

Ван Линь  
Дэн Вэйфэн



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
КОМПЛЕКСЫ  
ОТКРЫТИЕ ТРЕХ ЗАСТАВ  

---

ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ

Чжун Хэ

Ван Линь

**Оздоровительные комплексы  
«Открытие трёх застав»,  
«Восемь кусков парчи сидя»**

«ИД Ганга»

2021

УДК 796.855  
ББК 75.6

**Линь В.**

Оздоровительные комплексы «Открытие трёх застав», «Восемь кусков парчи сидя» / В. Линь — «ИД Ганга», 2021 — (Чжун Хэ)

ISBN 978-5-907432-34-5

В книге представлены два комплекса: «Открытие трёх застав» для оздоровления позвоночника и «Восемь кусков парчи сидя» для всего тела. Оба комплекса состоят из простых, но очень эффективных упражнений для любого уровня физической подготовки, для любого возраста и состояния здоровья. Множество фотографий (более 200) позволяют с лёгкостью выполнять все упражнения самостоятельно. Комплексы идеальны для восстановления и укрепления всего организма. Они не только воздействуют на мышцы, связки, кости и внутренние органы, но и восстанавливают правильное течение энергии, а также улучшают работу мозга и гармонизируют состояние нервной системы, что запускает самовосстановительные процессы во всем организме. Вы обретёте хорошее самочувствие, высокий уровень энергии и радость жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 796.855  
ББК 75.6

ISBN 978-5-907432-34-5

© Линь В., 2021  
© ИД Ганга, 2021

## Содержание

Система Чжун Хэ	8
Оздоровительный комплекс	10
Вступление	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ван Линь, Дэн Вэйфэн**  
**Оздоровительные комплексы «Открытие**  
**трёх застав», «Восемь кусков парчи сидя»**  
Серия «Чжун Хэ»

中  
和  
太  
極



© Ван Линь, Дэн Вэйфэн. Текст, 2021

© ООО ИД «Ганга». Перевод, составление, оформление, 2021



## Система Чжун Хэ

##

**Что такое «Чжун Хэ»?**

**Чжун #** – середина, центр, срединность, равновесие

**Хэ #** – гармония, согласие, лад

Эта парная категория – одна из самых значимых в традиционном китайском мировоззрении. Она занимает важное место в конфуцианстве, даосизме, буддизме, а также в политике, управлении, искусствах, медицине и вообще всех сферах жизни Поднебесной.

**Чжун** (срединность) – глубинная основа мышления всей китайской цивилизации. Чжун означает наилучшую структуру существования и развития вещей, наилучшие взаимоотношения и наилучший способ поведения.

В знаменитом даосском памятнике «Хуайнаньцзы» (II в. до н. э.) Хэ (гармония) определена как «взаимосоединение *инь* и *ян*». Это полное согласие между инь и ян, абсолютное равновесие их взаимоотношений.

В письменных источниках эти термины впервые объединяются в каноническом конфуцианском трактате «Чжунюн» («Срединное и неизменное» / «Учение о середине») (V в. до н. э.):

*«Срединность (чжун) есть великий корень поднебесной, гармония (хэ) – всеохватное дао поднебесной».*

В этом мире противоположностей все непрерывно меняется, крайности – инь и ян, горе и радость, свет и тьма – постоянно переходят друг в друга, поэтому сохранение середины – самый простой, естественный и гармоничный способ существования и поведения человека.

Невозможно задержаться в какойто крайней точке, она неизбежно перейдет в свою противоположность. А если все время безудержно впадать в крайности, в жизни не будет гармонии. Поэтому очень важно найти баланс, равновесие, неизменную середину, а сохранение, удержание, реализация этой неизменной основы и есть ЧжунХэ.

Проявляя себя в мире, всегда следует «сохранять центр круга», быть «в гармонии с Небом», «в гармонии с человеком», «в великой гармонии со всеми вещами».

Великий даосский мыслитель Чжуанцзы (ок. IV в. до н. э.) считал ЧжунХэ основным путем существования и развития Вселенной и всех вещей, полагая, что все вещи НебаЗемли являются производными ци начал иньян и ЧжунХэ:

*«Крайний инь студенохладен, крайний ян палящежарок. Студеный хлад исходит из Неба, палящий жар исходит из Земли, оба соединяются в гармонии (хэ) и вещи порождаются этим».*

ЧжунХэ – это гармония, красота, покой, здоровье и совершенство, а отход от принципа ЧжунХэ – это хаос, беспокойство, болезни и неприятности.



Единство Неба и человека достигается через согласие и гармонию, и ЧжунХэ, будучи проявлением закона Неба и Земли, – самый мудрый и естественный путь человека в этом мире.

**Система Чжун Хэ – это наука о жизни**

Сейчас, особенно в мегаполисах, человек подвергается большим информационным и психическим нагрузкам. Независимо от возраста люди все чаще испытывают сильное внутреннее напряжение, им сложно расслабиться.

Система Чжун Хэ дает человеку здоровье, долголетие, комфортное состояние и, главное, – веру в себя, возможность самому получать здоровье, долголетие и счастье.

Чжун Хэ – это система обретения контакта с собой, контакта друг с другом, контакта с Космосом. Чжун Хэ – это как глаза, которые смотрят внутрь себя.

## Оздоровительный комплекс Открытие трёх застав



### Вступление

*Если хочешь долголетия,  
Открывай три заставы.*

Тремя заставами (*сань гуань*) называют расположенные на позвоночнике области: *вэй-люй* – в районе копчика, *цзя-цзи* – между лопаток и *юй-чжэнь* – у основания черепа. Они расположены вдоль заднесрединного канала *ду-май*, который проходит от копчика через позвоночник и макушку к верхнему небу.

Проходя эти три заставы снизу вверх, энергия ци может тормозиться. Комплекс упражнений направлен на открытие и прохождение этих трёх застав – областей поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, чтобы позвоночник стал более гибким и подвижным и энергия могла свободно циркулировать по заднесрединному каналу *ду-май*. Когда ци свободно проходит все три заставы, это приносит здоровье и долголетие.

## **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.