

Целительная энергия **ЦИГУН**

5 базовых упражнений
от мастера Жи Чанли



Инка ЙОХУМ

Целительная энергия
ЦИГУН

Inka JOCHUM

**Neue
Lebensenergie**

Инка ЙОХУМ

**Целительная энергия
ЦИГУН**



Минск 2009

УДК 615.85
ББК 53.54
И75

Перевод с немецкого выполнил С. Э. Борич
по изданию: NEUE LEBENSENERGIE /
I. Jochum. – Germany :
«Nymphenburger», 2005.
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Йохум, И.

И75 Целительная энергия цигун / И. Йохум; пер. с нем. С. Э. Борич. – Минск : «Попурри», 2009. – 80 с. : ил.
ISBN 978-985-15-0785-2

Представлены упражнения, основанные на китайской школе цигун, замедляющие старение и продлевающие активную фазу жизни.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.85
ББК 53.54

ISBN 3-485-01048-0 (нем.) © 2005 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuch-
handlung München
ISBN 978-985-15-0785-2 (рус.) © Перевод, издание,
оформление.
ООО «Попурри», 2009

От всего сердца и с глубокой
благодарностью посвящаю эту книгу
мастеру Жи Чанли,
его жене Ли Чулань и детям Ван Ци,
Юй, Чану, Бернарду и Джин Синю,
а также моим братьям Карлу-Хайнцу,
Михаэлю и Александру,

Содержание

Новая жизненная энергия	9
Система меридианов	15
Пять базовых упражнений мягкого цигун	19
1. Малый круг обращения энергии – принятие в себя энергии ци	25
2. Ян-ци-фа – очищение ци	43
3. Сотрясение – исцеляющее упражнение	47
4. «Шелковичный червь» – собираение ци	54
5. «Рука-стрела» – отдавание ци	63
Советы для тех, кто хочет наполнить свою жизнь энергией	71

Новая жизненная энергия

Учение о жизненной энергии зародилось в Древнем Китае. Оно лежит в основе традиционной китайской медицины и акупунктуры. Наряду с кожей, мышцами, связками, нервами и костями традиционная китайская медицина рассматривает еще одну систему организма — систему меридианов. Меридианами называются энергетические каналы, по которым течет жизненная энергия ци.

Человек здоров, когда энергия ци течет беспрепятственно

Эти каналы энергии вы можете представлять себе как светящиеся линии, проходящие через все тело.

Человек здоров и полон энергии, когда ци течет по меридианам свободно и беспрепятственно. Если на ее пути возникает блокада, человек заболевает. С помощью пяти базовых уп-

ражнений мягкого цигун оптимизируется поток ци, устраняются блокады и препятствия на его пути, повышается иммунитет.

В Индии эта энергия носит название прана, в Японии — ки, в Древней Греции — пневма, а на Тибете — лунг.

Ци мы получаем в наследство от матери с отцом. Она входит в нас с пищей. Ци проявляется по-разному в зависимости от того, в какой местности мы родились — у моря или в горах. Больш-

шее влияние на нее оказывает и наш образ жизни.

Резервуар
силы

в организме

Жизненная энергия хранится в нижнем дань-тянь.

Он находится между пупком и лобковой костью и отстоит от пупка примерно на толщину четырех пальцев. Если говорить точнее, то расстояние от пупка до лобковой кости следует разделить на пять частей. В четвертой части от пупка (или во второй от лобковой кости) и расположен нижний дань-тянь. Мы не случайно употребляем в речи выражение

«пуп земли». В китайском языке нижний дань-тянь также часто именуют «золотой печью», «киноварным полем» или «серединой Земли».

В животе свыше 100 миллионов нервных клеток, то есть больше, чем во всем спинном мозге. Нейробиолог Майкл Гершон из Колумбийского университета полагает, что наш живот имеет поразительное сходство с головным мозгом. Не зря мы порой говорим, что чуем что-то нутром. В брюшной полости образуются даже такие психоактивные вещества, как серотонин и опиаты. Таким образом, живот — это наш главный энергетический центр.

Данную мысль прекрасно иллюстрируют китайские фигурки смеющегося Будды с круглым животом, которые приносят счастье. Пользуясь поясами, слишком узкими брюками и юбками, обтягивающим нижним бельем, придающим фигуре стройность, мы пережимаем нижнюю часть живота и тем самым препятствуем распространению жизненной энергии. Насколько полезнее было бы относиться к сво-

ему животу так же, как Будда. Почаще смейтесь от души, чтобы у вас колыбался весь живот. Одно только это придает вам новые жизненные силы.

Пять базовых упражнений мягкого цигун наполняют нижний дань-тянь — ваш личный резервуар энергии. Они снабжают вас новыми жизненными силами и позволяют легче, радостнее и веселее справляться с повседневными задачами. Сосредоточие гармонии — ваш внут-

Основные упражнения цигун наполняют ваш энергетический резервуар

ренний центр — заботится о душевной уравновешенности и удовлетворенности.

Ци часто описывают как природную силу, текущую через человека и всю Вселенную. Таким образом человеческий микрокосм связывается с макрокосмом Вселенной. Человек живет внутри ци, а ци живет в человеке. Через теменную точку бай-хуэй человек воспринимает ци неба (ян-ци — положительный полюс), а через точку

бьющего ключа, расположенную посредине стопы, – ци земли (инь-ци – отрицательный полюс). Благодаря базовым упражнениям мягкого цигун вы можете не только усилить свою жизненную энергию, но и по-новому ощутить глубокую связь с природой. Как всадник управляет лошадью, так и человек может направлять энергию ци туда, где она нужнее всего.

Упражнения цигун омолаживают весь организм

Упражнения замедляют старение и продлевают активную фазу жизни. С помощью состояния цигун, которого вы научитесь достигать в процессе тренировок, организм глубоко расслабляется и омолаживается.

Древняя китайская пословица гласит:

«Ходи тихо, как дуновение ветра,
и стой на земле прочно, как сосна».

Система меридианов

Меридианы — это энергетические каналы организма, по которым течет ци. В этой системе различают двенадцать парных и восемь непарных меридианов. Для наших основных упражнений значение имеют только два непарных меридиана — ду-май и жень-май. По передней поверхности тела проходит жень-май (инь-меридиан), или сосуд служителя. По задней поверхности тела вдоль позвоночника проходит ду-май (ян-меридиан), или сосуд хозяина. Они называются также королевскими линиями и имеют чрезвычайное значение.

