



НАРОДНАЯ  
МЕДИЦИНА  
ВОСТОКА



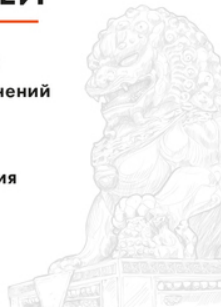
СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ДРЕВНЕЙ МЕТОДИКЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

— ЦЭНЬ ЮЙФЭН, ЛУН ЮНЬ —

## ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ЦИГУН ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

ЭНЕРГИЯ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА:

- ❖ Система дыхательных упражнений для исцеления от болезней
- ❖ Самомассаж и акупунктура
- ❖ Медитации для восстановления гармонии души и тела



**Юнь Лун  
Юйфэн Цэнь**

**Глубокое дыхание Цигун  
против болезней. Современное  
руководство по древней  
методике исцеления**

**Серия «Главные секреты  
медицины Востока»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28325227](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28325227)*

*Глубокое дыхание цигун против болезней. Современное руководство по древней методике исцеления / Цэнь Юйфэн, Лун Юнь.: «Э»; Москва ; 2018*

*ISBN 978-5-699-99018-4*

### **Аннотация**

Китайскую гимнастику Цигун используют в самых разных целях – снижение веса, обретение бодрости, исцеление духа, оздоровление организма. Цигун применяют при лечении целого комплекса заболеваний: от гипертонии и язвы желудка до бесплодия и рака. Новая книга серии «Главные

секреты медицины Востока» рассказывает о разновидности Цигун – системе Юаньбао цигун, которая основана на упражнениях и особом дыхании и применяется для омоложения кожи, улучшения зрения, укрепления почек, в качестве общеоздоровительного комплекса, а также с целью установления глубокой связи с самим собой.

# Содержание

Предисловие к китайскому изданию	5
Введение	10
Часть I	15
Глава 1.	15
Период до династии Цинь (до 221 до н. э.)	16
Западная и Восточная династии Хань (206 до н. э. – 220 н. э.)	19
Вэй, Цзинь, Северная и Южная династии (200-589)	20
Династии Суй и Тан (581-960)	22
Династии Сун, Цзинь и Юань (960-1368)	22
Династии Мин и Цин (1368-1840)	23
Новое Время (1840-1949)	24
Новейшее время (с 1949)	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Цэнь Юйфэн, Лун Юнь Глубокое дыхание цигун против болезней. Современное руководство по древней методике исцеления

## Предисловие к китайскому изданию

*Сегодня хорошее здоровье – намного более сложная задача, чем в прошлом. Этот факт является неизбежным последствием развития цивилизации и общества. Сейчас жизнь необходимо рассматривать целостно, как синтез множества составляющих. Важнейшей из таких составляющих является физическое и психическое здоровье человека.*

*С древности и по сей день китайский цигун играет особую роль в понимании принципов сохранения здоровья.*

Цигун развивался на протяжении тысячелетий. Он основан на опыте огромного числа людей и способен значительно улучшить как психическое, так и физическое здоровье. Цигун способствует предотвращению и лечению различных заболеваний, решает психологические проблемы и улучшает общее физическое состояние. С 1980-х гг. цигун в Китае развивается с необычайной скоростью. Причиной этого процесса стало увеличение потребности в психосоматической гармонизации и естественных методах лечения, что обусловлено социальным прогрессом человечества. Также развитие цигун связано со значительной интеграцией традиционных методов лечения и современной науки, с окончательным слиянием старого и нового. Этот вид объединенной науки может эффективнее отвечать потребностям современного общества; он олицетворяет культурное наследие и духовные поиски человечества на протяжении тысячелетий.

Искусство цигун появилось на заре развития человечества. В каждом государстве существовали свои методы сохранения здоровья, такие как медитация, *даоинь* (оздоровительные методы, приводящие тело и разум в гармонию посредством движений тела) и синци (гармонизация потоков внутренней энергии *ци* в теле человека). Сегодня «ци» уже не является недоступным пониманию науки термином. Сейчас это живое понятие, наполненное практическим содержанием. Лишь несколько десятков лет назад цигун был пред-

ставлен миру в систематическом виде. Такая систематизация стала возможна благодаря более либеральным условиям, созданным за счет большей открытости Китая для западных стран.

