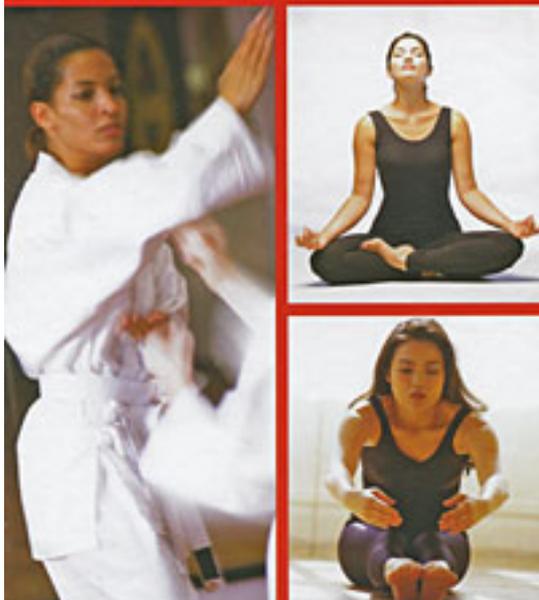


ЦИГУН

Советы на каждый
день для всей семьи



Людмила Борисовна Белова
Цигун. Советы на каждый
день для всей семьи

*Текст предоставлен издательством «АСТ»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181797*

*Цигун. Советы на каждый день для всей семьи: АСТ, Сова; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-058670-7*

Аннотация

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

Содержание

Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем	4
Особенности китайского массажа	10
Древний возраст цигун	11
Движения массажа – это движения природы	12
Естественность	13
Безопасность	14
Цигун-прогулка	15
«Суть человека есть его ци»	16
Энергии пяти стихий, используемые при выполнении массажа	17
Укрепление всего организма в целом	18
Нахождение и устранение причин заболеваний. Китайская диагностика	19
Положение тела при выполнении массажа	21
Дыхание	23
Наблюдение за дыханием	24
Одежда для занятий	25
Количество движений	26
Время для выполнения массажа	27
Разновидности китайского массажа	29
Очистительно-восстановительный массаж	31
Как понять, правильно ли мы выполняем массаж?	34
Ошибки	35
Ощущения	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Людмила Белова

Цигун: советы на каждый день для всей семьи

Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем

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

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

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

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

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

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

Мой выбор упражнений всегда определяют три слова: *простота, эффективность и универсальность*, чтобы любой человек без чрезмерных усилий, затратив совсем немного времени, хотя бы 15 минут в день, смог себе помочь справиться с усталостью, болезнями, обрести красивое и здоровое тело. Упражнения цигун-массажа, предложенные в книге, –

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

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

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

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

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

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

Первые достижения занимающихся чаще всего бывают такими:

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

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

Цигун дарит чудесные изменения. Многие в нашем клубе здоровья помолодели, поухудели и перестали болеть: «Человек преображается, только делая что-то». Столь яркие перемены удивляют близких и друзей, и они тоже пополняют ряды занимающихся. Я обязательно объясню, почему происходят перемены, открою секреты чудодейственного эффекта оздоровления и омоложения, предложу несложные упражнения. Все эти рассказы и составят

содержание книги. А солнце, напомню, будет освещать наш путь, наполнять сердца энергией огня, радостью и любовью (и это – главные эмоции огненной стихии).

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

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

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

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

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

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

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

Уроки китайского Мастера:

«Все в природе меняется, поэтому существует»

Мой рассказ о цигун и его удивительных упражнениях массажа не будет полным без китайского Мастера, с которым я познакомилась

на одном из международных конгрессов по цигун. Встреча с таким Мастером – большая редкость, так как их (специалистов цигун высокого уровня) немного. Обычно они не покидают свою страну, так как являются национальным достоянием. Но чудеса все-таки бывают. На 3 дня один из самых известных мастеров цигун покинул Китай, горы, где последние полгода он жил отшельником, и приехал на конгресс. Вспоминаю те дни, и перед моими глазами возникает невысокий худощавый человек без определенного возраста, с яркими лучистыми глазами, в широком, длинном, белом, словно воздушном, кимоно. Когда Мастер делал какое-нибудь еле заметное движение, полы кимоно плавно качались, словно их раздувал легкий ветерок. Длинное кимоно скрывало ноги, а движения мастера были настолько легкими, что казалось, выполняя их, он парил в воздухе. И до сих пор, хотя прошло уже 8 лет, я представляю, что вижу перед собой белый развевающийся наряд и даже ощущаю дуновение ветерка на своем лице.

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

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

цигун поможет и вам, дорогие читатели, не только обрести здоровье и силы, но и почувствовать перемены, которые похожи на появление из маленького зернышка прекрасного цветка.

Помимо образа солнца и китайского Мастера, будет еще одна героиня книги. Это – Светлана Карелина, молодая женщина, занимающаяся в клубе, мать двоих детей. Я часто прошу учеников поделиться своими впечатлениями о цигун. Светлана принесла мне целую ученическую тетрадь, где написала искренне и просто свои впечатления о занятиях и о том, как они помогают ей не только в обретении здоровья, но и вообще в жизни.

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

Из дневника Светланы.

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

Помните?

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

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

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

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

Особенности китайского массажа

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

Из дневника Светланы.

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

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

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

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

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

Древний возраст цигун

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

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

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

Движения массажа – это движения природы

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

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

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

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

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

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

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

Естественность

Искусство древних даосов лишено усилий, оно естественно. Выполняя массаж, наши руки воспроизводят естественные движения природы, которые наполнены силой и энергией. Это действие сравнимо с природной терапией солнечного тепла, влаги дождя, плодородия земли.

В круговороте дел и забот мы забываем о природе, гармонии и красоте окружающего мира. На естественные движения не обращаем внимания: как дышим, пьем воду, говорим... Дышим и дышим, что здесь такого? Но то, что в естественных движениях заключено большое счастье и, конечно, здоровье, понимаем, когда его у нас отнимает болезнь. Те, кому цигун помог справиться с тяжелой астмой, говорят: «Какое счастье – подышать свежим воздухом легко и свободно!» Иногда я слышу от тех, кто поправился после тяжелых заболеваний, и такие слова: «Какое счастье – походить по земле босиком!»

