

Сюи Минтан, Тамара Мартынова

**ЧЖУН
ЮАНЬ
ЦИГУН**

中原
氣功

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ВОСХОЖДЕНИЯ



Сюи Минтан
Тамара Мартынова

ЧЖУН

ЮАНЬ

ЦИГУН

РАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА

*Книга для чтения и практики
Первая ступень*



СП «ДА-Ю» лтд
2001



«СОФИЯ»
ИД «ГЕЛИОС»
2001

ББК 86.4

С98

Сюи Минтан, Тамара Мартынова

С98 **Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. I ступень** — К.: «София», Да-Ю, 2001. — 352 с. с илл. /Серия «Войди в свой мир»/

ISBN 5-220-00462-X («София»)

ISBN 5-344-00103-7 (ИД «Гелиос»)

ISBN 966-95278-0-5 (СП «Да-Ю»)

Цигун — древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, способ мышления, метод энерго-информационного общения с окружающим миром и со всей Вселенной. Чжун Юань цигун включает в себя элементы разных школ, но при этом остаётся вне религий, вне политики и не имеет никаких идеологических целей. Это направление относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, позволяющих осуществить прорыв в сферу особых возможностей, изучить себя, понять строение мира, осознать своё место в нём и свои задачи.

Книга построена на материале лекций и семинаров, проводимых с 1991 года в разных странах СНГ мастером Сюи Минтаном. Рассчитана на широкий круг читателей и практикующих.

ББК 86.4

С98

Сюи МИНТАН, Тамара МАРТЫНОВА

ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

КНИГА ДЛЯ ЧТЕНИЯ И ПРАКТИКИ. 1-Я СТУПЕНЬ

Киев, «София», СП «Да-Ю», 2001, 352 с.

Редактор *Иннокентий Выровой*

Технический редактор *Екатерина Ижакевич*

Обложка художника *Юлия Паевская*

Издательство «София», 01030, Киев-30, а/я 41. Тел./факс (044) 230-2732, 230-2734;
СП «Да-Ю», 252030, Киев, ул. Леонтовича, 5. Тел. (044) 228-5317, 228-5405.

ISBN 966-95278-0-5

ISBN 5-220-00462-X

ISBN 5-344-00103-7

© Сюи Минтан, Тамара Мартынова, 2001 г.

© СП «Да-Ю», 2001 г.

© Дизайн, макет «София», 2001 г.

© ИД «Гелиос»

ОГЛАВЛЕНИЕ

«Открывая эту книгу»	7
Предисловие ко второму изданию	9
Предисловие к первому изданию	12
Введение	14
Как я пришел в цигун и зачем он нам нужен	17

Часть первая

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Глава I. Истоки. Философия. Методология.

Что такое цигун	28
Направление и школы цигун	30
Базовые элементы системы цигун	39
Что такое Чжун Юань Цигун	47
Обучение в системе Чжун Юань Цигун	66

Глава II. Практика.

Общие положения	78
Открытие каналов на пальцах рук и ног	84

Подготовительные упражнения

1. Ребенок молится Будде	86
2. Рука Будды созерцает образы	87
3. Священный журавль пьет воду	90
4. Волшебный дракон перемешивает море	92
<i>Вопросы и ответы</i>	94

Состояние Цигун	97
------------------------------	----

Основные упражнения

1. Большое дерево	99
Заключительные упражнения	104
Сопутствующие феномены	107
<i>Вопросы и ответы</i>	115
2. Малый небесный круг	127
Малый небесный круг с помощью дыхания	129
Малый небесный круг с помощью сознания	131
Сопутствующие эффекты и феномены	131
<i>Вопросы и ответы</i>	133
3. Преобразование ци	137
<i>Вопросы и ответы</i>	140

Вспомогательные упражнения

Цигун во время ходьбы	143
Цигун во время сна	145

Способы очистки, приема и излучения ци	147
<i>Вопросы и ответы</i>	152

Часть вторая

МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ ЦИГУН

Глава III. Диагностика и лечение руками	
Общие положения. Подходы и методы	156
Диагностика руками	164
Сопутствующие феномены	169
Лечение руками	170
1. «Выщипывание» плохой ци рукой орла	172
2. Выведение плохой ци по каналам	173
3. Подача энергии или Восполнение ци	174
4. Контактный способ	175
Способы защиты от плохой ци	176
Некоторые лечебные упражнения	178
Лечение почек	178
Лечение печени	179
Работа со зрением	181
Глава IV. Цигун и питание	
О голодании и нормализации веса	183
О потери веса	183
Спецмальные виды пищи	185
<i>Вопросы и ответы</i>	186

Заключение

ЦИГУН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Как практиковать 24 часа в сутки	197
Как лучше практиковать после семинара	199
<i>Вопросы и ответы</i>	200
Необходимые условия для успешного обучения	211

ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение I. Карты энергетических каналов и биоактивных точек</i>	222
<i>Приложение II. Обзор материалов III Всемирной конференции по медицинскому цигун</i>	232
<i>Приложение III. Впечатление слушателей</i>	272
Изменение восприятия мира и себя	274
Лечебный эффект	290
Появление различных феноменов	304



СЮИ МИНТАН

Родился в семье известного хирурга. Окончил Пекинский университет по специальности инженер-программист, аспирантуру, 2 года стажировался в американском центре современных компьютерных технологий, работал несколько лет в лаборатории программирования АН Китая.

С раннего детства занимался Ушу, с университетской скамьи — цигун. Многолетняя практика, огромное упорство и врожденный талант позволили Сюи Минтану за невероятно короткое время овладеть мастерством и пройти обучение у многих выдающихся мастеров Китая.

Параллельно с основной специальностью изучал традиционную китайскую медицину и уже с третьего курса работал в качестве диагноста в Пекинской больнице.

В настоящее время является президентом Китайской ассоциации Чжун Юань цигун (с 1988 г.), профессором Пекинской китайско-западной совместной больницы и Института науки о жизни АН Китая, членом Совета Всемирного академического общества медицинского цигун.

Проводит семинары и демонстрирует лечебные возможности системы Чжун Юань цигун и терапии мыслеобразами в разных странах мира.

ТАМАРА МАРТЫНОВА

Окончила Киевский политехнический институт. До 1998 г. работала в институте электро-сварки им. Е. О. Патона АН Украины, канд. техн. наук. В 1980—1981 годах прошла обучение на курсах парапсихологии при институте психологии АН Украины. Несколько лет была членом Правления научно-технического общества РЭС им. А. Попова, вела курсы по расширению сознания. В 1991 г. познакомилась с Мастером Сюи Минтаном и системой Чжун Юань цигун. Была покорена ее стройной логичной завершенностью и стала инициатором лекций и семинаров Мастера на Украине и в России, работая с ним в качестве организатора и переводчика. С 1994 г. — преподаватель системы Чжун Юань цигун. В 1995 г. сформировала и возглавила Ассоциацию цигун г. Киева. Проводит лекционно-практические занятия по I, II и III ступеням в городах Украины, ближнего и дальнего зарубежья, разрабатывает учебные программы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книга рассчитана на массового читателя для ознакомления с системой и на практикующих, *прошедших обучение на семинарах Чжун Юань цигун*. Практика, описанная в этой книге, от некоторых людей может потребовать слишком большого напряжения. В случае имеющихся психических или тяжёлых сердечно-сосудистых заболеваний (порок сердца III — IV степени, стенокардия III — IV степени) необходимы консультация и наблюдение врача.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за нарушение здоровья, возникшее вследствие неправильной самостоятельной практики: передозирования длительности выполнения отдельных упражнений, избирательности упражнений, нарушения инструкций.

* *

*

Открывая эту книгу, вы вступаете в мир непривычной реальности.

Мы предлагаем вам не просто путешествие по нему, а освоение этого мира. У каждого из вас есть шанс впустить его в себя, сделать своим, привычным. Но для этого вам предстоит изменить себя — стать здоровее и крепче физически, устойчивее эмоционально, талантливее и счастливее, а значит, добрее и терпимее. И это возможно, если вы постараетесь отойти от привычных для вас моделей восприятия, фиксированных оценок и усвоенных с детства догм.

Для некоторых из вас кое-что из изложенного здесь материала уже известно и не вызывает сомнений, для других — почти все непривычно и интересно, а для третьих — это неумная фантазия или, в лучшем случае, недостижимое совершенство. И хоть для многих это может показаться странным, — именно эта, третья категория оказывается наиболее открытой для освоения «TERRA INCOGNITA».

Эта ступень — базовая. На ней изучают самый большой объем материала и наибольшее количество упражнений.

Пусть вас не смущает то, что ее назвали первой. Первая — это самая важная, главная ступень, закладывающая основы развития в непривычной области, трамплин глубинного познания себя, вхождения в свой собственный мир, осознания себя космическим существом. Но для этого нужно обязательно научиться расслабляться, и не только телом, но и умом, сознанием. А расслабить сознание отнюдь не так легко. Но это — неременное условие для дальнейшего развития.

Возможно, вы много читали или занимались другими системами. Но здесь вы познакомитесь с философской концепцией пути развития человека как биологического вида, его связи с Землей и Космосом, основными принципами саморегуляции и общения с окружающей средой. Фактически это та база, на которой вы

сможете запустить процессы оздоровления своего организма и раскрыть те резервы, которые позволяют по-иному взглянуть на мир и на свое место в нем. Вы узнаете о дополнительных каналах восприятия, кроме известных пяти органов чувств, познакомитесь с принципиально новым методом обучения — трансплантацией знаний, научитесь чувствовать различные структуры ци и управлять ими своим сознанием.

И если вы решитесь вступить на эту тропу, то увидите, каков наш мир на самом деле и каковы на самом деле вы сами. И тогда вы поймете, насколько вы лучше и умнее, чем думали до сих пор, потому что увидите свой внутренний мир — тот глубинный, который есть, а не тот поверхностный, который сформировали для вас окружение и жизненные обстоятельства.

И при желании, если оно появится, вы сможете «выпрыгнуть» из всего того, что вас не устраивает. Но для этого нужно захотеть и постараться. Так, может быть, стоит? П о п р о б у й т е !

Мартынова Т. И.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Чжун Юань цигун — одна из систем саморегуляции энергетического состояния организма Человека и развития его способностей. Из всего множества систем подобного рода Чжун Юань цигун представляется наиболее эффективной и, главное, наиболее простой по освоению и удобной в практическом пользовании. При этом она обладает чрезвычайно широким спектром действия на Человека: нормализуются жизненные функции, ликвидируются стрессовые состояния психики, оздоравливается организм в целом. Но особенно важным является то, что, в отличие от всех прочих систем, Чжун Юань цигун способствует пробуждению и развитию в Человеке тех способностей и умений, которые заложены в него самой природой, но дремлют в бездействии, лишая его полноценной радости прохождения своего земного жизненного пути. Вот почему я с таким интересом и вниманием прочла книгу Сюи Минтана и Тамары Мартыновой, в которой описана первая базовая ступень практического освоения этой непревзойденной по своим возможностям системы. И уже в самом процессе чтения я поняла, что, и сама эта книга также отличается от всех прочих изданий подобного рода.

Общеизвестно, что каждый из желающих заняться самооздоровлением и саморазвитием стремится выбрать наиболее подходящую для себя систему. В этой ситуации главным для такого выбора часто оказывается даже не сама система, а способы описания ее сути и приемов ее освоения как основы разного рода методических пособий. Но как известно, пособий, которые отвечали бы всем требованиям потенциального приверженца той или иной системы, очень мало. И в этом плане книга Сюи Минтана и Тамары Мартыновой, как мне кажется, может удовлетворить всем требованиям даже самого изощренного в своих жизненных потребностях читателя.

Несколько слов об авторах книги. Сюи Минтан — МАСТЕР, и этим, казалось бы, должно быть все сказано. Но мне, в силу многих обстоятельств, посчастливилось не только пройти у него курс обучения Чжун Юань цигун, но и общаться с ним в неофициальной обстановке. Поэтому я с полной ответственностью могу сказать, что

Сюи Минтан не просто высочайший профессионал в области цигун, обладающий даром обучать, диагностировать и лечить, но и редкостный по своим личностным качествам человек.

Тамара Мартынова — кандидат технических наук, проработавшая почти 30 лет в системе Академии Наук Украины. И наряду с этим она всегда старалась популяризовать знания и явления, связанные с парапсихологией, постоянно занимаясь при этом развитием своих врожденных способностей. Но, по моему мнению, ее главным жизненным призванием оказалось познание системы Чжун Юань цигун и содействие ее развитию, как в Украине, так и в других странах. Сейчас она убеждена, что практика этой системы способствует улучшению физического и духовного здоровья человека, раскрывает его творческий потенциал, помогает адаптироваться к любым условиям и увидеть мир во всей его красе, несмотря на невзгоды нашего сложного времени. А все это приводит к возрождению генофонда нации. Служению этой идее она посвятила последние 10 лет своей жизни, став соратником Сюи Минтана и его постоянным спутником во время его пребывания в СНГ.

Поэтому книга написана от сердца и со знанием предмета. По сути, это методическое пособие по освоению базовой ступени Чжун Юань цигун. Книгу предваряет поэтическая заповедь Р. Киплинга. В ней изложены те моральные и этические правила жизненного поведения, соблюдая которые каждый представитель рода человеческого может ощутить и осознать себя самодостаточной, самоуважающей и способной органически войти в любой коллектив личностью, т. е. — настоящим ЧЕЛОВЕКОМ. Это чрезвычайно важно для тех, кто, прочитав эту книгу, решит встать на путь освоения системы Чжун Юань цигун — ведь главным ее предназначением как раз является развитие в индивиде ЛИЧНОСТИ, личности здоровой как физически, так и духовно.

В первой части книги последовательно и четко излагаются основы теории и практики системы, детально и весьма образно описывается ход выполнения основных и вспомогательных упражнений, приводятся практические рекомендации по способам получения, очистки и излучения ци.

Вторая часть посвящена описанию способов применения цигун в медицине. В текст книги, как драгоценные камни в общую мозаич-

ную картину, «вкраплены» Рассказы Мастера о его практике, преподавании и применении цигун в повседневной жизни. Логически оправданы и вставки в текст диалогов Мастера со слушателями семинаров. Очень важны ответы на наиболее характерные вопросы, возникающие у людей, прошедших курс обучения цигун и практикующих его в самостоятельной жизни. Книга щедро иллюстрирована рисунками, схемами и фотографиями, наглядно демонстрирующими форму выполнения упражнений.

Такое построение книги должно позволить читателю последовательно, шаг за шагом, проникнуть в суть великого искусства самооздоровления и саморазвития человека. Этому весьма способствует и стиль изложения. Он не просто оживляет текст книги. Он как бы вводит читателя в душевную беседу с его авторами и уже одним этим создает атмосферу его сопричастности к тайнам цигун. Книга написана простым и предельно ясным языком, что чрезвычайно облегчает проникновение в эти тайны и создает у читателя ощущение полной доступности освоения этой удивительной системы.

Так что — в добрый путь, дорогой читатель. В путь становления Своей Личности. В путь нормализации своего здоровья, а значит — в путь радостей и наслаждения своим земным бытием, в путь познания мира и себя, в путь к счастью...

*Дроздовская А. А.,
доктор геолого-минералогических наук,
ведущий научный сотрудник
Отделения морской геологии НАН Украины*

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Цигун — очень древнее китайское искусство оздоровления и психотренинга, которое на протяжении многих веков было закрыто для Запада. И только отдельные элементы этого учения, относящиеся к чисто медицинским аспектам, проникали с конца прошлого века в Европу и Америку.

Многовековой опыт народной медицины, основанный на эмпирически установленных закономерностях, доказал свою универсальность и эффективность. На основе собственного опыта народы, жившие в разные исторические эпохи и принадлежавшие разным цивилизациям, открывали для себя концептуально оформленную лечебно-диагностическую систему, направленную на восстановление гомеостаза в организме путем воздействия на процессы рефлекторной регуляции физическими факторами. В Китае она трансформировалась в цельную медико-философскую концепцию, дошедшую до наших дней в практически неизменном виде. В этой концепции соединились понятия части и целого, организма и среды его обитания, понятия нормы и патологии отдельного органа и организма в целом.

Эти методы, известные как чженьцзю-терапия и иглорефлексо-терапия, появились в России в XIX веке, но систематическое изучение и применение их в клинической практике началось в СССР с 1957 года после возвращения из Китая группы обучавшихся там этим системам советских ученых. Тогда же были организованы первые центры в Москве, Ленинграде, Киеве, Казани и Горьком.

В настоящее время методы восточной медицины переживают свое второе рождение, широко внедряясь в клиническую медицину. Сейчас принято объединять под термином «рефлексотерапия» целую лечебную систему, основанную на рефлекторных реакциях, сформировавшихся в процессе филогенеза, реализуемых через нервную и нейрогуморальную системы посредством локального раздражения рецепторов аппарата кожи, слизистых оболочек и подлежащих тканей, направленную на нормализацию активности как отдельных органов, так и целых функциональных систем.

Системы цигун используют те же самые понятия и базируются на тех же самых представлениях, что и народная китайская медицина, — энергетических каналах и биоактивных точках на поверхности тела, учении о жизненной энергии ци, протекающей в этих каналах, на взаимодействии двух противоположных начал инь и ян, учении о пяти первоэлементах У-син и др. Только работа с ними происходит не путем механического или теплового воздействия через точки иглами или прижиганиями, а путем принятия вполне определенных статических или динамических поз, специального дыхания, самомассажа отдельных участков и образного представления или воображения, т. е. работы сознания. С этих позиций цигун связан и перекликается с рефлексотерапией.

Последние два десятка лет в силу своей эффективности методы цигун завоевывают популярность во многих странах мира, доказательством чему явилось создание Всемирного академического общества медицинского цигун и организованная им уже четвертая международная конференция (сентябрь 1998 г., г. Пекин).

В предлагаемой книге изложены история, философские аспекты и некоторые методы практики системы Чжун Юань цигун. Написана она доступным языком, читается с интересом и рассчитана на широкую аудиторию. Чтение ее не требует никаких специальных знаний и навыков.

Книга может быть рекомендована массовому читателю для ознакомления с древними и одновременно современными методами искусства саморегуляции, а также в качестве методического пособия для обучения под руководством специалистов данного направления.

*Мачерет Е. Л., член-корр. АМН Украины, академик АН ВШ,
заслуженный деятель науки и техники Украины, профессор,
Лауреат Государственной премии Украины,
Главный специалист МЗ Украины по рефлексотерапии*

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многих веков цигун рассматривали как древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, которое позволяет избавиться от болезней, продлить жизнь, сделать сильным физическое тело, укрепить дух и глубже познать окружающий мир. С древних времен цигун стал неотъемлемой частью китайской культуры, философии, часто и образа жизни, помогал достичь гармонии, обрести душевное равновесие, стать мудрее.

До недавнего времени практика цигун считалась секретной. Существовало множество различных школ: клановых, семейных, монастырских... Очень медленно, на протяжении сотен лет происходило взаимопроникновение — заимствование и смешивание — отдельных элементов этих школ. И уже к середине нашего века исследователями цигун рассматривались укрупненно всего несколько основных его направлений, в зависимости от их целей и методов практики. Но по-прежнему технология самой практики большинства направлений оставалась закрытой.

Исключение составляло разве что медицинское направление цигун, и то лишь в какой-то степени. Однако даже при такой весьма скудной информации использование методов цигун для лечения болезней и укрепления тела и духа оказалось настолько эффективным, что внимание к нему научного мира Запада становилось все более пристальным и заинтересованным. В конечном счете это вылилось в создание различных научно-исследовательских, лечебных и учебных центров в странах американского континента и Западной Европы, а также организации Всемирного академического общества медицинского цигун. Лечебно-оздоровительные методы цигун по праву завоевывают все большую популярность во многих странах. В этом аспекте Запад сближается с Востоком. И происходит это по инициативе Запада, правда, с согласия и при содействии Востока.

Существуют и менее известные системы, практика которых позволяет стать умнее, мудрее, обрести знания о нашем внутреннем и внешнем мирах, о том, что представляет собой Человек, каковы пути его развития, откуда пришел он в этот мир и куда идет. Именно к такому направлению и принадлежит ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН.

Эта система относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, которые позволяют нормализовать психофизическое состояние, развить творческие способности и осуществить прорыв в сферу особых возможностей. Эта практика способствует духовному и физическому развитию человека в целом, а значит, и эволюции Человека как представителя данной биологической популяции, вида «Homo Sapiens». В это направление входят элементы практически всех школ цигун, но при этом оно свободно от какой бы то ни было религиозной окраски и не преследует никакие идеологические цели. Поэтому заниматься ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН может человек любого вероисповедания, и это не будет идти вразрез с его убеждениями.

Система основывается на базовых элементах, единых для всех живых организмов: энергетических каналах, биологически активных точках, энергии *инь* и *ян* и пр. Она адаптирована к быту европейца.

Обучение и освоение системы не требует каких бы то ни было изменений в режиме питания, ритме жизни или работы. Направлена она прежде всего на оздоровление человека, а затем уже на развитие особых способностей. Упражнения доступны для людей любого возраста — от детей до глубоких стариков. Занимающиеся по этой системе не подвержены стрессам, приобретают внутреннее равновесие, оптимизм, а главное, здоровье.

Многие элементы практики цигун очень сходны с теми, которые используются в традициях разных народов: славянских, южноамериканских, африканских... Можно предположить, что корни, истоки и пути технологии самоорганизации и развития Человека едины для всей Планеты, как одинаковы законы физики, как одинаковы для всех живущих на Земле людей физиологические и биохимические процессы вне зависимости от того, к какой расе или нации относится человек.

Кто знает, может быть, в будущем мы откроем подобные знания и в других регионах Земли, а пока... Пока мы должны быть рады возможности получить в готовом апробированном виде систему, позволяющую сознательно идти вверх по пути эволюции тела и духа, по пути эволюции Разума. Нам дается шанс. Так постараемся не упустить его!

ЗАПОВЕДЬ*

Р. Киплинг

*Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятение всех;
Верь сам в себя наперекор Вселенной,
И маловерным отпусти их грех;
Пусть час не пробил — жди, не уставая;
Пусть лгут лжецы — не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушной и умней других.*

*Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив;
Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена, — и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.*

*Умей поставить в радостной надежде
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть, и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том;
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно — все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: «Иди!»*

*Останься прост, беседа с царями;
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями, —
Пусть все в свой час считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье, —
Часов и дней неутомимый бег, —
Тогда весь мир ты примешь как владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь ЧЕЛОВЕК!*

*Пер. М. Лозинского

КАК Я ПРИШЕЛ В ЦИГУН И ЗАЧЕМ ОН НАМ НУЖЕН

По образованию я инженер-программист. Я окончил Пекинский Университет, аспирантуру и два года стажировался в американском центре современных компьютерных технологий. У нас был очень сильный выпуск — мои сокурсники хорошо продвигаются по службе и работают в престижных центрах разных стран мира. Я тоже начинал свою работу по специальности в Центре программирования Академии Наук Китая. А сейчас я занимаюсь цигун и тем, что связано с цигун.

У меня часто спрашивают, как это произошло и что побудило меня полностью изменить род деятельности и образ жизни.

Я родился в семье врача — известного хирурга. Мое раннее детство и школьные годы прошли, фактически, на территории больницы, где я сначала непроизвольно, а затем и сознательно наблюдал за пациентами, их болезнями и методами лечения. Можно сказать, что я все это изучал, так как часто присутствовал при обсуждении диагнозов, послеоперационном наблюдении, консилиумах... Поэтому вполне естественным было мое желание после окончания средней школы поступить в медицинский университет. Но отец мне этого не позволил, так как считал медицинскую деятельность очень трудной работой. Врачи в Китае живут в непосредственной близости от своей больницы, а иногда на ее территории, и в любое время суток их вызывают к больному.

У отца были необычные способности, странно воспринимаемые окружающими. Длительное время он и сам не подозревал о той силе, которая была заключена в его руках, — я хорошо помню это с 8-летнего возраста. Сейчас я понимаю, что его руки обладали особым видом энергии, которой можно было обезболить. Когда при осмотрах пациентов ему приходилось пальпировать болезненные участки, то они не ощущали боли, особенно в послеоперационный период. Кроме того, результаты хирургического вмешательства были лучше, чем у других специалистов, так как практически

отсутствовали послеоперационные осложнения и воспалительные процессы.

У отца было много знакомых и друзей. Они приходили за ним и увозили для диагностики, лечения, консультаций. Это могло быть среди ночи или днем после тяжелой операции. Его могли увезти в другой город во время отпуска, и никто не задумывался над тем, что это прерывает его отдых и отрывает от семьи. Отец никогда не отказывался помочь, но не хотел обрекать своего сына на такую жизнь, при которой человек не принадлежит себе.

Поэтому для дальнейшей учебы, с одобрения отца, я выбрал самое современное в те годы и перспективное направление — компьютерную технологию — и поступил в лучший ВУЗ страны — Пекинский университет. И там я познакомился с цигун. Сначала я отнесся к нему довольно спокойно, как к еще одному предмету, потому что меня привлекали активные виды спорта.

Как и многие китайские дети, я с детства занимался *ушу*, только, пожалуй, начал раньше других. За мое обучение принялся прадед — известный Мастер *ушу* — и очень усиленно тренировал меня в традициях школы Шаолинь.

Я родился в провинции Хенан, неподалеку от монастыря Шаолинь (рис. 3). Наша семья и все мои родные родом оттуда. Так уж случилось, что практически все мои предки по мужской линии занимались усиленно боевыми системами, многие из них достигали совершенства и считались непревзойденными воинами. На протяжении тысяч лет, вплоть до образования современного Китая, такого рода воинское искусство было жизненно необходимо и очень высоко ценилось, так как при этом, помимо тела, развивался и укреплялся дух, достигая порой больших высот. Один из моих предков, принц Кимнара, большой Мастер, достиг уровня Боддхисаттвы. За выдающиеся заслуги при жизни он стал впоследствии главным Ху Фа* системы Чжун Юань цигун, и ему — представителю рода Сюи — посвящен специальный зал в монастыре Шаолинь (рис. 1, V).

* Ху Фа — охранитель и страж, который выполняет функции защиты от посягательства злых духов и разных сущностей из нашего и иных миров. Очень часто Ху Фа выбирались из числа известных воинов, видных общественных деятелей, больших ученых и пр. в зависимости от того, что охранялось. В каждом монастыре на входе по обеим сторонам

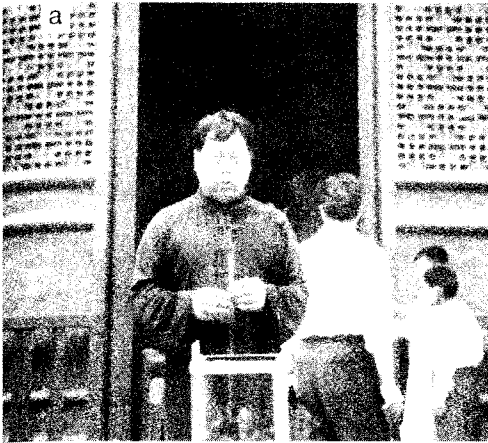


Рис. 1. У входа в зал принца Кимнара из рода Сюи — предка Сюи Минтана

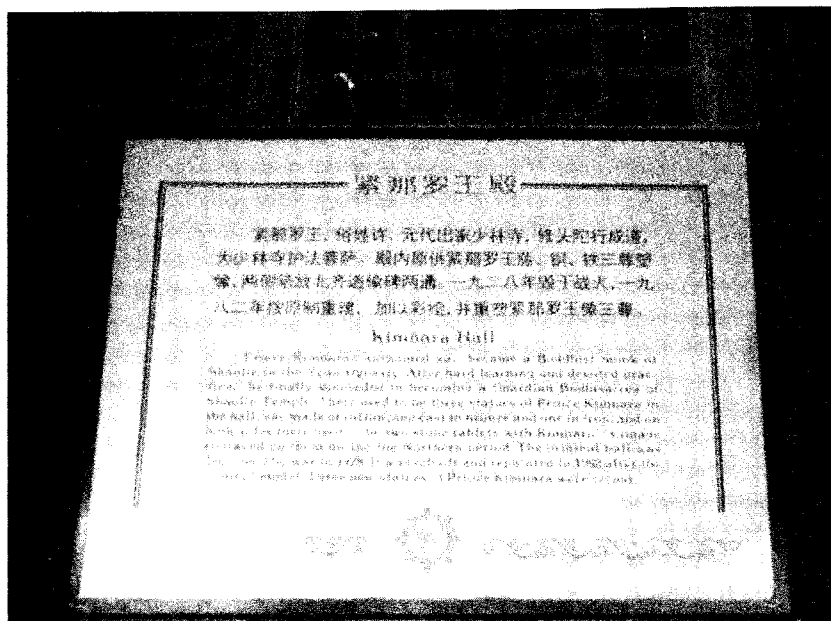
а) Мастер Сюи Минтан; б) интервью украинскому телевидению*.

Мой прадед еще полностью следовал этой традиции, дед уже в меньшей степени, а отец и вовсе отошел от нее, посвятив свою жизнь медицине. Поэтому именно прадед сосредоточил на мне все свои усилия и старался передать то, что он сам, его отец, отец его отца и другие предки делали всю свою жизнь. Я много тренировался и думал, что буду серьезно заниматься этим видом спорта. Мой брат позже стал пятикратным чемпионом Китая и большим Мастером. (Здесь имеется в виду не родной брат, а брат по духу. В Китае ученики одного Учителя, одного Мастера, называют друг друга братьями.)

В университете я продолжал заниматься единоборствами и игровыми видами спорта. Но вот однажды на тренировке, глядя на моих сокурсников, я подумал: «Если, например, играть в баскетбол все время, то что можно из этого извлечь к старости?» Конечно, пока

ворот устанавливают статуи Ху Фа в боевых доспехах своего времени, с суровыми лицами, часто в устрашающих позах. Во многих храмах Ху Фа стоят и перед входом во внутренние залы, часто по бокам от статуй Будды, императоров и тех, кого почитают и кому поклоняются (рис. IV). Ху Фа рисовали и на дверях канцелярий или жилых помещений... Чем выше был уровень Мастерства воина, тем более значимый объект он охранял: от внутренних покоев императорского замка и вплоть до целой системы или учения, которому следовали многие поколения адептов.

* Видеокассету о международном тренинге в Шаолине можно заказать по контактным телефонам центров Чжун Юань цигун в конце книги.



Зал Кимнара.

Принц Кимнара, из рода Сюи, стал буддийским монахом в монастыре Шаолинь в эпоху правления династии Юань. После долгих лет нелегкого обучения и самоотверженной практики он стал наконец Стражем-Боддхисаттвой монастыря Шаолинь. По традиции, в зале располагались три статуи Кимнара, одна из которых была соделана из ротанговой пальмы, вторая отлита из бронзы, а третья — из железа. Во времена расцвета Северного Шаолиня по обе стороны от статуй располагались две каменные таблички с изображением Кимнара. В 1928 году, во время войны, зал был уничтожен, но в 1982 г. его восстановили и расписали в первоначальном виде. Были воссозданы и статуи принца Кимнара.

Перевод текста мемориальной доски

человек тренируется, баскетбол будет приносить какую-то пользу для его здоровья. Можно стать известным спортсменом или тренером, быть уважаемым специалистом в своем кругу, автором книг или учебников. Но если рассматривать это как жизненное направление, как цель, то какая в конечном счете от этого польза? И я почувствовал, что для меня этого недостаточно. Я не смог в этом виде спорта найти тот путь, идя по которому можно заниматься серьезным развитием себя не только как спортсмена или тренера, не только формировать какие-то черты характера, а постоянно совершенствовать

себя как человеческое существо, имеющее и физическое тело, и душу. К другим видам спорта у меня возникло такое же отношение.

Я пришел к выводу, что если использовать спортивные занятия только как часть хобби, то, наверное, это хорошо, а если использовать их как цель жизни, то здесь чего-то не хватает. Ведь в случае серьезной травмы, старости или просто изменения экономических условий приходится менять вид спорта или отказываться от него вовсе. А возможности практиковать цигун от этого не зависят — в любых условиях можно продолжать практику. С этих позиций цигун — это очень хороший вид спорта.

Я начал глубже проникать в практику цигун, анализировать жизнь, свое окружение, осмысливать свой собственный опыт, свои знания.

Все мы живем в определенном мире, в определенной среде обитания. В нашей жизни много проблем, у каждого свои, но много общих, потому что все в этом мире взаимосвязано. Мы живем 50, 70, в редких случаях 100 лет, но потом все равно умираем. Почему в то короткое время, которое нам отпущено, мы чего-то ждем и не думаем о том, ЧТО мы можем совершить? Мы живем изо дня в день довольно однообразно: работаем, едим, спим. Мы думаем о зарабатывании денег, о еде, об имуществе... И когда я посмотрел, как живут мои друзья, мое окружение, семья, я подумал, как это ужасно, потому что мы не занимаемся развитием самих себя... Так жили мои дедушка и бабушка, их родители... И в конечном счете что же они оставили после себя кроме памяти и некоторых вещей? Так проходит жизнь большинства людей.

Мы вынуждены работать, потому что нам требуется еда, жилье... Но сейчас условия жизни таковы, что не нужно тратить все 24 часа в сутки только на работу и сон. Я думаю, что если бы мы занимались сейчас **только** работой, то сошли бы с ума. Мы должны еще получать от чего-то удовлетворение... У большинства из нас есть какое-то хобби. Часть времени, оставшегося от работы и сна, мы можем использовать на саморазвитие, самопознание. Вот почему если у вас есть хобби, то постарайтесь подумать, каким образом это хобби может вас совершенствовать, как долго вы можете его использовать и что оно может дать вам в конечном счете. И нужно ли тратить всю свою жизнь на то, чтобы совершенствоваться в данном направлении?

И я задумался над тем, как, *каким образом развивать себя, как понять себя, как познать себя, как узнать свое будущее*. Иными словами, есть ли некий путь, некая дорога, по которой можно пройти в то будущее? И я начал очень серьезно заниматься цигун, уделяя практике все то время, что оставалось от занятий моей основной специальностью.

К этому времени я окончил университет и проходил стажировку в американском центре современных компьютерных технологий. И здесь у меня начали возникать те же вопросы, что и в спорте, — я все еще не мог понять, что же является конечной целью в работе с компьютером. Конечно, мы можем выполнять серьезные вычисления, моделировать процессы, происходящие в природе и различных сферах человеческой деятельности и носящие как теоретический, так и прикладной характер, создавать обучающие программы, игры... Но если поставить какую-то цель в деле, которое человек считает делом своей жизни, то в области программирования и компьютерной технологии мне было далеко не все понятно. А затем, когда я погрузился очень глубоко в практику определенных упражнений цигун, то понял, по какому пути я должен идти. И я понял, что мы должны потратить какое-то время и энергию на то, чтобы изучить самих себя.

Дело в том, что на протяжении всей истории развития человечества мы занимались созданием и развитием только *внешних методов*. Как в быту, так и в исследовательской работе для нас давно уже стало привычным пользоваться всевозможными внешними предметами: очки и контактные линзы, микроскопы и телескопы, радио и телевидение, кухонные комбайны и автомашины... — внешние приборы, внешний инструментарий, внешние методы... *Поэтому наиболее популярный вид развития для нашего мира — это внешний*. Как в быту, так и в науке, технике, медицине мы развиваем внешнее, а потом часто не знаем, куда двигаться дальше. Мы не уделяли должного внимания методам развития нас самих, особенно нашего внутреннего мира.

Мы сами — очень точный прецизионный прибор. Таковым является наше тело, и на сегодня не существует прибора более точного, чем оно. Мы используем свой мозг, мудрость, знания для того, чтобы иметь дело с внешним миром, и, как правило, мы не работаем с собой. Если бы мы столько же времени уделяли развитию самих себя,

то, возможно, могли бы сделать гораздо больше полезного для всех и всего живущего на Земле.

Я знаком со многими специалистами и учеными, которые на закате своих дней были озабочены тем, как успеть обучить молодежь всему тому, что они познали за долгую жизнь. Состарившись, они поняли, что жизнь очень коротка и что существует другая область знаний, которой следовало бы заняться гораздо интенсивнее, — *изучением себя*. Но у них для этого уже не оставалось времени. Вы знаете, что многие ученые, такие, как Ньютон, Менделеев и др., в старости обратились к вопросу о существовании Бога. Какая сила заставляет Землю вращаться? Что определяет те или иные законы мироздания? Как, какими методами их можно открыть? Куда, в каком направлении двигаться в познании нашего мира, и ЧТО ПОСЛЕ СМЕРТИ? СМЕРТЬ — ЭТО КОНЕЦ ИЛИ НАЧАЛО ЧЕГО-ТО? А если человек долго прожил и многое понял, то куда все это девается, когда он умирает? А если человек умер не от старости, а от болезни? Можно ли это предотвратить? И когда надо было бы принимать меры?

Сначала человек молод и полон сил, он чувствует себя хозяином на земле, способным на многое, он смотрит в будущее и не задумывается о прошедшем. Но время летит очень быстро, и он начинает понимать ограниченность своих возможностей. Со старостью приходят болезни. Никто не хочет этого, но так устроена жизнь. Как правило, после 40 лет многие начинают осознавать, что пришло время заняться своим здоровьем.

Поскольку у всех нас есть физическое тело, то болезни неминуемы, и очень часто они доставляют большие неприятности и проблемы не только заболевшему человеку, но и его близким. Поэтому, кроме плохого самочувствия, боли и беспомощности, во время болезни человек часто страдает еще и оттого, что вынужден пользоваться посторонней помощью. Поэтому издавна считалось, что на первом месте стоит страдание от болезней*.

На втором месте — страдание от старости. Все хотят быть молодыми, полными сил и здоровья. Но старость, увы, приходит ко всем.

* Такая классификация страданий принята в буддизме. — Прим. Мастера.

Она неизбежна, как и смерть. И ее ожидание — третий вид страдания.

А четвертый — это рождение. Когда ребенок рождается, он кричит. Почему? Ему не очень хорошо, возможно больно, попадать из привычной среды в наш мир.

Когда человек начинает понимать, что жить ему осталось не так уж много, он обращает свой взор в прошлое, где было все понятно, в отличие от будущего, потому что будущее — это уход из жизни. А что за ним? И тогда он начинает понимать, что так и не знает цели жизни, и задумывается над тем, как продлить жизнь и молодость, как узнать, что будет после смерти, что собой представляют наш дух, душа и что происходит с ними после того, как они покидают наше тело.

БОИТЕСЬ ЛИ ВЫ СМЕРТИ? Ведь каждый знает, что смерть неизбежна, что мы все умрем. И не так важно верить или не верить в Бога и загробную жизнь, как иметь собственный опыт в этом. **Важно до своей смерти знать о том, что такое смерть, потому что тогда мы перестанем ее бояться.** Ведь человек, его психика и сознание устроены так, что, как правило, **страшна неизвестность.** И если мы будем знать из собственного опыта, **ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ,** если мы сможем контролировать процесс своей смерти, это будет замечательно. Мы знаем, что в отношении рождения такой контроль невозможен, так как наше рождение зависит не от нас. Но от нас зависит умение держать под контролем приход своего конца, и это вполне реально после определенной практики.

КАКОВА ЦЕЛЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ? Каждый должен понять это для себя. И тогда нам станет понятнее, **ЧТО ТАКОЕ КОСМОС** и окружающий нас мир. И если мы научимся понимать, **ОТКУДА МЫ ПРИШЛИ** и **КУДА МЫ УЙДЕМ** после смерти, то сможем понять, **КТО МЫ ТАКИЕ.** А когда человек поймет это, то не станет печалиться о напрасно прожитых годах, потому что будет понимать себя и свою жизнь во взаимосвязи с прошлым и будущим, во взаимосвязи со всем Космосом.

Живя здесь, на Земле, каждый испытывает страдания, будь то бедный или богатый. Важно научиться понимать взаимосвязь событий, оценивать свое эмоциональное состояние и извлекать из любых ситуаций урок, позволяющий развиваться...

Цигун — это тот инструмент, с помощью которого можно научиться «ремонтиться», избавляясь от болезней, постигнуть более полно наш мир, понять себя во взаимосвязи со всем Космосом, обрести счастье — счастье бытия, счастье общения, счастье взаимопонимания, счастье сознательного выбора Пути, просто СЧАСТЬЕ.


Поэтому когда мне задают вопросы о том, что такое цигун и почему нам следует его изучать, я иногда в ответ спрашиваю, зачем ходят в театр, посещают концерты? Потому что там мы соприкасаемся с искусством. В результате мы нечто приобретаем — знания, хорошее настроение и можем испытать даже состояние счастья.

С точки зрения того, что мы можем получить для себя, практикуя цигун, можно сказать, что *цигун — это высший уровень искусства саморазвития*. При этом мы еще получаем знания о том, как себя развивать на этом Пути. Вот почему такого рода Путь интересен для каждого. Практика цигун помогает на протяжении всей жизни, она становится частью нас. Это не похоже на посещение кинотеатра или концерта, которое со временем забывается. Здесь все, что вы узнали, приобрели, наработали, остается с вами навсегда. И обычное состояние счастья, которое испытывает в своей жизни человек, — это не то состояние, которое можно испытать при практике цигун. Здесь возникает совершенно иное ощущение. Вы увидите, что это — разные уровни состояния счастья. Если вы испытаете такое состояние счастья, то в дальнейшем всегда захотите практиковать.

И очень важно еще то, что, *практикуя цигун, вы развиваете себя и приходите к целостности. Вы приобретаете мудрость, знания и способности. И этот процесс не зависит от возраста*. Поэтому к старости вы сможете уметь больше, чем обычный человек, вам становится всегда интересно жить, и вы не привязаны к своему физическому телу.

И до самой последней минуты у вас хватит сил, чтобы делать то, что следует делать, и вы сами можете решить, когда покинуть свое тело.

Сюи Минтан



Часть первая

**ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА**

ИСТОКИ ФИЛОСОФИЯ МЕТОДОЛОГИЯ

*Есть многое на свете, друг Горацио,
Что и не снилось нашим мудрецам.*

В. Шекспир

ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН

Понятие цигун обозначается в китайском языке двумя иероглифами — *ци* и *гун*. Аналогов этим понятиям в европейских языках нет*.

Ци — это некая субстанция, существующая в каждой точке Вселенной. Она содержит три компонента, три составляющие: материальную, энергетическую и информационную. Первые две можно измерить современными приборами, а третья может быть выявлена лишь косвенным путем по ее воздействию на некие объекты. Различают *ци* внешнюю и внутреннюю, Космоса и человека. Есть вид *ци*, который присущ человеку от рождения, есть вид *ци*, который человек может приобретать из окружающей среды, накапливать в организме или расходовать.

Гун — это действие, работа, которую необходимо затратить, чтобы научиться управлять энергией *ци*. Это требует времени и усилий,

* В Большом толковом словаре китайских иероглифов понятие *ци*, например, трактуется почти тремя десятками слов: газ, газообразное вещество, воздух, атмосфера, состояние погоды, климат, туман, душевные силы, мощь, энергия, жизненная сила организма и др. В издаваемой в СНГ литературе устоялись определенные термины в обозначении тех или иных понятий. Однако в разных школах цигун некоторым изображениям иероглифов придается различный смысл. Поэтому здесь перевод терминов и названий упражнений будет отражать иногда не столько дословный перевод иероглифов, сколько тот смысл, который вкладывается в эти понятия школой Чжун Юань цигун.

и развитие происходит с некоторой определенной скоростью. Иначе можно сказать, что гун является способом измерения *ци*.

Таким образом, исходя из перевода иероглифов, цигун — это искусство использования энергии *ци*: получение ее из окружающей среды, преобразование ее и излучение. Но в более широком смысле *цигун* — это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это наука, это философия, это метод мышления, это способ энерго-информационного обмена с окружающим миром и общения со всей Вселенной.

А время и затраты сил на овладение мастерством цигун — освоение методов накопления, преобразования и управления энергией *ци* — обычно называют *гунфу*. Еще под *гунфу* подразумевают «достижение предела» в любом достойном виде деятельности, а также постижение тайн мироздания и бытия в гармонии с их законами.

С позиции физики, понятие *гунфу* можно пояснить иначе. Работа (затрачиваемые усилия) равна силе, умноженной на расстояние ($A=F \times S$). А расстояние — это скорость, умноженная на время ($S = v \times t$). Таким образом, *гунфу* характеризуется тремя факторами: силой, скоростью и временем.

Здесь сила имеет непривычный для нас смысл. С одной стороны, это работа, усилия, которые требуются для овладения мастерством цигун; это то упорство, с которым практикует ученик. Но большинство упражнений во многих системах цигун, в том числе и *Чжун Юань* цигун, это определенные позы с расслаблением тела и сосредоточением сознания, так называемый «тихий» *цигун*. Поэтому сила здесь — это «тихая» сила. Эта сила исходит из сердца или из клеток организма. Она связывает нас с окружающим миром, с Космосом. Одно из ее свойств — позволять человеку длительное время (часы, дни, месяцы, годы), не шелохнувшись, практиковать *тихий* цигун. Но об этом — позже.

Время — это, естественно, длительность практикования, а скорость характеризует, насколько быстро практикующий продвигается в освоении мастерства. Поэтому качественные наработки практики цигун зависят от трех факторов.

Если методика нехороша или нет подходящего учителя, который может исправить ошибки и подсказать правильный путь, то можно практиковать годы, всю жизнь, но скорость продвижения по Пути

будет ничтожно мала или вовсе равна нулю. Тогда и *гунфу* будет равно нулю.

Если практикующий использует правильную методику, затрачивает много времени, но мало усилий, то снова практика окажется безрезультатной.

Бывает так, что скорость продвижения человека очень велика — практически все он схватывает на лету, и учитель хорош, и методика для него пригодна, но времени такой практике он уделяет мало. Тогда эффекты не успевают закрепляться и не перерастают в новое качество. В этом случае также *гунфу* будет равно нулю.

Поэтому неизменными условиями успеха являются упорство и систематические занятия под руководством квалифицированного специалиста, Мастера.

НАПРАВЛЕНИЯ И ШКОЛЫ ЦИГУН

Искусство цигун уходит корнями вглубь тысячелетий. По некоторым источникам, системы цигун насчитывают более 5 тысяч лет. Считается, что интенсивное развитие они получили во времена правления Желтого императора Хуанди (более 2,5 тысяч лет до н.э.).

Существуют разные направления и школы цигун и, в зависимости от их целей, различные методы практики. Традиционно с середины нашего века их начали подразделять на **Конфуцианское, Даосское, Буддийское, Медицинское (или Лечебное), Боевых искусств (или школу Бокса).**

Конфуцианское направление заложено известным мыслителем Конфуцием (551—479 гг. до н. э.). В философии этого направления преобладало этическое начало. Практика была направлена на регулирование сознания, избавление от эмоций, воспитание нравственных качеств, повышение творческой активности и совершенствование личности для общественно-полезной деятельности. При этом надо было уметь достигать состояния умиротворения, тишины и покоя.

Храмы Конфуция расположены во многих регионах Китая. Главный из них (рис. IX) находится в месте захоронения Конфуция, в

центре уездного города Цюйфу (провинция Шаньдун), где при всех династиях совершались обряды в его честь.

Даосское направление проявляется в III веке до н. э. на базе древних культов, различных верований и философских учений (хотя многие специалисты сейчас считают, что даосизм возник около 5 тыс. лет назад). Центральным понятием в разных направлениях даосизма было понятие «Дао» — «Путь». Основная отличительная его особенность — естественность, непреднамеренность.

В данном случае перевод понятия «Дао» упрощен. (Следует отметить, что абсолютно точный перевод древних понятий одной культуры на язык другой, к тому же современной, не представляется возможным. Это связано с тем, что каждая историческая эпоха и каждая культура отличаются своим способом мышления, восприятия мира и передачи знания. Именно поэтому такого рода понятия переводятся подчас более чем десятком слов.)

道

Если рассмотреть Дао с позиции древней китайской культуры, то из написания иероглифа и последовательности его начертания следует целая философия:

辵 走

левый блок — часть иероглифа «идти», «движение».

一

горизонтальная линия означает «весь мир», «Космос в целом»; два штриха над ней говорят о том, что этот Космос состоит из двух частей — *Инь* и *Ян*;

自 首

правый нижний блок означает «я сам», а вся правая часть — «голова»;

На основании этого философский смысл понятия «Дао» можно трактовать следующим образом: человек является порождением и частью Космоса, поэтому его развитие должно идти согласно общим космическим законам. В процессе своего бытия, развиваясь, Человек должен изменяться, двигаясь к пониманию того, что Космос един и поэтому все в нем взаимосвязано: *во всем Космосе существуют единые законы и правила и для Природы, и для Общества*. Они должны стать понятными и очевидными Человеку как части Космоса, они должны соблюдаться каждым человеком в отдельности и

обществом в целом. И когда человек осознает это и примет в свое сердце, он станет гармоничным и целостным, подобно Космосу, и сможет работать в Космосе где угодно, в любой точке пространства и времени, выполняя свою Человеческую и одновременно Космическую Задачу.

Именно в этом смысле Дао — это Путь, ПУТЬ РАЗВИТИЯ Человека от простого существования к осмыслению и пониманию мира, к прозрению, наконец.

Термин «Даосизм» появился на рубеже новой эры, когда произошло полное слияние учений о Дао и Дэ (Дэ — добрая сила, обеспечивающая хорошие деяния), философии *инь-ян*, концепции духа Шень и доктрины бессмертия. Даосизму присуща традиция практики «внутренней алхимии». Доминирующим в даосском направлении является тренировка ума и тела совместно. Тренировка ума включает в себя «даоинь ума» — метод практики, в результате которой наступает «тишина ума» и сознание входит в определенное состояние — СОСТОЯНИЕ ЦИГУН (речь о нем пойдет далее). Методики тренинга уделяют равное внимание как упражнениям, так и созерцанию природы, стремлению подчинить свое «Я» единому потоку Дао. Первый даосский храм находится в Пекине — Храм Белых Облаков. Его называют храмом Лао-цзы (рис. VI).

Буддийское направление во многом близко даосскому. Оно возникает на рубеже новой эры в результате проникновения буддизма из Индии в Китай.

Буддизм — самая древняя из мировых религий. Христианство моложе его на пять веков, а Ислам — на 12. Начало ему положил царевич Сиддхартха Гаутама из племени шакьев, жившем в V веке до н. э. в долине Ганга. Став странствующим отшельником, он получил имя Шакьямуни («отшельник из племени шакьев»), а позже — Будды («просветленный высшим знанием»). 40 лет странствовал он по поселениям долины Ганга, проповедуя свое учение, показывая чудеса и оставляя учеников. Он ушел из жизни в возрасте 80 лет — буддисты назвали это «великим переходом в нирвану». Считается,

* Здесь и в дальнейшем «ум» следует понимать и как сознание, и как мышление, а порой и как способ думанья, так как это комплексное понятие, характеризующее ментальность. — Прим. составителя.

что Будда пришел снова на Землю после бесконечного множества перевоплощений для того, чтобы показать человечеству путь избавления от страданий — в этом заключалась его миссия. И путь спасения в буддизме универсален для всех людей вне зависимости от социальной среды, имущественного положения, расовой принадлежности и уровня образования (или ступени развития). Исследователи буддизма считают, что это и позволило стать ему мировой религией и распространиться из Индии во многие страны. Много буддистских храмов и в Китае. Одним из трех наиболее значимых сооружений, посвященных буддизму, являются гроты Лун Мэнь, или «Ворота Дракона» (рис. X) в провинции Хэнань. Их создавали более 400 лет, начиная с конца V века. В прошлом — это пещерный монастырь. Там, в горе из песчаника, — две тысячи естественных и рукотворных пещер, более ста тысяч каменных статуй будд с их любимыми учениками и Стражами Неба, две тысячи горельефов, рисунков и текстов, в том числе по лечению болезней. Сегодня — это сокровищница китайской медицины, уникальный центр экскурсий и паломничества.

Останки Будды после сожжения были разделены между племенами, с которыми Будда общался при жизни, и над ними были воздвигнуты культовые сооружения. Одной из важнейших реликвий — особой святыней — считаются зубы Будды. Для их хранения строили специальные Храмы Зуба (рис. VII), которые можно встретить в Индии, Шри-Ланке, Китае.

В отличие от даосов, буддисты воспринимают жизнь как цепь страданий и бесконечных воплощений в «колесе перерождений». Они считают, что только непрерывное совершенствование может помочь преодолеть карму, достичь просветления и прийти в состояние Будды. Большинство явлений в буддизме трактуются как иллюзорные, поэтому методики обучения направлены на «сдерживание сознания», регулирование эмоционального состояния, созерцание, растворение сознания в «абсолютной истине». В психотренинге здесь больше форм, чем в даосизме, например созерцание и визуализация мандал (графических изображений), произнесение мантр и дхарани (отдельных фраз и звукосочетаний).

Вообще в буддизме существует несколько направлений. Особое место занимает школа **Чань** (с санскрита — созерцание, медитация),

известная на Западе как **Дзэн-буддизм** (японский вариант). Возникла она в V веке до н. э. Основная ее идея — это не постепенное совершенствование, а внезапное просветление, мгновенное озарение. Но подготовка к нему также была длительной и заключалась в сидячей медитации (пассивная форма) или в диалогах, когда ученику задавали вопросы, не имеющие логического ответа (активная форма), а также в занятиях боевыми искусствами.

Родоначальником китайской школы чань считается индийский князь Бодхидхарма, известный под именем Дамо, которого почитают, как и Будду (рис. XII).

Рассказ Мастера

Полторы тысячи лет назад Дамо, приверженец буддизма, монах, князь по происхождению, пришел в Китай из Индии продолжать совершенствоваться в познании мира. В те далекие времена буддийские монахи посещали Китай, часто по приглашению императоров. Дамо также встретился с императором, но не вызвал у него интереса. Тогда он отправился путешествовать по стране.