В результате произошел активный культурный и научный обмен с внешним миром, что способствовало широкому распространению цигун за пределами Китая. Сегодня китайский цигун – это уникальное наследие восточной культуры, он уже признан во всем мире как естественный способ оздоровления и объявлен в Китае национальным достоянием.

В конечном счете **цигун** – это искусство развития тела благодаря работе со внутренней энергией **ци**.

Характерной чертой философии и принципов оздоровления в цигун и китайской медицине является понятие «холизм», или единство. Оно основано на традиционной китайской философии. Ниже приведены ключевые моменты холистической философии цигун:

1. *Акцент на развитии духа и сознания.* Существуют исчерпывающие систематические теории и техники, касающиеся взращивания сознания. «Сознание – правитель, тело – его подданный». Такой подход к психическому и физическому развитию дает возможность выявить и разрешить множество жизненных проблем, помогает значительно улучшить здоровье, а также способствует достижению гармонии.

2. *Полный набор практических методов цигун не ограничивается единственным методом или стилем.* Используется

сочетание динамических и статических упражнений. В динамических упражнениях тело движется, а сознание остается неподвижным; в статических упражнениях, наоборот, тело неподвижно, а сознание работает. Таким образом, в динамических упражнениях проявляется статика, а в статических – динамика. Наиболее оптимальное состояние жизни – результат взаимодействия динамики и статики.

3. *Акцент на отношении между человеческим существованием и окружающей средой.* При выполнении упражнений цигун практикующий не может изолироваться от вселенной, более того, он должен рассматривать себя как естественную составляющую макрокосмоса. Он должен утверждать «единство Неба и Человека» и идею «адаптации человеческого тела к окружающей среде». В результате достигается высокий уровень интеграции и гармонии между человеком и природой.

4. *Акцент на сочетании профилактики и лечения заболеваний.* При этом большее значение придается профилактике заболеваний. Таким образом охватывается большое количество вопросов, касающихся здоровья. Это улучшение здоровья, предупреждение и лечение заболеваний и медицинская реабилитация. Другими словами, цигун связан со всеми аспектами жизни и потому имеет широкое применение.

Существует множество школ китайского цигун и большой объем литературы по каждой школе.

К сожалению, попадают и профанические школы. По-

этому необходимо тщательно выбирать и проверять различные школы цигун, основываясь на их эффективности.

Наша задача заключается в отборе и популяризации некоторых выдающихся систем цигун. Китайский цигун Юаньбао является хорошим примером. Эта система имеет долгую историю развития и уникальное происхождение, обладает полной теоретической базой и является высокоэффективной.

Господин Ян Циюань, автор книги, начал изучать и практиковать цигун и ушу (боевые искусства) еще в детстве. Также он изучал бокс и другие современные виды спорта. Благодаря многолетним обширным исследованиям и большому опыту в этой области он стал крупным специалистом по теории и практике цигун. Долгое время автор занимался цигун с целью пропаганды здорового образа жизни и долголетия.

Китайский цигун становится все более популярным в мире. Надеюсь, что публикация книги «Китайский цигун Юаньбао» и других подобных работ вызовет положительный отклик у иностранных друзей, занимающихся исследованием или практикой китайского цигун.

Практика в тысячи раз лучше простого знания о чем-либо. Нет ничего важнее практического опыта.

*Юнь Лун, президент Общества исследователей китайского цигун*

# Введение

*Цигун – одна из замечательных драгоценностей традиционной китайской культуры. В последнее тысячелетие цигун играет большую роль в сохранении и развитии физического и психического здоровья нации.*

Без сомнения, цигун имеет научную ценность и может быть исследован научными методами. Хотя некоторые идеи и феномены цигун находятся в значительном противоречии со знаниями современной науки, цигун способен открыть новые пути мышления в области гуманитарных наук, в медицине, философии, психологии, биомеханике и физике. Господин Цянь Сюэсэнь, замечательный ученый, отметил, что дальнейший прогресс в изучении цигун может привести к новой научной революции.