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

Безопасность

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

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

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

Цигун-прогулка

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

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

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

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

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

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

Пришло время открыть секреты чудесного исцеления с помощью цигун.

«Суть человека есть его ци»

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

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

Энергосистема состоит из:

- *меридианов* (другие названия – «сосуды жизни», вены или каналы);
- *двенадцати парных* (по три *ян* и три *инь* на руках и на ногах);
- *двух непарных* – переднесрединного и заднесрединного;
- *восьми «чудесных» меридианов*, составляющих «резервную энергетическую систему».

Чудесные меридианы, подобные удлиненным воздушным шарам в виде груши, не связаны с органами, а работают только в жизненно важных ситуациях недостатка или переполнения энергией, то сужаясь, то надуваясь;

- *коллатералей* – «второстепенных» каналов, которые дублируют внутренние пути основных меридианов. Они образуют более мелкие продольные и поперечные линии, которые отходят от главных меридианов. Их основные точки и узлы соединения – это кисти и стопы, верхняя часть тела (голова и грудь). Массаж этих частей тела очень полезен, и ему в книге уделено много внимания;

- *шести энергетических центров*, «резервуаров энергии», или областей *даньтянь* (количество энергетических центров в различных источниках колеблется от 3 до 7). Большинство научных канонов отдают предпочтение тому, что энергетических центров – 6. Эти центры находятся во лбу, в горле, в груди, в солнечном сплетении, в низу живота и на копчике;

- *«жизненных точек»*, или точек акупунктуры.

Меридианы имеют «глубокие» пути, которые связаны с внутренними органами, и наружные, которые в основном проходят по рукам и ногам к пальцам.

Одними из основных отверстий «вдохов и выдохов» (восстановление и очищение) энергосистемы и организма являются кисти, стопы и пальцы. Помимо того, что наш организм очищается и восстанавливается, в основном, через пальцы рук и ног, на эти части тела выходят все парные меридианы, поэтому массаж кистей, стоп и пальцев должен входить в каждодневные занятия для всей семьи, независимо от возраста (см. главу «Основная схема выполнения цигун-массажа»).

Энергии пяти стихий, используемые при выполнении массажа

Древние люди наблюдали и изучали природу, переносили ее свойства и качества на человека, как маленькую «клеточку Вселенной». Других способов познания мира в те времена не было. Отсутствовали книги, приборы, компьютеры. Удивительно то, что они смогли разглядеть и описать невидимую глазу энергетическую систему, ее линии и центры, напоминающие реки и моря, по которым течет тоже невидимая, а поэтому и загадочная энергия, без которой невозможна наша жизнь.

Энергия едина, но условно ее можно разделить на два вида: инь и ян. *Инь* – это холодное, темное, глубокое, женское, ночное, *ян* – горячее, поверхностное, дневное, мужское. Инь и ян не остаются неизменными и постоянно меняются. Например: ночь (энергия инь) переходит в день (энергия ян), а зима (старость) в весну (молодость). «Все в природе меняется, поэтому и существует», – учили древние. Поэтому одна из важных ценностей в цигун – перемены к молодости и долголетию. Перемены инь-ян рождают пять энергий, которые соответствуют пяти стихиям природы. Переходы от одной стихии к другой образуют времена года. Весной правит стихия дерева, летом – огня, в конце лета – начале осени – земли, осенью – метала, а зимой – воды. А так как человек, напомним, – часть природы, то в его теле дереву соответствуют печень и желчный пузырь, огню – сердце, его ритм, сосуды и энергетический центр в груди; земле – желудок, поджелудочная железа, кости и энергетический центр в верхней части живота; металлу – легкие и толстый кишечник; воде – почки, мочевой пузырь, энергетический центр в низу живота. Поэтому цигун-упражнения, их выбор во многом зависят не только от времени суток, но и времени года (см. «Массаж времен года»).

Каждой стихии природы соответствует определенный цвет: дереву – зеленый, огню – красный, земле – желтый, металлу – белый, а воде – голубой. Энергию цвета тоже можно использовать при массаже, особенно тем, кому трудно представить образы природы.

Укрепление всего организма в целом

Цигун-упражнения направлены на укрепление всего организма в целом. Это существенное отличие цигун от многих оздоровительных методик, которые лечат только то, что болит. Даже тогда, когда мы укрепляем отдельные органы, в цигун-движениях участвует все тело, каждая его клеточка. Напомню, что энергия, протекая по меридианам, не только питает, орошает и укрепляет наше тело, но и связывает между собой внутренние органы и системы в одно целое.

«Тело человека состоит из различных элементов, но все они образованы „изначальной“ ци. Человек – единое целое, где все элементы связаны друг с другом: сухожилия, кости, мышцы, кожа, волосы, плотные и полые органы». Поэтому высокий оздоровительный эффект мы получим, укрепляя и оздоравливая все тело, а не отдельные его части.

Продолжит рассказ об особенностях и отличиях цигун от других оздоровительных методик следующая глава. В ней пойдет рассказ о китайской диагностике.

Из дневника Светланы.

Я теперь обожаю читать стихи, особенно о природе. Я и раньше находила в поэзии успокоение и отдушину, когда суета одолевала, но потом эта практика как-то забылась. А тут в вашей книге увидела вставки китайских поэтов, чистые, как слеза, ясные, как рассвет, и простые, как истина. И как же вы их подобрали хорошо: то, что надо суетному человеку, чтобы остановиться и вкусить сладость проживаемого мгновения. Теперь я снова доставляю себе удовольствие перечитыванием выписанных когда-то стихотворений. Природа всегда вдохновляла людей, была их другом в разные периоды жизни. Сколько описаний природы в повестях и романах! Я в детстве все это перелистывала, пропускала – меня больше интересовал сюжет. Сейчас бы я читала по-другому. Цигун вернул меня к природе.