Он посетил множество мест, пока не попал в центральный регион Китая (сейчас это провинция Хенан), где почувствовал очень сильную энергию. И он остался здесь, удалившись в горы для обучения, практики и медитаций. Это была та местность, где когда-то, за тысячи лет до прихода Дамо, зародилась система *Чжун Юань* цигун. Дамо провел в горах, в пещере, 9 лет, изучая её и практикуя.

Фактически он соединил, ассимилировал знание индийской философии, буддийской системы и системы *Чжун Юань* цигун и уже в таком виде принес ее своим современникам и последователям. Так появилась китайская система Чань, во многом отличающаяся от индийской.

Дамо достиг высочайшего мастерства в умении видеть, лечить и понимать взаимосвязь вещей. О нем ходят легенды, но все они имеют под собой реальную почву, например вот эта.

Дамо любил сидеть под деревом у дороги и наблюдать за проходящими мимо людьми. Он видел их болезни, говорил об этом и часто предлагал свою помощь.

Однажды мимо дерева, под которым сидел Дамо, проходил очень важный военачальник. Дамо посмотрел на него и сказал: «У тебя очень серьезная болезнь, и если ты не будешь лечить ее, то умрешь через 9 дней. Я могу тебя вылечить». Но военачальник не чувствовал себя больным, поэтому простое обращение к нему, такому

великому и знатному, ничем не примечательного простолюдина показало ему оскорблением, и он побил Дамо.

Тогда Дамо сказал: «Ты израсходовал слишком много сил и эмоций. И сейчас жить тебе осталось только три дня. Но я еще могу тебя вылечить». Военачальник рассвирепел еще больше оттого, что к нему пристаёт какой-то нищий, и снова побил его.

И тогда Дамо сказал: «Теперь жить тебе осталось всего один день, и я больше не могу тебе помочь». И снова в ответ последовали удары.

А военачальник, вернувшись домой, в тот же день умер.

Весть об этом быстро разнеслась по округе. И с тех пор вплоть до наших дней об этом случае рассказывают в назидание тем, кто в силу своего невежества прислушивается только к мнению начальников или признанных авторитетов.

А Дамо по просьбе монахов поселился в монастыре Шаолинь, где начал обучать своему мастерству и был признан его первым патриархом. С тех пор его почитают как Будду.

Очевидно, что состояние внутреннего покоя, тишины, растворения, слияния с природой или божеством невозможно достигнуть, не укрепив свое физическое тело и не избавив его от болезней. Поэтому во всех школах цигун осваивали также искусство саморегуляции и врачевания. Особое внимание ему уделяли в монастырях.

Из слияния различных школ и многих народных методик произросла **Медицинская (или Лечебная)** школа цигун. Здесь основная цель упражнений цигун — саморегуляция, профилактика заболеваний, лечение болезней, продление жизни, достижение долголетия при бодром теле и ясном уме.

Название школы **Боевых искусств (или школы Бокса)** говорит само за себя. Цель практики — укрепление тела и закалка духа для успешного единоборства с врагом и самообороны, тренинг мгновенных реакций и состояния невозмутимости в любых ситуациях. И здесь большое внимание уделяли практике саморегуляции и оздоровительным системам. Ведь тело у воина должно быть физически выносливым и уметь быстро восстанавливаться. Но это направление школы существенно отличается от оздоровительных систем всех других школ.

В настоящее время школа *боевых искусств* включает в себя некоторые стили *ушу* (иногда их называют *ушу-цигун*), хорошо известный у нас **жесткий** цигун и менее известный **легкий** цигун.

Практика *жесткого* цигун делает тело нечувствительным к ударам, дает возможность и умение практически мгновенно концентрировать энергию *ци* на нужном участке тела. Это позволяет демонстрировать такие феномены, как способность разбивать головой или рукой бетонные плиты, кирпичи, деревянные брусья, выдерживать большие тяжести (проезд автомашин по груди), способность тела противостоять нажиму режущего или колющего оружия (нож, сабля, шпага).

Легкий цигун позволяет управлять весом своего тела, быстро перемещаться на протяжении многих часов без отдыха и не ощущать при этом усталости, очень быстро подниматься, как бы взлетая, на крутые горы. Так тренировали в прежние времена гонцов и воинов. Сейчас Мастера *легкого* цигун иногда для наглядности демонстрируют хождение по свежим яйцам, не разрушая скорлупы, или по бумажной ленте, натянутой между опорами.

В целом, все методики цигун подразделяют на 2 типа: **жесткие** и **мягкие**. *Жесткие* методики используются, как правило, для развития навыков мгновенного включения на полную мощность функциональных систем организма для реализации психических и физических возможностей. *Мягкие* системы обычно преследуют цель лечения и оздоровления. Но функциональную грань между ними не всегда можно четко провести. Помимо этого, по способу выполнения упражнений, во всех школах они подразделяются на три класса: **статические** (иногда их называют **тихими** или **спокойными**, или **неподвижными**), **динамические** и **статико-динамические** (комбинация неподвижных поз и движений). И каждый из этих трех классов упражнений выполняет определенную роль: **регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование сознания (ума)** или их комбинации.

Такая система классификации была создана в начале XX века и является несколько условной, так как многие исходные посылки и философские доктрины в них тесно переплетались. Понятие *Дао*, например, было присуще всем течениям и школам Китая. Кроме того, сам термин цигун появился только в III—IV вв. н. э., сначала им

называли одно из узких специальных направлений. И только в 60-е годы нашего века все, что хоть как-то связано с техникой психофизического тренинга, приобрело название цигун.

После образования в 1949 г. Китайской Народной Республики началось планомерное исследование механизмов воздействия методов цигун на человека, которое было приостановлено в годы «культурной революции». Но в 70-е годы исследования возобновились очень интенсивно. *Цигун* начали заниматься в клиниках, санаториях, учебных институтах, Академии Наук Китая. Сейчас обучение цигун введено в учебную программу университетов, к преподаванию привлекаются известные Мастера цигун различных направлений, в том числе из монастырей.

Здесь следует отметить, что уклад жизни в китайских монастырях принципиально отличался от уклада жизни в монастырях христианских стран. Не все монахи жили в монастырях всю свою жизнь. Они проходили там обучение до приобретения мастерства в той области, где им надлежало совершенствоваться и практиковать в будущем, будь то врачевание либо боевое искусство. Такое обучение могло длиться годы или десятки лет. Иногда монах, ставший Мастером, специалистом в своем деле, выходил в мир, служа ему своим мастерством и подготавливая учеников. Он мог странствовать много лет, выискивая и обучая наиболее одаренных. Но, как правило, обучение проходило в соответствующих монастырских школах. Сегодня многие монастыри открыты для посетителей и туристов.

Благодаря интенсивному развитию цигун — широкому обучению населения, научно-исследовательским работам и обширной лечебной практике (цигун-терапия) — в настоящее время произошло некоторое смещение стилей цигун и перестановка акцентов по сравнению с традиционной классификацией.

Все религиозные направления выделены в отдельный блок — **Религиозный.**

Особое внимание уделяется сейчас оздоровительно-профилактическим и лечебным методикам — **Лечебно-оздоровительный цигун.** Это направление уже давно вышло за границы Китая и широко используется во многих странах, где работают китайские Мастера или обучившиеся у них специалисты. В результате

достигнутого авторитета и широкого применения такого древнего и такого эффективного искусства саморегуляции и лечения было создано Всемирное академическое общество медицинского цигун. Осенью 1996 года в Пекине прошла 3-я, а в 1998 году — 4-я Всемирная конференция по медицинскому цигун. На них были представлены теоретические и исследовательские работы по изучению физиологических процессов в организме и функций мозговой активности как у обычных людей, так и у практикующих цигун. Большое внимание было уделено прикладному аспекту: лечению методами цигун широкого спектра заболеваний, иногда не поддающихся излечению иными способами.

Следующее направление — **Спортивно-прикладное**, куда входят различные стили *ушу*, *Саньда* и многие виды боевых искусств.

Еще одно современное направление — **Научный цигун**. Здесь можно выделить несколько аспектов. Во-первых, исследование возможностей организма и изменений в организме у Мастера цигун либо у пациента (или реципиента) при воздействии на него методами цигун. Во-вторых, исследование таких феноменов, как телекинез, телепортация и др. (работа с пространством и временем). В-третьих, исследования, связанные с получением информации методами цигун (например, ясновидение, дальновидение, телепатия).

Особое место занимает еще одно направление, мало известное на Западе, — **ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН**, которое и является предметом нашего изучения. Это направление, пожалуй, самое древнее из известных сегодня и относится к цигун *высших уровней* (ему более 7 тысяч лет).

Все эти направления цигун составляют Китайскую национальную ассоциацию цигун, возглавляемую Президентом Ассоциации. Долгие годы Ассоциацией руководил министр здравоохранения Китая. Его социальный статус подчеркивал значимость для страны культурного наследия и продолжения его современного развития. После его смерти Президентом был избран ученый уже из технической области.

Каждое направление цигун — это ветвь Ассоциации цигун, которую возглавляет также Президент, который должен быть

обязательно Мастером цигун, и не просто Мастером, а самым лучшим специалистом этого направления. При этом он должен заниматься полезной деятельностью в рамках существующих законов и морали данной эпохи. Чем выше уровень Мастера, тем больше обязанностей лежит на нем.

Помимо этого, в Китае существует Ассоциация семантики — исследования возможностей человеческого организма, членами которой могут стать только научные работники, занимающиеся исследованиями в этой области.

Одна из функций Национальной ассоциации цигун Китая — обучение и подготовка специалистов. Затем — лечение и профилактика заболеваний, создание лечебных центров и санаториев, в которых используются методики цигун в сочетании с методами традиционной китайской медицины. Помимо этого — организация и проведение национальных конференций цигун, на которые съезжаются Мастера, ученые и просто интересующиеся из многих стран мира.

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СИСТЕМЫ ЦИГУН

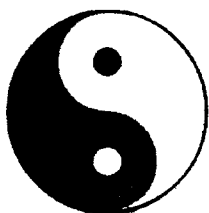
Любая система цигун базируется на трех основных блоках: концепции *инь-ян*, концепции *У-син* и представлении об энергетических каналах и биологически активных точках (БАТ).

1. В соответствии с древними китайскими представлениями, все в человеке, природе и во всей Вселенной состоит из двух противоположных, но не антагонистических начал: *инь* и *ян*.

Инь и *ян* можно сравнить с полюсами магнита — северным и южным. На какие бы малые частички ни делить магнит, все равно в каждой из них будут и северный, и южный полюсы. Подобно этому, на какие бы дробные части ни делить Вселенную, в каждой обязательно будут присутствовать *инь* и *ян*.

Они существуют неразрывно и взаимосвязаны, причем в *инь* всегда присутствует *ян*, а *ян* — в *инь* (рис. 2). Это знакомое многим изображение является сечением шара. В каждый момент времени в нем происходят определенные изменения, перетекания: уменьшение *инь*, увеличение *ян*; уменьшение *ян*, увеличение *инь*. На рисунке

изображен как бы один из множества моментов при условном сечении этого шара плоскостью. И такое сечение, когда обе части *инь* и *ян* находятся в равновесии, называют ***инь-ян рыбой***.



Характеристики инь: мягкое, холодное, темное, отрицательное, инертное, пассивное, покойное.

Характеристики ян: твердое, горячее, светлое, положительное, активное, движущееся.

Инь принято называть женским началом, а *ян* — мужским.

Инь — это ночь, зима, Луна.

Ян — это день, лето, Солнце.

Рис. 2. Инь-Ян.

На самом деле эти категории далеко не всегда бывают сбалансированы, потому что *инь* и *ян* могут постоянно находиться в движении, в развитии и могут как бы меняться местами, превращаясь в свою противоположность. Например, если рассмотреть период времени, равный суткам, то в яркий солнечный день *инь* очень мало, а *ян* много. По мере наступления вечера *инь* как бы произрастает из *ян*: *инь* увеличивается, а *ян* уменьшается. Затем, ночью *инь* достигает своего максимального значения, а с приближением утра уже *ян* начинает произрастать из *инь* и увеличиваться, а *инь* уменьшаться (рис. 3). А в целом в сутках *инь* и *ян* пребывают в равновесии (речь идет о тех регионах земного шара, где регулярно восходит и заходит Солнце).

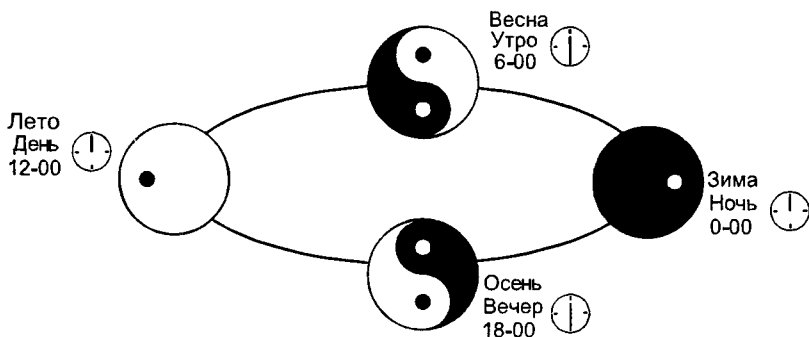


Рис. 3. Суточные и сезонные (годовые) изменения инь-ян.

Аналогично можно представить период времени, равный году: лето — максимум *ян*, зима — максимум *инь*, весна и осень — периоды перехода одной категории в противоположную.

Категории *инь-ян* являются всеобщими. Они присущи любому явлению природы и обязательно присутствуют в любом направлении человеческой деятельности, так как все развивается по единым законам. Зная это, можно очень эффективно и творчески развивать свою отрасль.

Сегодня все знают, что такое компьютер. А как развивается компьютерная технология? В компьютере присутствуют те же *инь-ян*, но с точки зрения компьютерной техники это двоичный код — 0 и 1. В компьютере 8 разрядов, состоящих из 1 и 0, затем — 16, 32, 64... Эти числа и характеризуют законы развития. Такую закономерность можно отметить не только в компьютерной технике, но и в любой отрасли. Когда происходит развитие в нескольких направлениях или во многих частях, то в каждой из этих частей обязательно присутствуют две категории: *инь* и *ян*. Если вы хотите открыть принципиально новые вещи, то нужно попытаться использовать эту теорию в исследовательской работе. Например, если где-то в своей отрасли вы сейчас получаете что-либо методом концентрации, то наверняка можно использовать и метод разряжения — это также *инь-ян*. Расширение и сжатие, нагрев и охлаждение, вдох и выдох — все это *инь-ян*.

Мы являемся частью Вселенной, поэтому в каждом из нас также присутствуют *инь* и *ян*. Это касается человека в целом и каждого органа в отдельности: в каждом из них также существуют *инь* и *ян*. Принято считать, что «плотные» органы нашего тела (печень, сердце, перикард, селезенка, легкие, почки) относятся к *инь*, а полые органы (желчный пузырь, мочевой пузырь, тонкий и толстый кишечник, желудок, «три обогревателя», или «три части туловища») — к *ян*. Это вовсе не значит, что эти органы являются только иньскими или янскими. Просто в них намного больше *ци* указанного вида, чем противоположного.

Кроме того, внутренняя поверхность тела (та, которая у зародыша оказывается как бы внутри) принадлежит к *инь*, а наружная — к *ян* (рис. 4). А если тело условно рассечь вертикальной плоскостью, то у женщин правая половина тела считается янской, а левая иньской, у мужчин — наоборот (рис. 5).

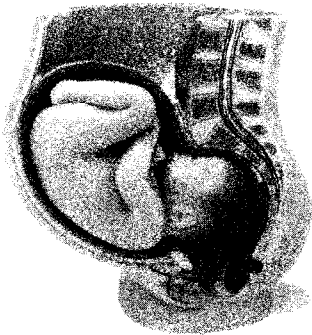


Рис. 4

Инь и *ян* должны быть уравновешены и в природе, и в обществе, и в человеческом организме, — в противном случае возникают катаклизмы, а в организме человека — заболевания. Так, при избытке *инь* и недостатке *ян* человек плохо переносит холод, предпочитает жару, постоянно чувствует себя усталым, невыспавшимся, склонен к депрессии. При избытке *ян* и недостатке *инь* человек легче переносит холод, чем жару, вспыльчив, обидчив, непоседлив, агрессивен. На нашей планете на

участках с избыточным *ян* возникают пожары, а с избытком *инь* — наводнения. В человеческом обществе материальная часть мира относится к *ян*, а духовная — к *инь*. Если развитие материальной части значительно опережает духовную, общество нестабильно, подвержено антагонизму, приводящему к войнам.

Сейчас (на планете в целом) перепроизводство материальных благ, а желания людей все возрастают. Уровень благосостояния оценивают жилищными условиями, количеством вещей, наличием дачи, машины, ее маркой... Такое общество не может быть счастливым — его население обречено на страдания: оно живет, чтобы работать не только ради необходимого, но ради удовлетворения своих все возрастающих желаний. А так как *ян* сейчас слишком

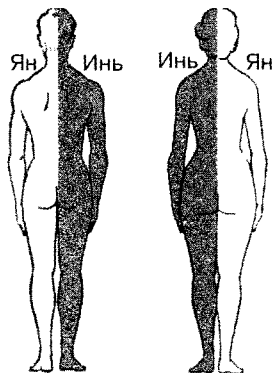


Рис. 5

много, то естественным образом начинают возникать всевозможные духовные течения и практики, охватывающие многие страны и прорастающие в различные слои общества. На планете начинает увеличиваться *инь*.

Поэтому *одна из целей цигун — отрегулировать инь-ян, привести их в равновесие.*

2. Каждый из циклов чередования *инь* и *ян* состоит из последовательных фаз: рождение или возрастание — это весна, утро; максимум активности — лето, полдень; упадок или

угнетение — осень, вечер и период минимальной деятельности — зима, ночь.

Древние ученые разделяли мир на пять основных групп, или стихий, или первоэлементов, или фаз движения. В Китае эта концепция получила название У-син, что в переводе означает «пять движений». Дерево — символ рождения, роста, перехода от пассивной силы инь к активной ян, огонь — символ максимальной жизнедеятельности, выражение полноты ян, металл — символ начинающегося упадка, перехода от ян к инь, вода — символ минимальной активности, полноты инь и земля — центр и ось циклических изменений мироздания. Все 5 первоэлементов (стихий) неразрывно связаны друг с другом и характеризуются определенным качеством и цветом энергии ци. По такой схеме можно систематизировать все процессы в природе, органы в теле человека, продукты питания, эмоции, звуки, запахи и пр. Подробнее с системой У-син знакомятся и работают на второй ступени освоения цигун.

3. Представление об энергетических каналах также уходит в глубокую древность Китая и является базовым понятием традиционной китайской медицины. В соответствии с ними, тело человека имеет три системы маршрутов: кровеносную, систему вод и энергетическую. Энергетическая система каналов связывает поверхность тела с внутренними органами. На каждом из каналов существует большое количество биологически активных точек (БАТ). Они являются входами (выходами) этих каналов, и через них происходит обмен и взаимодействие *ци* человека и *ци* окружающего его мира, всего Космоса. У человека есть 5 точек, через которые осуществляется основная связь с окружающей средой: Лаогун (на ладонях) и Юнцюань (на ступнях), Байхуэй (на макушке) (рис. 6). Они больше по величине, чем все остальные, и именно их используют наиболее активно на первой ступени для приема и излучения *ци*.

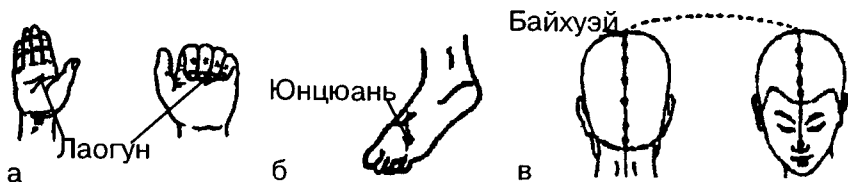


Рис. 6

Система каналов невидима обычным зрением, ее нельзя выявить, препарирова тело человека или животного. Поэтому длительное время на Западе ее существование подвергали сомнению, хотя результативное лечение многих заболеваний методами иглорефлексотерапии заставило более пристально изучать это направление. В результате появились методы, позволяющие точно установить местонахождение каналов и расположение биоактивных точек.

Во многих странах очень популярен метод измерения электросопротивления между точками. Если две точки принадлежат одному каналу, то сопротивление между ними меньше, нежели между точками, находящимися на разных каналах. Помимо этого, в Китае группа ученых обнаружила, что звуковые сигналы от точек, находящихся на разных каналах, различны, то есть можно по звуковым сигналам определять, какому именно каналу принадлежит данная точка. По увеличению электросопротивления или изменению тембра звука можно выявить, какая из точек закрыта и на каком участке канала нарушена проводимость энергии.

Современные исследования позволили «проявить» систему каналов, которая была давно известна в Китае, — по одним свидетельствам, около 2000 лет назад, а по другим — более 5000 лет. Возникает естественный вопрос: каким образом можно было выявить в те времена такую невидимую обычным зрением систему? Ведь только в нашем веке появилось соответствующее оборудование. Да очень просто: мы сами являемся таким прибором. Наш организм — это самый прецизионный, самый современный инструмент. И при определенном тренинге его возможности воистину безграничны.

Различают **12 основных каналов — жень** и **8 чудесных — май** (Приложение I). 12 основных каналов связаны с 12 основными органами, которые, с точки зрения традиционной китайской медицины, являются не столько анатомически отдельными органами, сколько функциональными системами. У каналов есть ветви — коллатерали, образующие сеть и связывающие в единую систему все части тела. Основные каналы обычно сравнивают с реками, а чудесные — с озерами. Они соединены с основными каналами, но при этом у них свои маршруты. Главная их функция — управление основными каналами и перераспределение в них *ци*. Если в основных каналах образуется избыток *ци*, то она начинает заполнять

чудесные каналы, а если ее не хватает, то дефицит восполняется поступлением *ци* из запасов чудесных каналов. Главными среди каналов май являются переднесрединный **Жень-май** (канал действия или зачатия) и заднесрединный **Ду-май** (канал управления) (Приложение I, рис. 13, 14). Жень-май управляет иньскими основными каналами, а Ду-май — янскими.

Если по каналам *ци* перемещается свободно, то человек здоров, и все его системы функционируют нормально. Если на каком-либо из участков происходит «затор», «закупорка» канала, создающая препятствие для свободной циркуляции *ци*, то там возникает болезнь. В одних случаях она может носить локальный характер, в других — вызвать нарушения в функционировании близлежащих зон или участков и органов, связанных с данным каналом.

Поэтому с точки зрения китайской медицины на участках спазмирования («закупорки») канала всегда возникает заболевание, или, иначе, в области функциональных нарушений и заболеваний всегда наблюдается частичное или полное спазмирование каналов и нарушение в них циркуляции энергии.

В энергетическую систему организма входят также области **даньтянь**⁵. Понятие «даньтянь» традиционно принадлежит системам цигун. Сам термин пришел из даосской системы. **Дань** — это концентрированная, сгущенная, очень сильная энергия. **Тянь** — это поле, зона, область. Поэтому даньтянь часто переводят как «энергетический резервуар» или «котел». Вообще энергия *ци* бывает в двух состояниях: концентрированном — тогда она подобна веществу, которое мы можем видеть и осязать, и в разреженном — тогда она подобна газу. При определенной тренировке мы можем управлять состоянием *ци*⁶. На начальном этапе практики надо работать с той зоной, где легче почувствовать энергию. Фактически даньтянь означает участок, в котором можно накапливать энергию *ци*, получаемую из внешней среды, преобразовывать и улучшать ее качество⁷.

⁵ В литературе их иногда называют «киноварные поля».

⁶ Для пояснения приведем следующую аналогию: лед можно сравнить с накопленной и удерживаемой энергией в даньтяне, а пар — другое агрегатное состояние льда — с обычным состоянием *ци*. В таком виде она присутствует везде в Космосе. — Прим. Мастера.

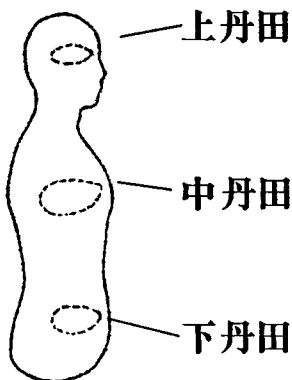
⁷ Улучшение качества *ци* иногда переводится термином «воспитание *ци*».

В системе *Чжун Юань* цигун различают три резервуара, или котла (рис. 7):

О трех даньтянях мы говорим только на начальных этапах практики, потому что именно в этих трех зонах легче всего сконцентрировать и почувствовать энергию. Кроме того, в этих зонах существуют разные структуры (уровни) энергии. Но если продолжать практиковать, то в конечном счете можно сконцентрировать энергию на любом участке тела, в любой БАТ. Если мы достаточно интенсивно сконцентрируем в ней энергию, то можно сказать, что в этой точке находится соответствующий даньтянь. Поэтому считают, что при интенсивной практике цигун на любом участке тела может быть даньтянь (рис. XIXв).

Практика **нижнего даньтяня** используется для улучшения здоровья, приведения в порядок нашего физического тела, для восполнения растроченной за годы нашей жизни энергии, для ее хранения и улучшения качества.

Работа со **средним даньтянем** увеличивает нашу силу. Здесь речь идет не об общепринятом понятии физической силы, а о готовности брать на себя определенные обязанности, об уверенности в своей способности решать возникающие перед нами задачи. Часто встречаются люди, которые не начинают какого-то дела только потому, что не уверены в том, что смогут довести это дело до конца. Их пугает объем работы или другие сложности, которые могут возникнуть в процессе ее выполнения. Они не



Шан даньтянь — верхний котел. Располагается внутри головы, в области гипоталамуса, на уровне бровей (примерно там, где индусы ставят красную точку).

Чжун даньтянь — средний котел. Расположен в области груди (центр на уровне сосков).

Ся даньтянь — нижний котел. Находится в области пупка и малого таза (центр несколько ниже пупка).

Рис. 7. Три даньтяня.

знают, что именно может возникнуть, но уже заранее боятся, что не справятся. Практика среднего даньтяня позволяет им приобрести уверенность в своих силах.

Практика **верхнего даньтяня** усиливает наши способности, интеллект и дух, расширяет каналы восприятия, придает психологическую устойчивость, особенно в стрессовых ситуациях.

Необходимо отметить, что занятия любым видом цигун позволяют накапливать и увеличивать *ци*, но не любая методика позволяет повысить собственный уровень. Это связано с тем, что некоторые методики используются только для улучшения здоровья или только для наработки боевых навыков и пр., то есть они являются частью какой-либо системы, а не системой в целом.

Поэтому каждый из занимающихся должен сам определить для себя цели и задачи. Если нужно только улучшить здоровье, то достаточно изучить и освоить частные методики *Чжун Юань* цигун или любой другой школы. Для высоких же целей нужны соответствующие методы, которые позволяют от освоения базовых элементов-кирпичиков перейти к пониманию **целостной картины мира и своего места в нем**. Именно такой и является система *Чжун Юань* цигун.

ЧТО ТАКОЕ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Теперь познакомимся с тем, какой смысл вкладывается в название направления **ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН**.

Чжун Юань — Среднекитайская равнина — географическое название той местности, где более 7 тысяч лет назад возник этот вид цигун. Когда-то так называлась очень большая провинция в центре Китая (сейчас она разделена на три) в районе реки Хуанхэ, известной как Желтая река, названная так за желтый цвет ее вод. Тысячи лет назад вдоль ее берегов располагались поселения древних китайцев, и именно эта местность считается колыбелью китайской нации и китайской культуры. Равнина окаймлена высокими горами со множеством пещер. Горные поселения насчитывают более семи тысяч лет. В самых труднодоступных местах строили культовые сооружения, а впоследствии — храмы и монастыри.

Считается, что именно там, в горной местности, и зародилась система *Чжун Юань* цигун. Как давно — трудно ответить. Известно лишь, что 7 тысяч лет назад эта система уже существовала — задолго до возникновения мировых религий и других направлений цигун. Но тогда у нее не было названия — ей не нужно было быть отличимой от иного — иного еще не было. И только в наше время, для увековечивания памяти об истоках, ей дано было такое название.

Система *Чжун Юань* цигун очень обширна и по праву относится к целостным системам. Сегодня нет сведений ни об одной подобной системе, столь полно охватывающей все стороны человеческого бытия — обучение, развитие, саморегуляцию, оздоровление, лечение, а также философскую концепцию строения и эволюции Вселенной, включая Человека как составной элемент этой Вселенной. И именно в силу своей полноты и универсальности, а также особых методов обучения и тренинга, многие ее части все еще относятся к «тайным знаниям» и недоступны для широких слоев населения. Но то, что уже доступно, позволяет расширить сознание и по-новому увидеть себя и среду своего обитания, вырваться за пределы восприятия Человека как жителя Земли и осознать его, т. е. себя, космическим существом в процессе непрерывного восхождения в эволюционно развивающейся Вселенной. А это приводит к пониманию своего места в этом мире, своих задач, цели своего прихода.

Укрупненно, система *Чжун Юань* цигун состоит из трех блоков, каждый из которых является самостоятельной, автономной системой:

Первый блок — РАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА

Второй блок — ТЕРАПИЯ МЫСЛЕОБРАЗАМИ

Третий блок — ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ЗНАНИЙ

I. РАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА — это именно та часть *Чжун Юань* цигун, с которой началось знакомство в странах СНГ еще в 1991 году. Условно она разделена на 5 ступеней. Сегодня по ней проводят лекции и практические семинары в десятках городов Украины, России, Белоруссии, Молдавии, а также странах дальнего зарубежья — США, Германии, Испании, Венгрии, Израиле...

Первым пяти ступеням обучает Учитель в привычном для нас смысле. Из них три ступени проходят в виде семинарских занятий, на которых ученики обучаются базовым элементам и методологичес-

ким подходам системы, позволяющим нормализовать свое здоровье и осуществить прорыв в сферу особых способностей.

На четвертой ступени слушатели осваивают методику общения со всем живущим на Земле, будь то представители флоры или фауны, знакомятся с принципами взаимодействия между ними.

Первые четыре ступени доступны для всех желающих. Для обучения на пятой проводится специальный отбор — она еще закрыта для широких масс. Здесь обучающиеся осваивают работу с причинно-следственными связями, обуславливающими состояние человека, общества, определенные события среды обитания, а также иные измерения, иногда не связанные с земными планами.

II. ТЕРАПИЯ МЫСЛЕОБРАЗАМИ представляет собой необычайно эффективное направление медицинского цигун, которое до лета 1997 года относилось к «тайным знаниям». Этот блок также условно разделен на несколько ступеней. По первым уже начали проходить семинары в городах СНГ. Слушатели знакомятся с представлениями о многомерности пространства, различных его уровнях и принципах перемещения из нашего физического трехмерного мира в миры иной мерности. В этом разделе даются методы самовосстановления здоровья и жизнеспособности человека, а также методы лечения различных классов заболеваний, в том числе с использованием символов и вибраций мантр.

III. ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ЗНАНИЙ открывает специальный, особый путь получения знаний прямым способом непосредственно из окружающего мира. При освоении методик этого блока человек может получить ответ на любой вопрос. Эта область до сих пор относится к «тайным знаниям». Только около 5% ее объема используется в качестве метода обучения самой системе *Чжун Юань* цигун, а в последние годы и некоторым обычным предметам в ряде университетов Китая и специализированных школ для ускорения обучения и лучшего усвоения большого объема информации. Предполагается, что этот блок откроют в начале следующего века.

Итак, *Чжун Юань* — название местности, давшей жизнь этой системе. Сегодня это провинция Хенань, в центре которой находится известный всему миру монастырь Шаолинь (рис. III, XII—XV).

Рассказ Мастера

Многие думают, что монастырь явился родоначальником ушу, Тайцзи, многих видов цигун, благодаря фильму «Боевые искусства Шаолинь», очень популярному в 80-е годы в разных странах. На самом же деле монастырь возник за тысячи лет до этого. А в закрытых горных селениях еще и сейчас культивируют неизвестные миру виды работы с телом, духом и сознанием. В этом регионе издревле с раннего детства люди практиковали особый вид гунфу, который лег в основу популярных сегодня ушу и Тайцзицюань. Здесь, высоко в горах, расположено селение Чиньягор, давшее миру эти системы. Отсюда же начал распространяться и стиль Чен, который впоследствии в некоторых районах трансформировался в стиль У и др.

До 1997 г. эта область была закрыта. В ближайшие годы еще один из древнейших стилей выйдет в мир, и снова из этого района.

До сих пор на географических картах существуют «белые пятна». В истории Земли и истории культур народов их намного больше. Семь тысяч лет назад... Истоки культуры китайской нации. И уже такая полная система? Откуда же и когда она появилась? На этот вопрос пока нет ответа. Но есть легенда, повествующая о том, что первые китайцы нашли на берегу Желтой реки огромную черепаху. На ее панцире были начертаны знаки, рассказывающие о пути развития Космоса и Человека, о методах Практики и Достижения.

Именно поэтому, отдавая дань той самой черепахе, принесшей Систему и знания Человеку, во всех монастырях и храмах Китая перед входом изваяны огромные черепахи с надписью на стеллах о давно минувшем событии (рис. XV).

Существует несколько значений понятий «Чжун» и «Юань».

Чжун в переводе — это центр, середина. **Юань** — изначальный, исходный, источник, естественные ресурсы.

Чжун применительно к цигун означает «срединный путь», «придерживаться середины».

В математике серединой отрезка является точка, находящаяся на одинаковом расстоянии от его концов. Отсюда еще один смысл *чжун* — равновесие, баланс.

Здесь можно выделить несколько аспектов.

С точки зрения нашего здоровья, если *инь* и *ян* не уравновешены, возникают болезни. Все в мире должно находиться в равновесии, должно быть сбалансировано.

С философско-мировоззренческой точки зрения человек рассматривается как часть Вселенной. Он взаимосвязан с ней в процессе непрерывного развития и занимает среднее, центральное место в системе **Земля-Человек-Небо** (рис. 8). С этой позиции каждый из нас является центром Вселенной. Совершенствуя и изучая, развивая себя, мы можем понять строение мира — Земли и Космоса, осознать свое место, свои задачи, свою миссию.

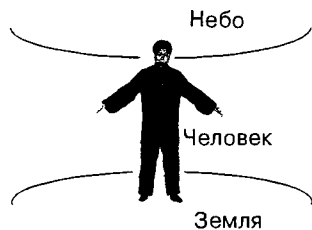


Рис. 8. Три внешних юань.

Но человек — это микрокосм, и у него также есть середина, «срединный путь». Здесь под ним подразумеваются срединные энергетические каналы, в частности, переднесрединный канал **Жень-май**, заднесрединный канал **Ду-май** и, главное, срединный, или пронизывающий канал **Чжун-май**.

Канал Чжун-май проходит как ось в теле через точку Байхуэй на макушке головы и точку Хуэйинь в промежности (рис. 9, Приложение 1, рис. 14). Можно сказать, что в центре нашего тела проходит путь — Дао. Мы должны открыть, проторить этот путь для нашей души, и почти у каждого человека душа сможет выходить по нему наружу и возвращаться обратно. Открытие канала Чжун-май означает построение пути для перемещения и выхода нашей души.

Основная цель практики в Чжун Юань цигун — открыть канал Чжун-май.

По отношению к нашей современной жизни понятие «Чжун» также представляет собой вид философии «золотой середины». Это значит, что наше эмоциональное состояние не должно иметь перекосов и претерпевать резкие всплески гнева, радости, восторга или обиды... Всего должно быть в меру: не слишком много, но и не слишком мало.

Эмоциональное равновесие должно сопровождаться равновесием физического тела. Когда мы ходим, наше тело не должно раскачиваться из стороны в сторону, наш ум и взгляд не должны блуждать по сторонам, дабы не рассеивать вовне свою энергию. Мы

должны обратить свой взор внутрь себя и отрешиться от окружающей обстановки.

Следующий смысл «чжун» касается нашего сознания, того, как думать. Не следует бросаться в крайности, а удерживать свои мысли в центре того, о чем размышляете. Только в этом случае дело, которым вы занимаетесь, будет продвигаться без остановок, и вам будет сопутствовать успех.

Понятие **юань** присуще всем школам цигун, но техника работы в них и методики разные. Что же подразумевается под **юань** в направлении *Чжун Юань* цигун? Здесь это означает, что, собираясь практиковать, мы должны знать, с чего следует начинать практику. Иными словами можно сказать, что «юань» означает нечто самое важное, изначальное в нашем организме. Наше тело относительно велико. Что же в нем самое главное?

В теле человека различают три структуры: *Юань-цзин*, *Юань-ци* и *Юань-шень* (рис. 9), которые соединяют дух и тело. Фактически, в первом приближении, это различные виды, структуры и уровни *ци*.

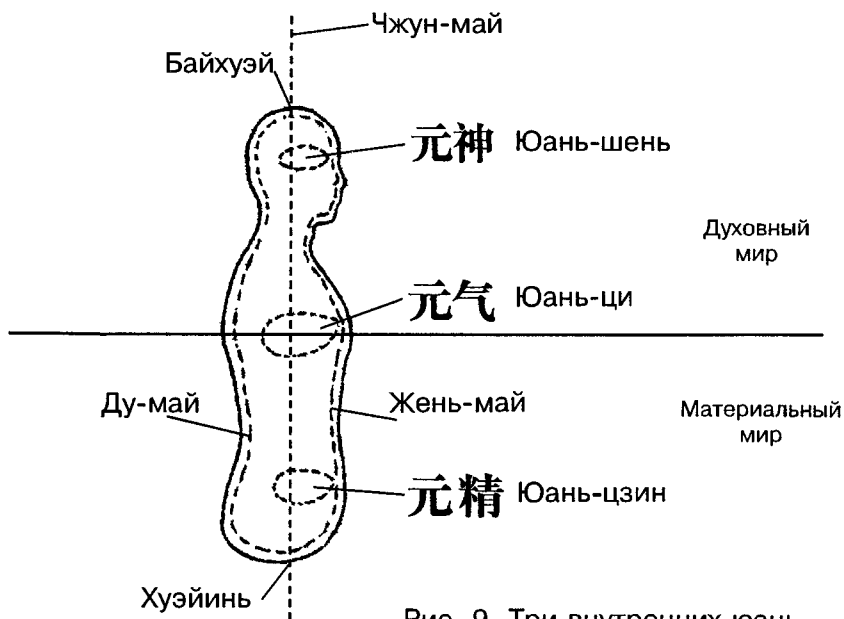


Рис. 9. Три внутренних юань.

Цзин — наиболее плотная структура — переводится как жизненная сила, семя (у мужчины — это сперма, у женщины — яйцеклетки). Поэтому в научных терминах можно сказать, что цзин связана с ДНК. У обычного нормального взрослого человека цзин пребывает в сгущенном состоянии, и трансформация в семя происходит в период полового созревания.

Цзин принадлежит миру материальному. Если сперма мужчины и яйцеклетки женщины соединяются, то они порождают новую жизнь. Таким образом, в *Юань-цзин* заключена полная информация о нас самих с момента рождения до смерти, иными словами, жизненный код человека. Человек рождается, взрослеет, в определенном возрасте у него появляется семя, и он приобретает способность к воспроизводству своего вида. Затем, старея, он утрачивает эту способность. Как использовать это свойство, эту способность для работы с нашим организмом и как замедлить процесс старения, как его отодвинуть?

У практикующего определенную технику цигун, называемую «внутренней алхимией», *цзин* не сгущается и не огрубляется. Существует метод, позволяющий извлекать информацию и энергию из семени или ДНК, преобразовывать их и использовать снова. Таким образом *Юань-цзин* может соединяться с *Юань-ци*.

2. Итак, второй аспект — это *Юань-ци*. *Юань-ци* мы можем перевести как «энергия», и этот вид энергии изначально и постоянно присутствует в нашем теле и во всем Космосе. Мы можем контролировать его своим сознанием, управлять мыслью. Этот вид *ци* имеет различные уровни. Мы можем чувствовать ее перемещение внутри тела, мы можем излучать, посылать ее из тела, и многие могут видеть такую *ци* как туман. Если уровень энергии возрастает, то тогда ее можно увидеть как свет. Этот вид *ци* относится частично к материальному миру, частично к духовному и находится посередине между ними. Вот почему иногда мы ощущаем ее очень хорошо, а иногда совершенно не чувствуем.

Этот вид *ци* может как бы переводить энергию из материального мира в духовный и наоборот.

* В даосской школе такой практике уделяют особое внимание.

3. Третий аспект — это *Юань-шень*, что переводится как душа или дух, в зависимости от ее уровня. Эта структура *ци* относится к духовному миру. *Юань-шень* трудно увидеть третьим глазом. Только в определенном состоянии или практикуя цигун можно увидеть *Юань-шень*.

Юань-цзин, *Юань-ци* и *Юань-шень* называют **внутренними юань**. Их можно назвать еще разными уровнями юань. Мы будем практиковать эти уровни юань и соединять их в единое целое, используя канал Чжун-май. Эти юань можно разделить на две группы: участок от *Юань-цзин* до *Юань-ци* принадлежит материальному миру, а от *Юань-ци* до *Юань-шень* принадлежит миру духовному (рис. 9). При соединении этих трех юань воедино, человек может понимать как материальный, так и духовный мир. Система Чжун Юань цигун шаг за шагом учит соединять эти три *Юань* на практике.

Преобразованная *Юань-цзин* является чем-то вроде пищи для

Юань-ци. А *Юань-ци*, в свою очередь, это пища для души и может быть преобразована в *Юань-шень*. В результате такого рода практики формируется «бессмертный зародыш» (рис. 10).

Различают три уровня *Юань-шень*.

Уровни Юань-шень

Первый уровень — это *Инь-шень*, или *инь-душа*. Такую душу можно сравнить с душой обычного человека, не занимающегося никакой специальной практикой. Такой человек рождается, живет и умирает естественной смертью. И душа его после смерти следует по природному пути и контролируется природой. В рамках традиции христианской культуры это означает, что отлетевшая душа попадает в Рай или в Ад, в зависимости от своих деяний. А в соответствии с мировоззрением Востока такая душа в дальнейшем воплощается в человеке или в животном. Иных возможностей у нее нет, потому что в ней преобладает *инь*. То же самое ей предстоит после следующей смерти — и



а



б

Рис. 10

снова, и снова, и так бесчисленное количество раз. Для того чтобы вырваться из этого круга бесконечных воплощений, чтобы «выпрыгнуть» в другое пространство, душе нужен мощный импульс, подобный тому, который дает ракета-носитель спутнику для преодоления им земного притяжения. Такой импульс дает практика цигун.

Вообще для живущих на Земле людей существуют два пути бытия в этом мире. Один из них обычный: рождение, взросление, воспроизводство потомства, старение, смерть. А второй — тоже воспроизводство, но в результате появляется не обычный ребенок, а «бессмертный зародыш». При работе по специальным методикам с внутренней энергией в организме практикующего происходят изменения на молекулярном уровне. *Юань-цзин* не способствует более образованию половых клеток, а преобразуется, сублимирует, трансформируется в определенную структуру *ци*, соединяется с иными структурами *ци*, в результате чего образуется качественно иная субстанция, которая получила название «бессмертный зародыш» (рис. 10а). Со временем он крепнет и получает возможность выходить из тела по каналу *Чжун-май* (рис. 10б). Человек при этом приобретает способность к яснослышанию — открывается *Третье ухо* (рис. 11).

И это уже не та *Инь-душа*, которая у всех присутствует изначально. Для того чтобы можно было обрести такие уровни души, нужно работать с каналом *Чжун-май*. При этом необходимо преобразовывать структуру нашей *ци*.

Поэтому в *Чжун Юань* цигун практикуют два следующих этапа или уровня души. Душу второго уровня называют *Юань-душой*, а третьего — *Ян-душой*.

Второй уровень — это Юань-шень. В этом случае наш дух, который можно назвать еще *душой юань*, становится лучше, выше качеством, потому что получает при этом достаточно энергии для своего развития. В такой душе очень мало *инь*, но много *ян*. Такая душа приобретает определенные возможности и может управляться сознанием человека, например, она получает новое качество — множественность. Второй уровень *шень* позволяет делиться на много одинаковых душ (рис. 12), которые могут одновременно находиться в разных точках пространства. И не просто находиться, а совершать

определенные действия, выполнять определенную работу, например, обучать учеников, получать необходимую информацию и многое-многое другое.

Наверное, многие из вас знают, что такое голограмма, получаемая в результате специальной съемки какого-либо объекта. Потом объект может быть разбит или разорван, как фотография, на множество кусочков, но по любому из них можно воспроизвести голограмму — полную картину объекта. Если человек приобретает душу *Юань-шень*, то она может быть разделена на множество душ, присутствующих в разных местах, а потом, в любой момент, когда нужно, она снова собирается в одну. Но энергия такой души еще недостаточно высока.

В некоторых системах практикуют *Юань-шень* все время. Тогда душа приобретает способность делиться на многие сотни частей. Например, известная на всех континентах богиня милосердия Гуань-инь могла делиться на тысячи частей, или душ.

В системе *Чжун Юань* цигун другие цели и задачи. Поэтому здесь *Юань-шень* делят на десятки и сотни частей (хотя деление на тысячи тоже возможно), а затем продолжают практиковать дальше, но уже не вширь, а ввысь. Снова занимаются повышением уровня энергии и улучшением качества души *юань*, трансформируя ее в третий уровень души — *Ян-душу*.



Рис. 11



Рис. 12

Третий уровень — это Ян-шень. После дальнейшей практики и преобразования *шень* представляет собой исключительно *ян* с высоким уровнем энергии. Собственно работают окончательно уже с *душой ян*. Если человек, обладающий *Ян-душой*, выводит ее из тела, то окружающие при этом могут видеть исходящий от тела свет — это душа вылетает в виде света. Для такой души характерно интенсивное золотое свечение (рис. II), хотя она может испускать свет любого цвета. Этот вид души способен перемещаться в любую точку пространства и времени, в любой участок Космоса и понимать язык любой внеземной Цивилизации. Для такого вида души нет смерти в привычном для нас смысле, она контролируется собственным сознанием и его энергией. Поэтому **цель высших ступеней Чжун Юань цигун — практика третьего уровня — Ян-шень.**

Итак, существуют три уровня практики души или духа. Но реализовать такие цели отнюдь не легко. Что касается первого уровня души — *Инь-души*, — то есть методы, которые позволяют за очень короткое время научиться её чувствовать и выводить за пределы своего тела.

Рассказ Мастера

Однажды в Киеве на одном из моих семинаров произошел такой случай. В середине первого занятия вошел в зал опоздавший молодой человек. Он едва успел дойти до свободного места, как почти сразу потерял сознание. Вернее, это со стороны выглядело как потеря сознания — многие видели этот эпизод. Но я сказал, что нет никаких проблем, с ним не случилось ничего страшного — просто его душа вышла погулять. Я подошел к нему и произвел некоторые манипуляции. Те, кто были возле меня и возле него, слышали, как я произносил определенные звуки, после чего его душа вернулась обратно, и все оказалось в порядке. Это выходила *Инь-душа*. Для того чтобы такую душу вернуть в тело, нужно выучить язык Космоса и законы Космоса. Тогда после определенной тренировки наши руки могут достигнуть того пространства, куда уходит такая душа. Мы мысленно перемещаем туда руки, как в бесконечность, и они возвращают эту душу оттуда в тело. Если бы я не произвел эти действия, то его душа все равно бы вернулась через несколько минут, но он бы еще некоторое время спал, пропустив часть занятия.

На следующий день этот человек подошел ко мне и сказал, что вечером в этот же день его душа снова вышла, покинув тело,

переместилась в Китай и увидела там, как практиковать определенные специфические упражнения для перемещения в другие миры. Но я об этом знал еще раньше. Я знал, что и как будет, потому что накануне во время манипуляций с ним дал ему информацию о том, как дальше практиковать, чтобы его душа могла выходить из тела и без всяких проблем возвращаться обратно.

За пару лет до этого в Екатеринбурге произошел аналогичный случай. Тогда у одного из моих слушателей душа вышла и переместилась вообще в иной мир. С точки зрения обычного человека это был мир далекого прошлого — монастырь Шаолинь во времена Дамо — около полутора тысяч лет назад.

В тех других мирах, как правило, специальные привратники не позволяют входить внутрь — им надо предъявить что-то вроде паспорта с визой. Если этого нет, то они не впустят, потому что не знают, что вы за существо, откуда и зачем появились перед ними. Похоже немного на наш мир, правда? Но там, конечно, не такого рода паспорт, а специальные слова, как пароль, который нужно произносить при входе. Спрашивают, от кого получил эти знания, кто обучал, кто учитель. Предъявить учителя надо. Тогда проверяют, есть ли имя учителя в «базе данных». Это подобно идентификационной карте: если есть — хорошо, проходи, если нет — нельзя. Во всех мирах одно и то же, одинаковые правила.

Когда я посещал различные миры, то охранники тоже требовали у меня пароль. Если знает — это наш человек, если нет — не пропускают. Иногда это все звучит как сказка. Правда или нет — трудно объяснить.

Поэтому высшие уровни цигун на протяжении тысячелетий являлись тайными знаниями. Эти секреты приоткрывались постепенно, по крохам, и очень избирательно — тем, кто многолетним и упорным трудом подошел уже близко к тому, чтобы понять следующий этап, следующую ступеньку. Тогда это все становилось понятным. А почему сейчас мы говорим об этом — отдельная тема.

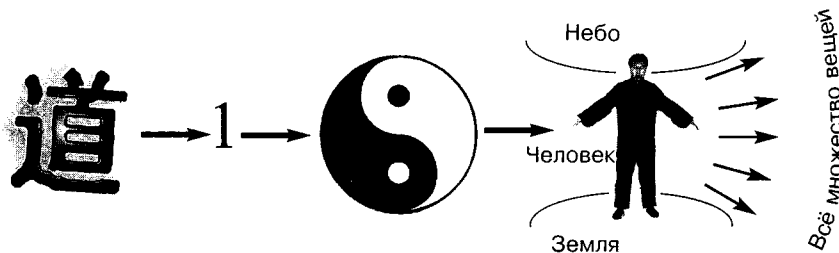
Итак, мы рассмотрели три аспекта, три *Юань*, которые должны практиковать: *Юань-цзин*, *Юань-ци* и *Юань-шень*. Это **внутренние Юань**, они находятся внутри нас и составляют с нами единое целое (рис. 9).

Но существуют еще и **внешние Юань**. Мы говорили о том, что в данной системе человек рассматривается как среднее звено между

Землей и Небом. Это и есть внешние Юань: **Юань Человека, Юань Земли, Юань Неба** (рис. 8). Их также три.

Земля — *инь*, небо — *ян*. Мы постоянно находимся в их потоках: через ступни ног (точки Юнцюань) мы принимаем *ци* Земли *инь* и через точку Байхуэй мы принимаем *ци* Неба *ян*. Но только после того, как мы полностью откроем канал Чжун-май, мы сможем соединить в себе три внутренних юань. А когда мы откроем точки Байхуэй и Хуэйинь, то сможем объединить три внешних юань в один, и после этого действительно стать центром мироздания. Тогда можно прийти в состояние просветления и из него понять, что такое Дао. В системе Чжун Юань цигун просветление рассматривается именно таким образом в отличие, например, от йоги.

Согласно существующей концепции, Дао производит 1, 1 производит 2, 2 производит 3, а 3 производит все множество вещей. Можно рассматривать 2 как *инь-ян*, а 3 — как Землю-Человека-Небо.



Это касается обычного, нормального пути развития Человека. Это путь от рождения к смерти. Когда мы практикуем данную систему цигун, то возвращаемся вспять, в обратную сторону. Мы движемся навстречу обычному потоку. И методика занятий с первой по четвертую ступень построена таким образом, чтобы обучающийся, будучи изначально разделенным на три блока, три внутренних юань, мог вернуться в исходное состояние, к своему истоку. Тогда возможно просветление. Тогда можно понять, что такое Дао.

Те системы, которые дают путь объединения множества в единое, — правильные, только методы достижения единого в них бывают различными.

При соединении трех внешних аспектов, трех внешних юань — Земля-Человек-Небо — воедино, Человек приобретает очень боль-

шие возможности. В зависимости от направленности деяний такого Человека, рассматривают три школы, три направления.

Три школы

Первое направление — **Школа Человека**. В даосской системе ей дали название Жень сен — Человек и гора. Это означает, что такой человек видит все, как с высокой горы, — много дальше других — и умеет больше, он — Мастер.

Практика **Юань Человека** позволяет прежде всего приобрести хорошее здоровье и особые способности. Благодаря им он может контролировать множество вещей и событий в природе и жизни, лечить тяжелые недуги других людей. Кроме того, практика *Юань Человека* позволяет намного продлить жизнь. Практикующий может сколь угодно долго удерживать на Земле свое физическое тело, и оно будет жить, не подвергаясь порче и разложению. Для этого человек обычно удаляется в горы, уединяется, укрывается от животных. Он может отправить свою душу в длительное путешествие по Земле или Вселенной для выполнения определенной работы, затем вернуть ее в свое тело и снова отправить по необходимости или по желанию. В этом случае тело не меняется сотни лет, и человек сотни лет не умирает.

Именно этой школе отдают предпочтение в буддийской системе, и отчасти в даосской.

Второе направление — **Школа Неба**.

Практика **Юань Неба** означает умение и возможность необходимым образом соотносить себя со всем Космосом и в этом состоянии свободно перемещаться в любое пространство и время, выполнять определенную работу, определенное действие, понимая при этом свои задачи по отношению к Земле и Вселенной в процессе их эволюции. В ней, как правило, почти не обращают внимания на Человека и на то, что связано с Землей. Это направление не предназначено для работы с повседневной жизнью. Чаще всего его практикуют монахи, отшельники, живущие очень уединенно и почти не имеющие контактов с обычными людьми и обычной жизнью.

Эта школа получила наибольшее распространение в тибетских системах.

Третье направление — **Школа Земли**.

