

Желание, исполнись!

Андрей
ЛЕВШИНОВ

*Секретные
даосские техники*
**УПРАВЛЕНИЯ
СОБЫТИЯМИ**



Исполнение желаний!
Обретение здоровья!
**Укрепление
материального положения!**
Достижение любых целей!

Андрей Алексеевич Левшинов
Секретные даосские техники
управления событиями
Серия «Желание, исполнись!»

Текст предоставлен правообладателем
Секретные даосские техники управления событиями. / Андрей Левшинов: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089054-5

Аннотация

Андрей Левшинов – признанный Учитель и русский просветленный Мастер йоги с более чем тридцатилетним стажем духовной практики. В этой книге он рассказывает о древней системе, которая:

- позволяет научиться управлять энергией, дающей здоровье, силы;
- дарит успех в любых начинаниях;
- исполняет все желания;
- раскрывает творческий, интеллектуальный, духовный потенциал человека.

Для энергии, которую пробуждает в нас цигун, нет невозможного! Ставьте любые, самые высокие цели и достигайте их. То, что раньше казалось невероятным, становится сущим пустяком, если вы открыли в себе эту энергию и научились ею пользоваться.

Книга также выходила под названием «Исполни желаемое! Древние даосские практики. 3000 лет успешного применения».

Содержание

Вступление	5
Глава 1.	7
Цигун – искусство управления энергией	7
Ци – универсальная энергия вселенной	9
Цигун как способ «питания» энергией	11
Глава 2.	13
Визуализация	13
Первый опыт визуализации	14
Свободная визуализация	14
Аффирмация	15
Комбинированная техника	18
Глава 3.	19
Какое время выбрать для занятий	19
Какое место выбрать для занятий	20
Какова должна быть регулярность занятий	21
Важные условия для занятий	22
Основные инструменты, которые необходимо освоить для занятий цигун	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Андрей Левшинов

Секретные даосские техники управления событиями

© Левшинов А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Вступление

Кто не знает фразы «Нет предела совершенству»? И это действительно так. Об этом говорят многочисленные письма, которые я получаю от своих читателей. Сколько бы я ни рассказывал о различных системах: йога или цигун, обязательно в какой-то момент начинают появляться вопросы: «А что дальше?», «Как сделать занятия еще более увлекательными и более эффективными?» С этими же вопросами ко мне обращаются ученики, посещающие практические занятия. И работа, которую я веду в этом направлении, дает мне возможность предлагать вам новые системы занятий, новые методики вашего физического и духовного развития.

Ведь к чему бы мы ни стремились – улучшению здоровья или изменению своей жизни, в действительности мы работаем **над собой**. И если вы готовы работать дальше, достигать большего, то вы сможете сделать лучше не только свою жизнь, но и жизнь близких (а вы же помните, что делиться можно только от избытка).

Именно для таких целеустремленных, жаждущих найти новые знания и готовых применить их – эта книга.

В ней я расскажу вам, как вы можете исполнить свои мечты, используя систему цигун и добавив к ней техники, хорошо известные в западных учениях – и эзотерических и академических.

О цигун написано множество книг. И все же у большинства бытует неверное представление об этой системе. Кому-то кажется, что это «просто гимнастика», кто-то думает, что это «просто китайская йога», а кто-то, напротив, полагает, что это слишком сложно и муторно. И все они неправы.

Цигун – это древнекитайская система знаний и практических упражнений, наука и искусство одновременно. В основе лежит учение об энергии Ци, которая пронизывает весь видимый и невидимый мир, и человеческое тело в том числе.

Цигун – это искусство владения энергетикой и волей.

Практикуя цигун, человек учится регулировать дыхание, тело и сознание. Цигун дает здоровье и организму, и сознанию, и телу, и духу, и уму.

Цигун пробуждает к жизни действительно очень сильные энергии.

О визуализации и аффирмации упоминается в каждой второй книге, посвященной психологии, и о той, и другой методике много информации в интернете. Они очень популярны и при этом... мало кто воспринимает их всерьез. У кого-то что-то получается, у кого-то нет. Кто-то сталкивается с тем, что сбывается одна мечта, а вся жизнь при этом идет куда-то не туда. Получается, как с автомобилем без бензина – вроде, исправен, ехать и везти должен, а стоит как вкопанный, и толку от него никакого.

Почему так получается?

Как раз потому, что для воплощения мечты необходимо обладать достаточным уровнем энергии, не быть «пустым» и при этом уметь эту энергию правильно использовать.

Управление движением энергии – это ключ к искусству управления событиями собственной жизни.

Ведь для того, чтобы привлечь определенное событие, нужно сначала вызвать в себе вибрации этого события. По закону «подобное притягивает подобное». В итоге событие реализуется.

Есть и такие, кто просто не верит в возможность благоприятных перемен в своей жизни. Особенно таких перемен, которые происходят легко и быстро. Слишком уж «чудесными» им кажутся результаты. Люди думают, что это фокусы.

Именно поэтому в этой книге рассказывается о СИСТЕМЕ включающей в себя упражнения по цигун и практики визуализации и аффирмации.

Эта система научит вас управлять собой и своей жизнью.

Вы научитесь:

- пополнять «запасы» своей внутренней энергии;
- правильно ее использовать – концентрировать и направлять на исполнение желаний;
- верить в себя.

А следовательно, вы научитесь осуществлять свои мечты!

Мой принцип прост: любой тренинг хорош только тогда, когда он реально повышает качество вашей жизни. Если же качество вашей жизни не улучшается, сколько бы вы ни тренировались – значит, система, которой вы обучаетесь, чисто умозрительна.

А потому не будем отвлекаться на излишнюю метафизику. Скажу просто – прочитав эту книгу и выполняя упражнения, вы постигнете искусство управления энергией, а энергия – это прежде всего то, что дает возможности.

Это возможность стать сильным, здоровым и выносливым, вы сможете исцелиться от болезней и продлить свою жизнь.

Это возможность постоянно получать удовольствие от жизни, ведь его может получать только здоровый, сильный и выносливый человек.

Это возможность обрести тренированное тело и такую координацию движений, которая позволит вам избежать травм и падений там, где 99 % людей на вашем месте не удержат равновесия и упадут.

Это возможность натренировать свою психику и привести к гармонии свое психофизическое состояние, чтобы легко справляться со стрессами, не теряться перед сложными жизненными задачами.

Это возможность развить свой интеллект, сделать его более мощным и гибким, чтобы легко усваивать новые знания, повышать уровень своего образования, в любой ситуации принимать оптимальные решения и не допускать ошибок.

Это возможность карьерного роста, повышения уровня финансового благополучия, выхода на новую ступень самореализации как в социальной сфере, так и в сфере личного роста и развития.

