

# ЦИГУН

Советы на каждый  
день для всей семьи



Людмила Белова

**Цигун. Советы на каждый  
день для всей семьи**

«Издательство АСТ»

2008

**Белова Л. Б.**

Цигун. Советы на каждый день для всей семьи / Л. Б. Белова —  
«Издательство АСТ», 2008

Цигун – это древнекитайская гимнастика, благодаря которой люди любого возраста смогут восстановить силы, здоровье и красоту. Все ее упражнения просты, эффективны, не имеют противопоказаний. С помощью несложных движений, которые легко выполняются не только стоя, но и сидя или лежа, можно восстановить силы, укрепить мышцы, кости, сосуды, все внутренние органы и системы, очистить организм от шлаков, избавиться от болезней.

© Белова Л. Б., 2008

© Издательство АСТ, 2008

## Содержание

Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем	5
Особенности китайского массажа	10
Древний возраст цигун	11
Движения массажа – это движения природы	12
Естественность	13
Безопасность	14
Цигун-прогулка	15
«Суть человека есть его ци»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Людмила Белова

## Цигун: советы на каждый день для всей семьи

### Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем

В первый выходной лета начинаю писать новую книгу о цигун. Сажу на веранде загородного дома, передо мной старенький ноутбук. Я легко и уверенно стучу по клавишам всеми пальцами и не смотрю на клавиатуру. Как-то давно и случайно научилась печатать – не думала, что это когда-нибудь пригодится.

Раннее летнее утро. Солнце еще не взошло. Поют птицы. Ветра нет. Небо чистое, без облаков. На красных пионах – капли росы. Утренняя тишина располагает к творчеству, никто не мешает сосредоточиться и изложить все, чем хочется поделиться с читателями. Восход все-таки отвлекает от работы. Перестаю печатать и наблюдаю за линией горизонта – там сейчас появится кусочек восходящего солнца, а пока оранжевый цвет окрасил часть пространства между небом и землей. Небо, где сейчас появится солнце, такое красивое, цвета – необыкновенные, яркие: сине-голубые с переходом в оранжевые, красные и желтые. Вот так и появился первый главный герой книги. Как вы уже догадались – это солнце.

И тут приходит идея назвать книгу «Путешествуем за солнцем». Название красивое и символичное, но оно будет непонятным для читателей, и они спросят: «О чем же все-таки книга?» А написать я хочу о древних удивительных, простых и очень эффективных упражнениях цигун, которые без особого труда и больших затрат времени можно выполнять ежедневно всей семьей, как дома, так и на рабочем месте, на ходу или в транспорте. Нельзя отправиться в столь серьезный путь без проводника. Солнце будет своеобразным маяком: не только освещать путь, но и согревать, укреплять сердце и душевные силы, наполнять энергией страницы книги. Его лучи станут путеводными ниточками, которые поведут нас по древнему пути с необычным названием «цигун» за здоровьем, долголетием и силой. Утренние упражнения сменятся дневными, а вечерние – упражнениями времен года. Что может быть лучше образа солнца для жизни и здоровья?

Названия глав и их содержание будут соответствовать движению солнца от восхода до заката и по временам года. Наше здоровье зависит от времени суток и года. Поэтому, независимо от возраста, вы, дорогие читатели, сможете подобрать для себя ежедневные упражнения, которые помогут справиться с личными проблемами и болезнями. Вы также самостоятельно будете менять их в зависимости от сезона и времени суток.

Очень хочется, чтобы наше литературное путешествие не закончилось с последними строчками книги, а продолжилось и помогло обрести путь к здоровью. Сразу предупрежу, что этот путь открыт не мной, упоминания об упражнениях в бамбуковых свитках относятся примерно к третьему тысячелетию до нашей эры.