Практика Юань Земли означает возможность работы с земными планами для блага Земли, для развития ее Цивилизации во взаимосвязи с окружающим миром и по законам Космоса.

В этой школе также уделяется внимание методам оздоровления и лечения. Практикующие любят Землю, любят жить на ней и не хотят умирать вообще. Они практикуют очень много, чтобы быть очень здоровыми людьми. Они хотят, чтобы их физическое тело существовало сотни и тысячи лет и было бы всегда живым на этой Земле.

Эту школу практикуют на Тибете и ей же отдают предпочтение в Китае.

Те, кто принадлежат первой школе, как правило, не хотят снова воплощаться в Человека, но если у них возникнет такое желание, то они могут это сделать. Практикующие вторую школу хотят многократно воплощаться в Человека, а представители третьей школы вообще не хотят умирать и воплощаться, а хотят жить постоянно. В Китае существуют все три школы, и в каждой из них есть свои Мастера. Разные направления цигун обычно работают с разными школами.

Но тот, кто объединяет знания всех трех школ, считается самым Большим Мастером.

Рассказ Мастера

Иногда в книгах, а в последнее время и в газетных статьях, можно прочитать о том, что, когда известный Мастер умирал, его тело самопроизвольно воспламенялось и сгорало, и в пепле обнаруживали только ногти. Чаще всего это относится к практикующим Тибетскую систему.

Дело в том, что для преобразования Инь-шень в Юань-шень нужна энергия. Для преобразования Юань-шень в Ян-шень снова нужна дополнительная энергия. Поэтому когда такие Мастера окончательно покидают привычный нам мир, покидают свое физическое тело, то они оказываются в разных мирах, или, иными словами, в мирах разных уровней, определяемых уровнем энергии Мастера на момент ухода из нашего мира. И состояние физического тела после того, как душа его покинула, зависит от уровня энергии этой души.

Что означает «умереть»? Это душа покидает тело. Если вы будете знать, когда именно ваша душа покинет тело, то сможете контролировать ситуацию. Для этого надо практиковать. Тогда можно не только контролировать процесс выхода души из тела в момент

смерти, но еще узнать заранее, куда именно попадет душа, и узнать это до смерти физического тела.

Жила в Пекине женщина, о которой впоследствии неоднократно писали в газетах разных стран мира. Дело в том, что одной из ее задач было предоставить ученым возможность исследовать тело Мастера цигун при такой контролируемой смерти.

Зная момент своего ухода из этого мира, она известила детей, внуков, близких о дне своей кончины и попросила их приехать. При этом она написала в письме, как и в какой последовательности будут проходить изменения в ее физическом теле после выхода души, и передала его в Академию наук Китая.

Съехавшиеся родные не могли представить себе, что она может умереть в обозначенный ею час, так как нашли ее в полном здравии. Но когда подошел указанный срок, она надела чистую одежду, легла в определенную позу и... затихла. Родные думали, что она заснула, но ее уже не было. И это было непонятно, потому что выглядела она так, будто прилегла немного отдохнуть. Тело не теряло эластичности, не коченело, не менялись черты лица, не менялся цвет кожи. При температуре воздуха +38°C не было никакого запаха.

Возле ее тела все время на протяжении трех месяцев находились два представителя Академии наук, которые все фиксировали и проводили необходимые измерения.

Через несколько дней (точно в соответствии с описаниями в письме) в комнате, где лежало ее тело, появился слабый аромат цветов. Выяснилось, что этот запах исходил от тела усопшей. Затем он усилился и благоухал больше недели, постепенно угасая.

Затем из ее желудка через рот выделялось нечто на протяжении многих дней, пока желудок полностью не опорожнился. И это при том, что последние две недели жизни она вообще ничего не ела.

Потом весь жир, находящийся в теле, начал выделяться через поры кожи. Приходилось ежедневно менять подстилку, на которой лежало тело, так как она пропитывалась этим жиром. Тело при этом начало казаться «обезвоженным» — под тонкой кожей проявились голубыми прожилками сосуды.

Наконец, начались какие-то выделения из центра ладоней (точек Лаогун). Их исследовали, но они остались непонятными, так как аналогов им пока нет.

После этого тело стало усыхать, происходило как бы естественное мумифицирование. С тех пор прошло более четырех лет. Тело не меняется, хотя в Пекине длинное жаркое лето.

Я видел мумифицированные тела в пещерах Киево-Печерской Лавры, но не знаю, каким образом они стали такими — в результате практики аналогичных методов или благодаря внешним факторам — микроклимату пещеры или специальным процедурам с телом усопшего.

Если уровень энергии Мастера еще выше, то, покинув свое физическое тело, он может этой дополнительной энергией его воспламенить и полностью сжечь.

В системе Чжун Юань цигун такой метод не применяют, а практикуют дальше. Если уровень энергии еще повысить, то она начинает преобразовывать, трансформировать физическое тело. Самый высший из известных уровней Достижения — это изменение тела таким образом, что, уходя из нашего физического мира, Мастер забирает с собой свое тело: в момент перехода тело трансформируется сообразно тому миру, в который переходит Мастер. И Мастер может вернуться в наш мир и снова уйти из него все в том же облике. И никто из обычных людей, не будучи посвященным в эту тайну, не догадается о встрече с таким Мастером, потому что он выглядит в нашем мире как обычный человек, а при прикосновении к нему его тело ощущается таким же теплым и плотным. Но он уже из другого мира и может мгновенно исчезнуть из нашего и вернуться туда.

В том мире, в том пространстве, очень мало таких «людей». Там находятся **самые Большие Учителя системы Чжун Юань цигун.**

Система Чжун Юань цигун объединяет все эти Школы в единое целое для того, чтобы можно было познать их и перейти к ДАО.

Первые три ступени системы Чжун Юань цигун — это, преимущественно, **Школа Земли**, IV ступень — это объединение **Школ Человека и Земли**, V ступень — это **Школа Неба** плюс объединение **Школ Человека и Земли**. Поэтому в дальнейшем каждый вправе выбрать то направление, в котором ему больше всего захочется развиваться.

Тот, кто достигает высокого уровня в 3-й школе — **Школе Земли**, — может хорошо работать со всем, что касается растительного мира. Например, подержит в руках зерно, и из него вырастет большое здоровое растение, или подует на маленькое растение, и оно быстро вырастет.

Во 2-й школе — **Школе Неба** — больше внимания уделяется другим мирам, общению с ними и выбору для себя дальнейшего места пребывания после ухода из нашего мира.

В 1-й школе — **Школе Человека** — Мастера высокого уровня могут выводить свою душу, познавать иные миры и возвращаться обратно. Можно уметь хорошо диагностировать и лечить тяжелые недуги.

В направлении *Чжун Юань* цигун уделяется равное внимание всем школам, потому что **настоящий Большой Мастер должен уметь работать в любой из этих школ.**

Когда практикующий соединяет воедино все три внутренних и три внешних Юань, то становится целостным существом, понимающим суть всех вещей, осознающим свое собственное Я, смысл своего прихода в этот мир, цель своего существования, взаимосвязь со всей Вселенной и свое место в ней.

Исходя из вышеизложенного, становится понятной основная, *высшая цель Чжун Юань цигун — пройти путь от обычного человека к человеку целостному, космическому, который понимает и людей, и законы развития Вселенной, живет в соответствии с этими законами, сознательно выполняет свою задачу и не привязан к своему физическому телу.*

Рассказ Мастера

Мастера, очень глубоко практикующие вышеописанные направления и достигшие больших результатов, часто живут уединенно. Есть группы, живущие в горах, в монастырях, в закрытых селениях.

Мой Учитель тоже так живет. Для этих Мастеров нет никакой необходимости общаться с другими людьми, потому что они ни в чем не нуждаются. Им не нужны привычные для нас предметы быта или какое-либо оборудование, потому что все, что им надо, они могут доставать как бы из другого пространства.

Однажды, много лет назад, когда я был еще студентом Пекинского университета, я поехал на некоторое время практиковать к моему учителю в горы. Там мы уединились, и я долго занимался. В перерыве я почувствовал, что проголодался, но ничего съедобного у меня не было, так как Учитель мне сказал, что с собой ничего не нужно брать.

Я хотел есть, я чувствовал себя утомленным, и мне не хотелось практиковать дальше. И я не мог понять, почему нужно вести себя именно так, чего можно достичь такой практикой. Я постарался снова сосредоточиться на упражнениях, но эти мысли все время роились в моей голове. И тогда учитель сказал: «Хорошо, давай сделаем перерыв и поедим». Я удивился, потому что не заметил никакой еды у Учителя. А он выбрал место для отдыха и предложил мне располагаться. Я подумал, что, может, у него есть какие-нибудь лепешки или еще что-нибудь такое, что не занимает много места, поэтому я ничего и не заметил. И тут Учитель спросил меня, что бы я хотел съесть. Сначала я решил, что это шутка или какой-то тест, поэтому сразу ответил: «Утку по-пекински». Для тех, кто никогда не был в хорошем китайском ресторане, могу объяснить, что это очень сложно и длительно приготавливаемое блюдо. Это утка, в которой почти нет жира, ее несколько дней замачивают в специальных соусах, потом определенным образом готовят и подают на блюде горкой из тонко нарезанных маленьких пластинок. А в придачу — блинчики и разные соусы. Не в каждом ресторане это готовят!

Итак, я ответил: «Утку по-пекински», — и стал ждать, что же будет дальше.

«Значит, утку по-пекински?» — то ли переспросил, то ли повторил Учитель. «Ну что ж, пусть будет утка по-пекински. Снимай куртку», — сказал он мне. Продолжая думать, что это какая-то игра, я снял куртку (все это происходило в горах и было совсем не тепло) и протянул Учителю. Тот взял ее, покрутил в руках, потом быстро взмахнул ею и положил на землю. «Ну, бери, ешь свою утку по-пекински», — сказал он. Я продолжал стоять, потому что ничего не понимал.

«Ты что, не голоден? — спросил Учитель. — Что же ты не ешь?» — и он показал рукой на мою куртку.

Я подошел, наклонился и поднял ее. А там, под ней... да, там была самая настоящая утка по-пекински...

Когда от нее ничего не осталось, а сытый желудок и следы на моей куртке подтверждали, что все это было на самом деле, Учитель сказал мне, что этому можно научиться, если не быть ленивым и выполнять все указания при практике. И что это не очень интересно — то, что он показал мне. А то, что интересно на самом деле, я еще не смогу понять. Поэтому он показывает мне то, что доступно.

И потом, спустя годы, я понял, что действительно есть много вещей, более удивительных, полезных и намного более интересных.

Но тогда... тогда самой удивительной и самой полезной вещью была для меня появившаяся ниоткуда самая настоящая утка по-пекински...

ОБУЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Метод обучения системе *Чжун Юань* цигун существенно отличается от общепринятых методов. Здесь используется прямая передача знаний.

А как вообще происходит обучение? Как, каким методом мы учимся, как учат нас?

Различают 4 уровня обучения.

Первый — Учитель просто показывает, как нужно выполнять то или иное упражнение, а ученик повторяет до тех пор, пока не научится выполнять это автоматически. Обычно так отрабатываются отдельные элементы и их связки в спорте, танцах... Так и в классе на уроках или лекциях вы переписываете новый материал с доски или под диктовку, потом выучиваете его дома и запоминаете.

Второй — Учитель вам помогает, дает энергию для усвоения, и это ускоряет процесс обучения, запоминания и наработок.

Третий — Учитель непосредственно увеличивает ваши способности, и вы сразу увеличиваете вашу энергию, при этом легко усваивается необходимая программа.

Четвертый — самый высокий — Учитель просто дает вам эти возможности и способности без предварительного обучения. Вы их получаете сразу, мгновенно, даже не представляя раньше, что такое умение может у вас появиться. Так бывает в определенных ситуациях. Например, необходимо выполнить какую-то работу, а у вас для этого недостаточно знаний и умения. Тогда это вам сразу дается, как бы вкладывается в вас, и вы получаете возможность всем этим пользоваться. И если Учитель при этом предлагает вам нечто сделать, в первое мгновение вы четко понимаете, что не умеете этого, но уже в следующий момент осознаете, что знаете, как и что надо делать. Это значит, что в этот момент Учитель дал вам эту способность. Но это

бывает в исключительных случаях, если это действительно необходимо.

В повседневной жизни мы имеем дело с первым, самым низким уровнем обучения. Почему так происходит?

Человек привык получать информацию из окружающего нас мира посредством обычных каналов восприятия, пяти органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса.

Однако восприятие всей этой информации ограничено возможностями наших органов чувств. Например, наибольший объем информации мы получаем через зрительный канал — представления о форме, цвете, размерах предметов, но лишь в достаточно узком диапазоне электромагнитного излучения*, да еще при определенной освещенности. Звуковые колебания, обычно воспринимаемые слуховым каналом, также весьма ограничены**. Ограничены и наши тактильные ощущения, позволяющие судить, например, о прикосновениях к телу или о температуре окружающей среды. А об обонянии и вообще не приходится говорить! Многие представители животного мира прекрасно ориентируются в тех диапазонах восприятия, которые недоступны органам чувств нормального человека***.

Но если ограничены возможности наших органов чувств, воспринимающих информацию об окружающем мире, то это приводит к ограничению наших знаний об этом мире. А если наши знания не могут быть полными, следовательно, наше представление о картине мира также будет неполным — она оказывается ограниченной или, иными словами, искаженной.

Конечно, существует обширный набор технических средств, инструментарий, с помощью которого мы можем изучать микро- и макромир, тем самым расширяя диапазон нашего естественного восприятия. Мы непрерывно совершенствуем эти технические средства и с их помощью пытаемся изучить не только окружающий нас мир, но и самих себя. Это различные рентгеновские аппараты, магнитометры, томографы, сквиды, зонды, энцефалографы, радиотелескопы

* Наш глаз воспринимает излучения в диапазоне 0,38–0,78 мкм. — Прим. составителя.

** Диапазон звукового восприятия — от 20 Гц до 18 КГц, реже до 20 КГц. — Прим. составителя.

*** Например, летучие мыши или дельфины с помощью сонара, или рыбы — по магнитным силовым линиям Земли и т. д. — Прим. составителя.

и пр. Мы совершенствуем технологию и технику. А совершенствуем ли мы при этом себя, расширяем ли свои собственные возможности?

Каким образом мы приобретаем знания? Если это школа, вуз, курсы, то мы слушаем преподавателя и записываем новый материал. Затем мы повторяем его дома. Мы читаем книги, слушаем и смотрим радио- и телепередачи. Мы привлекаем вычислительную технику, компьютеры... Но все равно принцип остается прежним — мы получаем информацию извне через пять известных нормальных органов чувств.

В системах цигун работают дополнительно по крайней мере еще с тремя каналами восприятия, а иногда с пятью. Шестое, седьмое и восьмое чувство называют соответственно *Третьим глазом*, *Третьим ухом* и *Вторым сердцем*.

Сегодня установлено, что *Третий глаз* — это активная фаза работы шишковидной железы в области гипоталамуса. Когда достаточно внутренней энергии подходит к этой области мозга, то шишковидная железа активизируется и человек получает возможность видеть с закрытыми глазами. Причем не просто видеть так, как он привык, а еще и в иных диапазонах электромагнитного излучения, недоступных нормальным органам чувств, — в рентгеновском, в инфракрасном и пр. Помимо этого, человек приобретает способность видеть то, что вообще лежит за пределами обычного восприятия, иные миры, иные измерения, приобретает способность к ясновидению, дальновидению, телепатии и многое-многое другое.

На третьей ступени мы практикуем упражнения, позволяющие открыть видение *Третьим глазом*. Тогда можно увидеть ту энергию, которая находится вне нас. Мастер может помочь увидеть *Третьим глазом*, используя собственную энергию, но только на короткое время. Вы сами должны практиковать, чтобы получить достаточно своей энергии для открытия *Третьего глаза*. Ни один Мастер не сможет помочь вам видеть постоянно, если вы сами не будете заниматься и накапливать при этом свою собственную энергию. Для того, чтобы видеть, должны быть глаза. Если глаза есть и со зрением возникают какие-то проблемы, то помочь можно. Но как помочь, если нет глаз? Поэтому на второй ступени мы будем заниматься практикой *Юань-ци*, подготавливая себя к третьей ступени.

Рассказ Мастера

Мы проводили различные исследования, связанные с работой Третьего глаза. В нашем институте есть оборудование типа сквидов. Это комната со специальным покрытием, благодаря которому внутри нее отсутствует магнитное поле. Тогда очень удобно исследовать магнитное излучение различных участков нашего организма, особенно эффективны тестирование и изучение работы мозга. Так вот, если датчик прибора типа электроэнцефалографа установить у испытуемого на область Третьего глаза — на лбу на уровне бровей, — то у обычного человека сигнал датчика будет представлять собой линию с едва заметными колебаниями. Если же в эту область перемещать внутреннюю энергию и активизировать ее специальным образом, как это делают практикующие цигун, то появляются явно выраженные колебания, длина волны и амплитуда которых коррелируют с диапазоном электромагнитного излучения (ультрафиолетового, рентгеновского и пр.), которое становится видимым для испытуемого.

Я несколько раз подвергался такого рода тестированию, причем не только в нашем институте, но также в институтах Японии и стран СНГ. Если я не работаю *Третьим глазом*, то сигнал датчика — прямая линия, а если начинаю смотреть им — то появляются очень мощные всплески или колебания. При фотосъемке процесса работы Третьего глаза на цветную пленку, между бровями возникает светящееся пятно, цвет которого меняется в зависимости от того, как я работаю и на что именно смотрю. Это несложно проверить. Существуют различные приборы, позволяющие провести такого рода тестирование.

Третье ухо — это также активизация отдельных участков мозга внутренней энергией, в результате чего точно так же расширяется диапазон слухового восприятия.

Когда в результате определенной практики развивается достаточная чувствительность, то начинает работать *Второе сердце*. Это не просто наше физическое сердце, а совокупность сердца, души и духа. И с этих позиций интуиция является одним из параметров этого *Второго сердца*.

Поэтому *на первой ступени мы изучаем методы, которые позволяют увеличить чувствительность и дают толчок для развития Третьего глаза, Третьего уха и Второго сердца*. В дальнейшем эти способности продолжают развиваться, и практикующий начинает понимать, что все это работает совместно.

У меня регулярно происходят такие случаи с моими учениками в разных городах СНГ: если я хочу позвонить им и не успеваю это сделать, то они звонят мне и говорят, что чувствуют, что нужно позвонить, но не знают почему. Вы тоже, наверное, неоднократно встречаетесь с такими случаями в своей жизни, потому что между людьми есть еще иной тип связи помимо известных. И если мы специальным образом будем развивать именно эти наши способности, то сможем их использовать при решении многих задач. *Одна из целей системы Чжун Юань цигун — развить вот эти наши дополнительные или особые способности.*

Итак, мы используем специальные методики системы Чжун Юань цигун для развития наших способностей, для получения более полной и достоверной информации из окружающего нас мира. А каким образом можно эту информацию передавать?

Мы привыкли к вербальному способу общения — с помощью речи. Существуют еще жесты, мимика, письмо, рисунки... Фактически, при обычном общении используются два канала: зрение и слух. Это нормальный уровень. Использование шестого, седьмого и восьмого каналов для общения — получения или передачи информации — позволяет перейти на качественно иной, более высокий уровень. Но перед тем, как использовать методики высшего уровня, человек должен быть подготовлен к такого рода восприятию, потому что для использования и включения в работу *Третьего глаза*, *Третьего уха* и *Второго сердца* применяется совершенно иной способ передачи информации — не с помощью звука или света, а посредством *ци*.

Установлено, что наш организм излучает нечто, содержащее электрическую, магнитную, ультразвуковую, инфракрасную и др. составляющие, что фиксируется современными приборами. Известно, что одна из характеристик энергии — это свет. Когда человек приходит в состояние расслабления и тишины ума, то может этот свет увидеть. Наше тело постоянно излучает такую световую составляющую.

При использовании специальных методов тренировки преподаватель может в процессе обучения существенно усиливать такого рода информацию и посылать ее слушателям. То, что мы при этом излучаем, можно назвать энергией или *ци*. Первый энергетический уровень, который можно увидеть, — это что-то вроде легкого тумана. Второй энергетический уровень — это свет. Такой свет содержит

различные цвета. Вот почему обучение на курсах цигун происходит не только с использованием пяти известных органов чувств. В системе *Чжун Юань* цигун информация и знания поступают непосредственно в мозг обучающегося. Этим и объясняется то, что изучаемый материал является не только информацией и не просто знанием.

Получение знаний в области цигун можно очень приблизительно сравнить с обучением вождению машины или обучением плаванию. Здесь недостаточно только чтения книг. Человек должен получить собственный опыт — опыт своего тела, — как именно производить те или иные движения. В системе цигун человек получает знания посредством физического тела и через опыт со своим телом, через ощущения в нем может понять и выразить эти знания. Это значит, что в такой системе вы не просто получаете информацию, а приобретаете определенные возможности и способности.

Во всех обычных отраслях знаний мы сначала обучаемся, приобретая определенную информацию, а затем используем ее для нужного рода деятельности. Но **наука цигун является базовой**. На основании этой базы можно увеличить свои способности. Если провести аналогию с плаванием, то при таком методе обучения, какой используется в системе цигун, человека не просто обучают плаванию, а еще увеличивают его возможности, скажем, мышечную силу, выносливость и пр. А если провести аналогию с изучением точных наук, таких, как математика или физика, то при методе обучения в системе цигун человек не только получает знания, но еще усиливает свой интеллект, способность мыслить, а значит, может получить и воспринять гораздо больше, чем при обычном способе обучения.

Вы знаете, что мы долго учимся, и когда наконец приобретаем достаточный объем знаний, достигаем уже преклонного возраста. И тогда возникает задача очень быстро передать свои знания и опыт молодежи. Но как обучить быстро, как заставить человека воспринять за короткое время все то, что у вас накоплено за длительное время?

Рассказ Мастера

В Китае исследовательская работа такого рода проводилась на протяжении 15 лет. Мы опробовали эту методику в школах. Выяснилось, что если учитель обучает ученика своему предмету, используя метод трансплантации знаний, то этот предмет воспринимается учеником гораздо быстрее.

Со мной сотрудничает профессор Гао, он обучает студентов физике. Для экспериментов была выбрана школа с восемью классами старшеклассников. Мы выбрали класс, который по успеваемости занимал предпоследнее место. (При приеме в такую школу учеников группируют в классы согласно результатам вступительных экзаменов.) Перед началом урока профессор Гао давал ученикам этого класса 5 минут практики цигун и обучал их специальным методом, используя шестой и седьмой каналы передачи информации. Через полгода, когда окончился семестр, перед очередными каникулами этот класс показал на экзамене по физике наивысшие результаты. Не все ученики получили высшие оценки, но из 15 лучших оценок 13 было у учеников этого класса.

Эксперимент показал, что если обучать слушателей соответствующим методом и если таким же методом они будут воспринимать материал, то результаты будут намного выше, чем при обычном способе обучения.

Этот метод назван методом трансплантации знаний, я использую его с 1988 года. Когда я читаю лекцию или веду семинарские занятия, то мой мозг по различным каналам излучает различного рода энергию, что существенно отличает меня от не практикующего обычного человека. Для обучения слушателей цигун я обращаюсь к этой методике. Обычно для того, чтобы при обучении цигун почувствовать перемещение энергии внутри нашего тела, требуется три месяца практики. Но если использовать метод трансплантации знаний, то достаточно всего нескольких дней.

Обучаясь, мы хотим, с одной стороны, получить знания, с другой — опыт. Поэтому я показываю определенный путь, по которому слушатели смогут быстрее достигнуть цели. Я проведу вас по этому пути, но для этого вы должны последовать за мной и стараться быть прилежными учениками. Что это значит?

Цигун принципиально отличается от других предметов. Обучение в этой области знания очень трудно, потому что у слушателей возникает множество препятствий, особенно если обучаются жители других стран. Иногда я употребляю слова, связанные с традиционной китайской культурой, а слушатели понимают их в соответствии со своей традиционной культурой. В каждой культуре есть участки, которые не могут быть дословно и очень четко переведены с одного языка на другой. Иногда перевод происходит через два языка, например, с китайского на английский, где уже возможны ошибки, потом еще перевод на русский язык. Часто даже при прямом

переводе с китайского переводчик не может уловить смысл, потому что не знаком с самой сутью предмета. Но и для тех, кто хорошо понимает язык, некоторые моменты все равно ускользают, потому что в западных языках часто просто нет аналогов китайским терминам, изображаемым иероглифами. А для китайца это понятно.

Но все же основным препятствием для обучения является отличие типа мышления, способа думанья, если можно так выразиться.

Например, я говорю: *«Отрежьте свои головы и отдайте их мне. После окончания семинара я верну их вам».*

Для китайца все понятно: это значит, что учитель предлагает довериться ему на время проведения занятий, не пытаться найти аналогии между предметом обучения и какими-то своими знаниями из других источников, не пытаться думать в процессе этого обучения, а просто впитывать информацию так, как предлагает учитель, и практиковать, практиковать, практиковать... Это примерно так, как если бы у вас были закрыты глаза и вы ничего не могли бы видеть, следуя за учителем, пока не придет положенный срок — окончание семинара. Тогда вы открываете глаза, и... перед вами совершенно другой мир. Вот теперь можно и анализировать, и сравнивать — уже есть с чем. За это время обучающийся много приобрел, а главное — свой собственный опыт.

Поэтому я прошу слушателей, чтобы на протяжении семинара они делали то, что я предлагаю делать. Не думать, правильно это или нет, не анализировать причины, а выполнять.

Если же вы будете считать, что проявляете ум, обдумывая все, что я говорю, и размышляя над правильностью моих слов, то вы не сможете за мной следовать. Например, я предложу вам простоять в определенной позе на протяжении 30 минут, а вы решите, что для вас вполне достаточно 10 минут, так как вы уже приобрели в этом достаточно Мастерства и вам нет необходимости практиковать длительное время. В этом-то все дело.

Каждый день у практикующих появляется множество феноменов. Если все эти феномены детально пояснять, то затрачивается много времени, а это совсем не обязательно, потому что условия у каждого индивидуальны: у одних эти феномены появятся сразу, а у других они могут возникнуть через некоторое время практики. К тому же, эти феномены меняются по мере обучения и наработки определенного уме-

ния — на них не следует заострять внимание. Позже практикующий начинает все это понимать сам. Но если каждый раз спрашивать, почему мы делаем так, а не по-другому, почему у одного человека возникает один феномен, у другого второй, а у кого-то вообще ничего, то так трудно чему-то научиться. Ведь у каждого все происходит только тогда, когда он к этому готов. Все люди приходят со своей собственной индивидуальностью, со своими болезнями и своими проблемами, жизненным опытом, восприятием себя и окружающего мира.

Еще одним существенным препятствием к обучению является то, что все вы знаете, что возможно и что нет. Вернее, вы думаете, что знаете это. И именно такие знания являются **ГЛАВНЫМ ПРЕПЯТСТВИЕМ**.

Поэтому когда я говорю вам: *«Дайте мне ваши головы...»*, а вы отвечаете *«Пожалуйста, возьмите»*, то для вас это шутка, игра слов, не более. Многие не понимают истинный смысл такого предложения. Ведь все вы хорошо знаете, что если отдадите голову реально, то умрете. И это — препятствие вашего знания на сегодня, так как вы знаете, что этого сделать нельзя. И так с очень многими вещами, которые я прошу сделать или воспроизвести. Сначала вы начинаете думать, возможно это или нет, даже не попробовав.

Рассказ Мастера

Представьте себе двух людей, практикующих цигун. Представьте себе, что они тщательно выполняли все указания и рекомендации Учителя. Представьте себе даже то, что они не докучали Учителю непрерывными вопросами о том, почему у одних происходят одни феномены, а у других — иные. Но все равно у каждого из них был свой собственный опыт жизни и практики. И вот они оба получают определенную информацию, в которой говорится о том, что Учитель просит их перебраться в горы для дальнейшего обучения. Они взбираются на очень высокую гору и видят Учителя внизу, в очень глубоком ущелье. Учитель говорит: *«Если хотите заниматься — идите сюда»*. И здесь происходит что-то вроде такого своеобразного теста. Один из учеников поверил в это и прыгнул вниз. Второй не поверил и вернулся назад. До этого момента казалось, что оба они доверяли Учителю с самого начала обучения — и чему обучались, и как. Но размышление, анализ, хоть и не высказываемые, не покидали второго ученика. Второй знал, что если прыгнет вниз, то, возможно, расстанется с жизнью. Даже не возможно расстанется, а на-

верняка. И это его знание породило страх. И страх, и знание стали препятствием.

А первый ученик, который поверил до конца и прыгнул вниз, отправился с Учителем обучаться дальше.

Поэтому иногда реально поверить в некоторые вещи бывает не так уж легко. Когда вы практикуете цигун, то в очень многих ситуациях это просто что-то вроде испытания для вас. Если вы опасаетесь чего-то или боитесь, то вы не можете развиваться дальше. Вот почему я повторяю каждый раз, чтобы вы отрезали себе головы. Если у вас нет головы, то чем и чего можно бояться?

Таким образом, с одной стороны, мы используем свои знания для выполнения множества дел, с другой стороны, эти же знания ограничивают нас в совершении другого множества дел. Поэтому *одна из целей Чжун Юань цигун — увеличить свои потенциальные возможности.* Вот почему *в этой системе то, что мы получаем, является не просто знанием, а возможностями, способностями, мыслями. Это развитие нашего внутреннего мира...*

Мы все время повторяем, что в системе Чжун Юань цигун одной из целей является развитие себя. Если мы будем развиваться, то сможем ли попасть в другой мир более высокого уровня, чем тот, в котором мы живем? Существует ли такой мир, и если да, то как его достичь, как туда попасть, как его можно увидеть? Для этого необходимо развить себя таким образом, что если в этой жизни мы живем в этом мире, то в следующей жизни мы могли бы жить в другом мире. Вот почему мы эту систему разделили на несколько этапов, ступеней. На каждой ступени, когда вы нечто получаете, то начинаете понимать, что приближаетесь к той цели. Я был там, в разных мирах, и поэтому я знаю.

Итак, после того, как в нас разовьются дополнительные способности, мы сможем понять себя. Кроме того, что мы узнаем больше о себе, наше здоровье улучшается, мы становимся счастливее, так как появляются высокие цели, и мы знаем, куда нам необходимо идти. *Целью Чжун Юань цигун является развитие себя таким образом, чтобы сначала улучшить здоровье и усилить интеллект, а затем — понять себя и понять, что такое Космос, помочь себе выпрыгнуть из нашего мира в другой.*

Иногда слова «*Перейти из одного мира в другой*» трудно воспринять. Можно пояснить это иным способом. Если вы все время живете в маленьком поселке, то ваши знания и ваш кругозор ограничены, и вы не знаете, что такое окружающий мир. И вдруг вы попадаете в большой город и широко открываете глаза, увидите большие дома... Вы обнаруживаете, что многие вещи резко изменились. А если вы впервые увидели море или северное сияние? Восприятие другого мира подобно этому. Когда в результате практики душа перемещается в другой мир, то это производит сильное впечатление, и мы сначала бываем очень удивлены. Это гораздо более удивительно, чем ездить в разные страны.

Часто при переездах из одного места в другое мы спим — сели в поезд, заснули, а проснулись уже в другом городе. Очень удобно перемещаться из одного места в другое, если это происходит во время сна. Но побывав в США, например, вы обнаружите, что там не так уж много железных дорог. Практически нет железных дорог в Китае. Оказалось, что машины — гораздо более быстрое средство перемещения, чем поезда. А если перемещаться в другой мир, то уж никак не посредством поездов, машин или самолетов. При повышении уровня жизни ускоряется темп перемещения, расширяется кругозор.

Мы практикуем цигун для того, чтобы изменить наш взгляд на мир, чтобы изменить способ видения окружающего. Но если говорить только о высоких целях, то понять и ощутить их сразу бывает трудно. Поэтому необходимо спуститься вниз, к самому началу, к тому, что мы представляем собой сейчас, и начать развиваться, постепенно, шаг за шагом поднимаясь вверх.

В Китае цигун занимаются с институтской скамьи. Для тех, кто не учится в вузах, существуют всевозможные курсы, семинары, школы. Но перед тем, как изучать цигун, слушатели, как правило, занимаются иными системами, например, *ушу* или чем-либо еще, связанным с приведением здоровья в нормальное состояние. Конечно, совсем нелегко потратить несколько лет для того, чтобы изучать какие-то другие системы, подготавливая себя к изучению цигун. Поэтому мы разработали определенную методику, позволившую изменить эту ситуацию, и теперь не нужно проводить многолетнюю подготовку. Это специальный метод обучения, при котором

учитель специально дает вам *ци*, с помощью которой вы можете практиковать, не наработывая ее предварительно другими системами. Вот почему на каждой ступени приняты разные методы преподавания и восприятия.

Первый уровень первого этапа (ступени) обучения предполагает слушание руками. При этом поза должна быть комфортной и тело максимально расслабленным. Здесь слушать руками означает, что вы меня слушаете, но как бы не слышите. Нужно постараться прийти в такое состояние, когда вы как будто спите, но на самом деле еще не спите, еще бодрствуете. Его можно охарактеризовать словами: *кажется, есть — кажется, нет*. Можно сказать, что при этом вам даются и вы воспринимаете непосредственно знания о системе цигун.

Уже на I ступени Учитель помогает выполнять упражнения, используя второй уровень обучения. На II ступени Учитель увеличивает вашу энергию — третий уровень обучения. На III ступени Учитель непосредственно дает некоторым слушателям эти способности. На IV ступени ученики соединяются с Учителем в одно целое и при этом приобретают не какую-то одну, а множество способностей. Обучение на V ступени проходит индивидуально, контакт с Учителем осуществляется телепатически, вне зависимости от местонахождения учеников и Учителя. После V ступени Учитель меняется и теряет привычный для нас смысл и облик. Прежде всего, им будет существо или некая сущность не в физическом теле, возможно, представитель другого мира, другого измерения или нечто совершенно иное.

Все вышеизложенное является краткой характеристикой системы *Чжун Юань* цигун.

Но все это в будущем. А пока начнем с I ступени.

ПРАКТИКА

I СТУПЕНЬ — РАССЛАБЛЕНИЕ

Нет чудес, которые бы противоречили законам Природы. Чудеса противоречат только нашим представлениям об этих законах.

Блаженный Августин

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

На первой ступени основное внимание уделяется работе с **Ся даньтянь**, так как от количества и качества *ци* в нем зависит физическое здоровье человека, его потенция, репродуктивные функции и длительность жизни. Здесь же находится область почек, нормальному функционированию которых в китайской медицине уделяют большое внимание. Считается, что от их состояния зависит состояние других систем организма (по кругу У-син).

Цели первой ступени Чжун Юань цигун: активизировать энергию в Ся даньтянь, улучшить ее качество и преобразовать так, чтобы увеличить нашу жизненную силу, а также нормализовать циркуляцию энергии по каналам, раскрыв спазмированные участки. Это будет способствовать полному открытию энергетических каналов, усилению нашего тела, улучшению его функционирования.

Поэтому упражнения, изучаемые на первой ступени *Чжун Юань цигун*, направлены на то, чтобы привести в равновесие *инь-ян* в нашем организме, открыть каналы и биоактивные точки, научиться получать *ци* из окружающей среды, накапливать ее в **Ся даньтянь** и улучшать ее качество. Побочный эффект от выполнения этих упражнений — оздоровление организма, улучшение психофизического

состояния, приобретение повышенной чувствительности и умения управлять внутренней энергией, что, в свою очередь, позволит диагностировать и лечить многие недуги.

Сегодня многие знакомы с компьютерной технологией. Условно компьютер можно представить двумя блоками: один блок — программа, второй, материальная часть, — собственно компьютер. Здесь сам компьютер можно сравнить с нашим физическим телом, а программу — с нашим сознанием. Если компьютер очень хороший, но в нем нет соответствующей программы, то он не может работать. Это примерно так, как если бы в физическом теле не было мозга. Что представлял бы тогда собой такой человек? А если у вас множество программ, но нет самого компьютера?

Часто можно встретить физически крепких людей, желающих практиковать и нарабатывать определенные навыки и умение. Но их интеллектуальный уровень невысок, и они не понимают, для чего это им может понадобиться, не могут сформулировать свои цели, просто хотят научиться чему-нибудь. Можно также встретить людей, обладающих высоким интеллектом и понимающих, *что* можно приобрести такого рода практикой. Однако желаемой цели и они не могут достигнуть, так как их физическое тело не готово. Это можно сравнить с хорошей программой, которую невозможно освоить на компьютере низкого класса: нельзя запустить систему в целом и получить желаемый результат, если недостаточно хороша материальная часть, скажем быстроедействие.

Существует много типов компьютеров. Если компьютер достаточно хорош, то это подразумевает, что он находится в соответствии со своими программами. Плохо, если ваш ум, мысли, сознание работают очень хорошо, но при этом физическое тело недостаточно сильное и здоровое. Если ваше физическое тело очень сильное, но при этом сознание работает недостаточно хорошо, то и это плохо. Для того чтобы хорошо развиваться, необходимо одновременно развивать сознание и физическое тело. Поэтому эти две части единого целого надо привести в равновесие. Мы являемся как бы совокупностью материальной части и математической программы. Вот почему *в системе Чжун Юань цигун мы тренируем одновременно дух и тело, чтобы они находились в равновесии.*

Сейчас мы живем в обществе рыночных отношений. Это значит, что для того, чтобы что-то получить, надо что-то дать взамен. Методики в *Чжун Юань* цигун позволяют каждому практикующему приобрести определенные возможности и способности, благодаря которым человек может существовать в этом мире. Например, нормализовать состояние своего здоровья, если вы больны, и тем самым получить возможность эффективно работать и зарабатывать на жизнь. Или диагностировать и лечить болезни, тем самым помогая другим людям. ***Но основным является приобретение не только различных знаний, но и способностей с одновременным повышением интеллекта и творческой активности.*** А это существенно помогает при выполнении любой работы, при любом роде деятельности. И это также цели первой ступени. Поэтому в системе *Чжун Юань* цигун Мастера обучают высшим ступеням только в том случае, если взамен приобретенных навыков, знаний и понимания мира практикующий дает нечто другим.

В системе *Чжун Юань* цигун изучают подготовительные упражнения, основные и вспомогательные. Все они взаимосвязаны единой логической цепью как между собой, так и с упражнениями последующих ступеней и составляют определенную систему.

Предназначены они для того, чтобы в человеке произошли определенные изменения. Практикующий мысленно отождествляет себя с растением или животным. При этом упражнения как бы меняют его характеристики, свойства, чтобы можно было прийти в состояние успокоения, тишины и одновременно получить достаточно энергии из окружающей среды. Такая практика позволяет открыть все каналы, биологически активные точки и увеличить жизненную энергию.

На I ступени изучают четыре из восьми подготовительных упражнений и три основных: *Большое дерево*, *Малый небесный круг* и *Преобразование ци*.

Основной отличительной особенностью всех упражнений цигун является необходимость использовать мысль, воображение, образное представление. Элементарно простые, на первый взгляд, физические упражнения требуют обязательного участия сознания и умения вживаться в образ.

Все упражнения I ступени характеризуются тремя смысловыми уровнями.

Первый смысловой уровень — самый низкий — рассматривается с позиций физического тела, то есть как обычное физическое упражнение для регулирования тела, например разработки суставов, открытия определенных зон в области позвоночника и пр.

Второй смысловый уровень рассматривается с точки зрения *ци*. Он связан с определенными представлениями, призванными развить и усилить сенсорные навыки. Одновременно осуществляется регулирование сознания, например работа с определенными структурами *ци*.

Третий смысловой уровень — самый высокий — рассматривается с точки зрения цигун. Это отождествление себя с конкретным образом, вхождение в него, проращение новых качеств, это возможность информационного обмена с представителями животного и растительного миров и пр.

Для определенной категории людей (со слабым образным воображением) упражнения могут показаться сложными. Однако при систематических занятиях эти трудности преодолимы, и обучаемость (усвоение всего объема материала) на первой ступени составляет 70—80%.

Для успешного и безопасного обучения в системе *Чжун Юань* цигун следует соблюдать определенные правила.

ПРАВИЛА ПРИ ПРАКТИКЕ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

1. Выполнять любые упражнения следует в удобном для вас месте, в обуви без каблуков (или босым) и в свободной одежде, а главное, в спокойном расположении духа.

2. Нельзя практиковать цигун при переполненном желудке или сильном чувстве голода. Приступать к занятиям желательно не ранее чем через 30 минут после приема умеренной еды.

3. В процессе практики тело и ум должны быть расслаблены. Не следует интенсивно концентрироваться на представлениях, образах, ощущениях. Следуйте правилу: *«Кажется, есть — кажется, нет»*.

4. Практикуйте регулярно, без длительных перерывов и переутомления, чтобы благоприятные изменения в организме происходили естественным образом и успевали закрепляться.

5. При выполнении каких-либо упражнений не задавайтесь определенной программой, не желайте во чтобы то ни стало испытать какие-то ощущения или феномены, не заставляйте свой ум и сознание управлять *ци* в процессе выполнения упражнений. Это может привести к появлению галлюцинаций, потере трезвого критического отношения к происходящему с вами. Все должно происходить без участия сознания. Можно только отстраненно наблюдать, предоставляя происходящим в вас процессам естественный ход развития.

ПОМНИТЕ: *Чем сильнее вы будете хотеть, чтобы что-то получилось, тем меньше шансов на это у вас останется.*

6. После завершения основных упражнений надо сложить руки на Ся даньтянь. Если в процессе практики вас кто-то прервал или что-то отвлекло, то перед тем, как вступить в разговор или покинуть место занятий, надо обязательно сложить руки на Ся даньтянь, сконцентрировав в нем *ци*.

7. Перед началом практики вы должны настроиться на то, чтобы не реагировать на внешние факторы, включая внезапные громкие звуки, если таковые возникнут в процессе занятий.

8. Если при выполнении упражнений вас что-то испугало, поместите руки на Ся даньтянь и отрегулируйте дыхание.

9. Если вы профессионально занимаетесь силовыми физическими упражнениями или спортом, то после вашей обычной тренировки можно приступать к практике цигун только после успокоения тела и ума. Интенсивная физическая нагрузка (бег, прыжки, работа со штангой и т. д.) возможна лишь спустя 30 минут после окончания практики.

10. В процессе интенсивных занятий следует ограничить применение тонизирующих и алкогольных напитков. Что же касается пищи, то ее ассортимент и количество не ограничиваются — можно есть все, в зависимости от желания и потребности организма. Просто на каком-то этапе занятий человек естественным образом перестает употреблять те или иные продукты, например мясо. Иногда возникает потребность какое-то время поголодать. Во всех иных случаях

насильственное принудительное ограничение в еде при занятиях Чжун Юань цигун не рекомендуется.

Остальные правила изложены при описании соответствующих упражнений.

ПОМНИТЕ: Для освоения высших ступеней цигун курение недопустимо.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ПРАКТИКЕ СТОЯ

1. Ноги расставить на ширину плеч, при этом стопы ног должны быть параллельны (рис. 13а).

2. Ноги слегка согнуть в коленях, при этом проекция колен не должна выходить за линию носков (рис. 13б). При таком положении точки Юнцюань на стопах ног и точки Цзяньцзинь на плечах должны находиться на одной вертикальной прямой. Точки Цзяньцзинь означают «скважина», «колодец», «отверстие, которое должно заполняться водой», а точки Юнцюань — «клокочущий источник», «бьющий фонтан». При правильном положении ног они соединяются между собой вертикальным каналом, и тогда «скважина» заполняется водой из «фонтана»: в точки Юнцюань поступает *ци* Земли, а точки Цзяньцзинь соединяются с небом. Это позволяет *ци* свободно циркулировать по каналам ног, и тело в таком положении долго не устает.

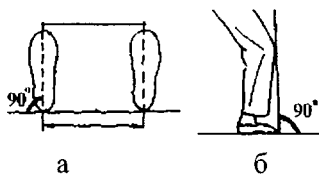


Рис. 13

3. Голову как бы «подвесить» за макушку, подбородок немного опустить. При этом точка Байхуэй располагается на одной вертикали с Хуэйинь. Так легче входить в состояние безучастности. Кроме того, облегчается прохождение *ци* в области шейного отдела позвоночника. Спина должна быть выпрямлена. (Если вы не знаете, как это сделать, вообразите, что нечто тяжелое опускается с неба. Представьте, как нужно отрегулировать положение головы для того, чтобы это нечто можно было удержать.)

4. Глаза могут быть закрыты или прикрыты. Во втором случае веки опустить так, чтобы сквозь щель проходил свет, а взгляд напра-

вить перед собой вдаль, не фокусируя. При этом практикующий отращается от окружающего мира, но оставляет канал связи с ним и контролирует положение своего тела в пространстве.

5. Язык прикасается к верхнему нёбу. Это называется «наведением моста» для прохождения *ци* по каналам Ду-май и Жень-май.

6. На лице должна быть легкая улыбка для расслабления сознания, челюсти разомкнуты.

В традиционной практике большинства школ при выполнении упражнений значительное внимание уделяется пространственной ориентации. Здесь этого не требуется.

Система *Чжун Юань цигун* относится к высшему уровню *цигун* и поднимается над привычными для нас представлениями о направлении, пространстве и времени. Для истинного Мастера *цигун* не существует ни пространства, ни времени.

Итак, одной из целей I ступени Чжун Юань цигун является открытие энергетических каналов.

Рассмотрим один из способов открытия каналов на пальцах рук и ног.

ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ НА ПАЛЬЦАХ РУК И НОГ

Мы уже упоминали о том, что в нашем теле различают 12 основных энергетических каналов, соединяющих внутренние органы с поверхностью тела. Начальные и конечные участки этих каналов проходят по боковым поверхностям пальцев рук (рис. 14а) и ног (рис. 14б), а начальные и конечные точки этих каналов расположены в уголках ногтей.

1. Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено, глаза прикрыты.

2. Согнуть руки перед грудью ладонями вниз.

3. Согнуть указательный и средний пальцы правой руки, подобно скребку.

4. Слегка сжимая, провести пальцами правой руки вдоль боковых поверхностей каждого пальца левой руки (начиная с большого) от основания к концу — по 2 раза каждый палец (рис. XX).

5. Прodelать то же самое, поменяв руки.

6. Медленно опустить руки вниз.

7. Пальцами рук открыть каналы на пальцах ног. Конечно, далеко не у всех пальцы ног столь подвижны, чтобы между ними вставить пальцы рук. Поэтому вначале для удобства можно приподнимать или опускать палец ноги, с которым предстоит работать, используя большой и указательный пальцы руки. Желательно каналы на правой ноге открывать левой рукой, а на левой ноге — правой.

При выполнении этого упражнения надо обязательно представлять себе, что вы открываете эти каналы, очищая загрязненные участки, как бы выдавливая наружу из гибких шлангов застоявшееся и сгустившееся «нечто». Представьте, что удаляется плохая *ци* серого цвета, а в открытые каналы поступает извне чистая *ци*.

Это упражнение рекомендуется повторять ежедневно — утром сразу после сна, вечером перед сном, а также перед практикой большинства упражнений цигун.

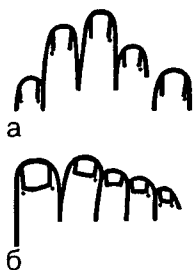


Рис. 14

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. РЕБЕНОК МОЛИТСЯ БУДДЕ (ТУН ЦЗЫ БАЙ ФО)

童子拜佛

Последовательность выполнения упражнения представлена на рис. XXI.

1. Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено.

2. Сложить ладони на уровне груди. Руки должны быть отставлены от туловища. На Востоке это принятая форма приветствия, проявления уважения к стоящему перед вами человеку. Так молятся Будде.

3. Открыть ладони к себе, вращательным движением на себя опустить кисти рук пальцами вниз таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной.

4. Продолжить вращение, открыв ладони от себя, затем, сомкнув их, вернуть в исходное положение. Выполнить 8 раз.

5. Повторить вращение рук в противоположном направлении, от себя, еще 8 раз.

Обратите внимание на то, что при вращении рук перекачивание кистей должно происходить одновременно на уровне ладоней и пальцев.

Первый смысловый уровень: обычное физическое упражнение, разрабатывающее суставы: кистей рук, локтевой и плечевой.

Второй смысловый уровень: приведение в равновесие *инь-ян* в организме, так как одна половина нашего тела принадлежит *инь*, а вторая — *ян*. Если расслабить тело и несколько минут подержать сложенные ладонями кисти рук так, чтобы точки Лаогун (рис. 6а) были совмещены, то можно почувствовать, как из одной ладони в другую что-то перемещается, как бы перетекает. Аналогичные ощущения, но менее выраженные, возникают при соприкосновении кистей рук тыльной стороной. Отдаленная аналогия — это процесс протекания тока, если в конденсаторе соединить проводником «+» и «-».

Третий смысловый уровень: представьте себя маленьким Буддой, проявляющим уважение к большому Будде, находящемуся перед вами. Но можно мысленно обратиться к любому богу, которого вы почитаете, или просто к уважаемому вами человеку. Главное — обязательно ощутить внутри себя это состояние, идущее от сердца. При хорошем расслаблении тела можно почувствовать, как одновременно с вращением рук что-то начинает перемещаться внутри тела. Таким образом вы соприкасаетесь с энергией и информацией более высокого уровня — тех существ или богов, которых вы себе представляете. И они поступают в ваше тело...

2. РУКА БУДДЫ СОЗЕРЦАЕТ ОБРАЗЫ (ФО ШОУ ГУАНЬ ТХЕНЬ)

佛
手
观
天

Почему у этого упражнения такое название? Потому что Будда почитается многими как божество. А божество все может.

Рассказ Мастера

В китайском эпосе существует легенда о царе обезьян Сунь Укуне, ставшая известной во многих странах благодаря фантастическому роману XVI века, принадлежащему перу известного путешественника и писателя У Ченьэнь. В нем рассказывается о том, как вскоре после сотворения мира появилась на свет волшебная обезьяна, как стремилась она к самоусовершенствованию, как путешествовала она по миру, училась и постигла Великое учение. А затем благодаря смекалке получила звание «Великий мудрец, равный Небу». Не успокоившись, она добыла пилюлю бессмертия и дерзким поведением восстановила против себя небожителей, небесные чертоги и богиню Гуань-инь. Увещевания не помогали, и тогда было приказано усмирить ее. Началось сражение с ней небесного воинства. Но оно не смогло справиться с обезьяной. Тогда Яшмовый владыка призвал на помощь Будду Татхагату, дабы тот усмирил бесчинствующую обезьяну.

И вот при встрече выяснилось, что царь обезьян решил занять трон Яшмового короля, так как был полностью уверен в своем знании и смекалке.

И тогда Будда поставил условие: если царь обезьян выпрыгнет из его ладони, то получит небесный трон от Будды, а если нет, то его отправят на землю, да так, что никогда больше не сможет он подняться к небесам.

И Будда вытянул вперед правую руку. Царь обезьян вспрыгнул на самую середину ладони, которая показалась ему величиной с лист лотоса. Затем он проговорил нечто про себя и помчался вперед со скоростью света. Но Будда направил на него око Разума и понял, что скорость его еще не очень велика. И здесь Сунь Укун увидел 5 столбов телесного цвета. И решил он, что это и есть конец света. Чтобы доказать Будде, что он был здесь, он слез с коня и, выдернув волос из своей головы, превратил его в кисть с тушью и расписался на центральном столбе. А затем из озорства помочился у его основания. После этого вскочил на коня и помчался обратно.

— Теперь уступите мне трон Яшмового владыки, — сказал он. Я ведь достиг края земли.

— Ах ты, негодник, — ответил Будда. — Да ты же не выпрыгнул даже из моей ладони!

— Не может быть, — воскликнул Сунь Укун — я расписался на краю света.

— Сойди с коня и раскрой глаза пошире, а заодно и понюхай, — ответил Будда.

Сунь Укун увидел свою надпись на среднем пальце Будды и почувствовал, как в нос ему ударил резкий запах...

Только он хотел выпрыгнуть из ладони и удрать, как Будда перевернул руку ладонью вниз и вывалил царя обезьян из небесных врат на землю, а свои пять пальцев превратил в пять элементов, пять стихий, сотворил из них гору Усиншань и обрушил на обезьяну, оставив небольшое отверстие для воздуха.

Не надо нарушать порядок мироздания и его законы.

Последовательность выполнения упражнения представлена на рис. XXII.

1. Исходное положение то же.

2. Медленно поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз.

3. Плавно переместить руки вперед, концентрируя внимание на ладонях, а затем снова развести их в стороны. Тело при этом немного подается за руками. Повторить 8 раз.

4. Повернуть кисти ладонями вверх. Повторить те же движения 8 раз.

5. Разведя руки в стороны последний раз, повернуть кисти ладонями вниз и медленно опустить руки вдоль туловища.

Первый смысловой уровень: прежде всего, это физическое упражнение, способствующее раскрытию каналов средних отделов позвоночника. Существуют зоны, где точки открываются особенно трудно. Иногда их называют «заставами», иногда «калитками» (рис. 17).

Кроме того, труднопроходимыми считаются точки Минмэнь и Дачжуй (Приложение I, рис. 13). Если верхние точки не открыты, появляются головные боли и высокое кровяное давление. Если не открыта средняя зона, то бывает тяжело дышать, как будто что-то мешает сделать глубокий вдох. Возникает ощущение, что внутри, в области сердца и желудка, что-то «стоит». Обычные обследования не позволяют в этом случае выявить причину такого дискомфортного состояния.

При движении рук вперед открывается грудной отдел канала Ду-май. При движении рук в стороны открывается грудной отдел канала Жень-май.

Второй смысловой уровень: после некоторой тренировки, если тело расслаблено, можно почувствовать *ци* Земли — прохладную *инь*, а также *ци* Космоса — теплую *ян*. Упражнение позволяет научиться различать *инь* и *ян*.