Королевские
линии играют
важную роль

Силы инь и ян присутствуют также в каждом органе тела. В традиционной китайской медицине постоянно оценивается дефицит или избыток ян в том или ином органе, а также дефицит или избыток инь.

Целительная энергия цигун



Система инь-меридианов ■
и ян-меридианов ■ в организме

Система меридианов

Если в западной медицине мы говорим просто о печеночной недостаточности, то в традиционной китайской медицине проводятся дополнительные исследования, надо ли при дефиците ян в печени добавлять ян-ци или убавлять инь-ци или, наоборот, при дефиците инь добавлять инь-ци или убавлять ян-ци. Таким образом, при любой недостаточности органа дополнительно исследуются два компонента.

В каждой руке проходит по три инь-меридиана и три ян-меридиана. То же самое касается и ног. Меридианы заканчиваются в кончиках пальцев у ногтевого ложа.

Большой палец	Инь-меридиан	Легкие
Указательный палец	Ян-меридиан	Толстый кишечник
Средний палец	Мастер сердца, инь-меридиан	Перикард, или сердечная сумка

Целительная энергия цигун

Безымянный палец	Три обогревателя, ян-меридиан	Верхняя, средняя и нижняя части тела
Мизинец	Инь-меридиан	Сердце
Мизинец	Ян-меридиан	Тонкий кишечник

На ногах меридианы также заканчиваются в кончиках пальцев у ногтевого ложа.

Большой палец	Инь-меридиан	Селезенка
Второй палец	Инь-меридиан	Печень
Третий палец	Ян-меридиан	Желудок
Четвертый палец	Ян-меридиан	Желчный пузырь
Мизинец	Ян-меридиан	Мочевой пузырь
Середина стопы	Инь-меридиан	Почки

Пять базовых упражнений мягкого цигун

Мягкий цигун подразумевает умение обращаться с жизненной энергией. Начиная со времен правления династии Хань (206 г. до н. э.—220 г. н. э.) цигун считается одним из четырех разделов традиционной китайской медицины. Он появился раньше, чем акупунктура.

Цигун представляет собой один из разделов традиционной китайской медицины

На основе многих методик цигун, которые долгое время держались в секрете, мастер Жи Чанли разработал свой метод мягкого цигун.

Жи Чанли родился в 1942 году в Пекине. Еще в шесть лет он под руководством деда освоил цигун, кунг-фу и тайцзы. Дед, владелец аптеки в Хоахоте, с удовольствием посвящал мальчика в тайны традиционной китайской меди-

цины, лечения травами и целительства. Изучая китайскую медицину и цигун, Жи Чанли получил звание мастера в одиннадцати различных направлениях. На протяжении двадцати одного года он работал иглотерапевтом в Пекине, а в 1988-м переехал в Германию и с тех пор пе-

Пять базовых
упражнений —
ключ к энер-
гичной жизни

редает слушателям свои знания на курсах в Германии, Австрии, Швейцарии и Франции.

Я была слушательницей его первых курсов, а в 1990 году мастер Жи предоставил мне право самостоятельно преподавать мягкий цигун. Перед этим я уже в течение десяти лет изучала тайцзы и подвижный цигун. В ходе преподавания мягкого цигун я не раз убеждалась в том, какую важность имеют пять его основных упражнений и насколько благотворно они влияют на развитие человека. Они приводят в гармонию физические, духовные и душевные способности. Для меня это главные врата, ведущие к овладению энергией, и ключ к активной жизни.

К числу пяти базовых упражнений мягкого цигун относятся:

1. Малый круг обращения энергии – принятие в себя энергии ци.
2. Ян-ци-фа – очищение ци.
3. Сотрясение – исцеляющее упражнение.
4. «Шелковичный червь» – собирание ци.
5. «Рука-стрела» – излучение ци.

Некоторые полагают, что упражнения цигун утомительны и их можно выполнять только стоя. Особенность мягкого цигун заключается в том, что два первых упражнения (малый круг обращения энергии и ян-ци-фа) можно делать сидя на стуле. Их можно выполнять незаметно для окружающих во время просмотра телепередач, в самолете, метро и даже во время езды на велосипеде.

- Малый круг обращения энергии и ян-ци-фа усиливают и очищают энергию ци.
- Сотрясение помогает снять энергическую блокаду (при заболевании).

- «Шелковичный червь» исцеляет позвоночник, приводит его в гармоничное состояние и развивает гибкость.
- «Рука-стрела» позволяет изучать энергию ци и используется в процессе самоисцеления.

Малый круг
обращения
энергии всег-
да выполняет-
ся в первую
очередь

В идеальном случае ежедневно надо выполнять по два базовых упражнения, причем первым из них должен быть малый круг обращения энергии. Второе упражнение выбирается в зависимости от ситуации и ваших потребностей на данный момент.

План на неделю может выглядеть примерно следующим образом: понедельник — малый круг и ян-ци-фа; вторник — малый круг и сотрясение; среда — малый круг и «Шелковичный червь»; четверг — малый круг и «Рука-стрела»; пятница — малый круг и ян-ци-фа. В выходные дни вы можете выполнять столько упражнений, сколько сможете. Главное — делать их радостно и с удовольствием.

Еще в Древнем Китае говорили: «Если у человека есть ци, то есть и дух (шень). Когда прерывается поток ци, погибает и шень. Ци — это корень человека. Лучшее Перерубишь корень — засохнут время для ствол и листья. Ци управляет упражнениям движением крови. Кровь — это мать ци. Если ничто не затрудняет поток ци и крови, болезнь проходит сама собой».

Лучшим временем для упражнений считается раннее утро перед восходом солнца и вечер перед его закатом. Для современного образа жизни это не самое удобное время. Однако не стоит огорчаться, поскольку тренироваться можно, когда угодно. Установите для себя опытным путем, в какое время дня у вас самое спокойное и хорошее настроение. Многие из моих учеников говорят, что им лучше всего заниматься вечером после захода солнца, поскольку к этому времени они уже завершили все свои дела и их сознание ни на что не отвлекается. Некоторые тренируются даже в постели перед тем, как уснуть.