Невозможно переоценить огромный вклад современной науки в борьбу человека за овладение силами природы. Мы живем в информационную эпоху. В последние годы мы стали свидетелями изобретения космических кораблей, создания модели Солнечной системы и открытия атомной энергии, способной и предотвратить войну, и разрушить мир. Однако современная наука все еще не способна полностью решить проблемы, которые ставят под угрозу существование

человека – энергетический кризис, обусловленный ростом населения, загрязнение окружающей среды, вызванное массовым индустриальным производством, нарушение биологического равновесия из-за уничтожения лесов, землетрясения, природные катастрофы, зерновой кризис и т. п. Кажется, что современная наука движется в тупиковом направлении. Появляется множество неразрешимых вопросов на стыке наук, и в результате появляется множество смежных, пограничных дисциплин, нечетких и одновременно всеобъемлющих. Современная наука состоит из множества отдельных непересекающихся областей. Физика способна понимать и объяснять мир только в физических терминах; химия – в терминах химии; биология – в терминах биологии... Не нарушает ли все это первоначальную задачу науки?

Как отметил Эйнштейн, развитие науки в западных странах основывается на двух великих достижениях: на *формальной логике*, созданной греческими философами, и на *принципе причинности*, открытом в период Возрождения благодаря систематическим экспериментам. С точки зрения великого физика, нет ничего удивительного в том, что китайские мудрецы не последовали по этому пути. Но для него было неожиданностью то, что в Китае подобные открытия были уже давно совершены. Этот замечательный ученый подчеркнул, что древние китайцы использовали уникальные методы исследования мироздания и собственную научную систему, но их великие открытия все еще не признаны западным

научным миром. До сих пор в таких областях современной физики, как астрофизика, теоретическая физика и физика высоких энергий, ученые возвращаются к некоторым фундаментальным принципам, высказанным мудрецами Древнего Китая.

Когда Нильс Бор, известный датский ученый, говорил о своем вкладе в физику, то сказал, что это не более чем результат дальнейшей систематизации, повторное научное открытие достижений многовековой восточной культуры. Мало того, он использовал символ Тайцзи Ту (схема Тайцзи, символ Великого Предела) в своем фамильном гербе. Что могут означать подобные факты? Они всего лишь показывают, что наука цигун – замечательный образец древнекитайской культуры, и диалектика целого, принцип равновесия *инь* и *ян*, единство между человеком и вселенной, идея возвращения первоначальной чистоты и истины имеют удивительный отзвук в современной науке. Хотя до сих пор не были научно обоснованы принципы цигун и все еще не создана его полная теоретическая основа, это направление расширяет границы науки и приносит новый взгляд на будущее человечества и психосоматическое здоровье современного человека.

Благодаря отзывам огромного числа людей, получивших реальную пользу от цигун, осуществляется его активная популяризация и развитие. Согласно недавним оценкам, в Китае цигун занимается свыше 60 миллионов человек. Суще-

ствует более двух тысяч стилей, семь больших национальных организаций цигун. Сегодня развитие цигун достигло беспрецедентных масштабов, эта область человеческой деятельности действительно является одним из удивительнейших явлений второй половины XX века! Хотя некоторые люди не доверяют цигун, разоблачение систем псевдоцигун освобождает пространство для истинного цигун и способствует дальнейшему научному развитию этой области. Происходит популяризация цигун во всем мире, а исследования в этой области развиваются быстрыми темпами.

Китайский Юаньбао **цигун** – одна из самых замечательных техник цигун, показавшая высокую эффективность в улучшении качества жизни, укреплении физического тела, усилении сопротивляемости организма, профилактике и лечении болезней, сохранении здоровья, развитии интеллекта, самозащите и в создании условий для продолжительной и здоровой жизни.