Это возможность достигать самых высоких целей с минимумом энергетических, интеллектуальных, психоэмоциональных, нервных и временных затрат.

Это возможность так повысить уровень вашей энергетики, чтобы притягивать к себе благоприятные шансы, благодаря которым вы станете везучим и удачливым человеком.

Это возможность быстро и легко исполнять свои желания.

Это возможность обрести полный контроль над своей жизнью, исключив малейшую возможность того, что кто-то или что-то нарушит ваши планы.

Эта книга – и для тех, кто уже практикует цигун, и для начинающих. Заниматься можно самостоятельно, здесь главное – ваше упорство и регулярность занятий. Ограничений нет: упражнения подходят для людей любого возраста и состояния здоровья.

Глава 1.

Суть и смысл искусства цигун. Учение об энергиях

Цигун – искусство управления энергией

Я уже обещал, что не буду обременять вашу голову лишней «умозрительной» информацией, а потому эта глава будет короткой и максимально информативной.

Нас интересует практика – вот и начнем с практического примера. Расскажу историю из моей собственной жизни.

Дело было летом 2007 года в Греции, где я проводил выездной тренинг с группой. Вечером, когда я возвращался на скутере в отель, в меня въехал «ситроен». Перелетев через него и оставляя куски кожи на гладком (слава Богу!) асфальте, я сильно ободрал ногу и руку. Но на следующий день, в бинтах, я с пяти утра уже проводил занятия. Конечно, купаться в этот день мне было нельзя, но это, согласитесь, небольшая потеря, по сравнению с тем, что случилось бы на моем месте с любым, кто не знаком на практике с искусством цигун.

Во-первых, травмы при подобных происшествиях обычно бывают намного более тяжелыми. Во-вторых, даже после незначительных травм большинство людей восстанавливаются заметно дольше. Заметьте еще, что в тот момент мне было уже без малого 50 лет.

Вот такие впечатляющие возможности искусства цигун мне довелось испытать, что называется, «на собственной шкуре». Были и другие случаи травм (неизбежных при занятиях спортом и активном образе жизни), после которых я восстанавливался очень быстро и вообще без потерь. Но и это далеко не все!

Используя систему цигун, я научился защищать свое тело от огня и ходить по раскаленным углям. Пропуская через свое тело энергию по строго выверенным энергетическим каналам, я сдерживаю силовой напор пятнадцати человек. Цигун помог мне научиться видеть энергосиловые линии в окружающем пространстве и использовать эту энергию как в спорте, так и в обычной жизни.

А еще цигун раскрывает наши способности и таланты, пробуждает к творчеству. У меня цигун «вытащил наружу» таланты фотографа и дизайнера. Теперь мои фотографии продаются по всему свету. Я снимаю рассветы и закаты, природу, ту красоту, которую вижу, и люди высоко оценивают энергетику, исходящую от этих картин. Как дизайнер я придумываю футболки, банданы, аксессуары для йоги, оформляю свои компакт-диски и DVD-фильмы. Энергия, протекающая через меня, помогает мне писать песни и выступать на сцене.

(От редакции: автор также открыл в себе талант писателя (является членом профессионального Союза писателей России), реализовал себя как в спорте (имеет черный пояс по карате), так и в науке, являясь доктором психологических наук и доктором философии.)

У той энергии, которую пробуждает в нас цигун, множество возможностей. Вернее будет сказать, что невозможного для нее нет. Она не только принесет вам здоровье, но и откроет все то лучшее, что пока еще скрыто в вас. Она поможет полностью реализовать ваш творческий, интеллектуальный, духовный потенциал. А когда вы научитесь не только пробуждать эту энергию, но и управлять ею – перед вами откроются бескрайние просторы новых возможностей. Ставьте любые, самые высокие цели, и достигайте их. То, что кажется невозможным человеку, не владеющему энергией, становится сущим пустяком, если вы открыли в себе эту энергию и научились ею пользоваться.

Да, не только здоровье, не только силу, не только способности дает цигун – он дает еще и сверхспособности.

- Хрупкая женщина разбивает рукой кирпич.
 - Восьмидесятилетний старец, год назад умиравший от инфаркта, бегаёт и играет в футбол.
 - Человек, всю жизнь едва сводивший концы с концами, становится владельцем собственного прибыльного бизнеса и превращается в миллионера.
 - Бывший троечник открывает в себе таланты к науке и делает гениальные открытия, буквально взрывающие научный мир, дающие новые невиданные возможности человечеству, а ему самому приносящие славу и богатство.
- Это все реальные примеры из жизни людей, практикующих цигун.

Цигун пробуждает энергию, цигун учит вас управлять энергией – а далее вы можете направить эту энергию на любые значимые для вас цели!

У тех, кто занимается упорно и достигает мастерства, развиваются еще и разные необычные способности. Например, то, что в Китае называют «небесное зрение» и «небесный слух» – а по-нашему ясновидение, яснослышание, телепатия и прочие возможности видеть и слышать то, что не видят и не слышат другие – так, как ясновидящие видят внутренние органы человека, а телепаты слышат мысли на расстоянии. Или, как я уже вам говорил, способность видеть энергии – линии мира – позволяет пользоваться этой силой в спорте, при движении, чтобы, к примеру, не получить травму, или победить соперника при прочих равных условиях.

Цигун – это, собственно, и есть искусство управления энергией (*ци* – энергия, *гун* – мастерство). У нас еще совсем недавно цигун был тайной за семью печатями. Вот почему большинство людей до сих пор так мало знают о нем. Но вечно прятать от людей истину невозможно. Приходит время раскрывать тайны и делать их достоянием всего человечества.

Ци – универсальная энергия вселенной

Так что же такое эта *энергия*, или *ци*, пробуждение и управление которой таит невообразимые возможности? Это та самая энергия, которая позволяет нам двигаться, ходить, совершать какие-то действия, и вообще – жить. Тело без энергии – это мертвое тело. Нет живого человека, который не обладал бы энергией хоть в какой-то степени.

Другое дело, что современный человек в большинстве своем не обладает энергией в той степени, которая необходима для здоровья и вообще полноценной жизни. У большинства энергии хватает лишь на то, чтобы кое-как выживать.

Вы уже поняли, что эта энергия – не то же самое, что физическая сила. То есть физическая сила от нее тоже зависит, но все же она вторична по отношению к этой тонкой внутренней энергии. Вот эта внутренняя энергия, являющаяся основой жизни, и есть то, что китайцы назвали *ци*.

Но тут есть еще одна вещь, которую, может, сначала не так легко понять: эта энергия, ци, она не только внутренняя – это энергия, из которой состоит вообще все, и весь мир, и даже вселенная.