Лучше всего заниматься по пятнадцать минут в день в хорошем настроении, а по пятницам и выходным выполнять дополнительную норму упражнений. Не стоит тренироваться по принуждению или просто из чувства долга.

Если вы будете выполнять упражнения всегда под одну и ту же музыку, то сможете легко переходить в состояние глубокого расслабления (состояние цигун). Кроме того, музыка служит прекрасным средством, позволяющим «перехитрить» самого себя и заставить заниматься каждый день.

1. Малый круг обращения энергии – принятие в себя энергии ци

Малый круг обращения энергии – одно из основополагающих упражнений в даосизме. В Китае существуют школы цигун, которые ежедневно практикуют исключительно малый круг, чтобы достичь здоровья и мастерства в сознательном управлении потоком ци. Из этого можно сделать вывод, что данному упражнению придается большое значение.

Малый круг
обращения
энергии –
важнейшее

Малый круг обращения энергии соединяет уже упомянутые большие королевские линии: проходящий со стороны спины ян-меридиан ду-май и проходящий по передней поверхности тела инь-меридиан жень-май.

из основных
упражнений

Перед началом упражнения надо постараться визуализировать дорожку на коже, соединяющую девять точек малого круга. При длительной тренировке эта дорожка превратится в

широкую улицу, а затем и в автостраду. Она будет расширяться и даже обретать глубину. То же самое происходит и с девятью энергетическими точками. Часто соединяющая их линия представляется в виде световой полосы. По ней силой воображения и направляется поток ци.

Не удивляйтесь, если поначалу вы будете отвлекаться на посторонние мысли. Это нормально. В тибетской культуре такое явление называют укрощением духа обезьяны. Еще одна трудность, которая может возникнуть в начале тренировок, — это чувство усталости. Не исключено, что вы даже будете засыпать. Не переживайте по этому поводу. После регулярных и интенсивных тренировок ваша воля и концентрация окрепнут, а поток ци усилится. Тибетские буддисты советуют: если вас одолевает беспокойство и в голову лезут посторонние мысли, занимайтесь с закрытыми глазами. Если почувствуете, что засыпаете, откройте глаза и посмотрите вверх.

Как и при выполнении каждого нового упражнения, вам придется поначалу сильно по-

Пять базовых упражнений мягкого цигун

стараться, чтобы достичь состояния цигун, то есть обрести внутренний покой, умиротворенность, расслабленность и хорошее настроение. Для того чтобы это было легче сделать, улыбайтесь не менее семи раз в день.

Благодаря улыбке энергия ци лучше циркулирует по энергетическим каналам, а имеющиеся блокады снимаются.

Улыбайтесь не менее семи раз в день

»

Состояние цигун

- Состояние цигун – необходимая предпосылка для выполнения всех упражнений мягкого цигун.
- Чтобы перейти в спокойное состояние, требуется время. Такое состояние является исходной точкой для всех упражнений мягкого цигун. Вполне возможно, что в состоянии полной тишины и покоя вы даже услышите стук собственного сердца. Пусть вас это не пугает.
- Сядьте на стул и полностью расслабьтесь. Можете прислониться к спинке. Верхняя часть туловища должна находиться под прямым углом к бедрам. Обе ступни должны стоять на полу парал-



тельно друг другу на ширине бедер. Обратите внимание на правильную постановку пяток, чтобы большие пальцы ног были слегка повернуты внутрь.

- Положите руки на бедра ладонями вверх. Верхняя часть туловища и плечи полностью расслаблены.
- Пальцами ног трижды попытайтесь «ухватиться» за пол. При этом открывается бьющий ключ, соединенный с меридианом почек.
- Затем обратите внимание на область переносицы — верхний дань-тянь (третий глаз). Представьте, что перед вами рассеивается пелена, а лоб овеивает свежее дыхание ветерка.





- Слегка опустите веки (за счет этого происходит расслабление всех мышц головы).
- Абстрагируйтесь от космического шума. Этот совет мастера Жи поначалу многих приводит в замешательство. Если вы тоже ощущаете нечто подобное, просто не обращайтесь на него внимания. Возможно, потренировавшись некоторое время, вы и сами ощутите потребность отвлечься от всех посторонних шумов.
- Слегка приподнимите уголки рта. Это расслабляет область груди и снимает напряжение верхней части туловища.
- На лице должна появиться легкая улыбка. Она распро-

страняется по всему телу, струится из всех пор, суставов, костей, мышц, органов и излучается сердцем в безграничные дали пространства.

- Язык находится у основания верхних зубов, однако в зависимости от силы потока ци может опускаться. Положение языка должно быть естественным. Оно отражает естественный баланс инь и ян.
- Контроль за дыханием не осуществляется, но оно должно быть медленным и спокойным, носовым, хотя рот слегка приоткрыт.
- Теперь сосредоточьте свое внимание на нижнем даньтянь и области вокруг него, пока не почувствуете, что



между пупком и лобковой костью возникло ощущение тепла, тяжести и покалывания.

- Для выполнения упражнения требуются хорошее расположение духа, спокойствие и расслабленность.
- Энергию ци можно ощутить только в состоянии глубокого покоя. Чтобы помочь себе, надо прежде всего познать себя.
- Человек здоров, когда энергия свободно циркулирует по каналам. Чем быстрее происходит энергетический обмен и устанавливается баланс сил, тем здоровее человек.



Девять точек малого круга

А теперь приготовьтесь к выполнению малого круга обращения энергии. Представьте себе девять энергетических точек и мысленно соедините их светящейся линией.

1. Нижний дань-тянь (ся дань-тянь)

Сконцентрируйте внимание на нижнем дань-тянь (см. с. 10) — главном накопителе энергии в нижней части живота. Он находится посередине между небом и землей. Здесь расположен основной резервуар силы, принадлежащей только вам.

2. Точка промежности (хуэй-инь)

Точка промежности расположена за половыми органами перед заднепроходным отверстием. Здесь берет начало ось центрального канала, ведущего к теменной точке. Через точку хуэй-инь человек связывается с инь земли и накапливает энергию в нижнем резервуаре. Чтобы лучше почувствовать точку промежности, на каждом вдохе «подтягивайте» заднепроход-

ное отверстие к нижнему дань-тянь, ненадолго задерживайте дыхание, а на выдохе расслабляйтесь.