Китайский цигун Юаньбао появился в горах Сюэфэн в западной части провинции Хунань. Система передавалась мастером единственному ученику. Автор изучал и практиковал ее приблизительно 20 лет, познакомил с ней десятки тысяч людей. В результате кропотливых исследований и практики были развиты семь направлений и созданы сотни движений и уникальные позиции для нападения и защиты. Сейчас Юаньбао цигун процветает. Эта система принадлежит не толь-

ко китайцам, но и всему миру. Юаньбао цигун – чрезвычайно обширная и сложная система. Для облегчения усвоения в этой книге значительное внимание уделяется практической применимости системы и приводятся наиболее общие принципы традиционной китайской медицины. Такой подход облегчает изучение и практику цигун. Эта книга также с различных позиций рассматривает методы и научные исследования Юаньбао цигун.

Я хотел бы выразить сердечную благодарность и глубокое уважение всем людям, которые помогли реализовать этот проект.

Юаньбао цигун – лишь один из многих ароматных цветов в саду китайского цигун. То, что я представляю вам здесь, – всего лишь предварительный образец. Без сомнения, в книге обнаружится много недостатков, поэтому я приветствую ваши предложения и комментарии.

*Ян Цюань,  
Пекин, июнь 1996 г.*

# **Часть I**

## **Краткий обзор цигун**

### **Глава 1.**

#### **Краткая история цигун**

За многовековую историю своего существования великий Китай породил великолепное и богатое культурное наследие и внес неоценимый вклад в развитие человеческой цивилизации. Цигун – экзотический цветок китайской нации, а также важнейшая составляющая традиционной китайской медицины. Это направление появилось еще до изобретения письменности. В те времена после тяжелой работы люди обычно растягивали поясницу или садились отдыхать с закрытыми глазами. Тогда они расслаблялись и освобождались от усталости. Когда появлялась боль в пояснице, они массировали или постукивали болезненную область для ослабления симптомов. Когда они ощущали сдавленность в груди или вздутие живота, то вытягивали шею и издавали продолжительный громкий крик, который помогал избавиться от болезненных ощущений. Подобные движения были первыми видами упражнений цигун. После многократной практики, дальнейших экспериментов и проверки эффекта

от движений эти приемы были сохранены и переданы будущим поколениям. Развитие цигун связано, в частности, со следующими видами деятельности:

– совершение древних ритуалов поклонения тотемам или другим обожествленным предметам, во время которых совершались определенные движения и принимались различные позы, наполненные религиозным содержанием. Позже это было зафиксировано и преподнесено как разновидность цигун;

– охота и сбор фруктов, во время которых люди, наблюдая за животными, подражали их движениям и повадкам. Позже такие движения стали разновидностью цигун;

– появление различных форм производственной деятельности. Например, в период правления императора Юя династии Ся, из-за трудностей, связанных с борьбой с наводнениями и чрезмерной сыростью мест обитания, люди страдали заболеваниями суставов. Танцевальные движения поддерживали подвижность тела и давали возможность выполнять тяжелую работу без ущерба для здоровья.

## **Период до династии Цинь (до 221 до н. э.)**

В Период Весен и Осеней (770-476 до н. э.) и период Воюющих Царств (475-221 до н. э.) в Китае бурно развивалось общественное производство и происходили радикальные пе-

ремены в социальной экономике. В этот период Китай стал свидетелем беспрецедентного академического и литературного явления, известного как «Спор ста школ мысли». Это движение способствовало дальнейшему развитию цигун.

В это время цигун вышел из зачаточной стадии, уже переставая быть лишь набором бессознательных движений. Цигун начал широко использоваться в медицине.

В период Воюющих Царств была написана первая монография по медицине и цигун «Хуанди нэйцзин» («Трактат Желтого императора о внутреннем»). В книге были представлены простейшие методы оздоровления, основанные на самомассаже и ряде упражнений. Эти методы породили два направления, одно из которых получило название лечебного массажа, а другое – и этот термин используется до сих пор – было названо цигун.