Я объясню, почему это понять не так легко: потому что нам всем с детства внушили, что мир – это что-то отдельное от человека. Будто бы мы – это одно, а мир – совсем другое, внешнее по отношению к нам. Вот потому-то люди себя от мира и отделяют, а раз от мира себя отделили, барьер между собой и миром поставили, то и энергией мира пользоваться не могут. Остается довольствоваться тем малым количеством энергии, что у них внутри все же присутствует. Но поскольку у таких людей нет источника, где эту энергию можно было бы пополнять, то запас ее быстро иссякает, что приводит к старости, болезням и, как следствие, смерти гораздо раньше запланированного природой срока.

Совсем не так видели мир адепты искусства цигун с древнейших времен. Они точно знали, что весь мир, включая как человека, так и космос, и вселенную, состоит из одной и той же субстанции.

То есть внутренняя энергия и внешняя – это на самом деле одно и то же.

И вообще нет такого разделения на внешнюю и внутреннюю энергию. Разделение это придумано людьми, себя от мира оторвавшими и миру себя противопоставившими. На самом же деле, если вся энергия едина, то мы в любой момент можем ею воспользоваться, совершенно независимо от того, внутренняя она или внешняя. То есть вся энергия мира может стать нашей внутренней энергией. Конечно же, возможности человека при этом возрастают, даже трудно себе представить во сколько десятков, сотен или миллионов раз. Одно дело – жить, используя те жалкие крохи энергии, которые ты считаешь своими, и совсем другое – распоряжаться всей энергией мира, потому что это и есть твоя собственная энергия.

Вот именно этой энергией и учит управлять цигун. Не удивительно после этого, что он сулит такие, недоступные для большинства людей, возможности.

Отделив себя от мира, сам по себе человек мало что может. Он становится слабым и бессильным. А вот в единстве с миром и его энергией человек может все.

Надо ли говорить о том, что в современном мире, проникнутом материалистическим сознанием, многие люди ни о какой энергии ци не знают, и знать не хотят, а часто и всячески отрицают ее существование?

Да, эта энергия не видима глазом и неосязаема на ощупь. Но в наше время, согласитесь, это уже не довод. Мы все говорим по мобильному телефону, пишем смс-ки, и не задумываемся, каким образом эти слова и буквы долетают к нам по воздуху. Смешно было бы

пользоваться всем этим и продолжать отрицать существование невидимых волн, излучений и энергий.

То, что человеческое тело тоже излучает энергии – это уже подтвержденный наукой факт. Еще в семидесятых годах прошлого века ученые в Китае исследовали мастеров цигун при помощи научных приборов. И выяснили, что мастер цигун может генерировать энергии, состоящие из электромагнитных волн, инфракрасных лучей и потоков других частиц. Вот эти другие потоки частиц, которые наука фиксирует, но не может назвать, и есть не что иное, как энергия, называемая ци. Так что ошибаются те, кто считает, что ци – это нечто эфемерное и имеющее отношение к мистике. Ци вполне материальна, и это уже доказано наукой.

Кто-то может возразить, мол, эти фиксируемые наукой потоки энергии очень слабы, и непонятно, как они могут быть так могущественны. А объяснение простое: ци – это не только и не столько физическая сила, сколько сила сознания, сила разума вселенной, если хотите (чьи возможности, уж конечно, многократно превосходят разум одного человека). Это то, что называется универсальной жизненной силой во всех ее аспектах и возможностях, применимых далеко не только к человеку, но ко всей природе и миру в целом. И вместе с тем это сила, подвластная человеку – доступная для того, чтобы ею овладеть, управлять и пользоваться.

Доказательства: в женской руке нет столько физической силы, чтобы разбивать кирпичи – но женщины, практикующие цигун, делают это, и не физической силой, а силой, образующейся при правильной концентрации, направлении и управлении ци.

А еще энергии ци доступно действие на расстоянии. Так, мастера цигун могут менять структуру воды (заряжать воду), которая находится в сосуде в нескольких километрах от них. Телепатия, чтение мыслей на расстоянии – это феномен того же порядка. Так что для ци нет ни преград, ни расстояний. Это – тоже подтверждение, что ци могущественна, но могущество это – не физического рода, то есть не той же природы, что обычная физическая сила.

Нередко люди думают, что простые физические упражнения сделают их сильными и здоровыми. Однако это не всегда так. Дело в том, что чисто физические способы тренировок мало что дают, потому что не учитывают главного: того, что человек состоит не только из видимого физического тела, но и из невидимых энергий. И здоровье возможно лишь тогда, когда физическое тело пребывает в гармонии с этими невидимыми энергиями. Если же мы тренируем только тело, то гармония не только не восстанавливается, но нарушается. Возникает дисбаланс. В начале периода физических тренировок люди ощущают приток энергии, но он скоро иссякает. Человек начинает тренироваться буквально «на износ», не пополняя свою энергию, а тратя ее. В конечном счете это ведет к болезням и преждевременному старению. Напротив, восточные практики, и в том числе цигун, направлены на сохранение и накопление энергии, а главное – на приведение к гармоничному единству тела и духа, физического организма и энергетики, что делает нас значительно крепче и здоровее.

Цигун как способ «питания» энергией

Каким же образом человек может получить доступ к этой могущественной энергии, да еще и распоряжаться ею, управлять по своему желанию? В древних китайских трактатах есть фраза, которая в переводе на русский звучит даже несколько смешно: что посвященные мастера *«поедают небесный воздух»*, то есть, по сути дела, питаются ци.

Это, конечно, не надо понимать буквально. Хотя наш обычный процесс питания – это тоже не что иное, как поедание энергии. Другое дело, какого качества энергию мы таким образом поедаем... Большинство людей употребляют такую пищу, в которой вообще нет никакой энергии, а потом удивляются, почему они болеют и почему у них нет сил. Но это тема уже другой книги¹.

Ну, а прямо сейчас мы поговорим о «питании ци» и о том, что это такое. По существу, цигун и есть употребление, переработка и использование ци, получаемой от внешнего мира, в ци внутреннюю и направленную уже на конкретные цели конкретного человека. «Употреблять» ци можно разными способами, и в первую очередь, конечно, посредством дыхания. Вот почему в цигуне так много внимания уделяется именно дыхательным упражнениям.

Про дыхание вообще можно писать отдельные повести и романы. И про то, как мы мало знаем об истинной сути дыхания, и про то, как неправильно дышат большинство людей.

Люди чаще всего уверены, что в процессе дыхания они вдыхают только воздух. Цигун учит, как вместе с воздухом вдыхать еще и ци, и не просто вдыхать, а преобразовывать ее в свою собственную внутреннюю силу.