3. Точка копчика (вей-лю)

Находится на окончании копчика и играет значительную роль в прохождении энергии ян у мужчин и женщин. Если данная точка не открыта, то женщины испытывают боли в нижней части живота, а у мужчин может возникнуть импотенция или проблема преждевременного семяизвержения.

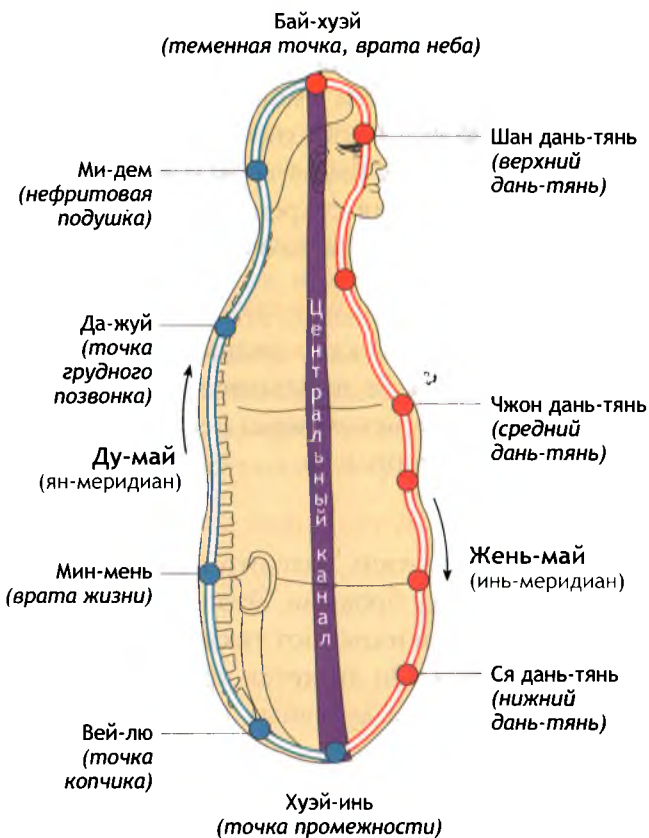
4. Врата жизни (мин-мень)

Врата жизни находятся в районе почек точно напротив пупка. О важности этой точки говорит уже само название.

5. Точка грудного позвонка (да-жуй)

Расположена между первым и вторым грудными позвонками. Если в этой части канала энергия течет свободно, то ваши плечи и руки никогда не будут испытывать напряжения.

Пять базовых упражнений мягкого цигун



6. Нефритовая подушка (ми-дем)

Нефритовая подушка (железные ворота) находится в задней части головы, где сходятся две затылочные кости. Свободное течение энергии через данную точку имеет громадное значение для предотвращения старения, которое начинается с шейного отдела позвоночника.

7. Теменная точка (бай-хуэй, врата неба)

Теменная точка расположена в центре верхней части головы. Ее называют также вратами неба, поскольку именно через нее воспринимается небесная энергия ян.

8. Верхний дань-тянь (шан дань-тянь)

Верхний дань-тянь находится в области переносицы между бровями. Это верхний резервуар ци, который называют также третьим (небесным) глазом. Он является хранилищем интуиции и органом духовных сверхъестественных восприятий.

9. Средний дань-тянь (чжон дань-тянь)

Средний дань-тянь размещается на уровне сердца в средней части груди. Так же как верхний и нижний дань-тяни, он служит хранилищем ци и отвечает за душевные привязанности человека.

Затем вновь сосредоточьте внимание на нижнем дань-тянь и начинайте упражнение сначала (повторите не менее шести раз).

Если вы делаете малый круг обращения энергии при сильной менструации или будучи беременной (с разрешения врача), то начинать и заканчивать его надо на среднем дань-тянь.

Семь заключительных упражнений

Заключительные упражнения еще раз активизируют все меридианы, так как во время тренировки ци скапливается на кистях рук.



1. Потирание ладоней

Слегка потирая ладони друг о друга, обращайтесь внимание на возникающие в них ощущения. Время от времени проводите средним пальцем по тыльной стороне каждой кисти, чтобы предотвратить блокаду запястий.

2. Поглаживание лица
и шеи

Обеими ладонями проведите по лицу сверху вниз, представляя, что разглаживаете морщины. Не забывайте о шее. В области лица заканчиваются многие меридианы, которые таким образом подпитываются энергией ци.



3. Поглаживание головы

Подушечками пальцев проведите от линии роста волос на лбу через темя за нефритовую подушку, а затем от линии роста волос на висках через уши к нефритовой подушке. Здесь также заканчиваются многие меридианы, которые таким образом подпитываются энергией ци.



4. Постукивание области головы

Сведите пальцы, прижав большой палец к указательному, и с легким усилием постучите ими по голове в области нефритовой подушки. Это позволяет шире открыть врата неба (теменную точку), чтобы почерпнуть больше небесной энергии ян.



5. Массаж ушей

Подушечками пальцев интенсивно помассируйте мочки ушей, верхний и средний края ушной раковины, ее внутреннюю поверхность и заднюю часть. В традиционной китайской медицине ушная раковина ассоциируется с зародышем. За счет



массажа точки, связанные с различными органами тела, насыщаются энергией ци.

6. Массаж грудных
позвонков

Указательным и средним пальцами левой руки потрите область между первым и вторым грудными позвонками. Локоть должен быть отведен как можно сильнее в сторону и назад. Поскольку процесс старения начинается с шеи, а она, как правило, недостаточно снабжается кровью, перед массажем позвонков рекомендуется интенсивно растереть область шеи и затылка вплоть до нефритовой подушки.



7. «Журавль пьет воду»

Описывайте подбородком овалы в вертикальной плоскости. Такое вращение является повторением малого круга обращения энергии. Когда подбородок находится вверху, мы устанавливаем связь с теменной точкой, а когда внизу — с точкой промежности. Как и во всех упражнениях мягкого цигун, приоритетными здесь являются концентрация и сила воображения; техника исполнения движения носит второстепенный характер.



