

**УРОКИ ВЕЛНЕСА**

ЗОЛОТЫЕ  
**ЦИГУН-ТЕРАПИИ**  
РЕЦЕПТЫ



Ма Цзичун

Ма Цзичун

# **Золотые рецепты цигун-терапии**

«Неоглори»

2007

## **Цзичун М.**

Золотые рецепты цигун-терапии / М. Цзичун — «Неоглори», 2007

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

© Цзичун М., 2007

© Неоглори, 2007

## Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Циркуляция энергии в организме человека	6
Циркуляция текущей внутренней ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей	36
Причины возникновения болезней	37
Научное обоснование методов цигун	38
Глава 2	40
Оздоровительный эффект	41
Концепция ци и практика цигун	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Ма Цзичун

## Золотые рецепты цигун-терапии

### Введение

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

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

# Глава 1

## Лечебно-оздоровительное воздействие цигун

### Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органичное единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах инь и ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ручных и три ножных ян-меридиана (табл. 1).

**Таблица 1. Двенадцать меридианов**

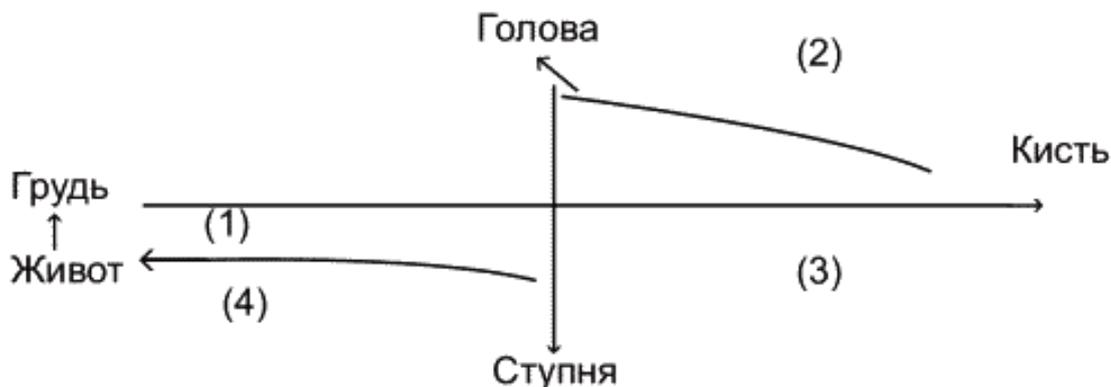
	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы	
Рука или нога	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних латералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних латералей)		
Рука	Ручной (тай-инь) меридиан легких	Ручной (ян-мин) меридиан толстой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

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

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

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

**Они показаны на следующей схеме:**



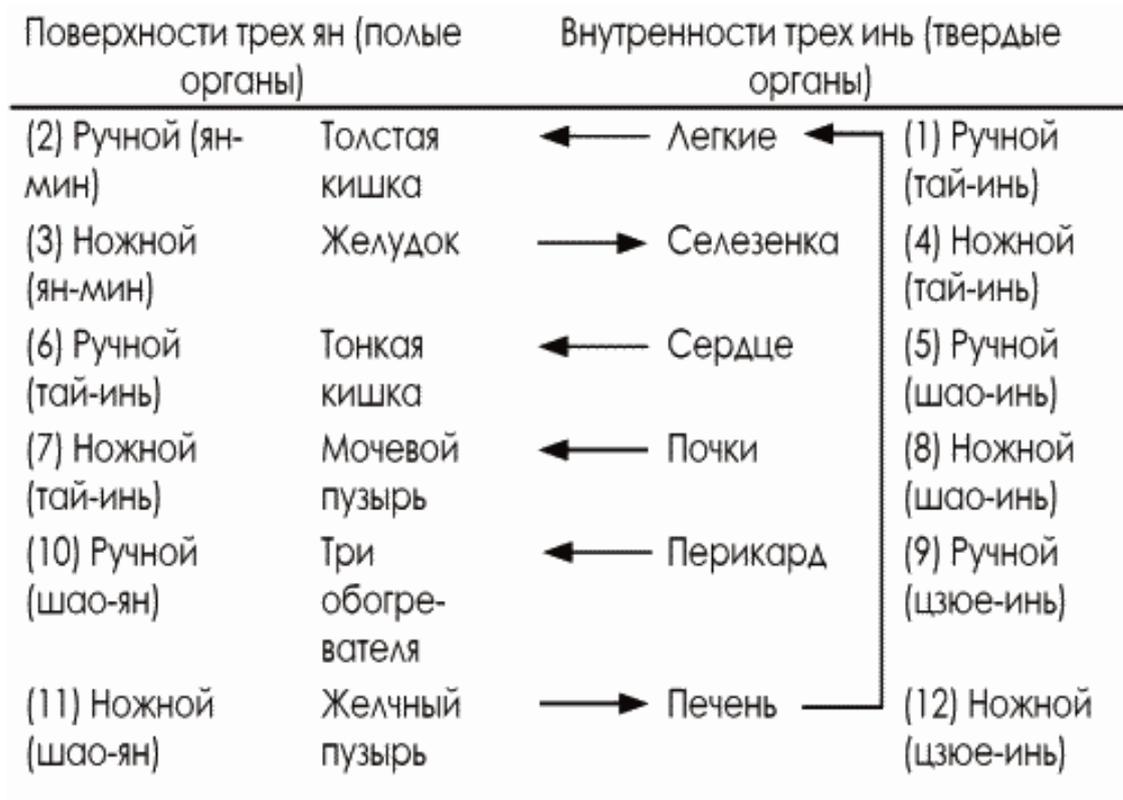
*Двенадцать меридианов, связанных с твердыми и полыми органами*

