

УРОКИ ВЕЛНЕСА

ЗОЛОТЫЕ
ЦИГУН-ТЕРАПИИ
РЕЦЕПТЫ



Ма Цзичун

Ма Цзичун

Золотые рецепты

цигун-терапии

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182511

*Ма Цзичун Золотые рецепты цигун-терапии: Феникс; Ростов-на-Дону;
2007*

ISBN 978-5-222-12040-8

Аннотация

В книге изложены основные принципы теории и методики изучения оздоровительно-терапевтических упражнений из арсенала традиционной китайской медицины и систем цигун, а также представлены самые распространенные среди китайских долгожителей упражнения. При регулярной практике они способны оказать гармонизирующее воздействие на ваше тело и психику, укрепить здоровье и продлить жизнь на долгие годы.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Циркуляция энергии в организме человека	6
Циркуляция текущей внутренней ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей	31
Причины возникновения болезней	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ма Цзичун

Золотые рецепты цигун-терапии

Введение

История цигун насчитывает по крайней мере 2000 лет. На протяжении своего существования эта система носила десятки названий: даоинь, питание энергией ци (фуци, шици), внутреннее мастерство (нэйгун) и др.

Так что же такое цигун? Известный китайский специалист по цигун Линь Хоушэн пишет, что это «обобщение опыта саморегуляции, обладающий характерными особенностями эффективный метод самолечения и занятий, основанный на закалке семени – цзин, духа – шэнь и пневмы – ци». Другой крупный специалист Ли Чжижу говорит более обобщенно: «С точки зрения семантической, это достижение мастерства в упражнении ци. С точки зрения методологической и потенциальных возможностей, это характерное для Китая искусство оздоровления тела». Итак, цигун не простая дыхательная гимнастика и не обычный аутотренинг, но система, неотторжимая от основных понятий китайской натурфилософии и метафизики, которые и по сей день служат для объ-

яснения основ цигун.

Глава 1

Лечебно-оздоровительное воздействие цигун

Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органичное единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах инь и ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей те-

ла, называются инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ручных и три ножных ян-меридиана (табл. 1).

Таблица 1. Двенадцать меридианов

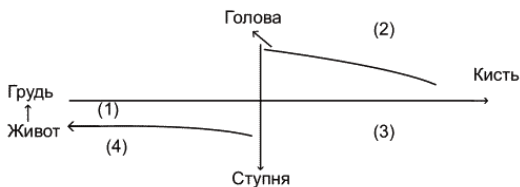
	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы	
Рука или нога	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних латералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних латералей)		
	Ручной (тай-инь) меридиан легких	Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки		Передняя линия
Рука	Ручной (цзюе-инь) меридиан пери- карда	Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей	Верхние конеч- ности	Средняя линия
	Ручной (шао-инь) меридиан сердца	Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки		Задняя линия
	Ножной (тай-инь) меридиан селе- зенки	Ножной (ян-мин) меридиан желудка		Передняя линия Средняя линия
Нога	Ножной (цзюе-инь) меридиан печени	Ножной (шао-ян) меридиан желч- ного пузыря	Нижние конеч- ности	Средняя линия Передняя линия
	Ножной (шао-инь) меридиан почек	Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря		Задняя линия

Правила прохождения и соединения этих двенадцати ме-
ридианов следующие:

- три ручных инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными ян-меридианами;
- три ручных ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;
- три ножных ян-меридиана простираются от головы и че-

рез ногу соединяются с тремя ножными меридианами; три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

Они показаны на следующей схеме:



Двенадцать меридианов, связанных с твердыми и полыми органами

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы – с полыми органами. Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1–12). Они начинаются от меридиана легких на руке (тай-инь), проходят, в свою очередь, к каналу печени на ноге

(цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (тай-инь). Два конца встречаются, подобно кольцу в замкнутой системе.

Связь между поверхностными и внутренними частями двенадцати меридианов и их последовательность показаны в табл. 2.