В «Хуанди нэйцзин» перечислены пять терапевтических методов: уколы каменной иглой, использование травяных отваров, прижигание, девять игл, даоинь и цигун-массаж. Книга также разъясняет теоретические основы цигун и методы сохранения здоровья. Вот некоторые из основных утверждений: «Если ты полностью спокоен, свободен от желаний и амбиций, тогда ты можешь выровнять истинную *ци* и сосредоточить внимание. Как тогда болезнь может вторгнуться в тело?» Или: «Вдохните субстанцию *ци*, сохраняйте целеустремленность, позвольте мышцам и плоти объединиться в

одно целое». С точки зрения метода это выглядит так: «С 3 до 5 утра стойте лицом на юг, сосредоточьте внимание, задержите вдох семь раз, глотайте ци с силой, как будто глотаете что-то с трудом. Повторите процесс семь раз, чтобы излечить почечные болезни».

Великий врач Вянь Цюэ и крупные мыслители того времени – Лао-цзы, Чжуан-цзы и Конфуций – считались большими мастерами цигун. Согласно «Ши цзи» («Исторические записки»), Вянь Цюэ использовал даоинь и массаж для лечения болезней. Лао-цзы и Чжуан-цзы – отцы-основатели даосизма – предложили методы сохранения здоровья, основанные на регуляции дыхания, а также метод «выдоха и вдоха». Они заявили: «Вдох и выдох помогают избавиться от всего несвежего и накопить новое. Двигаясь, как медведь, и растягиваясь, как птица, можно достичь долголетия». Эти слова по сей день не теряют своего значения и их можно рассматривать как руководящий принцип, лежащий в основе практики цигун. «Медитационные» методы, пропагандируемые сначала Конфуцием, а позже поддержанные его учениками, в неизменном виде практикуются и сегодня. Мэн-цзы, еще один представитель конфуцианства, посвятил практике цигун множество изречений. Например: «Долгая неподвижность вызывает задержку потока *цзин*, приводя к образованию застойной *ци*», «регуляция состояния сознания может способствовать достижению долголетия».

«Син ци юй пэй мин» («Надписи о цигун на нефрито-

вой доске») – самая ранняя запись о тренировочных методах и теории цигун – относится к началу периода Воюющих Царств (приблизительно 380 до н. э.). Надпись гласит: «Чтобы позволить *ци* течь беспрепятственно, следует быть ослабленным и спокойным. Тогда *ци* сможет сохраняться и наполнять все тело. Когда потоки текут вниз, оно укрепляется. Тем самым вызывается накопление *ци*, которая будет подниматься к небесам (к голове). Основа неба становится выше, опора земли распространяется вглубь. Если вы будете придерживаться этого принципа, то будете жить долго, а иначе вы скоро умрете».

Видно, что в те времена исследование и применение цигун были весьма популярны.

## **Западная и Восточная династии Хань (206 до н. э. – 220 н. э.)**

Во времена династии Хань цигун продолжал развиваться. Найденный при раскопках в городе Чанша провинции Хунань шелковый рулон «Схемы дыхания даоинь» («Дао инь синь ци фа», «Метод пробуждения свободного потока ци») династии Хань содержит цветные рисунки, иллюстрирующие движения тела. Некоторые движения очень напоминают дыхательные техники современного цигун. Это самая ранняя цветная шелковая книга по цигун и ушу. Шелковый рулон можно считать первым полным описанием движений ци-

гун.

Врачи династии Хань придавали большое значение лечебному действию цигун. Врач Чжан Чжунцзин в своей работе «Цзинь куй яо люэ» («Собрание Предписаний Золотых Покоев») упоминает об использовании дао-инь, туна (вдыхание и выдыхание), иглоукалывании и прижигании, массаже для открытия меридианов, регулировании баланса *инь* и *ян* в теле и лечении заболеваний. Великий врач Хуа То создал *уциньси* (игры пяти зверей), набор систематических методов даоинь для тренировки физического тела. Эти упражнения подражают движениям и жестам тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы и способствуют улучшению здоровья и усиливают сопротивляемость организма заболеваниям.