Если при выполнении упражнения вы все еще чувствуете руки вблизи себя, то это неправильно. Вы должны представить себе, что они ушли в бесконечность. Эта практика позволяет произвести изменения в ладонях, расширить их функции. Сначала вы сможете почувствовать, что между ладонями, Небом и Землей есть связь — не пустота, а что-то такое, что соединяет ладони и Землю, ладони и Небо.

Третий смысловой уровень: руки лоцируют Землю и Космос, они простираются в бесконечность, подобно руке легендарного Будды Татхагаты, и видят на любом расстоянии.

Известно, что наши глаза воспринимают свет различного цвета. Это происходит потому, что в мозгу есть область, преобразующая электромагнитное излучение определенной длины в цветовое

восприятие. Но еще одна область мозга, будучи активной, позволяет воспринимать различную информацию руками и преобразовывать ее в картинки, образы. Если закрыть глаза, то эти образы возникают как бы на внутреннем экране. Мы упоминали о том, что *Третий глаз* это шишковидная железа в области гипоталамуса, на уровне бровей. Обычно думают, что можно видеть *Третьим глазом* именно из области между бровями, которую индусы отмечают красной точкой. Но если он реально работает, то можно видеть не только этим местом, но и любым другим участком, в данном случае — руками. При этом возникает мысленный образ картины того, куда ушли руки, ощущение, что они очень большие, что пальцы где-то в бесконечности и вы начинаете там как бы видеть.

Рассказ Мастера

Завершив этот этап обучения, я сдавал экзамены. У нас есть определенные места для тренировок и сдачи экзаменов. Для этого упражнения, в частности, мы выходили на специальный полигон, где выкопаны ямы разной глубины. Они закрыты сверху щитами и присыпаны землей так, что по внешним признакам их невозможно обнаружить.

В одну из них был помещен камень, в другую — дерево, в третью — медь. Надо было пролоцировать рукой это поле и точно выявить, в какой из ям и на какой глубине находились вышеуказанные предметы. Только тогда экзамен по этому упражнению считался сданным, а упражнение — отработанным и можно было приступить к следующему этапу практики.

3. СВЯЩЕННЫЙ ЖУРАВЛЬ ПЬЕТ ВОДУ (СЬЕН Х ДИАН ШУЭЙ)

В переводе с китайского священный журавль — это птица, живущая на небесах.

Надо представить себя журавлем на берегу озера среди таких же журавлей, с длинной гибкой шеей, так же легко поворачивающих голову в любую сторону. Порядок выполнения упражнения следующий (рис. XXIII):

仙
鶴
点
水

1. Исходное положение: то же.

2. Слегка наклонить голову вперед, максимально повернуть ее влево, как это делают птицы, слегка приподнять голову вверх и по верхней дуге, описываемой подбородком, вернуться в исходное положение. Подбородок при этом описывает вытянутый овал. Выполнить 8 раз.

3. Повторить то же самое в другую сторону 8 раз.

4. Вытянув шею как можно дальше вперед, опустите голову, как бы набирая клювом воду из озера. Затем, прижав подбородок к грудной клетке, тяните его вверх так, чтобы подбородок скользил по груди. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от стоп ног вверх.

Когда голова снова приподнимается перед очередным вытягиванием шеи, подбородок отрывается от груди и поднимается вверх, как будто птица проглатывает набранную клювом воду. Повторить восемь раз.

Первый смысловый уровень: тренировка и увеличение подвижности шейного и грудного отделов позвоночника. Особенно полезно тем, кому за 40, тем, кто ведет сидячий образ жизни, и тем, у кого шейный остеохондроз. В последнем случае практика данного упражнения дает лучшие результаты, чем массаж. Когда позвоночник совершает волнообразные движения, то он раскрепощается, и это является профилактикой многих заболеваний. Упражнение способствует улучшению кровообращения и питания мозга, лечению головных болей, вегето-сосудистой дистонии, нормализации состояния вестибулярного аппарата.

Второй смысловый уровень: упражнение улучшает циркуляцию *ци* по энергетическим каналам, помогает ей подниматься от ступней ног вверх по позвоночнику, открывая БАТ на теле по ходу её продвижения. Через некоторое время практики вы ощутите повышенное слюновыделение. Проглатывайте слюну по мере ее образования — она будет оказывать лечебное действие на пищевод и желудочно-кишечный тракт.

Третий смысловый уровень: надо вжиться в образ журавля, пьющего воду. Тогда, войдя в СОСТОЯНИЕ ЦИГУН, после определенной тренировки можно увидеть этих птиц и научиться воспроизводить их движения, понимать их и общаться с ними.

4. ВОЛШЕБНЫЙ ДРАКОН ПЕРЕМЕШИВАЕТ МОРЕ (ШЕНЬ ЛОН ЦЗЯО ХАЙ)

神
龙
搅
海

Шень переводится как «дух». Но в сочетании с иероглифом «дракон» это понятие означает «волшебный», «чудесный», «из другого мира, но реально существующий».

Представьте себя драконом в море. Вокруг только вода, и вы находитесь в ее глубине, в ее толще.

Последовательность выполнения упражнения представлена на рис. XV.

1. Поставить ноги на ширине плеч или немного шире.

2. Руки положить на талию большими пальцами вперед, а остальные пальцы поместить на область почек.

3. Вращать тело сначала влево, против часовой стрелки, 8 раз, затем 8 раз вправо, по часовой стрелке. Когда туловище наклоняется вперед — спина остается прямой, назад — спина прогибается. Ступни ног при этом не отрываются от пола. Во время движения представить, что тело перемещается в воде, ощутить сопротивление воды, ее движение от вашего вращения.

4. Закончив вращение, резко встряхнуть все туловище (от ступней ног до макушки), оттолкнувшись от пола, как будто дракон выпрыгивает из глубины моря в воздушную стихию. Повторить 1—3 раза. (Тело при этом совершает такие движения, как если бы вас кто-то внезапно обхватил со спины и вы резко встряхиваетесь, чтобы освободиться.)

Первый смысловой уровень: физическое упражнение, разрабатывающее пояснично-крестцовый отдел позвоночника и суставы ног. В области поясницы есть труднооткрываемая точка Минмэнь. Поэтому в этой зоне часто скапливается плохая *ци*, а это, в свою очередь, влияет на кровообращение — возникают застойные явления, сопровождаемые дискомфортом, болью. Они могут спровоцировать онкологические заболевания. Практика этого упражнения способствует нормальному функционированию вышеуказанной зоны.

Второй смысловый уровень: в этой области находятся почки. С точки зрения концепции У-син, почки принадлежат стихии воды. Это значит, что *ци* воды и *ци* почек одинаковы. Если вы сможете не только представить, но и почувствовать себя в воде, которая вращается и бурлит, то почки при этом будут омываться *ци* такой воды. *Ци* этой воды будет проходить сквозь ваши почки, промывая их и удаляя плохую, застоявшуюся *ци*. Здесь почки не просто отдельный орган, а система органов — вся мочеполовая сфера. И это упражнение помогает улучшить функции всей этой системы.

Третий смысловый уровень: представьте и почувствуйте себя драконом. отождествите себя с ним. Если при выполнении этого упражнения вы войдете в СОСТОЯНИЕ ЦИГУН, то поймете, что драконы существуют, они являются порождением других миров, они реальны, и вы закладываете основу своего будущего общения с иными мирами, иными цивилизациями, иными сущностями.

Рассказ Мастера

На Востоке, а в Китае особенно, почитают драконов. Ранее существовал культ дракона и разные ритуалы, с ним связанные. Сейчас это выливается в празднества и танцы. Существует легенда о том, что в глубокой древности драконы были предками китайцев и современные китайцы являются их далекими потомками. А сами драконы сегодня живут в иных мирах, куда они переместились, достигнув необходимого для этого уровня шень. Драконов изображают на коньках крыш, в виде драконов строят сегодня здания и аттракционы, декоративным зелёным насаждениям на улицах современного Китая придают также образы драконов. И, конечно же, на всех старых постройках и во всех монастырях можно найти изображения драконов (рис. XV, XVI).

Интересно, что в большинстве случаев горельефы драконов, играющих жемчужиной, изображены на стелах и постаментах черепах (рис. XV г, д). Не они ли оставили своим потомкам всё то, что успели познать перед уходом из этого мира? И легенды ли это?

ПРИМЕЧАНИЕ: Время суток и длительность выполнения каждого из пунктов подготовительных упражнений вы можете варьировать по собственному усмотрению, в зависимости от ваших ощущений и наличия времени. Их можно выполнять в указанной

последовательности или каждое отдельно. Им можно обучать друзей, знакомых, детей.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. **В.** *Каким должно быть положение ног при первом и втором подготовительных упражнениях?*
О. Ноги должны быть чуть-чуть согнуты в коленях, на прямых вы очень быстро устанете. Ступни ног параллельны.
2. **В.** *У меня не возникают различия в ощущениях между ци Неба и ци Земли, а просто мурашки в руках, иногда как бы какие-то струйки или движение в теле, но не в ладонях. Почему?*
О. На начальной стадии практики происходит изменение соотношения *инь-ян* в организме, и часто те ощущения, которые вы испытываете, являются реакциями вашего тела, внутренними ощущениями, а не внешними.
3. **В.** *Почему мы делаем упражнения по 8 раз и обязательно ли в первом упражнении сначала вращать ладони к себе, а потом от себя?*
О. По первому упражнению можно задавать много вопросов: почему вращение в обе стороны, почему сначала к себе, а потом от себя; почему 8 раз; почему ладони должны соприкоснуться и т. д. Такие вопросы не нужно задавать сейчас. Нужно просто делать. А упражнение построено таким образом, чтобы все внутри привести в равновесие.
4. **В.** *Во втором упражнении только кисти рук должны быть расслаблены или руки тоже?*
О. Во втором упражнении расслаблены не только кисти рук, но и руки полностью.
5. **В.** *Как дышать во время упражнений?*
О. На дыхание не надо обращать внимание. При выполнении любых упражнений дышать произвольно, автоматически, если Ваше внимание специально не обращают на дыхание. Фактически, единственное упражнение, при котором надо использовать специальное дыхание, это

Малый небесный круг.

6. **В.** *И все-таки, почему же мы делаем подготовительные упражнения по 8 раз?*

О. В системе цигун и во всем Космосе различным цифрам придается различный смысл. Если точно и детально объяснять, то это очень длинная история. В самом начале мы не знали, что такое Космос, поэтому ему было дано название ДАО. Затем Дао произвело на свет единицу. Единица это Космос в целом. Единица произвела двойку — *инь* и *ян*. Затем *инь* и *ян* снова разделились: в *инь* всегда присутствует *ян*, в *ян* всегда присутствует *инь*. Таким образом, получилась четверка. И снова: в том *инь* есть *ян*, и в том *ян* есть *инь*. Таким образом, образуется восьмерка. И это закон, по которому происходят изменения. По такому же принципу трансформируется восьмерка — получаем 64. А вообще во всех культурах мира существует своя нумерология, и в различные цифры вкладывается различный смысл. В Китае есть очень древняя система Багуа, с которой вы познакомитесь позже. Тогда будет понятнее.

7. **В.** *Сопряжена ли практика цигун с какими-то ограничениями в еде?*

О. Ограничений в еде нет. Можно кушать всё, что хочется. Позже мы поговорим об этом подробнее.

8. **В.** *У меня начинает кружиться голова при третьем подготовительном упражнении. И вообще, у меня серьезные проблемы с вестибулярным аппаратом. Может быть, мне не следует это упражнение практиковать?*

О. Наоборот, нужно. Делайте столько раз, сколько можете, постепенно увеличивая количество поворотов. Дома можно практиковать не по 8 раз, а намного больше. Это упражнение очень полезно для всех, у кого проблемы с шейным отделом позвоночника, плечевым поясом, нарушениями сосудистой системы. Оно способствует улучшению кровоснабжения мозга, снятию головных болей и пр.

9. **В.** *Сколько раз в день нужно выполнять эти упражнения?*

О. Сколько хотите. Когда вы их отработаете, одного раза в

день будет достаточно.

10. **В.** Обязательно ли соблюдать их последовательность?
О. Нет, не обязательно.
11. **В.** *Можно ли одно упражнение делать 8 раз, а другое, например, 10 минут?*
О. Можно. Можно вообще длительно выполнять какое-то одно упражнение, например, первое или второе, пока вы не начнете хорошо ощущать *инь* и *ян*. А потом, в другой раз, выполнять какое-то иное упражнение.
12. **В.** *В какое время суток лучше делать эти упражнения?*
О. Это не имеет значения. Лучше всего заниматься тогда, когда вы найдете время и когда вас ничто не отвлекает.
13. **В.** *Как лучше ориентироваться по сторонам горизонта?*
О. В этой системе практики ориентация не имеет никакого значения. Позже, когда мы начнем изучать основные упражнения, вы это поймете.
14. **В.** *Находясь дома, нужно ли практиковать босиком?*
О. Удобнее так, чтобы ничто не стесняло ваших движений. Можно и с босыми ногами, но это не обязательно.

СОСТОЯНИЕ ЦИГУН

У человека бывает несколько состояний: обычное состояние (или состояние бодрствования), состояние сна, пограничное (предсонное) состояние и СОСТОЯНИЕ ЦИГУН. Состояние *цигун* — это примерно нечто среднее между предсонным состоянием и состоянием сна. Характерный признак расслабления тела — зевание.

Человек может перейти в состояние *цигун* только после того, как он потеряет свое обычное состояние, то есть совершит ПЕРЕХОД. Но при переходе и непосредственно перед ним возникает ощущение очень сильного дискомфорта. ЛЮБОЙ ПЕРЕХОД — ЭТО ПОТЕРЯ, потеря предыдущего, отказ от привычного, знакомого. ПЕРЕХОД — ЭТО СКАЧОК. Тело и сознание сопротивляются, особенно когда это происходит впервые. НОВОЕ СОСТОЯНИЕ — ЭТО НЕИЗВЕДАННОЕ, это некоторые изменения, это будущее. Поэтому, в зависимости от психофизиологического состояния и общего уровня готовности, для каждого человека ощущения при переходе индивидуальны. Но после первого перехода практикующий чувствует себя намного комфортнее. Со временем такая практика нарабатывается, и при вхождении в состояние *цигун* на следующих ступенях будет наблюдаться остановка сердца и прекращение дыхания. В конечном счете вы научитесь переходить из одного состояния в другое за очень короткое время, скачком.

В состоянии *цигун* мозг, сознание по-иному воспринимают окружающий мир, появляется совершенно иное знание. Обычно переход в ГЛУБОКОЕ СОСТОЯНИЕ ЦИГУН очень труден для человека. Для большей наглядности это очень приблизительно можно сравнить с затяжным прыжком с парашютом. Впервые испытываемое состояние невесомости непривычно, неприятно, некомфортно. Первый переход в состояние *цигун* вызывает ощущение беспорядка внутри себя — «что-то не так».

ЗАПОМНИТЕ: *Если человек на протяжении всей своей жизни ни разу не попал в состояние цигун — это для него очень большая потеря. Потому что он никогда не сможет узнать другую сторону себя самого.*

Это подобно *инь-ян*, когда вы знаете только об одной стороне и даже не подозреваете о другой. И только если вы познаете обе стороны — *инь* и *ян* — и обе стороны себя, вы станете **завершенным человеком**.

По мере того как мы взрослеем, мы получаем все больше и больше знаний об окружающем мире. В большинстве своем они фиксированы. И наш мозг начинает ограничиваться этими знаниями. Большинство из них построено на возможностях восприятия мира нашими обычными органами чувств и на логике. Поэтому для человека с высшим образованием, особенно работающего в области точных наук, бывает очень сложно перейти в состояние *цигун*. У такого человека очень сильно развита янская сторона. Образование, род деятельности, образ жизни оказывают большое влияние на состояние мозга и, как следствие, на уровень сенситивности.

У детей мысли, чувства, восприятие мира намного ближе к естественности, чем у взрослых. Если с ребенком правильно обращаться, то до окончания переходного возраста (12—13 лет) в нем легко происходят изменения, связанные с открытием *Третьего глаза* и правильным видением мира. В практике *цигун* существует выражение, поясняющее направление методик *цигун*: вернуть человека к его естественному состоянию — **СОСТОЯНИЮ РЕБЕНКА**.

У ребенка нет такого большого объема знаний, и они его не ограничивают. Это место у него занимает **ФАНТАЗИЯ**. Поэтому ребенок всегда готов к восприятию, он открыт для него, и то, что нелогично, невозможно, абсурдно с точки зрения взрослого, совершенно очевидно и понятно ребенку. Вот почему, **ЧТОБЫ СОВЕРШИТЬ ПЕРЕХОД, НУЖНО ВЕРНУТЬСЯ К СОСТОЯНИЮ РЕБЕНКА**.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО (ДА ШУ ГУН)

大
树
功

Этому упражнению несколько тысяч лет. В той или иной модификации оно выполняется в различных школах цигун и ушу. Однако в них оно называется чжан чжуан и переводится как столб (иногда — высокий пенёк). Это дословный перевод без учета глубинного смысла. При практике в этих системах ученикам предписывалось длительное время стоять неподвижно, подобно столбу*.

В системе Чжун Юань цигун это упражнение также является одним из наиболее важных, его различные формы практикуют на четырех ступенях. Здесь оно означает БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО. (Если в Китае говорят о «Большом дереве» при такой позе, то обязательно ссылаются на то, что это заимствовано из системы Чжун Юань цигун. Сравните сами: под высоким пнем или столбом подразумевается нечто неподвижное и неживое, а в большом дереве заключены мощь и дыхание жизни.)

* Надо отметить, что сходные методы практики были известны и культивировались у многих народов. Первым из известных столпников был св. Симеон в V в.н.э. Суть заключалась в том, что человек взбирался на столп, на котором оставался долгое время в молитвах. Столпы находили, столпы специально строили. Столпников такого рода было не много и это считалось подвигом. На Руси столпничество носило немного иной характер, и культивировалось в некоторых монастырях. Известно, что Серафим Саровский, преподобный Сергей Радонежский, его ближайшие ученики и последователи были «столпниками». Что это означает, для чего и как это делалось?

В средневековье и вплоть до XIX века принявшие постриг монахи уходили порой по велению души в отшельничество в пустошь (пустошью называли лесные чащи, удаленные от поселения мирян). Живя годы в уединении, рубили они себе жилье, обустроивали по христианским обычаям и молились вдали от соблазнов и мирской суеты, слушая свое сердце и признавая судьей лишь Бога да совесть.

Постепенно весть о таком отшельнике разносилась по округе, и жители сначала ближних деревень, а затем и дальних вплоть до уездных городов навещали его, принося с собой самое необходимое для уединенной лесной жизни. Те, кто победнее, добирались пешком, кто побогаче — на телеге... Дорога в пустошь была не близкой. Вот и доводилось оставаться на ночьле, а значит, и молиться вместе. И вот рубилось жилье для посетителей, конюшня, церквушка для молитв. А ее надо было уже организовать по правилам. И тогда обращались с

Издrevле люди задумывались над вопросом, почему в 60, 70, 80 лет человеческая жизнь оканчивается. Редко кто доживает до 90 лет. И уж совсем немногие переходят 100-летний рубеж.

Мы говорили, что система Чжун Юань цигун может продлить жизнь. Но для того, чтобы жить дольше, необходимо быть здоровым. А что означает выражение «Жить дольше»? Я бы задал другой вопрос: «Как долго вы сможете жить?» Если просто говорить, что мы должны жить дольше, то это будет не совсем точно. Определяющими являются другие факторы. Например, сейчас вам 50 лет, а после практики цигун вы ощущаете себя двадцатилетним. С этой точки зрения можно сказать, что вы стали моложе. А если вам 20 лет, а выглядите вы на 50, то в этом случае нельзя говорить, что вам действительно 20 лет. Мы можем судить о возрасте человека не по количеству прожитых лет, а с точки зрения запаса жизненной энергии. Иногда реальный возраст мы можем даже не знать, а говорить о количестве жизненной энергии. Что подразумевается под этим с научной точки зрения?

Сейчас ученые всего мира пришли к выводу о том, что длительность жизни можно определять по наличию половой потенции. Именно это, а не возраст и внешний вид говорит о том, стар человек или нет. До 12 лет у большинства людей эти функции отсутствуют, потом они появляются и где-то в 50 лет начинают угасать. Тогда говорят, что этот человек уже немолод. Но практикуя

прошением в какой-нибудь монастырь или приход, и часто по решению синода привозили в эту новую церковь икону, которая становилась в ней главной, и освящали и церковь, и место это как основу будущего монастыря, а монах-отшельник становился главой будущей общины. Так был основан и Сергием Радонежским монастырь в Беловежской пустоши (см. Очерки по Истории Русской Святости, Сиракузе, «Истина», 1991 г., а подробнее о столпничестве в «Юродство и Столпничество», издательство Подволько-Троицкой Сергиевской Лавры. Москва, 2000 г. по изданию 1913 г.).

И становился монастырь людным местом. И не всегда можно было для разговора с богом уединиться, так как строг был распорядок дня, и много времени отнимали наставничество и хозяйственные дела. И вот в отдалении от монастыря находили в лесу два рядом растущих дерева. Их срубали примерно в полуметре от земли и выравнивали место сруба. А затем становился человек на эти два пня ногами, представлял себя их продолжением — теми деревьями, что были срублены — и сливался с природой, вознося ввысь молитвы и отрешаясь от себя. И стоял он так час или два, а иногда, по некоторым свидетельствам, и по 6 часов кряду. Через два года регулярной практики у такого монаха появлялся дар целителя, а иногда и провидца. И если такого монаха приводили в другой монастырь, то эту практику передавал он там своим ученикам и последователям. Так и преподобный Иов пришел в Почаевский монастырь со своей практикой, но об этом в нашей следующей книге

цигун, можно и в 80 лет чувствовать себя молодым... В реальной жизни все происходит не так. У очень многих людей, которым чуть более тридцати, половые функции ослаблены. А при практике цигун они начинают быстро восстанавливаться.

И все-таки, как продлить жизнь? Вы знаете, что в нашем мире очень многие растения и животные живут намного дольше нас. Самые большие долгожители — это деревья. Никто не удивляется, если дереву 200, 300, 400 лет. А если 1000 лет, 2000 лет? Поэтому, если мы хотим жить дольше, то должны этому учиться у деревьев. Почему деревья живут дольше нас? Давайте проанализируем.

Мы страдаем от эмоций, вечно куда-то спешим, нервничаем. При этом мы испытываем дискомфорт в сильную жару и страдаем в морозы... Совсем иное дело — растительный мир. Многие деревья живут сотни лет. Зимой и летом, в холод и зной, под солнцем и дождем растут они, не испытывая чувств и желаний. Корни их уходят глубоко в землю и получают из нее воду и все необходимые для жизни вещества, которые поднимаются по стволу вверх к листьям. Крона их устремляется ввысь, омывается дождем, колышется ветром, купается в солнечных лучах днем, а ночами принимает свет звезд и луны. И все это поступает в листья, ветви, ствол и опускается по нему к корням. Таким образом дерево получает питательные вещества и энергию снизу, из Земли, и сверху, из Космоса. И они перемещаются по стволу навстречу друг другу, накапливаются и дают возможность дереву расти и жить. ***И так дерево соединяет в себе Землю и Космос.***

А если человек уподобится дереву? Если человек также будет принимать *инь* из Земли и *ян* из Космоса, то сможет ли это продлить его жизнь? Так ли это на самом деле, можно узнать только в результате практики. В соответствии с экспериментами, проходившими на протяжении тысяч лет, эмпирическим путем было установлено, что этот метод (имитация позы дерева)



Рис. 15. Возраст этих деревьев превышает две тысячи лет.

действительно может продлить жизнь. Очень скоро мы начинаем чувствовать увеличение нашей жизненной энергии. Поэтому с точки зрения здоровья практика *Большого дерева* удлинит жизнь.

А с точки зрения цигун это упражнение позволяет объединиться со всем Космосом. Мы соединяем воедино Небеса, Человека и Землю — три внешних юань объединяются в один. Сначала мы представляем себя большим деревом, позже это понятие исчезает и остается Большой человек, объединивший все это в себе. Конечно же, не сразу, а после практики всех трех ступеней.

На первой ступени *Чжун Юань* цигун *Большое дерево* выполняется следующим образом (рис. XXV):

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени немного согнуты (рис. 13), спина прямая, для чего таз немного подается вперед. (Можно отрегулировать положение тела так, будто кроме ног есть третья точка опоры — хвост, как у кенгуру.) Подбородок немного опущен, чтобы шея была выпрямленной. При этом голова как бы подвешена за макушку. Тело расслаблено. Язык прикасается к верхнему нёбу, глаза прикрыты.

2. Представьте себе, что обе ваши ноги прорастают глубоко в землю и превращаются в корни могучего дерева, и, подобно корням дерева, впитывают из земли влагу, питательные вещества и энергию *инь*.

3. Представьте, что ваше туловище вырастает высоко в небо, выше облаков, к солнечному свету, к свету звезд, Луны. И оттуда вы принимаете и впитываете в себя свет, ветер, дождь, энергию Космоса *ян*. И сами вы становитесь огромны, как Космос.

4. Приподнимите руки так, чтобы ладони находились на уровне пупка. Локти отставлены от туловища, будто под мышками находятся хрупкие, как яйца, теннисные мячи. Линии рук округлы и расслаблены, будто охватывают большой надувной мяч. Представьте и почувствуйте между ладонями и пупком упругий шар.

5. Забудьте о себе, о своей позе. Почувствуйте, как снизу сквозь ноги-корни поднимается *ци* Земли, а сверху поступает *ци* Космоса. Почувствуйте это движение и энергетический шар между ладонями и пупком. И снова забудьте.

6. Модификация п. 5. Представьте и почувствуйте, как этот шар начинает расти, становится все больше и больше, выходит за пре-

дела вашего тела, и вы оказываетесь внутри него. Почувствуйте себя внутри этого шара, почувствуйте ощущения от звуков музыки*, когда вы и шар огромны, как Космос. Затем шар начинает уменьшаться в размерах. Он становится все меньше и меньше, а энергия внутри него все плотнее и плотнее. Оболочка его, уменьшаясь, проходит сквозь ваше тело, и вот он снова уместается между вашими ладонями и пупком. Затем он снова увеличивается в размерах, и вы — внутри шара. Затем он снова уменьшается. И так несколько раз.

Минимальная длительность выполнения *Большого дерева* — 30 минут. Это вызвано тем, что кровь и *ци* проходят по всем сосудам и каналам нашего тела за 30 минут. Поэтому нужно не менее получаса, чтобы начавшая поступать в организм *ци* совместно с кровью достигла всех участков и всех клеток тела.

Через некоторое время, когда вы привыкнете к этой позе, длительность выполнения *Большого дерева* можно довести до двух часов.

7. Заканчивая упражнение, следует сконцентрировать *ци* в нижнем даньтяне. Сложите руки на этом участке (женщины — правую руку на пупок, левую сверху; мужчины — наоборот). При этом центр нижней ладони (точка Лаогун) должен совпадать с центром пупка. Мысленно сконцентрируйте и сожмите шар в нижнем даньтяне в точку. Почувствуйте горячий участок или пульсацию под ладонями. Это и есть центр Ся даньтянь. Затем медленно откройте глаза.

ВНИМАНИЕ: Женщинам во время регул рекомендуется во избежание кровотечения держать руки и шар напротив среднего котла — Чжун даньтянь. Во время беременности Большое дерево выполняется без помощи рук и без ощущения шара на уровне нижнего котла.

* Упражнение «Большое дерево», равно как и другие основные упражнения, на начальных этапах освоения I—IV ступеней системы Чжун Юань цигун выполняются под музыкальное сопровождение. Специальные мелодии выполняются на древних китайских инструментах. Их цель — помочь освоить упражнения, так как издаваемые звуки способствуют открытию БАТ и очистке энергетических каналов за счет резонирования с определенными структурами и уровнями *ци*. — Прим. Мастера.

Обратите внимание на то, что во время выполнения упражнения *Большое дерево* во рту образуется много слюны. Сначала она привычного для вас вкуса, затем сладковатая, а после определенного периода практики дает целую гамму вкусовых ощущений, вплоть до нектара цветов. Раньше такую слюну называли нефритовой, золотой, бриллиантовой, подчеркивая тем самым, что она столь же драгоценна для организма. По мере накопления слюны в полости рта, её надо медленно проглатывать. Современные исследования позволили установить, что в такой слюне содержится очень много микроэлементов, и она оказывает лечебное действие на слизистую желудка и кишечника. Проглатывая ее, вы должны почувствовать, как она проходит дальше в нижний даньтянь. Позже такая слюна не проглатывается, а преобразуется в пену, фактически трансформируется в *гун*.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Последовательность их выполнения представлена на рис. XXVI.

1. Растереть ладони до ощущения в них жара.
2. «Умыть» ими лицо вверх (от подбородка к волосам) — легким движением, затем в стороны (разглаживая лоб) и вниз (через виски к подбородку) — с нажимом. При этом большими пальцами проводить по ушным раковинам сверху вниз.
3. Интенсивно похлопать мягкими ладонями по голове в направлении от затылка ко лбу.

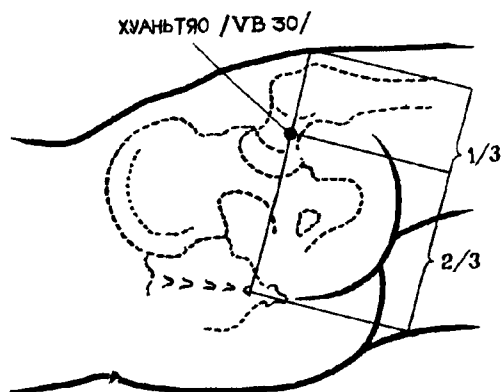


Рис. 16

4. «Расчесать» волосы подушечками пальцев в направлении от лба к затылку и от висков к затылку. При этом пальцы должны с интенсивным нажимом массировать сквозь волосы кожу головы.

5. Растереть ушные раковины, разминая их между пальцами, сверху вниз, и козелок — до появления ощущения «горения ушей».

6. Интенсивно прохлопать мягкой ладонью руку от плеча к запястью по наружной и внутренней стороне (поочередно: сначала левую, затем правую).

7. Двумя руками синхронно прохлопать туловище спереди сверху вниз (от шеи до лобка) и на уровне поясницы (от боков к Ся даньтянь).

8. Прохлопать ноги сверху вниз со всех сторон, начиная от точки Хуаньтяо (рис. 16).

9. Прохлопать спину снизу вверх вдоль позвоночника.

10. Снова растереть ладони и положить их на область почек. Прислушаться, как тепло ладоней переходит в область почек, надпочечников.

Пояснения к заключительным упражнениям

1. Интенсивное растирание ладоней способствует приведению в равновесие *инь-ян*. Перед растиранием можно проверить баланс *инь-ян* после выполнения *Большого дерева*. Если температура ладоней одинакова, значит, *инь-ян* уравновешены, если разная — равновесия нет.

2. При выполнении упражнения ладони активизируются, вокруг них возникает интенсивное поле *ци*. «Умывание» лица такими ладонями улучшает микроциркуляцию крови в каждом покрове, усиливает обменные процессы. Происходит массаж кожи полем *ци*. Представьте и почувствуйте, что ваши ладони разглаживают морщины на лбу и вокруг глаз. При регулярном выполнении этого упражнения кожа лица омолаживается, становится свежей и здоровой.

В древности это было одним из косметических способов омоложения кожи энергией *ци* без каких бы то ни было мазей, кремов... При этом не возникают никакие побочные эффекты. Такой способ используется и в настоящее время. Когда вы умываетесь, то регулярно, не отдавая себе отчета, производите массаж кожи лица. То же самое происходит при втирании в кожу кремов. Но при исполь-

зовании косметических средств иногда наблюдается побочный эффект, так как у разных людей различная чувствительность кожи. Кроме того, возможно привыкание к одним и тем же препаратам, а при длительном использовании косметики кожа без нее теряет эластичность, стареет, выглядит несвежей и требует постоянного ее применения. Это связано с тем, что регулярное привнесение в кожу различных материалов извне снижает или вовсе прекращает функцию выработки необходимых веществ самой кожей.

Можно обойтись без каких бы то ни было косметических средств, если в активизированную ладонь взять немного воды и аккуратно втирать ее в кожу, одновременно мысленно производя массаж своей энергией *ци*.

3. Прохлопывание по голове активизированными ладонями с интенсивным полем *ци* вокруг них способствует открытию каналов и активных точек, расположенных в области головы, нормализации движения *ци* в этих зонах, а вместе с ней и крови и, как следствие, избавлению от головных болей (у кого они бывают). Кроме того, улучшается питание мозга.

4. «Расчесывание» волос приводит к улучшению микроциркуляции крови в кожном покрове (благодаря одновременному массажу кожи энергией *ци* пальцев). Если выполнять по 300—500 таких движений 2—3 раза в день, то в течение месяца начинает восстанавливаться волосяной покров даже у облысевших людей.

5. На ушных раковинах расположено множество БАТ, связанных со всеми внутренними органами тела (Приложение I, рис. 15, 16). Интенсивное растирание активизированными пальцами ушных раковин равнозначно массажу всего тела и его внутренних органов. Точки, вызывающие болевые ощущения, следует растирать дольше и особенно активно, так как это указывает на нарушения в органе, связанном с этой точкой.

6—9. Прохлопывания рук, ног, туловища производятся по ходу энергетических каналов с целью открытия БАТ, расположенных на этих каналах, и улучшения циркуляции *ци* в них. Если это делать достаточно интенсивно, то человек приобретает разновидность *гунфу*, при котором его тело становится менее чувствительным к ударам. Такого типа упражнения включаются в практику *жесткого* цигун.

Само упражнение *Большое дерево* лучше выполнять утром. Оно способствует приему и накоплению энергии из окружающей среды, повышает работоспособность в течение дня. После выполнения этого упражнения вечером у многих возникает избыток энергии, и бывает трудно уснуть. Но выбор времени практики индивидуален и зависит от ваших возможностей. Жестких рекомендаций для I ступени нет.

ЗАПОМНИТЕ: *Перед выполнением Большого дерева нужно открыть каналы на пальцах рук (а если позволяет обстановка, то и ног), а после его окончания ОБЯЗАТЕЛЬНО проделать заключительные упражнения, так как они способствуют равномерному распределению ци в организме. В противном случае могут возникнуть головные боли, ощущение жжения или распирания на отдельных участках, дискомфортное состояние.*

СОПУТСТВУЮЩИЕ ФЕНОМЕНЫ

На первых этапах выполнения упражнений различают 8 ощущений, которые относятся к разряду нормальных, — ТЕПЛО (бывает очень горячо, до боли), ХОЛОД (иногда такой сильный, будто кровь «стынет в жилах»), а иногда длительный озноб), ОНЕМЕНИЕ, МУРАШКИ (как будто по отдельным участкам тела с разной скоростью бегают или ползают насекомые, причем еще и разного размера), ЗУД (бывает настолько нестерпимым, что хочется буквально разодрать кожу), ЛЕГКОСТЬ (или ощущение полной потери веса, а иногда и тела), РАСПИРАНИЕ, ТЯЖЕСТЬ (как будто на ноги, руки, плечи повесили гири или будто ноги вросли в землю и их невозможно оторвать), СКОЛЬЗКОСТЬ (впечатление такое, будто кожа скользкая, как лед, или намазана жиром), ШЕРШАВОСТЬ.

Интенсивность ощущений зависит от многих факторов, но прежде всего от состояния организма, как физического, так и психоэмоционального. Помимо этого встречаются феномены и ощущения, связанные с определенными заболеваниями или просто изменениями в физическом теле и эволюционированием практикующего, напри-

мер, вибрации в теле, боль, появление звуков, света или вспышек. Рассмотрим вкратце наиболее распространенные.

Нормальные феномены

1. ХОЛОД или ТЕПЛО практикующий может испытывать в том случае, если *инь-ян* в организме не уравновешены.

Концентрация *ци* в нижнем или среднем даньтяне обычно вызывает ощущение теплого или горячего шарика. При правильном выполнении Большого дерева и интенсивном наборе *ци* из окружающей среды иногда возникает ощущение столь сильного ЖАРА, что его трудно выдержать. Учащается сердцебиение, начинается обильное потовыделение.

На определенных этапах практики у некоторых возникают ощущения разной температуры правой и левой ладони или правой и левой половины тела. Это связано с тем, что одна половина у нас больше янская, а вторая — иньская. Существуют методики практики, которые позволяют усилить и закрепить такой эффект. В древние времена они использовались в боевых системах. Одной рукой можно было обжечь противника, как огнем, другой — сковать холодом.

Иногда несколько дней практикующий чувствует озноб, начинает кутаться, но все равно не может согреться. Тогда надо больше практиковать. Это говорит о начавшейся перестройке в организме. Иногда после выполнения *Большого дерева* возникает ощущение столь резкого холода, что кажется, будто кровь стынет в жилах. Пугаться такого состояния не надо, не надо пытаться прервать его искусственно массажем, горячей ванной, горячим питьем или «горячительными» напитками. Это значит, что в теле продолжают происходить изменения несмотря на прекращение выполнения упражнений. Надо продолжать практику или просто перетерпеть такое состояние. И после этого вы подниметесь на следующую ступеньку в развитии своего организма.

2. Открытие активных точек сопровождается ощущением бегающих по телу МУРАШЕК или ЗУДА. Если эти точки где-то были заблокированы (особенно на голове), то зуд может быть просто нестерпимым. Обычно столь интенсивные ощущения быстро проходят, и практикующий после этого начинает испытывать

облегчение и легкость на этом участке. Он может через него как бы дышать.

Иногда ощущения мурашек сопровождаются вибрацией этих зон, но не постоянных, а как бы *накатывающихся волнами*. Такие ощущения скорее интересны, чем дискомфортны, но иногда они могут граничить с болевыми, что говорит об очень интенсивном открытии точек. После этого кажется, что тело стало пористым и продувается насквозь. В таком случае, пока вы не сроднитесь с этими ощущениями, лучше воздержаться от контрастного душа и купания в холодной воде.

3. ЛЕГКОСТЬ, НЕВЕСОМОСТЬ тела возникает тогда, когда вам удается во время упражнений «забыть о себе» — вы переходите в иное состояние, при котором тело не мешает и не ограничивает ваше восприятие, ваши ощущения. Это первая стадия СОСТОЯНИЯ ЦИ-ГУН. С этого момента начинается следующий этап вашего развития.

4. Ощущение ТЯЖЕСТИ возникает как из-за неумения расслабиться и принять правильную позу (тогда непривычное положение различных частей тела вызывает тяжесть или боль, онемение и пр.), так и при вхождении в образ и наполнении энергией *ци*. Наполнение *ци* вызывает также ощущение распираания: набухают пальцы (их трудно согнуть), отекают ноги... Со временем автоматически начинает происходить перераспределение энергии во всем теле.

5. Ощущение ВИБРАЦИИ часто связано с поступлением *ци* извне и прохождением энергии по каналам. Иногда кажется, что в теле находятся «гудящие провода».

6. ЗАКЛАДЫВАНИЕ УШЕЙ, ГУЛ, как в самолете при изменении высоты полета, связаны с получением большого количества *ци* извне и поступлением ее в мозг. В будущем практикующий может получить способность слышать отдельные звуки и разговор на очень большом расстоянии.

7. ВСПЫШКИ СВЕТА перед внутренним взором связаны с активизацией БАТ в области Третьего глаза, когда в эту зону поступает достаточное количество *ци*.

8. ВИДЕНИЯ: образы или общение с Иисусом, Буддой, святыми, беседы с ними, картины из различных эпох земной жизни, картины иных миров, голоса, советы и т. д.

На первых ступенях дигун все это является моделями, продуцируемыми нашим мозгом, сознанием, психикой и базирующимися на имеющейся информации на сознательном и подсознательном уровнях. **Это не является истиной. Это не более чем феномены.** Не следует на них акцентировать внимание, как бы интересны они ни были. Видения и ощущения будут все время меняться, так как это связано с изменениями тела и сознания. Если уделять внимание таким феноменам, то можно легко сойти с дороги, ведущей на вершину, и никогда не достичь конечной цели. Это можно сравнить с трассой, по которой вы едете в машине и которую нужно преодолеть за определенное время. За окнами мелькают различные пейзажи. Вы можете ими любоваться, откладывать их куда-то в память, но при этом следить за основной дорогой и помнить о конечной цели своего путешествия. Если вы будете останавливаться на каждом новом участке или выходить, чтобы осмотреть окрестности, то может так статься, что вы застрянете в самом начале Пути, не подозревая о том, что все это лишь начало, Преддверие, а далее иные пейзажи, иное восприятие... Вы рискуете заблудиться, безнадежно опоздать или вовсе не доехать до места. **Вашей жизни может не хватить на то, чтобы достичь цели путешествия.**

ПОМНИТЕ: Видения — это всего лишь иллюзии. Не обращайте на них внимания. Не потакайте своим слабостям и желаниям соприкоснуться с необычным. Оно придет само, естественным образом и станет Вашей обыденностью.

9. БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ могут быть вызваны несколькими причинами. Если практикующий здоров и у него появляется достаточно *ци*, которая поднимается вверх к области головы и Третьего глаза, то:

а) боль возникает при активизации БАТ в области Третьего глаза и при его открытии, а также при активизации и открытии точек верхней части головы (по периметру). Это подготовка тела к возможности будущего выхода души;

б) если у практикующего есть или были какие-либо заболевания, травмы, операции и пр., то болевые ощущения неизбежны. Останемся на этом подробнее.

Феномены, связанные с болезнями практикующего

1. Болевые ощущения. С точки зрения традиционной китайской медицины на любом участке локализации заболевания (нынешнего или прошедшего) наблюдается сужение либо «закупорка» каналов, по которым циркулирует энергия *ци*. Это вызывает застой или непроходимость *ци* сквозь этот участок и, как следствие, нарушения циркуляции крови. Такое состояние каналов можно сравнить с руслом пересохшей реки, когда только в наиболее глубоких местах еще осталась влага.

Во время выполнения *Большого дерева* в организм начинает извне поступать *ци*. По мере накопления она автоматически «перетекает» на те участки, где ее не хватало. Происходит перераспределение *ци*. И когда она начинает проходить через суженный или закупоренный участок канала, то человек испытывает боль. В Китае при этом говорят: «*Ци* сражается с болезнью».

Боль может быть различной интенсивности и длительности:

а) бывает так, что острая боль возникает во время занятий в зале или дома и быстро проходит, не возобновляясь в будущем. Это говорит о том, что человек получил достаточно *ци*, чтобы сразу, как бы рывком, «пробить» труднопроходимый участок канала. Тогда болезнь начинает отступать;

б) бывает, что возникающая боль похожа на обычное обострение болезни и длится долго, иногда несколько дней или недель. Но стоит прекратить практику цигун — и боль уходит. Так бывает при длительных хронических заболеваниях. Иногда при этом начинает болеть все... Это значит, что у вас слишком много нарушений в организме и он наверняка перенасыщен лекарствами. А накопление *ци* идет медленно. Тогда требуется время на то, чтобы победить болезнь и вывести из организма всю «грязь» (лекарства, шлаки, соли).

Поэтому ни в коем случае нельзя прекращать практику. Надо дать возможность *ци* довести процесс лечения до конца. Ведь при любом лечении болезнь часто обостряется, а потом наступает выздоровление. Так и здесь. Но в данном случае, в отличие от обычных методов лечения, во-первых, нет побочных эффектов (как от лекарств), а во-вторых, вы лечитесь своей собственной *ци*, которой надо только помочь накопиться в достаточном количестве в вас

самих. Поэтому она не может причинить вам вред. Ведь вас лечит не что-то внешнее, а вы сами себя лечите. И не кто-то воздействует на вас, а ваша собственная *ци* автоматически поступает туда, куда ей нужно поступить, и выполняет ту работу, которую нужно выполнить. *Так постарайтесь не мешать ей, если, конечно, вы хотите стать здоровым;*

в) бывает так, что у практикующего ничего не болело и он хорошо себя чувствовал, пока... не начал практиковать. А при практике начал испытывать боль. Это надежная самодиагностика.

ПОМНИТЕ: *Там, где ци проходит без затруднений, человек никогда не испытывает боль или дискомфорт.*

Боль сигнализирует о том, что на этом участке имеются нарушения. Поэтому сначала постарайтесь припомнить, не было ли здесь каких-либо травм, операций, переломов — не обязательно к моменту занятий. Это могло быть 5, 10... 50 лет назад, в раннем детстве. А если вы ничего не можете припомнить, то это значит, что в этой области у вас возникли какие-то нарушения и необходимо принимать меры. Если боль терпима — продолжайте практиковать, и она исчезнет, унеся с собой болезнь, а если боль очень сильная — обратитесь к врачу и обследуйте этот участок организма, так как неявно выраженные нарушения могут развиваться в будущем в очень серьезную болезнь.

Итак, если у вас были операции, переломы, ушибы, травмы, хронические воспаления внутренних органов или суставов, радикулиты, артриты, синуситы и пр., то болевые ощущения неизбежны при правильном выполнении упражнений. Иногда в этих зонах вместо боли возникают ощущения ярко выраженного дискомфорта.

2. Обморочное состояние. Если практикующий недавно перенес тяжелую операцию и недостаточно оправился, если он просто физически слаб, немощен, если у него заболевания сердца или резкие нарушения кровяного давления, если у него нарушения в шейном отделе позвоночника, то при выполнении третьего подготовительного упражнения и *Большого дерева* возможна кратковременная потеря сознания. Причина — интенсивное поступление

ци в ослабленный организм, особенно в мозг. Это не опасно. Как правило, через несколько минут человек приходит в себя самостоятельно. Иногда потеря сознания переходит в обычный сон. Нажатие пальцем на точку Женьчжун под носом на верхней губе (Приложение I, рис. 13) приводит человека в чувство. Тем, кто чувствует себя достаточно слабым, и тем, кто находится на грани потери сознания, при умывании лица необходимо пальцами потирать область носа (это лечит и заболевания носа). Затем массировать большими пальцами виски и зону у волосяного покрова. Если болит голова и возникает полуморочное состояние, то следует массировать точки Женьчжун и Хэгу у основания большого пальца на тыльной стороне кисти между первой и второй пястными костями, ближе к лучевому краю (Приложение I, рис. 2), вращением пальцев (8 раз в одну сторону и 8 раз в обратную). Если человеку становится плохо, необходимо выполнять нажатие на вышеуказанные точки и небольшое похлопывание. После этого можно продолжать практику. Все равно необходимо продолжать практиковать. В дальнейшем такие обморочные состояния не возобновляются, и практикующий начинает чувствовать себя окрепшим, бодрым, более работоспособным...

3. Интенсивные вибрации всего тела. Так случается, если практикующий не умеет хорошо расслабляться, перенес нервные стрессы, от которых полностью не оправился, или имеет ряд нарушений нервной системы и эмоционального состояния. Это вызывает многочисленные «зажимы» нервов, мышц, энергетических каналов на разных участках тела. *Ци*, поступающая в организм во время *Большого дерева*, начинает «пробивать» эти блоки и искать «обходные пути». Такое состояние надо отслеживать и стараться максимально расслабиться, чтобы помогать энергии выполнять работу по нормализации состояния организма. Если вибрации становятся чрезмерными и неконтролируемыми, то следует интенсивно нажать на точки Хэгу, а затем сложить руки на Ся даньтянь.

4. Сильная тошнота и позывы на рвоту в процессе выполнения *Большого дерева* возникают при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, в частности гастритах и язвенной болезни. При практике в домашних условиях не надо себя сдерживать, а после освобождения желудка следует продолжить упражне-

ние. При регулярной практике состояние улучшается, и начинается выздоровление.

5. Интенсивные движения, сильное раскачивание:

а) если у практикующего не уравновешены *инь* и *ян*, то расслабив и «отпустив» тело, он слегка раскачивается. Это длится обычно первые 2—3 занятия или некоторое время в начале каждого занятия (в зависимости от величины дисбаланса). Потом тело успокаивается, и практикующий стоит неподвижно;

б) если нарушена проходимость *ци* на каких-либо участках энергетических каналов, тело перемещается автоматически во время попыток *ци* пройти эти зоны;

в) интенсивное движение или раскачивание туловища возникает при проблемах с позвоночником, нарушении состояния нервной системы, родовых травмах, ДЦП, заиканиях, некоторых психических заболеваниях в стадии ремиссии, а также при многочисленных хронических болезнях или травмах, приведших к спазмированию энергетических каналов. *В этом случае (при интенсивных движениях) следует практиковать с открытыми глазами и не более 30 мин.*

6. Громкие звуки (плач, слезы, смех, пение, крики) во время *Большого дерева* возникают при определенных заболеваниях сердца и легких. Тогда:

а) при правильной практике в состоянии цигун с этими звуками уходит из тела больная *ци*, а на ее место поступает извне хорошая. Но не следует при имеющихся заболеваниях специально плакать, смеяться или кричать. Этому можно позволить быть лишь в том случае, если все происходит естественным образом, автоматически, в **СОСТОЯНИИ ЦИГУН**;

б) если вы достаточно чувствительны, чтобы почувствовать соответствующую болезнь находящегося рядом человека, то этим тоже может быть вызвана ваша реакция. Тогда, например, после вашего плача его состояние начнет улучшаться. Все это — проявление лечебного эффекта.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. **В.** *Во время упражнения я чувствовала боль в правой ноге, а в левой — почти ничего. Почему?*
 - О.** Обычно у людей правая и левая половины тела обладают различной чувствительностью. У женщин правая половина тела относится к *ян*, а левая к *инь*, у мужчин — наоборот. Та половина, которая относится к *ян*, более чувствительна, поэтому женщины, как правило, начинают чувствовать прохождение энергии в правой половине тела раньше. Но бывают исключения, при которых более чувствительной оказывается иньская половина или обе половины имеют одинаковую чувствительность.
2. **В.** *Я ничего не чувствую в ногах, но очень сильно болит голова, порой даже ощущается дрожь во всем теле.*
 - Какие еще ощущения возникают помимо головной боли?
 - *Ощущение дрожи в Ся даньтянь.*
 - Раньше бывали головные боли?
 - *Да, и очень часто.*
 - О.** Мы говорили о том, что если у человека есть заболевания, то в этих зонах спазмированы энергетические каналы. Когда вы начинаете накапливать *ци* в процессе выполнения упражнения, то она старается «пробить» спазмированный участок канала, что всегда приводит либо к болевым ощущениям, либо к дискомфорту. Кажется, что возвращается болезнь. На самом деле, это процедура лечения через обострение. Надо продолжать заниматься, тогда болезнь быстрее уйдет.
3. **В.** *Я ощущаю легкое тепло в ногах, а глаза едва различают свет.*
 - О.** Это правильный феномен. Он говорит о поступлении энергии в область ног и о начале активизации *Третьего глаза*.
4. **В.** *Я ничего не чувствую, нет никаких ощущений вообще. Это очень плохо?*
 - О.** По тому, как человек ощущает энергию, людей можно разделить на 3 типа: примерно 80% людей ощущают энергию, но не очень сильно; менее 10% очень сенситивны,

хорошо чувствуют, а еще менее 10% мало чувствительны, плохо чувствуют, и им нужно многократное повторение упражнения. Если вы не чувствуете энергию сразу, то это еще не беда, потому что человек, который вначале практически ничего не чувствует, обычно может излучать энергию сильнее, чем очень чувствительный человек. Но если вы не чувствуете, то у вас могут возникнуть опасения в правильности практики. Не нужно опасаться. Просто вы относитесь к тому типу людей, у которых каналы немного по-другому работают, и вы не можете их отчетливо ощущать. Например, есть люди, не реагирующие летом на сильную жару — она им не мешает. А есть такие, которые ее очень плохо переносят. Это их особенность. Но и то, и другое считается нормальным.

5. **В.** *Я не почувствовала никакого тепла, только нечто движущееся через ноги вверх. Я прохожу I ступень во второй раз. В прошлый раз вы также посылали энергию, помогая нам практиковать. Однако сейчас, мне кажется, качество энергии иное, чем тогда. Скажите, это так или нет?*

О. Конечно, энергия каждый раз иная, так как цели ставятся разные и типы энергии различные. Ведь сегодня, по сравнению со вчерашним днем, вы тоже другие, особенно по сравнению с прошлым семинаром.

6. **В.** *У меня появляется очень много слюны во время упражнения, и хочется откашливаться.*

О. Слюну надо проглатывать по мере ее образования. Мы говорили о том, что она очень полезна благодаря большому содержанию различных микроэлементов. Она может существенно увеличить Вашу энергию и оказать лечебный эффект.

7. **В.** *Когда я закончила упражнение, слюна продолжала выделяться. Это нормально?*

О. Да. Продолжайте ее проглатывать.

8. **В.** *Можно ли выплевывать слюну?*

О. Нет, ее надо проглатывать по мере образования.