Нахождение и устранение причин заболеваний. Китайская диагностика

Китайские медики считают, что болезни начинаются с нарушения работы энергетической системы. Чаще всего такое нарушение никак не беспокоит, анализы могут ничего не показать, но взгляду совершенно мудрого уже видно зарождающееся заболевание. Древние описывали постановку диагноза так: «Умеющий ставить диагноз изучает цвет, щупает пульс, в первую очередь, различая действия субстанций инь и ян, исследует чистое и мутное и устанавливает, в какой части тела локализуется болезнь. Он изучает состояние дыхания, слушает характеристики голоса и в результате определяет, где болит. Он изучает пульсы, соответствующие 4 сезонам, и устанавливает, какой орган поражен болезнью, что порождает данное заболевание. Потому при лечении болезни такими методами не будет ошибок и при такой постановке диагноза не будет упущений».

Древние мудрецы способны были увидеть то, что не видно взгляду (где «гнездится болезнь»), без анализов и современной аппаратуры. *А главную причину заболеваний находили в нарушении движения энергии как внутри тела, так и в обмене энергией с космосом: «Если ци течет – тело здорово, если ци застоялась – тело заболевает».*

Причин, которые влияют на гармоничное движение энергии, много:

- образ жизни,
- питание,
- влияние пяти стихий природы,
- время рождения,
- перенесенные болезни и травмы,
- болезни внутренних органов, особенно почек, печени и сердца.

Чаще всего мы привыкли лечить то место, которое болит: греем, массируем, мажем лекарством или принимаем таблетки, хотя причина может быть совсем в другой части тела. Иногда такое лечение только ухудшает состояние здоровья: болезнь не проходит и может приобрести хронические формы. *«Болезнь гнездится там, где не видно, а проявляется, где всем заметно»*, – говорили древние. Например, бронхит будет трудно излечимым, если лечить только кашель. Причиной этого заболевания чаще всего являются болезни почек, которые могут быть нечувствительны к боли (см. «Зимний массаж, укрепляющий почки»). Так неправильная диагностика и лечение часто приводят к хроническим заболеваниям.

Массируя, очищая и укрепляя весь организм в целом, можно устранить не только причины наших проблем, но и заболевания, которые могут возникнуть в ближайшем будущем.

Наше здоровье во многом зависит *от смены времен года*, от влияния стихий природы на наш организм. Что происходит в природе, происходит и в нашем теле. При постановке диагноза древние следовали законам природы, по которым устроен человек, учитывали влияние сезонных изменений, вызывающих активность одних органов и угнетение других. Поэтому, занимаясь цигун, не забывайте учитывать время года и его влияние на наше здоровье (см. гл. «Массаж времен года»).

Влияние стихий особенно велико в момент рождения. Появляясь на свет, неокрепший человек попадает под сильное излучение энергии стихии этого времени года. Орган, соответствующий этой стихии, может быть ослабленным. Например, тем, кто родился весной, надо укреплять печень, летом – сердце, в конце лета – начале осени – желудок, осенью – легкие, а зимой – почки.

Травмы, полученные в течение жизни, могут быть забыты. Но они обычно нарушают: правильное положение костей и органов, гармоничное движение энергии как внутри тела,

так и снаружи. Медицинское обследование чаще всего не выявляет эти изменения. Последствия травм могут вызвать повышение или понижение давления, диабет, нарушения сна и зрения, боли в позвоночнике, голове, костях, внутренних органах. Массаж помогает устранить последствия травм, дает возможность энергии двигаться беспрепятственно, а внутренним органам обрести правильное (естественное) положение в теле.

Перенесенные инфекционные заболевания обычно оставляют после себя последствия. Чаще всего от них страдают печень, почки и сердце. Массаж и в этом случае поможет очистить и укрепить внутренние органы, устранить многие проблемы и непонятные недомогания.

Основные силы для борьбы с болезнями древние видели в самом человеке и его возможностях, которые раскрываются и увеличиваются с помощью массажа.

Положение тела при выполнении массажа

Еще одна из особенностей цигун-массажа – определенные положения тела при его выполнении: стоя, сидя или лежа. Такое положение (описание приводится ниже) помогает гармоничному движению энергии в теле. Начну с положения тела стоя, оно будет основным при выполнении массажа, а чтобы не повторяться, дальше на страницах книги буду называть это положение *основная стойка*.

Древние, наблюдая за природой, заметили, что дерево, оставаясь неподвижным, вырастает сильным, крепким и красивым. Человек подобен дереву, только не имеет веток и корней, помогающих держаться за мир, питаться с их помощью «соками (энергиями) неба и земли». Образ дерева был перенесен на человека и послужил моделью для основной стойки в цигун, в которой относительно неподвижны ноги, имитирующие корни дерева, но гибки и подвижны позвоночник и руки, как ствол и ветки дерева. Принимая основную стойку цигун, лучше всего представлять себя в образе гибкой ивы.

Положение ног – подобно корням дерева.

Стопы поставим параллельно друг другу на расстоянии ширины плеч и представим, что они врастают в землю длинными и широкими корнями; пальцы слегка повернем внутрь; колени немного согнем.

Несмотря на относительную неподвижность, это положение ног – одно из лучших для прохождения энергии. Подражание корням дерева помогает укреплению костей, мышц и сосудов ног.

Положение корпуса – подобно стволу дерева.

Спину без напряжения выпрямим. Представим ее подобно стволу гибкого дерева, готового в любой момент покачиваться в разные стороны под дуновениями легкого ветерка. Можно представить, что сзади вас проходит невидимая стена, идущая от неба до земли. Тело опирается на нее, что помогает стоять (сидеть) прямо и без напряжения, чувствуя за спиной воображаемую опору. Такое положение корпуса помогает укрепить позвоночник, улучшить осанку, способствует правильному движению энергии в теле.

Положение рук – подобно веткам дерева.

Плечи и руки расслабим и опустим вниз. Представим руки легкими, мягкими, подвижными, как тонкие ветви ивы, тянущиеся к воде; ладони округлим в виде «лодочки». Это положение помогает кистям быть расслабленными и наполненными энергией, а также правильно выполнить движения массажа.

Положение головы – подобно вершине дерева.