Таблица 2. Двенадцать меридианов

Поверхности трех ян (полые органы)		Внутренности трех инь (твердые органы)	
(2) Ручной (ян-мин)	Толстая кишка	← Легкие	(1) Ручной (тай-инь)
(3) Ножной (ян-мин)	Желудок	→ Селезенка	(4) Ножной (тай-инь)
(6) Ручной (тай-инь)	Тонкая кишка	← Сердце	(5) Ручной (шао-инь)
(7) Ножной (тай-инь)	Мочевой пузырь	← Почки	(8) Ножной (шао-инь)
(10) Ручной (шао-ян)	Три обогревателя	← Перикард	(9) Ручной (цзюе-инь)
(11) Ножной (шао-ян)	Желчный пузырь	→ Печень	(12) Ножной (цзюе-инь)

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами

(или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

Когда ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать ци и чтобы внутренняя ци, запасенная в них, могла согревать органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».

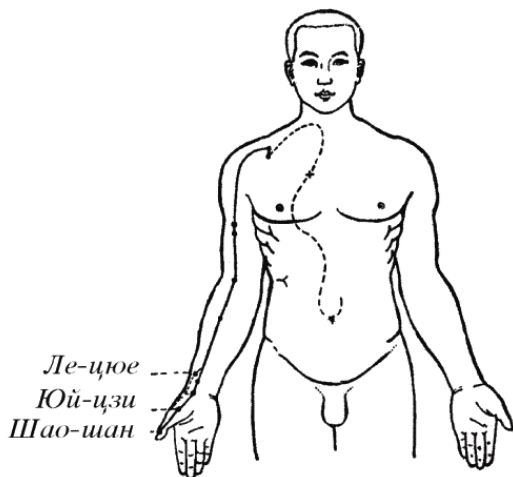


Рис. 1. Ручной (тай-инь) меридиан легких

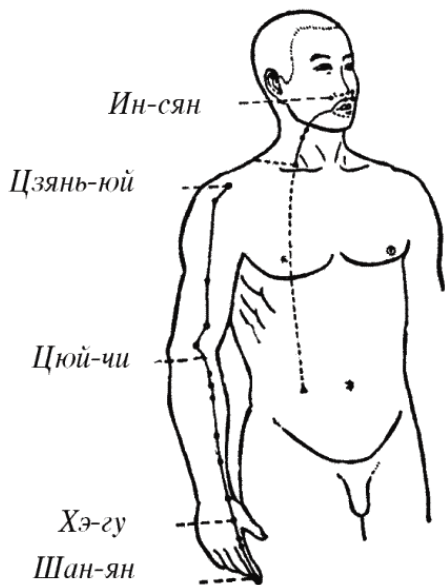


Рис. 2. Ручной (тай-инь) меридиан толстой кишки

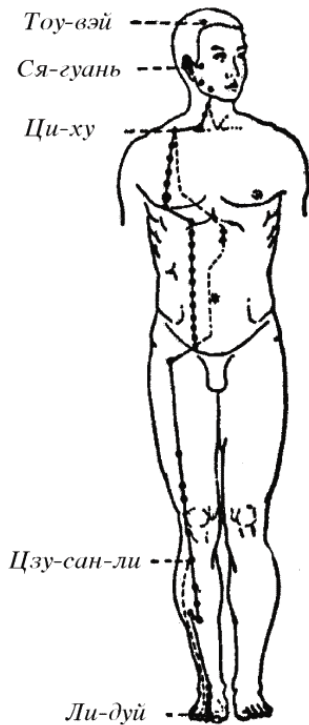


Рис. 3. Ножной (ян-мин) меридиан желудка

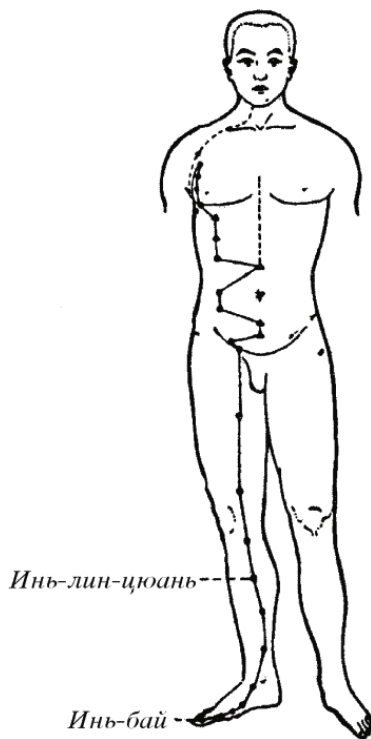