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

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

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

### **Таблица 2. Двенадцать меридианов**



Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

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

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

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

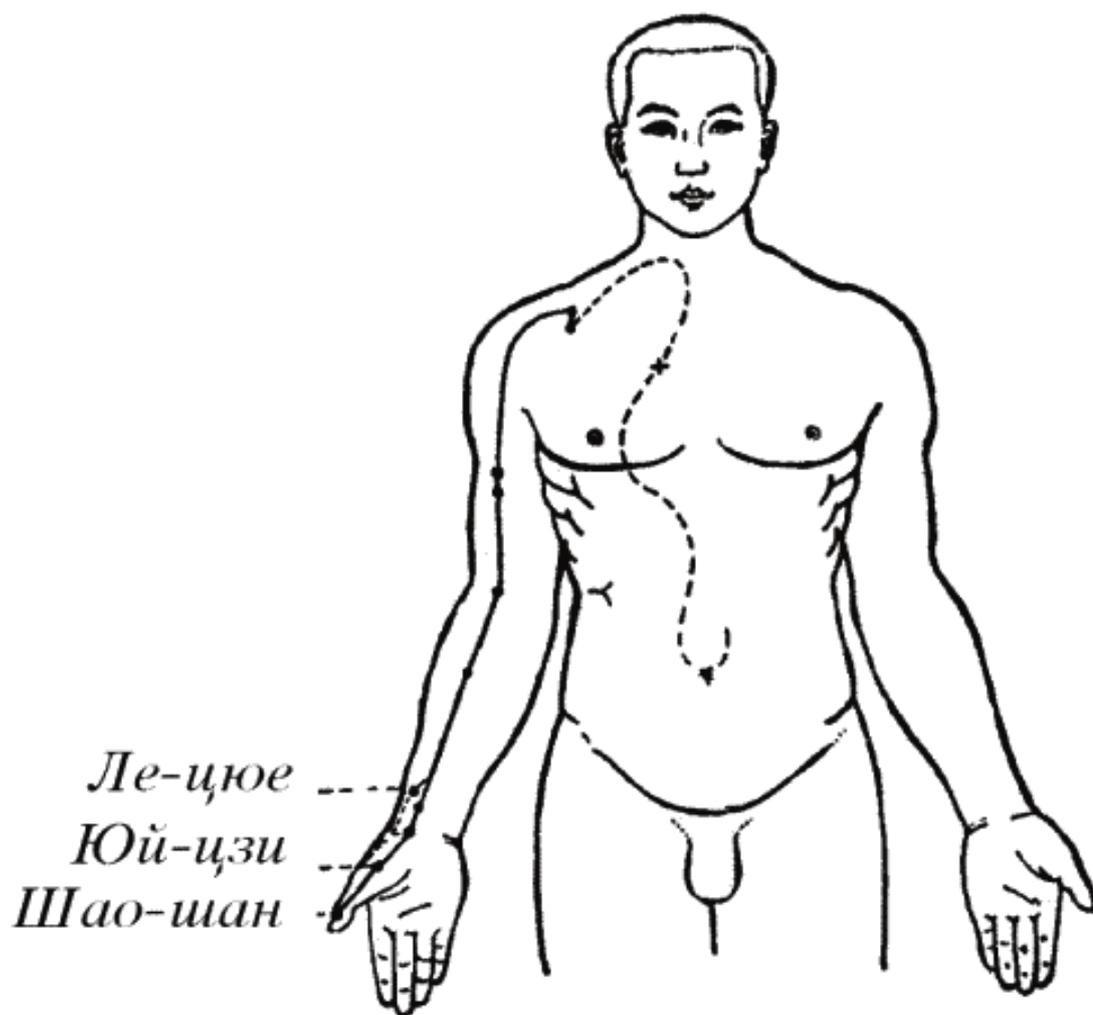


Рис. 1. Ручной (тай-инь) меридиан легких

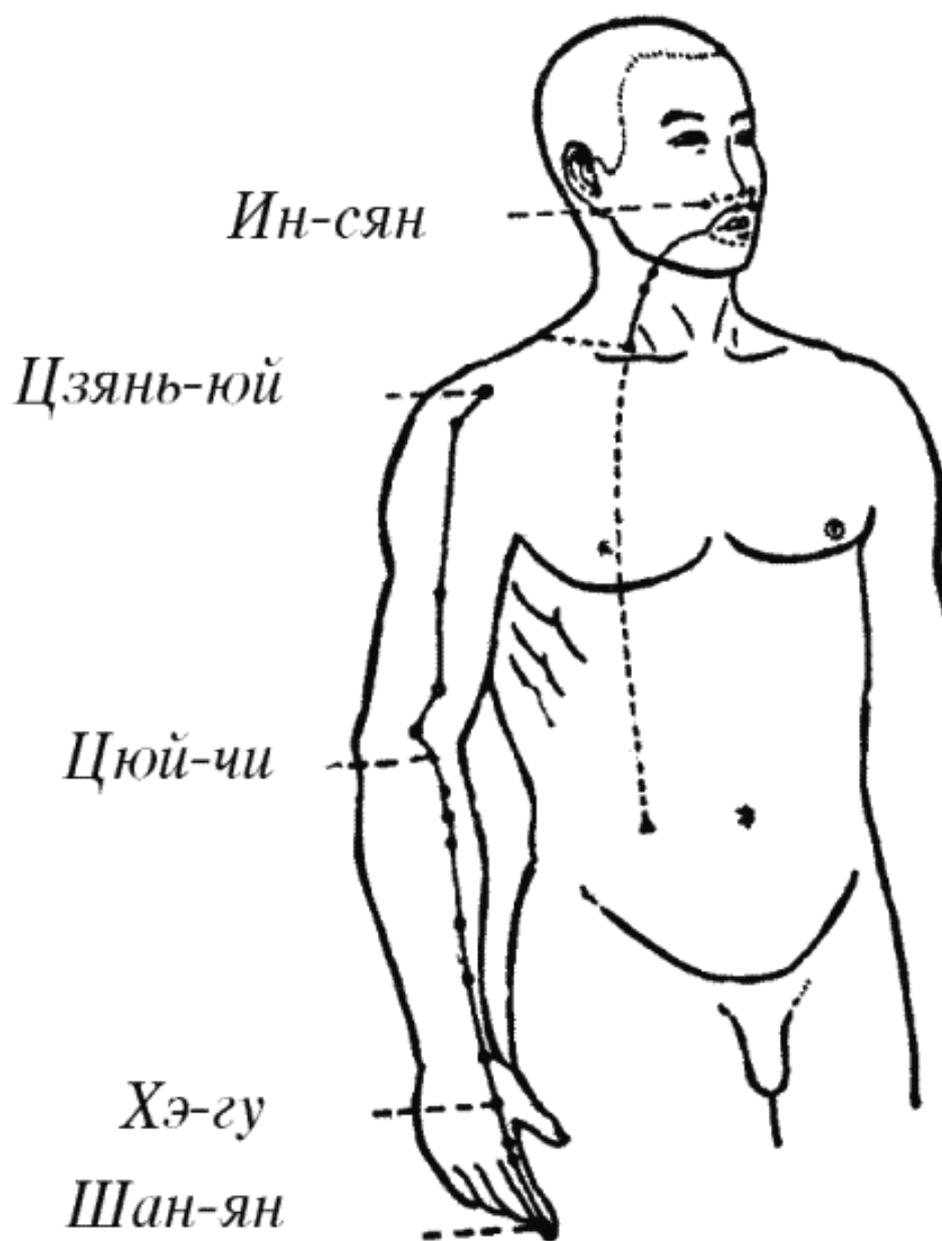
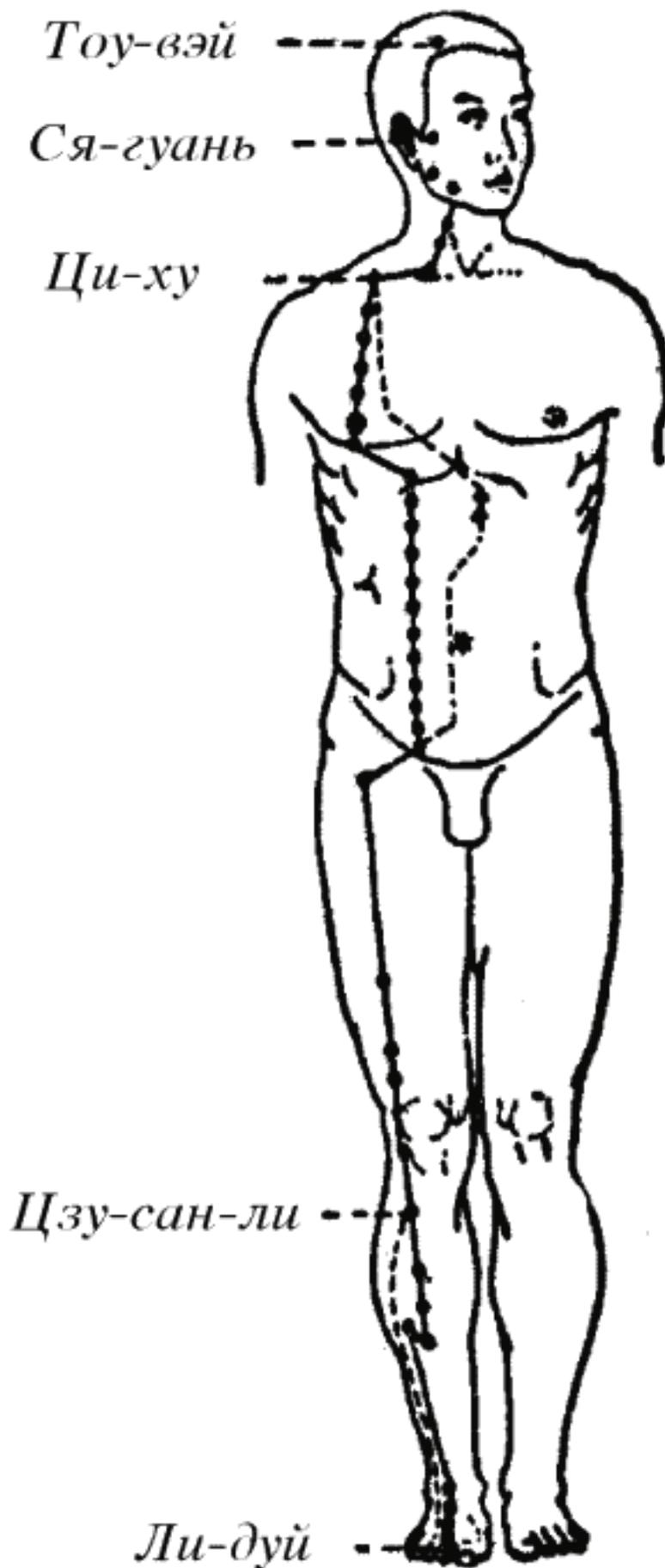


