

Азбука  
ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ



Бинь Чжун

# Цигун для глаз



ПИТЕР®

Бинь Чжун

**Цигун для глаз**

«Питер»

2011

**Чжун Б.**

Цигун для глаз / Б. Чжун — «Питер», 2011

ISBN 978-5-459-00497-7

Уникальная методика цигун-терапии для профилактики и лечения заболеваний глаз! Многотысячелетний опыт китайской медицины сконцентрирован в простых комплексах самомассажа и гимнастики для глаз. Все комплексы проверены временем и клиническими исследованиями, безопасны и удобны в применении. Большое количество иллюстраций делает книгу простой и доступной для любого читателя. Всего 15 минут в день – и древние практики вернут яркость потускневшим краскам мира!

ISBN 978-5-459-00497-7

© Чжун Б., 2011

© Питер, 2011

## Содержание

От автора	5
Цигун – древняя наука жизни	6
Почему я рекомендую заниматься цигун	6
Жизненная энергия ци	7
Цигун как практика оздоровления	9
Правила, которые нужно соблюдать, занимаясь цигун	11
Инь – ян. Единство противоположностей	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Бинь Чжун

## Цигун для глаз

*Истинная добродетель благородного мужа – гармоничное пестование своего духа и тела. Путь к этому определили древние мудрецы, и зовется он цигун.*

*Наша задача – бережно сохраняя это искусство, постигать его сокровенно-утонченную сущность.*

**Игуань**

## От автора

Дорогие мои читатели!

С большим внутренним трепетом хочу представить вам книгу, посвященную настоящей жемчужине китайской медицины – оздоровительной гимнастике цигун. С помощью этой изумительной по силе своего воздействия на организм человека практики можно исцелиться от множества самых разнообразных болезней. Это и сердечно-сосудистые заболевания, и бронхиальная астма, и неврозы, и язвы пищеварительного тракта, и болезни печени, и последствия сотрясения мозга, и многие других недуги, особенно хронические, и даже такая смертельная болезнь, как рак.

В нашей книге речь пойдет о зрении. И не стоит удивляться! Некоторые комплексы этой чудесной гимнастики специально предназначены для профилактики и лечения близорукости и дальнозоркости, косоглазия и астигматизма, катаракты и глаукомы. Кроме того, хочу раскрыть вам один маленький секрет: если вы найдете возможность продолжать тренировки в течение длительного времени, то помимо улучшения качества своего зрения вы избавитесь от бессонницы, восстановите память и, что очень существенно, – повысите свой иммунитет, то есть возможность организма сопротивляться болезням.

Согласны? Тогда давайте вместе начнем наше путешествие в мир здоровья, которое подарит нам китайская многовековая практика цигун.



## Цигун – древняя наука жизни

### Почему я рекомендую заниматься цигун

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

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

Изучение цигуна позволяет расширить знания человека о себе самом, дает возможность управлять механизмами жизнедеятельности, тем самым открывая новую страницу в науке жизни. Конечно, в человеческом организме существует еще много неразгаданных тайн и неиспользуемых резервов, которые необходимо задействовать. Я считаю, что секрет притягательности цигуна кроется в его потрясающей возможности повышать жизненные силы организма без применения различных лекарственных средств, имеющих огромные побочные неблагоприятные эффекты.

Итак, цигун обладает следующими преимуществами:

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

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

## Жизненная энергия ци

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

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

*Ци* существует и как строительный материал, и как динамический наполнитель нашего тела, в котором определенные преобразования *ци* играют роль своего рода «жизненной энергии».

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

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

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

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

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

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

Как это сделать?

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

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

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

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

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

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

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

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

## Цигун как практика оздоровления

Комплексы оздоровительного цигуна – это комбинации движений, дыхательных упражнений и приемов медитации (работы мысли, сознания). Часто они применяются в сочетании с точечным массажем и самомассажем.

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

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

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

Овладев техникой цигун, вы сможете противостоять сотням болезней!

Хочу заметить, что в ходе многолетней тренировки возможности организма многократно увеличиваются и тело приобретает способность выдерживать немыслимые перегрузки. Поскольку с помощью специальных упражнений жизненную энергию *ци* можно аккумулировать, то потом реально стимулировать приток биоэнергии к любым органам для их оздоровления. Отсюда мы можем сделать вывод, что цигун – эффективные приемы лечения, накопленные за долгую историю китайской медицинской практики.