Знания о цигун я много лет бережно собираю по крупицам, путешествуя по миру, занимаясь с китайскими мастерами, читая и изучая на практике древние каноны. Лучшее из того, что узнаю, предлагаю в своих книгах. Эти знания достойны того, чтобы с ними познакомиться.

Мой выбор упражнений всегда определяют три слова: *простота, эффективность и универсальность*, чтобы любой человек без чрезмерных усилий, затратив совсем немного времени, хотя бы 15 минут в день, смог себе помочь справиться с усталостью, болезнями, обрести красивое и здоровое тело. Упражнения цигун-массажа, предложенные в книге, – основные в цигун. Я могу не выполнить какие-то комплексы из-за отсутствия времени и удобного места,

но простые упражнения древнего массажа (самомассажа) делаю всегда, часто мысленно и даже не один раз в день. Свою первую книгу, состоящую из 10 страниц, я тоже посвятила цигун-массажу. И сегодня, с первыми утренними лучами солнца, снова возвращаюсь к этой теме. Это возвращение неслучайно. Материал, накопленный за многолетнюю практику, значительно увеличился, стал разнообразнее. Пришло понимание того, что делает простые упражнения цигун, в том числе и массаж, уникальными и универсальными.

Уникальность – в *высоком оздоровительном эффекте упражнений*, несмотря на простые и необычные, на первый взгляд, движения.

Универсальность – в том, что они *подойдут и помогут всем, независимо от возраста и заболеваний, при ежедневных занятиях*. Вот так и появилась фраза, которую можно использовать для названия книги: «Цигун на каждый день для всей семьи».

Цигун, несмотря на свой древний возраст, – сегодня один из лучших способов достижения здоровья. Ритм нашей жизни напряжен и загружен работой гораздо больше, чем в древние времена. Возможно, в те далекие века люди жили не столь интенсивно. Многие могли позволить себе жить в горах отшельниками, дышать свежим воздухом, пить родниковую воду, соблюдать умеренность в еде, посвящать много времени занятиям по «совершенствованию тела и духа» (именно такими словами часто называют систему цигун). Нам, людям двадцать первого века, не чуждо стремление к совершенству, но нет свободного времени. Поэтому так велика роль простых и эффективных упражнений в современной жизни. Мне очень хочется, чтобы цигун и его уникальные приемы массажа помогли вам стать сильнее, моложе, крепче, чтобы вы смогли обрести здоровье и душевные силы.

Приготовьтесь к тому, что цигун-массаж отличается от многих известных упражнений. Он необычен лишь на первый взгляд. Эти ощущения быстро исчезают при выполнении упражнений. Как правило, через 2–3 урока цигун-массаж становится одним из самых любимых занятий благодаря тому, что его можно делать ежедневно, без чрезмерных усилий и больших затрат времени. Успехи в обретении здоровья значительно превышают затраченное время и усилия.

Конечно, для того чтобы несложные движения принесли чудодейственный оздоровительный эффект, нужны *ежедневные занятия*. И самое главное – постараться выполнять предложенные в книге упражнения правильно, что совсем несложно, может быть, напомним, немного непривычно. Но, уверяю вас, что совсем скоро, через 1–2 недели ежедневных занятий, вы ощутите результаты.

Первые достижения занимающихся чаще всего бывают такими:

- улучшаются самочувствие, сон;
- проходят боли, усталость, нервозность;
- нормализуются давление, вес;
- укрепляются мышцы, кости и сосуды;
- появляются тепло в кистях и стопах, легкость и гибкость в теле, хорошее настроение, бодрость;
- возвращаются молодость и здоровье.

Не подумайте, что я преувеличиваю. Цигун-массаж (слово «цигун» дальше по тексту я не всегда буду добавлять к слову «массаж») поможет решить все проблемы вашего здоровья.