Рис. 2. Ручной (тай-инь) меридиан толстой кишки



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

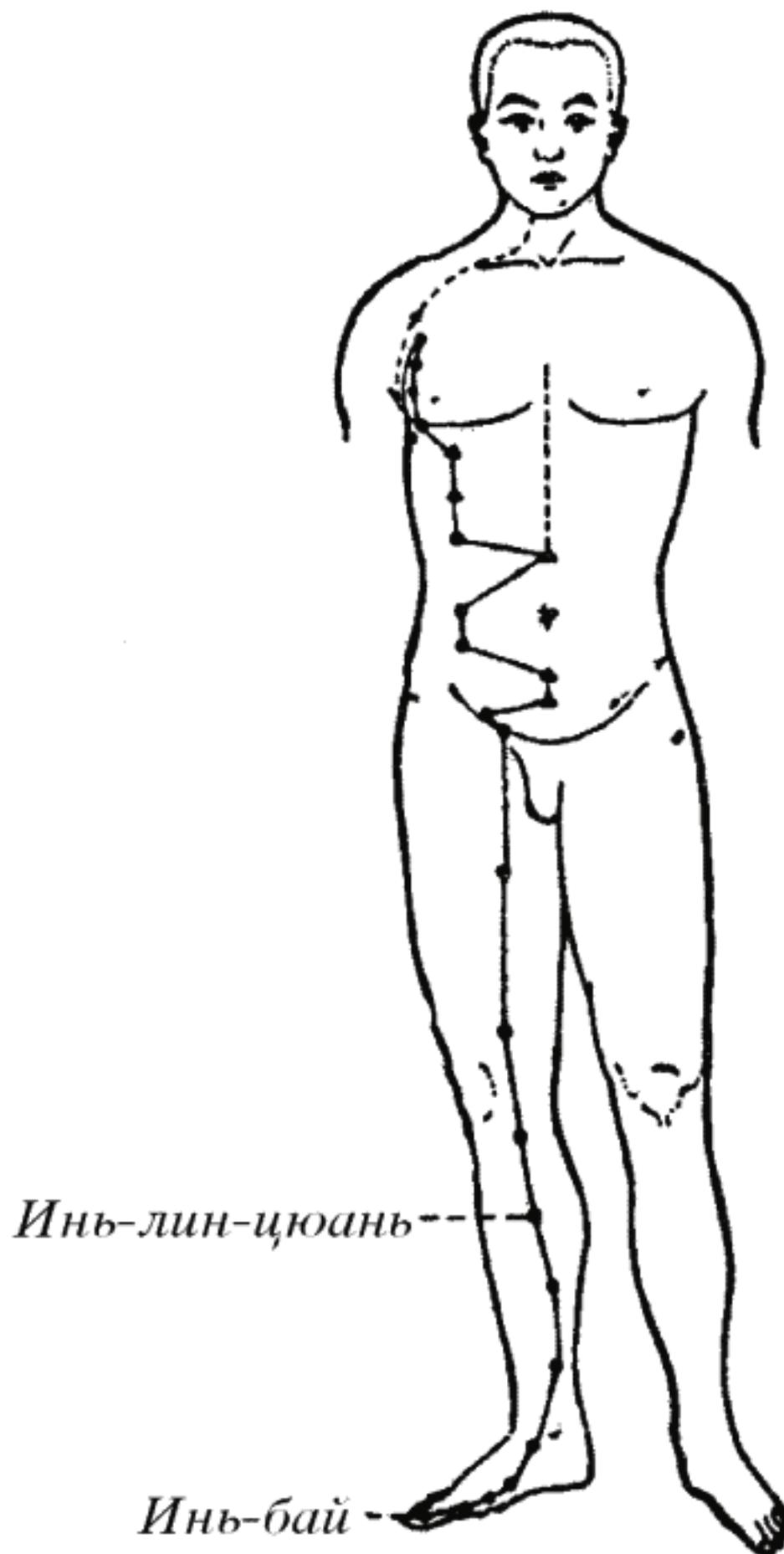


Рис. 4. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки

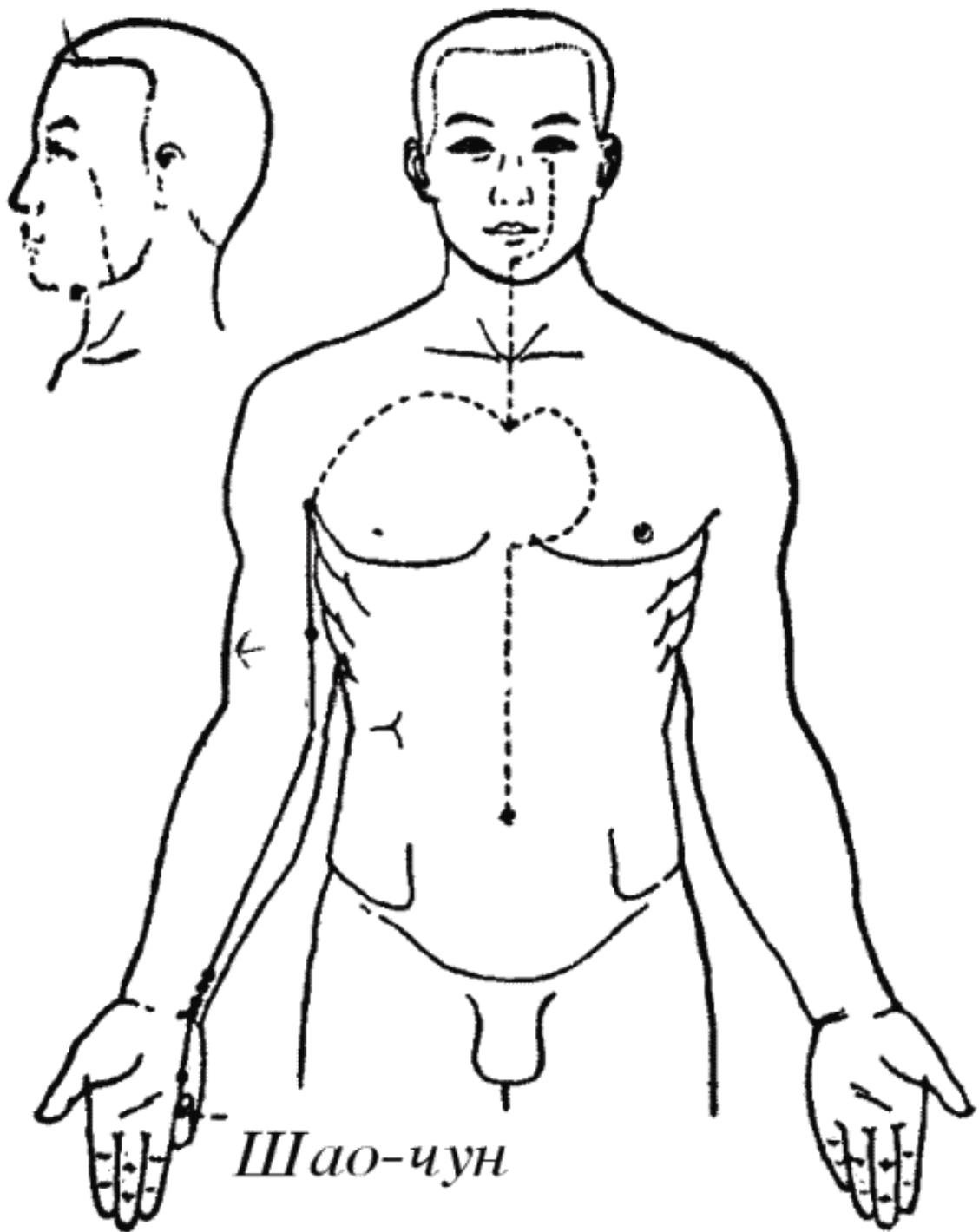
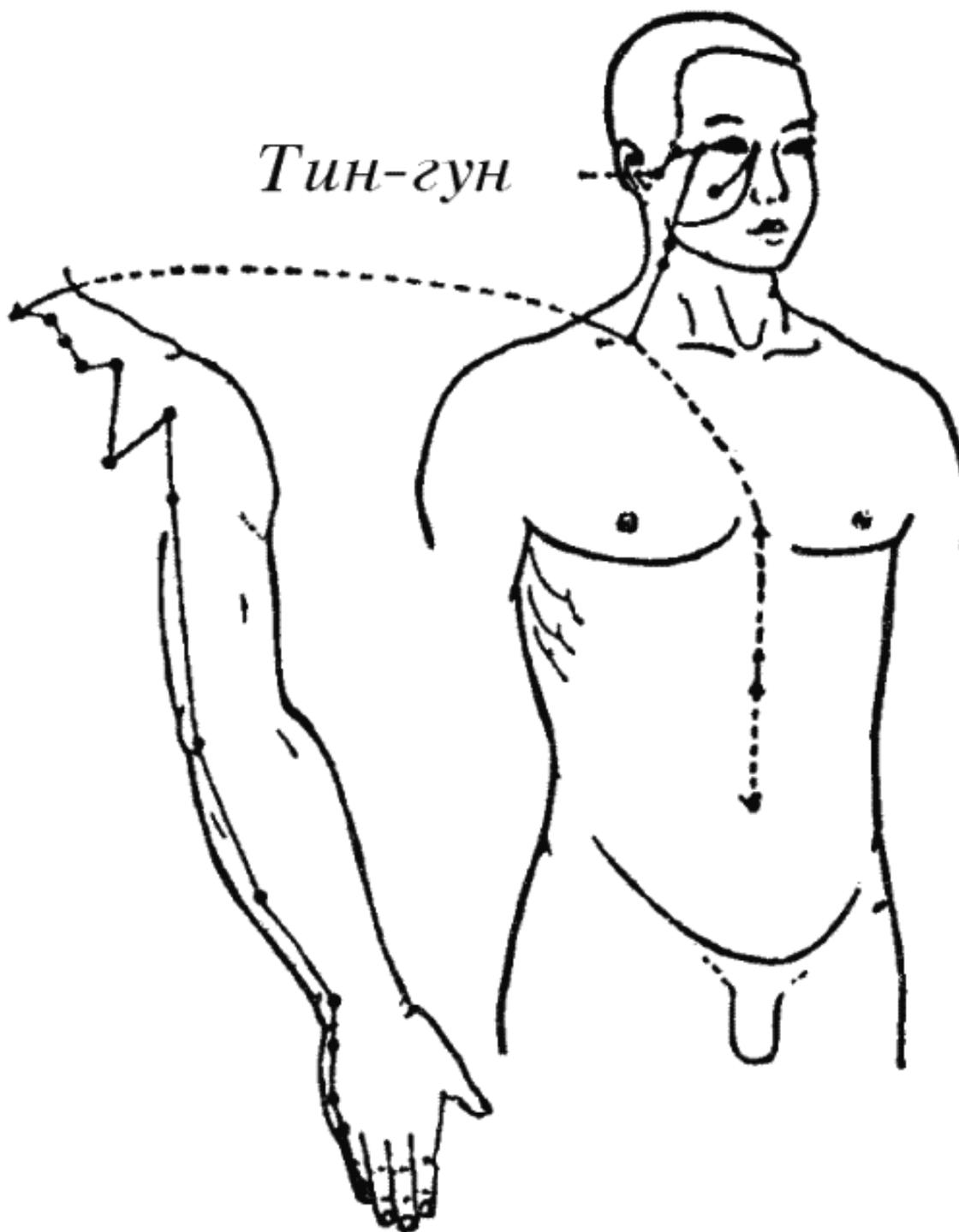