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

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

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

В динамическом сочетаются «внешнее движение и внутренний покой», в статическом – «внешний покой и внутреннее движение *ци*». Под внешним движением понимается перемещение тела, под внутренним покоем – особое психическое состояние, соответствующее «вхождению души в покой». К динамическому цигуну относятся самомассаж и различные гимнастические упражнения, в том числе и профессиональные занятия воинскими искусствами. Различаются еще и две подсистемы: мягкий и жесткий цигун. Мягкий цигун занимается «вращиванием жизни», психической перестройкой, питанием, а жесткий – воинскими искусствами, разбиванием досок, кирпичей и т. д.

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

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

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

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

## Правила, которые нужно соблюдать, занимаясь цигун

Занимаясь практикой цигун, особое внимание следует уделять расслаблению всех частей тела, добиваясь максимального расслабления мышц в области шеи, плеч, поясницы, погружаясь в состояние психического покоя, успокоения сознания.

Естественное состояние свободной расслабленности – это залог правильной циркуляции биоэнергии в теле и энергетического обмена с природой. Самое главное – избегайте мышечного напряжения.

Движения надо выполнять без чрезмерных усилий, медленно. Каждое движение должно плавно переходить в следующее.

На первых порах вам придется некоторое время обязательно контролировать технику и ритмичность. Но уже через несколько недель регулярных занятий движения будут выполняться автоматически, спонтанно, на уровне подсознания.

Старайтесь создать для занятий спокойную обстановку, чтобы у вас была возможность полностью сосредоточиваться на упражнениях и избегать чрезмерного психологического напряжения при выполнении какого-либо действия.

Как правило, после завершения тренировки внутри возникает ощущение комфорта.

Дыхание должно быть спокойным и ровным, замедленным. Дыхание – это носитель биоэнергии.

Как часто и в какое время следует проводить тренировки?

Самый оптимальный вариант – 2–3 раза в день в промежутке с 11 часов вечера до 11 часов утра, когда сила ян поднимается. Лучше всего заниматься на свежем воздухе, стоя на земле, в местах, где много деревьев, особенно сосен, но нет сквозняков и сильного ветра.

Перед занятиями надо опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Нельзя выполнять упражнения ранее чем через 30 минут после еды, активной физической деятельности, испытывая сильное чувство голода или жажды.

Для тренировок подходит любая свободная легкая одежда, которая не будет стеснять движений. Идеальная обувь – матерчатые туфли или тапочки.

Внимание: сразу после окончания занятий нежелательно мыть руки холодной водой.

При условии правильного и регулярного выполнения упражнений улучшение самочувствия отмечается в первые недели занятий.

Ни в коем случае нельзя заниматься цигун-гимнастикой в следующих случаях:

- при наличии острых форм инфекционных заболеваний;
- во время обострений течения хронических заболеваний сердца, легких, нервной системы;
- при психических заболеваниях;
- в течение ранних восстановительных сроков после хирургических операций;
- в послеродовой период.

А теперь, как я и обещал, расскажу вам о главных принципах восточной философии – инь и ян.

## **Инь – ян. Единство противоположностей**

Инь и ян – две составляющие всего вокруг нас. Традиционно под ними подразумевают соответственно женское и мужское начала, тьму и свет, покой и движение.

Ни одна из сторон не может быть абсолютной доминантой, обе они уравновешены и соразмерны; все разделено этими полюсами и сближено ими одновременно. Это две части одного целого.

Символом такого единства противоположностей у нас, на Востоке, является круг, разделенный волнообразной линией на две половины. Одна половина – черная, женская (инь), другая – белая, мужская (ян). В центре каждой половины находится кружок: на черной – белый, на белой – черный, и это является знаком взаимосвязанности и сбалансированности начал.

Графически символика инь и ян отражает статику и динамику одновременно, время и вневременность, пространство и внепространственность. Два начала не только пребывают в равновесии, но и создают напряжение, которое способствует развитию.

На моей родине считают, что инь предшествует ян. Первый принцип – мягкий, пассивный. Он объединяется с водой, ночью, землей. Второй – активный, рациональный. Он связан с небом, горами как местом верховного света, солнечным днем.

Первый принцип – холодный и спокойный, а второй – горячий и подвижный. При нормальных условиях происходит переход из одного состояния в другое, и этот процесс бесконечен.

Чтобы ощущать жизнь во всей ее полноте, нам нужно уметь сохранять баланс начал внутри себя. В противном случае это может привести к болезни физической, духовной или даже смерти.

## **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.