2. Ян-ци-фа – очищение ци

Ян-ци-фа — это упражнение, направленное на очищение и приумножение энергии ци. Как и малый круг обращения энергии, оно принадлежит к так называемым закрытым упражнениям, в которых ци не поступает извне. При всей своей эффективности ян-ци-фа больше подходит людям, ценящим комфорт и склонным к лени. Тому, кто выполняет это упражнение, не приходится слишком напрягать свое внимание, потому что оно сосредоточено только на нижнем дань-тянь и дает возможность полностью расслабиться.

В ходе тренировки устанавливается баланс между инь и ян как в непарных, так и в парных меридианах. Ян-ци-фа придает человеку чувство глубокого покоя и гармонии. Он достигает своего внутреннего центра и приобретает уверенность в себе.



- Войдите в состояние цигун (см. с. 28—32).
- Для подготовки к выполнению упражнения несильно постучите кончиками пальцев по грудице примерно в двух сантиметрах ниже ключиц (зобная железа). Так вы стимулируете все меридианы и гармонизируете поток ци в организме. Количество энергии ци увеличивается (или уменьшается) в тех органах, где это необходимо.
- Представьте, что ваши ноги выросли корнями в землю на девять метров.
- Ваши щиколотки колеблются в унисон друг другу (эти колебания носят скорее внутренний характер и внешне почти незаметны).
- Колеблются колени.
- Колеблются бедра. Слегка раскачиваясь из стороны в сторону, переносите вес тела с одной седалищной кости на другую.
- Раскройте врата жизни (4-ю точку малого круга).
- Расслабьте точку грудного позвонка (5-ю точку малого круга).

- Расслабьте нефритовую подушку (6-ю точку малого круга).
- А теперь сосредоточьте все внимание на нижнем дань-тянь.

- **Ян-ци-фа — сила воображения, сосредоточенная на нижнем дань-тянь**

Все внимание постоянно сконцентрировано на нижнем дань-тянь и области таза. Представьте свой нижний дань-тянь в форме теннисного мяча, который находится в пространстве, наполненном энергией ци. Так его описывают многие мои ученики. Иногда они воспринимают все пространство от пупка через лобок, точку промежности, конец копчика до врат жизни в виде шара, состоящего из теплоты.

- Только когда вы отчетливо ощутите тепло или покалывание, можно ослабить концентрацию и предоставить энергии ци свободу действий. Она сама найдет то место в организме, которое нуждается в балансовке.

- Упражнение продолжается от пятнадцати до сорока минут.
- В заключение необходимо снова сосредоточить внимание на нижнем дань-тянь и собрать в него ци через точку промежности.

Двадцать минут малого круга обращения энергии и сорок минут ян-ци-фа в комплексе представляют собой законченное упражнение, которое усиливает, питает и очищает энергию ци.

3. Сотрясение – исцеляющее упражнение

Сотрясение принадлежит к числу основополагающих упражнений даосизма. Оно называется так потому, что первая его часть – это легкая вибрация. Силой воображения мы как бы сотрясаем меридианы, стимулируя их и устраняя заблокированные участки.

В Китае этот метод используется, в частности, для лечения заболеваний, так как во второй части упражнения в организм из космоса поступает свежая ци, а больная ци удаляется через точку бьющего ключа в середине стопы. Вдох при этом превышает по длительности выдох, за счет чего усиливается поступление свежей ци.

Третья часть упражнения опять-таки заключается в концентрации внимания на нижнем дань-тянь – середине между небом и землей.

Соотношение трех частей упражнения по времени всегда должно быть одинаковым. Если вы, к примеру, выполняете первую часть в течение шести минут, то и вторая часть должна

длиться шесть минут, а третья — половину от этого времени, то есть три минуты (6 — 6 — 3 или 5 — 5 — 2,5 или 4 — 4 — 2).

1 часть. Сотрясение

Это упражнение обычно выполняется стоя, но если вы плохо себя чувствуете, то можете делать его сидя или лежа — только за счет силы воображения (высшая форма мягкого цигун).

- Перейдите в состояние цигун (см. с. 28—32).
- Встаньте прямо. Ноги на ширине бедер, ступни расположены параллельно друг другу. Шестьдесят процентов веса тела приходится на пятки. Представьте, что пускаете корни в землю на девять метров. Пальцы ног соприкасаются с землей. И пятки, и пальцы во время сотрясения постоянно находятся на земле.
- При выполнении упражнения работают голеностопные, коленные и тазобедренные суставы.

Пять базовых упражнений мягкого цигун



- Представьте, что у вас на копчике висит груз, выпрямляющий поясничный изгиб позвоночника.
- Плечи находятся точно над тазобедренными суставами.
- Слегка подтяните подбородок к груди, чтобы открыть теменную точку.
- Кончик языка располагается у основания передних верхних зубов.
- Ощутите линию, которая через теменную точку и центральный канал связывает небо с точкой промежности и уходит на девять мет-

ров в землю. Вы установили связь с небом (ян) и тесно связаны корнями с землей (инь).

- Теперь начинайте медленные и легкие сотрясения всего тела вверх-вниз. Отчетливее всего они заметны в движениях предплечий и локтей. (Не переносите вес тела с одной ноги на другую.)
 - Представьте, что сотрясения выпрямляют и очищают три инь-меридиана на внутренней поверхности рук и три ян-меридиана на их внешней поверхности. То же самое происходит с тремя инь-меридианами на внутренней поверхности ног и тремя ян-меридианами на их внешней поверхности. Очищаются все энергетические каналы организма, включая непарные меридианы. Улучшается проводимость всей системы меридианов и снимаются все блокады.
- Терпеливо и спокойно возвращайте свои мысли к разглаживанию меридианов (укрощение духа обезьяны).

- Когда вы хорошо освоите это упражнение и получите ясное представление о каналах тонкой энергии в своем организме, его можно будет немного усложнить. Представьте, как прохладная энергия ци, подобно приятному душу, пронизывает и еще больше расслабляет все ваше тело:
 - от теменной точки до точки грудного позвонка;
 - от точки грудного позвонка до копчика;
 - от копчика до коленей;
 - от коленей до пяток.

