и помогает расслаблению всего тела.

Древние учили, что «сохранение тепла в центре низа живота – залог долголетия».

#### ***Польза упражнения***

Упражнение восстановит и увеличит силы; нормализует давление, сон, кровообращение ног, поясницы; поможет при болезнях органов малого таза, щитовидной железы.

Направленное внимание в центр силы – важная часть цигун-занятий.

### ***7. «Очищаемся, омываем водой тело и душу»***

Очистительные упражнения с помощью энергии воды выполним ежедневно. Они не займут много времени, помогут очистить голову и тело от проблем, недомоганий и «повреждений», восстановить силы. Эти массажные цигун-упражнения мои самые любимые, стараюсь их выполнять ежедневно, часто совмещаю с приемом душа, промываю тело водой легкими, плавными движениями, описанными дальше.

Можно промыть тело различными энергиями, необходимыми для поддержания здоровья или связанными с сезонными изменениями. Я использую для очистительно-восстановительных движений самые любимые образы и их энергии: водопада, белого тумана, теплого желтого цвета, белой Луны, серебряной Венеры. Ещё люблю энергию дерева (ивы), полезную для укрепления и очищения печени.

## **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.