Рис. 5. Ручной (шао-инь) меридиан сердца



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

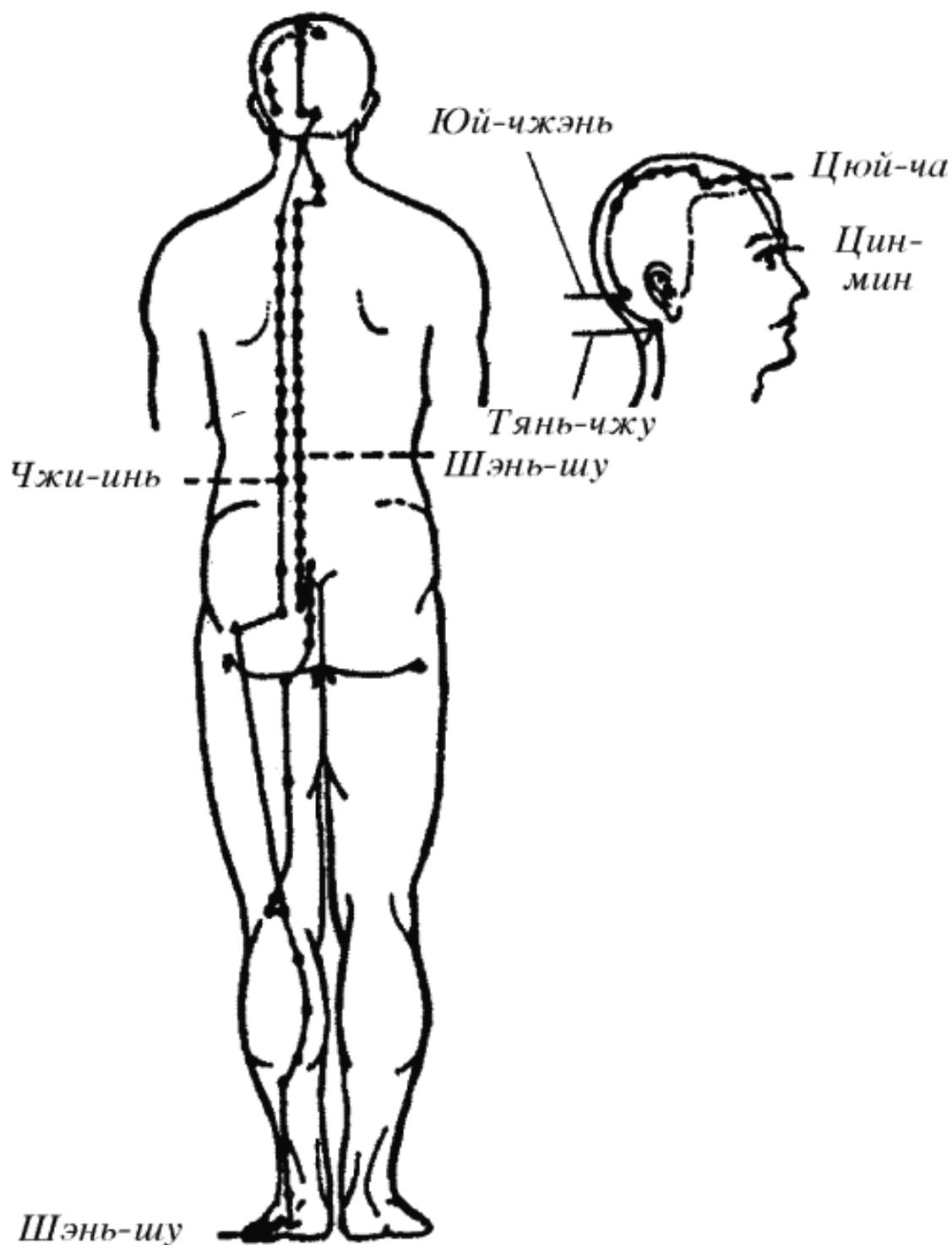


Рис. 7. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря

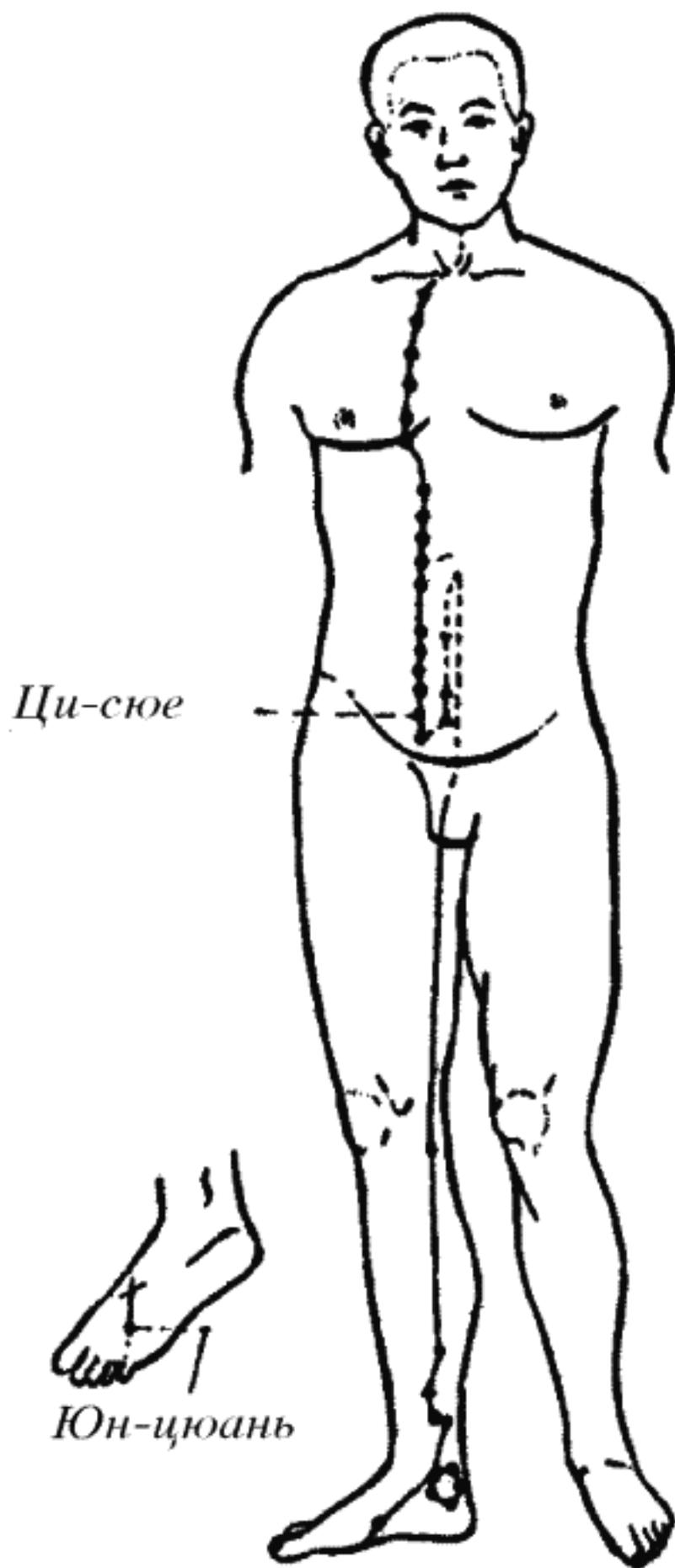


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек

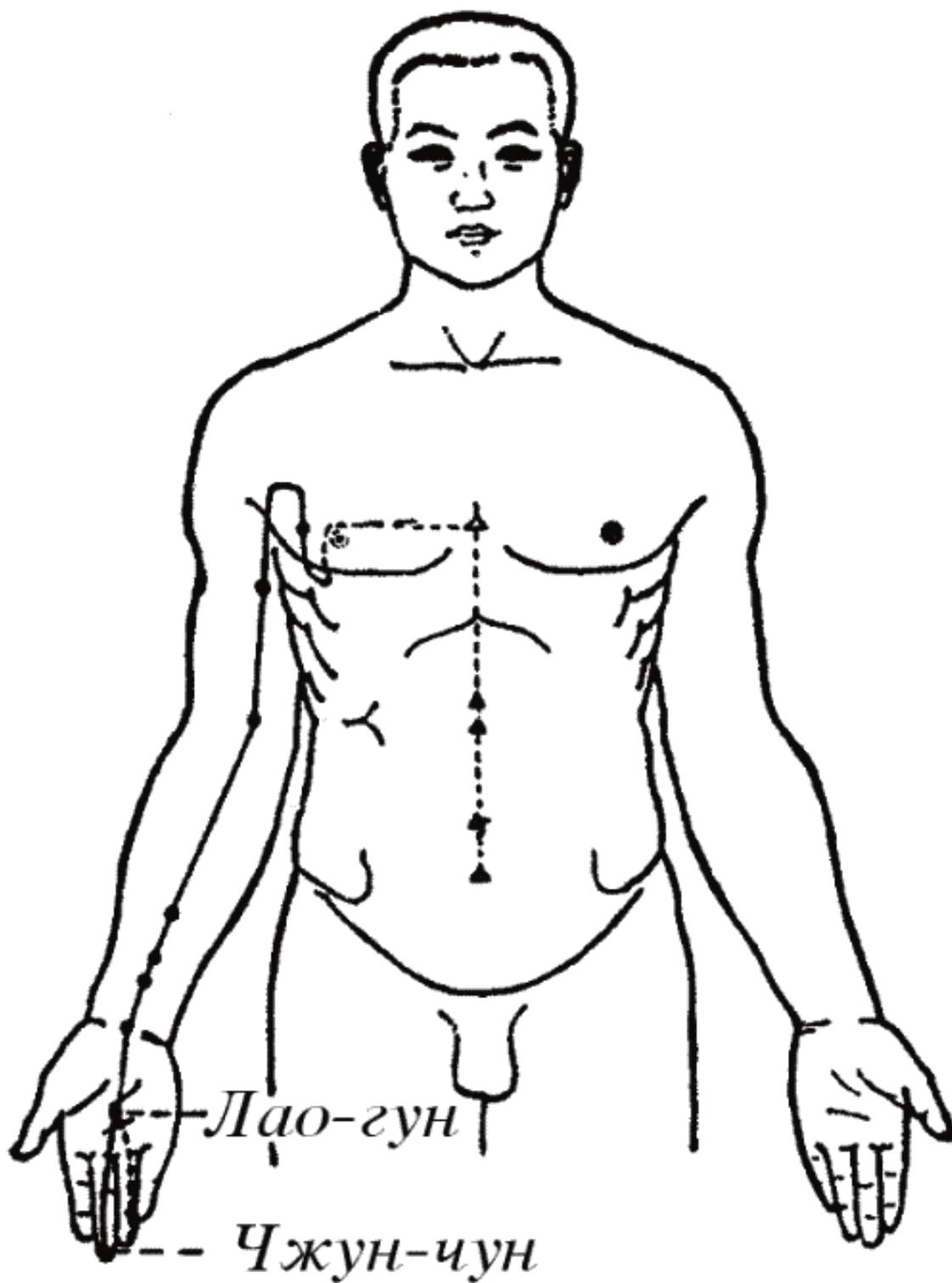
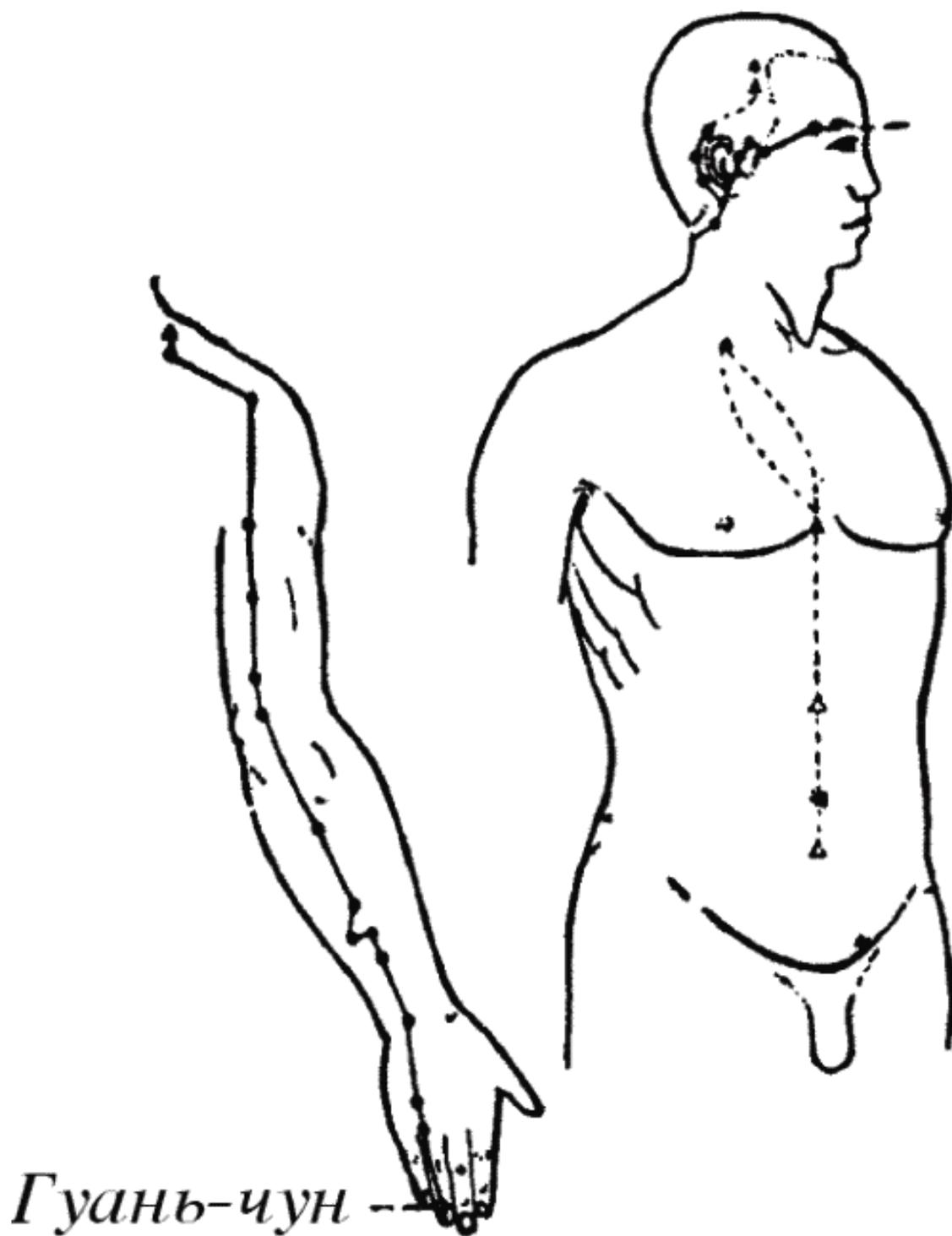