Постараемся ни о чем не думать, чтобы лучше расслабить тело, уделить внимание образам природы и массажу, дать возможность отдохнуть голове. Представим, что макушкой упираемся в небо, а голубой, прохладный цвет омывает голову, успокаивает.

Выражение лица – естественное и умиротворенное.

Глаза открыты. Много разночтений в источниках о том, открытыми должны быть глаза или закрытыми. Когда глаза открыты, а взгляд расфокусирован, присутствуют два мира: *внутренний* и *внешний*. Когда глаза закрыты, то присутствует только мир *внутренний*. В процессе занятий, конечно, для лучшего восприятия моментов внутренних ощущений можно прикрывать глаза, но ненадолго. Лучшее положение глаз – когда они открыты и на образное видение не влияют, так как мы представляем образы природы мысленно; брови в этот момент расправлены; щеки расслаблены, рот закрыт, язык на верхней десне; вы готовы улыбнуться. Эта внутренняя улыбка поможет расслабить мышцы лица, убрать напряжение. Улыбка и смех были для древних лучшим «лекарством от всех болезней».

Правильное положение дополнят: мягкие, округлые и ненапряженные линии тела. Энергии легче двигаться по таким поверхностям. Представим, что тело – большой легкий шар. Этот образ поможет завершить построение основной стойки и расслабиться (подробнее о расслаблении см. главу «Основные правила выполнения цигун-массажа»).

Несмотря на расслабленное состояние, тело должно сохранять равновесие, не забывайте про невидимую опору за спиной: «Стоять нужно, как уравновешенные весы».

Начинающим стойка может показаться неудобной, непривычной, но при каждодневных занятиях эти ощущения быстро проходят.

Китайцы называют это положение тела «стойкой расслабления и покоя» и выполняют как самостоятельное упражнение. В ней полезно постоять от 1 до 5 минут.

Выбор положения тела на занятиях будет зависеть от самочувствия, не обязательно заниматься стоя. Все предложенные упражнения, напомню, можно выполнить, сидя на стуле или на полу, а также лежа. В любом положении нежелательно испытывать какие-либо неудобства, *тело должно быть расслабленным, а голова – спокойной.*

Положение тела, сидя на стуле. Для тех, кому усталость, заболевания или травмы не позволяют выполнить массаж стоя, я предлагаю следующее положение. Удобно сядьте, расслабьтесь, поставьте стопы на расстоянии ширины плеч, ладони положите на колени. Вы как бы повторяете позу фараона, сидящего на троне.

Положение тела, сидя на полу со скрещенными ногами, называют позой полулотоса. Кисти поместим на колени ладонями вверх или вниз; в зависимости от выполняемых упражнений можно поместить кисти так, как вам удобно. Такое положение тела напоминает треугольник, основание которого стоит твердо на земле. Скрещенные ноги дают хорошую опору, и тело долго не устает. Древние считали это положение лучшим при работе с ци земли.

Положение тела лежа поможет облегчить занятия цигун людям, прикованным к постели, которым трудно выполнить движения массажа не только стоя, но даже сидя. Можно лежать на спине, вытянув или согнув ноги в коленях и поставив их на стопы, можно на правом боку, если вам удобно. Это положение тела можно применять для выполнения массажа и здоровым людям. Утром, как только проснетесь, не торопитесь встать, постарайтесь использовать естественное и расслабленное состояние после сна для лучшего наполнения тела энергией (см. «Утренний массаж»).

Мы познакомились с особенностями китайского массажа. Знаем, в каком положении и какими движениями будем выполнять все предложенные упражнения. Предвижу ваш вопрос, дорогие читатели: «Как же надо дышать при выполнении массажа?»

Дыхание

Дыхание при выполнении массажа – естественное, как и все в цигун. Древние учителя Востока говорили так: «Дыхание – это посредник между телом и разумом». По дыханию они безошибочно определяли, насколько болен организм. Вы сами сможете узнать о состоянии здоровья, послушав свое дыхание, что, к тому же, является полезным упражнением. Может быть, привыкнув неправильно дышать, мы даже этого не замечаем. Поэтому начинающим лучше всего дышать, как обычно. Насильственные вдохи и выдохи могут ослабить сердце. Постепенно, с ежедневными занятиями, дыхание улучшится. Окрепнут органы, от которых зависит наше дыхание (сердце и его ритм, легкие, печень). Движения от занятия к занятию будут совершенствоваться, обретать легкость, мягкость и замедленность. Плавные движения сами по себе попадут в такт такому же плавному и естественному дыханию. В этом случае можно совмещать дыхание и движения. На практике эта синхронизация происходит так:

- на вдохе начинаем массажное движение, на выдохе заканчиваем;
- на вдохе выполняем движение к себе, на выдохе от себя;
- на вдохе выполняем движение вверх, на выдохе вниз.

Если вы не успеваете начать движение на вдохе, а закончить на выдохе, сделайте дополнительный вдох и выдох. Начинающим лучше всего не обращать внимания на вдох и выдох. Дышите, как обычно.

Для правильного выполнения массажных движений укрепляем дыхание с помощью упражнения «Наблюдение за дыханием».

Наблюдение за дыханием

Примем удобное положение тела: сидя на полу со скрещенными ногами или на стуле, поставив стопы на расстояние ширины плеч. Согнем руки, поднимем их на уровне груди, положим кисти одна на другую ладонями вниз и поместим их в центр низа живота. Расслабим тело, ни о чем не думаем и понаблюдаем за естественным дыханием.

Это несложное упражнение выполним с помощью 6 вдохов и выдохов. Выполнив 3 вдоха и выдоха – отдохнем, чтобы дыхание восстановилось, а затем продолжим цикл дыхательных движений.

На вдохе наблюдаем, как воздух проходит через нос. Затем – как он входит в грудь, наполняет бронхи и легкие.

На выдохе наблюдаем, как воздух выходит через нос.

Укрепление дыхания поможет: *успокоиться, расслабить тело, наполнить его энергией, эффективно выполнить движения массажа.*

От дыхательных упражнений переходим к тому, как мы должны быть одеты и к количеству выполняемых движений.