9. **В.** *Я зеваю во время упражнения. Чем это объяснить?*

- О.** Это связано с перестройкой Вашего организма. Это нормальный феномен.
10. **В.** *Иногда хочется двигаться под музыку. Как быть?*
- О.** Это нормально. Не нужно сопротивляться и насиловать себя. Отпустите тело, не препятствуйте работать в нем *ци*.
11. **В.** *Можно ли двигаться во время упражнения вообще?*
- О.** Можно в том случае, если движение совершается автоматически. Когда энергия *ци* поступает в тело, то она пытается «прорваться» сквозь спазмированные участки каналов в местах болезней. На этих участках, как правило, закрепощены мышцы. Для того чтобы *ци* могла пройти, часто требуется изменить позу тела.
12. **В.** *Я ощущаю вибрации внутри тела. Это из-за моего состояния здоровья или подобное явление связано с этим прохождением энергии?*
- О.** С прохождением энергии. Когда *ци* начинает проходить по каналам, то возникает дрожь или вибрация. И только в том случае, если каналы полностью открыты и *ци* перемещается по ним, как вода в полноводной реке, дрожи уже не будет.
13. **В.** *Каждый раз у меня различные ощущения при выполнении упражнения Большое дерево: иногда боли в желудке, иногда жар во всем теле. Сегодня — желание смеяться на протяжении всего времени, пока мы выполняем упражнение. Что это означает? И вообще, какие должны быть ощущения?*
- О.** Такие, какие возникают именно у Вас. Например, сегодня вам холодно, а завтра может быть тепло. Ощущения меняются по мере практики.
14. **В.** *Где надо представлять движение ци при выполнении Большого дерева?*
- О.** Не надо ничего представлять. Вы это сможете скоро почувствовать.
15. **В.** *У меня разная температура в правой и левой ладони — холод и тепло.*
- О.** Это тоже правильно. И это связано с тем, что у нас есть иньская и янская половины тела. При практике подобные феномены возникают часто. В древности, когда во время

сражений схватка врукопашную была неизбежной, такой перепад температур использовали при боевых действиях. Специально тренировали и закрепляли эти феномены. Когда у Вас наступит равновесие между *инь* и *ян*, ощущения изменятся.

16. **В.** *После Большого дерева ноги как бы онемели. Как их быстрее вернуть в нормальное состояние?*

О. При прохлопывании во время *Заключительных упражнений* следует начинать ударять по ногам, начиная с точки Хуаньтяо (впадина на ягодичах), или интенсивно массировать ее, нажимая пальцами.

17. **В.** *У меня начали зудеть некоторые участки тела, например, голова, шея, плечи. Почему? И что с этим делать?*

О. Открытие биоактивных точек и зон часто сопровождается ощущением зуда, особенно в области головы, лица, шеи, груди. Надо перетерпеть. Чтобы неприятные ощущения прошли быстрее, нужно интенсивнее практиковать. Тогда в тело будет поступать больше *ци*, и процесс открытия точек пройдет быстрее.

18. **В.** *При выполнении Большого дерева у меня постоянно опухают пальцы на руках. Иногда их бывает даже трудно согнуть. Почему?*

О. Такой эффект вызван накоплением *ци* в кистях рук. Это правильно.

19. **В.** *Мне часто хочется смеяться во время некоторых мелодий при Большом дереве. Надо ли себя сдерживать?*

О. Не надо. Эти феномены связаны с определенными изменениями в физическом теле при прохождении *ци*. Они будут меняться по мере практики.

20. **В.** *Меня раздражает музыка в нескольких местах кассеты. Почему одни говорят, что им нравятся мелодии, а меня и мою соседку раздражают, но разные фрагменты?*

О. Это также феномены, связанные с вашим физическим телом. Разные музыкальные блоки оказывают воздействие на разные участки тела. Если *ци* проходит участок серьезного заболевания, то там возникает боль. А если проблемы не столь серьезны и связаны с состоянием

нервной системы и психоэмоциональной сферой, то может возникнуть раздражение, злость, обида и т. п. Это будет длиться до тех пор, пока данный участок не будет проработан. После этого вы перестанете реагировать на мелодию эмоционально.

21. В. *Меня очень сильно качает и изгибает во время упражнения, и я периодически падаю. Что делать?*

О. Попробуйте практиковать с открытыми глазами. Тем, у кого возникают интенсивные движения, не следует закрывать глаза полностью, чтобы контролировать положение тела в пространстве.

22. В. *У меня такое ощущение, будто руки находятся на шаре, который все больше и больше раздувается. Поэтому через некоторое время я обнаруживаю, что руки всплывают и находятся уже не напротив пупка, а намного выше, и я их вообще не чувствую. Они как на подушке, и мне очень трудно вернуть их в исходное положение до окончания упражнения. Как поступать в этом случае?*

О. У Вас правильные ощущения. Руки не надо опускать в процессе практики. Вы только вначале должны установить их в нужное положение, а потом постараться забыть о них. Далее все должно происходить автоматически.

23. В. *В какой-то момент во время Большого дерева у меня замедляется дыхание, становится поверхностным и вовсе останавливается. Некоторое время дышать совсем не хочется. А потом возникает судорожный глубокий вдох. Затем дыхание восстанавливается, становится равномерным, а через короткое время снова переходит в поверхностное с остановкой. И так несколько раз. А потом я совсем не чувствую тела и не ощущаю свое дыхание. Это не опасно?*

О. Это очень хороший феномен. Вы все выполняете правильно. Это начальная фаза состояния цигун. Позже Вы сможете переключаться в такое состояние сразу.

24. В. *А мне показалось, что только я стала в нужную позу и у меня перед внутренним взором начали меняться цвета и возникать какие-то расплывчатые картины, как музыка окончилась и*

надо было выполнять завершающие упражнения. Как это объяснить?

О. Это правильно. Это очень хорошо. Это действительно состояние цигун. В этом случае можно выполнять упражнение дольше — больше часа. Можно два часа.

25. **В.** *Мне было так жарко, что пот катился по лицу и спине. А вчера только иногда тепло. Что это значит?*

О. Это тоже правильно. При практике цигун жар и тепло относятся к нормальным сопутствующим феноменам. Такая реакция организма говорит о том, что вы накапливаете много ци в процессе этого упражнения.

26. **В.** *У меня очень сильные боли в левом боку. И боль длится минут 30 после окончания упражнения. В первый день ничего не болело, а на второй день и третий трудно терпеть. Что мне делать?*

— Знаете ли вы о каких-либо своих проблемах в этой области?

— *Да, лет 6 назад у меня были сломаны 2 ребра, а в прошлом году в этом же месте была межреберная невралгия, но потом ничего не болело. Неужели это так связано?*

О. Конечно. Даже в том случае, если проблема насчитывает десятки лет, проявления при практике могут быть весьма ощутимы. И боль указывает на то, что в этой области отнюдь не все в порядке. Надо продолжать практиковать, и боли пройдут, а вместе с ними исчезнут и проблемы.

— *Но почему у меня ничего не болело в первый день занятий?*

О. Потому что в первый день мы выполняли *Большое дерево* недолго, и вы не получили достаточного количества ци, чтобы она достигла проблемного участка и начала там работу.

27. **В.** *Я ничего не чувствую. Значит ли это, что я не накапливаю энергию? Я не чувствую тепла под руками в *Ся даньтянь*, а только распирание и какую-то пульсацию.*

О. Распирание и пульсация уже говорят об ощущениях, о том, что ци накапливается и поступает в нижний даньтянь. Ощущение тепла не обязательно. Все это появится позже.

28. **В.** *Во время *Большого дерева* я все время вижу вспышки света, иногда очень яркие и разного цвета. Что это означает?*

- О.** Это хороший феномен. Это говорит о том, что у Вас активизируется зона *Третьего глаза*, так как много *ци* поступает в область мозга.
- *А имеет ли значение цвет вспышек?*
- На первых порах нет. Потом они становятся очень яркими, как молния, и часто — фиолетовыми.
29. **В.** *Иногда у меня раздаётся звон в ушах, как колокольчик, а иногда закладывает одно ухо, как в самолете.*
- О.** Это тоже правильно. Перед тем, как начинает работать *Третье ухо*, возникает такой феномен, как звон колокольчиков. «Закладывание ушей», как мы уже говорили, также относится к нормальным феноменам, сопутствующим практике цигун.
30. **В.** *У меня в отдельные моменты стояния в Большом дереве возникает боль в сердце, перед этим я почти не дышу. Потом такое ощущение возникает, как будто пробка проскакивает чуть ниже лопаток. Я невольно делаю судорожный вдох, боль проходит, потом через некоторое время все повторяется. И так все 40 минут практики. Дома та же картина. Но сердце у меня здоровое.*
- О.** Так бывает, когда сужены участки каналов в области лопаток. Там находится труднопроходимая для *ци* точка Цзяцзи. В момент прохождения *ци* этой зоны часто возникают боли в сердце. Так продолжается до тех пор, пока эта точка полностью не откроется. Если продолжать практиковать интенсивно, то эти неприятные ощущения быстро проходят.
- *Да, наверное, потому что сегодня боль намного слабее, чем вчера.*
- Завтра будет еще меньше.
31. **В.** *Вы говорите, что в Большом дереве мы накапливаем *ци*. А я после этого хочу спать. И вообще у меня появилась повышенная сонливость. Какая же это энергия? Может быть, я ее не накапливаю, а, наоборот, теряю?*
- Каким было состояние Вашего здоровья к началу наших занятий?
- *Три месяца назад я перенес операцию (аппендицит), потом*

больше месяца держалась небольшая температура. А последний месяц все время горечь во рту, и я мало спал — появилась бессонница.

— Что еще изменилось, кроме появления сонливости?

— *Кажется, нет горечи. И перестала болеть голова. Почти.*

О. Вот видите, сонливость связана с перестройкой организма. У Вас было слишком много проблем. Для лечения нужна энергия. Она идет на восстановление функций органов, Вашего состояния в целом. Очень часто удлинение сна связано со всевозможными лечебно-оздоровительными процессами в организме при практике цигун. Потом жизненная сила начинает возрастать, и длительность сна уменьшается. Это закономерно.

32. **В.** *До практики упражнения Большое дерево у меня не было головных болей, а теперь они весьма оиутимы.*

— Скажите, пожалуйста, у Вас вообще никогда не болела голова?

— *Давно, еще в школе. Потом мне сказали, что я перерос.*

О. Это связано с открытием точек и каналов в этой области. И еще это говорит о том, что вы мало практикуете. Надо больше. В первые дни у многих возникают болевые ощущения, потом все нормализуется.

33. **В.** *Можно ли во время стояния в Большом дереве самому мысленно направлять энергию в неблагоприятные участки, если я знаю о своих заболеваниях, чтобы они скорее проработались и чтобы быстрее открылись точки?*

О. Нет, нельзя. Во-первых, когда *ци* много, она сама автоматически будет перемещаться в нужное место. Во-вторых, вы сами точно не знаете необходимый путь следования *ци* в Вашем организме. Вы знаете, где неполадки, но, как правило, не знаете, каким путем их устранить.

38. **В.** *Если такого рода движения и раскачивания не прекращаются после прохождения первой ступени, можно ли идти на вторую?*

О. Это зависит от нескольких факторов и, чаще всего, не является препятствием, но нужно рассматривать каждый

конкретный случай.

39. В. У меня интенсивные телодвижения: вверх-вниз, вращения... Но когда я пытаюсь остановить эти движения и контролировать себя, у меня начинается сильная головная боль.

О. Я говорил уже, что не надо сопротивляться движениям. Пусть они естественным образом происходят так, как это требуется Вашему физическому телу. Можно только практиковать с открытыми глазами.

— И все-таки, какая связь между моими движениями и моей головой? Почему у меня начинает болеть голова, когда я пытаюсь прекратить эти движения?

— Не надо намеренно останавливать движение. Вы двигаетесь из-за того, что проходящая энергия заставляет вас двигаться. Когда вы насильно прекращаете движение, то энергия, которая подходит к области головы, начинает там накапливаться. У вас раньше были головные боли?

— Когда-то давно, и еще при гриппе.

— Нужно практиковать, не насилуя свое тело.

40. В. Я считал себя всегда здоровым человеком, так как почти не болею, не беру больничных листов и не хожу к врачам, разве что к зубным. Но во время выполнения Большого дерева у меня дома на третий день практики начались спонтанные движения, а если я пытаюсь не позволить телу двигаться, то возникает сначала раздражение, а потом даже слезы, и это меня очень обеспокоило. Я ведь взрослый мужчина, а не плаксивый ребенок. Что с этим делать?

О. Иногда прохождение внутренней энергии вызывает изменения в эмоциональном состоянии: у вас возникает желание плакать, смеяться, иногда возникают и другие эмоции. Не контролируйте, не сдерживайте себя. Все это происходит потому, что внутри вашего организма энергия становится активной. Не надо контролировать свое состояние и о чем-либо беспокоиться. Это относится к предмету хороших феноменов. Если у вас есть болезни, то тело обязательно будет двигаться, может не сразу, а через несколько дней, но это обязательно произойдет. Если же заболеваний действительно нет и вы здоровы, то все ваши

каналы открыты и энергия по ним перемещается свободно. Тогда движения не возникают. Если появляются какие-либо движения тела, то это значит, что у вас есть проблемы и прохождение энергии *ци* заставляет тело перемещаться. Поэтому не надо себя насиловать и прекращать движения сознательно. Этим вы дополнительно нарушаете прохождение энергии. В результате могут возникнуть эмоциональные всплески или болевые ощущения. Позвольте всему происходить естественным образом. Это процесс лечения.

41. **В.** *Пытаясь сконцентрироваться на образе Большого дерева, я ощущаю то голову, то ноги. Как часто нужно переключать внимание, воображая то корни, то крону дерева? Нужно ли пытаться бороться с подобным явлением?*

О. Я уже говорил, что нужно все это представить себе только вначале. В процессе же самой практики думать не надо. Голова, сознание должны быть отключены. Вначале воображаете себя большим деревом, затем чувствуете, что вы уже стали большим деревом, после чего вы уже не знаете, дерево вы или человек. Так правильно.

42. **В.** *После практики я ощущаю избыток энергии и не могу сидеть спокойно, читать книгу... Мне хочется ходить, бегать, двигаться каким-либо образом. Что делать в этом случае? Всякий раз, пытаюсь остановить этот процесс, я не знаю, чем мне заняться.*

О. После практики можно делать все, что хочется или необходимо, если это не причиняет вред окружающим. Очень часто можно легко выполнить ту работу, которую в обычном состоянии сделать сложно. Надо научиться извлекать из этого состояния преимущества. Ведь мы для того и практикуем, чтобы больше и лучше все успевать.

43. **В.** *Можно ли во время выполнения этого упражнения как-то воздействовать на очень болезненные точки на теле, например на позвоночник?*

О. Нет, нельзя. Вы должны научиться полностью отрешаться. Если вы будете пытаться сознательно управлять какими-либо процессами во время практики, то не

сможете расслабиться.

44. **В.** *Можно ли и нужно ли стоять рядом с настоящим деревом? Существует мнение, что нужно стоять только вблизи большого дерева, иначе выполнение упражнения не столь эффективно.*

О. Нет, это не так. Это не имеет существенного значения. Основное здесь — работа вашего сознания в начальный момент упражнения — представить себя большим деревом.

45. **В.** *При прохлопывании руками головы после Большого дерева я почти ничего не чувствую, как будто это не моя голова. Как мне вернуть нормальные ощущения?*

О. Нужно действительно прохлопывать руками голову и достаточно интенсивно, а не едва к ней прикасаться. При этом надо представить себе, что активизированными ладонями вы открываете биоактивные точки и каналы. Попробуйте еще раз.

— *Да, так лучше.*

— Не надо бояться. Это нормально.

46. **В.** *Мне все время мешают мысли. Какие есть способы расслабления?*

О. Мы говорили, что одна из целей системы Чжун Юань цигун — это *увеличение внутренней энергии*, кроме того, *приобретение способности и умения расслабляться*. Многие думают, что расслабиться легко, но на самом деле это совсем не просто. Ведь расслабление подразумевает не только принятие спокойной позы. Это успокоение тела и ума одновременно. Но мы привыкли все время думать, поэтому, как правило, расслабить физическое тело легче, чем сознание. Если вы много трудитесь физически, то устаете, и если при этом ложитесь отдохнуть — тело расслабляется сразу. А сознание расслабить трудно. Это можно увидеть по напряжению лба и участка между бровями. Если вы напряжены, как бы нахмурены, то это значит, что ваш ум не расслаблен. По этому участку лица очень четко можно сказать, в расслабленном состоянии человек или нет. По-китайски мы говорим, что надо расслабить тело и сердце.

Если человек нервничает и зажат, скован внутри, то его сердце оказывается немножко выше, чем должно быть на самом деле. Когда мы действительно расслабляем свой ум, то разглаживается участок между бровями, а сердце опускается на свое исходное место и расслабляется тоже... В тех городах, где мне приходилось бывать, я обнаружил, что проблемы с сердцем возникают даже у молодых людей. Так обычно бывает в тех случаях, когда человек долго находится в нервном напряжении. Тогда сердце приподнимается и остается в таком неестественном положении длительное время, и это вызывает сердечные заболевания. Очень часто дети становятся нервными из-за того, что родители между собой не ладят. Тогда у них возникают сердечные заболевания.

Я предлагаю практиковать *Большое дерево* еще и для того, чтобы физическое тело устало, а потом при практике в сидячем положении расслабилось... Тогда легче успокоить и сознание.

2. МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ (СЯО ЧЖОУ ТЯНЬ ГУН)

小周天功

Упражнение *Малый небесный круг* является основным упражнением I ступени *Чжун Юань* цигун и считается одним из наиболее важных в даосской системе. В Древнем Китае его называли «ведением лодки по реке», так как каналы принято сравнивать с реками. А для того, чтобы вести лодку по реке, в ней должно быть достаточно воды, то есть *ци*. Поэтому для успешного освоения *Малого небесного круга* надо как можно больше практиковать те упражнения, которые способствуют накоплению *ци*.

Мы говорили, что в теле человека существует 12 обычных энергетических каналов и 8 чудесных. Наиболее важные из них *Ду-май* и *Жень-май*, которые контролируют работу всех остальных каналов. *Малый небесный круг* — это путь *ци* при ее постоянной циркуляции по каналам *Ду-май* и *Жень-май* (рис. 17). Канал *Жень-май* (Приложение I, рис. 14) начинается от точки *Чэнцзян*, находящейся на нижней челюсти, и идет до точки *Хуэйинь* в промежности. Канал *Ду-май* (Приложение I, рис. 13) идет от точки *Хуэйинь* вверх до точки *Байхуэй*, затем вниз до точки *Женьчжун* на верхней челюсти. Таким образом, между *Ду-май* и *Жень-май* существует разрыв. Чтобы соединить эти каналы и замкнуть траекто-

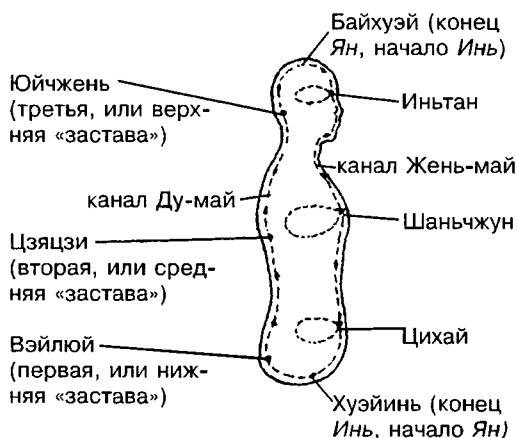


Рис. 17. Малый небесный круг

рию, мы поднимаем язык к нёбу за верхними зубами, прикасаясь к двум бугоркам. Такое поднятие языка получило название «наведение моста».

По ходу этих каналов существуют труднооткрываемые точки, получившие название «заставы». Первая застава (при отсчете снизу вверх) — **Вейлу**, или **Вэйлюй**. Она расположена в области копчика и точки Чанцян и переводится как «копчик». Вторую заставу называют **Цзяцзи**, или **Лулу** (переводится как «водоподъемное колесо»). Она находится позади сердца в окрестности точки Линтан («врата жизни», «духовный замок»). Третья застава — **Юйчжень** («железная стена») — наиболее труднопроходимая застава. Расположена в окрестности точки Наоху («нефритовая подушка»), у основания черепа, там, где начинается позвоночник.

Малый небесный круг символизирует вращение Луны вокруг Земли — один месяц по лунному календарю. (Есть еще *Большой небесный круг*. Он символизирует вращение Земли вокруг Солнца.) Откуда и почему произошли эти термины? Почему в древние времена это упражнение было названо *Малым небесным кругом*? Мы знаем, что Луна вращается вокруг Земли. За сколько времени Луна совершает полный оборот вокруг Земли таким образом, чтобы в одно и то же время она появилась в той же самой точке горизонта? Через месяц, правильно? А Земля вращается вокруг Солнца. Через сколько времени Солнце будет снова видно в какой-то конкретной точке? Через год, правильно? Мы знаем, что это определяется законами движения планет и других космических тел во вселенском пространстве. Но мы можем ощутить это движение своим телом.

Если прийти в состояние тишины, то перемещение шарика *ци* внутри тела происходит очень медленно. Этот шарик и его движение как бы связаны с Луной. И таким же способом можно обнаружить, почувствовать другие планеты. Если сидеть очень тихо и неподвижно, то перед нами могут предстать картины движения других планет. В древние времена, когда не было никакого специального оборудования, таким способом люди могли узнавать о перемещении планет. Они использовали ощущения в теле и после этого рисовали картины и карты. Таким образом, мы можем говорить о том, что внутри нашего тела присутствует полная информация о внешнем Космосе. И если у нас возникают какие-либо вопросы по поводу окружающего нас

мира, то мы можем задать эти вопросы самим себе. Нужно прийти в особое состояние покоя, и тогда можно получить ответ. С этой точки зрения *цигун* — это система внутреннего мышления.

Обычно при решении каких-либо проблем мы используем лишь внешние методы исследования. Но многие внешние методы основаны на внутренних ощущениях. Понять это до конца и почувствовать можно только в состоянии *цигун*.

После практики *Большого дерева* в нашем теле появляется достаточно *ци*. Мы концентрируем ее в области нижнего даньтяня в виде шарика. Этот шарик уподобим Луне, тело наше — Земле, а каналы Ду-май и Жень-май — орбите Луны относительно орбиты Земли вокруг Солнца.

Существует два способа перемещения *ци* по этой траектории:

- 1) с помощью дыхания;
- 2) с помощью сознания (без привязки к ритму дыхания).

Обычно для усвоения этого упражнения без помощи Учителя требуется не менее трех месяцев. В *цигун* это называют «стодневной базой для последующей практики». Но это слишком длинный срок. Поэтому в системе *Чжун Юань* *цигун* используют интенсивные методики обучения, в данном случае — второй уровень, о котором мы говорили ранее: учитель помогает своей энергией ученикам, чтобы они могли почувствовать и освоить упражнения быстрее.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ

1. Исходное положение: сесть прямо на кончик стула (занять примерно одну треть сиденья, рис. XXVIIa) или на небольшую подушечку, скрестив ноги «по-турецки», либо в полулотос, либо в лотос (рис. 18, XXVIIб,в). Подбородок слегка опущен так, чтобы шея была выпрямлена. При этом голова «подвешена» за макушку, как и при выполнении *Большого дерева*. Глаза прикрыты, но свет в них может проникать. Язык прикасается к верхнему нёбу. Руки сложены на области *Ся даньтянь*: у женщин правая рука снизу, левая сверху, у мужчин — наоборот.



Рис. 18

2. Сконцентрировать внимание на Ся даньтянь. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик.

3. На вдохе втянуть живот, слегка подтолкнув его внутрь тела сложенными руками, поджать ягодицы и сжать анус. Тем самым мы вытесняем, выталкиваем шарик из нижнего даньтяня сначала вниз, к промежности, до точки Хуэйинь, а затем перемещаем вверх, вдоль позвоночника, по каналу Ду-май до точки Байхуэй. Отслеживать и постараться почувствовать путь перемещения энергии *ци* из нижнего даньтяня до точки Байхуэй.

4. На выдохе отпустить живот, расслабить тело, переместить *ци* от точки Байхуэй вниз, к верхнему небу, и затем, через язык, по передней части туловища — каналу Жень-май — в нижний даньтянь.

5. На следующем вдохе повторить подъем *ци* из нижнего даньтяня через точку Хуэйинь по каналу Ду-май до точки Байхуэй, а на выдохе — опустить *ци* вниз, в нижний даньтянь, не забывая каждый раз на вдохе втягивать живот и сжимать анус.

6. Окончив упражнение, похлопать себя по голове и по груди аналогично пп. 3, 7 завершающих упражнений после выполнения *Большого дерева*. Это необходимая мера предосторожности, чтобы *ци* не застаивалась в области головы и верхней части туловища, а полностью бы переместилась в нижний даньтянь.

Длительность выполнения упражнения — 20–30 мин.

ВНИМАНИЕ: а) между вдохом и выдохом пауза недопустима, и движение *ци* не должно останавливаться в области головы;

б) после выдоха можно сделать паузу и остановить движение *ци*, собрав ее в нижнем даньтяне, затем снова совершить оборот по Малому небесному кругу;

в) желательно дышать и перемещать *ци* как можно медленнее, но на начальной стадии темп движения сугубо индивидуален. Пусть все происходит естественным для вас образом;

г) большим тяжелой формой гипертонии сжимать анус не следует — это может привести к повышению давления.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ С ПОМОЩЬЮ СОЗНАНИЯ

1. Исходное положение: сесть, расслабив тело и приняв комфортную позу. Положение рук произвольное. Язык прикасается к верхнему нёбу, глаза прикрыты.

2. Сконцентрировать внимание на нижнем даньтяне. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик.

3. Мысленно, усилием сознания, перемещать его вниз к точке Хуэйинь, затем по каналу Ду-май — вверх к точке Байхуэй.

4. Не делая остановку, продолжать мысленно перемещать шарик, опуская его вниз по каналу Жень-май в нижний даньтянь. Отслеживать вниманием эту траекторию и стараться почувствовать и увидеть это перемещение.

5. После окончания упражнения, как и в предыдущем случае, хлопнуть себя руками по голове и груди, мысленно собирая и концентрируя *ци* в Ся даньтянь. Растереть ладони и «умыть» лицо.

Длительность выполнения упражнения — 20–30 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Легче выполнять это упражнение по второму варианту (с помощью сознания), если сначала «запустить» движение *ци* с помощью дыхания. Тогда сначала следует 5–10 минут выполнять его по первому варианту, а затем 20–30 минут продолжать по второму.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ И ФЕНОМЕНЫ

1. Лечебный эффект

При выполнении этого упражнения иногда, как и при «*Большом дереве*», также возникают болевые ощущения. Причина та же — прохождение *ци* сквозь спазмированные участки каналов. Перемещаясь по каналам Ду-май и Жень-май, *ци* активизирует в них энергию, очищает от «застоев», снимает «блоки», и это оказывает лечебное действие на органы и зоны тела, расположенные по ходу этих каналов, — фактически, это все внутренние органы, носоглотка, глаза, мозг, позвоночник, центральная нервная система... Ускоряется

процесс выздоровления при гриппе, простудах, высокой температуре.

2. Усиление интеллекта

При поступлении *ци* по каналу Ду-май в мозг иногда возникает ощущение «наполнения» или «распирания» головы. Известно, что у обычного человека работает менее 10% клеток мозга, а остальные бездействуют. Человек не успевает привычным образом воспринять все увеличивающийся объем информации из разных отраслей науки, техники, искусства, социальной жизни... Необходимы специальные методы развития мозга. Анализ тысячелетнего опыта и последние научные исследования позволили установить, что это наиболее эффективное упражнение для естественной активизации клеток мозга и развития интеллекта...

3. Активизация области Третьего глаза

При прохождении *ци* от точки Байхуэй вниз, она поступает в область *Третьего глаза* и активизирует ее. Это сопровождается рядом феноменов, о которых мы говорили при изучении упражнения *Большое дерево*: вспышки света, свечение, покалывание, боль, давление и т. д. Когда поступает достаточно *ци*, эта область становится активной, что приводит к открытию *Третьего глаза* и появлению еще одного канала восприятия окружающего мира. Работа *Третьим глазом* входит в программу III ступени *Чжун Юань* цигун, но с отдельными элементами слушатели знакомятся на второй.

Иногда на начальной стадии занятий у некоторых практикующих *ци* легче перемещается в обратном направлении: вверх по каналу Жень-май и вниз по Ду-май.

Упражнение считается освоенным, если *ци* автоматически постоянно перемещается по *Малому небесному кругу* и вы можете в любой момент отследить это движение, переключив на него свое внимание.

Сначала перемещается шарик, потом он вытягивается, превращаясь в ленту, потом она делится на три потока, и у каждого свой цвет и температура, которые видит и чувствует практикующий. Тогда можно сказать, что получена 100-дневная база для последующей практики.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. **В.** *Я не ощущаю движения по Малому небесному кругу. Могу ли я пользоваться приемами из йоги с целью прочистки каналов?*
О. Попробуйте. Если вы не ощущаете, то вам нужно проделать физические упражнения, которые приводят к разогреву тела. Например, отжиматься от пола, земли. Когда тело разогрето, мышцы расслабляются, раскрываются сосуды, каналы... Чувствительность повышается.
2. **В.** *Я не чувствую никакого движения энергии по позвоночнику.*
О. Надо больше заниматься.
3. **В.** *Если я ощущаю прохладу, а не тепло при выполнении упражнения Малый небесный круг, можно ли считать это нормальным?*
О. Это можно считать нормальным на начальных этапах практики.
4. **В.** *Энергия проходит вдоль позвоночника или где-либо в другом месте?*
О. Не нужно думать, где конкретно должна проходить энергия, просто она должна подниматься со стороны спины и опускаться по передней части туловища.
5. **В.** *Какие изменения происходят внутри тела в результате выполнения упражнения Малый небесный круг?*
О. Если вы хорошо практикуете это упражнение, у вас также образуется много слюны во рту. Когда вы действительно почувствуете подъем горячей энергии, то по пути следования она излечивает болезни.
6. **В.** *Должна ли скорость движения энергии при выполнении упражнения дома быть такой же, как на занятиях под Вашим руководством? У меня ощущение замедления ее движения.*
О. Скорость может быть разной. Для каждого она своя. Здесь мы стараемся выполнять упражнения синхронно для усиления эффекта. Дома выполняйте упражнение в удобном для вас ритме.
7. **В.** *А если очень быстрое движение энергии?*

- О.** Лучше медленно, тогда все ощущается. Если быстро, то вы не почувствуете полностью траекторию ее перемещения, нельзя будет тщательно проработать все участки каналов.
8. **В.** *У меня ощущение, что энергия скапливается в затылке.*
О. Надо интенсивно прохлопать это место после окончания практики.
9. **В.** *Я не чувствую движение энергии, а нечто вроде ее пульсации. Думаю, что это не реальные ощущения, а мое субъективное восприятие.*
О. На первых этапах практики такое встречается. Нужно больше практиковать.
10. **В.** *Я воображаю красный горячий шарик, который движется вдоль позвоночника, но не ощущаю никакого тепла в теле.*
О. Сейчас вы больше представляете, чем на самом деле ощущаете что-либо. Ощущения будут приходить по мере практики.
11. **В.** *Должна ли я воображать это движение?*
О. Тоже возможно. Сначала надо помогать дыханием, вы как бы запускаете при этом процесс движения. Потом *ци* начинает перемещаться сама.
12. **В.** *Я чувствую, что энергия движется только в голове, а не во всем теле. Время от времени есть ощущение ее движения в теле, но затем оно пропадает.*
О. Надо интенсивно хлопать себя по голове, чтоб энергия проходила полный круг.
13. **В.** *Во время упражнения у меня появляется во рту металлический привкус и пощипывает кончик языка, будто я прикасаюсь к полюсам батарейки. Что это?*
О. Это говорит о том, что вы чувствуете *ци*, проходящую через приподнятый язык («наведенный мост») между каналами Ду-май и Жень-май. Это правильно.
14. **В.** *У меня такое впечатление, что перемещается не шарик, а лента, как непрерывный поток. Надо ли мне стараться собрать ее в шарик?*
О. Нет, не надо. Это правильный феномен. Пусть все происходит естественным для вас путем.

15. **В.** *А у меня ощущается именно шарик, но мне легче его перемещать непрерывно и равномерно, чем делать остановки в нижнем даньтяне. Обязательно ли делать паузу между выдохом и вдохом и останавливать ци внизу?*
- О.** Нет, этого делать не надо. Лучше, если движение будет непрерывным.
16. **В.** *Мне очень жарко по пути перемещения ци. Кажется, что она обжигает и светится. Это не опасно?*
- О.** Это правильный феномен. Если ци много и она сконцентрирована, то возникает именно такой эффект.
17. **В.** *Когда я выполняю упражнение Малый небесный круг, то начинаю двигаться в такт воображаемому передвижению шарика внутри тела. Правильно ли я практикую?*
- О.** Можно и так. Потом движения исчезнут сами.
18. **В.** *При выполнении упражнения я ощущаю боль в области пупка.*
- О.** Там есть труднооткрываемая точка. Потом боль пройдет.
19. **В.** *Я вообще не чувствую никакого движения энергии. Если я буду продолжать посещать Ваши занятия, смогу ли я начать ощущать что-либо, так как сейчас я не понимаю, что именно должно происходить?*
- А что вы ощущаете вообще при практике различных упражнений?
- *При Большом дереве я ощущаю боль. Когда я пытаюсь привести шарик в автоматическое движение, то я его не чувствую и не вижу. Но в том месте, где я держу руки, возникает боль.*
- О.** Это также ощущения. Но эти ощущения возникают до того, как вы начинаете чувствовать перемещение энергии внутри тела. Поэтому самого движения вы пока не ощущаете. При продолжении практики боль исчезнет, тогда вы почувствуете себя лучше. Надо продолжать заниматься.
20. **В.** *В каком месте надо представлять себе поток ци: по коже, под кожей, по позвоночнику?.. На какой глубине?*
- О.** Не нужно думать, на какой глубине и где в теле конкретно. Постарайтесь просто почувствовать, что ци перемещается по каналам внутри вас. Этого пока достаточно. Потом вы

начнете это хорошо ощущать и вопросы отпадут.

21. **В.** *Какого цвета представлять шарик и какого цвета поток?*

О. Не надо представлять цвет специально. Позже вы его сможете увидеть. А пока не надо им задаваться.

22. **В.** *Я чувствую перемещение шара, но он останавливается напротив груди при перемещении по Ду-май, а потом у основания черепа.*

О. В этих зонах находятся труднопроходимые точки Цзяцзи и Юйчжень. Нужно время, чтобы они полностью открылись.

23. **В.** *Я давно практикую это упражнение. И у меня такое ощущение, будто это непрерывная лента, но она не сплошная, а как бы делится на потоки. Иногда я их хорошо различаю, а иногда плохо. Что это?*

О. Это правильно. Продолжайте практиковать, и вы будете их не только чувствовать, но и видеть, причем у каждого потока будет свой цвет.

24. **В.** *Можно ли практиковать это упражнение стоя или лежа, перед сном?*

О. Можно.

25. **В.** *А можно ли его выполнять во время ходьбы?*

О. Во время быстрой ходьбы — нельзя, только если вы идете очень медленно, на прогулке. Поэтому во время ходьбы лучше практиковать только *Цигун при ходьбе*.

26. **В.** *Какое влияние на будущего ребенка может оказать выполнение упражнения *Малый небесный круг* на начальной и последующих стадиях беременности? Ведь оно связано с необходимостью дышать особым образом, а это — перенапряжение. Не может ли сорваться беременность и не будет ли плохо ребенку?*

О. Такая реакция на *Малый небесный круг* у беременных не возникает. Когда вы выполняете *Малый небесный круг*, то при этом не нужно привязывать все это к дыханию, не нужно использовать дыхание, а только сознание.

3. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЦИ (ЯН ЦИ ГУН)

养
气
功

Иногда это упражнение называют воспитанием *ци*, сохранением *ци*, пестованием *ци* или улучшением качества *ци*. Хотя, по сути, мы занимаемся здесь именно преобразованием *ци* из грубой *цзин* в более тонкую *ци*, накоплением ее и хранением в нижнем даньтяне. В будущем мы будем перемещать ее и смешивать, соединять с другими видами *ци*.

Практика *ян ци гун* позволяет нам преобразовать свое тело, улучшить функции мозга, омолодиться. При выполнении этого упражнения мы работаем с Ся даньтянь, то есть с тем участком организма, в котором находится энергия *Юань-цзин*. Мы уже говорили о том, что она связана с ДНК, РНК, семенем.

Недавно современными научными исследованиями было подтверждено, что такая практика позволяет преобразовывать ДНК и РНК в вид энергии, которая питает мозг и активизирует его клетки, заставляя их активнее работать. Но помимо головного мозга, активизируются и клетки спинного мозга. В результате наш организм начинает работать таким образом, что семя продуцируется в гораздо большем количестве, снова преобразуется в энергию и т. д., по замкнутому кругу. Как это ощущается самим человеком и какие при этом возникают феномены?

Человек начинает чувствовать себя моложе, становится энергичнее, у него усиливается половое влечение. У многих людей снижена или утрачена потенция не в связи с возрастными изменениями, а в связи с какими-то заболеваниями. Если же эти ощущения у вас угасли в связи с возрастом, то в результате такой практики они снова появятся — происходит процесс восстановления. Этот феномен говорит о том, что ваша *ци* к вам вернулась, вы восстановили то, что было растрчено в процессе жизнедеятельности.

Рассказ Мастера

Несколько лет назад пришел ко мне на занятие весьма пожилой человек в возрасте 83 лет. У этого отставного офицера много наград. Он привык добросовестно относиться к любому делу и все, за что бы

ни брался, доводить до конца. Поэтому он регулярно практиковал, в точности выполняя все указания и рекомендации.

Когда в возрасте 85 лет он проходил очередной медосмотр, то врач сказал ему, что, подобно юноше, он может иметь потомство.

И вот он снова пошел работать — водить молодежные группы по горам. Иногда переходы, подобно марш-броску, составляли 30 км, и люди среднего возраста за ним не успевали.

Выступая на встрече со слушателями семинара, он сожалел о том, что не был знаком с системой Чжун Юань цигун хотя бы лет 20 назад. Он сказал, что тогда бы у него было достаточно времени, чтобы приобрести мудрость и все необходимые качества для руководства если не страной, то хотя бы регионом. О нем писали газеты.

И этот случай не единственный. Но люди такого возраста не часто приходят на занятия.

Поэтому одна из основных целей практики — усилить нашу жизненную энергию, а затем использовать ее для восстановления физического тела, повышения интеллекта и развития духа шень.

Практика *ян ци гун* состоит из двух частей или двух этапов.

Первый этап

1. Исходное положение то же, что и при *Малом небесном круге*: сесть на край стула или в одну из поз, указанных на рис. 18, спина прямая, голова «подвешена» за макушку, глаза прикрыты, на лице легкая улыбка.

2. Сложить руки на области нижнего даньтяня: мужчинам левую руку вниз, правую сверху, женщинам — наоборот.

3. Представить и почувствовать под руками горячий шарик.

4. Постараться ни о чем не думать. Периодически переключать внимание на ощущение тепла в нижнем даньтяне: «*Кажется, есть — кажется, нет*». Длительность выполнения упражнения — 30 мин. Можно практиковать в транспорте, во время чтения книг, на лекциях, перед телевизором и т. д.

* О восстановлении репродуктивных функций упоминают и другие слушатели семинаров. (Приложение III).

Второй этап

Пункты 1–3 аналогичны соответствующим пунктам первого этапа.

4. Постараться увидеть этот шарик внутренним взором, мысленно обратив глаза вовнутрь и вниз, глядя в нижний даньтянь, как в трубу.

Представить себе этот шарик красного цвета. Если будет видеться другой цвет, мысленно окрашивать его в красный. Не старайтесь непрерывно видеть или представлять, действуйте по принципу «*Кажется, есть — кажется, нет*».

Длительность выполнения упражнения — 30 мин.

Помимо времени, отводимого специально на эту практику, упражнение *ян ци гун* можно выполнять утром и вечером следующим образом:

1. Перед сном лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза, сложить руки на области нижнего даньтяня (рис. 20).

2. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик. В таком состоянии заснуть.

3. Проснувшись, лежа, сложить руки на области нижнего даньтяня. Мысленно сконцентрировать в нем *ци*. Почувствовать горячий шарик. Длительность выполнения 3–5 минут.

4. Растереть ладони и «умыть» ими несколько раз лицо.

Если правильно и регулярно выполнять это упражнение, то концентрация энергии в нижнем даньтяне активизирует эту область. Тогда нужно начинать практиковать *Малый небесный круг*. Обычно очень трудно уловить тот момент, когда семя превращается непосредственно в энергию. Но после того, как такое превращение уже произошло, вы это можете ощутить по возникшему половому возбуждению. И тогда вот эту самую энергию нужно поднять к мозгу. Это и есть использование семени для усиления и улучшения функций мозга. Для этого надо спокойно сесть, расслабиться и на вдохе поднять эту энергию по каналу Ду-май, а на выдохе — опустить по Жень-май. Повторить 8 раз. При этом энергия питает наш дух шень.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. **В.** *Вчера, когда я сконцентрировала свою энергию в нижнем даньтяне при выполнении упражнений, сначала я не почувствовала ничего, а затем у меня появилось видение энергии моих внутренних органов. Меня это очень заинтересовало, так как я видела то, что происходило внутри меня. Это продолжалось в течение нескольких минут, затем я очень сильно захотела спать и утратила контроль над состоянием. Утром я сконцентрировала энергию и вновь хотела войти в это состояние, но не смогла. Вопрос: есть ли особые упражнения, с помощью которых я могу самостоятельно войти в это состояние снова?*
 - О. Об этом не надо думать специально. Каждый день ваши феномены и состояние будут меняться. Не нужно стараться это все воспроизводить и повторять, иначе вы остановитесь на одном месте и будете делать только это. Все придет в свое время. Надо просто практиковать.
2. **В.** *Каким образом преобразуется энергия во время выполнения упражнения ян ци гун, можно ли это назвать испарением энергии?*
 - О. Это нельзя назвать испарением энергии. Это превращение, преобразование, изменение, причем превращение на молекулярном уровне, связанное с преобразованием ДНК. Можно сказать, что при этом семя (цзин) может превратиться в энергию, питающую юань ци.
3. **В.** *Как лучше выполнять упражнение Малый небесный круг и Преобразование ци — сидя на стуле, по-турецки или в лотосе?*
 - О. Так, как удобнее, чтобы не отвлекаться на ощущения в теле при дискомфортной позе.
4. **В.** *Я ощущаю тепло в нижней части туловища, но не могу его сконцентрировать в малый объем. Что мне делать? Я все время мысленно рассматриваю весь этот участок.*
 - О. На первом этапе занятий это нормально. Попробуйте переключить внимание только на центр этого участка и не осматривать мысленно всю эту область.

5. **В.** *Я прошел три ступени и все время усердно занимался. Сейчас я повторяю первую ступень. Я думал, что мне очень хорошо знаком материал, но он кажется мне иным и вызывает совсем иные ощущения, чем раньше.*
- О.** Действительно, на мои семинары слушатели приходят многократно, в том числе и на первую ступень. Упражнения не меняются, но понимание их меняется с каждым новым посещением. Дело в том, что по мере того, как вы занимаетесь, меняется уровень вашей энергии и ее структура, и, в зависимости от того, как она меняется, у вас изменяется понимание того, что вы делаете. А при изменении понимания вы начинаете переходить на следующие этапы развития. И так все время в процессе практики. Именно поэтому те, кто занимаются серьезно, стараются посещать любые мои семинары вне зависимости от того, сколько они прошли ступеней.
6. **В.** *Я регулярно практикую ян ци, иногда 30 мин., иногда даже 2 часа. Сначала я начинаю ощущать тепло в Ся данъянь, потом оно переходит в ощущение жара, потом появляется свет. Так бывает не всегда при практике. Но если это происходит, то оказывается, что проходит на самом деле намного больше времени, чем мне кажется. Например, не 15–30 мин., как я думала, а 2 часа и больше.*
- О.** Когда человек приходит в состояние расслабления и тишины ума (а это упражнение относится к «Тихому цигун»), то легко перейти в состояние цигун. Тогда время проходит незаметно: кажется, что прошло несколько минут, а на самом деле — час и больше. Так ведь было и с *Большим деревом*. Некоторым казалось, что они только-только приняли нужную позу и закрыли глаза, как уже прошло 40 минут и упражнение закончилось. Это хороший феномен. Это правильно.
7. **В.** *Вы говорили, что для правильного выполнения упражнения ян ци гун нужно прийти в спокойное состояние, в котором ничто не должно отвлекать. Но как можно при повседневной суматошной жизни не реагировать на внешнюю обстановку? Даже когда у меня в квартире все спят, мне трудно*

практиковать, потому что за стенкой громко храпят.

- О. Думаю, что все дело не столько во внешних обстоятельствах, сколько в вас самих. Для примера расскажу об одном случае. Попробуйте увидеть в этом аналогию.

Рассказ Мастера

Однажды вечером я практиковал в комнате со своим студентом. Лампа дневного света периодически начинала гудеть, меняя тональность. Студент все время поглядывал на нее с недовольством и периодически вздыхал. Было очевидно, что гудение мешает ему заниматься. Наконец он не выдержал и спросил, не мешает ли это мне и не выключить ли свет вовсе?

Я посоветовал ему прислушаться к звукам и найти их приятными, сказав, что такая вибрация хорошо очищает каналы. Через некоторое время он согласился со мной, сказав, что эти звуки увеличивают его энергию, он как бы впитывает их.

В нашей жизни мы сталкиваемся с различными ситуациями. Если вы будете воспринимать их негативно, то у вас будут возникать плохие ощущения. Поэтому, даже если вы действительно сталкиваетесь с плохими вещами, подумайте, каким образом использовать эту ситуацию как учебную для того, чтобы измениться самому.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЦИГУН ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ (СИН ГУН)

行
功

Мы говорили о том, что в системе *Чжун Юань* цигун упражнения естественным образом вплетаются в нашу повседневную жизнь.

В современном мире все мы занятые люди, и поэтому необходимо совмещать многие вещи. Каждый день мы тратим время на ходьбу. Это время можно использовать для занятий цигун.

Чтобы практиковать *Цигун во время ходьбы* (бега), нужно принимать во внимание три фактора:

1. **Тело** должно быть расслаблено, но не болтаться из стороны в сторону. Спина должна быть выпрямленной.

2. **Внимание** должно быть обращено внутрь себя, внутрь тела. Взгляд спокойно направлен перед собой и не блуждает по сторонам. Глаза смотрят как бы не видя — не привязываются ни к какому предмету или событию.

3. **Мысли** тоже обращены вовнутрь, внутри и ваш дух. После практики цигун в теле накапливается много энергии *ци*. Когда мы думаем о постороннем, «глазеим» по сторонам, оживленно болтаем, то энергия уходит из нашего тела — излучается из мозга и следует за мыслью, за взором в точку приложения внимания. Поэтому при практике цигун мы говорим: *закройте глаза и уши, закройте свое сознание и позвольте вашей энергии работать внутри вашего тела.*

Чтобы не отвлекаться, в процессе обучения цигун не разрешалось посещать места развлечений, так как пестрота и громкая музыка рассеивают энергию.

Практикуя цигун, в любых условиях и при любых обстоятельствах нужно сохранять ровное эмоциональное состояние. При всплесках эмоций не следует заниматься цигун — это будет безрезультатно.

2. Ногу на землю надо ставить с легким ударом, сначала на пятку, затем перекатывая на носок (рис. XXVIII, 19 а). Тем самым

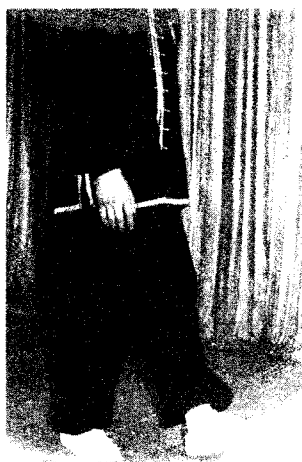


Рис. 19а

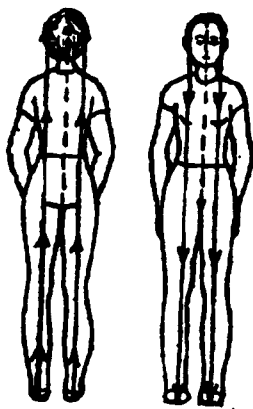


Рис. 19б

происходит активизация точек в области удара и встряхивание *ци* в каналах, проходящих по ногам. При этом усиливаются функции почек и всей мочеполовой сферы. Походка должна быть неторопливой, размеренной. Таким же может быть и бег.

3. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей энергия начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди вниз к ноге (рис. 19б). Так ходить нужно постоянно, чтобы это вошло в привычку.

Массаж пятки ближе к области подъема может усилить половые функции как у мужчины, так и у женщины. Сейчас это все уже известно. Но раньше при выполнении таких упражнений не было теоретической базы. Когда я еще учился, то мой учитель говорил мне о том, что монахи в горах и люди, занимающиеся даосизмом, обязательно ежедневно практиковали такое упражнение при ходьбе. Он говорил мне о том, что этот метод очень полезен для физического тела и ничего больше не пояснял. Остальное (в чем именно польза такого способа ходьбы) ученики должны были сами понять исходя из собственного опыта. Сейчас, в результате интенсивных исследований физиологических процессов, сопровождающих практику цигун, появилось много информации о нашем организме. На основе научных данных теперь можно объяснить, что дает каждое конкретное упражнение, в данном случае — *Цигун во время ходьбы*.

ЦИГУН ВО ВРЕМЯ СНА (ШУЙ ГУН)

睡
功

Фактически, *Цигун во время сна* является автоматическим продолжением процесса практики, начатой перед сном и не прекращающейся при засыпании.

Обычно при этом используют две позы: на спине (рис. 20а) и на боку (рис. 20б).

Лечь на спину, расслабиться. Сложить руки на Ся дантянь. Представить и ощутить горячий красный шарик. В таком состоянии уснуть (рис. 20а) или начать практиковать *Малый небесный круг* и с этим уснуть.

Если человек действительно практикует цигун во время сна, то он быстро входит в состояние цигун и тогда удобное ложе для него не является обязательным (рис. XVIIIб).

Можно практиковать во сне и лежа на боку. Тогда одну руку кладут под голову вместо подушки, а вторую — на нижний дантянь (рис. 20б), или можно на одну руку опереться головой, а вторую свободно положить вдоль туловища — поза спящего Будды (рис. XVIIIа).

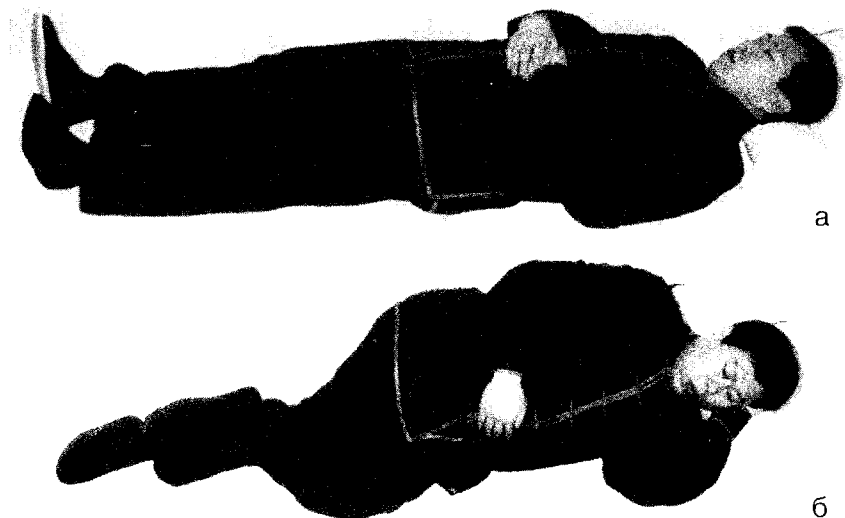


Рис. 20

НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

При гипертонии

1. Лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Представить себе точки Юнцюань на стопах ног, почувствовать их. Мысленно направить поток *ци* от точки Байхуэй к точкам Юнцюань. Затем перестать на них концентрироваться: *«Кажется, есть — кажется, нет»*. В таком состоянии заснуть.

2. Еще можно в этой же позе мысленно смотреть на ноги, представив в ступнях горячие красные шарики или просто огонь внизу ног. При такого рода практике *ци* огня опускается вниз (огонь и Космос — *ян ци*), за ним следует кровь — давление понижается.

Желательно выполнять такие упражнения ежедневно перед сном по 10–20 минут.

При гипотонии

1. Лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх. Представить и почувствовать точку Байхуэй. Не концентрироваться на ней интенсивно: *«Кажется, есть — кажется, нет»*. В таком состоянии заснуть.

2. Можно также дышать в направлении от Юнцюань к Байхуэй (см. «Дыхание через точки»).

3. Можно представлять огонь в ногах, который поднимается вверх.

При колебаниях давления

Лечь на спину, расслабиться, положить руки на Чжун даньтянь: мужчины — левую руку на грудь, правую сверху, женщины — правую руку на грудь, левую сверху. В такой позе заснуть.

При бессоннице

Лечь на спину, закрыть глаза, расслабиться. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз, ни о чем не думать. Дышать спокойно и равномерно. Можно сложить руки на нижний даньтянь.

СПОСОБЫ ОЧИСТКИ, ПОЛУЧЕНИЯ И ИЗЛУЧЕНИЯ ЦИ

Многие упражнения по очистке каналов от плохой и больной *ци* и приему хорошей *ци* трудно разделить, т. к. в некоторых из них на вдохе мы принимаем *ци* извне, а на выдохе проводим ее по каналам, тем самым удаляя «застоявшуюся», плохую *ци*. Поэтому нижеприведенное деление очень условно, но лучше запоминается.

ПОТРЯХИВАНИЕ ТЕЛА И ОЧИСТКА ЭНЕРГИЕЙ (ПАЙ БИН ЦИ ФА)

排
病
气
法

1. Потряхивание тела

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, тело расслаблено.

2. Приподняться на носках, оторвав пятки от пола, затем быстро опустить тело, как бы падая на пятки и встряхивая его.

3. Представить, как при этом встряхивании уходит в землю через ноги и точки Юнцюань плохая *ци*. Длительность упражнения 3–5 мин.

Результат упражнения: расслабление тела, внутренних органов, освобождение от плохой *ци*, снятие усталости. Рекомендуется после диагностики и лечения.

2. Вытеснение плохой ци

Последовательность выполнения упражнения представлена на рис. ХХIXа–д.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища.

2. Медленно поднять руки через стороны ладонями вверх, представить, что они уходят высоко в небо, в Космос.