Цигун дарит чудесные изменения. Многие в нашем клубе здоровья помолодели, похудели и перестали болеть: «Человек преображается, только делая что-то». Столь яркие перемены удивляют близких и друзей, и они тоже пополняют ряды занимающихся. Я обязательно объясню, почему происходят перемены, открою секреты чудодейственного эффекта оздоровления и омоложения, предложу несложные упражнения. Все эти рассказы и составят содержание книги. А солнце, напомним, будет освещать наш путь, наполнять сердца энергией огня, радостью и любовью (и это – главные эмоции огненной стихии).

Для того чтобы лучше запомнить и правильно выполнить движения упражнений массажа, я повторяю в разных вариантах важные для здоровья и понимания рекомендации древней науки цигун. Они приведены в книге под заголовком «Повторение пройденного» или после слова «напомню».

Пишу о цигун, а до сих пор не рассказала, что же означает это необычное слово.

Перевод поможет понять, что же лежит в основе цигун, в чем заключены чудеса исцеления. Иероглиф «ци» переводится как «энергия». Это невидимое, а поэтому и загадочное вещество, благодаря которому все существует между небом и землей, в том числе и человек. Без воды и пищи мы какое-то время проживем, а без энергии нет: «Человек без энергии, как рыба без воды». Поэтому все чудеса исцеления происходят *благодаря наличию энергии и ее беспрепятственному движению в теле*. Есть энергия – есть силы и здоровье. Нет энергии – нет сил, тело «заражает» болезнями и шлаками, как земля сорняками. Ци, или энергия, – главное чудодейственное, естественное лекарство цигун и нашего здоровья.

Слово «гун» означает *работу, владение этой энергией*. Выполнение простых методов самопомощи и в том числе цигун-массажа – это тоже работа, хотя и несложная. За легкими, плавными и простыми, на первый взгляд, движениями цигун скрыто глубокое внутреннее содержание. Эти движения заимствованы у природы. Именно они наполняют нас энергией и помогают гармонично распределить ее как внутри тела, так и снаружи, восстанавливают энергетическую систему, ее невидимые сосуды. Энергетические движения учат тело жить по законам природы, восстанавливают, укрепляют, очищают его, а также оживляют в нем все, чем природа нас щедро наделила. Энергия, протекая по сосудам (меридианам), питает, укрепляет и оздоравливает тело и внутри и снаружи, а также вытесняет мутную и болезнетворную ци через пальцы рук и ног за пределы тела, помогает очищению организма от шлаков и болезней.

Так происходит в нашем теле круговорот энергии, благодаря которому идет одновременное *восстановление и очищение организма*. Возможно, у многих появился вопрос: «Зачем заниматься цигун, когда нам и так все дано природой?» Энергетическая система с возрастом, из-за болезней и травм, разрушается. Ее невидимые пути (см. «Схему классических меридианов» в главе «Основная схема выполнения цигун-массажа») без укрепления и очищения сужаются или становятся непроходимыми. Природный запас сил может быстро закончиться. Его надо восстанавливать и увеличивать. Древние учили, что ци делится на «энергию прежнего неба», с которой мы появляемся на свет, и «энергию будущего неба», приобретаемую в процессе жизни. Без укрепления энергетической системы, восполнения запаса ни, человек быстро теряет энергию, данную при рождении, тратит сил больше, чем может восстановить, без времени разрушается и стареет.

Занятия цигун помогут понять, что главное чудо – человек, и что природа щедро наделила его многими чудесными возможностями. А благодаря несложным упражнениям массажа, предложенным в этой книге, вы помолодеете, забудете про болезни и лекарства, укрепите энергетическую систему и невидимые маршруты движения энергии.

Пришло время рассказать об удивительном человеке, который изменил всю мою жизнь и познакомил со многими упражнениями, предложенными в книге. О древних знаниях, полученных из первых рук, постараюсь рассказать в рубрике «Уроки китайского Мастера».