Одежда для занятий

Одежда не должна мешать выполнению цигун-массажа. Можно заниматься в спортивном костюме или другой удобной одежде. Желательно, чтобы она была свободная, без синтетики и не сковывала движения. Стопы – без обуви: можно заниматься босиком или в носках.

Количество движений

Какая особенность может заключаться в количестве движений? Такой вопрос мне часто задают занимающиеся. Дело в том, что почти все предложенные движения массажа универсальны. Их можно выполнять, напомним, полностью или частично, в зависимости от наличия свободного времени и заболеваний. Количество движений массажа обычно бывает нечетным: 1, 3, 5, 7, 9 и более раз. Минимальное количество – от 1 до 3 раз. Во время массажа происходит очищение от болезнетворной энергии, которая покидает тело ощущениями тяжести, холода или онемения (подробнее об этом см. «Ощущения при выполнении массажа»). Постарайтесь массировать тело до тех пор, пока болезнетворная энергия не уйдет в пальцы рук и ног, а ощущения тяжести и холода не сменятся теплом и легкостью.

Не напрягайтесь, если устали – отдохните, а затем продолжите занятие. Чрезмерные усилия, особенно при ослабленном здоровье, не пойдут на пользу.

Заниматься можно 1 раз в день, например утром, а также 3 раза в день по 10–15 минут, следуя правилу «тройного упражнения»: утром, днем и вечером. При ежедневных занятиях хорошие результаты появятся уже через неделю.

Ежедневно выполняйте хотя бы небольшой минимум массажных упражнений, даже если хорошо себя чувствуете: *болезнь легче предупредить, чем лечить*. 5 упражнений в день – это тот минимум, который нетрудно выполнить даже занятым людям.

Не забываем, что главное в цигун-занятиях не количество, а качество выполненных упражнений. Не столь важно, сколько упражнений выполнено. Можно заниматься весь день и не получить результат. А можно сделать немного упражнений, выполнив все требования учителя, и многое будет достигнуто. Если нет времени на занятия, не торопитесь выполнить все необходимые приемы массажа. Лучше сделайте совсем немного упражнений, и они принесут большую пользу, чем выполненные небрежно и в спешке.

Время для выполнения массажа

Для цигун-массажа подойдет любое удобное время. Лучше всего заниматься, конечно, утром, чтобы устранить застойные явления, накопленные в течение ночи, и наполнить тело свежей энергией, которой хватит на весь день. Не занимайтесь, если очень голодны или только что поели. Исключение составляет утренний массаж. Его можно и нужно выполнить до завтрака. Если ваш завтрак легкий и состоит из чая с орехами и сухофруктами, то продолжите выполнять утренний массаж спустя 15 минут.

Днем подойдет массаж, который можно выполнить на рабочем месте или на прогулке, чтобы восстановить силы, снять напряжение и нервозность (см. «Дневной массаж»).

Выполняя массаж, вы наполните тело энергией, которая поможет вам приступить к активной деятельности. За час до сна лучше не выполнять приемы массажа, связанные с набором свежей энергии. Может получиться эффект, как после чашки крепкого черного кофе. Перед сном можно выполнить успокаивающие приемы (см. «Вечерний массаж»), которые улучшат сон, помогут при бессоннице. А активный массаж в позднее время может быть полезен тем, кто работает ночью.

Повторение пройденного

Чтобы не запутаться в перечисленных особенностях древнего массажа и его преимуществах перед другими методами оздоровления, повторим и выделим самые главные:

- Основное лекарство, используемое при выполнении массажа, – энергия природы (ци). С ее помощью происходят все удивительные изменения. Она, протекая по невидимым сосудам, питает, укрепляет, а также вытесняет болезнетворную ци в пальцы рук и ног, а затем – в землю. Тело, наполненное энергией, перестает болеть и стареть.

- Цигун-массаж выполняется как самомассаж без помощи специалиста. Это древние методы самопомощи. • Массаж подходит всем без исключения, несмотря на возраст и заболевания, так как безопасен в применении, не требует много времени и усилий.

- Укрепляет весь организм в целом с высоким оздоровительным эффектом.

Движения ладоней при выполнении цигун-массажа – *легкие, плавные и осторожные, мысленно наполненные энергией образов природы или цвета. Вниманием следуем за движениями ладоней и удерживаем их на тех частях тела, которые хотим укрепить.*

- Внимание – волшебный ключик к наполнению и правильному движению энергии в теле: «Где внимание, туда течет ци».

Уроки китайского Мастера:

«Обретешь мягкость – обретешь долголетие»

Всего 3 занятия с китайским Мастером помогли мне обрести состояние тишины и мягкости. Как только на подиуме появлялся небольшой сухощавый человек в белом кимоно, зал затихал. И эта тишина была слышна. Я вспомнила слова древних, которые раньше мне были не совсем понятны: «Тишиной можно излечить болезни». Да, все начиналось с тишины. Затем приходили образы и ощущения. Тело естественно расслаблялось до состояния мягкой белой податливой глины. Мягкость беспрепятственно проникала повсюду, наполняла тело. Позже я поняла, что мягкость – важный «кирпичик» в строительстве здорового и энергетического тела. Без него трудно достичь успехов в выполнении массажа. После конгресса старалась найти в древних канонах подтверждение моим новым знаниям. Поиск был не напрасным. Оказывается, древние много говорили о мягкости. Приведу

некоторые высказывания: «Все, что в природе рождается, – мягкое и нежное, все, что умирает, – твердое и сухое». Мягкость – такое простое слово, а в нем скрыто здоровье и долголетие. Это слово поможет обрести скрытую силу, основа которой, как это ни странно, – в мягкости: «Вода – мягкая, а точит камень». Предложу вашему вниманию упражнение китайского Мастера, которое легко совмещать с домашними делами.