3. На вдохе представить и почувствовать, как руки наполняются энергией Космоса и удерживают ее над головой, как шар.

4. Медленно опуская перед собой согнутые руки, провести этот шар через все тело, от точки Байхуэй вниз.

5. Представить свое тело трубой и почувствовать, как принятая из Космоса *ци* вытесняет, подобно поршню, плохую, «несвежую» *ци*. На выдохе окончательно вытолкнуть плохую *ци* из тела и почувствовать, как она уходит в землю через центры ступней — точки Юнцюань. Повторить несколько раз.

Результат упражнения: очистка организма. Рекомендуется при плохом самочувствии, дискомфортном состоянии, усталости, после диагностики и лечения.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ТОЧКИ И КАНАЛЫ

Исходное положение: стоя, сидя или лежа, расслабившись. Представить, что обычное дыхание сопровождается дыханием *ци* через точки Лаогун, Юнцюань, Байхуэй.

Дыхание через Лаогун

1. Представить, что на вдохе *ци* входит через Лаогун, а на выдохе выходит. Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом, сначала в каждой ладони, потом в двух одновременно.

2. Отследить ощущения в ладонях, вдыхая *ци* через одну из них, а выдыхая через другую.

3. Отследить путь прохождения *ци* при вдохе от точки Лаогун до плечевого сустава и назад — при выдохе, сначала в каждой руке, а затем в обеих руках одновременно.

4. Провести на вдохе *ци* от Лаогун до плеча по одной руке, а на выдохе — от плеча до Лаогун по другой руке.

Дыхание через Юньцюань

1. Представить, что на вдохе *ци* входит через Юньцюань, а на выдохе — выходит. Почувствовать разницу в ощущениях при вдохе и выдохе в одной ступне, в обеих ступнях.

2. Отследить и почувствовать прохождение *ци* на вдохе и выдохе от Юньцюань до тазобедренных суставов по каждой ноге, по обоим ногам одновременно.

3. Провести *ци* на вдохе от Юньцюань до тазобедренного сустава по одной ноге, а на выдохе — от тазобедренного сустава до Юньцюань по другой ноге.

Дыхание через Байхуэй

Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом в точке Байхуэй.

Комбинированное дыхание (через Байхуэй, Лаогун, Юньцюань)

1. На вдохе принять и почувствовать *ци* через точку Байхуэй, на выдохе провести ее сознанием сквозь тело и вывести через точки Юньцюань.

2. На вдохе принять *ци* через Байхуэй, на выдохе вывести через точки Лаогун.

3. На вдохе принять *ци* через Юньцюань и вывести через Байхуэй на выдохе.

4. Вдохнуть *ци* через Юньцюань, выдохнуть через Лаогун.

5. На вдохе принять *ци* через Байхуэй и Юньцюань одновременно, а на выдохе вывести через Лаогун каждой руки в отдельности, но через обе руки одновременно.

Результат упражнения: очистка каналов, получение различного вида *ци* — *инь* и *ян*. Рекомендуется для наработки умения ретранслировать (излучать) нужный вид *ци*, в том числе для лечения пациентов.

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ (ЦАЙ ЦИ ФА)

1. Упражнение *Большое дерево*.

2. Упражнение «Вытеснение плохой *ци*», пп. 1–4. Их можно выполнять для снятия усталости, повышения бодрости, стоя у окна или на свежем воздухе, и при этом представлять, что вы впитываете в себя свежесть раннего утра или солнечный свет, прохладу вечера или аромат цветов, в зависимости от пейзажа за окном. Затем этот шар *ци* поместить в Ся даньтянь (рис. XXIXе-и). При этом:

采
气
法

а) для получения *ян ци* нужно принимать *ци* Солнца, дневной свет;

б) для получения *инь ци* — свет Луны, *ци* воды, темноту ночи.

3. Упражнение «Дыхание через точки»:

а) на вдохе принять *ци* Космоса через Байхуэй и (или) Лаогун, обратив ладони кверху. Затем собрать ее в нижнем даньтяне;

б) на вдохе принять *ци* Земли через Юнцюань и (или) Лаогун, обратив ладони вниз, а затем собрать ее в нижнем даньтяне;

в) на вдохе принять *ци* Космоса через Байхуэй и *ци* Земли через Юнцюань и поместить ее в нижний даньтянь. Точки Лаогун при этом можно использовать по любому варианту или не использовать вовсе.

СПОСОБЫ ИЗЛУЧЕНИЯ ЦИ (ФА ФАН ЧЖЕН ЦИ ФА)

发 放 真 气 法

Первый способ

Он переключается с методами «Дыхания через точки» и может выполняться в любом пространственном положении практикующего.

На вдохе принять *ци* через Байхуэй и (или) Юньцюань, на выдохе испустить ее через Лаогун (рис. XXX). Для более сильного излучения, помимо вдоха через Байхуэй и Юньцюань, одновременно можно принимать энергию руками и всем телом. После того как на вдохе ваше тело приняло энергию, на выдохе ее надо просто провести через руку и излучать из ладони. На вдохе — прием энергии, на выдохе — излучение.

При таком способе, даже если вдох происходит только через Юньцюань, в излучаемой через Лаогун *ци* присутствует довольно много *ян*.

Второй способ

Его часто называют «методом шпаги». Руку с вытянутыми в направлении излучения средним и указательным пальцами направить в сторону объекта (рис. XVIII). Остальные пальцы сложены на ладони.

Вдох сделать через Юньцюань, выдох через пальцы.

В этом случае в излучении присутствует в основном *инь ци*.

Таким образом практикующий излучает не свою энергию, а ту *ци*, которую на вдохе принимает извне.

Третий способ

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу вертикально, ладони обращены наружу, запястья на уровне плеч (рис. 21а).

2. Медленно глубоко вдохнуть.

3. Медленно выдыхая носом, издавать закрытым ртом вибрирующий звук, подобный м-м-м...м.

При этом руки как бы отталкиваются от туловища и вытягиваются вперед горизонтально на уровне плеч (не замыкая при этом локтевые суставы), ладони должны быть вертикальны, перпендикулярны руке (рис. 21б).

4. Почувствовать вибрацию в каналах руки, ладоней и излучаемой из Лаогун энергии *ци*.

5. На вдохе вернуть руки в исходное положение, затем все повторить.

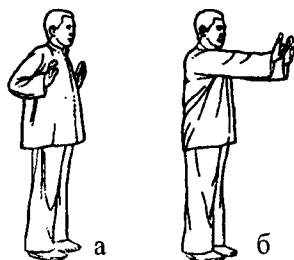


Рис. 21

Четвертый способ

1. Сформировать между ладонями энергетический шарик, извлекая часть *ци* из нижнего даньтяня или излучая на выдохе *ци* из Лаогун.

2. Почувствовать шарик между руками, сжимать его и растягивать, используя сознание, плавно сдвигая и раздвигая ладони. Ладони и руки при этом расслаблены.

3. Поместить шарик в одну из ладоней.

4. Послать его легким движением руки во вторую ладонь. Повторить несколько раз переброску шарика до появления отчетливых ощущений. Метод применяется при лечении.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. **В.** *Где гарантия того, что мы набираем чистую энергию из Космоса, а не забираем ее у других людей и человечества в целом?*
 - Вокруг нас очень много энергии, гораздо больше, чем воздуха. Вы же не думаете, что, вдыхая воздух, забираете его у других людей?
 - *Но ведь мы дышим автоматически, от рождения. А энергию набираем сознательно. Вот, может, поэтому мы ее и забираем у других, иными словами «вампиризм»?*
 - О.** Хорошо, я попробую привести вам следующий пример: вы хотите взять воду из моря. В море растут всевозможные растения, живут рыбы и животные, и в их организме также есть вода. Как вам легче взять воду: непосредственно из моря или извлечь ее из рыбы и клеток растений? Но воды в море и воздуха на Земле намного меньше, чем энергии в том же море и атмосфере.
2. **В.** *Я очень хорошо чувствую разницу между вдохом и выдохом через ладони, но почти ничего не чувствую при дыхании через ступни ног. Почему?*
 - О.** Это связано с тем, что точки на ступнях ног еще не открыты, так как ступни подвергаются более грубой и однообразной работе, нежели ладони. Нужно больше времени уделять этому упражнению.
3. **В.** *Какого цвета ци надо представлять при вдохе и выдохе?*
 - О.** Не надо специально представлять цвет. Сначала надо постараться почувствовать *ци* на вдохе и выдохе. А потом, когда активизируется область *Третьего глаза*, вы сможете увидеть цвет, а не воображать.
4. **В.** *Когда я пытаюсь «поиграть» шариком, перебрасывая его из одной руки в другую, то в правой руке я его хорошо ощущаю, а в левой едва-едва. Чем это объясняется?*
 - О.** Мы говорили о том, что *янская* половина тела обычно более чувствительна, а у женщин *янская* — правая половина.
5. **В.** *Я от ладоней одних людей чувствую тепло, а от ладоней*

других — прохладу. Значит ли это, что одни как бы дают энергию, а другие — забирают?

О. Нет, не значит. Обычно иньская *ци* прохладнее. Поэтому вы можете ощущать, что одни люди излучают больше энергии типа *ян*, а другие — больше типа *инь*. Это часто зависит от состояния человека.

6. **В.** *Я чувствую по-разному левой и правой рукой. Это правильно?*

О. Обычно так и бывает. Можно руки тренировать, чтоб они чувствовали одинаково. Но, как правило, одна рука чувствительней — та, которая принадлежит янской половине туловища.

7. **В.** *Можно ли вечером принимать ян ци, а днем инь ци?*

О. Можно. Для этого поднимите руки вверх, представьте себе, что они уходят высоко, к Солнцу, и вы принимаете в них *ци* Солнца. А днем вы можете принимать *ци* воды или вообразить, что ваши руки достигают Луны. Луна — это *инь*.

8. **В.** *Повторите, пожалуйста, как самим определить, какую ци надо принимать — инь или ян.*

О. Если у вас *ян* больше, чем *инь* (то есть нет равновесия между ними), то в этом случае, как правило, вы легко раздражаетесь и ощущаете сухость во рту. При диагностике ваше состояние можно определить по дугам рта, а сами губы сухие и бывают потресканными. Тогда вам необходимо дополнительно впитать в себя *инь*.

Если вам прохладно, вы чувствуете себя слабым, у вас ощущение лени, вы грустите, это значит, что вам необходимо дополнить энергию типа *ян*.

9. **В.** *Чем отличается ушу от цигун?*

О. Все упражнения, которые практикуют в *ушу*, пришли из четвертой ступени цигун. Мастера цигун кое-что упростили для того, чтобы они стали доступны всем. Поскольку не каждый может достичь высшей ступени цигун, необходимо было сделать это стандартным, приемлемым для всех желающих. Так же появились и различные формы Тайцзи-цюань. Фактически, все это некоторые канонизированные упражнения высших

ступеней цигун. В них очень много движений, но мало мысли. А в цигун большинство поз статично, а движения много внутри. И обязательно изначально вы должны представлять образы.

10. **В.** *У нас не слишком чистый воздух, а в доме бетонные перекрытия. Можно ли практиковать цигун в таких условиях?*

О. Конечно, свежий воздух всегда лучше — полезнее для здоровья. Но с точки зрения цигун, не имеет значения, где практиковать, — каждое место одинаково пригодно.

11. **В.** *Необходимо ли набирать энергию через точки Байхуэй и Юньцюань для излучения ее через Лаогун или же можно просто держать руку и ощущать, как энергия непосредственно идет из окружающей среды через нас?*

О. Тоже можно.

Часть вторая

**МЕДИЦИНСКИЙ
АСПЕКТ
ЦИГУН**



ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РУКАМИ

*Род человеческий почитает очень
важным знание вещей земных и
небесных, но гораздо более имеет
цену знание нас самих...*

Блаженный Августин

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ

Рассказ Мастера

Я постараюсь представить вам некоторые аспекты восточных методов диагностики и лечения. С самого детства я знакомился с китайской традиционной медициной, а позже познакомился с подходами к лечению на Западе. Разные подходы существуют во всех отраслях знаний, но особенно в области медицины.

На Востоке различают несколько видов традиционной терапии, которые обычно применяют в комплексе.

Наиболее популярна **фитотерапия**. Сейчас этот метод получил как бы второе рождение и начал очень интенсивно развиваться. Растения используются в нем в качестве исходного сырья, из которого производят таблетки, капли, мази — все те формы медикаментов, которые применяют для лечения.

Раньше процедура приготовления из растений необходимых лечебных препаратов сводилась к изготовлению отваров и настоев и возлагалась на самих пациентов. Для многих это было большим неудобством, так как не хватало времени, сил или не было подходящих условий. И при этом еще такие отвары и настои часто оказывались очень невкусными. В последние годы благодаря развитию методов промышленной технологии приготовления вытяжек из вторсырья появилась возможность изготавливать фитопрепараты в

привычной для Запада и удобной для употребления форме. Такие фармфабрики существуют сейчас в Японии, Китае, США...

Второй метод, широко используемый в китайской медицине, — это **иглотерапия**. В Китае её обычно называют **чженцзю**: *чжен* — это использование иглолок, *цзю* — использование сигарет, прижигание, прогрев. Я обнаружил, что методы акупунктуры на Востоке и Западе имеют ряд отличий. Во многих западных книгах описано воздействие иглолками на биологически активные точки, то есть БАТ, как способ управления состоянием организма в основном через нервную систему. А китайские специалисты используют БАТ для воздействия на энергетические каналы, на протекание в них *ци*. Китайская традиционная рефлексотерапия использует иглолки на основе теории *инь-ян*, У-син и энергетических каналов. Для успешного лечения рефлексотерапией врач должен четко знать, не только на какую точку надо воздействовать, но и каким образом, потому что существуют разные методы подачи и отбора энергии через иглолку при работе с точками.

Третий метод, столь же широко используемый в традиционной китайской медицине, — это **массаж**. Обычно врач, применяющий массаж, знает методы чженцзю. Сейчас в китайских университетах выделяют несколько отдельных направлений: чженцзю, массаж, фитотерапию и *цигун-терапию*. Но хорошие специалисты везде используют методы цигун независимо от того, применяют ли они фитопрепараты, массаж или чженцзю, потому что методы цигун базируются на работе с энергией и сочетаются со всеми остальными. Уровень квалификации врачей можно определить по результатам лечения: если врач хорошо практикует цигун, то результаты его лечения намного лучше.

Сейчас во всем мире возрастает интерес к китайским традиционным методам лечения, особенно фитопрепаратами и цигун. Я думаю, тому есть несколько причин. Главная из них — это *тип мышления при работе с пациентом*. После диагностики китайские врачи используют различные методы воздействия при кажущихся одинаковыми заболеваниями.

Дело в том, что до того, как человек заболевает ощутимо, появляются проблемы с перемещением *ци* по каналам. И только если эти нарушения продолжительны и усиливаются, то возникают функциональные нарушения и проблемы с физическим телом — болезнь переходит на органический уровень. Например, в соответствии с китайскими представлениями, если какой-то участок тела

подвергся воздействию сквозняка или ветра, то через некоторое время там могут возникнуть болевые ощущения. Но если обследовать данный участок тела известными западными методами, то никаких отклонений от нормы выявлено не будет. И только если болезнь будет прогрессировать, там начнут появляться травмированные сосуды, а затем и прочие органические нарушения. По нашим представлениям этот механизм выглядит следующим образом. Сначала в результате какого-то возмущающего воздействия на некотором участке какого-либо канала происходит застой *ци*. Это, в свою очередь, вызывает застойные явления, препятствующие прохождению крови по этому участку (что уже можно выявить современной аппаратурой). Потом начинаются функциональные изменения, затем и органические, которые могут спровоцировать, скажем, развитие опухолей.

В отличие от китайской медицины, названия органов в западной медицине означают конкретные органы, которые можно выделить, препарировав тело. В Китае название органа тоже подразумевает данный физический орган, но кроме этого еще целую группу органов или целую область. Например, если мы говорим «сердце», то с точки зрения китайской медицины это не только сердце как физический орган — это еще система нервов, мозг и вся эта область совместно.

Кроме того, китайская медицина работает не только с физическим телом человека, но и одновременно с душой — обязательно обращает внимание на проблемы души.

В клиниках Запада обычно много специализированных отделений, и пациентов помещают туда в зависимости от профилирующего заболевания, как правило, связанного с заболеванием конкретного органа. И при лечении некоторых заболеваний более эффективными оказываются методы западной медицины. В Китае занимаются системным подходом — регулированием организма в целом. Во многих случаях такое лечение бывает результативней. Это особенно заметно в отношении хронических заболеваний и тех, причину которых не удастся установить. На Западе в таком случае обследуют пациента, проводя анализы и проверяя органы приборами. Если все оказывается в пределах нормы, то заболевание и его причина остаются невыявленными.

Восточная и западная медицины с различных точек зрения рассматривают вопрос о том, почему возникает заболевание и боль.

С точки зрения китайских представлений, заболевание может быть вызвано как внутренними, так и внешними причинами. К внутренним относятся эмоциональные перепады настроения, включая стрессы, а внешними могут быть ветер, холод, влага и т. п. И болезни классифицируются по такому же принципу: болезни ветра, болезни влаги...

Например, вы сидите спокойно в каком-то месте и чувствуете, что в ваше тело приходит легкий ветерок. Он может заблокировать один из каналов. В таких случаях обычно ставят банки. Если на болевой участок поставить банку, то он сразу потемнеет. Вы можете заметить, что такого рода болевой участок иногда перемещается, он не фиксирован в одном и том же месте. Если вы употребляете что-то холодное, пьете что-то прямо из холодильника, то это может вызвать такую же реакцию организма. Можно обнаружить заболевание по ступне ноги. Обычно в этих случаях на ступне ноги кожа не гладкая — она трескается и сквозь нее начинает проступать новая кожа. Старая кожа как бы слезает.

Если заболевание вызвано нарушением циркуляции энергии по каналам, то лечение восточными методами оказывается чрезвычайно эффективным, особенно при использовании *чженьцзю-терапии* в сочетании с *цигун-терапией* и иногда массажем. Например, встречаются пациенты, у которых боль проходит по опоясывающим каналам. Спазмирование этих каналов может быть вызвано ветром, влагой, какими-то другими внешними факторами. В любом случае, это вызывает боль. Заболевания, связанные с проблемой каналов, вылечиваются легко.

Очень эффективны при этом методы иглотерапии, в частности, для лечения распространенных сегодня болезней коленных суставов.

Рассказ Мастера

Боль в коленных суставах при ходьбе особенно часто встречается у женщин. Мы обнаружили, что у женщин это, как правило, вторичное проявление, вызванное гинекологическими заболеваниями: энергия там не проходит свободно, и возникает застой крови. Если это заболевание не очень давнее, то тогда за

короткое время его можно вылечить. Еще одна причина может быть связана с питанием — как с определенными продуктами, так и с частым приемом пищи. Возможно, существуют и другие причины. Иглоукалыванием хорошо лечатся головные боли, послеинсультные нарушения опорно-двигательного аппарата. Сначала инсультных больных лечат обычно медикаментозно. Но иногда наступает такой период, когда дальнейшее использование медикаментов не дает никакого результата. Это значит, что теперь это заболевание относится к заболеваниям каналов. Тогда дальнейшее лечение возможно методами цигун и(или) иглорефлексотерапии.

У каждого метода лечения есть свои преимущества. Некоторые методы дают очень хороший эффект, а некоторые — менее значительный. Поэтому специалист, занимающийся дополнительно цигун, обязательно использует в своей практике его методы диагностики и лечения и становится очень известным врачом.

В Китае есть несколько знаменитых врачей, которые могут излечить любое заболевание, не поддающееся лечению западными методами, потому что они воздействуют не на какой-то конкретный орган, а на весь организм в целом.

Еще в детские годы мне довелось познакомиться с очень интересным человеком. Он был врачом и другом моего отца. И у него было прозвище «Три Иголки». Это потому, что при лечении любого заболевания у любого пациента он использовал только три иголки и воздействовал только на три биологически активные точки. Он никогда ничего больше не применял.

Очень часто к нему обращались пациенты, которые безрезультатно лечились у других врачей теми же методами чженьцзю. Однажды к нему обратились родственники больного, который, несмотря на длительное лечение, не мог подняться с постели. Уже после первого сеанса иглоукалывания тремя иголками пациент смог ходить.

Мой отец, хирург, очень заинтересовался этим случаем и таким методом лечения. Он начал расспрашивать о подробностях. Выяснилось, что этому врачу удалось обнаружить у пациента три полностью заблокированные точки на энергетических каналах. Он ввел три иголки в эти точки и открыл их, что способствовало восстановлению движения *ци* по каналам. В результате к пациенту вернулась способность ходить.

Врачу удалось самостоятельно установить, что всегда можно выявить три точки, которые находятся в наихудшем состоянии по сравнению с другими. Поэтому для воздействия на них он всегда использовал только три иголки.

Но самой важной причиной болезни могут быть эмоции, которые в результате какого-то эмоционального перенапряжения приводят к застою внутренней энергии на каком-то участке. Как правило, большинство эмоций, таких, как печаль, грусть, отражаются на сердце. Сердце непосредственно связано и с эмоциями радости, поэтому иногда от чрезмерной радости возникают сердечные заболевания. Когда энергия подходит к какому-то участку, то туда же поступает и кровь, так как кровь перемещается в соответствии с энергией. Если на каком-то участке застоялась *ци*, то здесь же наблюдается и застой крови. Множество заболеваний может возникнуть из-за того, что эмоции заблокировали энергию.

Движение *ци* и крови можно сравнить с движением воды в реке. При свободном и быстром течении вода чиста и прозрачна. При застое ее качество со временем ухудшается. В таких случаях в Китае говорят: «*в отличие от застоявшейся проточная вода не портится*». У застоявшейся воды дурной запах. Кроме того, при температуре от 20 градусов и выше, подходящей для размножения бактерий, в воде начинаются гнилостные процессы. Но причиной заболевания являются не вирусы и бактерии (они появляются там потом), а застой *ци*. Вот почему, используя методы традиционной китайской медицины и цигун, можно обнаружить заболевание гораздо раньше, чем это делает современная медицина.

Очень часто меня спрашивают, почему развился здесь воспалительный процесс или почему на каком-то участке возникает боль. Западный врач ответит, что боль является следствием воспаления, что в данном месте сосредоточивается гораздо больше белых кровяных телец. Это верно, и это пояснение тому, почему вы ощущаете боль. Но является ли это причиной боли? А если вас ударили или вы ушиблись, то какова причина боли в этом случае?

Приведу пример системного подхода. Допустим, пациент жалуется на нарушения в работе сердца. Какие именно это проблемы и с чем они связаны, можно выявить, скажем, пульсовой диагностикой (рис. XXIa). Если сердцебиение слишком быстрое (на Западе часто это называют тахикардией и лечат определенным образом), то китайский врач пытается выявить корни, истоки болезни. Иногда для лечения сердца эффективно именно то средство, которое лечит не конкретно сердце, а воздействует на определенную точку. Когда

энергия поднимается вверх по позвоночнику, то через эту точку идет воздействие на сердце. Поэтому сначала следует проверить, не являются ли нарушения в работе сердца следствием проблемы с позвоночником. Если будет установлено, что это действительно ярко выраженное кардиологическое заболевание, то тогда, конечно, будут лечить сначала сердце. Но может оказаться, что нарушения в работе сердца связаны вовсе не с сердцем как таковым, а являются следствием заболевания печени. В этом случае, когда сердце после первичного лечения начнет работать поспокойней, врачи займутся лечением уже печени. Кроме того, в зависимости от типа энергии данного пациента, они будут подбирать ему травы.

Поэтому, встречаясь с пациентом, китайский врач должен обладать способностью дать характеристику пациенту: относится ли данный человек к типу *ян* или *инь* и болезнь у него янского или иньского характера. Вообще при нарушении работы сердца западная медицина рассматривает много различных заболеваний. А в китайской медицине говорят, например, об избытке огня в сердце. Западным врачам бывает трудно понять, где же этот огонь, но они вам могут рассказать об ощущениях или симптомах, которые возникают при таком заболевании: внешне это сухие губы, сухой язык, покраснение глаз, а человек очень вспыльчив и легко приходит в ярость. Поэтому для лечения такого типа заболевания используют фитопрепараты, которые как бы снижают этот огонь и увеличивают воду в организме, т. е. усиливают работу почек.

Известные китайские врачи очень интенсивно практикуют цигун для того, чтобы приобрести достаточное количество собственной энергии. Тогда для выяснения проблемного участка им не нужно пользоваться приборами — они его могут увидеть сами.

Итак, *цигун* — это такая система, которая позволяет регулировать состояние своего организма для приобретения хорошего здоровья. А после того, как организм становится здоровым, система цигун помогает развить себя дальше, развить ваше тело и вашу душу для приобретения особых способностей. Поэтому *цигун* — это система, предназначенная для саморазвития. И в этой системе, по мере ее изучения, происходит множество феноменов, которые могут полностью изменить образ жизни, способ мыш-

ления, отношение к внешнему миру, сделать человека добрее, мягче и позволить жить легче.

Мы знаем, что для развития человека необходимо принимать во внимание обе его стороны: состояние физического тела и состояние души. Наше здоровье в целом зависит от этих двух аспектов. Человек должен быть здоров. Любое нездоровье накладывает более или менее серьезные ограничения на его возможности, потребности и пожелания.

Методики и подходы к развитию системы «Человек» и системы «Компьютер» очень близки. В первом случае, это физическое тело и душа, во втором — собственно компьютер и программа. Итак, что же необходимо для развития Человека?

Рассмотрим систему «Человек» для трех различных случаев (рис. 22):

первый случай — это практически здоровый человек (тип 1);

второй случай — это человек с рядом заболеваний (тип 2);

третий случай — это практически здоровый человек с особыми способностями (тип 3).

Итак, прежде всего надо знать, как вернуть здоровье больному человеку, то есть как превратить его из типа 2 в тип 1. Этим обычно и занимается медицина. А вот трансформация здорового человека (типа 1) в человека с особыми способностями (типа 3) принадлежит уже другой специальной области знаний — цигун.

Но подчас медицина не может вывести человека из состояния болезни и перевести его в состояние здоровья и тем более далее, в человека с особыми способностями. А в системах цигун есть целый

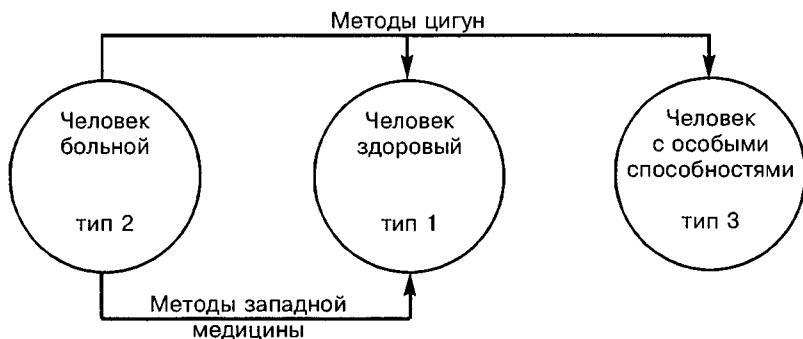


Рис. 22

ряд методов, позволяющих нездоровое физическое тело трансформировать в здоровое, используя специфические методики лечения.

Система Чжун Юань цигун указывает путь развития человека, позволяет больного человека привести из нездорового состояния в состояние здоровья и далее — к человеку, обладающему особыми способностями.

Как же вернуть здоровье больному? Для этого существуют два пути:

1) использовать рекомендации врача и принимать соответствующее лечение. При этом предполагается, что врач знает, как в каждом конкретном случае лечить пациента;

2) использовать методы практики, при которой пациенты самостоятельно смогут вернуться к здоровому состоянию. Такая практика позволяет им приобрести извне дополнительную энергию, которая производит определенные изменения в теле и в конечном счете переводит их в разряд здоровых людей.

Первый путь известен для большинства людей. Поэтому мы остановимся на нем только с позиций лечения методами цигун как на иллюстрации возможностей и широты применения *цигун-терапии* (Приложение II).

Темой же нашей книги является знакомство со вторым путем, так как *Чжун Юань цигун это система, в которой человек верит в себя, в свои силы и возможности, развивает себя, надеется только на себя и становится сам себе Мастером.*

ДИАГНОСТИКА РУКАМИ (ТХЭ И ШОУ ЧЖЕН ФА)

Система Чжун Юань цигун, как мы уже неоднократно подчеркивали, относится к высшим уровням цигун, поэтому и конечные цели ее высоки. Но для того, чтобы заниматься высокими целями, нужно, прежде всего, обладать хорошим физическим здоровьем. Ведь если из-за болезней человек не может нормально работать, если у него все болит, то ему не до высоких целей. Поэтому в первый блок Чжун Юань цигун — «РАЗВИВАЮЩАЯ СИСТЕМА» — дополни-

特異手診法

тельно привнесены некоторые методики диагностики и лечения. Кроме того, по мере своего развития каждый человек должен уметь помочь другому. И те знания, которые он приобретает в процессе обучения и самостоятельной практики, являются не самоцелью, а средством нормального существования в нашей жизни, в любых социальных и экологических условиях. Получая такие возможности, человек должен отдавать окружающим его людям и социуму свое умение, знания, интеллектуальный потенциал.

Почему на I ступени мы изучаем методы приведения в равновесие *инь* и *ян*? Потому что в результате такой практики состояние человека улучшается и многие заболевания исчезают. Почему мы осваиваем методы накопления энергии *ци* из окружающей среды? Потому что в процессе жизнедеятельности мы теряем свою энергию, а если энергии мало, возникают болезни.

Освоение вышеописанных методов и упражнений (глава II) позволяет не только нормализовать свое собственное психофизическое состояние, но и приобрести умение диагностировать и лечить.

В цигун существует много методов диагностики: руками, телом, глазами, *Третьим глазом*, при непосредственной близости пациента, по фотографии, по имени, по тексту, написанному его собственной рукой... Методами цигун можно обнаружить причину заболевания, можно прогнозировать будущие болезни, можно установить, какие болезни были в прошлом, можно предвидеть различные ситуации с конкретным человеком. Можно рассказать о родителях, детях, друзьях обследуемого человека, об их настоящем, прошлом, будущем. Можно через любого человека «посмотреть» и оценить состояние здоровья его родственников, знакомых. Потому что все в мире связано (не только здоровье и болезни, но и мысли, поступки, траектория жизни, поведение...) в некую сеть, подобную компьютерной. И если наше тело сможет получать информацию из этой сети, то оно сможет ее анализировать и получать намного больше сведений об окружающей среде и мире вообще, чем раньше мы могли себе представлять.

На I ступени *Чжун Юань* цигун мы изучаем диагностику руками. Это просто, полезно, легко и не требует специальной энергии. Это позволяет диагностировать почти автоматически и потом лечить болезни. На II ступени мы будем изучать методы диагностики своим телом, на III ступени — *Третьим глазом*. На IV ступени изучаются методы анализа и причины заболеваний, видения прошлого и будущего — все это относится к функциям *Третьего глаза*.

На каком принципе основаны эти методы?

Мы знаем, что вокруг каждого живого существа или растения существует биологическое поле. В системе цигун мы называем это **полем ци**. Все эти поля разные. Кроме того, у каждого органа — свое поле *ци*, а в совокупности все эти поля и составляют поле *ци* организма. После определенной практики цигун у нас открываются БАТ и каналы, ладони приобретают повышенную чувствительность, и это дает нам возможность ощущать иные поля *ци*.

При диагностике необходимо учитывать три фактора:

первый — состояние диагностируемого,

второй — состояние диагностирующего,

третий — методику диагностики.

Как правило, ладони у людей здоровые, даже если у них есть заболевания. Поэтому спокойными ладонями, без каких бы то ни было изначально специфических ощущений, можно диагностировать достаточно точно. Если поле *ци* ладоней соприкасается с полем *ци* другого человека (или органа, или растения...), то в ладонях возникают определенные ощущения, отличающиеся от привычных. Болезни искажают поля, и это чувствуют наши руки. Если поле *ци* здоровых ладоней соприкасается со здоровым полем организма, то обычно никаких особенных ощущений не возникает. Однако **три органа в нашем теле дают специфические ощущения:**

1. **Почки принадлежат стихии воды**, поэтому, если они здоровы, то ощущаются прохладными. Если от них исходит холод, тепло, покалывание или что-либо еще, то это говорит о патологии.

2. **Сердце принадлежит стихии огня**, поэтому при диагностике здорового сердца возникает ощущение тепла. Любые другие ощущения, в том числе и сильное тепло, сигнализируют о заболеваниях.

3. Легкие принадлежат стихии металла. Если они здоровы, то либо вообще не дают никаких ощущений, либо легкую вибрацию (как звучание колокола после удара), либо множество покалываний в ладонях. Иные ощущения говорят об отклонениях от нормы.

Все прочие органы и участки тела в нормальном состоянии не дают никаких специфических ощущений. А если вблизи какого-то участка тела диагностируемого человека в ваших ладонях возникнут ощущения, то следует предположить, что там произошли некие изменения и не все благополучно. Все вышеизложенное касается поля *ци* наших органов.

Но не следует забывать о том, что, кроме диагностируемого, есть еще диагностирующий. И нужно обязательно учитывать его состояние. Если он находится в состоянии возбуждения, если его ладони слишком горячие или холодные, то восприятие информации от пациента будет неправильным. По статистике примерно 10% людей не могут диагностировать.

Когда вы находитесь в хорошем состоянии, то должны определить и запомнить, какие именно ощущения в ладонях являются вашими собственными, то есть как ощущаются вами ваши собственные ладони. Тогда если при диагностике вы почувствуете отклонения от этих ощущений, то будете знать, что эти изменения связаны с пациентом, с его полем *ци*. Разные ощущения говорят о разных заболеваниях, но у каждого они сугубо индивидуальны. Поэтому только большая практика дает возможность наработать правильные критерии оценки состояния пациента. При диагностике по первой ступени вы сможете обнаружить участок, на котором возникла проблема.

Первая часть диагностики — это выявление проблемного участка, а не конкретного органа. Второй шаг, который предстоит сделать, — это отрегулировать, сконцентрировать свое сознание на органе, который вы собираетесь диагностировать. Например, вы представляете себе, что начинаете диагностировать легкие. Вы можете представить, какую именно часть легких, какой участок диагностируете, скажем, на левом легком вы смотрите вершину или основание. Если вы хотите уметь определять, какой орган нездоров, то должны иметь целостное представление о строении человеческого организма.

Некоторые типы заболеваний дают характерные и вполне определенные ощущения. Так, прохладная полоска или ветерок при перемещении руки вдоль какого-то участка тела указывает на вероятность перенесенной операции. Ощущение тепла, иногда очень сильного, возникает при воспалительном процессе как внутренних органов, так и суставов — коленных, локтевых, плечевых... А если на этих участках вы почувствуете прохладу или как бы дуновение ветерка, то это может быть заболевание типа артрита, артроза...

В народной китайской медицине все болезни делятся на несколько типов, например, болезни, относящиеся к горячему типу, к холодному, к ветру... Неспециалистам это трудно себе представить, и это не диагностируется приборами. Не пройдя специального обучения, невозможно понять и обнаружить различие между *инь* и *ян*. Вот почему иностранцам трудно изучать традиционную китайскую медицину. В китайских медицинских вузах все студенты в обязательном порядке изучают цигун, теорию У-син, традиционную китайскую медицину. Часто при лечении фитотерапией или *чженьцзю-терапией* мы сталкиваемся с различными результатами, даже если при одном и том же заболевании воздействие осуществляется одинаковым образом. Это связано с тем, что существует целый ряд способов увеличения или уменьшения *инь* и *ян* в организме. Но если вы не знаете, к холодному или горячему типу относится данное заболевание, то не сможете правильно воздействовать и лечить пациента. Вот почему, чтобы стать действительно хорошим специалистом, необходимо изучать традиционную китайскую медицину и базовые методы цигун.

Для врача с традиционным европейским образованием методы диагностики, рассматриваемые в системе *Чжун Юань цигун*, очень полезны, потому что эти знания позволяют локализовать участок реального заболевания и правильно выявить его даже в том случае, если жалобы пациента направлены на другую область. А затем можно использовать принятые методы обследования и анализы, но уже прицельно. Залогом правильной диагностики методами цигун является соблюдение определенных правил.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ДИАГНОСТИКЕ

1. Диагностирующий должен находиться в расслабленном состоянии и спокойном расположении духа.

2. Ладони должны быть нейтральны (иначе собственные ощущения в ладонях — холод, тепло, покалывание... — могут быть ошибочно приняты за ощущения от органов пациента).

3. Пациент не должен быть напряжен или взволнован. Постарайтесь перед началом диагностики расслабить его и привести в ровное эмоциональное состояние.

4. Перед диагностикой вы не должны ощущать внутреннее сопротивление работе с данным пациентом, *вы должны хотеть обнаружить его проблемы.*

5. При диагностике нужно медленно перемещать ладонь на расстоянии примерно 30 см от тела (рис. XXI в.), так как при меньшем расстоянии тепло тела искажает информацию. (При высокой чувствительности диагностирующего это расстояние может быть существенно увеличено).

6. При диагностике вы должны обязательно думать о том органе, который диагностируете, и постараться его себе представить. В противном случае вы будете получать некую интегральную, совокупную информацию от рассматриваемой области, а не от конкретного органа — ведь многие из них перекрывают друг друга (например, сердце и легкие, печень и желчный пузырь, а помимо этого еще и кости, мышцы, сосуды, кожа).

7. В помещении, где вы диагностируете, не должно быть ощутимых воздушных потоков от нагревательных приборов, сквозняков и пр.

ПРИМЕЧАНИЕ: Мужчины обычно диагностируют левой рукой, а женщины — правой, и это не зависит от того, левша человек или правша.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ФЕНОМЕНЫ

Иногда во время диагностики у пациента возникает боль, а если боль уже была, то она может усилиться. Дело в том, что после

практики цигун поле *ци* вокруг ладоней обычно намного сильнее, чем у пациента. Поэтому в процессе диагностики *ци* ладоней воздействует на те участки, где у пациента локализовано заболевание. А далее — по уже известной схеме: дополнительно полученная им *ци* на этом участке пытается пройти спазмированный участок канала.

Иногда у пациента возникает обморочное или близкое к нему состояние. Такое встречается в тех случаях, если вы недостаточно владеете своей энергией и при этом:

а) пациент обладает повышенной чувствительностью, но физически слаб. Тогда при диагностике ему передается много энергии;

б) у пациента больное сердце;

в) взаимодействие происходит между матерью и ребенком (у них почти всегда одинаковая структура *ци*).

В этих случаях рекомендуется применять методы, описанные в упражнении *Большое дерево*, — работать с точками Хэгу или Женьчжун.

ЛЕЧЕНИЕ РУКАМИ (ТХЭ И ШОУ ЧЖИ ФА)

特
异
手
诊
法

Еще в древние времена в Китае было известно, что в области больного участка тела цвет *ци* серый, как дым, а иногда черный. Это можно увидеть *Третьим глазом*. У этого вида *ци* есть интересная особенность: если такую *ци* извлечь каким-либо способом из организма, то она будет находиться в том месте, где ее оставили. Если здесь окажется человек с похожим заболеванием, то этот вид *ци* может притянуться к нему, соединиться с соответствующей «больной» *ци* его организма и тем самым усугубить болезнь.

Этот вид *ци* самостоятельно никуда не перемещается: его нельзя сдуть ветром или смыть водой, его нельзя сжечь огнем. Однако подобные методы целительства известны в различных мировых культурах на различных континентах, и часто действительно давали хорошие результаты. Почему?

Существует много методов лечения. Но если постараться их проанализировать, то оказывается, что народные методы целительства сводятся к вполне определенным процедурам, связанным с использованием воды, огня, звуков и движений целителя. Вычитывание молитвами, использование всевозможных мантр, звуков бубна, тамтамов и пр. современным языком можно назвать звукотерапией, вызывающей определенные вибрации в организме. Часто такая процедура способствовала открытию каналов, раскрепощению определенных участков тела, снятию спазмов, интенсификации обменных процессов. Сюда же следует отнести и ритуальные действия, танцы и пение при большом стечении зрителей-участников, соперечающих процессу исцеления. Расслабляя, «отпуская» свое тело и сознание, часто входил в транс сам целитель и вовлекал в него соплеменников. При этом тело становилось неуправляемым, билось в конвульсиях, извивалось и пр. Подобные методы используются и в наши дни.

Различные методы «выжигания» и «отливания» болезни, отличаясь по форме, но не по сути, известны у многих народов. И сегодня некоторые целители в западных странах (в том числе и в СНГ) используют при лечении огонь, чтобы «выжечь» больную или плохую *ци*. Но *Третьим глазом* можно увидеть, что этот вид *ци* не взаимодействует с огнем и водой. Однако болезнь при этих способах лечения подчас отступала. В чем же здесь дело? Уже в наше время современными методами исследований было установлено, что **такая *ци* не уничтожается огнем и водой, но уничтожается мыслью, сознанием.**

В Древнем Китае было много способов, использовавших для лечения огонь и воду, например бумага для сжигания болезни. Иногда для этого брали специальную бумагу, которая меняла цвет, если ее жгли или поливали водой. При этом часто и больной, и целитель думали, что тем самым уничтожалась болезнь. И это было действительно так, но **болезнь уничтожалась мыслью, работавшей у них согласно.** Именно мысль разрушала больную *ци*, и пациент чувствовал себя лучше. Позже было установлено, что после определенной тренировки наши руки приобретают способность извлекать больную *ци* из организма.

На I ступени мы изучаем 4 способа лечения руками, которые сводятся к извлечению из организма пациента больной *ци* и замещению ее здоровой *ци*.

Первый способ

«ВЫЩИПЫВАНИЕ» ПЛОХОЙ ЦИ КОГТЯМИ ОРЛА (ИН ЧЖАУ ЧЖУА ПИН ФА)

鷹
爪
抓
病
法

Используется в том случае, если у пациента один или несколько локализованных и четко ощущаемых больных участков:

а) перемещая ладонь и почувствовав больную *ци* на каком-то участке, постарайтесь войти с ней в контакт. При этом вы как бы продлеваете ладонь в тело пациента, в больной орган, и оттуда полем *ци* своей ладони захватываете больную *ци* (рис. XXXIIa).

б) затем ладонью извлеките ее наружу, как бы вычерпывая или выщипывая и вытягивая ее из тела;

в) сбросьте ее глубоко в землю.

Эту процедуру вы должны контролировать своим сознанием.

Снова перемещая руку возле больного участка, захватываете больную *ци*, извлекаете ее, вытягивая, и сбрасываете в землю. И так до тех пор, пока не перестанете ощущать патологию в этой зоне. При этой процедуре вы можете касаться тела пациента или работать дистанционно.

Вы можете захватить своим полем больную *ци*, как бы наматывая ее на ладонь, затем вытянуть и сбросить в землю. Направление движения ладони — по или против часовой стрелки — никакого значения не имеет. И совершенно не важно, будете ли вы работать контактным способом или нет. Главное здесь — ваше представление.

У пациента при этом часто возникает ощущение, будто что-то у него вытягивают из этого участка.

После извлечения больной *ци* ее надо заместить хорошей *ци* (см. третий способ).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не беспокойтесь о том, что в Земле накопится слишком много плохой ци. Она претерпевает в Земле определенные изменения и способствует росту растений.

Второй способ

ВЫВЕДЕНИЕ ПЛОХОЙ ЦИ ПО КАНАЛАМ (ТУН ДИН ПХАЙ БИН ФА)

通 经 排 病 法

Используется при отсутствии четкой локализации заболевания или если у пациента болезней много либо они рассредоточены в организме (общее недомогание, болезни крови, лимфосистемы).

В этом случае больную *ци* выводят из организма вдоль энергетических каналов. Для этого желательно:

а) пациента посадить или положить;

б) открыть у него каналы на пальцах рук и (или) ног в зависимости от того, с какими участками тела предстоит работать;

в) затем захватить полем *ци* своей ладони больную *ци* пациента и перемещать ее из больного участка по ходу каналов к пальцам рук или ног. Принцип «захвата» больной *ци* такой же, как и в первом способе: ладонь мысленно углубляем, доводя ее до больного органа, и своим полем *ци* захватываем больную *ци* из этой области. Затем перемещаем ее по ходу каналов. Можем «наматывать» ее на свою ладонь, а уж затем выводить (рис. XXXIIб).

При извлечении больной *ци* после двух-трех пассивных движений по той же траектории надо подать хорошую *ци* (см. третий способ);

г) после этого снять, извлечь плохую *ци* с кончиков пальцев пациента и, аналогично первому способу, сбросить ее глубоко в землю.

Так можно проработать все необходимые области, весь организм в целом. При этом совершенно не важно, делаете вы это контактным или бесконтактным методом.

**ПОДАЧА ЭНЕРГИИ ИЛИ ВОСПОЛНЕНИЕ ЦИ
(ЧЖЕНЬ ЦИ ХУА БИН ФА)**

真
气
化
病
法

Выведа плохую *ци* из тела пациента, мы как бы «обесточили» эти участки. Если вы вывели много больной *ци*, то пациент слабеет и может упасть в обморок. Поэтому нужно восполнить эту потерю введением хорошей здоровой *ци*. Существует несколько способов такой процедуры:

а) на вдохе принять в свое тело через Байхуэй *ци* Космоса *ян* и через стопы ног *ци* Земли *инь*, как во время практики *Большого дерева*. На выдохе провести ее через руки и излучить, испустить ее из точки Лаогун в тело пациента.

При лечении по первому способу мы сначала извлекаем больную *ци*, а затем восполняем «нехватку» энергии хорошей *ци*, причем после нескольких «извлечений» проводим «восполнение». При лечении по второму способу, после одного или нескольких пассивов вдоль каналов, обратным движением руки мы вводим в тело пациента хорошую *ци*.

ПРИМЕЧАНИЕ: При этом мы сами не теряем энергию, а просто являемся ее проводником. Поэтому если у лечащего есть какие-либо заболевания, то это не может повредить пациенту.

Если вы извлекаете из тела пациента избыток *ян ци*, то взамен нужно восполнить *инь ци*. Для этого на вдохе следует принять только *инь ци* через ступни ног. Можно дополнительно делать вдох и через точки Лаогун ладоней, обращенных книзу.

Если вы извлекаете избыток *инь ци*, то восполнять эту зону нужно *ян ци*. Для этого следует делать вдох через Байхуэй, дополнительно при необходимости подключив Лаогун ладоней, обращенных кверху.

б) плавно послать в «опустевшую» зону энергетический шарик, сформированный на ладони любым из рассмотренных ранее способов.

Если вы действительно извлекли плохую *ци* из организма и заменили ее хорошей, то темный ранее участок начинает светлеть.

Четвертый способ

КОНТАКТНЫЙ (ШЕНЬ ШОУ ЦЮЙ БИН ФА)

Если необходимо помочь пациенту, а собственная чувствительность недостаточно высока, нужно интенсивно растереть ладони и положить руку на больной участок (рис. XXXII в, г). Затем снова растереть ладони до жара и повторить процедуру. Это успокоит боль и принесет пациенту облегчение.

Обычно на больном участке *ци* слабая, и более сильная *ци* ладоней, активизированных растиранием, поступит по принципу сообщающихся сосудов в больной участок и вытеснит больную *ци*. Длительность такой процедуры зависит от состояния пациента и умения целителя.

Обычно, когда боль уменьшается, можно как и во втором способе, открыть каналы на пальцах рук или ног пациента и далее окончательно вывести больную *ци* через каналы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот способ не следует применять в том случае, если у лечащего аналогичное заболевание или много болезней.

Приведенные способы лечения являются базовыми. При этом используются всего два метода: извлечение плохой и восполнение хорошей *ци*.

Возможны различные комбинации из этих способов и изучаемых упражнений. Например, для очистки можно попросить пациента потрястись на пятках, при этом своими руками помочь вывести из организма плохую *ци*.

Можно показать ему способ очистки и восполнения *ци*, принимая ее из Космоса на вдохе.

神
手
祛
病
法

Можно выводить плохую *ци* из почек, попросив пациента представить, что вы промываете его почки *ци* воды. Тогда его воображение, мысль будут вам помогать.

Себя также можно лечить, используя вышеприведенные методики. Дополнительно можно посылать хорошую *ци* в больную зону, направляя ее туда мысленно после вдоха и набора *ци* из окружающей среды.

В Китае говорят: «методами цигун можно излечить любую болезнь, но нельзя вылечить любого человека». Болезни вызываются разными факторами, и отношение больных к своим болезням и методам лечения также различны.

ПОМНИТЕ: Пациента во время лечения надо любить или по крайней мере хотеть ему помочь. Если вы испытываете к нему антипатию или при вашей работе ни вы, ни пациент ничего не ощущаете и нет изменений в его состоянии, то в этом случае вам этого пациента лечить не следует.

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПЛОХОЙ ЦИ

Иногда (особенно в начале обучения) практикующий после диагностики или лечения чувствует боль на том участке своего тела, где он находил болезнь у своего пациента или лечил ее. Сами практикующие склонны пояснять это тем, что, не умея еще достаточно хорошо управлять *ци* своим сознанием, они впустили больную *ци* в свое тело.

Иногда это действительно происходит, но довольно редко, так как здоровая *ци* обычно более сильная, плотная, чем больная, поэтому больной *ци* трудно войти в практикующего цигун. Но если человек боится этого и об этом думает, если он склонен прислушиваться к своим ощущениям после контакта с больным, опасаясь почувствовать боль в соответствующем участке своего тела, то своим сознанием и настроением он как бы привлекает больную *ци*, впуская ее в свой организм.

Ну а если он не думает об этом и все равно чувствует боль или дискомфорт, то какова тому причина?

Дело в том, что даже после короткого времени практики цигун, особенно если вы посещали интенсивные занятия на семинаре, каналы в вашем теле и биоактивные точки открываются, и вы приобретаете сенситивность, достаточную для того, чтобы ощущать неполадки в теле другого человека. По этому принципу осуществляется диагностика телом, которую мы рассматриваем на второй ступени. Если возле вас находится человек, у которого что-либо болит, то вы можете прочувствовать его боль. Вы можете почувствовать дискомфорт в том участке своего тела, где у него спазмированы каналы или имеются какие-либо другие нарушения. И почти наверняка вы сможете их ощутить, сосредоточив на нем свое внимание.

Поэтому если вы сопереживаете пациенту при диагностике или лечении, то часто можете почувствовать его болезни. Для того чтобы избежать этого до приобретения достаточных навыков, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. При диагностике и лечении нужно представить себе, что на ваших руках защитный слой *ци*, как перчатки с односторонней проводимостью. Вы все ощущаете сквозь этот слой, можете передавать *ци* пациенту, но его *ци* не проходит в обратном направлении (от него к вам).

2. После процедуры желательно вымыть руки, но при этом обязательно представить себе, как вода смывает с поверхности рук плохую *ци*.

ПОМНИТЕ: *Основное — работа вашей мысли, сознания.*

3. Выполнить упражнения по очистке и набору *ци* из окружающей среды.

4. Если вы все еще опасаетесь плохой *ци* или неуютно чувствуете себя после общения с кем-либо, практикуйте *Большое дерево*. При этом вы вырастаете до размеров Космоса. Все становится несоизмеримо малым по сравнению с вами: любое плохое воздействие, плохая *ци* рассредоточивается по всему Космосу, и ее действие сводится к нулю.

Что может повредить существу, огромному как Космос?

НЕКОТОРЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ ПОЧЕК

Почки в традиционной китайской медицине считаются важнейшим органом. Если почки не в порядке — уходит молодость, уходят силы. Поэтому очень большое внимание уделяется работе с почками.

Существует несколько достаточно простых для усвоения методов нормализации функций почек.

Первый метод

Он связан с упражнением *Большое дерево*. После выполнения *Большого дерева* следует:

1. Интенсивно растереть ладони до ощущения жара.
2. Положить их на область почек большими пальцами вперед. Ощутить, как тепло ладоней переходит в область почек, надпочечников. (Если у вас опущение почек, то ладони помещаются на тот участок спины, где почки должны находиться.)
3. Выполнить легкий массаж этой области, совершая вращательные движения ладонями сначала в одну сторону, затем в другую, по 8 или по 32 раза. При этом представьте себе, что:
 - а) ваши руки проникают внутрь тела, соприкасаются непосредственно с почками, и вы делаете прямой массаж почек;
 - б) при вращении ладоней в одну сторону представьте, что почки начинают увеличиваться, становятся все больше, больше... выходят за пределы вашего тела. При вращении в обратном направлении почки начинают сжиматься, уменьшаясь в размерах, оставляя всю грязь, песок, плохую застоявшуюся *ци* за пределами вашего тела и снова принимают свои обычные размеры.

Почувствуйте свежие обновленные почки.

Эти же упражнения можно повторять без предварительной практики *Большого дерева*, просто очень сильно растирая ладони. Тогда это нужно повторять по несколько раз подряд.

Людям пожилого возраста желательно выполнять эти упражнения ежедневно и дома, предпочтительно без одежды.

Второй метод

Если почки не здоровы — портятся зубы, страдает пищеварение. Поэтому есть еще один хороший способ лечения почек — «постукивание зубами».

Третий метод

Это ходьба с ударом пяткой о землю. При этом в проходящих по ногам каналах встряхивается *ци*, в частности в канале почек. Она становится более активной, и это улучшает их работу. К такому эффекту приводит и *Цигун во время ходьбы*.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ

В китайской традиционной медицине считается, что нарушения функций печени можно установить по состоянию глаз человека. Печень и глаза соединены энергетическими каналами. Если плохая энергия поднимается из печени в область глаз, то возникает такой эффект, как сухость глаз, и человек видит нечетко.

Существуют несколько методов очистки печени от плохой *ци*.

Первый метод. Выброс плохой ци через глаза

Упражнение выполняется стоя. Положение туловища аналогично *Большому дереву*.