### ***Уроки китайского Мастера:***

*«Все в природе меняется, поэтому существует»*

Мой рассказ о цигун и его удивительных упражнениях массажа не будет полным без китайского Мастера, с которым я познакомилась на одном из международных конгрессов по цигун. Встреча с таким Мастером – большая редкость, так как их (специалистов цигун высокого уровня) немного. Обычно они не покидают свою страну, так как являются национальным достоянием.

Но чудеса все-таки бывают. На 3 дня один из самых известных мастеров цигун покинул Китай, горы, где последние полгода он жил отшельником, и приехал на конгресс. Вспоминаю те дни, и перед моими глазами возникает невысокий худощавый человек без определенного возраста, с яркими лучистыми глазами, в широком, длинном, белом, словно воздушном, кимоно. Когда Мастер делал какое-нибудь еле заметное движение, полы кимоно плавно качались, словно их раздувал легкий ветерок. Длинное кимоно скрывало ноги, а движения мастера были настолько легкими, что казалось, выполняя их, он парил в воздухе. И до сих пор, хотя прошло уже 8 лет, я представляю, что вижу перед собой белый развевающийся наряд и даже ощущаю дуновение ветерка на своем лице.

Я видела Мастера всего 3 раза, мы не обмолвились ни словом, так как он не знал ни русский, ни английский языки. Но каждая из этих встреч дарила необычные знания, которые изменили всю мою жизнь. Теперь я понимаю, что имели в виду древние, когда утверждали, что знания должны передаваться не словами, а «от сердца к сердцу», или «уйти за пределы слов». Китайский Мастер помог мне заглянуть за этот предел. Там, в бессловесном мире, царствуют ощущения, и энергия, которая словно наделена мыслью, помогает получить и прочесть древние знания, написанные языком Вселенной – образами, мысленно возникающими перед глазами. Свой мастер-класс китайский Учитель проводил молча, показывая необыкновенно красивые и выразительные движения, которые в потоке энергии становились замедленными и текучими.

После трех дней конгресса и занятий с китайским Мастером, мое внимание сразу привлекли необычные ощущения и перемены, которые начались с первого же упражнения. За переменами пришли знания, которые помогли открыть много нового в себе и по-другому взглянуть на окружающий мир, ставший удивительно красивым. Он окрасился в яркие цвета со всевозможными переливами и оттенками, которых я раньше не замечала. В теле появились легкость, гибкость и мягкость. Изменились мои взгляды, вкусы и потребности. Прошли усталость, раздражение, нервозность. Я стала терпимее и добрее к людям. Значительно уменьшился аппетит. Простая пища казалась самой вкусной. Общение с природой доставляло радость. Обычная прогулка превратилась в занятие цигун. Медленно прогуливаясь по дорожкам парка, я мысленно направляла энергии окружающей природы в свое расслабленное тело. Помогала ее естественным дыханием распределить по телу, чтобы она проникла в его самые дальние уголки и вытеснила мутную и болезнетворную ци в пальцы рук и ног. И уже через минут пятнадцать чувствовала себя бодрой, полной сил и хорошего настроения. Я научилась «слышать» недомогания организма и быстро их устранять с помощью массажных приемов. Каждый день старалась восстанавливать и поддерживать хорошее самочувствие, выполняла несложные движения массажа, которым научил китайский Мастер (напомню, что об этих движениях и пойдет рассказ в книге). Не сказав ни слова, за несколько коротких встреч, он дал мне столько знаний, что за всю жизнь, усердно занимаясь, вряд ли их можно получить. Надеюсь, что цигун поможет и вам, дорогие читатели, не только обрести здоровье и силы, но и почувствовать перемены, которые похожи на появление из маленького зернышка прекрасного цветка.

Помимо образа солнца и китайского Мастера, будет еще одна героиня книги. Это – Светлана Карелина, молодая женщина, занимающаяся в клубе, мать двоих детей. Я часто прошу



учеников поделиться своими впечатлениями о цигун. Светлана принесла мне целую ученическую тетрадь, где написала искренне и просто свои впечатления о занятиях и о том, как они помогают ей не только в обретении здоровья, но и вообще в жизни.