«Тело, подобное мягкой белой глине»

Попробуем совместить домашние дела с занятием здоровьем. Расслабьтесь, побудьте мягкими, как белая глина. Наполните мягкостью свои слова и движения. Хотя бы один раз в день, в течение 20–30 минут, мягко и легко походите, словно передвигаетесь по скользкому и тонкому льду. Один неосторожный шаг – и можно подскользнуться, упасть или провалиться под лед. Эти шаги будут прекрасным упражнением, которое улучшит кровообращение ног у бабушек и дедушек. Спокойно, ласково и тихо говорите. Такой разговор поможет успокоить нервы не только тому, кто говорит, но и всей семье. Мягко и плавно жестикулируйте. Наше тело, как частичка природы, легко запоминает движения природы на занятиях. Постепенно эти движения будут оставаться с вами, переходить в повседневную жизнь. Походка станет более легкой, позвоночник гибким, расправятся плечи, а движения рук будут плавными и красивыми. Такие движения, даже когда мы не занимаемся, будут помогать наполнять тело свежей энергией. Быстро пройдет усталость после рабочего дня, вернется хорошее настроение. Так, постепенно, наши повседневные движения превратятся в цигун-занятия.

Перед выполнением любого упражнения книги можно представить, что тело состоит из мягкой белой глины. Этот образ поможет расслабиться, энергии – течь беспрепятственно, а массаж будет выполнен с большой пользой для здоровья. Энергия глины поможет не только расслабить тело, но и укрепить желудок, поджелудочную железу, кости, улучшить пищеварение.

Разновидности китайского массажа

Назовем наш массаж оздоровительным, так как выполнять его будем сами, а слова «медицинский» и «лечебный» оставим за медиками. Выделим и разберем 2 основных вида массажа: **очистительно-восстановительный** и **канальный**.

Разделение на виды, конечно, условно. Любой вариант массажа, напомню, связан с энергетической системой и ее меридианами (каналами), поэтому обязательно включает в себя очистительно-восстановительный эффект и укрепление этой системы. Все виды массажа можно использовать как самостоятельно, так и комбинированно, в зависимости от индивидуальных проблем, составляя из предложенных упражнений свои разминки. По тому, как мы будем выполнять массаж, его можно разделить на **контактный**, **бесконтактный** и **мысленный**.

Все они выполняются:

- *линейно* по меридианам и их наружным путям – по рукам и ногам;
- *кругообразно* по энергетическим центрам или небольшим частям тела (суставам или органам), по акупунктурным или жизненно важным точкам.

Чаще всего массаж будем выполнять *ладонями*:

- округленными «лодочкой», с пальцами, сомкнутыми без напряжения;
- кистями рук, наложенными одна на другую (у мужчин внизу находится левая рука, у женщин – правая, а можно расположить руки так, как вам удобно), ладонями вниз (пальцы рук прямые, направлены в противоположные стороны);
- направленными пальцами друг к другу.

Также массаж можно выполнять:

- суставами пальцев, мягко собранных в кулак;
- подушечками первых трех пальцев;
- подушечкой большого пальца.

Для более сильного излучения энергии и тепла можно растирать ладони одна о другую. Не забываем о четырех важных моментах выполнения массажа, которые помогут обрести чудодейственный эффект:

- мысленно наполняем энергией образов природы или цвета ладони и тело при выполнении массажа;
- помним о силе плавных и легких движений рук при распределении собранной энергии по телу;
- следуем вниманием за движением рук или тела;
- представляем, что болезнетворная энергия покидает тело и вытекает через пальцы рук и ног в землю.

Выбор энергии, которую будем использовать при выполнении массажа, будет зависеть от времени года, давления и самочувствия (см. «Массаж времен года»). Например, весной лучше всего использовать энергию дерева или зеленого цвета, которая соответствует этому сезону. Они будут лучшими лекарствами в укреплении печени, желчного пузыря, а также при заболеваниях кожи, глаз, мигрени и астме.

Контактный массаж выполним с помощью легких прикосновений ладонями к поверхности тела.

Бесконтактный — без прикосновений.

Мысленный – с помощью воображения (см. «Мысленный массаж «Семь цветов радуги»). Почти все упражнения книги можно выполнить мысленно. Такой вариант особенно полезен при тяжелых болезнях, когда трудно пошевелиться или когда невозможно выполнить массаж в транспорте или на рабочем месте.

Контактно и бесконтактно помассируем тело такими движениями: *поглаживанием, растиранием и похлопыванием.*

Поглаживание. Выполним этот прием как контактно, легко касаясь поверхности тела и не сдвигая кожу, так и бесконтактно, на небольшом расстоянии от тела. Этот прием – основной при выполнении цигун-массажа.

Поглаживания проводим *линейно по меридианам*, в основном – это руки и ноги. Их мы массируем от основания к пальцам.

Поглаживание можно выполнить не только линейно, но и *кругообразно* по часовой стрелке или против, ладонями или подушечками пальцев, по следующим поверхностям:

- грудь;
- живот;
- поясница;
- суставы;
- акупунктурные точки.

Лучше погладить только *по часовой стрелке*:

- энергетические центры;
- грудь;
- живот;
- точку на макушке головы.

Жесткого указания, как лучше массировать тело – по часовой стрелке или против, – в китайских источниках нет. Погладив тело по часовой стрелке, попробуйте почувствовать, нравятся ли вам поглаживания в обратном направлении. Если нравятся, то выполняйте массаж как по часовой стрелке, так и против. Но прием массажа по часовой стрелке будет более эффективным. В этом направлении движется энергия.

Растирание выполним, касаясь поверхности тела, с мягким надавливанием, кроме лица, которое будем массировать легкими движениями, без смещения кожи. Растереть тело можно ладонью, подушечками пальцев, как кругообразно, так и линейно. Растирания в зоне целлюлита или жировых отложений можно проводить с небольшим усилием подушечками всех пальцев. Такие растирания напоминают пощипывания кожи.

Этот прием поможет укрепить и подтянуть кожу, а также, в сочетании с правильным питанием, значительно уменьшить жировые отложения.

Похлопывание выполним с помощью легких прикосновений к поверхности тела:

- ладонью, ее ребром, подушечками пальцев;
- суставами пальцев, мягко сжатыми в кулаки.

Усилия похлопываний соизмеряем с самочувствием. Если нет проблем, то в зонах целлюлита, жировых отложений и ослабления мышц силу удара похлопываний можно немного усилить. Похлопывания с небольшим усилием помогут укрепить мышцы, кости и кожу.

Можно выделить также косметический и сезонный массажи, которые выполняются следующим образом.