II часть. Спокойная стойка

- Снова примите исходное положение (ступни стоят параллельно друг другу на ширине бедер). Колени находятся точно над ступнями. Ноги слегка согнуты в коленях. Поясничный отдел позвоночника выпрямлен (словно вы сидите на высокой табуретке возле барной стойки). Плечи расположены точно над тазобедренными суставами. Подбородок слегка

опущен, шея вытянута, теменная точка открыта, а кончик языка располагается у основания передних верхних зубов.

- Вдыхая, визуализируйте, что принимаете из космоса через теменную точку свежую энергию ци (серебристо-белого или желтоватого цвета) и направляете ее в центральный канал. Одновременно свежая ци из космоса вливается в вас через 84 тысячи пор на коже. Представьте, как она входит в вас со всех сторон, как ваши поры впитывают ее.
- Во время выдоха, который по продолжительности должен быть короче вдоха, представьте, что использованная ци (болезни тела, духа и души) удаляется через два канала, которые проходят ниже лопаток, через обе ноги и точки бьющего ключа, и уходит в землю. Визуализируйте эти каналы как дымчато-серые (или коричнево-черные) трубки, проходящие через тело.
- Выводя использованную энергию, вы избавляетесь от нагрузок на всех трех уровнях.

III часть. Спокойная стойка

- В заключение вновь сосредоточьтесь на своем нижнем дань-тянь. Соберите всю энергию ци из пор и точки промежности и направьте ее в нижний дань-тянь. Руки расслабленно и свободно висят вдоль тела. После продолжительных тренировок ваши руки (обращенные ладонями к телу) будут сами подниматься примерно на двадцать сантиметров в область нижней части живота, помогая лучше ощутить нижний дань-тянь.

4. «Шелковичный червь» – собрание ци

Упражнение «Шелковичный червь» берет свое начало в традициях древнекитайского буддизма и служит для усиления центрального канала. Это упражнение носит также название «собрание ци». Оно стимулирует и гармонизирует позвоночник, повышает его проводимость и гибкость. Кроме того, наряду с упражнениями для спины индийской целительницы Шри Чакраварти (см. книгу «Тибетская лечебная гимнастика для спины») оно представляет собой эффективное средство от болей в спине.

«Шелковичный червь» выполняется стоя. При этом весь позвоночник слегка раскачивается вперед и назад, а движения его шейного и поясничного изгибов всегда направлены в одну и ту же сторону.

При выполнении упражнения представляйте, что вы собираете свежую ци в глубинах космоса и откладываете ее в позвоночнике (ду-май). За счет этого он в значительной степени освежается и омолаживается.

Пять базовых упражнений мягкого цигун

- Войдите в состояние цигун (см. с. 28–32).
 - Ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты наружу.
 - Семьдесят процентов веса тела приходится на пятки, а тридцать – на пальцы. Пальцы ног и пятки плотно прилегают к земле.
 - Пальцами ног трижды попытайтесь «ухватиться» за землю. При этом открывается бьющий ключ.
 - Совершайте легкие, еле заметные движения всем туловищем вперед и назад.
 - При этом представляйте, как свежая ци из глубин космоса откладывается у вас в позвоночнике.
1. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед ниж-



- ней частью живота. Средние пальцы соприкасаются точно напротив середины лобковой кости. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци в конец копчика.
2. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед пупком. Средние пальцы соприкасаются точно напротив пупка. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци во врата жизни.
 3. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед сердцем. Средние пальцы соприкасаются точно напротив сердца. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци в точку 6—7-го грудных позвонков.
 4. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед чакрой гортани. Средние пальцы соприкасаются точно напротив середины чакры. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци в точку 1—2-го грудных позвонков.
 5. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед ртом. Средние пальцы соприкасаются

точно напротив середины рта. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци в нефритовую подушку.

6. Кисти рук колеблются вместе со всем телом перед верхним дань-тянь. Средние пальцы соприкасаются точно напротив середины лба. Визуализируйте, как вы открываете свое тело и откладываете ци в центр головы.

 - Медленно встаньте на носки и поднимите вытянутые руки над головой. Ладони обращены вверх, чтобы улавливать ян-ци неба.
 - Сведите руки над теменной точкой так, чтобы соприкоснулись мизинцы. Ладони как бы образуют крышу над теменем. Немного сведите локти, чтобы открылся центральный канал и энергия ци могла свободно поступать в нижний дань-тянь.
 - Медленно опустите руки, чтобы ладони оказались перед верхним дань-тянь. Пальцы при этом полусогнуты, большие пальцы подогнуты к ладоням.

- Разведите руки в стороны, представляя, как энергия ци направляется по центральному каналу к нижнему дань-тянь.
- Подведите руки ко рту и с помощью глотательных движений помогите ци преодолеть нефритовую подушку, которую называют также железными вратами.
- Когда руки опустятся на уровень сердца, слегка опустите плечи, чтобы поддержать движение ци вниз.
- Перед сердцем полностью раскройте ладони, круговым движением опустите их и сложите на нижнем дань-тянь (женщины кладут левую руку поверх правой, а мужчины — правую поверх левой).
- Побудьте в этом положении на протяжении нескольких вдохов.
- Повторите всю последовательность движений не менее шести раз.
- Напоследок сосредоточьте все внимание на нижнем дань-тянь. Соберите энергию ци из всех пор и точки промежности и мысленно направьте ее к нижнему дань-тянь. Руки попережнему сложены внизу живота.

Пять базовых упражнений мягкого цигун



Целительная энергия цигун

Место сосредоточения ци		Место соприкосновения средних пальцев рук
	6	Верхний дань-тянь
Нефритовая подушка	5	Рот
1–2-й грудные позвонки	4	Чакра горла
6–7-й грудные позвонки	3	Сердце
Врата жизни	2	Пупок
Конец копчика	1	Лобковая кость

Пять базовых упражнений мягкого цигун

Обзор последовательности движений



Целительная энергия цигун



5. «Рука-стрела» – отдавание ци

Упражнение «Рука-стрела» (его называют еще «Рука-меч») выполняется стоя. Оно дает возможность излучать энергию ци и направлено на самоисцеление. Данный метод применяется также в китайском традиционном массаже туй-на и лечебной гимнастике цигун для глаз. Силой воображения человек получает свежую ци из глубин космоса через все поры кожи (дыхание тела) и с помощью рук отдает ее. Это позволяет целенаправленно использовать энергию ци, в том числе направлять ее на других людей, животных и растения. В Древнем Китае императоры окружали себя мастерами цигун, которые делились с ними силой ци, благодаря чему правители оставались бодрыми и здоровыми и продлевали себе жизнь. В правящих кругах Китая эта традиция жива и сегодня.