Надеюсь, что отрывки из ее дневника под заголовком *«Из дневника Светланы»* помогут методическому материалу книги быть не столь утомительным при чтении и доступным для восприятия, а также подтвердят мои рассказы о том, как просто обрести здоровье.

***Из дневника Светланы.***

Милая Людмила Борисовна! Вы хотите, чтобы я познала муки творчества, написала о цигун. Да я, наверное, о цигун говорю, с кем только могу, и больше, чем надо. А когда вы мне сказали: «Пусть кумирами будут образы природы», – я всю дорогу после занятий вспоминала стихи Ли Бо о природе.

Помните?

Дождь кончился,  
И в дымке голубой  
Открылось небо  
Дивной чистоты.  
Восточный ветер  
Обнялся с весной  
И раскрывает  
Юные цветы.  
Но опадут цветы —  
Уйдет весна.  
И человек  
Начнет вздыхать опять.  
Хотел бы я  
Все испытать сполна  
И философский камень  
Отыскать.

Поэзия, представленная в книге легендарным поэтом Древнего Китая Ли Бо (701–762), настраивает на поиск философского камня. В нашем путешествии он символизирует здоровье, обрести которое можно только с помощью практики. Поэтому, чтобы наше путешествие было успешным, познакомимся с особенностями и правилами выполнения цигун-упражнений и массажа. Об этом – следующая глава. Прочтите ее обязательно и тогда без проблем сможете повторить все движения с большой пользой для восстановления и укрепления здоровья.

Каждое правило будет сопровождать упражнение (закрепление практикой), так что читайте и занимайтесь. Не пропустите ничего из теории, а я постараюсь писать коротко, понятно и просто, основные моменты буду выделять курсивом. Многие читают в транспорте, а упражнения настолько просты, что их можно тут же выполнить мысленно, вслед за прочитанным материалом, чтобы лучше запомнить. Окружающие этого даже не заметят.

Итак, наше путешествие за Великую китайскую стену, в загадочную Поднебесную для знакомства с не менее загадочной древней системой цигун и ее массажем начинается!

## Особенности китайского массажа

Рассказ о массаже и его особенностях начну с дневника Светланы. Ее впечатления помогут настроиться на тонкий мир невидимой энергии, на образы природы и на занятия здоровьем.

### *Из дневника Светланы.*

Слово «массаж» такое обычное, не романтическое, а скорее наоборот – напоминает больницу. А мне, когда говорю о цигун, всегда хочется подобрать какие-то необыкновенные слова. Вот и цигун-массаж – это такие волшебные, тончайшие прикосновения к телу. Вы можете представить восход солнца? Как вдруг становится светлее? Или вообразить, как в одно мгновение раскрывается бутон цветка? А еще ощущения после массажа напоминают мне те, которые возникли совсем недавно, когда я любовалась кустом сирени. Подносила к лицу гроздь цветов, ощущала их аромат и упругость, любовалась загадочным сиреневым цветом. В цигун-массаже для меня прикосновения к телу связаны с ощущением какого-то невидимого действия, после которого происходит вдруг что-то чудесное. От этих прикосновений становится внутри тела как-то светлее, просторнее, чище. Ладони, наполненные энергией, – объемные и излучают нечто родное, целебное. Цигун-движения – это желание прикоснуться к тайне, по-новому, более тонко, ощущать свое тело и явления жизни. По-другому посмотреть на природу.

Не правда ли – очень красиво! Но давайте от рассказа Светланы перейдем к особенностям китайского массажа.

Главное в практике цигун – *не количество, а качество выполненных движений*. А оно во многом зависит от *понимания того, что мы делаем и зачем*. Желательно не подходить к упражнениям формально. Старайтесь понять, что делаете, для чего и какую пользу для здоровья получаете. Древние учили, что энергия всегда следует за мыслью. Поэтому, понимание будет помогать правильному движению энергии и ее проникновению в самые «запертые» и отдаленные части тела.