Косметический — в сочетании контактного и бесконтактного массажей, выполняемых как ладонями, так и подушечками пальцев в области лица и шеи (см. «Косметический массаж лица»).

Сезонный — с учетом времени года с помощью контактных или бесконтактных движений ладонями (см. «Массаж времен года»).

В следующей рубрике закрепляем пройденный материал – практикой. Приглашаю всей семьей выполнить небольшое утреннее занятие, которое состоит из двух видов основных массажей: очистительно-восстановительного и канального.

Подробнее о выполнении цигун-массажей вы познакомитесь в главе «Основная схема выполнения массажа».

ОЧИСТИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Встанем или сядем на коврик. Тело остается в расслабленном состоянии после сна, а настроение – хорошим. Постараемся ни о чем не думать. Массаж выполним контактно или бесконтактно, как вам больше нравится, с помощью легких массажных движений ладонями по основным частям тела сверху вниз к пальцам рук и ног. Линейно – по внутренним и наружным поверхностям рук и ног, а кругообразно – по голове, груди, животу, пояснице.

Не торопясь, промоем расслабленное тело свежей энергией, гармонично распределим ее от головы до стоп, поможем выходу болезнетворной энергии через пальцы рук и ног.

Растирание ладоней. Начнем с того, что подготовимся к выполнению массажа, разотрем ладони одна о другую. Это поможет открыть важные отверстия на пальцах и усилит излучение тепла.

Постоим под струями дождя (водопада). Самый универсальный образ природы – это вода. Ее энергия прекрасно промывает и очищает тело. Стоя в основной стойке или сидя на стуле, можно представить себя под потоками водопада или дождя, который омывает тело, наполняет его свежей энергией, а болезнетворную смывает через пальцы рук и ног в землю. Представили? Температуру воды можно выбрать такой, какая вам нравится: теплую или прохладную. Посидев несколько секунд под потоками воды, мысленно произнесем: «Мое тело очищается и выздоравливает. Силы восстанавливаются. Болезнетворная энергия покидает тело и вытекает в пальцы рук и ног». Затем перейдем к выполнению массажа.

Массаж груди, живота и поясницы. Медленно, плавно и легко касаясь поверхности тела, помассируем кистями рук, наложенными одна на другую (ладонями вниз; пальцы прямые, направлены в противоположные стороны) по часовой стрелке: грудь, живот и поясницу.

Массаж рук и ног. Правой ладонью мысленно промоем водой левую руку по внутренней и наружной поверхностям – от основания к пальцам. Так же помассируем правую руку левой ладонью.

Затем помассируем ноги. Сначала двумя ладонями одновременно мысленно промоем водой правую ногу: по внутренней, боковой, задней и передней поверхностям по направлению к пальцам. Точно так же помассируем левую ногу.

Не забывайте представлять, что болезнетворная энергия стекает вслед за движениями ладоней в пальцы рук, ног и в землю.

Массаж головы и стоп. Затем помассируем голову и стопы, чтобы гармонично распределить энергию от макушки до стоп. По всей волосистой поверхности головы постучим подушечками согнутых пальцев, а стопы разотрем одна о другую.

Внимание! Этот вариант массажа – универсальный и подойдет для всех членов семьи, независимо от заболеваний и возраста. Он поможет очистить и укрепить весь организм в целом, полезен при *высоком давлении, болезнях почек, ног, органов малого таза.*

Желательно выполнять его ежедневно, при отсутствии времени на остальные упражнения!

Канальный массаж

Канальный массаж выполним так же, как и предыдущий, плавными и легкими движениями, как контактными, так и бесконтактными. В основном это линейные движения по внутренним и наружным поверхностям рук и ног, где проходят невидимые природные пути

для движения энергии или меридианы. Приведу пример универсального канального массажа, укрепляющего энергетическую систему.

«Белая Ива между небом и землей»

Образ дерева – мой самый любимый. Древние тоже уделяли ему большое внимание, считали, что дерево делает человека богаче – дарит ветки и корни, которые помогают держаться за окружающий мир и «питаться» космической энергией. Образ ивы обладает большой целительной силой, был священным в Древнем Китае. И стиль цигун, о котором я рассказываю, называется «Белая Ива». С ним меня познакомил китайский Мастер, уроки которого предложены в книге.

Примем удобное положение, стоя в основной стойке или сидя на стуле. Это упражнение можно выполнить мысленно или с помощью плавных движений ладонями. Предложу вашему вниманию два варианта одного упражнения.

Вариант 1 (мысленный). Каждое утро представим себя ивой: голова-макушка дерева упирается в голубое небо, позвоночник – гибкий ствол, по рукам проходят ветки с зелеными листочками и цветами; по ногам прорастают глубоко в землю мощные корни. Через несколько секунд почувствуем, как по веткам и корням, будто по проводам, тело наполняется свежей ни неба, земли и дерева. Такие ощущения похожи на дуновения теплого ветерка, который обдувает лицо, руки, грудь, живот и тело. Энергии неба, земли и дерева дарят силы и хорошее настроение на весь день. Голубой цвет неба успокаивает нервы, земля помогает чувствовать себя уверенно, а ива наделяет скрытой силой, когда ветка гнется и не ломается.

Вариант 2 (прокладывание веток и корней). Представим себя гибкой ивой (можно выбрать другое дерево, которое вам больше нравится): головой упираемся в небо, позвоночник – ствол, а стопы стоят на земле. Плавными движениями левой ладони проложим воображаемые ветки по правой руке от основания к пальцам так: 3 ветки – по наружной и 3 – по внутренней поверхностям. Так же проложим ветки на левой руке.

По ногам проложим двумя ладонями одновременно воображаемые корни от основания к пальцам: по два корня – по внутренним, по два – по передним, по одному – по боковым и задним поверхностям. Прокладывая корни, будем наклоняться параллельно полу, голову вниз не опускаем, путь до пальцев ног пройдем мысленно.

Закончим массаж, посидев (постояв) несколько секунд в образе дерева, макушка которого упирается в небо, ветки тянутся к линии горизонта, а корни вырастают глубоко в землю.

