

Ван Линь
Дэн Вэйфэн



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
КОМПЛЕКСЫ
ОТКРЫТИЕ ТРЕХ ЗАСТАВ

ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ

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

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67211897
Оздоровительные комплексы «Открытие трёх застав», «Восемь кусков парчи сидя» / Ван Линь, Дэн Вэйфэн.: Ганга; Москва; 2022
ISBN 978-5-907432-34-5

Аннотация

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.

Содержание

Система Чжун Хэ	8
Оздоровительный комплекс	12
Вступление	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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

Серия «Чжун Хэ»

中

和

上



© 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 струк-

туру 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 «Чжунюнь» («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.*

Три заставы (*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.