Цигун учит для этого правильному дыханию. Это такое дыхание, которое наполняет кислородом абсолютно все клетки тела. Это дыхание не такое частое и глубокое, каким обычно дышат люди. Это дыхание природное, близкое к тому, как дышат младенцы и животные.

Вот только несколько фактов и следствий из них.

Обычный человек лежа совершает восемнадцать дыханий в минуту, а человек, практикующий цигун, – четыре или пять. Дыхание такого человека не только более медленное и глубокое, но его кислородно-углеродный обмен более интенсивный. Это значит, что у практикующего цигун более эффективно удаляются токсины и шлаки из тела. Исследования также показали, что чем медленнее и глубже дыхание, тем в большей степени человек управляет своим эмоциональным состоянием.

Обычный человек за один вдох вдыхает около 500 кубических сантиметров воздуха. Практика правильного дыхания позволяет так увеличить полезный объем легких, что мастер цигун может вдохнуть за один раз до 5000–7000 кубических сантиметров воздуха. Такое увеличенное поглощение воздуха, а следовательно, кислорода, означает, что организм мастера цигун гораздо лучше снабжается энергией. Это увеличивает его иммунитет, повышает функции самовосстановления и делает более сильным.

Исследователи обнаружили, что в одном квадратном сантиметре кожи человека имеется около двух тысяч капилляров, однако лишь пять из них обычно заполнены кровью. У практикующего цигун на участке кожи такой же площади находятся около двухсот заполненных циркулирующей кровью капилляров! Практически это означает, что все клетки практикующего цигун более эффективно снабжаются кровью, а также из них более эффективно удаляются токсичные отходы. Это означает, что клетки живут дольше, дольше не старятся,

¹ Имеется в виду книга «Живая пища» – прим. ред.

что отжившие клетки быстро замещаются новыми, молодыми, благодаря чему организм восстанавливается, омолаживается, все органы работают лучше, и человек освобождается от болезней, продлевает свою молодость и живет дольше.

Кроме дыхания – основы всего – употреблять и преобразовывать ци позволяет также сочетание статических и динамических упражнений, которые открывают в организме каналы для движения ци, позволяют активизировать ци и направлять ее в нужное русло.

И, конечно, употребление, активизация и использование ци невозможно без упражнений, направленных на контроль и тренировку сознания, силы мысли, психической силы. Все это включает в себя цигун.

Когда вы «питаетесь» энергией и делаете это правильно, когда вы исключаете все внутренние причины неправильного или слишком слабого тока энергии в вашем организме – ваши органы начинают функционировать правильно, и, как следствие, проходят болезни. Потому что у всех болезней есть только одна истинная причина – это неправильное течение энергии.

Ваша психика, ваша нервная система тоже начинают функционировать правильно, благодаря чему вы избавляетесь от стрессов, обретаете контроль над собой и своей жизнью. Правильное течение ци дает новую силу вашему интеллекту, творческим способностям, и по сути дела рождает чемпионов не только в спорте, но и в любом другом деле.

Я не буду вам говорить о том, что вы должны наладить правильный образ жизни, следовать самодисциплине, и т. д. В процессе занятий цигун ваша изменившаяся энергетика сама потребует перемен. Вы сами почувствуете, что вам требуется более здоровый образ жизни, что вы не хотите больше расходовать впустую свою энергию на такие бессмысленные, а точнее, саморазрушающие занятия, как застольные посиделки, просмотр телепередач, пустые разговоры, всплески негативных эмоций, не говоря уже о курении и прочих вредных привычках.

Вы как никогда раньше будете четко и ясно осознавать, что все это, чем люди обычно наполняют свою жизнь, есть на самом деле не что иное, как способы «загасить» свою жизнь, а не наполнить и не продлить ее. Ваш организм потребует правильного питания, нормального режима сна. Вы больше не сможете жить так, как живут большинство людей, убивая себя изо дня в день перееданием, избытком или недостатком сна, малоподвижным образом жизни, пустым времяпрепровождением, вредными привычками.

Вы почувствуете, что, устранив из жизни все прежние привычки к саморазрушению, вы начали чувствовать себя гораздо лучше, и даже стали счастливее.

Решайте сами, готовы ли вы к таким переменам. Осуществлять их или нет – это дело только вашего собственного выбора. Здесь вам никто ничего не навяжет. Можете не слушать никаких авторитетов, но обязательно слушайте себя и свой организм. Он вас не обманывает, когда подает сигналы, призывающие вас к здоровому образу жизни.

Сейчас вам, может быть, трудно дисциплинировать себя лишь по той причине, что уровень вашей энергетики низок. Но это не мешает вам начать практиковать цигун. Вы можете начать даже с нулевой отметки. Многие люди, жаловавшиеся на нехватку энергии, на то, что им безумно трудно подняться утром с постели и самое простое дело требует неимоверного напряжения сил, начав практиковать цигун, очень быстро повысили свой энергетический потенциал, и потом говорили, что так хорошо не чувствовали себя даже в молодости.

Начните с простейших упражнений, а дальше позитивные перемены пойдут сами собой по нарастающей. Решайте сами, до какого уровня мастерства вы хотите дорасти. Искусство цигун не знает пределов – пределы ставит себе только сам человек.

Глава 2. Новое, или хорошо забытое старое?

Визуализация

Возможно, вы неоднократно слышали про технику визуализации и думаете, что в этом нет ничего сложного? С одной стороны – так и есть, эта техника не вынуждает вас быть в хорошей физической форме, для ее использования не требуется особых условий, с другой стороны – как и любая техника, она предполагает **правильное выполнение**.

Поэтому я напомним вам, что такое визуализация и как добиться того, чтобы она работала отдельно или в комплексе с упражнениями цигун.

Нет ни одного человека на земле, который бы не мечтал, в красках представляя себе желаемое. Кто-то видел себя героем, кто-то – обеспеченным человеком, кто-то – счастливым семьянином. У каждого мечтания свои, но каждый представляет – как это – мечтать.

Визуализация похожа на мечту, но есть ряд существенных отличий.

В первую очередь – визуализация от мечты отличается верой в осуществление желаемого. Вы не просто представляете себя успешным, а думаете о ситуации так, словно она уже воплотилась, произошла!

Сравните: мечтать о славе и думать при этом: «Ну, хоть помечтаю, все равно у меня ничего не получится!» или представлять последовательно, как вы идете по лестнице успеха от одной победы к другой, и быть уверенным в этом.

Да, грань тонка, но она есть, и это необходимо помнить во время занятия визуализацией. Именно поэтому так важно тренировать навык визуализации ежедневно: после упражнений цигун, приведенных далее, будет предложено выполнить простые упражнения на визуализацию. Не игнорируйте их! Тренируйтесь, и тогда, когда настанет момент направить энергию на исполнение вашего заветного желания, вы будете во всеоружии.