Рис. 9. Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда



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

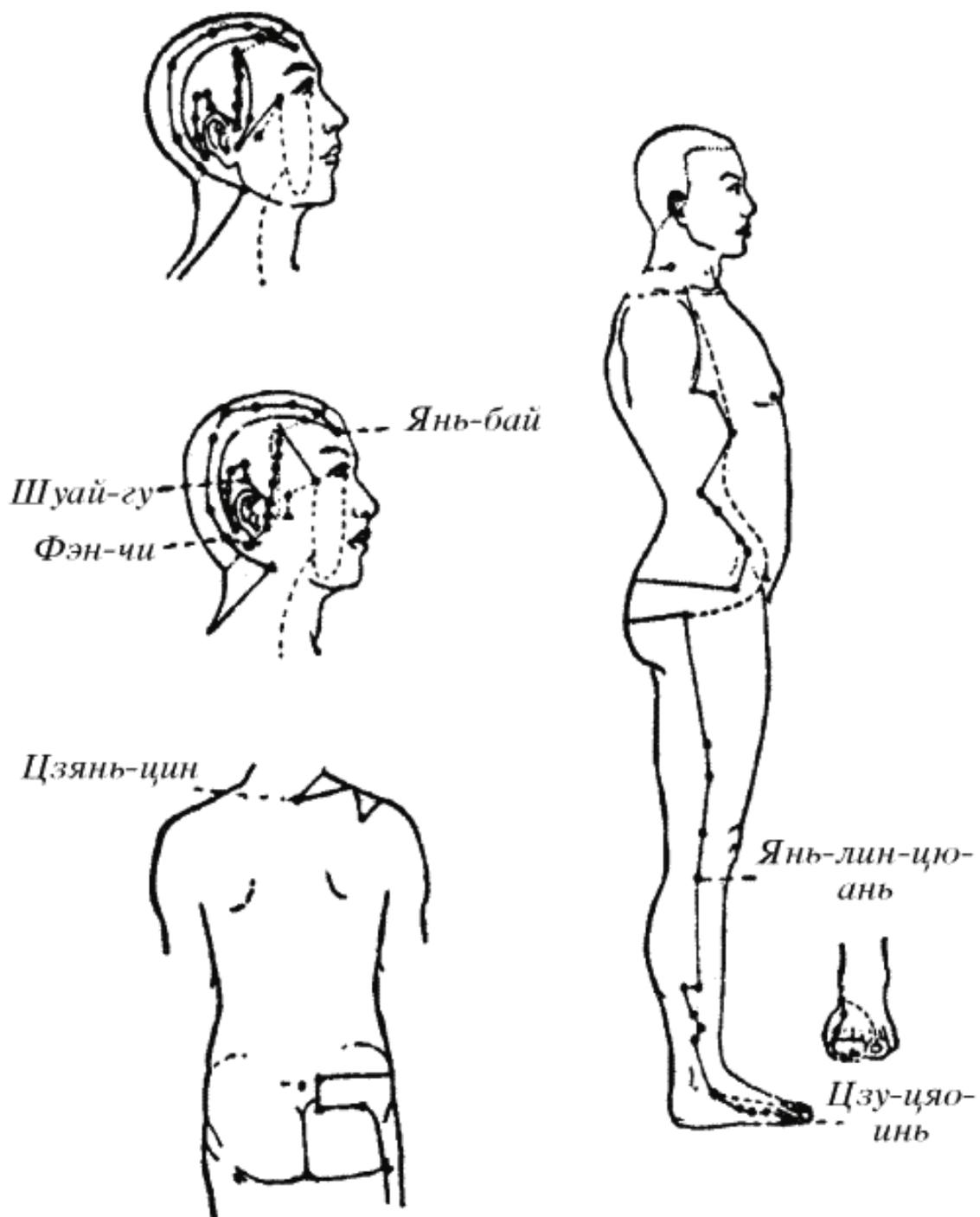


Рис. 11. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря

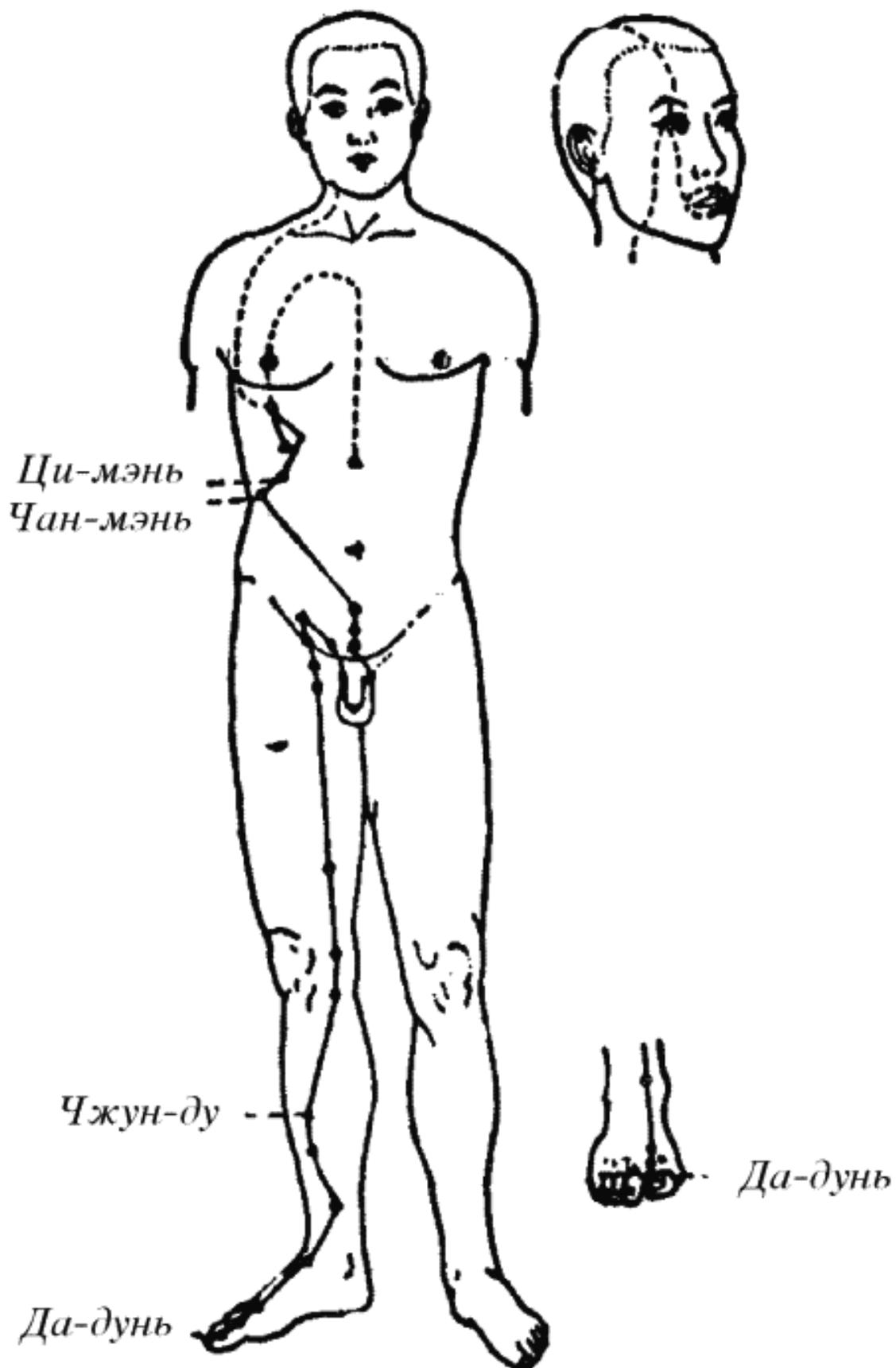


Рис. 12. Ножной (цзюе-инь) меридиан печени

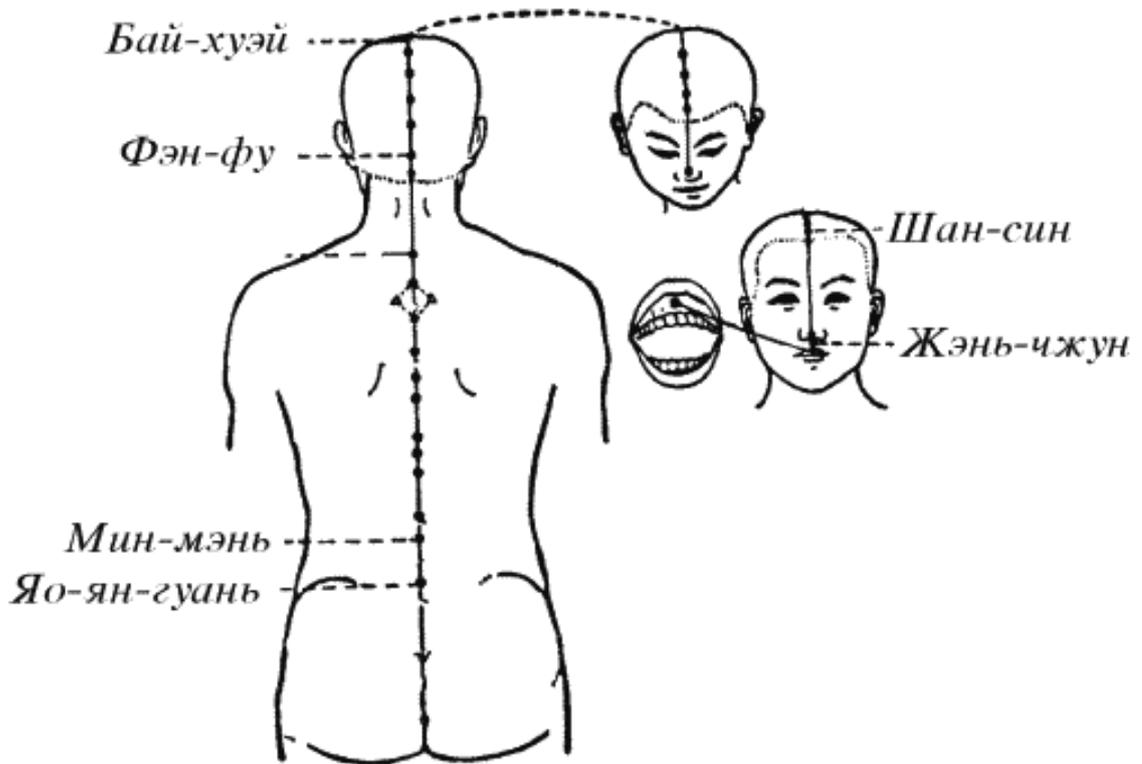


Рис. 13. Меридиан ду-май (заднесрединный)

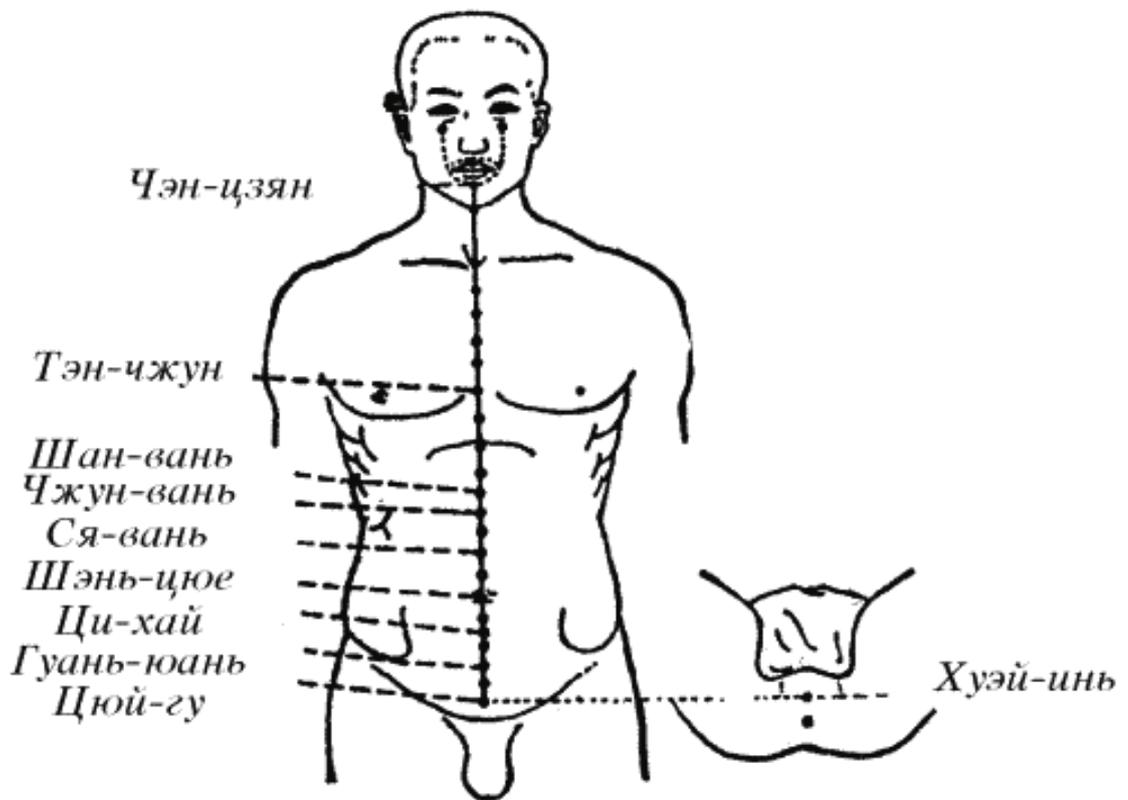


Рис. 14. Меридиан жэнь-май (переднесрединный)