Простые, на первый взгляд, движения цигун, напомним, заимствованы у природы. Они наполнены энергией. А сила их столь велика, что *помогает укрепить весь организм в целом*: очистить от болезней, восстановить силы и здоровье. Мысленно используя простые приемы цигун-массажа, можно восстановить и улучшить свое самочувствие в любую минуту. Простота выполнения и высокая эффективность упражнений подойдут не только больным, но и всем, кто хочет жить долго, не болеть и не стареть. Даже занятые или ленивые люди смогут укрепить свое здоровье без особых усилий и больших затрат времени (см. «Самый простой вариант массажа»).

Я уже слышу вопросы нетерпеливых читателей: «Что же это за упражнения, которые могут помочь всем? Что в них такого особенного?» Несмотря на простоту, особенностей в предложенных упражнениях много. Перечисление отличий только подчеркнет преимущества и уникальность цигун перед другими оздоровительными методиками. Познакомимся с этими отличиями.

## Древний возраст цигун

Древний возраст – одно из основных достоинств цигун. Вы, наверное, согласитесь, что больше доверия вызывают не чьи-то новые выдумки, а те методы, которые прошли проверку временем, помогли многим людям. Многовековой путь помог собрать в багаж цигун лучшие достижения медицины, философии, химии, нумерологии, алхимии (а это – удивительная древняя наука о поиске путей к бессмертию). Время владеет мощной силой естественного отбора, все ставит на свои места, стирая из памяти ложное и ненужное, а ценные открытия оставляет для потомков. Нам повезло, что древние знания не только не забыты, но дошли до наших дней в удивительно полном виде. Не надо ничего придумывать – бери и пользуйся, черпай мудрые рекомендации древних медиков, применяй их для здоровья.

Точной даты появления цигун не найти в медицинских канонах, так как эта система складывалась веками. Лучшие приемы самопомощи оставались и передавались из поколения в поколение. Большинство древних источников говорят о том, что необычные движения цигун появились задолго до нашей эры. Возможно, еще первые люди земли заметили, что боль быстро проходит при поглаживании больного места легкими движениями. Помогали и образы природы: прохладная вода снимала усталость с ног, легкий ветерок выветривал печаль, голубое небо наполняло голову покоем, теплые лучи солнца согревали и спасали от холода, а земля кормила хорошим урожаем. Поэтому взоры древних были обращены к природе и ее невидимой силе, творящей чудеса. Эту невидимку и называли энергией (ци).

Я часто слышу, что цигун – для китайцев, а нам, людям запада, это вряд ли поможет. Законы медицины, открытые кем-то, одинаково подходят для всех, независимо от места проживания и национальности. Так же и цигун, являясь наукой об энергетической системе человека, лежащей в основе здоровья, долголетия и совершенства, поможет всем, кто обратится к этой древней системе.

## Движения массажа – это движения природы

Движения цигун, в том числе и массажа, а об этом я уже упоминала, существенно отличаются от всех известных движений. Мы привыкли к резким, силовым и энергичным движениям физкультуры. Упражнения цигун и китайский самомассаж будем выполнять *с помощью движений природы*:

- *плавных, мягких, легких и замедленных, без усилий и напряжения.* Они наполнены энергией и удивительно целебны. Древние учили: «Хорошая энергия движется плавно и медленно, а плохая – прямо и быстро». Начинающим трудно понять, как могут помочь плавные движения и неощутимые прикосновения, когда и более сильные не помогают.