Если выполнять упражнение «Рука-стрела» в полуприседе, то оно помогает избавиться от лишнего веса.

- Войдите в состояние цигун (см. с. 28—32).
- Встаньте прямо (если вы плохо себя чувствуете, то можете выполнять его сидя на стуле). Ступни расположены на ширине плеч параллельно друг другу. Шестьдесят процентов веса тела приходится на пятки. Пустите корни на девять метров в землю. Пальцы ног касаются земли. Во время выполнения упражнения пальцы и пятки не отрываются от земли.
- Представьте, что у вас на копчике висит груз, выпрямляющий поясничный изгиб позвоночника.
- Плечи находятся точно над тазобедренными суставами.
- Слегка подтяните подбородок к груди, чтобы открыть теменную точку. Кончик языка располагается у основания передних верхних зубов.
- Ощутите линию, которая через теменную точку и центральный канал связывает небо с точкой промежности и уходит на девять метров в землю. Вы установили связь с небом (ян) и тесно связаны корнями с землей (инь).

Пять базовых упражнений мягкого цигун

- Перед началом упражнения слегка подтяните точку промежности вверх.
- Колени находятся точно над ступнями. Ноги слегка согнуты в коленях (угол сгиба зависит от уровня вашей физической подготовки). Чем сильнее вы их согнете, тем труднее будет выполнять упражнение (и тем больше веса потеряете).
- Придайте рукам форму стрелы: вытяните указательные и средние пальцы. Через их кончики будет излучаться энергия ци. Большие пальцы касаются ногтей согнутых безымянных пальцев и мизинцев.





- Поднимите руки на высоту плеч, чтобы они образовали с туловищем прямой угол, и начинайте излучать ци через указательные и средние пальцы.
- Сосредоточьте все внимание на приеме и излучении энергии ци. Представьте, как свежая ци из космоса впитывается через поры всей поверхностью вашего тела, как она излучается через ваши вытянутые руки и пальцы. Этот процесс можно сочетать с чувством сопереживания и любви к какому-то конкретному человеку. Добрые намерения стимулируют энергию ци и дают ей возможность преодолевать большие расстояния.

- Оставайтесь в этой позе как можно дольше (от десяти до сорока минут).
- Для самоисцеления вы можете направить руки на проблемную область своего тела, чтобы снабдить ее энергией ци.

Заключительные упражнения

1. Потирание ладоней

Слегка потирая ладони друг о друга, обращайтесь внимание на возникающие в них ощущения. Время от времени проводите средним пальцем по тыльной стороне каждой кисти, чтобы предотвратить блокаду запястий.

2. Поглаживание лица и шеи

Обеими ладонями проведите по лицу сверху вниз, представляя, что разглаживаете морщины. Не забывайте о шее. В области лица заканчиваются многие меридианы, которые таким образом подпитываются энергией ци.

3. Поглаживание головы

Подушечками пальцев проведите от линии роста волос на лбу через темя за нефритовую подушку, а затем от линии роста волос на висках через уши к нефритовой подушке. Здесь также заканчиваются многие меридианы, которые таким образом подпитываются энергией ци.

4. Постукивание области головы

Сведите пальцы, прижав большой палец к указательному и с легким усилием постучите ими по голове в области нефритовой подушки. Это позволяет шире открыть врата неба (теменную точку), чтобы почерпнуть больше небесной энергии ян.

5. Массаж ушей

Подушечками пальцев интенсивно помассируйте мочки ушей, верхний и средний края ушной раковины, ее внутреннюю поверхность и заднюю часть. В традиционной китайской медицине ушная раковина ассоциируется с за-

родышем. За счет массажа точки, связанные с различными органами тела, насыщаются энергией ци.

6. Массаж грудных позвонков

Указательным и средним пальцами левой руки потрите область между первым и вторым грудными позвонками. Локоть должен быть отведен как можно сильнее в сторону и назад. Поскольку процесс старения начинается в области шеи, а она, как правило, недостаточно снабжается кровью, перед массажем позвонков рекомендуется интенсивно растереть область шеи и затылка вплоть до нефритовой подушки.

Советы для тех, кто хочет наполнить свою жизнь энергией

Вода повышает жизненную силу

Выпивайте по три чашки горячей кипяченой воды за полчаса до завтрака. После этого можете почистить зубы. Чтобы привыкнуть к горячей воде, начинайте с одной чашки. Через три дня добавьте вторую чашку, а еще через три дня — третью. Горячая вода выводит из организма вредные вещества, стимулирует обмен веществ, делает ваше тело гибким и подвижным.

Поскольку тело на семьдесят процентов состоит из жидкости, питье горячей воды способствует активизации потока энергии ци.

Китайские мастера, индийские йоги и Его Святейшество Далай-лама пьют горячую воду потому, что в тибетской, китайской и индий-

ской культурах это считается лучшим средством поддержания хорошего здоровья.

Получение ци от деревьев

Встаньте в позе шага (одна нога впереди, другая – сзади) перед своим любимым деревом и представьте, как сила ци дерева перетекает по большому пальцу ноги, внутренней стороне голени и бедра через селезенку в печень. Руки свободно свисают вдоль тела. Полусогнутые ладони помогают направлять поток ци в печень. Вес тела медленно переносится с передней ноги на заднюю.

У каждого дерева особая ци. Так, например, каштан способствует улучшению кровообращения, сосна – укреплению сердца, береза – активизации обмена веществ и т. д. Выберите дерево, которое подходит вам больше всего.

Обнимание ци

Вы можете «обнимать» энергию ци сидя и стоя. Это упражнение направлено на усиление ци.