1. На вдохе принять хорошую *ци* через Байхуэй и Юнцюань и подвести ее к области печени.

2. На выдохе мысленно, сознанием, поднять плохую *ци* вверх и через широко открытые глаза выбросить наружу с шипящим звуком «шь-шь-шь-шь... шь...»

Длительность выполнения упражнения и его сочетание с другими методами устанавливается индивидуально для каждого конкретного случая, но обычно это 64 раза.

Через некоторое время практикующий может ощутить дискомфорт в области глаз — «песок в глазах», рези. Это вызвано тем, что плохая *ци*, поднимаясь к глазам, не полностью выбрасывается наружу, а частично в них задерживается. Поэтому после окончания выполнения упражнения (а при сильной рези и во время паузы) следует использовать 4-й метод лечения (контактный): растереть ладони, прикрыть «лодочкой» глаза так, чтобы точка Лаогун оказалась напротив глазных яблок. Тогда *ци* ладоней вытеснит плохую *ци* печени из области глаз и возвратит ее остатки обратно к печени по тем же самым каналам, по которым эта *ци* поднималась.

Можно перед растиранием ладоней использовать первый метод лечения — извлечение, вытягивание «плохой» *ци* из глаз.

При регулярном выполнении этого упражнения на протяжении месяца у большинства практикующих состояние печени существенно улучшается.

Второй метод. Обмен ци с деревом

1. Прикоснуться к дереву носками ног или, если его корни выступают из земли, стать на них.

2. Поднять руки в сторону кроны и на вдохе принять в них энергию *ци* дерева.

3. Ввести ее в тело через точку Байхуэй (как мы делали при очистке организма) и подвести к печени.

4. На выдохе отправить плохую энергию печени через ступни ног в ствол дерева или его корни. Это можно делать сознанием, а можно помогать руками. При соприкосновении ног с деревом, выталкиваемая на выдохе *ци* печени очень легко переходит снова в дерево.

Это упражнение для лечения печени следует выполнять ежедневно по 300 раз. После обмена *ци* с деревом можно продолжить очистку печени по первому методу, излучая *ци* через глаза.

Такой комплекс упражнений устраняет многие заболевания печени. Если вам то или иное дерево представляется неподходящим, то

необходимо выбрать именно то, к которому вы расположены. Вы можете все это делать и без помощи рук, принимая хорошую энергию из Космоса.

Если вы страдаете хроническими заболеваниями печени на протяжении длительного времени, то сначала следует 300 раз выполнять дыхательные упражнения по очистке печени, селезенки, а затем 64 раза выбрасывать *ци* через глаза.

РАБОТА СО ЗРЕНИЕМ

1. Для улучшение зрения

После выполнения *Большого дерева* интенсивно растереть ладони, сложить их лодочкой и закрыть глаза так, чтобы точки Лаогун находились напротив зрачков.

Постарайтесь почувствовать, как тепло исходит из центра ладоней в область глаз. Аналогичным образом можно подпитывать глаза своей собственной энергией после упражнения *Преобразование ци*. Помимо этого, такую процедуру можно повторять по несколько раз в день после интенсивного растирания ладоней до жара. Дополнительно массировать точки 1–7 (рис. 23).

2. При близорукости

Часто близорукость связана с тем, что хрусталик имеет излишне выпуклую форму. Тогда фокусное расстояние слишком мало. Если причина заключается только в этом, то для лечения близорукости нужно, как и в предыдущем случае, растереть ладони до жара, закрыть «лодочкой» глаза и представить себе, что исходящая из ладоней *ци* уплощает хрусталик глаза. Стараться мысленно закрепить этот эффект.

Данная методика особенно результативна при лечении детей, у которых близорукость появилась не

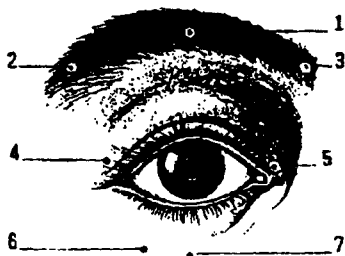


Рис. 23

слишком давно. Иногда приходится отыскивать сами причины этой близорукости. Если после ваших усилий возникают те же самые проблемы, то нужно выяснить, что их провоцирует. Например, ухудшение зрения может оказаться следствием не глазных болезней, а заболеваний других органов. Так, при нарушении функции печени или селезенки мышцы глаз недостаточно активны. В этом случае могут быть болезненными определенные участки позвоночника. Тогда лечение должно проходить в комплексе: следует одновременно лечить печень и селезенку, при этом лечение печени хорошо совместить с излучением больной *ци* с шипением (см. «Лечение печени»).

3. При дальнозоркости

Дальнозоркость связана с тем, что хрусталик имеет уплощенную форму, которая должна быть изменена в более округлую. Его можно растягивать, словно шар. Для этого ладонь одной руки следует положить на область затылка, а пальцами другой руки, захватывая поле *ци* хрусталика, как бы растягивать его, предварительно вытянув из него больную *ци* (первый способ лечения).

Если окажется, что и в этом случае затронуты печень или селезенка, то нужно заняться сначала этими органами. В зависимости от того, как вы при этом начинаете видеть, процедуру надо выполнять более или менее длительное время. Если практиковать вблизи большого дерева, то результат этого упражнения лучше. При этом можно принимать на вдохе *ци* дерева и подводить ее к области печени.

ЦИГУН И ПИТАНИЕ

О ГОЛОДАНИИ И НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

Методы голодания, получившие распространение на Западе, не приняты на Востоке. Конечно, голодание позволяет весьма эффективно сбросить вес, но это не для всех приемлемо. Как же быть, если вы хотите похудеть, а вас, например, приглашают в гости, где вам предоставляется возможность вкусно поесть любимые вами блюда, или просто вы относитесь к той категории людей, которые любят кушать. Как при этом все же потерять вес?

Существуют три метода потери веса.

Первый метод — это практика специальных упражнений цигун и получение энергии из окружающей среды.

Второй метод — это использование специальной пищи или специальных препаратов.

Третий метод — это прием особых чаев при обычном питании.

О ПОТЕРЕ ВЕСА

В системах цигун есть специальные методы потери веса. Но для обычного человека использовать их весьма затруднительно. Потому что для этого необходимо полностью очистить каналы и открыть все биоактивные точки на поверхности тела. Тогда практикующий готов к принятию энергии *ци* непосредственно из окружающей среды. При этом становится возможным преобразовать избыточный жир, находящийся в теле, в энергию. Так практиковать можно долго.

Снижение веса наблюдается только в первый месяц такой практики, причем за первые 7 дней теряется около 5 кг. А если продолжать воздерживаться от еды и практиковать, то за второй и третий месяцы вес не изменится, несмотря на то что человек не ест.

Что такое *стандартный вес*? Если считать, что в зависимости от конституции человека вес должен соответствовать росту минус сколько-то, то это будет нормальным весом, а не стандартным. *В системе Чжун Юань цигун есть стандарт.* Практикующий совершенно ничего не ест месяц, и после этого его вес перестает изменяться. Затем он не ест второй месяц, третий... а его вес тот же... Это говорит о том, что в этот период времени произошло урегулирование окружающей среды с внутренней средой практикующего. И когда это происходит, то организм приходит в состояние равновесия. Это и означает стандарт веса вашего тела.

На первой ступени каналы и точки у практикующих еще не открыты в достаточной степени и принимать через них достаточное количество энергии из окружающей среды не представляется возможным. Поэтому лучше не полностью отказываться от пищи, а пить воду и есть фрукты.

1. **В.** *Может быть, вы расскажете о том, что не только в Вашей личной практике, но вообще в практике цигун такое явление вполне нормально и естественно, иначе это звучит как шутка.*
- О.** Это действительно реально! Если вы практикуете, то сможете оценить этот метод по достоинству, особенно при практике цигун высшего уровня.

Рассказ Мастера

...Когда я еще обучался, то на определенном этапе практики 108 дней ничего не ел. В первые несколько дней, когда в результате таких занятий происходит перестройка организма, человек просто не может кушать. Ему становится плохо от всего, что бы он ни съел, — начинается рвота, организм отторгает пищу. Воду тоже не может пить — даже от воды становится плохо. Голодание сухое. Месяц сухого голодания. ...Только практика цигун. А когда хочется пить, но не можешь, то тогда впитывается энергия воды — *ци* воды. Практикуют в горах, где воздух свежий и есть речка или какой-либо водоем. Из

него черпают *ци* воды. Можно увидеть водоем *Третьим глазом* и оттуда принимать *ци* воды, можно от фонтанов, из туч... Потом, после месяца сухого голодания, начинают понемногу пить, но не едят еще очень долго — не хочется.

Не стоит полагать, что вы должны заставлять себя отказываться от еды. Просто в процессе практики наступает такое время, когда вы не захотите есть. Это совершенно иное состояние, чем голодание. При практике цигун это происходит естественно. Человек нормально существует, работает, но при этом не может есть. В процессе практики он получает много энергии, которая заменяет и воду, и пищу.

После нескольких месяцев такой практики у человека сразу появляется аппетит. И он начинает нормально есть, без всяких ограничений. И тогда никаких проблем не возникает. Нет никакого специального выхода из голодания. Человек просто принимает пищу, которую хочет, и все. Такие методы лечат множество заболеваний, и очень эффективно, потому что тело при этом очень хорошо очищается. Это говорит о том, что при практике цигун такой период голодания происходит естественно, автоматически, как само собой разумеющееся.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПИЩИ

Это препараты, состоящие из определенных микроэлементов при небольшом количестве калорий, — в основном продукты моря. Но при их приеме допускается употреблять лишь определенную пищу и никакую другую. Этот метод также очень эффективен. Но для любителей поесть это весьма проблематично из-за ограничений в еде. Кроме того, у этих препаратов специфический вкус и запах, что не каждому нравится. Но если человек использует данный препарат и при этом ничего не ест, то на протяжении уже первой недели он резко теряет вес. Это очень хорошее средство для тех, кому нужно за короткий промежуток времени потерять вес, например, для спортсменов, которые выступают в определенном весе.

И наконец, третий способ — специальные чай.

Вы можете кушать все, что вам нравится, но при этом пить такой чай. Это метод для ленивых. Этот чай не дает желудку впитывать жир. А с тем жиром, который уже накопился, происходят такие

биохимические реакции, при которых он вымывается из организма, и человек худеет.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ПИЩИ

После определенного тренинга сознания при хорошем образном представлении, а также при достаточном количестве *ци* в организме практикующий способен менять структуру вещества. Это приобретенное свойство можно использовать для преобразования пищи.

Наша пища бывает недостаточно хороша по ассортименту и качеству. Иногда человеку хочется что-нибудь съесть, а возможности такой нет: то ли из-за отсутствия денег, то ли из-за отсутствия этого продукта в продаже. В этом случае, сев за стол, можно попытаться четко представить себе то, что вам хотелось бы съесть. И когда вы начинаете кушать, думайте, что вы едите совсем иное блюдо — то, которое вы себе ярко представили. Вообразите, почувствуйте во рту его вкус и думайте, что вы едите именно его.

Экспериментами установлено, что в этом случае организм реагирует так, как будто вы едите представляемое вами блюдо.

Можно воздействовать на обычную воду и менять ее структуру так, что она будет оказывать такое же лечебное действие, как и необходимый лекарственный препарат. Такой способ воздействия может действительно помочь отрегулировать еду и питье в соответствии с пожеланиями и потребностью организма практикующего.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- В.** При диагностике я не использую вторую руку, но во время работы все-таки испытываю в ней такие же ощущения, как и в первой. Это нормально или нет?

О. Ощущения могут быть одинаковыми. Лучше, если вы будете тренировать руки таким образом, чтобы одну использовать для диагностики, а вторую — для лечения. Если натренировать руки с разными функциями, то

эффект лучше.

2. **В.** *Во время диагностики я ощущала в своей ладони покалывание, когда проводила ею над макушкой головы у большинства обследуемых мной людей. Что это означает? Может, они все больны?*

О. У здоровых людей, как правило, участок Байхуэй более теплый, более активный, и вы можете чувствовать таким образом более сильную энергию из этой зоны. Чаще всего это не связано с болезнью.

3. **В.** *Как можно объяснить значение тех или иных ощущений, возникающих в ладонях во время диагностики? Как по ним определить название той или иной болезни?*

О. Для выявления патологии в различных участках тела у диагностируемого вами человека (кроме тех трех органов, о которых шла речь — почки, сердце, легкие) вам придется нарабатывать свой собственный опыт. Например, если это новый воспалительный процесс, то, как правило, можно ощутить явно выраженный тепловой эффект. Нормальное состояние не вызывает никаких ощущений. Но с точки зрения цигун мы не даем таких определений, как воспалительный процесс или что-либо еще. С точки зрения цигун мы говорим, что болезни относятся к горячему или холодному типу. Если у человека серьезное заболевание, скажем онкологическое, то иногда можно ощутить боль. Как правило, чем серьезнее заболевание, тем более сильные ощущения оно у вас вызывает. Поэтому обычно диагностика пациентов с серьезными заболеваниями осуществляется правильно.

4. **В.** *У меня часто руки очень холодные и невозможно что-либо сказать, опираясь на ощущения в ладонях. Каким образом можно быстро их разогреть?*

О. Можно интенсивно растереть их.

5. **В.** *Если в руках ощущается очень сильное тепло при диагностике какой-либо части тела или органа, что это может означать?*

— Это смотря от какого органа, в каком месте.

— Ну, например, внезапно возникает ощущение сильного тепла в

ладонях, как вспышка...

- О.** Поясню снова по поводу ощущений нашего тела. Я уже говорил о специфических ощущениях, которые дают три органа в здоровом состоянии. Если ваши ощущения отличаются от общего фона где-либо, кроме этих органов, то вы должны спросить у пациента, что он сам чувствует в том участке. Как правило, ощущения горячего участка, жара возникают при воспалительных процессах. Если пациент ничего не может сказать об этой области, то надо пройти обследование, возможно, даже в больнице, чтобы выяснить, чем же вызваны такие ощущения. Руками можно определить зону патологии, но часто невозможно выявить причину. Надо далее диагностировать *Третьим глазом*, чтобы увидеть.
6. **В.** *Если после диагностики у меня появится то же заболевание, что и у диагностируемого, что делать в этом случае?*
- О.** Почему вы боитесь, что на вас перейдут эти болезни? Это невозможно. После того как человек начинает практиковать цигун, у него меняется качество энергии в теле: она становится сильнее, и ее количество увеличивается. Поэтому получить заболевание оказывается гораздо труднее. И, кроме того, у нас есть упражнения по очистке тела, которые мы делаем ежедневно, поэтому не надо бояться. Можно мыть руки, но лучше это делать сознанием, и это надежнее, чем обычное мытье.
7. **В.** *Говоря о лечении, вы сказали, что мы можем набирать энергию и посылать ее в больной орган. Можем ли мы таким способом лечить самих себя, обходясь без помощи других?*
- О.** Практически все эти методы вы можете использовать для лечения самих себя. Из того места, где у вас проблемы, вы можете сами извлекать больную энергию и потом таким же образом наполнять это место. Но самолечение таким способом обычно не столь эффективно, как если это делает кто-то другой. Воздействие извне бывает более результативно, чем если вы сами это делаете.
8. **В.** *Я почти ничего не ощущаю при дыхании через ноги. Смогу ли я при этом лечить гипертонию?*

- О.** Можете. Просто на это уйдет больше времени.
9. **В.** *Если мы будем диагностировать и лечить других людей, не причиним ли мы им вред? Например, когда я диагностировала моего сына, то испытывала ощущения, о которых вы рассказывали: тепло от сердца, прохладу от почек, то есть все было в норме. Но мой сын сказал, что в некоторых местах внутри тела он ощущал покалывание. Я этого не ощущала. Как это объяснить? И не опасно ли это?*
- О.** Нет, не опасно. Ощущения сына вызваны тем, что в процессе диагностики вы не только воспринимали энергию от участков его тела, но при этом ваша рука, вы сами еще и посылали энергию. При работе с детьми такое встречается, так как дети намного чувствительнее взрослых. К тому же у матери и ребенка всегда существует лучший контакт благодаря генетическому родству.
- *Но это весьма негативный эффект. Он ощущал боль в этих местах.*
- Если у него в каких-то участках возникла боль или просто не очень приятное состояние, это значит, что те места не совсем здоровы. Там какие-то проблемы. Поэтому, когда вы посылали свою энергию и она воздействовала на эти зоны, проявлялся уже знакомый вам эффект.
- *Но я не ощущала никаких аномалий в этих местах. Сын говорил, но я ничего не чувствовала.*
- Возможно. Когда был процесс излучения энергии, то вы при этом не настраивались, не готовились чувствовать. Поэтому вы не чувствовали, а чувствовал он. К тому же, как я уже говорил, у детей чувствительность намного выше.
10. **В.** *От чего зависят наши способности лечить пациентов описанными способами? Как долго нужно извлекать больную ци, сколько раз?*
- О.** Если ваша энергия недостаточно сильная, если ее недостаточно много, то вы не сможете извлечь больную ци из организма. Если энергия вокруг ваших рук достаточно сильная, то вы за один, за два раза сможете

извлечь эту *ци* из больного участка. Если часто использовать такую процедуру, то ваши возможности лечения увеличатся.

11. **В.** *У меня целый «букет болезней». Мне кажется, что от всех упражнений мне становится хуже. Может, мне нельзя так интенсивно практиковать, как другим? У них ведь нет такого количества болезней?*

О. Не нужно этого бояться. Если человек может самостоятельно приходить на занятия, то все упражнения можно делать. Обострение — обычный процесс и бывает у большинства практикующих. Самое важное — ваше собственное отношение к этому. При практике цигун, как и вообще в жизни, очень многое зависит от психологического настроя. Если каждый день думать о том, что мы улучшаем свое здоровье, то может возникнуть такая ситуация, когда, наоборот, каждый день будут возникать проблемы. Потому что для того, чтобы этого не было, нам нужно «выпрыгнуть» из того состояния, в котором мы вообще думаем о своем здоровье. Прежде всего, вы должны перестать верить, что у вас могут быть болезни. Если вы не хотите болеть, если вы убеждены, что не можете заболеть, то тогда заболеть очень трудно. Если же вы захотите, то приобретете болезнь легко. Если все время думать, настраиваться на то, что у вас просто нет времени и вы не можете себе позволить заболеть, то соответствующим образом перестраивается энергия вокруг тела. Защитная оболочка будет мощнее. Мы знаем, что психологический эффект тесно связан с состоянием здоровья. Приведу один пример.

Рассказ Мастера

Мы здесь занимаемся не очень интенсивно. В Китае мои занятия проходят намного интенсивнее, 10 дней подряд, днем и ночью, в изолированном месте. Как правило, после таких занятий исчезают многие болезни. Мы обнаружили, что большинство болезней связано с эмоциями. Иначе говоря, они связаны с методами нашего мышления. Это известно не только в цигун. Исследования, проведенные

под эгидой ООН, показали, что большинство болезней связаны с нашими мыслями и зависят от них. Я часто встречаю у вас людей, говорящих о множестве своих заболеваний. Они убеждены в том, что их заболевания страшнее, тяжелее, чем у других. Но почему вы все время думаете о своей болезни? Вы должны, помогая себе своим сознанием, мыслью, думать, что они пройдут.

В моей практике был такой случай. Обратились ко мне два пациента, онкологических больных, которым врачи уже вынесли приговор, обнаружив множественные метастазы. Тогда у меня был период самооценки, и я подумал, что если действительно обладаю особыми способностями, то должен их вылечить. Я сказал им всю правду: и то, что врачи их приговорили, так как уверены, что они скоро умрут, и то, что я — их единственная надежда, я, который поможет им выздороветь.

— Вам не обязательно верить мне в первые два дня, — сказал я им. — Но по результату этих двух дней вы сможете сами увидеть и почувствовать изменения. И затем, после этих двух дней, вы мне искренне ответите то, что будет говорить вам ваше сердце, — верите ли вы в то, что я смогу вам помочь.

Даже немедики знают, что на последней стадии рак причиняет очень сильную боль и пациенты не могут обходиться без обезболивающих средств ни во время сна, ни во время бодрствования.

И я начал их лечить. После первого сеанса они спокойно проспали ночь без обезболивающих.

Из своего опыта я знаю, что после этого, как правило, пациенты начинают верить целителю, потому что спят без медикаментов и набираются сил. Обычно в таких случаях я нахожусь с пациентами на протяжении нескольких дней, проводя лечение, а потом уезжаю на неделю, чтоб они на протяжении этого времени работали самостоятельно. Потом снова приезжаю. И после 2 недель вот такой работы с ними больные проходят обследование в больнице. В результате выясняется, что большинство раковых клеток за это время исчезает.

Почему происходит такой эффект? Прежде всего потому, что у меня достаточно энергии для лечения онкологии. Но самое главное — это то, что я пробуждаю энергию самого пациента, с которым работаю. И он в состоянии бороться сам. Если использовать только мою энергию, то этого недостаточно. Но если в сознании больного появляется недоверие и мысль о том, что никто не сможет ему помочь и он умрет, то так действительно и будет. Поэтому если вы больны, то должны прийти к убеждению, что можете себе помочь сами — более того, что *только вы сами и можете себе помочь*. У нас

говорят так: Если вы не хотите отправиться в ад, то никто вас не заставит туда идти...

Наше тело одушевленное, оно может восстанавливаться. И с этой точки зрения, заболевание — это ненормальное состояние нашего организма. С помощью упражнений цигун вы сможете открыть себя внешнему миру и привести в состояние равновесия *инь* и *ян*. Тогда многие болезни начнут исчезать. А во время выполнения упражнений не думайте о том, что вы больны, — думайте, как обязательно станете здоровым. И тогда вы действительно станете здоровым — вам будет трудно быть больным.

Я думаю, что у врачей есть опыт общения с пациентами, которые не хотят жить. И если такому человеку задать вопрос, почему он не хочет жить, он будет ссылаться на окружающие невзгоды, болезни, проблемы и т. п. В Китае есть поговорка: лиса не ест больных кур...

12. **В.** *Для ускорения психотренинга в разных культурах мира использовали специальные галлюциногенные препараты растительного и минерального происхождения, всевозможные наркотики и пр. А в Китае использовали что-нибудь подобное или только практиковали различные упражнения?*

О. В Китае также использовались различные препараты, но это не носило массовый характер.

Рассказ Мастера

Очень часто на занятия приходят люди с множеством заболеваний: это и понятно — ведь наша система на первых ступенях оздоровительная. Бывает, что у слушателей понижена чувствительность. Это говорит о недостатке *ци* в организме, о спазмировании каналов... При упорной практике восстанавливается здоровье и повышается чувствительность.

В древние времена существовало два метода работы в подобных случаях. Первый метод основан на практике самого человека. При этом можно добиться просто невероятных результатов, но требуется затратить много времени и упорного труда. Это так называемый *внутренний метод*, для обычных людей.

А люди иного сословия, например китайские императоры, хотели достичь результатов, но не хотели затрачивать много времени на практику. Они использовали изобретенные для этой цели *внешние методы* — препараты растительного, животного, минерального происхождения. Древние Мастера знали, как для лечения очень

большого количества заболеваний использовать фитопрепараты, в которые добавляли в небольших количествах ртуть. Ртуть с различными травами подвергалась термообработке, и из этого готовились специальные микстуры. Их пил практикующий. Обычно после этого физическое тело очень сильно изменялось, и все энергетические каналы внутри полностью раскрывались.

Добывать исходные компоненты было очень трудно, да и сам метод пригоден отнюдь не для любого человека, так как очень опасен. Дело в том, что после приема этих жидкостей открывались все каналы, в том числе и на макушке. В результате душа выходила из тела и часто не хотела возвращаться. Вот почему в Древнем Китае были такие случаи, когда даже императоры, принимая такого рода препараты, умирали.

Но сейчас используются другие методики, преследующие две цели: увеличить жизненную энергию и излечиться. Эти фитопрепараты не обладают уже такой силой, как раньше. Вот почему после их применения не только никто не умирает, а происходит обратное — принимая их в течение двух лет, человек молодеет...

13. В. *Как предохраниться от энергетических вампиров?*

О. Человек, у которого возможности ниже, чем ваши, не может забрать вашу *ци*. Если он сильнее вас, то у него другая *ци* по качеству и ваша ему не нужна. В природе много мест, где энергия намного лучше, чем в теле. Только очень плохие люди могут попытаться забрать вашу *ци*. Но это не имеет смысла. Упражнение *Большое дерево* позволяет представить, что вы сами и ваша энергия велики, как Космос, и потом она входит в вас. Так что не бойтесь вампиров. Что может повредить существу, огромному как Космос?!

14. В. *Есть ли группа таких людей, которым лучше не начинать лечить, не пытаться это делать? Или группа пациентов, которых также не следует пытаться лечить?*

О. Обычно если вы очень чувствительны, но ваше тело при этом слабое, то вам лучше только диагностировать, но не заниматься лечением. А если вы чувствуете себя достаточно хорошо и занимаетесь лечебной практикой, то вам не следует лечить того пациента, к которому у вас «не лежит душа». Бывают ощущения, что какого-то человека не

хочется лечить. Это значит, что либо вы не сможете ему помочь по своему уровню, либо причина заболевания такова, что в ней надо разбираться другим специалистам, либо болезнь зашла уже слишком далеко.

15. **В.** *Не является ли искусственный хрусталик препятствием для чистки печени через глаза?*

О. Нет. Ведь для прохождения *ци* нет препятствий.

16. **В.** *Если я занимаюсь чисткой печени и выполняю это с хорошей концентрацией и вниманием, то сбиваюсь со счета. Как быть?*

О. Просчитайте это один-два раза и отметьте, сколько времени это занимает. Потом вы можете не считать, а только отслеживать время.

17. **В.** *Если лечить дальнозоркость или близорукость, то сколько раз подряд надо проводить манипуляции?*

О. Это зависит от того, насколько успешно вам удастся процедура. Может быть, много раз — 36, а если все идет хорошо, то несколько раз, например 8.

18. **В.** *Я пользуюсь не данными методиками лечения, но другими. Если мои родственники или друзья просят меня о помощи, могу ли я лечить их, не прибегая к данным Вами методам набора энергии извне и излучения ее в больной орган, но другим способом, называемым «пустая голова»?*

О. Да, это можно и хорошо, если только действительно голова пустая.

19. **В.** *С медицинской точки зрения известно, что в некоторых регионах, в том числе и в Киевской области, после Чернобыльской аварии некоторые процедуры с применением тепла не рекомендуются. Как может повлиять представление горячего шарика внутри нашего тела на некоторых пациентов, не может ли это оказаться вредным для них?*

О. В том случае, если у человека заболевание горячего типа и мы даем дополнительное тепло, то человеку может стать хуже. Но то тепло, которое мы используем здесь во время практики, — не обычное тепло, а энергия, причем та энергия, которая находится внутри тела, наша собственная. И если у нас будет достаточно вот такой

энергии, то телу будет хорошо, оно будет сильным, здоровым. Это не тот вид тепла, который может причинить какой-либо вред. Его природа иная.

— *Чтобы до конца прояснить этот вопрос, скажите, какого рода заболевания вы относите к горячему типу?*

О. К горячему типу относятся заболевания, связанные с воспалительным процессом и высокой температурой. Если мы при этом будем давать дополнительное тепло, то, конечно, будет плохо. Но если использовать наше собственное тепло, то проблем не возникает. Если в организме этого тепла будет меньше, чем нужно, то тело станет очень слабым. Это тепло фактически является видом жизненной энергии, поэтому его нужно обязательно практиковать.

20. В. *Как помочь больному во время приступа астмы? У моего мужа бывают такие приступы.*

О. Знаний, приобретенных на 1-й ступени, для этого еще недостаточно. Бывают очень тяжелые приступы. Если вы действительно хотите помочь человеку с таким заболеванием, то объясните ему необходимость практиковать самому, потому что в момент приступа ему очень трудно помочь. При этом заболевании посторонняя помощь не так результативна. Лучше принять лекарство.

Вообще методики цигун повышают жизнеспособность организма и повышают уровень его энергии. Только при практике высоких уровней мы можем что-то сделать очень быстро. В этом случае мы лечим заболевание светом, а не энергией *ци*. Тогда возможно очень быстро произвести изменения в больной области.

Кроме того, если сейчас в каком-то месте что-то не в порядке, то мы преобразуем это таким образом, что этот участок возвращается в состояние, предшествующее болезни (то есть возвращаем назад). Эта методика лечения не связана с использованием каналов. Это чисто цигунский метод лечения. Он принадлежит только системе цигун. Например, есть методики лечения с помощью воды. Это значит, что мы посылаем определенную структуру энергии *ци* или свет в воду, и если эту воду выпить, то она произведет необходимые

изменения в вашем организме, и человек излечится. Но это уже относится к разделу чисто медицинского цигун — второму блоку системы *Чжун Юань* цигун — «ТЕРАПИЯ МЫСЛЕОБРАЗАМИ».

ЦИГУН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

КАК ПРАКТИКОВАТЬ 24 ЧАСА В СУТКИ

1. Утром, проснувшись, сложить руки на области нижнего даньтяня и сконцентрировать в нем *ци*. Длительность 3–5 мин.

2. Открыть каналы на пальцах рук и ног.

3. Затем выполнить комплекс *Большое дерево*. Если есть время, то с подготовительными упражнениями, если время ограничено — то только *Большое дерево*. Если времени совсем мало, то можно перед окном принять *ци* из окружающей среды.

4. Во время еды заниматься практикой преобразования пищи.

5. По дороге на работу, в магазины, по делам практиковать *Цигун во время ходьбы*.

6. В транспорте — *Малый небесный круг, Преобразование ци* или *Большое дерево* без привлечения рук.

7. За рулем автомашины — *Преобразование ци*.

8. На работе, если она «сидячая», сначала сконцентрировать внимание на нижнем котле, почувствовать в нем горячий шарик, затем приступить к работе. Частью сознания периодически переключать внимание на нижний котел: «*Кажется, есть — кажется, нет*». Можно также выполнять *Малый небесный круг*. Если нужно стоять — то *Малый небесный круг* или *Большое дерево* без привлечения рук.

9. Перед экраном телевизора хорошо практиковать *Преобразование ци*.

10. Вечером перед сном открыть каналы на пальцах рук и ног, 5–10 мин. практиковать *Преобразование ци*. Затем, сидя в спокойной позе с прямой спиной и закрытыми глазами, постараться увидеть

перед мысленным взором в нижнем даньтяне горячий красный шарик.

11. Лечь на спину и заняться, если надо, нормализацией кровяного давления, или «запустить» *Малый небесный круг*, или сложить руки на нижнем даньтяне и в таком состоянии уснуть.

Но при всем при этом вы должны обязательно практиковать Дэ — быть хорошим человеком.

Рассказ Мастера

Ваше состояние, ваши мысли, ваши желания влияют на качество вашей энергии, а энергия влияет на окружающих, потому что все в нашем мире взаимосвязано.

Если при встрече друзей вы начнете разговаривать о своих болезнях, то они будут избегать вас. Поэтому если вы практикуете *цигун*, то прежде всего нужно усвоить мысль о том, что вы должны быть здоровы. Если вы хорошо практикуете *цигун*, то действительно станете здоровыми, а ваша энергия приобретет приятное и хорошее качество. При необходимости вы сможете помочь своим друзьям. Я думаю, что в таком случае люди будут вас любить. Если у человека сильная энергия, то нет необходимости даже разговаривать с людьми, достаточно быть среди них, и он уже оказывает на них воздействие: своей энергией он будет автоматически улучшать их качество. Я приведу вам несколько примеров.

Вскоре после того, как я впервые приехал в СНГ (тогда это был еще Советский Союз), мне довелось побывать в гостях в одной семье, где были трое детей разного возраста (младшему около двух лет), собака и две кошки. Я еще совсем не знал языка, поэтому сидел, расслабившись, на диване и тихо наблюдал за разговором взрослых. И тут произошло следующее. Дети и животные взгромоздились на меня. Малыш вскарабкался на одно колено и лег головой на живот, его сестрички пристроились с другой стороны, но самое интересное было с животными. Одна кошка сразу облюбовала мое плечо, а вторая пристроилась на девочках и пыталась также улечься мордой возле малыша. Но это же самое место для своей головы облюбовала собака, подошедшая с другой стороны. Какое-то время кошка и собака с противоположных сторон пытались головами столкнуться, вернее, сдвинуть головы друг друга, но как-то вяло. Потом они пристроились все рядышком — голова ребенка, собаки и кошки — и замерли.

Взрослые наблюдали за этой сценой с немим удивлением. Дело в том, что, как и в любом сообществе, здесь также у каждого был свой характер, свой нрав. И вот такая идиллия наблюдалась впервые.

Дети и животные очень хорошо чувствуют качество энергии. Если *ци* действительно хорошего качества, то они чувствуют себя очень комфортно в таком поле и им не хочется выходить из него (рис. XXII).

У вас наверняка есть подобный опыт: с одними людьми вам приятно общаться, с другими нет. Если у вас возникает к какому-то человеку определенное отношение, то почти всегда такое же отношение с его стороны возникает и к вам. Для того чтобы изменить ситуацию, следует практиковать. При этом меняется качество энергии. При хорошей практике *цигун* происходят изменения как в физическом теле, так и в состоянии, а сердце начинает сопереживать другим, и это меняет качество энергии. После практики у многих возникает желание плакать. Это хороший феномен. Когда происходят изменения в сердце (там много чего меняется), то изменяется эмоциональное состояние. Вот почему если вы практикуете *цигун*, то через некоторое время, где бы вы ни появились, окружение вокруг вас становится более мирным, спокойным, уравновешенным и с вами приятно общаться.

КАК ЛУЧШЕ ПРАКТИКОВАТЬ ПОСЛЕ СЕМИНАРА

На занятиях, во время семинара ощущения всегда более отчетливы, и все получается лучше, чем при последующей практике. Это связано с тем, что обучение проводится по второму уровню — Учитель усиливает энергию и возможности каждого из присутствующих. При самостоятельной практике вы опираетесь уже только на свои собственные возможности. Поэтому дома практиковать всегда бывает труднее, чем на занятиях в общем поле *ци*, получая помощь от Мастера.

Но если не прекращать практику, то через некоторое время у вас увеличатся запасы *ци* уже благодаря вашему собственному труду. Тогда вы вернетесь к тому уровню, который у вас появился во время семинара, а затем пойдете дальше. Чтобы облегчить себе этот этап и продвигаться вперед эффективнее, лучше заниматься небольшой

группой, а не индивидуально. При этом практикующие стимулируют друг друга, быстрее нарабатывается база, ярче ощущения. Появляется возможность обмениваться опытом. Такие небольшие группы желательно организовывать в различных районах города по месту жительства обучающихся и периодически (хотя бы раз в месяц) собираться всем вместе на один день или одну ночь для практики.

Хорошо практиковать в тех залах, где проводятся занятия Мастера, — остается хороший информационный и энергетический фон. Полезно присутствовать на таких лекциях и занятиях, даже если вы практикуете другой стиль. Хорошо практиковать на природе (в лесу, в горах, на море), в тихих старинных местах, местах ритуалов, храмах. Вы можете поискать место, в котором вам приятно, и практиковать там. Нужно максимально расслабиться, и тогда вы такое место почувствуете. Иногда вы можете приобрести особые способности не во время практики *цигун*, а попав в какое-то место или встретив человека, который даст вам толчок к развитию.

Если вы будете хорошо практиковать *цигун*, у вас будут быстро устанавливаться хорошие контакты, и друзья будут вам помогать. Если у вас много друзей и денег, которые вы можете потратить на друзей, — вы счастливый человек. Если денег много и вы тратите их только на себя, то не сможете быть счастливым.

Но самое главное — это практиковать, практиковать регулярно, с желанием. С желанием научиться, понять и ничего не желая в награду. Только тогда вы достигнете успеха.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

обо всем и, конечно же, еще раз о душе и об иных мирах

1. **В.** *В какое время лучше всего практиковать Большое дерево?*
О. Существенного значения это не имеет. Прежде всего хорошо практиковать тогда, когда у вас есть время и ничто не будет отвлекать или прерывать занятия. Это самое главное. Второе — если у вас вдруг возникнет желание практиковать. Есть еще один фактор, который можно

учитывать, — это упражнение связано с набором энергии. Поэтому если вы его хорошо выполняете утром, то получаете достаточно энергии на весь день.

2. **В.** *Почему мы многие упражнения выполняем с 23 часов до 1 часа ночи?*

О. Это то время, когда происходит переход *инь* в *ян*. В 12 часов ночи — минимум *ян* и максимум *инь*, а в 12 часов дня — минимум *инь* и максимум *ян*. Нарастание одной структуры *ци* и уменьшение другой происходит наиболее интенсивно именно в окрестностях пиков. Мы являемся частью природы, следовательно, изменения и в нас наиболее интенсивны в это же время. Поэтому нечто почувствовать или трансформировать в себе легче тогда, когда происходят какие-либо изменения естественным образом.

3. **В.** *Тогда, выходит, можно практиковать и днем в окрестностях полудня?*

О. Конечно, можно. Но днем большинство людей работают. А ночью вообще более спокойная внешняя среда — спят люди, не работают предприятия...

4. **В.** *Насколько я понял, все, что вы говорили, относится и к животным, и к растениям, не так ли?*

О. Конечно. Я думаю, что у большинства из вас дома есть какие-то растения. Вы можете отследить, как себя ведут цветы и листья на протяжении суток. В разное время суток их поведение различно. На протяжении 24 часов скорость их роста неравномерна. Посмотрите, в какой период наиболее быстро у них происходят изменения — в это время и нужно заниматься практикой, быстрее идут наработки.

5. **В.** *А есть ли время, когда лучше всего практиковать Малый небесный круг?*

О. Как я уже объяснял, вы можете сами удостовериться, что ваша энергия в определенное время суток становится активной внутри тела. Обычно мы говорим, что подходящее время для занятий — до часа, но на самом деле не только это время. Как правило, есть еще время,

период, когда хорошо заниматься, но об этом говорят редко. Иногда вы можете ощутить, что внутри вас участок ниже пупка становится активным. Тогда нужно сконцентрировать энергию в нижнем даньтэне. Это очень хороший период для того, чтобы практиковать *Малый небесный круг*. Почему мы используем такой феномен для практики? Потому что обычно вы не можете уловить тот момент, когда семя превращается в энергию. Но после того, как трансформация уже произошла, вы это хорошо чувствуете. И тогда вы эту энергию должны поднять к области головы, к мозгу, чтобы расширить функции мозга. Иными словами, эту энергию мы отдаем нашему духу.

Другой феномен связан с возникновением сильного полового влечения. Это говорит о том, что ваша энергия становится очень активной. Тогда можно на вдохе поднять ее вверх. Вдохом вы должны поднять эту энергию к мозгу и затем на выдохе опустить ее вниз. Можно выполнять такое перемещение энергии 8 раз.

6. **В.** *Я занимаюсь волейболом. Используют ли в Китае цигун в игровых видах спорта и что он при этом дает? Как это совмещать?*

О. Цигун используют в различных направлениях спорта — футболе, волейболе, баскетболе... Методики цигун позволяют очень быстро восстановиться и преодолеть усталость. Вы можете практиковать после работы. Цигун помогает в занятиях спортом. Любой вид спорта заставляет более интенсивно работать сердце, и вам необходимо достичь того состояния, при котором сердце успокоится, придет в нормальный режим работы.

7. **В.** *Можно ли попробовать посылать ци растениям так, как мы это делаем с пациентами?*

О. Конечно, можно. Можете провести такой эксперимент: в один участок посылать энергию растениям, а в другой — нет. Вы увидите, что там, куда вы будете подавать энергию, все будет расти намного лучше. Каждый день проделывайте это в течение 5 мин.

8. **В.** *Если у меня нет возможности каждый день повторять*

полностью все упражнения, как мне выбрать, чему больше уделять внимание, чему отдавать предпочтение? Но при этом я хочу все-таки продолжать развивать свой интеллект и повышать энергетический уровень.

О. Если у вас проблемы со здоровьем, то надо больше заниматься динамическим *цигун*, подготовительными упражнениями, *Большим деревом*... Если нет заболеваний, то можно больше заниматься тихим *цигун*, выполняя *Малый небесный круг*. Но это уже связано с перемещением энергии внутри вашего тела, с той *ци*, которая должна накопиться у вас. Поэтому те, кто хочет стать мудрее и видеть *Третьим глазом*, должны больше уделять внимание этим упражнениям. *Преобразование ци* и *Малый небесный круг* относятся к упражнениям, повышающим интеллект.

9. **В.** *В телевизионной передаче с Вашим участием демонстрировался видеофильм, в котором Вы показывали некоторые упражнения. Говорили, что это были упражнения по IV ступени, а они очень похожи на ушу и стиль Пяти зверей.*

О. Да, это очень похоже, но не совсем. Это действительно практики IV ступени *цигун*. После окончания IV ступени вы можете выполнять множество упражнений, в том числе связанных с гунфу, например, *ушу* и др. Все эти упражнения, которые разучивают специально, пришли из IV ступени *цигун*. Если вы поинтересуетесь историей *ушу*, то обнаружите, что *ушу* произошло от *цигун* так же, как и *тайцзицюань*. Все эти упражнения родились из высших уровней *цигун*. А затем Мастер *цигун* несколько изменил их, упростив для того, чтобы они стали доступными для всех. Поскольку не каждый может достигнуть высших уровней *цигун*, то эти упражнения нужно было преобразовать и сделать стандартными, едиными по своей форме для всех желающих. В таком виде они продолжают существовать и в наши дни.

10. **В.** *Можно ли в дальнейшем использовать какую-либо дополнительную литературу по цигун и как это может повлиять на практику Чжун Юань цигун?*

О. Использовать книги, любую печатную литературу для продвижения в практике невозможно. Первым фактором здесь, первым условием стоит наличие Учителя. Если его нет, то изучить цигун невозможно. Из книг вы можете понять только то, как надо практиковать. Но там нет информации непосредственно от Учителя, которая была бы вам дана. Например, на моих курсах слушатели получали от меня энергию непосредственно и каждый день. Мы используем метод трансплантации знаний к каждому присутствующему на занятиях. Все это невозможно получить из книг. Вот почему, используя только книги, очень сложно продвигаться вперед. И поэтому мы не любим, когда студенты с самого начала начинают читать очень много книг. Когда вы много читаете, то у вас много знаний, но при этом нет опыта. А знания не помогают выполнять упражнения. Если же вы начинаете читать книги после практики, то сможете обнаружить, что некоторые вещи, описанные в них, — это то, что вы испытали в результате своего собственного опыта. Оказывается, что многое или часть из описанного идентична тому, что вы сами делали и чувствовали.

11. В. *Я читал, что если душа выходит из тела, то она остается соединенной с ним серебряной нитью. Как при этом она может перемещаться в иные миры? И как вообще выглядят иные миры?*

О. Описать иные миры очень сложно. Это нужно видеть. Заниматься, заниматься, а потом можно туда летать. Я уже отвечал, что если слушать рассказы или читать, то это вовсе не значит, что вы действительно сможете составить представление об этом предмете.

Рассказ Мастера

При проведении семинаров в городах СНГ, в частности в Киеве, Москве, С.-Петербурге, я столкнулся с одной особенностью, которая меня удивила и произвела сильное впечатление.

Мы все время говорим о том, что *цигун* — это искусство, которое позволяет человеку получить свой собственный опыт для

дальнейшего развития. Так, по крайней мере, происходит в моей стране: знания и информация через практику.

Здесь же многие люди имеют обширные знания обо всем, что связано с духовной практикой и иными мирами. Они читали много книг и все знают и о *Третьем глазе*, о душе, ее выходе из тела... Похоже, все им понятно, но при этом ничего у них не меняется — душа их не развивается. Знаний вроде очень много, а никаких изменений с человеком не происходит. Потому что то, что человек получает из книг, газет, журналов, телевизионных передач, — это просто голые знания на уровне информации. Это может быть интересно, очень интересно, но это не ваш собственный опыт, это не то, что вы сами получаете в результате практики, которая производит в вас изменения, а вы осознаете их и потом уже анализируете и получаете в качестве знаний.

Можно много читать о чужом опыте, читать всю жизнь, много размышлять об этом и пересказывать другим. Можно задавать много вопросов по каждому описанному явлению или феномену, но если у вас не будет собственного опыта, то в конечном счете вы все равно не получите достоверной информации.

У меня есть много так называемых «личных студентов», которые написали различные книги по этим вопросам. И один из них спросил у меня, почему бы мне не написать книгу о собственном опыте. Я ответил, что некоторые вещи для меня не совсем ясны и я не хочу их описывать, чтобы другие не совершали ошибки. А когда мне становится все ясно, то исчезают слова для описания: зачем это описывать, если все ясно?

В этом все дело. Пишут часто для того, чтобы прояснить что-либо себе самому. Например, один из моих личных студентов много написал на эту тему. Поскольку он долго размышлял об этом, то у него нашлось множество слов для описания своих размышлений, вот он и писал. А когда все понятно, нечего описывать. Обычно в этой области не используется книжный опыт, а обучение происходит лицом к лицу, то есть происходит непосредственная передача знаний от Учителя к ученику. Мой Учитель тоже получал знания непосредственно от своего Учителя. Он обучал группу учеников, передавал знания так, как это я делаю с вами. А если обо всем этом только читать, то все равно будет неясно.

Например, я говорю, что это — стол. Вы знаете, что такое стол и для чего он предназначен. Поэтому я могу только уточнить: большой он или маленький, обеденный, журнальный или письменный, одно- или двухтумбовый. А теперь представьте, что вы никогда не видели стола и не представляете себе, зачем он нужен. Сколько времени и сколькими словами мне надо его для вас описывать? И все равно

после этого у каждого из вас возникнут свои собственные представления об этом предмете, у всех разные. И возможно, что ни одно из них не будет соответствовать действительности. Потому что если человек что-либо хорошо знает, то его описание для незнающего может оказаться недостаточным — можно выпустить из виду какую-то деталь, которая для знающего является само собой разумеющейся, а для незнающего будет той существенной деталью, без которой его представления о предмете окажутся, в лучшем случае, неполными, а в худшем — искаженными.

Например, для нашего случая: на чем держится стол? Сколько видов опор стола вы встречали? Четыре ножки? А три? Тоже бывает, часто у журнального столика. А одна круглая большая нога в центре у старинных больших столов вам встречалась? А современные складные столы какие имеют опоры? Это уже не обычные 4 ножки, так ведь? А если у шкафа-бара откидывается дверца и превращается в столик, то ножек нет вовсе, не так ли? То же самое можно сказать о секретере. Но дети, я видел, в некоторых домах, где маленькие комнаты или мало мебели, делают уроки за такими «откидными» столами.

Вы скажете, что это нетипично, что обычный стол подразумевает плоскость на ножках. Но это с точки зрения вашего знания или, вернее, вашего уровня опыта. Но ведь это так мало! Это даже меньше, чем надводная часть айсберга по сравнению со скрытой подводной частью. А другие миры, которых множество, которые часто очень сильно отличаются от нашего физического мира здесь и сейчас и которые стали почти привычными для практикующих высшие уровни цигун, невозможно описать словами, основанными на нашем сегодняшнем опыте.

12. **В.** *Некоторые ученые высказывают гипотезу о том, что есть миры, в которых скорости намного больше, чем в нашем мире, и могут превышать скорость света. Что вы можете сказать по этому поводу? Что, если душа попадет в такой мир? И вообще, если душа все-таки захочет пожить самостоятельно, то попадет ли она потом в свое тело?*

О. Действительно, существуют разные типы миров. В той группе миров, к которой относится наш мир, скорость перемещения ниже скорости света. В иной группе миров скорости гораздо выше, чем скорость света. Скорость больше, а время течет медленнее. В соответствии с теорией относительности Эйнштейна, если скорость

движения материального объекта приближается к скорости света, то его размеры уменьшаются, а время в нем замедляется. В таком объекте проходит несколько минут, а у нас за это время могут пройти годы, десятки лет, то есть чем больше скорость, тем медленнее течет время. Мы знаем, что в нашем мире время неизменно, а в других мирах время меняется. Если время меняется, меняется и жизнь. Это трудно понять и представить, пока нет собственного опыта. Но сегодня ученые склонны считать, что есть миры со скоростью перемещения большей, чем скорость света. Так вот, по поводу прогулок души в другие миры и возвращения ее обратно я могу рассказать вам одну правдивую историю.

Рассказ Мастера

Знаете ли вы о том, что в Китае была Великая культурная революция? В этот период времени очень многие монастыри и храмы были разрушены. А до этого был один человек, настоятель Даосского монастыря, интенсивно занимавшийся практикой.

Однажды, в один из дней, когда он занимался тихим *цигун*, он увидел своего Учителя, который предложил ему на время пойти практиковать в совершенно другое место, в горы, в специально предназначенную для этого пещеру. И тогда он отдал определенные распоряжения в отношении монастыря, где он жил, и ушел в горы в одну из пещер практиковать там вместе со своим Учителем.

Во время практики его душа вместе с Учителем переместилась и ушла из тела в другой мир. Он посетил различные миры. И общался с различными Учителями в тех мирах. Он очень многое увидел, узнал и понял. И тут его Учитель велел ему возвращаться обратно, в свое тело, домой. Но он не хотел назад, хотел остаться в тех, других мирах. Но его все-таки вернули — внезапно, скачком, он ощутил себя в своем теле и понял, что он уже не там, на небе, в ином мире, а здесь, на Земле, в пещере.

По его ощущениям прошло всего часов 16, ну, может быть, 18, не больше. И он не хотел так быстро возвращаться назад. Он снова хотел выйти из тела туда, где был, но у него ничего не получалось. Тогда он начал плакать, кричать и взывать к своему Учителю. Но и это не привело ни к какому результату. Он должен был вернуться, потому что в других мирах понял очень многие вещи о Земле и

должен был принести это в наш мир. Он должен был рассказать нашему миру то, с чем он встретился там.

И ему ничего не оставалось, как спуститься вниз с гор и вернуться в свой монастырь. Но когда он спустился, то не смог узнать местность. Сначала он решил, что, будучи под впечатлением всего увиденного и перебирая это в памяти, он сбился с пути и спустился с горы не в ту сторону.

Тогда он начал расспрашивать людей, как быстрее и по более короткому пути дойти до монастыря. Но никто ничего не мог ответить ему — никто не знал. Наконец один человек отвел его к своему пожилому родственнику, который бывал в этом монастыре.

Оказалось, что за это время прошло на Земле не 18 часов, как он думал, а... почти 20 лет. Все изменилось. Сменились люди, изменилось время, изменилась жизнь. Прошла и окончилась Великая культурная революция, которая разрушила и этот храм.

...Прошло время. Этот человек адаптировался к новым условиям и осознал свое место в этой жизни. Он начал выступать с лекциями обо всем увиденном и понятом им сначала в Китае, потом в Сингапуре, потом в США.

Это пример того, как по-разному протекает время в различных мирах, и того, что далеко не всегда можно по собственному желанию покинуть этот мир.

13. В. *А может ли при такой практике, как сейчас, выйти душа и человек попасть в другой мир? Я часто вижу разные картины.*

О. На первых ступенях при выполнении наших упражнений этого не происходит, да и картины чаще всего являются просто отражением той информации, которую человек накапливает на протяжении жизни, включая всевозможные фильмы, рассказы, легенды и собственные размышления. Для того чтобы душа могла выйти, нужны особые условия. Вообще это практикуют на высших ступенях.

14. В. *Но вы рассказывали, что однажды на занятиях у одного из слушателей душа вышла. А если у меня дома во время выполнения Большого дерева выйдет душа из тела и не вернется обратно? И что делать, если я живу одна в квартире?*

О. Во-первых, если вы самостоятельно практикуете, то ваша душа не выйдет. Это очень сложно, потому что у вас нет

достаточно сильной энергии и душа останется внутри тела. В зале я дополнительно даю вам энергию. Иногда можно почувствовать, что душа покидает тело, но не в такого рода ситуации, как здесь или дома во время практики, а только в процессе сна. Если это происходит во время сна, то и вы сами, и душа знаете, что она должна вернуться. Почти у каждого из вас есть опыт выхода души во время сна. После этого вы вспоминаете это как сон, как полет в какое-то место или встречу с разными людьми.

15. **В.** *А когда и как душа выходит из тела? Понимает ли это сам практикующий? Слышит ли он при этом что-нибудь и как это выглядит со стороны? И чем он слышит и видит, если тело здесь? Расскажите, пожалуйста, подробнее обо всем этом.*

О. Человек вообще чувствует, когда его душа выходит. Когда он это чувствует, то просто знает, что она должна вернуться обратно, то есть как бы автоматически вы ей даете задание вернуться. Вообще выход души и все, что с этим связано, не является задачей нашей первой ступени и не происходит на начальных этапах практики. Нужно много специально тренироваться для этого. А вообще по поводу души происходит следующее: сначала душа выходит на очень небольшое расстояние и возвращается обратно, потом немножко дальше, потом еще дальше и т. д. Она постепенно тренируется. Когда душа выходит из тела на самом деле, человек реально сознание не теряет, хотя для окружающих это может выглядеть как потеря сознания. При этом может не прощупываться пульс и создается впечатление остановки сердца. Но на самом деле происходит все немножко не так, и хотя тело будет холодным — сам человек все знает, только тело замерло, потому что еще не умеет выглядеть иначе: человек все понимает, только не может двигаться, а его душа видит все, что происходит с ним здесь. Если мы будем просто говорить об этом, вы получите определенные знания, но при этом не будете знать, как практиковать. Когда это с вами происходит во время практики, вы сами все знаете.

И вам не нужно задавать эти вопросы. Поэтому отложим этот разговор на будущее.