Рис. 4. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки

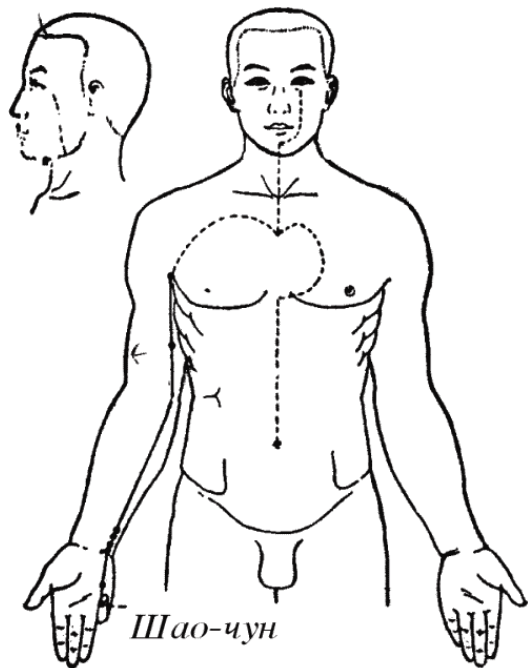


Рис. 5. Ручной (шао-инь) меридиан сердца

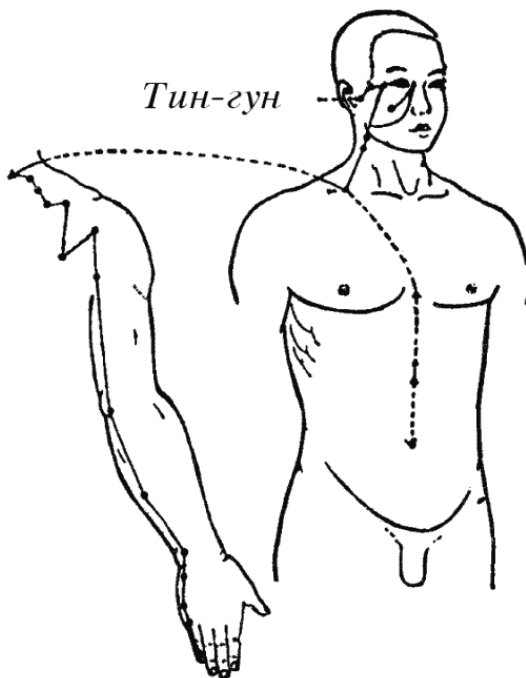


Рис. 6. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки

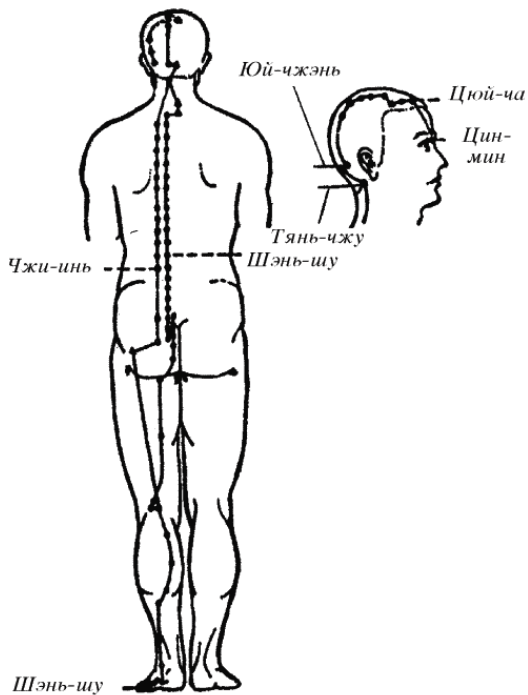


Рис. 7. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря

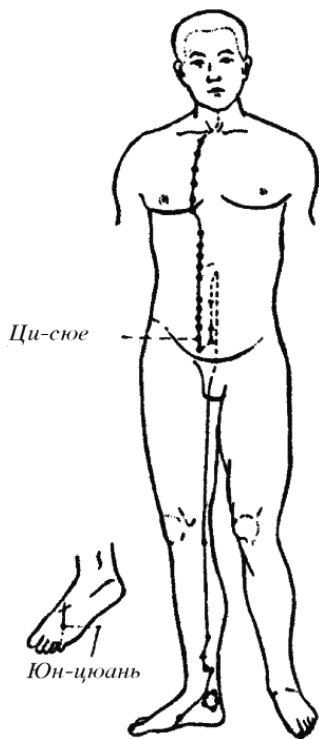


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек

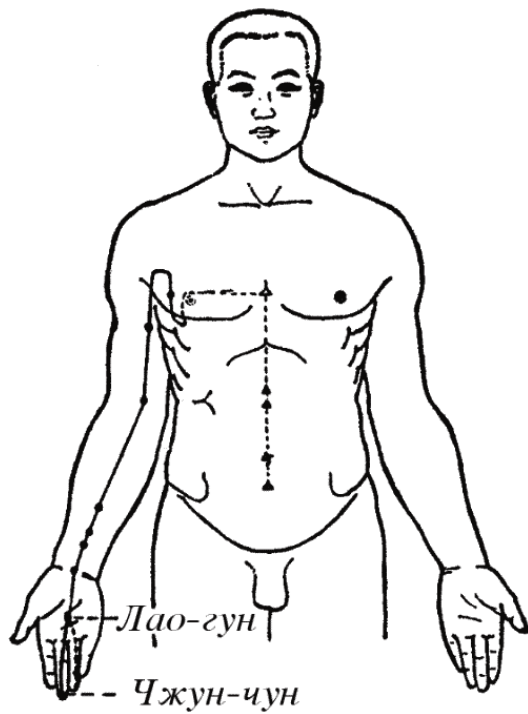
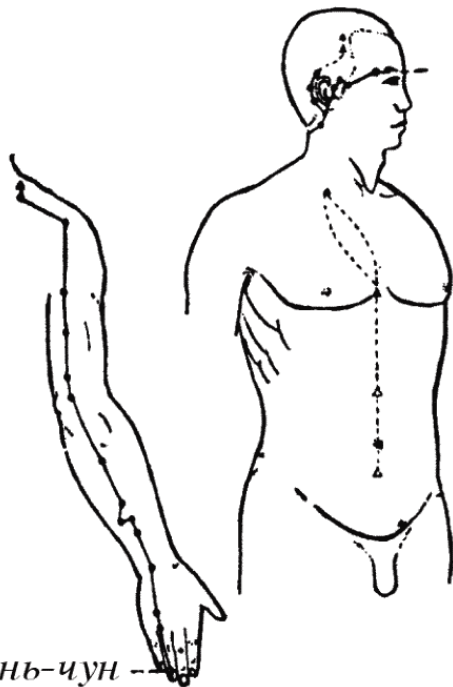