Для того чтобы визуализация была по-настоящему эффективной, требуется выполнение простых, но важных правил:

1. Цель должна быть четкой и ясной. Чем она более «размыта», тем сложнее ее визуализировать.

2. Визуализация предполагает пребывание в расслабленном состоянии души и тела, иначе посторонние мысли и физический дискомфорт будут сбивать вас.

3. Представляя исполнение желания, напоминайте себе, что все происходит здесь и сейчас: никаких «если»! Никаких «когда»! Представляйте себя таким, каким хотите себя видеть, так, словно это происходит сейчас на самом деле. Ваша картина должна быть наполнена подробностями: воссоздавайте запахи и краски, рассматривайте детали.

4. Для достижения результатов необходимо время и терпение, особенно в начале занятий, будьте последовательны и упрямы – если не получается сразу, не переставайте заниматься!

5. Научитесь игнорировать сомнения. Просто не позволяйте себе думать о том, что «а вдруг у меня не получится». Пусть такие мысли приходят и уходят, не тратьте энергию на борьбу с ними.

6. Будьте смелы и честны, не пытайтесь реализовать чужие мечты и навязанные вам обществом картины «рая», визуализируйте то, о чем действительно мечтаете!

Первый опыт визуализации

1. Выберите время, которое вы можете посвятить только себе.
2. Займите удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза.
3. Подумайте о том, чего вы хотите – это может быть что угодно, например покупка автомобиля или новая работа.
4. Подумайте – это действительно ВАША мечта, или вы хотите этого, потому что это модно или престижно?
4. Если вы твердо уверены в желании, представьте в красках, как происходит желаемое событие, как выглядит автомобиль вашей мечты или новая работа.
5. Не скупитесь на краски и незначительные на первый взгляд подробности: предметы и детали интерьера, реакцию окружающих вас людей и т. д.
6. Удерживайте картину в голове столько, сколько можете, с каждым разом стараясь визуализировать чуть дольше.
7. Упражнение выполняется правильно, если достигается состояние, при котором создается ощущение нахождения внутри нарисованной картины. В этом случае подсознание дает сигнал готовности реализовать желание.

Существуют несколько вариантов техники визуализации. Самое главное различие между ними состоит в том, насколько вы контролируете процесс или полагаетесь на свой внутренний голос, свое подсознание. Если вы полностью контролируете процесс, словно режиссер выстраивая «мысленное кино», то вы занимаетесь точной визуализацией, а если позволяете мыслям течь свободно и только корректируете «фильм», задавая общее направление, то тогда речь идет о свободной визуализации.

Свободная визуализация

1. Для выполнения упражнения выделите не менее 20 минут, когда вас никто и ничто не отвлечет.
2. Займите удобную позу и расслабьтесь, закройте глаза.
3. Вспомните любой эпизод своей жизни, когда вы испытывали счастье и радость. Воспроизведите этот эпизод максимально подробно: сосредоточьтесь также на тех ощущениях, которые вы испытывали.
4. Сохраняя этот позитивный настрой, подумайте о той цели, которую хотите достичь, и позвольте мыслям течь спокойно и свободно.
5. В случае если появляется чувство тревоги, страха, неуверенности и т. д., мысленно возвращайтесь к эпизоду, с которого начали визуализацию, пока негативные мысли не растворяются.
6. Наблюдайте за тем, какие картины рисует ваше сознание, помня, что главная задача – пребывать в расслабленном состоянии и не допускать возникновения негативных мыслей и эмоций.
7. Повторяйте упражнение так часто, как вам удобно.

Стремитесь к тому, чтобы за время визуализации ни разу не возникли негативные эмоции и мысли.

Один вид визуализации НЕ заменяет другой, вы можете использовать оба, выбирая тот, который оказывается более эффективен именно для вас!

Аффирмация

Другой способ, прекрасно зарекомендовавший себя, которым с удовольствием пользуются многие мои ученики – аффирмации. Это простой, но очень эффективный метод, который вы можете использовать в любой момент, в любом месте, в любых обстоятельствах!

Если вы хоть раз молились – все равно каким богам, произноси или мантру, то вы уже представляете себе, что такое аффирмация (или «техника утверждения»).

Но как визуализация отличается от пустых мечтаний, так и аффирмация во многом отличается от молитвы.

Сравните: «О великий бог огня, подари мне силу и здоровье!» и «Я здоров. Моей энергии достаточно для любых важных дел». В первом случае вы просите что-то у неведомого вам кого-то, и получение желаемого зависит не от вас, во втором – вы утверждаете, что желаемое у вас уже есть.

В этом и есть смысл аффирмации: утверждать желаемое, как сбывшийся факт.

Например, оказавшись в приемной врача, чувствуя нарастающее напряжение, нужно повторять: «Я спокоен». При этом **не нужно** пытаться расслабиться и успокоиться, необходимо просто сосредоточиться на фразе, которую повторяете, и все!

Дело в том, что в определенный момент времени человеческий мозг может удерживать только одну мысль. Слова задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать.

Таким образом, формулируя и повторяя определенную фразу, вы влияете на мысли, которые возникают в мозге и которые работают на вашу цель!

Мозг **сам, без дополнительных усилий** воспримет основной посыл вашего утверждения и начнет порождать мысли, связанные с успешным решением поставленной задачи.

Условия успешного применения аффирмации следующие:

- Аффирмацию следует формулировать **от первого лица**, особенно на начальном этапе. Когда вы овладеете техникой, то по отношению к себе возможно использование слов «ты» или «он» («она»).

- Формулируйте аффирмацию **в настоящем времени**: будущее – своеобразный горизонт, который кажется недостижимым.

- Необходимо использовать **позитивные** конструкции, то есть избегать частицы «не». Вместо: «*Я не испытываю финансовых сложностей*» лучше сказать: «*Мое финансовое положение стабильно!*»

- Аффирмация должна быть **краткой и емкой**.

- **Не следует** использовать **сослагательного** наклонения: «*Я хотел бы поменять работу*» – неудачная формулировка, лучше сказать: «*Я получаю выгодные и интересные предложения от работодателей!*»

Лучше всего аффирмация работает, если вы сформулировали ее на **эмоциональном подъеме**: вы должны радоваться от одной мысли, что достигли цели, иначе – ваше желание не искренне, и на самом деле вы хотите чего-то другого.

Применение аффирмаций

1. *Выберите время, когда вам никто не мешает.*

2. *Сосредоточьтесь на цели, которую вы хотите достичь, или на задаче, которую надо решить.*

3. *Сформулируйте фразу, в которой сосредоточено желаемое. На этом этапе не стремитесь к краткости, подумайте обо всех деталях, важных для вас.*

4. Сократите фразу до простого, легкого для запоминания предложения.