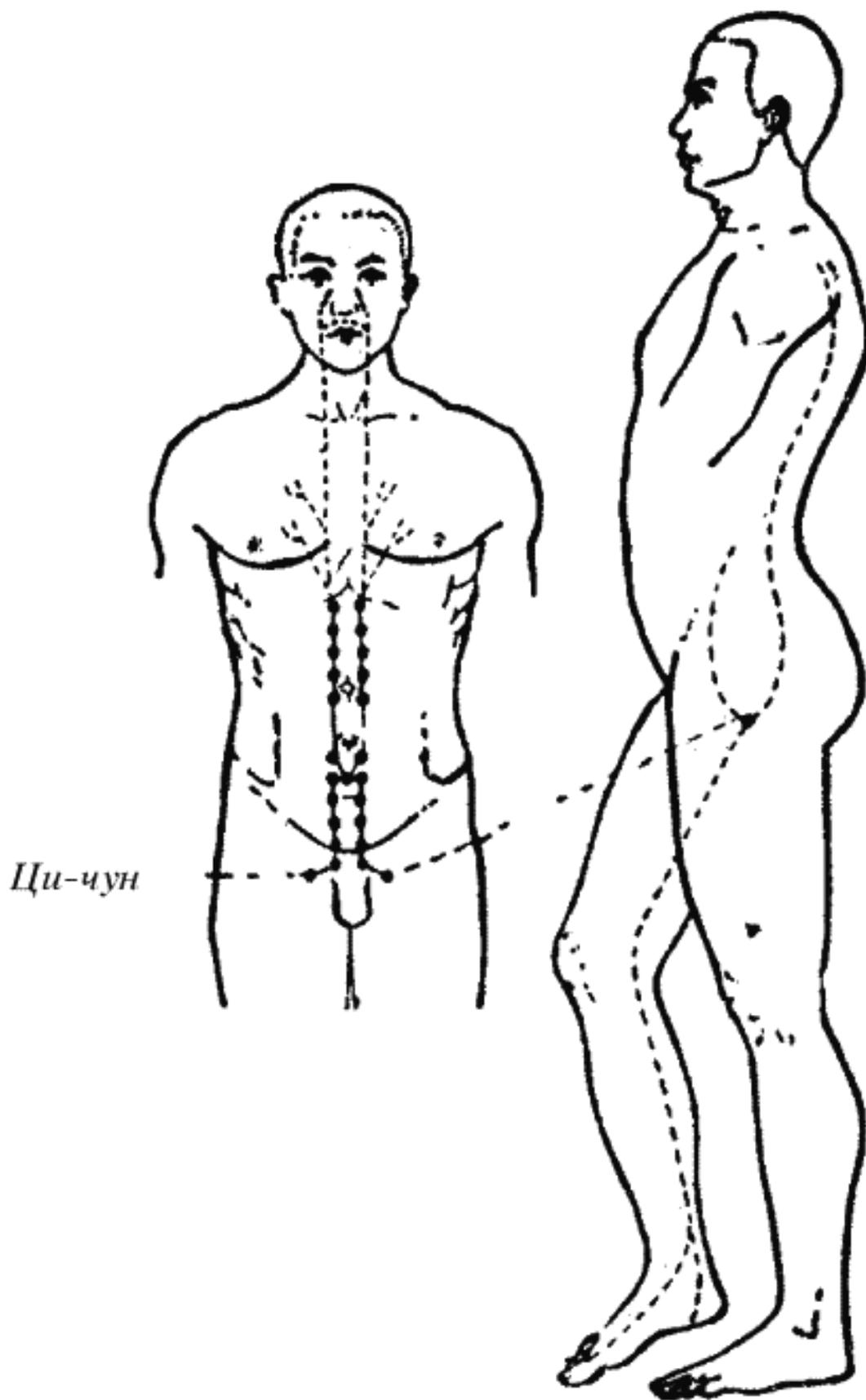
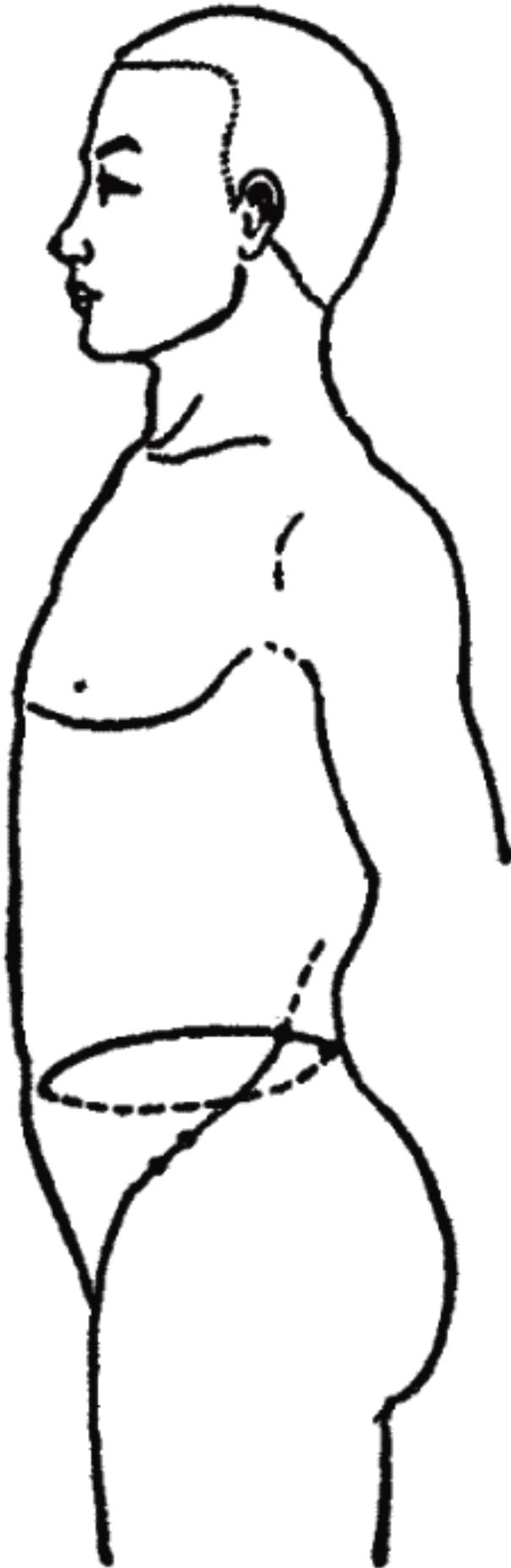
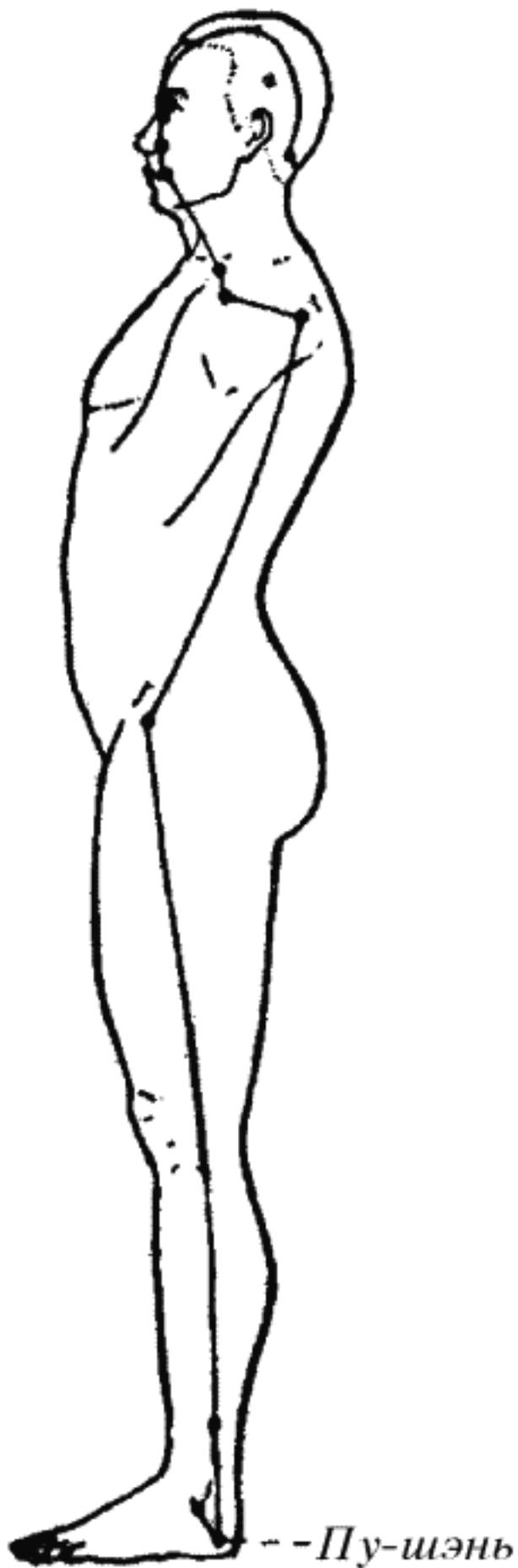