## **Вэй, Цзинь, Северная и Южная династии (200-589)**

В этот период множество людей практиковали цигун. Среди них были такие выдающиеся ученые, как Гань Жу, Ван Чжэнь, Хуанфу Лон, Цзи Кан, Гэ Хун, Ван Сичжи и Тао Хунцзин. Упражнения цигун позволяли им добиваться удивительных результатов. Например, «Ван Чжэнь в столетнем возрасте выглядел, как человек пятидесяти лет с гладким лицом, он владел зародышевым дыханием» [«Хоу Хань шу» (“История поздней династии Хань”)]. Цзи Кан (224-263), писатель, мыслитель и музыкант династии Вэй,

написал «Ян шэн лунь» («О сохранении здоровья») и «Данань ян шэн лунь» («О трудностях сохранения здоровья»). Гэ Хун (284-364) был теоретиком даосизма, врачом и алхимиком времен династии Восточная Цзинь. В своей книге «Баопу-цзы» он привел подробный перечень собственных методов достижения долголетия. Особое внимание было уделено статическим упражнениям цигун, способствующим возвращению *цзин*, *ци* и шэнь. Тао Хунцзин (456-536), даосский мыслитель и врач Южной династии, составил «Ян син янь мин лу» («Запись о возвращении жизни и долголетию»).

В этот период были составлены монография по цигун «Хуан тин нэй цзин» («Основы развития нижнего *даньтяня*») и важный справочник по цигун «Хуан хай цзин». Обе книги высоко ценились даосами. В эпоху Южных и Северных династий Бодхидхарма, индийский буддистский монах, приехал в Китай, и в 527 г. н. э. отправился в монастырь Шаолинь, расположенный в провинции Хэнань на горе Суншань. Там он давал наставления, основываясь на священных буддистских писаниях. Он основал школу чань (дхьяна) и написал трактаты «И цзинь цзин» («Об изменении мышц и сухожилий») и «Си суй цзин» («О промывании костного мозга»). Конечный метод заключался в медитации в положении сидя лицом к стене. Так цигун был развит в Шаолине.

## **Династии Суй и Тан (581-960)**

В этот период цигун был широко распространен. Тогда появились три классических медицинских текста: «Чжу бин юань хоу лунь» («Общий трактат о причинах и признаках болезней»), «Основы лечения, выяснения причин и симптомов заболеваний»), «Бэй цзи цянъ цзинь яо фан» («Тысяча предписаний для больных») и «Бай тай ми яо» («Медицинские секреты чиновника»), в которых находятся записи о древнем цигун. Например, во второй книге есть два полных набора упражнений цигун: восемнадцать движений «индийской и брахманской школ» и сорок девять движений «массажа Лао-цзы». Большое число техник цигун детально описаны в «Бай тай ми яо». «Чжи гуань фа» («остановка отвлекающих мыслей») – еще одна работа, дошедшая до нас. В ней идет речь о методах избавления от отвлекающих мыслей.

## **Династии Сун, Цзинь и Юань (960-1368)**

В этот период происходил подъем интереса к даосским техникам «нэй дань» (внутренняя алхимия). Эти техники также включали упражнения цигун. Традиционная китайская медицина в это время процветала. Во времена династии Северная Сун были составлены тексты «Шэн цзи цзун лу» («Общий сборник по священной помощи»). Это объ-

емная книга по медицинской теории и практике. Цзоу Дуньюй (1017-1073), философ династии Северная Сун и Цзу Си (1130-1200), философ династии Южная Сун, создали цигун, основанный на неоконфуцианстве. Это философское учение отстаивало «теорию покоя» и «Тай цзи ту шуо» («Учение о символе Великого Предела»). Ключевая идея этой работы: «Беспредельное достигает Великого Предела, Великий Предел порождает ян, предельное движение переходит в неподвижность, неподвижность порождает инь, а предельная неподвижность порождает движение. Движение и неподвижность – взаимозависимы».

В этот период активно развивались различные направления практического цигун. Люди начали уделять больше внимания реальному эффекту от цигун. Например, Су Ши (1037-1101), знаменитый поэт династии Северная Сун, с энтузиазмом пропагандировал цигун как систему упражнений, имеющую практическое значение. Даже сегодня его идеи продолжают влиять на занимающихся цигун.