Например: «Я хочу стать лучшим менеджером по продажам в этом месяце» надо сократить до: «Я самый успешный работник!»

5. Повторяйте эту фразу так часто, как возможно, ежедневно!

Обязательно повторяйте эту фразу, если чувствуете нарастание тревоги и беспокойства!

Примеры аффирмаций

Если вы стремитесь к изобильной жизни:

В моей жизни достаточно материальных богатств!

Я последовательно достигаю всего, чего хочу!

Все мои желания сбываются!

Моя жизнь изобильна!

Если вы жаждете любви:

Я притягиваю в свою жизнь только тех людей, с которыми могу выстроить гармоничные отношения!

Моя жизнь полна взаимной любви!

Я готов принять поток любви, стремящийся в мою жизнь!

Если вам необходимо привлечь денежный поток:

Мои доходы постоянно растут!

Я привлекаю богатство и изобилие!

Я достоин жить в комфорте и достатке!

Если вы хотите стать успешным:

Удача сопутствует мне всегда!

Я выбираю радость и успех!

Я уверенно иду по лестнице успеха!

Мне удастся все, за что бы я ни взялся!

Если вы мечтаете об обретении мудрости и внутренней гармонии:

Я свободен от всего лишнего!

Я расту духовно.

Я доверяю жизни!

Все происходящее – мне на благо!

Я изменяюсь только к лучшему!

Если вы хотите оставаться молодым, красивым и здоровым:

Энергия молодости переполняет меня!

Я уважаю себя, я люблю себя, я восхваляю себя!

С каждым днем я становлюсь лучше!

Я люблю себя именно таким, какой я есть.

Я расцветаю!

Я наслаждаюсь своей привлекательностью!

Для усиления эффекта вы можете не только повторять аффирмации, но и прописывать их. Что это дает? Во-первых, во время написания вы четче формулируете желание. Во-вторых, написанное – зафиксированное – легче воспринять как сбывшееся. В-третьих, воспри-

нимая утверждение визуально (читая) и кинестетически (включая мышечную память при написании), вы задействуете все каналы восприятия информации, а значит – поддерживаете и увеличиваете веру в успех.

При использовании этого метода аффирмации помните, что следует соблюдать дополнительные правила:

1. Лучше не пользоваться печатными машинками или компьютерами (планшетами и смартфонами). Нет ничего лучше простой бумаги и карандаша!

2. Не имеет смысла заниматься этим на бегу. Выберите для этого время и место, когда у вас есть силы и настроение, и когда вас не будут отвлекать делами и разговорами.

3. Сформулируйте, каким вы видите исполнение своего желания, и запишите его, например: *«Я привлекаю денежный поток в свою жизнь!»*

4. Не ограничивайтесь одной строчкой – испишите весь лист. Пишите не торопясь, стараясь прочувствовать аффирмацию. Попробуйте поменять руку (если вы, например, правша, напишите несколько строк левой рукой).

Есть еще один нюанс, который следует учитывать: помимо несомненно позитивных установок, которые мы старательно будем проговаривать и повторять, есть утверждения, которые незаметны, которые являются нашими привычками, и которые направлены против нас самих. Их опасность в том, что мы повторяем их почти неосознанно, но очень часто, и тем самым тянем себя вниз, в сторону от успеха и процветания. Это такие утверждения, как: *«Я никогда не сделаю это», «Это невозможно», «Я всегда проигрываю»* и т. д. Если заметите, что употребляете подобные фразы, постарайтесь как можно быстрее избавиться от них!

Повышение эффективности использования аффирмаций

1. Для выполнения упражнения используйте любую возможность.

2. Выполняйте упражнение каждый день на протяжении недели.

3. Ваша задача – заметить отрицательные утверждения, которые вы неосознанно употребляете («Я не смогу...», «У меня не получится...» и т. д.), и заменить их положительными.

4. Несколько раз в день вспоминайте те негативные утверждения, которые приходили вам в голову, и сознательно переформулируйте их в положительные.

5. Повторяйте эти положительные утверждения как можно чаще, особенно при возникновении чувства тревоги или неуверенности в себе.

В результате выполнения упражнения вы сможете быстро отслеживать возникновение отрицательных утверждений и менять их на положительные.

Комбинированная техника

И визуализация, и аффирмация несомненно эффективные техники, которые можно использовать по отдельности, но если вы объедините их в комбинированную технику, то их эффективность только возрастет. Комбинированная техника требует чуть больше времени, чуть больше условий, но и результат от нее будет выше.

Я приведу краткое описание этой техники и отдельно подчеркну: использовать комбинированную технику имеет смысл, когда вы в полной мере овладели техникой визуализации и аффирмации, когда вы не допускаете мелких досадных ошибок, когда вам знакомы ощущения от правильного выполнения обеих техник.

Отработка комбинированной техники

1. Подготовьте место, где вы будете заниматься. В первую очередь, оно должно быть приятно вам – вы должны **хотеть** заниматься там. Это может быть как ваша комната, так и лужайка в саду. Подчеркну – именно вам должно быть там комфортно.

2. Предупредите всех, чтобы вас не отвлекали, отключите мобильный телефон.

3. Выберите звуковое сопровождение: включите негромкую приятную инструментальную музыку, или запись звуков природы, или останьтесь в тишине – как комфортнее вам.

4. Расслабьтесь, заняв ту позу, в которой вы чувствуете себя максимально комфортно. Не начинайте упражнения, пока не убедитесь, что вас все устраивает, нет раздражающих и мешающих мелочей, которые могут отвлечь. Возможно, вам захочется сменить позу или включить (выключить) музыку. Сделайте это.

5. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов, закройте глаза.

6. Представьте, что ваша мечта уже сбылась. Что вы видите? Рассматривайте картину внимательно, меняя ее по своему вкусу. Как бы вы назвали эту картину? Что вы чувствуете, играя главную роль в этом мысленном кино?

7. Находитесь «внутри картины» столько, сколько хотите. Чем ярче образы, чем острее чувства, тем лучше. Помните, что вы должны задействовать все каналы восприятия. Переносите свое внимание со звуков, которые окружают вас, на образы, которые плывут перед вашим мысленным взором, отмечайте, как реагирует тело. Не торопитесь, погружитесь в картину как можно глубже.

8. Выйдя из этого состояния, не торопитесь открывать глаза и вставать.

9. Вспоминая о вашей мечте в течение дня, вспоминайте все эмоции, которые вы испытывали, используя комбинированную технику.

В следующих главах вы сможете отработать технику визуализации и аффирмации и комбинированную технику, выполнив специальные упражнения после упражнений по цигун.