Рис. 15. Меридиан чун-май

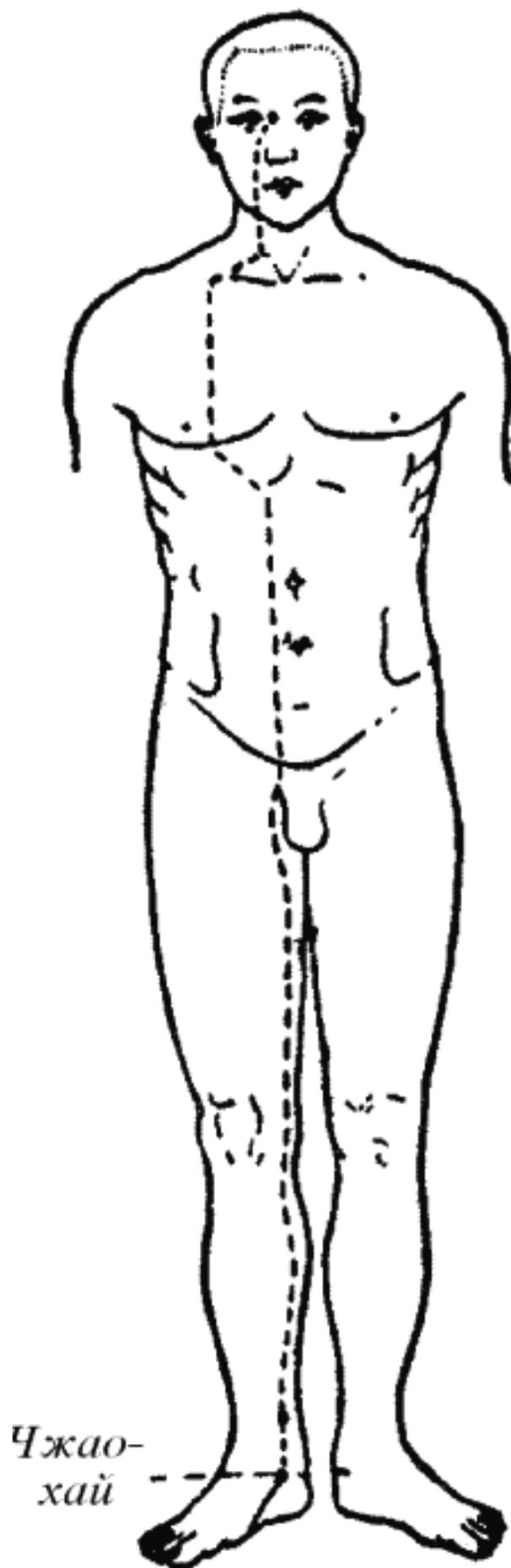




*Рис. 16. Меридиан дай-май*

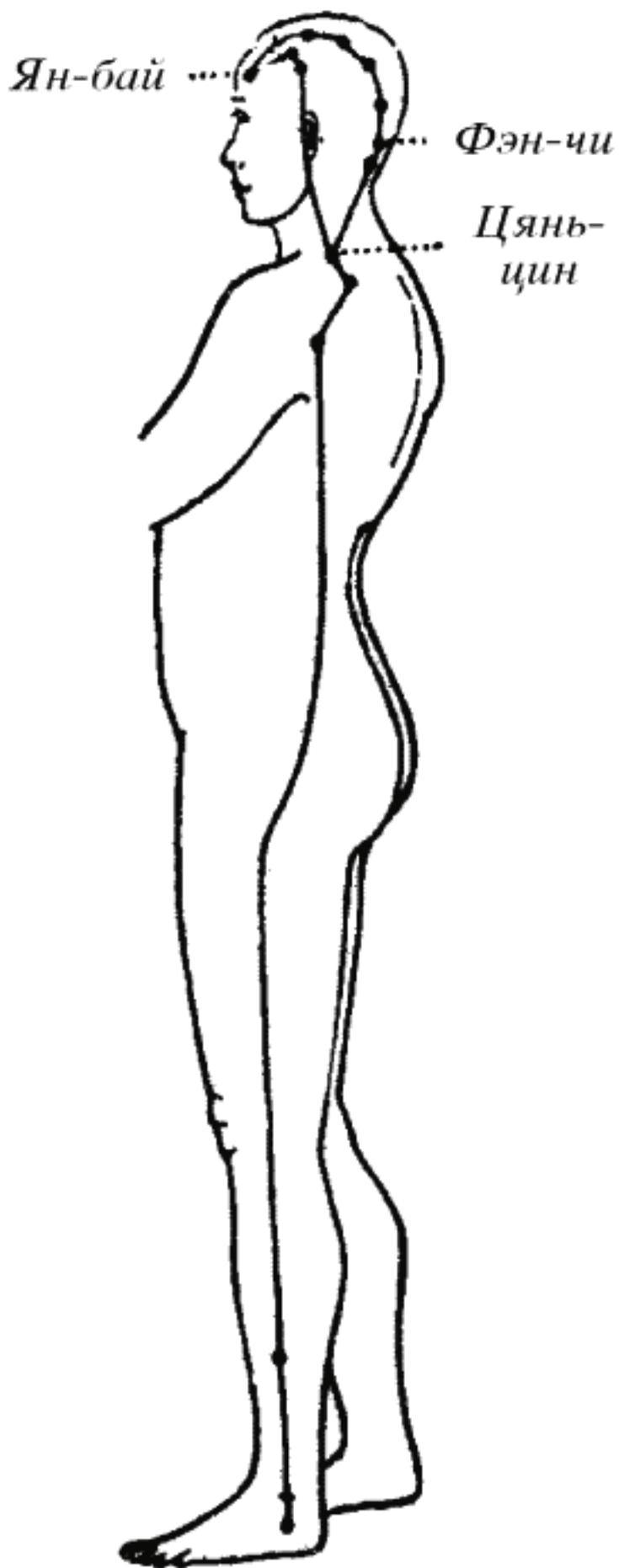


*Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май*



Чжао-хай

*Рис. 18. Меридиан инь-цяо-май*



*Рис. 19. Меридиан ян-вэй-май*



*Рис. 20. Меридиан инь-вэй-май*

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

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

В главе «Дружеский разговор» из книги «Нэй-Цзин» – Внутреннего Канона медицины Желтого императора – говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые, по терминологии цигун, означают «быть расслабленным, спокойным и естественным». С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем, чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

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

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

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

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

## Причины возникновения болезней

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

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока ци, в результате чего возникают расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию ци, которое ведет к нарушению работы почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству ци и вызвать волнение ума и эмоций, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности ци, а застой может стать причиной «огня», называемого «огненным синдромом, обусловленным расстройством пяти эмоций». «Огненный синдром» может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь). Современная медицина считает, что 50–80% болезней вызываются нервозностью, например, рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шесть видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее, если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются «шестью вредными факторами». Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые «злобными естественными факторами», тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, шесть «вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению «злобных естественных факторов».

## Научное обоснование методов цигун

Современная наука провела огромное количество исследований медицинской теории цигун, которые подтверждают ее приблизительно в трех аспектах:

**Слабая реакция.** В соответствии со своим исследованием американский эксперт д-р Бенсон полагает, что цигун-упражнения могут приводить функции человеческого организма в состояние «слабой реакции». Эпидемиологическая теория гипертонии предполагает, что напряженное состояние может влиять на некоторые физиологические параметры. Давление окружающей среды заставляет организм непрерывно приспосабливаться, и поэтому возникают так называемые «ответные напряжения» (неожиданно появляющиеся реакции). В результате увеличивается выделение катехоламина: кровь в мышцах циркулирует более интенсивно; кровяное давление поднимается, сопровождаясь частыми сердцебиением и дыханием. Однако действие «слабой реакции» прямо противоположно. Она ослабляет активность соматической нервной системы. Содержание молочной кислоты в артериях уменьшается, и интенсивность обмена веществ падает, действие ДВН в плазме ослабевает, и действие ренина уменьшается.

**«Систематизация мозговых клеток».** В соответствии со своими электроэнцефалографическими исследованиями Волас объясняет, что энцефалограмма обычного человека показывает много высокочастотных слабо отрицательных волн со слабой синхронизацией. Но электроэнцефалограмма хорошего цигун-практика показывает много низкочастотных положительных волн с синхронизацией в 3 раза выше, чем у обычного человека. Это свидетельствует о том, что цигун-упражнения могут помочь систематизировать электрическую активность клеток коры головного мозга, в результате чего увеличиваются функциональные возможности мозга.

**Предупреждение заболеваний и продление жизни.** Цигун-упражнения могут вызвать изменения центральных медиаторов и эндокринных выделений. После упражнений плотность пролактина в плазме увеличивается, а это означает, что активность дофамина как центрального медиатора уменьшается, таким образом, возникает ощущение расслабления и покоя. Кроме того, после занятий выделение кортина падает примерно на 50%, что означает тренировку и усиление иммунной системы. Таким образом, цигун-терапия имеет эффект продления жизни и предупреждения заболеваний.

### Теория

- Релаксационные (расслабляющие) и неподвижные (успокаивающие) упражнения могут привести кору головного мозга «в специальное защитное, заторможенное состояние» и обусловить действие функций коры головного мозга по регулировке и восстановлению внутренних органов.

- Посредством регулирования дыхания регулируются функции вегетативной нервной системы. Таким образом, болезни, вызванные нарушениями вегетативной нервной системы, такие, как гипертония, гастрит, язва, неврастения, излечиваются и контролируются. При помощи системы дыхательных упражнений, подъема, опускания, открытия и закрытия можно также уменьшить внутреннюю секрецию, снизить количество холестерина, с тем чтобы лечить сердечно-сосудистые болезни.

- При помощи регулирования ума и дыхания можно снять очаг, вызванный патологическим рефлексом, с тем чтобы излечивать различные хронические болезни, такие, как болезни сердца, печени, легких, селезенки, неврозы и рак.

- При помощи двойственной природы двигательной силы и покоя цигун-упражнения могут увеличивать выделение желчи, с тем чтобы усилить способность к пищеварению.

Главный принцип оздоровления состоит в усилении потока внутренней ци (жизненной энергии) при помощи цигун-упражнений. Когда у человека достаточно врожденной ци, он будет защищен от внешних вредных факторов. Соответствующее количество ци и свободное кровообращение могут регулировать инь и ян человеческого организма и усиливать и очищать поток основной ци.

## **Глава 2**

### **Основные правила и характерные особенности цигун-тренинга**

простота предлагаемых упражнений из системы цигун заключается в том, что они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий (их можно практиковать даже в небольшой городской комнате) и, самое главное, на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания.

Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект. Регулярная практика цигун заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия цигун способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. Цигун широко используется как спортсменами после соревнований, так и людьми, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Многие деятели науки и искусства изучают цигун, чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству. В психическом плане цигун позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

## Оздоровительный эффект

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы цигун и желания ее изучать. Основным принципом цигун является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха, и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

Основным содержанием системы цигун являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, амплитуда движений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы цигун ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы, и, как следствие, – жизненная емкость легких, легочный кровоток, улучшается газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует

концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести цигун к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

## Концепция ци и практика цигун

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях цигун.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходиться в состояние дисбаланса, вредить организму (при гневе, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т. д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции может быть объяснено через термин «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины, ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия цигун на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци, а на следующих этапах – способствовать накоплению ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы цигун. Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

## **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.