Из дневника Светланы.

Самое главное – мы все знаем, как надо жить, но так не живем. Занимаясь цигун, это знание и умение правильно жить становится естественным. Вот, например, знаем, что спешить вредно. После спешки я раньше всегда была разбитой и усталой. А теперь может быть и спешу иногда в движениях, но внутри у меня покой. Вообще я стала организованней и спокойней, нахожу возможность уезжать на дачу в выходные дни. А раньше все было некогда: как же без меня работа, дом...

А видели бы вы меня на первом занятии цигун! Как я раздражала окружающих своим беспокойством. Особенно расспросами: вот мне все вынь да положь. Но правильно говорит Людмила Борисовна, что от разговоров здоровым не станешь, заниматься надо. Сейчас я на таких болтливых учеников смотрю с сочувствием – они еще в том беспокойном мире живут. В то же время радуюсь за них, теперь они откроют для себя необычную страну цигун, станут мудрее, добрее, спокойнее и естественнее. Больше всего в этом китайском массаже мне нравится то, что я могу сама помассировать свое тело. Я, конечно, пользовалась услугами массажистов.

Но то, что я могу помассировать себя сама, без помощи специалиста, да еще с таким хорошим результатом, очень мне нравится.

Как понять, правильно ли мы выполняем массаж?

Из дневника Светланы.

Людмила Борисовна, как мне понять, правильно ли я выполняю массаж дома, самостоятельно? Может быть, я что-то делаю не так?

Этот вопрос мне задают чаще всего. А ответ на него будет состоять из трех частей: *ошибки, ощущения и правила выполнения массажа*. Попробуем разобраться в ошибках, которые чаще всего встречаются при выполнении массажа, чтобы не допустить их при самостоятельных занятиях. Ощущения помогут «услышать» движение в теле невидимой энергии. Они, ощущения, и будут подтверждением того, что мы все выполнили правильно.

Ошибки

Расслабиться и успокоиться – самое главное при выполнении массажа, поэтому больше внимания уделим движениям, которые помогут обрести эти состояния, а также занятиям на свежем воздухе, не в воображаемом, а в реальном мире природы.

Занимайтесь с хорошим настроением. Не выполняйте массаж, если напряжены, нервны, не можете расслабиться и успокоиться. Старайтесь чаще пребывать в спокойном, уравновешенном состоянии.

При повышенной нервной возбудимости лучше перенесите занятия на другое время, когда успокоитесь. Укреплению нервов поможет прогулка: пройдите, отдохните, полюбуйтесь на образы природы парка или сквера. Можно послушать звуки природы или свое естественное дыхание.

Сосредоточьте внимание на тех частях тела, которые массируете. В процессе массажа не отвлекайтесь, постарайтесь ни о чем не думать, чтобы посторонние мысли не мешали удерживать внимание на образах природы и своем теле. Не забывайте: где внимание – туда идет энергия.

Массаж выполняйте без усилий. Не перенапрягайтесь – чрезмерное напряжение не пойдет на пользу. Если устали – отдохните, а затем продолжайте выполнять массаж. Начинаящие часто делают массаж неправильно, стараются растереть тело с усилием, быстрыми движениями, так, как принято во многих западных методиках. Движения рук в цигун-массаже, напомним, должны быть легкими, плавными и замедленными. Только такие движения наполнены энергией – основным естественным лекарством цигун-терапии.

Не выполняйте те упражнения, которые вам непонятны. Рекомендации, данные в книгах, которые вы используете для самостоятельных занятий, должны быть просты и понятны, не перегружены специальными медицинскими и китайскими терминами.

Для занятий цигун-массажем желательно знать как можно больше о состоянии своего здоровья. В этом помогут медицинское обследование, рекомендации врачей, правильный диагноз.

Не торопитесь достигнуть результатов.

Занятия цигун можно сочетать с другими видами спорта: плаванием, бегом трусцой, ходьбой, лыжами, а также танцами.

Для большего оздоровительного эффекта к цигун-занятиям добавим: *правильное питание (исключим жирные, сладкие и мучные продукты), прием необходимых лекарств и витаминов.*

Ощущения

В рассказе о *цигун* часто упоминается слово «ощущения», или возможность «видеть не глазами, слышать не ушами, ощущать, не касаясь». Энергия невидима. Невидимым также остается то, что происходит внутри нашего тела. Ощущения помогают «услышать» движение энергии в теле и вокруг него, определить ее количество и качество, узнать, что болит и почему, понять, как себе помочь.

Развитие ощущений – шаг на пути к обретению «необыкновенных» возможностей, «выходящих за рамки обычных представлений», таких как *ясновидение* и *яснослышание*, *интуиция*. Недомогания, вовремя «услышанные», можно быстро и эффективно устранить, восстановив здоровье, и не допустить тяжелых разрушений.

Ощущения, к которым мы должны «прислушиваться», массируя тело, будут главным критерием правильного выполнения упражнений.

Они очень разнообразны и индивидуальны. У некоторых людей чувствительность совсем не развита, и несколько первых занятий они могут многое не понять.

У начинающих первые движения энергии могут вызвать ощущения *холода*, *тяжести*, *онемения* и *покалывания*, особенно в больных местах, в пальцах рук и ног. Эти ощущения связаны с очищением организма от болезнетворной ци, с открытием энергетических меридианов. При возникновении ощущений тяжести и холода в теле не расстраивайтесь: при ежедневных занятиях они быстро пройдут. Справиться с ощущениями тяжести и холода поможет массаж и энергия воды. Промывайте руки и ноги, кисти и стопы от основания к пальцам ладонями, мысленно наполненными водой, до тех пор, пока ощущения тяжести и холода не покинут тело.

Когда тело очистится от болезнетворной ци, движение энергии будет вызывать комфортные ощущения: легкости в теле, тепла в кистях, стопах, позвоночнике, в центре низа живота, чувство умиротворения, покоя и гармонии. Вместе с этими ощущениями приходят хорошее самочувствие и настроение. Это значит, что вы правильно и с пользой для здоровья выполнили упражнения.

От ошибок и ощущений переходим к описанию правил выполнения массажа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.