Рис. 9. Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда



Гуань-чун -

Рис. 10. Ручной (шао-ян) меридиан тройного обогревателя

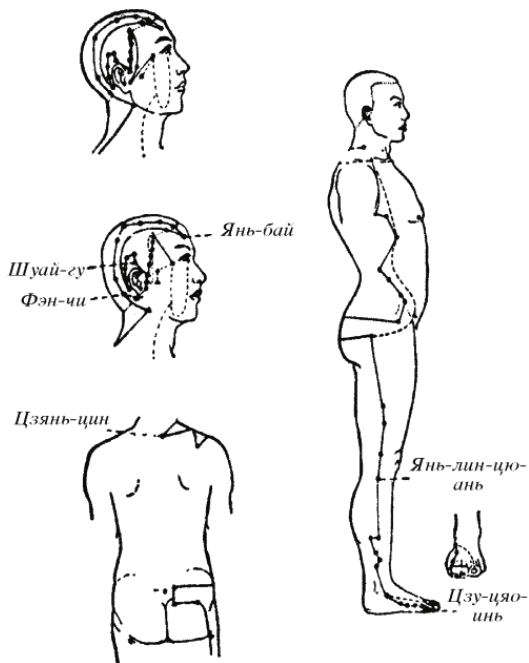


Рис. 11. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря

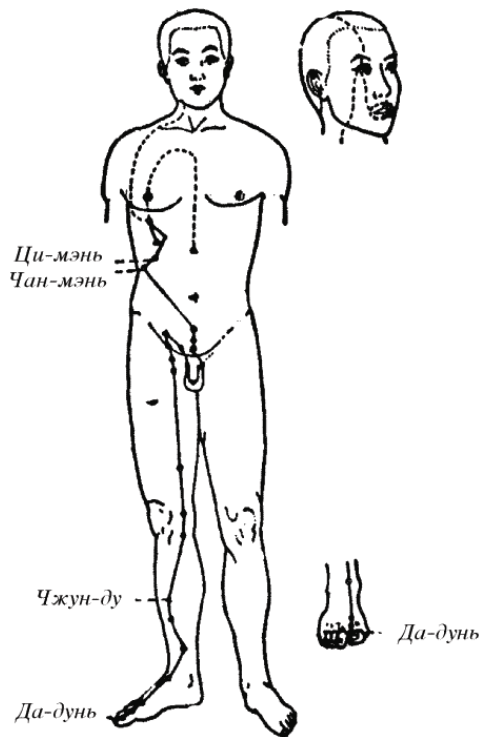


Рис. 12. Ножной (цзюе-инь) меридиан печени

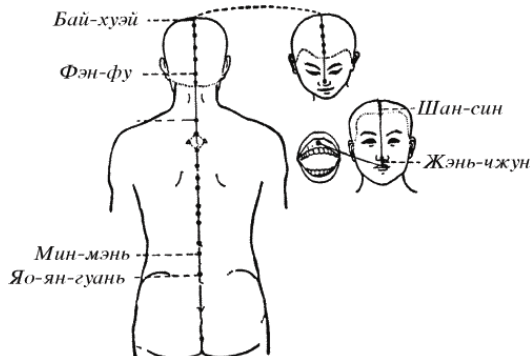


Рис. 13. Меридиан ду-май (заднесрединный)

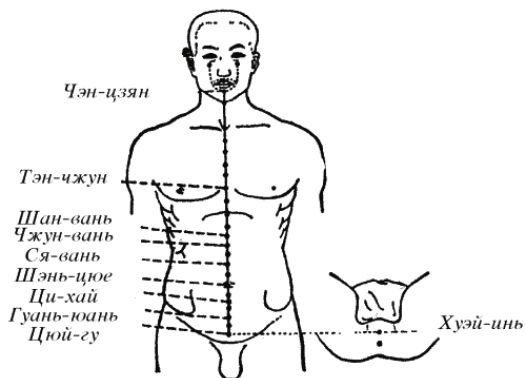


Рис. 14. Меридиан жэнь-май (переднесрединный)