Внимание сосредоточено на нижнем дань-тянь. Округлив руки, поднимите их на уровень плеч, словно обнимаете дерево или шар энергии, находящийся у вас перед грудью. Когда начнет излучаться энергия ци, ваши руки станут легкими. На вдохе локти слегка приподнимаются, а на выдохе опускаются. В области подмышек возникает чувство легкости и открытости.

Усиление энергии в животе

Это упражнение также можно выполнять стоя и сидя. Почаще делайте паузу в своих делах и придавайте себе энергетический импульс. На вдохе подтяните точку промежности вверх в направлении нижнего дань-тянь. Ненадолго задержите дыхание и на выдохе расслабьтесь. При расслаблении области промежности расслабляются и все суставы.

Данное упражнение укрепляет половые органы, повышает потенцию и возвращает радость жизни.

Используйте время ожидания для заправки жизненной энергией

Если вы вынуждены проводить время в ожидании, вспомните о мягком цигун. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните их в коленях, немного подайте таз вперед, расслабьте плечи, слегка опустите подбородок и подведите кончик языка к основанию верхних передних зубов. Расслабьте верхний дань-тянь, слегка опустите веки и чуть приподнимите уголки рта (расслабление трех точек).

Медленно переносите вес тела с левой ноги на правую. Можете также описывать бедрами воображаемую восьмерку в горизонтальной плоскости. Одновременно представляйте, как через все поры в ваше тело вливается свежая ци.

Таким образом, время ожидания превращается в заправку новой жизненной энергией.

Стоя в автомобильной пробке, вы тоже можете освежить свою энергию, перенося вес тела с одной ягодицы на другую и представляя, как вы дышите всем телом.

Живите в гармонии с окружающей обстановкой

Проще относиться к условностям и обращайте внимание на то, что приносит вам хорошее настроение и самочувствие. Проявляйте гибкость, меняйте свое отношение к жизни, смело беритесь за новые дела. Если вы, к примеру, с удовольствием пьете зеленый чай летом, то зимой у вас, возможно, возникнет желание выпить горячий настой имбиря или женьшеня, так как имбирь и женьшень согревают, а зеленый чай охлаждает.

Все продукты питания соотносятся с учением о пяти элементах, и вы опытным путем можете определить для себя это соотношение.

Сила цвета

Свет, энергия и цвет являются, по китайским представлениям, тремя необходимыми условиями жизни. Благодаря свету космоса меняются времена года, благодаря силе ци возникают цвета, а энергия питает растения, живот-

ных и людей. Цвета – это видимое проявление жизненной энергии. Их можно воспринимать всем телом.

- Красный цвет согревает, гармонизирует различные виды энергии, улучшает кровообращение, устраняет блокады.
- Оранжевый и розовый цвета снимают закрепощенность и напряженность, восполняют дефицит энергии и стимулируют пищеварение.
- Желтый и золотистый цвета придают силы, позитивно воздействуют на нервную систему, снабжают энергией мышцы и органы пищеварения.
- Зеленый и белый цвета успокаивают, стабилизируют сердечно-сосудистую систему, помогают организму избавляться от вредных веществ и излечивают заболевания органов дыхания.
- Голубой цвет охлаждает, приносит покой и гармонию.

Советы для тех, кто хочет наполнить...

- Фиолетовый цвет открывает сознание, способствует концентрации внимания и улучшению обмена веществ.
- Черный цвет уравнивает, символизирует мир, покой, искренность и верность.

Мантра Будды Амитабхи

ОМ МИ ТО ФО

Это мантра света. Ее можно произносить до начала упражнений и после их окончания. Она дает вам защиту на весь период тренировки. Желаю вам радости и успеха.



Инка Йохум долгое время работала спортивным тренером, а сейчас руководит центром здоровья «Aquila» в Мюнхене и готовит тренеров гимнастики, преподавая им основы релаксации, аутогенной тренировки, йоги, дыхательной гимнастики, тайцзы, цигун и медитации. Кроме того, она ведет курсы в различных учебных заведениях и центре здоровья «Schwabing», а также организует оздоровительные поездки на Крит, в Марокко, Индию и на Тибет. В 1984 году Инка Йохум организовала Общество по сохранению тибетской культуры и медицины DANA, а в 1994 году основала Институт тибетской медицины в Мюнхене. Она является автором бестселлеров «Тибетская лечебная гимнастика для спины», «Лечебная гимнастика цигун для восстановления жизненной энергии» и «Лечебная гимнастика цигун для глаз».

Мастер Жи Чанли родился в 1942 году в Пекине. Еще в шесть лет он под руководством деда освоил цигун, кунг-фу, тайцзы и был посвящен в тайны китайской медицины и целительства. В ходе изучения китайской медицины и цигун Жи Чанли получил звание мастера в одиннадцати различных направлениях. На протяжении двадцати одного года он работал иглотерапевтом в Пекине, а в 1988-м переехал в Германию и с тех пор передает слушателям свои знания на курсах в Германии, Австрии, Швейцарии и Франции.



Научно-популярное издание

ЙОХУМ Инка

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ЦИГУН

Перевод с немецкого – С. Э. *Борич*

Оформление обложки – М. В. *Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 06.04.2009.

Формат 70×100/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 1,37.

Тираж 5000 экз. Заказ 530.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.010108.09.08 от 22.09.2008 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0494036 от 03.02.09.
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Восточная, 133-601.

Отпечатано в типографии **ZIMALETTO**.

ЛП № 02330/01 50029 от 03.09.07.

220030, г. Минск, ул. Октябрьская, 19/М,

www.zimaletto.tv, тел. +375 17 222 47 92.



Учение о жизненной энергии зародилось в Древнем Китае.

Оно лежит в основе традиционной китайской медицины и акупунктуры, которая наряду с главными системами организма рассматривает систему меридианов, или энергетических каналов, по которым протекает жизненная энергия ци.

Человек здоров и полон сил, когда ци протекает по меридианам свободно и беспрепятственно. Если в каком-то месте поток энергии блокируется, он заболевает.

С помощью пяти базовых упражнений цигун, представленных в этой книге, вы очистите меридианы и восстановите энергетический поток, в результате чего укрепляется иммунитет, а организм наполняется жизненными силами и омолаживается вплоть до мельчайших клеток.

интернет-магазин

OZON.ru



88099819

Займитесь своим здоровьем!