Человек – частичка природы, он такой же, как и все, что его окружает, считали древние. Например, печень соответствует дереву, сердце – огню, желудок – земле, легкие – металлу, а почки – воде. *Единение с окружающим миром и наполнение тела энергией с помощью образов природы – один из первых шагов к освоению цигун-массажа.*

Чтобы лучше понять, запомнить и почувствовать необычные движения массажа, понаблюдайте за природой. Наблюдения помогут воспринимать ее энергию, научат правильным массажным движениям. Запомните: ощущения от прикосновений к телу и лицу легких дуновений ветерка, мягких морских волн или капель теплого летнего дождя. Что у них общего? Все они мягкие, легкие и приятные. При выполнении массажа вспомните эти ощущения и воспроизведите их руками.

Занимаясь цигун, мы начинаем наблюдать за природой, запоминать ее движения и ощущения, которые они вызывают в теле. Природа и ее образы на занятиях цигун *становятся целителями и учителями*, дарят нам энергию, лечат и укрепляют, а также учат своим свойствам и качествам. Например, вода укрепляет почки, помогает обрести мягкость и скрытую силу, которая точит камни.

Из всего многообразия слов, которые характеризуют движения природы, выберем основные – *легкость и осторожность*. Выполним массаж так, словно омываем тело ладонями, наполненными невидимым нежным и мягким космическим целебным бальзамом (энергией). Руки должны двигаться вдоль тела, повторю, легко и осторожно. Одежда не мешает движениям, но не нужно ее тереть, так как трение уменьшает количество энергии, которое поступает в наш организм из ладоней. К легкости и осторожности движений добавим *любовь и внимание к своему телу*, тогда целебная сила массажа увеличится. Чтобы лучше освоить движения, на занятиях предлагаю вспомнить, с какой любовью и вниманием мы гладим своих домашних питомцев – кошек и собачек. Постараемся помассировать свое тело с такой же нежностью.

Сейчас много различных методик оздоровления, но мы, как и в древние времена, тянемся к природе и ее энергии: к родниковой воде, свежему воздуху, прохладному небу, зеленой траве, теплоте солнцу и земле. Иногда даже не замечаем, как возвращаются здоровье и хорошее настроение после такой природной терапии.

## Естественность

Искусство древних даосов лишено усилий, оно естественно. Выполняя массаж, наши руки воспроизводят естественные движения природы, которые наполнены силой и энергией. Это действие сравнимо 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... Дышим и дышим, что здесь такого? Но то, что в естественных движениях заключено большое счастье и, конечно, здоровье, понимаем, когда его у нас отнимает болезнь. Те, кому цигун помог справиться с тяжелой астмой, говорят: «Какое счастье – подышать свежим воздухом легко и свободно!» Иногда я слышу от тех, кто поправился после тяжелых заболеваний, и такие слова: «Какое счастье – походить по земле босиком!»

Стоит только попробовать несколько секунд ни о чем не думать, расслабиться, успокоиться и помассировать тело естественными легкими движениями, наполненными энергиями природы, как через несколько минут возвращаются хорошее настроение, бодрость и силы. Надеюсь, что скоро вы сами в этом убедитесь, выполняя массажные цигун-упражнения.

## Безопасность

Цигун-массаж благодаря легким, мягким движениям ладоней (контактным или бесконтактным) можно делать даже в тех случаях, когда никакой другой массаж помочь не может или противопоказан. Выполняя цигун-массаж, мы доверяем себя не другому человеку, а собственным рукам.

Многие приемы китайского массажа допустимы даже при воспалительных и гнойных процессах, опухолях, ожогах, болевых синдромах, инфекционных и других заболеваниях кожи, аллергических высыпаниях, варикозном расширении вен, язвах. Если есть раны или травмы, то можно применять бесконтактный массаж, помассировать себя без прикосновений к поверхности тела. Возможно, есть какие-нибудь случаи нежелательного применения китайского массажа при редких заболеваниях, но я не встречала в литературных источниках и в своей практике подобных примеров. Для редких заболеваний, я уверена, можно подобрать специальные, индивидуальные приемы цигун-массажа, которые облегчат протекание болезни и ускорят выздоровление.