## **Династии Мин и Цин (1368-1840)**

В этот период цигун широко использовался врачами для лечения заболеваний. В начале династии Мин обсуждение вопросов цигун можно найти в двух медицинских трактатах: в книге «И цзин су хуэй цзи» («Возвращение к классической медицине»), написанной Ван Лу, и в книге «Вань Ми-

чжай и шу ши чжун» («Десять медицинских книг Вань Ми-чжая»), написанной Вань Цзинем. В работах «Ци цзин бай май као» («Исследование восьми чудесных меридианов») и «Чжэнь цзю да чэн» («Путеводитель по иглоукалыванию и прижиганию») была подчеркнута важность меридианов Жэнь и Ду.

Ли Шичжэнь (1518-1593), великий врач и мастер цигун династии Мин, при лечении обычно применял цигун. В «Гу цзинь ту шу ци чэн» (Собрание древних и современных книг), многотомном собрании медицинских работ, написанных Чэнь Мэнлэем и др. авторами династии Цин, особо упоминалась система даоинь. В книге «Чжан ши и тун («Врачебный опыт Чжан»), составленной выдающимся врачом династии Цин – Чжан Лу, впервые в китайской истории обсуждались отклонения, появляющиеся от занятий цигун.

## **Новое Время (1840-1949)**

В этот период Китай пострадал в результате агрессии капиталистических стран. Беспорядки, вызванные борьбой между диктаторами, нанесли ущерб всей традиционной китайской медицине. Также остановилось и развитие цигун.

## **Новейшее время (с 1949)**

С момента основания Китайской Народной Республики

большое число мастеров отказались от традиционного метода передачи стилей цигун посредством отношений преподаватель—ученик или отец—сын и начали возрождать, систематизировать старые, а также создавать множество новых оздоровительных стилей цигун. Эти стили были простыми для изучения и доступными широким массам. Таким образом нарушалась традиционная закрытость систем, являвшаяся серьезной преградой для практики. Лю Гуйчжэнь в 1953 составил книгу «Цигун ляо фа ши цзянь» («Применение цигун в медицинской практике»), и с тех пор термин «оздоровительный цигун» стал широко распространен. Это дало надежду современному цигун на дальнейшее развитие.

В 1955 в городе Таншань на севере Китая Лю учредил первый санаторий цигун. Так был дан толчок развитию цигун-терапии. В 1956 в Таншане и морском курорте Бэйдайхэ был организован симпозиум по цигун. Целью симпозиума было создание группы специалистов цигун. В результате и в других частях страны вскоре были учреждены санатории и институты цигун. В то же время некоторые мастера цигун распространяли информацию о цигун и упражнения цигун среди населения. Например, Ван Сянчжай, представитель школы *шюань*, преподавал цигун в Пекинском Дворце культуры трудящихся, а Чэнь Тао создал «Цигун для расслабления» и преподавал его в Шанхайском санатории. В октябре 1959 в Бэйдайхэ была проведена Первая Национальная конференция по обмену опытом цигун. Она спонсирова-

лась Министерством здравоохранения КНР. Конференцию посетили участники из 64 институтов, расположенных в 17 провинциях, городах и автономных областях. С этого момента цигун стал приобретать более прочную социальную основу и получил поддержку правительства.

В марте 1979 в «Ежедневной сычуаньской газете» прошло сообщение о двенадцатилетнем ребенке по имени Тан Ю, который имел способность слышать людей, находящихся на большом расстоянии от него. Это сообщение способствовало росту популярности цигун в Китае и развитию исследований в этой области. В начале 1980-х термин «наука о жизни» был впервые использован ученым по имени Цянь Сюэ-энь. Согласно ему, цигун был неотъемлемой составляющей науки о жизни. Он сказал: «Наука о жизни может привести к новой научной революции». Таким образом, с 1979 цигун стал активно развиваться и играть все более существенную роль в области здравоохранения.

# 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.