Глава 3. Подготовка к занятиям

Какое время выбрать для занятий

Если у вас сложилось впечатление, что вас ждут очень сложные, трудоемкие занятия, которые потребуют у вас много времени и сил, то это не так. Чтобы вас не пугать, скажу сразу: начните с 10 минут в день. Это не много, согласитесь. Десять минут занятий ежедневно может позволить себе каждый человек. Постепенно вы доведете это время до 30, а если захотите, то до 40 или больше минут в день. К тому времени занятия станут вашей привычкой, частью вашего образа жизни, а потому такая продолжительность не покажется вам излишней. Напротив, вы будете с нетерпением ждать времени занятия и с радостью заниматься.

Когда лучше заниматься? Для начала наилучшее время – утро, сразу после пробуждения. Если следовать классическим китайским правилам, то лучшее время для занятий цигун – это утро, вечер, полдень и полночь. Но надо иметь в виду, что китайцы вкладывают в эти понятия несколько другой смысл, чем мы. Согласно традиционным китайским представлениям о времени суток, полдень – это время с 11 до 13 часов дня, полночь – с 23 часов до 1 часа ночи, утро – с 5 до 7 часов, а вечер – с 17 до 19 часов. Но если вы решите следовать этим правилам, то вам придется учесть те отклонения от естественных солнечных часов, которые возникают из-за переводов на летнее и зимнее время и действующего у нас декретного времени. Если это покажется вам слишком сложным, то просто занимайтесь тогда, когда вам удобно. Строго следовать древним китайским правилам выбора времени для занятий совершенно не обязательно. Даже сами китайцы не считают эти правила такими уж важными.

Какое место выбрать для занятий

Гораздо важнее уделить внимание обстановке ваших занятий, особенно на начальном этапе. Эта обстановка должна быть спокойной. По сути, это единственное требование. Заниматься имеет смысл только тогда, когда вы находитесь в состоянии внутреннего покоя. А чтобы научиться этому состоянию, вам, хотя бы поначалу, нужен покой и внешний. То есть позаботьтесь, чтобы вокруг было тихо, вам никто не мешал, не отвлекал разговорами, телефонными звонками и т. д. Со временем вы научитесь входить в состояние внутреннего покоя в любой обстановке. Мастера умеют заниматься где угодно, хоть посреди шумной улицы. Что бы ни происходило вокруг, они умеют сохранять свой внутренний покой. Вы тоже этому научитесь, если будете упорно заниматься. Но не сразу. Поэтому поначалу все же позаботьтесь, чтобы вокруг было спокойно и тихо.

Итак, десять минут ежедневно в спокойной обстановке – это вы можете себе позволить. Если у вас большая шумная семья, найдите возможность проснуться и встать раньше остальных, чтобы спокойно позаниматься. Или наоборот, позаниматься вечером, когда все заснуло. В конце концов, если очень захотите, можете найти время и место для занятий и днем, например в обеденный перерыв на работе. Главное – было бы желание, а возможности найдутся. Не забудьте только отключить телефон перед началом занятия.

Конечно, желательно заниматься в проветренном помещении (но не на сквозняке), еще лучше, если есть возможность, на свежем воздухе (но не на ветру). Наибольшую пользу приносят занятия на природе. Однако пусть отсутствие этих условий не станет препятствием для ваших занятий. Лучше позаниматься не в самых идеальных условиях, чем не заниматься вообще. Со временем вы научитесь выполнять простейшие упражнения даже в машине, стоя в пробке, во время всевозможных заседаний, в очереди в магазине, и т. д.

Какова должна быть регулярность занятий

А теперь самое важное правило: заниматься нужно каждый день.

Здесь никаких исключений быть не может. Китайцы говорят так: один день пропустишь – будешь десять дней нагонять. По 10 минут – это немного, но каждый день без исключений – это обязательно. Следуйте этой формуле, если хотите реальных результатов от ваших занятий – в виде излечения болезней, улучшения здоровья и самочувствия, пробуждения талантов и способностей, и всех тех преимуществ, что дают занятия цигун.

Когда эти результаты появятся? Перемены в своем самочувствии и некоторые признаки того, что занятия действуют на вас положительно, вы почувствуете сразу. Например, после первых же занятий вы поймете, что стали меньше уставать, в теле появится легкость, у вас улучшится сон, вы будете меньше беспокоиться и тревожиться, станете более спокойным.

Возможны и некоторые физические эффекты, которые косвенно свидетельствуют о том, что перемены к лучшему идут: это покалывание в пальцах рук и ног, которое говорит об улучшении кровообращения, подергивание мышц, что свидетельствует о движении энергии в теле, появляется испарина – это значит организм начал очищаться от шлаков.

Конечно, исцеления от всех болезней не следует ожидать сразу же после первого занятия. Но изменения к лучшему начнутся сразу же. Постепенно они будут становиться все более и более заметными – при условии, что вы будете упорно заниматься, не пропуская ни дня, хотя бы по десять минут в день.

Если уж вы решили заниматься – то настройте себя на то, что будете заниматься каждый день, даже если результаты будут поначалу не очень заметны. При этом имейте в виду, чем больше вы ждете результатов, тем меньше они будут проявляться.

Важное условие для успеха занятий цигун: не ждать результатов.

Важные условия для занятий

Первое важное условие мы уже назвали: не ждать результатов.

Конечно, это может оказаться непростым делом. Вы можете сказать, что начинаете заниматься именно ради результатов – улучшения здоровья, и т. д., и как же можно при этом не хотеть этих результатов?

Понятно, что вы не просто так решили заниматься цигун. Вы ставите перед собой определенные цели. Не надо отказываться от своих целей, пусть они остаются с вами. Но когда приступаете непосредственно к занятию – настройте себя на то, чтобы сосредоточиться на процессе и не ждать результата. На время забудьте о целях. Они от этого никуда не исчезнут. Просто в момент занятия вам нужно сосредотачиваться не на них, а лишь на том, что вы делаете – на дыхании, на движениях, на восприятии энергии.

Если вы не будете ничего ждать, то не будете торопиться и проявлять нетерпение. То есть вы будете полностью находиться в настоящем моменте, ни на что не отвлекаясь, не пытаясь заглядывать в будущее и торопить его. Именно это необходимо для успешных занятий.

Через несколько тренировок вы поймете, что это за состояние, и вам будет легко войти в него.

Второе важное условие: приступать к занятиям цигун нужно в спокойном, уравновешенном состоянии. С этим связаны три запрета:

- не приступайте к занятию, если вы напряжены;
- не приступайте к занятию, если вы расстроены;
- не приступайте к занятию, если вы перевозбуждены.

Что делать в таких случаях?