Пришло время познакомиться с первым подготовительным упражнением. Чтобы лучше освоить движения природы, отправляемся на прогулку. Пообщаемся с реальной природой и ее образами.

## Цигун-прогулка

Наша прогулка будет необычной. Спокойно погуляем по дорожкам парка или леса. Главное внимание направим на образы природы и их движения. Выполняя массаж, будем воспроизводить эти движения руками. Попробуем разглядеть то, чего раньше не замечали. Новые ощущения мы попытаемся «услышать» на прогулке, и они помогут открыть невидимый мир энергии природы, которая будет укреплять наше тело.

Макушкой головы мысленно дотянемся до неба. Наполним голову прохладной голубой энергией, которая вытеснит все тревожные и печальные мысли. Понаблюдаем за плывущими легкими облаками, запомним голубой цвет неба. Этот цвет успокаивает. Вспомните его, когда у вас плохое настроение, мысленно омойте голубым небесным водопадом голову и тело сверху вниз, и хорошее настроение незаметно вернется. Стопами почувствуем энергию земли, которая теплыми ручейками поднимается по ногам в тело. Лицом повернемся к солнцу и расправим грудь навстречу его теплым лучам. Прислушаемся к своему телу и ощутим, как грудь наполняется свежим воздухом и энергией теплого утреннего солнца, теплеют кисти, стопы и низ живота. Понаблюдаем за качающимися под легким ветерком деревьями, запомним сочный зеленый цвет листьев и травы, чтобы использовать его при выполнении массажа. Этот цвет поможет быстро восстановить силы, укрепить и очистить печень, избавит от хронической усталости.

Постарайтесь запомнить все хорошие ощущения, которые возникают на прогулке при общении с природой, чтобы в трудные минуты жизни их вспомнить и вернуть, мысленно снова оказаться в любимом уголке парка или леса, где нет каменных стен, шума машин, холодной и дождливой погоды. Наполнить тело и голову лесной тишиной и покоем, снова почувствовать голубое небо над головой и теплую землю под ногами.

Помимо наблюдений, послушаем звуки природы: шелест листьев, пение птиц, тонкий свист ветра. Расслабленным телом нетрудно уловить ритм природы, услышать ее пульс и колебания то ли ветра, то ли потоков энергии, в такт которым тело легко и произвольно покачивается.

Такой небольшой отдых быстро восстановит силы, поможет принять правильное решение, а на хмуром и напряженном лице появится улыбка. Незаметно и естественно все болезни и проблемы покинут тело и растворятся в природном круговороте энергий. Стоит только посмотреть на красивый уголок парка или леса, как силы возвращаются и настроение улучшается.

В трудные минуты вспоминаю слова древних: *«Мудрый человек сливается с природой и ничто не в силах ему повредить»*.

Пришло время открыть секреты чудесного исцеления с помощью цигун.

## **«Суть человека есть его ци»**

Мы уже знаем о том, что работа с энергией человека лежит в основе практики цигун. Один из секретов высокого оздоровительного эффекта цигун-массажа – это то, что *он обращен к энергетической системе человека, а основное оздоравливающее и укрепляющее лекарство, применяемое при выполнении массажа, – ци (энергия)*. Невидимая энергетическая система, напомню, дана нам от природы, как и другие системы, но в современном мире остается забытой и невостребованной. Без ее укрепления и развития нарушается энергообмен между человеком и космосом, что ведет к возникновению заболеваний, зашлакованности, упадку сил.

Энергообмен между человеком и космическим океаном энергии проходит, подобно вдоху и выдоху, в два этапа, противоположных друг другу: *обновление, восполнение запаса чистой энергии и очищение от болезнетворной*. Чтобы лучше представлять невидимые меридианы, при выполнении массажа обращайтесь к рис. «Схема классических меридианов» в главе «Основная схема выполнения цигун-массажа».



## **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.