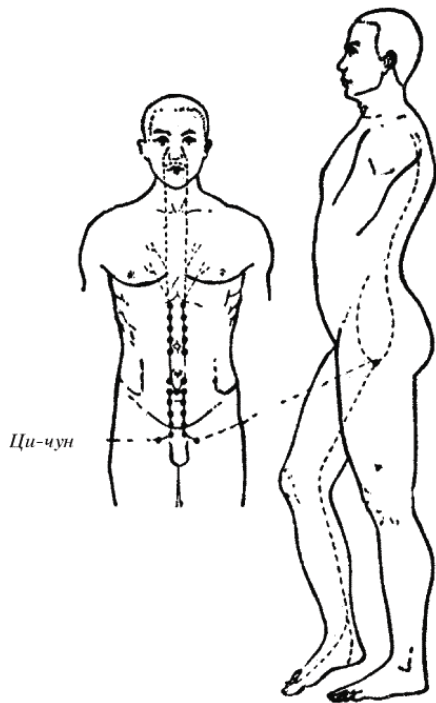


Рис. 15. Меридиан чун-май

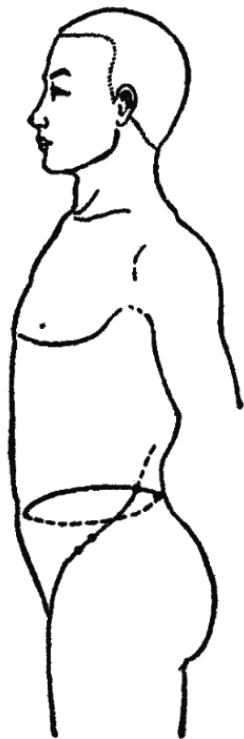


Рис. 16. Меридиан дай-май

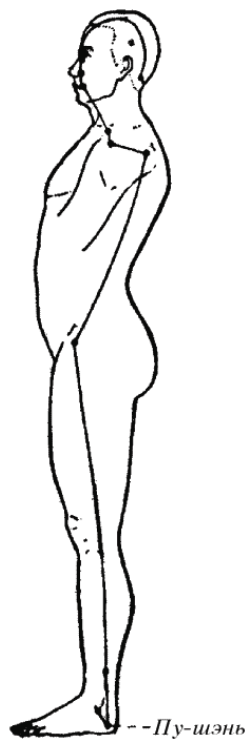


Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май

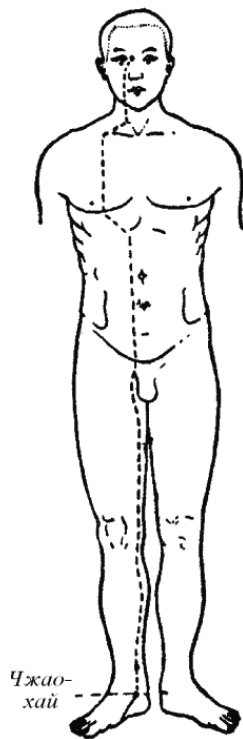


Рис. 18. Меридиан инъ-цяо-май

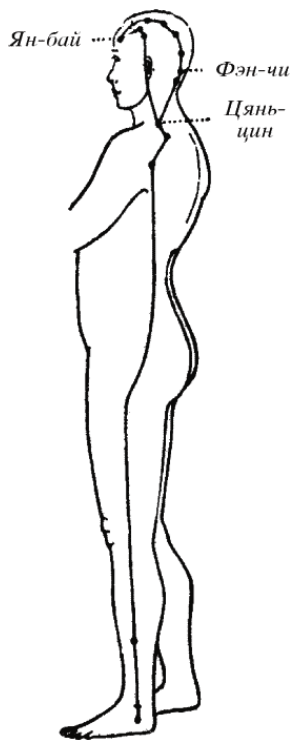


Рис. 19. Меридиан ян-вэй-май



Рис. 20. Меридиан инъ-вэй-май

Циркуляция текущей внутренней ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей

Именно нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая цигун-терапия используется для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В главе «Дружеский разговор» из книги «Нэй-Цзин» – Внутреннего Канона медицины Желтого императора – говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые, по терминологии цигун, означают «быть расслабленным, спокойным и естественным». С пози-

ций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем, чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

Таким образом, можно видеть, что спокойный ум является непременным условием в циркуляции внутренней ци.

В той же главе говорится: «Если вы принимаете весь мир в свое сердце, хорошо управляете инь и ян, дышите основной ци и поддерживаете ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля». Гладкое функционирование мускулов означает восстановление здоровья и возвращение первоначальной жизненности.

«Поддерживать ум здоровым» означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю ци означает вдыхать основную ци и свежий воздух, т. е. обогащать послеродовую ци и прибавлять к дородовой ци небесную ци. Когда истинной ци во внутриутробной ци будет достаточно, проходы будут свободны от засорений.

Один из наиболее важных принципов традиционной китайской медицины состоит в том, чтобы начать с организма как целого, регулировать главные системы, ставить диагноз и проводить лечение на основе полного анализа болезни и состояния пациента; негибкое симптоматическое лечение не

рекомендуется. Этот принцип также подходит и к цигун. В случае лечения болезней с помощью цигун общий метод начинается с обзора всех меридианов и коллатералей твердых и полых органов и внутренней ци. Этот метод предназначен для осуществления долговременного лечения. Тем не менее существуют также другие системы упражнений, используемые для симптоматического лечения болезней. Они включают в себя усиление связей между меридианами и коллатералами в курсе проведения долговременного лечения в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, диагностирование и лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Начинаящим не следует слишком заботиться об изучении этих симптоматических методов. Вместо этого они должны следовать обычной практике. А когда общее состояние улучшится и истинная ци будет в достаточном количестве, тогда появится польза от изучения некоторых симптоматических методов для предохранения здоровья и ликвидации болезней.

Причины возникновения болезней

Традиционная китайская медицина кратко сводит причины болезней человека к двум: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление – к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

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.