Оставьте все дела и заботы и дайте себе полчаса на отдых. Можно просто прогуляться или заняться каким-нибудь приятным спокойным делом. Очень полезно, кстати, хотя бы изредка совершать бесцельные прогулки, когда вы просто идете, ни о чем не думаете и смотрите на окружающие предметы.

За эти полчаса постарайтесь привести в порядок свои эмоции, хотя бы на время забыть о неприятностях, освободить свой разум от любых тревожных, беспокойных, вызывающих нервозность мыслей. И только после этого приступайте к занятию.

Третье важное условие связано с приемом пищи. Главное – не заниматься на полный желудок, и особенно важно не есть перед занятиями очень холодную, очень горячую, а также острую пищу. Но совсем на пустой желудок заниматься тоже не очень желательно. Поэтому можно перед занятиями слегка перекусить, съев немного фруктов или другой легкой пищи, или выпив стакан теплой воды.

Основные инструменты, которые необходимо освоить для занятий цигун

Заранее настройте себя на то, что в процессе занятий вы будете учиться. Большая ошибка относиться к упражнениям цигун как к обычной зарядке. Но даже зарядку по большому счету нельзя делать механически – толку от таких занятий не будет. А уж цигун тем более не терпит механического подхода. Каждое упражнение подразумевает постоянную тренировку определенных навыков.

Основные из этих навыков соответствуют основным инструментам цигун.

Вот они:

- расслабление и внутреннее спокойствие;
- правильное дыхание;
- умение управлять энергией силой воли и силой мысли;
- умение сочетать движения тела с движением энергии.

Это нормально, если поначалу вам не будет удаваться достигать этих состояний. Это будет означать лишь то, что вам надо продолжать тренироваться. И если в процессе тренировок у вас будут возникать трудности, это не страшно. Трудности возникают у всех.

Может случиться так, что вы начнете занятие и вдруг почувствуете, что вам трудно расслабиться, или трудно настроить дыхание, или трудно сосредоточить мысли на движении энергии, или трудно скоординировать движения тела. В этих случаях можно использовать несколько приемов, которые помогут все поставить на свои места. В этих приемах вы можете потренироваться еще до начала ваших занятий, чтобы в дальнейшем в нужный момент использовать их безо всяких затруднений.

Из перечисленных ниже вы можете выбрать любые приемы, практикуя несколько из них или все поочередно.

Чтобы расслабиться и успокоиться

Первый способ.

- Закройте глаза, дышите, как вы обычно дышите.
- Считайте свое дыхание: вдох-выдох – раз, вдох-выдох – два, вдох-выдох – три.
- Дышите так, считая до ста.

Второй способ.

- Закройте глаза, дышите как обычно.
- Внимательно вслушивайтесь в свое дыхание.
- Сосредоточьтесь только на том, чтобы слушать свои вдохи и выдохи, отрешившись от всего остального.

Третий способ.

- Немного походите (ходьба на месте тоже подойдет) в такт дыханию: шаг – вдох, шаг – выдох, шаг – вдох, и т. д.
- Глаза при этом держите полуприкрытыми.

Четвертый способ.

Выберите для себя любое хорошее, позитивно окрашенное слово, которое вам нравится (любовь, счастье, добро, спокойствие, разум, космос, Бог, и т. д.).

Закройте глаза и медленно, раз за разом, произносите его про себя.
Произносите, пока не почувствуете успокоение и расслабление.

Чтобы правильно дышать

Первое. Освойте *брюшное дыхание*.

Большинство людей дышат неправильно – главным образом грудью. Но при таком дыхании воздухом наполняются лишь верхушки легких. Чтобы легкие полностью снабжались кислородом, надо дышать животом. Именно так дышат животные и маленькие дети – пока еще взрослые своим примером не отучили их от этого естественного дыхания.

Тут фокус в том, чтобы не напрягаться и не слишком стараться, даже если поначалу дышать животом будет не очень просто. Но со временем это войдет в привычку, и вы оцените все преимущества такого дыхания.

- Для начала, делая вдох, представляйте, что воздухом наполняется живот. Не надо специально раздувать живот. Дышите плавно, мягко и свободно, представляя, как в живот входит воздух. При этом живот сам собой начнет раздуваться. Не форсируйте этот процесс и не помогайте животу выпячиваться. Просто отстраненно наблюдайте, что происходит.

- Затем выдыхайте, представляя, как воздух поднимается из живота и выходит через нос. Так же отстраненно наблюдайте, как живот втягивается, не стараясь помочь этому процессу. Все должно происходить естественно и само собой.

- При этом следите, чтобы дыхание не было резким. Вдыхайте и выдыхайте плавно. Не надо стараться вдохнуть слишком глубоко. Не старайтесь наполнить легкие воздухом до упора. Вот этого «упора» быть не должно.

- Прекращайте вдох мягко, тогда, когда чувствуете, что еще немного могли бы вдохнуть. И выдыхайте тоже не до упора, а до того момента, когда в легких еще есть немного воздуха.

Так ваше дыхание станет мягким, легким, скользящим, как шелк. Надо стремиться именно к такому ощущению, вот оно и будет правильным для занятий цигун.

Второе. Обратное дыхание.

Следующее, что вам нужно освоить для занятий цигун, – это так называемое *обратное дыхание*. Это немного сложнее, но несколько тренировок – и все получится.

- Вдыхайте воздух, как и в предыдущем приеме, представляя, что он проходит в живот, но давит при этом не наружу, заставляя живот выпячиваться, а внутрь, так, что грудь естественным путем (без напряжения) расширяется, а живот втягивается.

- На выдохе представляйте, что воздух выходит из живота, давление прекращается, и живот естественным образом выпячивается. Опять же не форсируйте этот процесс, а просто наблюдайте, дыша мягко и плавно.

Третье. Вдох через нос, выдох – через рот.

Научитесь, дыша брюшным дыханием, *вдыхать носом, а выдыхать ртом* (рот при этом лишь чуть приоткрыт, губы сложены наподобие маленькой трубочки) – мягко, плавно, без напряжения.

Четвертое. Освойте задержки в дыхании.

Научитесь делать *задержки дыхания* – сначала после вдоха, затем после выдоха. Начиная с коротких задержек – на одну-две секунды, затем продлевайте их на столько, сколько можете выдержать без особых усилий (через силу не надо пытаться не дышать – это вредно).

Пятое. Научитесь *скрытому дыханию*.

Когда освоите прямое и обратное брюшное дыхание, это будет нетрудно:

- долгий, медленный, очень тихий, неслышный вдох через нос...
- и потом еще более медленный, продолжительный выдох через нос.

• Стремитесь сделать его настолько незаметным, чтобы даже приложив руку к носу, вы не чувствовали потока воздуха от вашего выдоха.

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.