16. В. *С одной из моих знакомых произошел странный случай. Она лежала без движения в течение 1 недели, и в голове она ощущала звук «ш-ш-ш». Она не знает, что произошло, так как она не могла двигаться, но слышала этот звук. Это был выход души?*

О. Если душа выходит, человек все хорошо знает. Как будто этот человек сам переместился в другое место. Все знает, все правильно понимает. Только тело не двигается. И у него создается такое впечатление, что это он сам, только легче перемещаться — куда захотел, туда сразу и отправился. Поэтому с Ршей знакомой, вероятно, произошло нечто иное. Есть много состояний, связанных с болезнью физического тела или психоэмоциональной сферы. Но это совсем другое.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

В древние времена Мастера *цигун* пришли к определенному выводу по поводу того, как добиться успеха при обучении *цигун*. Было выделено четыре аспекта, которые необходимо учитывать. Эти четыре аспекта на китайском языке определяются всего четырьмя словами: ФА, ЛЮЙ, ЦАЙ, ДИ, что в переводе означает: метод; спутник, партнер; богатство, деньги; место, обстоятельство.

法

1. МЕТОД (ФА)

Существует множество разных методик, методов и систем, которым можно обучаться. Но нужно подобрать удобный для себя метод практики. Этот метод должен указывать дорогу и вести к определенной цели. Это значит, что вы должны выбрать такую систему, которая пригодна именно для вас. Если система относится к высшим уровням, то тогда, затрачивая время и усилия, можно достичь высоких целей. Это должна быть система, позволяющая начать с азов, с кирпичиков и в конечном счете построить здание — целостную картину мира, определив в ней свое место. Если система недостаточно хороша, если она ограничена или ведет в никуда, то можно потратить много усилий и времени — годы, всю жизнь — и ничего не приобрести взамен.

Что такое система? Мы считаем, что *система включает в себя преподавателя и методику обучения, а именно:*

- как обучать,
- как обучаться,
- как помочь ученикам продвигаться по пути обучения.

法

侶

財

地

Таким образом, **система, прежде всего, связана с преподавателем, с Учителем.**

Если Учитель высокого уровня, то он может быстро, за короткое время обучить слушателей очень многому и они будут легко его понимать. Если уровень преподавателя не слишком высок, то вы затратите при этом гораздо больше времени, но все же не получите того, что является центральной или отправной точкой системы, ее стержнем. Поэтому, кроме хорошей системы, кроме хорошего метода обучения, должен быть хороший Учитель. Он должен уметь научить, он должен понимать, годится ли этот метод для вас, он должен подобрать для вас тот метод, который хорош именно для вас и сможет привести вас к цели.

Мы говорили о том, что понятие «гун» связано с тремя факторами. Это **время, скорость и сила (или усилие)**. По поводу **силы** и по поводу **времени** — все понятно. А как понять здесь **скорость**? Скорость, как правило, зависит от взаимоотношений между **Учителем** и **учеником**. Если вы чувствуете, что очень хорошо понимаете Учителя и вам легко все воспринимать, то тогда продолжайте заниматься — это значит, что для вас эта система подходит. Если вам очень трудно дается то, чему обучают во время занятий, если вы не понимаете или с трудом можете что-либо почувствовать, то тогда нужно менять систему или не нужно заниматься у этого преподавателя.

В системе *Чжун Юань* цигун мы показываем вам ПУТЬ: каким образом двигаться, каким образом из данной точки переместиться в следующую точку. **Но этот путь не является единственным.** Он похож, к примеру, на перемещение самолетом. Самолет может вас доставить в нужное место очень быстро. Но если вы боитесь высоты и опасаетесь летать самолетом, то в таком случае вам лучше ехать поездом. Тогда вы как бы меняете систему: вместо одного транспортного средства — самолета — выбираете другое — поезд. Но наше общество сейчас развивается очень быстро, и поэтому для того, чтобы чего-то достигнуть, перемещаться пешком становится нереальным.

Иными словами, время, которое нам отпущено, слишком мало, и за этот короткий промежуток нужно сделать как можно больше. Поэтому если вы действительно серьезно хотите что-либо успеть

сделать, то вы должны обязательно учитывать фактор времени и просчитать, как за наиболее короткое время достигнуть максимально возможного. Как правило, мы считаем, что время гораздо дороже, чем все остальные вещи. За большое количество денег пельзя себе купить дополнительное время жизни. Поэтому нужно очень продуктивно использовать время для того, чтобы развиваться и делать хорошо то дело, которое мы делаем.

А делаем мы всего три вещи: **живем, учимся и работаем**. Эти три вещи касаются обычного человека. Но при этом нужно еще **развивать себя** — появляется четвертая вещь.

Все это относится к Методу.

Существует много систем *цигун* и методик развития своего духа. Если вы увидите, что данная система вам не помогает, можете попросить Учителя показать вам другую систему. Но для достижения высокого уровня лучше всего выбрать какую-то одну. Если же заниматься разными системами одновременно, то из этого мало что получится. С более высокого уровня вы можете увидеть и понять то, что творится ниже, освоить любые вещи, находящиеся ниже. А вот с нижнего уровня увидеть и понять то, что делается выше, невозможно.

Если вы достигли в какой-нибудь системе высокого уровня, то можете увидеть, какая система представляет для вас интерес. Тогда с высоты вашего уровня вы легко можете перейти в другую систему и понять ее, глядя на нее уже сверху. Это тоже относится к Методу.

Учителей в Китае называют Ши Фу, а ученика Ти Цзы. Ши — это преподаватель, Фу — Мастер и отец. Ти Цзы — это подросток, ученик.

По смыслу это означает, что Учитель — это человек, который одновременно с обучением принимает на себя обязательства отца по отношению к своему ученику — он несет за него ответственность так же, как отец, и заботится о будущем сына. Все это относится к высшим стадиям обучения, когда ученик действительно приобретает мастерство.

Ученики в Китае жили в доме Учителя, в его семье. И длилось это порой не один год. Пройдя курс такого обучения, будь то *цигун*, *ушу* или что-либо

师父

Ши Фу

弟子

Ти Цзы

иное, ученики считались братьями, их узы были подчас более тесными, чем семейные.

侶

2. СПУТНИК, ПАРТНЕР (ЛЮЙ)

Вы понимаете, что для того, чтобы правильно обучаться и хорошо практиковать, у вас должен быть Учитель. Но конечно же, вы не можете находиться с Учителем постоянно, поэтому у вас должны быть хорошие партнеры — вы должны помогать друг другу. Здесь партнер — это, прежде всего, второй член семьи (муж для жены и жена для мужа). Кроме того, это те единомышленники, с которыми у вас возникают общие интересы, которые могут поддержать вас в сложное для вас время и «обеспечить тылы». Особенно это важно в семье, так как практика цигун требует иногда длительного состояния отрешенности, внутренней тишины, а на высших ступенях — периода уединения, заботы о теле, когда душа покидает его для обучения и практики в иных мирах. И только в том случае, если в семье взаимопонимание и поддержка, возможно добиться успеха. Поэтому практикующий цигун должен гораздо больше внимания уделять семье и брать на себя намного больше нагрузок, чем до практики. Иначе чего стоит его учеба и его знания?

財

3. БОГАТСТВО, ДЕНЬГИ (ЦАЙ)

Если вы хотите действительно очень хорошо практиковать в этой области, то затраты неизбежны — вам придется на это тратить деньги. В Китае все это определяется одним предложением, которое переводится так: *«Если у вас есть деньги, то вы можете заниматься практикой ушу, или гунфу, или другими практиками. А если у вас нет денег, то вы можете сидеть дома, читать книги и писать статьи»*. Почему в этой области для того, чтобы хорошо заниматься, приходится тратить много денег?

Мы живем в обществе рыночных отношений, в котором деньги являются неотъемлемым разменным эквивалентом для получения крова, еды, одежды, обучения... Поэтому без них также невозможно достичь высокого уровня *цигун*. Для того чтобы практиковать высшие уровни, надо иметь возможность на какое-то время уединиться в горах, лесу или на берегу моря, где красивая природа и очень мало людей. Для этого необходимо платить за дорогу, за жилье, за еду. Нужно, чтобы члены семьи на время отсутствия такого практикующего не испытывали нужду. Иногда возникает необходимость в общении с Учителем или с теми, кто достиг вашего (или более высокого) уровня, а это часто другие города, страны или континенты. Если нет материальной возможности осуществить все это — высших уровней *цигун* достичь невозможно. Конечно, бывают редкие исключения. Но сейчас речь идет об общих правилах.

Для того чтобы получить деньги, прежде всего нужно работать. Таким образом, с одной стороны, при практике *Чжун Юань* цигун мы улучшаем свое здоровье, а с другой стороны, повышаем творческую активность. Поэтому, практикуя, мы получаем возможность работать гораздо больше, чтобы получать деньги, которые потом можно было бы использовать для обучения и развития. Чем больше работы делает человек, тем насыщенной и интересней становится его жизнь. **Нужно учиться, работать, жить и развивать себя.**

4. МЕСТО, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (ДИ)

地

От них очень многое зависит. Если у вас нет условий для обучения и для практики, то ни Метод, ни Учитель вам не помогут. Бывает, что у человека большая семья, а он один работает, и у него нет ни времени, ни возможности учиться и практиковать — он не может освободить свой ум от повседневных забот — слишком многое от него зависит. Бывает, что человек живет в такой местности, где совсем ничего не известно о такой практике, и у него просто нет никакой возможности, никаких условий познакомиться с этим. Разные в жизни бывают обстоятельства, и не все получают шанс.

Место для занятий очень важно, особенно для начинающих. Различные города и участки на Земле обладают разной структурой энергии. Поэтому, если вы хотите быстро продвигаться в этом направлении, вам нужно постараться найти такое место, где энергия сильнее и где вы почувствуете себя комфортно, чтобы сразу войти в состояние расслабления и тишины. В таком месте заниматься лучше всего. Но если вы не можете сразу обнаружить такое место, то можно заниматься где-то в районе церквей, храмов, монастырей, там, где издревле жили люди и издревле поклонялись богам.

Можно заниматься в тех местах, о которых ходят слухи как о необычных, в которых происходят странные явления или чудеса. Часто бывает очень хорошо практиковать на большом кладбище — ваша душа может разговаривать с душами усопших.

Можно выбрать и просто красивый пейзаж, который радует глаз, где приятно находиться. А бывает, что вы идете в расслабленном состоянии и вдруг чувствуете какой-то участок, где *ци* очень активна — вы ощутили энергию. Это место также подходит для занятий цигун.

Если вы будете практиковать группой, то при этом будете оказывать воздействие друг на друга, и результат будет значительнее, чем при практике в одиночку.

Если вы узнаете, что приезжает какой-то большой Мастер, то можете посещать его курсы и практиковать, потому что там, как правило, очень сильная энергия. Чтобы достичь лучшего результата, хороший Мастер посылает учащимся сильную энергию. И, если вы даже не занимаетесь изучением или практикой того материала, который этот Мастер вам дает, и не планируете это практиковать, просто побудьте в этом месте, в его поле, и тогда вы действительно получите дополнительную энергию.

Рассказ Мастера (Притча)

Жил в одной из провинций очень мудрый человек, которого люди называли Мастером. И были у него ученики, которые называли его Учителем. Когда у кого-то из жителей возникала сложная ситуация, то они обращались к Мастеру за советом и помощью и никогда не

получали отказа. Поэтому люди почитали Мастера и старались не беспокоить его по пустякам.

И вот однажды стало известно, что Мастер решил взять новых учеников. Многие хотели попасть в их число, но считали себя недостойными такой чести.

Однако в назначенный день они все же предстали перед Мастером. Тот оглядел их и сказал, что не сможет взять всех. Затем пояснил, что ученичество — дело серьезное и для того, чтобы они научились тому, что уже умеют его старшие ученики, надо много и упорно трудиться, начиная с самых азов. И спросил он их, почему они решили прийти и что они умеют.

Многие оробели и ничего не могли внятно сказать. Все их объяснения сводились к тому, что они готовы на все, лишь бы учиться у него, потому что они ничего не знают и понимают это. А видят они это из примеров, когда Мастер, а иногда и его ученики помогают решать проблемы, кажущиеся очень сложными и неразрешимыми для жителей.

Когда дошла очередь говорить до очередного претендента, то, в отличие от остальных, он начал перечислять, чем он занимался, что практиковал, каких Мастеров посещал, у кого и чему учился. Речь его была длинной, связной и красивой. Он явно выгодно отличался от остальных и у тех поникли головы — они поняли, какие ученики нужны Мастеру.

Мастер слушал внимательно и очень спокойно. А затем попросил одного из своих учеников принести две чаши: одну — пустую, другую — наполненную водой. Сам же он взял сосуд с целебным эликсиром, наполнил им пустую чашу, а затем стал наливать в чашу с водой. Целебная жидкость тут же начала выливаться через края чаши в землю.

— Учитель! — вскричал последний претендент. — Что вы делаете? Разве вы не видите, что чаша и так полна до краев? Разве можно в нее что-либо добавить? Это ведь пустая растрата эликсира!

— Совершенно верно, — ответил Мастер. — Ты так много всего знаешь, так много видел, так полон всего, что мне просто некуда тебе добавить еще что-либо. Извини.

Все остальные стали его учениками.

Если вы действительно хотите многое постигнуть, не считайте, что вы знаете много. Считайте, что вы мало знаете и умеете, при обучении ставьте себя ниже других, ибо в глубокое море вода попадает из многих рек. Если вы будете считать, что вы высоки, то

не сможете получать информацию из других источников. Особенно если учесть, что знания, которые получают в цигун, резко отличаются от тех, которые вы получали в других отраслях науки.

У вас может возникнуть вопрос: хорош или нехорош Учитель? При прохождении занятий первого этапа повышается чувствительность. Вы можете войти в контакт с Учителем, и если это вам приятно, комфортно, значит, Учитель хорош для вас.

При получении информации в процессе обучения многие думают, что когда они что-то слышат и им это понятно, то этого вполне достаточно. Но при обучении цигун ученик должен получать информацию не только из слов, но и телом, сердцем.

В Китае для этого используют восемь слов:

心传口授

心领意会

СИНЬ, ЧУАНЬ, КОУ, ШОУ; СИНЬ, ЛИН, И, ХУЭЙ — четыре понятия для Учителя и четыре понятия для ученика.

СИНЬ издревле переводилось как сердце. Но из древних времен оно считалось органом мышления. Поэтому оно обозначает различные психологические понятия: душа, мысль, разум, ум, чувство и т. д. ЧУАНЬ — передавать, а вместе оба иероглифа означают: передавать знания умом и сердцем одновременно. КОУ — рот, ШОУ — преподавать, а вместе — преподавать языком (вербально).

ЛИН — принимать, И — мысль, сознание, ХУЭЙ — понимать, уметь, а вместе четыре слова означают: принимать знания и понимать мысли душой и сердцем, сердцем и умом.

Учитель использует при обучении слова и сердце, чтобы ученики слышали его и понимали, а ученик должен использовать сердце, чтобы получить эту информацию от Учителя, и использовать свой мозг, чтобы ее осознать.

В Древнем Китае было несколько выдающихся Учителей. Они позволяли ученикам делать что угодно. Некоторые при этом думали, что Учитель их ничему не учит, и уходили. Те, кто понимал, что происходит, оставались. Возможно, только через три года Учитель мог сказать Ученику: «Ты получил от меня все, теперь ищи Учителя»

в другом месте». Еще он говорил: «Если у вас возникнут трудности, вам следует лишь позвать меня и вы будете знать, что вам делать».

Поэтому, если у Ученика возникают проблемы, с которыми в свое время сталкивался Учитель, Ученик обращается к Учителю и Учитель приходит помочь решить эти проблемы.

Но вообще у человека должно быть много учителей, особенно если он хочет практиковать цигун и развиваться в этом направлении.

Учителями не обязательно должны быть только люди. Это могут быть растения, животные, местность, обстоятельства, потому что методы обучения цигун не типичны по сравнению с обучением другим предметам и основаны не на книгах, а на жизненных обстоятельствах.

Поэтому Учителями может считаться все, что помогает в развитии.

Пожелания Мастера

Я надеюсь, что все, с чем вы познакомились, поможет вам в будущем овладеть цигун.

Я благодарен каждому, кто пришел учиться.

Я благодарен тем, кто лечит людей и приходит ознакомиться с моим методом и с этой системой.

Я благодарен организаторам семинаров — они позволяют мне встретить много друзей.

Я желаю каждому из вас в будущем иметь хорошее здоровье, хорошую семью, здоровых счастливых детей и много денег.

Я желаю всем хорошо практиковать цигун и подниматься все выше и выше по пути развития тела, души и духа.

Я надеюсь, что многие из вас достигнут высших ступеней цигун и смогут обучать других.



ПРИЛОЖЕНИЯ

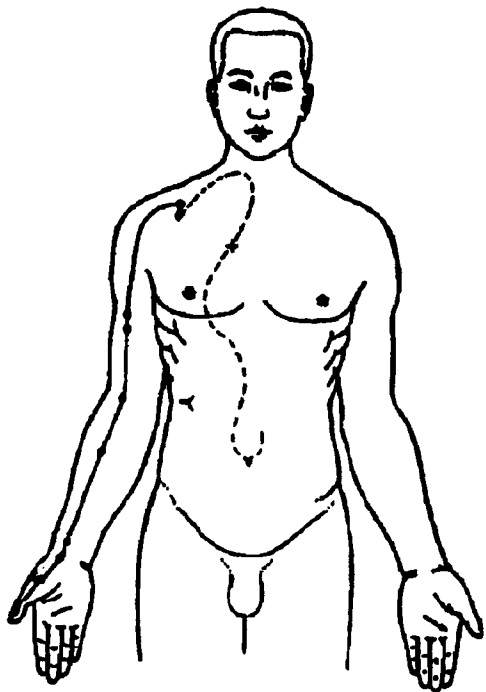


Рис. 1
Канал Легких на руке — Тайинь

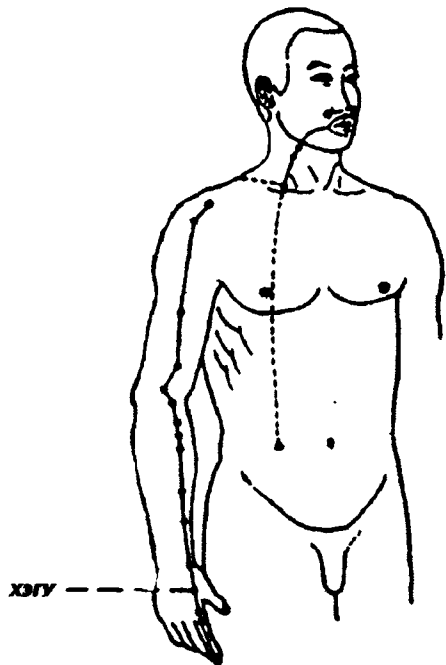
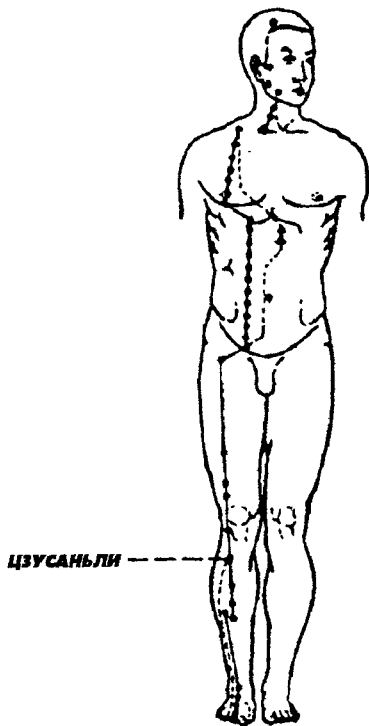


Рис. 2
Канал Толстой кишки на руке — Янмин

СХЕМЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ

Приложение I



ЦЗУСАНЬЛИ

Рис. 3

Канал Желудка на ноге — Янмин

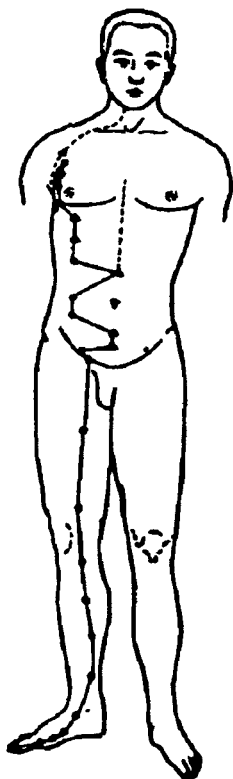


Рис. 4

Канал Селезенки на ноге — Тайинь

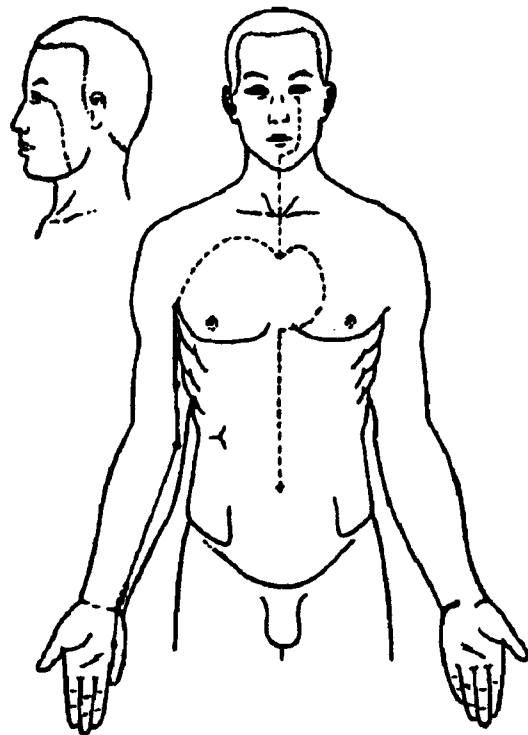


Рис. 5
Канал Сердца на руке — *Шаоинь*

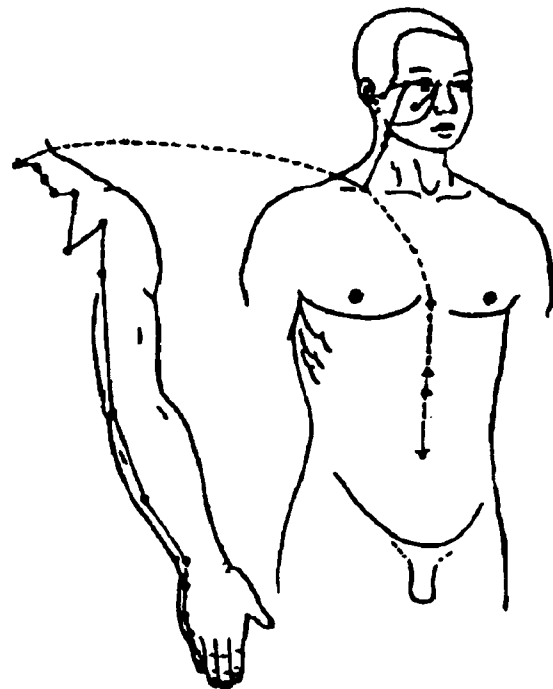


Рис. 6
Канал Тонкой кишки на руке — *Тайли*

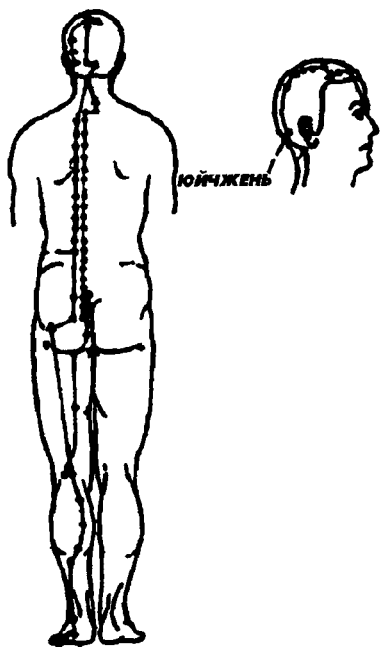


Рис. 7
Канал Мочевого пузыря на ноге —Тайли

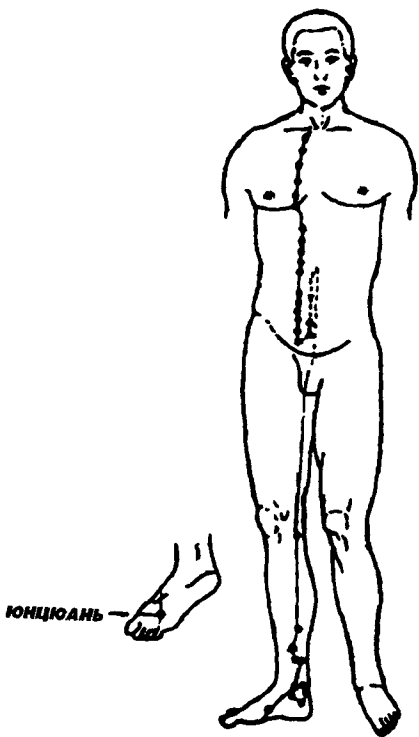


Рис. 8
Канал Почек на ноге — Шяоинь

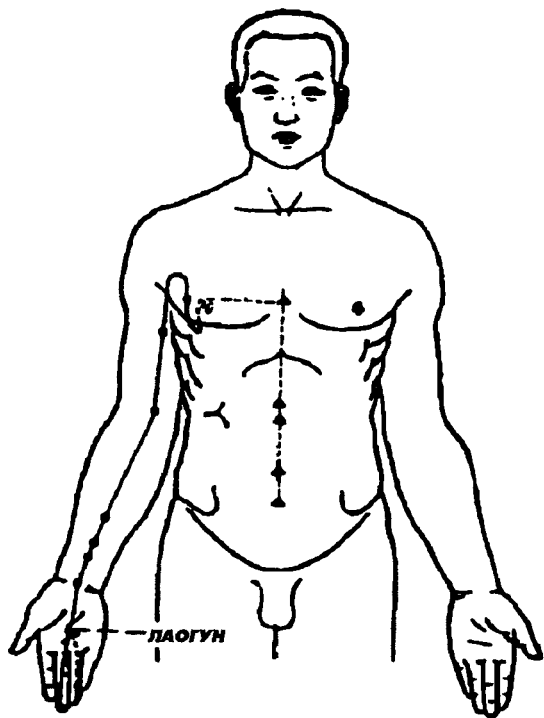


Рис. 9

Канал Перикарда на руке — Цзюэинь

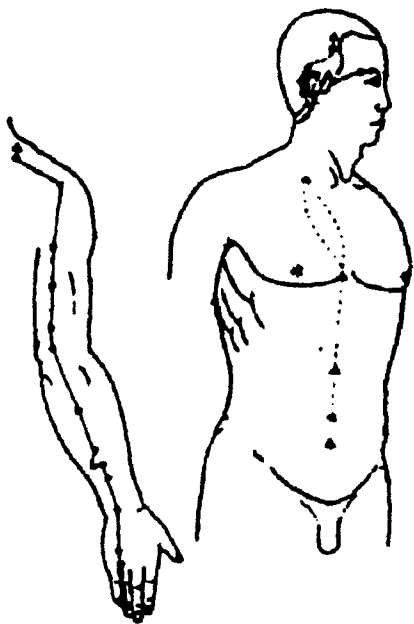


Рис. 10
Канал Трех обогревателей на руке — Шаоян

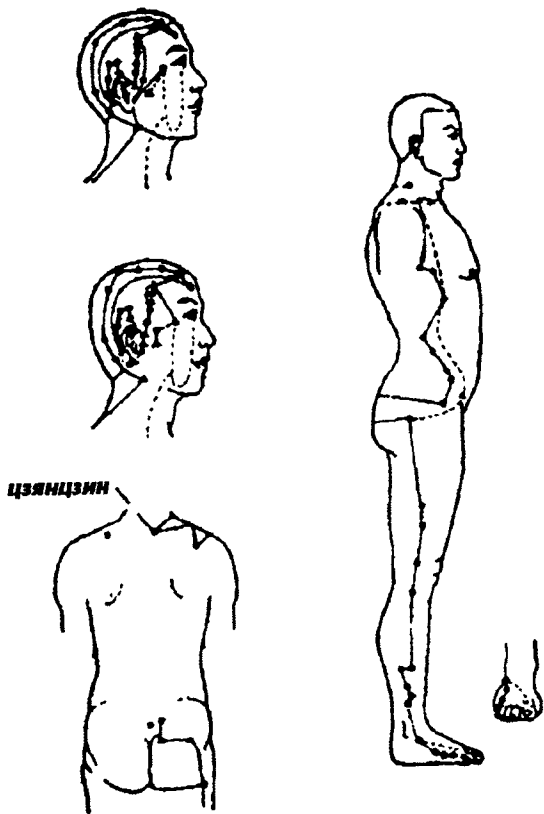


Рис. 11
Канал Желчного пузыря на ноге — Шаоян

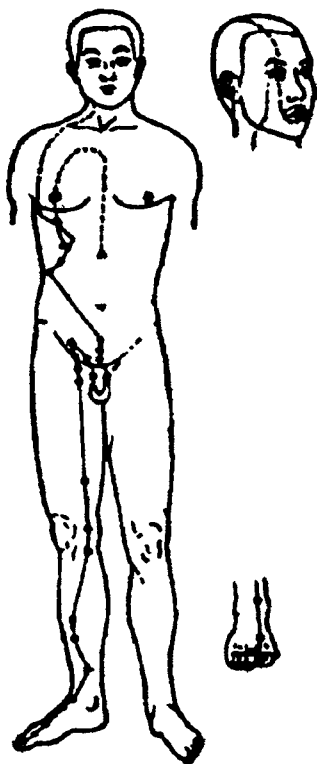


Рис. 12

Канал Печени на ноге — Цзюэинь

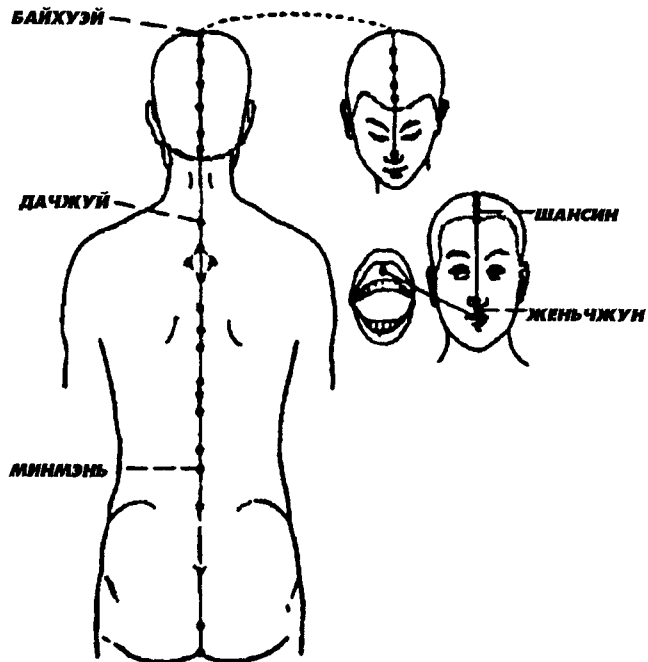


Рис. 13
Канал Ду

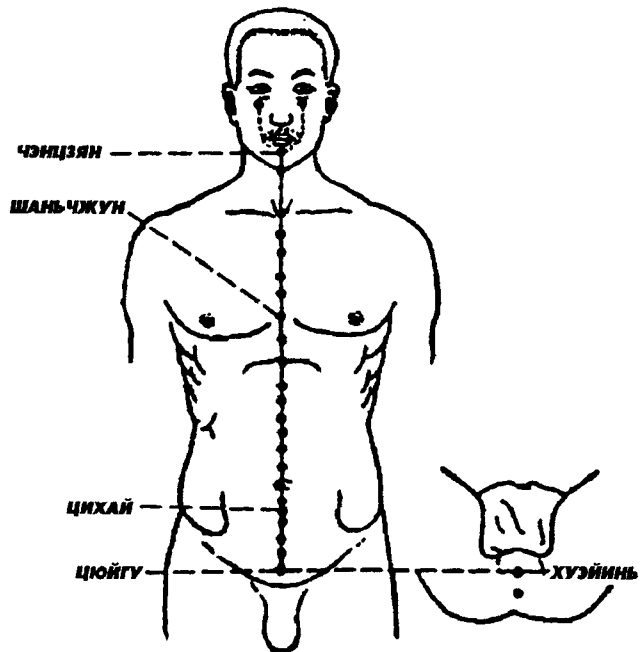


Рис. 14
Канал Жэнь

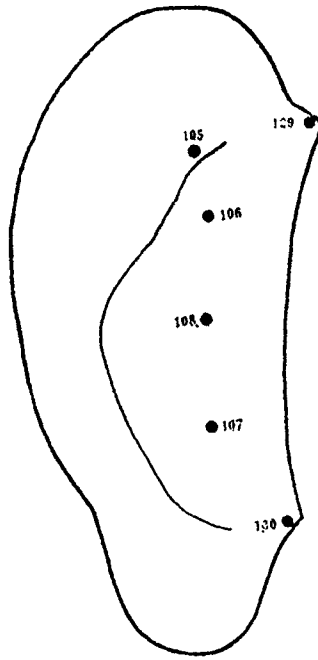


Рис. 15

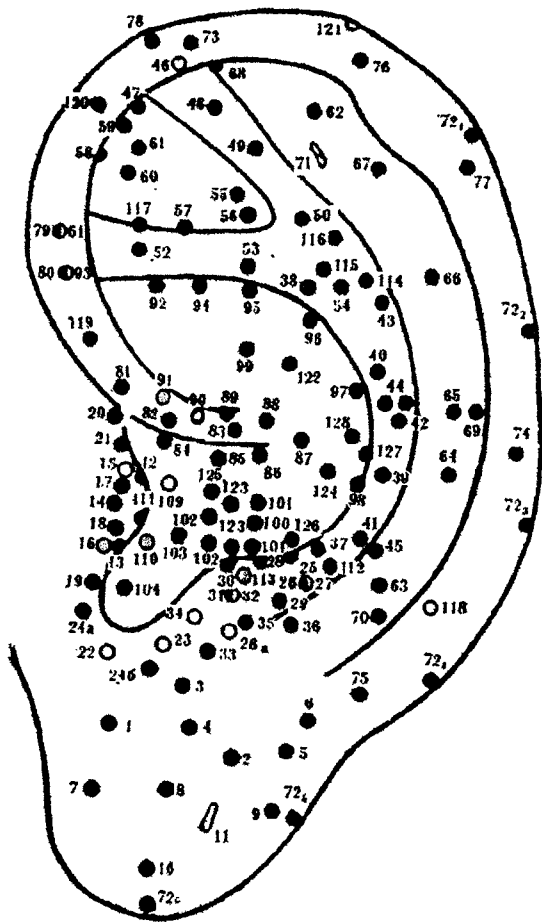


Рис. 16

*Точки акупунктуры передней поверхности ушной раковины**
(рис. 15)

1 — верхняя точка анальгезии при экстракции зубов; 2 — небо (точка верхней части ротовой полости); 3 — дно ротовой полости; 4 — язык; 5 — верхняя челюсть; 6 — нижняя челюсть; 7 — нижняя точка анальгезии при экстракции зубов; 8 — глаза, первая; 9 — внутреннее ухо; 10 — миндалина, четвертая; 11 — скула (щека); 12 — вершина козелка; 13 — надчелючник; 14 — наружный нос; 15 — горло и гортань; 16 — полость носа; 17 — жажда; 18 — голод; 19 — гипертония; 20 — наружное ухо; 21 — сердце, вторая; 22 — железы внутренней секреции; 23 — яичник; 24_б — зрение, первая; 24_а — зрение, вторая; 25 — ствол мозга; 26 — зубная боль; 26_а — придаток мозга; 27 — гортань и зубы (точка коренных зубов); 28 — гипофиз (точка мозга); 29 — затылок; 30 — околоушная слюнная железа; 31 — регулирующая дыхание; 32 — яичко; 33 — лоб; 34 — кора головного мозга; 35 — тай-ян (висок); 36 — вершина черепа (точка макушки); 37 — шейный отдел позвоночника; 38 — крестцовый отдел позвоночника; 39 — грудной отдел позвоночника; 40 — поясничный отдел позвоночника; 41 — шея; 42 — грудь; 43 — живот; 44 — молочная железа; 45 — щитовидная железа; 46 — пальцы ноги; 47 — пятка; 48 — голеностопный сустав; 49 — коленный сустав; 50 — тазобедренный сустав; 51 — симпатическая нервная система (симпатическая точка); 52 — седалищный нерв; 53 — ягодица; 54 — люмбаigia (болевая точка поясницы); 55 — шэнь-мэнь (точка ЦНС и наркоза при операциях); 56 — полость таза (шейка матки); 57 — бедро; 58 — матка (сексуальная точка); 59 — снижающая артериальное давление, первая (гипотензивная точка); 60 — астма (бронхолитическая точка); 61 — гепатит, первая; 62 — пальцы кисти (чжи); 63 — ключица; 64 — плечевой сустав; 65 — плечо; 66 — локоть; 67 — кисть; 68 — аппендикс, первая; 69 — аппендикс, вторая; 70 — аппендикс, третья; 71 — крапивница; 72_а — завиток, первая; 72_б — завиток, вторая; 72_в — завиток, третья; 72_г — завиток, четвертая; 72_д — завиток, пятая; 72_е — завиток, шестая; 73 — миндалина, первая; 74 — миндалина, вторая; 75 — миндалина, третья; 76 — синдром ян печени, первая; 77 — синдром ян печени, вторая; 78 — верхушка уха; 79 — наружные половые органы; 80 — мочеиспускательный канал; 81 — прямая кишка; 82 — диафрагма (точка «зёго» — нулевая, по P. Nogier); 83 — разветвление (точка солнечного сплетения, по P. Nogier); 84 — рот; 85 — пищевод; 86 — кардиальная; 87 — желудок; 88 — двенадцатиперстная кишка; 89 — тонкая кишка; 90 — аппендикс, четвертая; 91 — толстая кишка; 92 — мочевой пузырь; 93 — мочеточник; 95 — почка; 96 — поджелудочная железа (слева) и желчный пузырь (справа); 97 — печень; 98 — селезенка; 99 — асцит; 100 — сердце, первая; 101 — легкое; 102 — бронхи; 103 — трахея; 104 — три части туловища; 109 — нижняя часть живота; 110 — верхняя часть живота; 111 — носоглазник; 112 — укачивание; 113 — возбуждение; 114 — внешний живот; 115 — тепло; 116 — колено; 117 — запор; 118 — нефрит; 119 — анальное отверстие; 120 — геморрой; 121 — малый затылочный нерв; 122 — панкреатит; 123 — бронхоэктазия; 124 — гепатит, вторая; 125 — глаза, вторая; 126 — туберкулез; 127 — увеличенная печень; 128 — цирроз печени.

105 — снижающая артериальное давление, вторая; 106 — нижний отдел спины; 107 — верхний отдел спины; 108 — средний отдел спины; 129 — спинной мозг, первая; 130 — спинной мозг, вторая.

*О — точки на внутренней стороне, невидимые на уровне плоскости.

ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ III ВСЕМИРНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ЦИГУН

ЦИГУН — МЕДИЦИНА — НАУКА

В данном разделе представлен краткий обзор тезисов докладов, прочитанных осенью 1996 г. в Пекине на третьей Международной конференции по медицинскому *цигун*. На ней помимо работ китайских специалистов были представлены достижения ученых США, Японии, Италии, Швеции, Польши, Монголии, Испании, Германии... Совместные доклады говорят о тесном сотрудничестве и объединении усилий ученых в столь нелегком деле — познании самих себя. Исследованиями занимаются целые институты, факультеты университетов, клиники, лаборатории, отдельные группы, в том числе и энтузиастов.

Наш мир приблизился к началу III тысячелетия. На что будет направлено усилие человечества в следующем тысячелетии или хотя бы веке? Чему будет отдаваться предпочтение? Какими будут приоритеты?

В последние годы многие ученые склоняются к мысли о том, что назрела необходимость заняться собой, то есть не внешними факторами, позволяющими сделать наше существование и быт в данной среде обитания более комфортным, а нашим внутренним миром — нашим телом и разумом, позволяющим понять или по крайней мере приблизиться к пониманию того, что собой представляет Человек, каковы пути его развития, как появился он здесь, на Земле, чем должна завершиться его история, каким он должен стать в будущем, близком и далеком, каковы возможности эволюции самого Человека, а не создаваемых им внешних факторов.

Поэтому в поле зрения современной науки попали всевозможные методики психофизического тренинга, использовавшиеся с незапамятных времен у всех народов мира, ибо они работали с самим Человеком, а не внешними факторами — с его физическим телом и

душой. При этом наибольшее внимание уделяется исследованию результатов практики древней китайской системы саморегуляции, оздоровления и развития — *цигун*, получившей с 1949 г. статус «Медицинской и оздоровительной системы Китая».

Здесь удивительно переплетаются интересы специалистов самых разных направлений: медиков, биологов, программистов, инженеров, физиков. Разрабатываются всевозможные технические средства для измерения и фиксации физиологических процессов нашего организма при различных его состояниях, включая измененные состояния сознания.

На конференции было заявлено около двухсот докладов, являющих собой результаты экспериментальных, клинических и теоретических исследований функций организма и процессов протекания заболеваний при использовании методов *цигун*, а также некоторые практические рекомендации и упражнения медицинского *цигун*...

Чем же вызван такой всплеск интереса к этой области?

Впервые внимание широких медицинских кругов было привлечено к конференции *цигун* в Пекине в 1979 г. И вот организовано Всемирное академическое общество медицинского *цигун*, а в 1996 г. собирается уже третья Всемирная конференция по медицинскому *цигун*, осенью 1998 г. — четвертая, и с тех пор конференции регулярно проводятся каждые два года.

Широкую программу теоретических и клинических исследований представили специалисты Японии и Соединенных Штатов Америки. И это не удивительно, если учесть количество и уровень организаций, занимающихся изучением этих явлений. Так, в США, например, публикации об изучении физиологического действия отдельных упражнений появились еще в 1955 г. В Европе первой страной, начавшей регулярную работу с медицинским направлением *цигун*, оказалась Швеция — около двадцати лет назад. Сейчас там работает Европейский Университет *цигун* и Академия медицинского *цигун*, а также ряд учебно-оздоровительных и лечебных центров. Исследования в США первыми начали проводить Калифорнийский университет и Институт физиологии и психологии государственного университета Нью-Йорка, в Британии — Бурбекская Академия Наук, в Западной Германии — Народный университет. Насколько серьезным является сегодня отношение в Японии к

изучению воздействия *цигун* на физиологический и интеллектуальный уровень человека, можно судить исходя из перечня тех организаций, которые представили свои работы: 5-летний проект Агентства по науке и технологии Японии, Национальный институт радиологии, Японская медицинская школа, Токийский университет, Японский исследовательский институт *цигун*, Ассоциация *цигун* Японии.

Основной акцент делается на исследовании мозговой активности и измерении параметров различных физиологических функций у Мастеров и практикующих *цигун* по сравнению с обычными людьми, в том числе занимающихся активной интеллектуальной деятельностью (например, при обучении — студенты, профессора). Создаются базы данных, специальные компьютерные программы, названные «Системами здоровья» и «Системами развития способностей». Этими же направлениями интенсивно занимаются ученые Западной Европы и США.

Возможности использования воздействия *ци* для лечения поистине удивительны. Трудно найти хотя бы одну группу заболеваний, при которой практика *цигун* не принесла бы ощутимого улучшения, как объективного, так и субъективного.

Подробное изложение направления медицинского *цигун* выходит за рамки данной книги. Поэтому для наглядности мы приведем укрупненно ряд тем, которые были широко представлены на конференции, и краткий обзор докладов из разных стран мира, чтобы дать некоторое представление об интересе к данной проблематике в различных регионах Земли.

- *Цигун* для повышения интеллекта.
- Лечение сердечно-сосудистых заболеваний методом *ци*.
- Квантовая биология как фундамент *цигун*.
- Задержка дыхания при лечении рака.
- Предотвращение и лечение раковых заболеваний.
- Лечение лейкемии методом излучения *ци*.
- Лечение ДЦП методом *цигун*.
- Значение сянгун в науке и жизни.
- Об использовании музыкального *цигун* в лечебных целях и его научное развитие.

- Применение *цигун* для лечения переломов.
- Лечение сотрясения мозга с помощью монгольских лечебных манипуляций и *цигун*.
- Применение *цигун* в хирургии.
- Лечение травматической параплегии с помощью *цигун*.
- *Цигун* и лечение гипертонии.
- Голографическая модель статической жизненной информации.
- *Цигун*-терапия при заболеваниях вирусным гепатитом.

ИЗУЧЕНИЕ НАУЧНОЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОГО ЦИГУН (ДЛЯ ЦЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ)

Нагура Осаму, Сакаи Косуке
(Япония)

В условиях современной механистической цивилизации врожденные функции человеческого организма оказываются во многом оторваны от естественной энергии Вселенной. При этом уменьшается *ци* тела — жизненная энергия, — ослабляется иммунная система. Мы вошли в век серьезных заболеваний, таких, например, как рак. Население мира быстро стареет. Западная медицина не в состоянии самостоятельно справиться с потребностями современности. Мы не сможем гарантировать экономическое развитие и гармонию семейных отношений, если нам не удастся установить взаимосвязь между медицинской терапией и проблемой выживания человека.

В XXI веке мир должен увидеть победное шествие «Революции в медицинской терапии» и найти ей применение. Основные направления этой революции основаны на тройственной политике китайского правительства относительно медицинской терапии:

1. Правильное применение и улучшение наследия традиционной китайской медицины.
2. Правильное понимание взаимосвязи между развитием западной медицинской науки и необходимостью сохранения достойной жизни как высшей ценности.

3. Создание и развитие медицинской науки на основе сочетания современной западной и традиционной китайской медицины.

Занимающиеся традиционной китайской медициной и *цигун* играют сегодня важную международную роль как в обществе, так и в истории. Для дальнейшего международного развития традиционной китайской медицины и *цигун* совершенно необходимы более высокий образовательный уровень в приемах традиционной китайской медицины, надлежащая подготовка персонала, подведение научной базы под клинические методы лечения, а также глубокие академические исследования.

Сегодня мы прибыли сюда, чтобы на фундаменте научной объективизации *цигун* создать превентивную медицинскую науку. Мы достигли значительных успехов в клинических экспериментах и хотели бы воспользоваться предоставившейся возможностью, чтобы сообщить о наших достижениях перед столь почетным академическим собранием.

Вот некоторые темы клинических экспериментов:

1. При помощи «волнового анализатора магнитного резонанса» мы провели измерения волновых колебаний в области болезненной пальпации в «рефлекторной зоне стопы» и сравнили полученные данные с результатами исследования, проведенного обычным мануальным методом. Из результатов очевидно, что можно производить научные количественные измерения волновых колебаний. Это большой шаг в направлении создания и совершенствования превентивной медицинской науки.
2. Как правило, в организме современного человека циркуляция энергии *ци* происходит в неблагоприятных условиях. Для преодоления этой проблемы применялось «Купание ног» (ванночка для ступней с обработкой рефлекторной зоны) продолжительностью 40 минут. На основе различий в данных, полученных до и после сеанса, мы вычислили разницу между личными и иммунными данными. Судя по всему, данные измерений волновых колебаний, полученные непосредственно после сеанса лечения, когда в организме восстановлен нормальный режим циркуляции *ци* (состояние, когда «ногам тепло, а голове холодно»), дают гораздо лучшую картину.

3. При помощи «анализатора» мы изучили данные о взаимоотношении здоровья, эмоций и душевного состояния, сравнили их с данными, полученными в болевой точке при надавливании. Это лишь доказывает правильность предложенной традиционной китайской медициной теории «внутренних повреждений, вызванных семью чувствами».
4. За последние 300 лет сама диагностика и ее методики быстро развивались, одновременно с быстрым прогрессом современных наук. Голландский ученый Антоний ван Левенгук изобрел в 1680 г. метод исследования при помощи микроскопа. Затем появились рентген, ЯМР-исследования, эндоскопия, анализ крови и мочи. Все это в значительной степени повлияло на традиционную китайскую медицину. Мы уверены: начиная с нынешнего момента все большее значение приобретает необходимость сосредоточения усилий на фундаментальных исследованиях и практических методах. В последние годы особенный акцент делается на исследованиях индивидуальных жизненных различий.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АКТИВНОСТИ МОЗГА В СОСТОЯНИИ ЦИГУН. ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ТОМОГРАММЫ

Накизато Сейки, Ито Масатоши

*(Японский исследовательский институт
Цигун и медицинское отделение Токийского
университета)*

Изменения специфических черт интеллектуальной активности человека, находящегося в состоянии *цигун*, рассматривались во многих исследованиях. Однако не так уж много удалось изучить, за исключением повышения общей активности мозга и улучшения его кровоснабжения.

Цель настоящей работы — выявить характеристики прохождения крови по сосудам мозга у человека, погруженного в состояние

цигун. При этом использован томографический метод экспериментального снятия волновых характеристик мозга.

Исследованиям подверглись две группы — студенты Токийского университета и семь Мастеров *цигун*, профессионально практикующих и преподающих *цигун*.

Для съемки траектории тока крови в области мозга испытуемым вводили изотоп кислорода. Дополнительно использовали компьютеризованную систему измерения γ -излучения и томограф типа RT931 производства США. Размеры съемки составили 7 кв. мм, и карта каждого участка состояла из 14 таких съемок. Дополнительно измерения проводили на 19-канальном электроэнцефалографе (США).

Анализ частотных характеристик излучений мозга предусматривал выведение и регистрацию амплитуды на специальных диаграммах. Томограммы тока крови в мозге Мастеров *цигун* снимались трижды как во время их отдыха, так и во время погружения в состояние *цигун*.

У студентов томограмма снималась только в состоянии покоя.

В результате анализа было установлено следующее:

- В состоянии покоя излучения мозга у обычных людей (студенты) наблюдаются в затылочной части, тогда как у Мастеров *цигун* — во фронтальной.
- Более отчетливо у Мастеров *цигун* выделяется частота излучения 2 Гц.
- Если изменения излучения мозга во всех областях усреднить, то состояние *цигун* характеризуется преимущественно диапазоном излучения от 8 до 12 Гц. Таким образом, легко определить, находится ли человек в глубоком состоянии *цигун* или нет.
- Соотношение α/β -ритмов мозга и изменения в токе крови настолько близки, что α -волна увеличивается, в то время как β -волна одновременно уменьшается. Отношение α/β служило индикатором для выявления картины кровотока в мозге студентов и Мастеров *цигун*.

Для студентов рост отношения α/β зависел от активности правой лобной доли мозга, затылочной доли и сосцевидных отростков

головного мозга. В этих областях увеличение или уменьшение кровотока не наблюдалось.

Для Мастеров *цигун* уменьшение кровотока наблюдалось спорадически в центральной части мозга, таламусе, основании головного мозга и правой затылочной части, а увеличение — в правой затылочной части, на внутренней поверхности обеих лобных долей и обоих сосцевидных отростков.

Выводы

У Мастеров *цигун* излучение головного мозга происходит в большем диапазоне и из большего числа участков, по сравнению со студентами. Основная частота уменьшения излучения ≈ 2 Гц, а β -ритм немного увеличивается.

Использованные методы тестирования мозга не позволяют проникнуть глубже и исследовать работу тех специфических участков, которые излучают конкретные волны.

Характер кровотока обеих групп выявился совершенно различным. В состоянии покоя (отдыха) объекты исследования были менее напряжены. При этом на некоторых участках мозга у Мастеров *цигун* наблюдалось увеличение кровотока, на других — уменьшение.

Участками уменьшения кровотока в обеих группах были правая затылочная зона и таламус.

Уровень мозговой активности у Мастеров *цигун* одинаков не всегда. Он зависел от способа дыхания и применявшихся методов, которые принадлежат тому или иному направлению *цигун*. Удалось установить, что для всех Мастеров *цигун* существуют общие участки мозга, которые активизируются при вхождении в глубокое состояние *цигун*. Из результатов эксперимента мы можем заключить, что это либо правая затылочная часть, либо левая фронтальная доля, или внутренняя поверхность фронтальной зоны, либо сосцевидный отросток. Иногда это могут быть даже все вышеперечисленные области одновременно.

Фронтальная доля требует особо пристального внимания, так как этот участок является ответственным за силу воли и отражает уровень концентрации Мастеров *цигун*. Эта область связана с относительно старой корой головного мозга и непосредственно

соотносится с лимбической системой головного мозга. Сосцевидные отростки являются также частью церебральной лимбической системы. Поэтому можно утверждать, что *цигун* активизирует системы вокруг оболочки головного мозга.

Мы надеемся продолжать изучение воздействия занятий *цигун* на активность мозга с целью установления в дальнейшем корреляции между уровнем Мастера *цигун* и активностью участков мозга.

ИЗЛУЧАЕМАЯ ЦИ И СОБСТВЕННАЯ ЧАСТОТА СОЗНАНИЯ

Ричард Ли

*(Институт китайских методов
оздоровления в Сан-Клементе, США)*

Излучение *ци* из ладоней у большинства Мастеров *цигун* сопровождается инфразвуковым излучением. Его параметры были воспроизведены «имитатором *цигун*», который сегодня успешно используется при лечении некоторых заболеваний.

Работа с излучением этого прибора привела к пониманию механизма взаимодействия *ци* и сознания, а также механизма лечения методами *цигун*.

Был создан анализатор измерения вибрации ладоней в зависимости от частоты излучения. Как оказалось, за небольшим исключением, она совпадает с пиками электроэнцефалограммы. Было обнаружено, что у разных людей она различна и зависит от эмоционального состояния, направленности мысли, мотивации поступков — состояния сознания.

Страх и инстинктивная боязнь вызывают частоту вибрации в диапазоне от 0 до 4 Гц (дельта-ритм).

Привязанность и желание — от 4 до 8 Гц (тета-ритм).

Служение и помощь как мотивация поступков — от 8 до 14 Гц (альфа-ритм). Это частота излучения Мастеров *цигун*.

Организационные и планируемые действия — от 14 до 22 Гц (бета-ритм).

2500 лет назад Будда отмечал, что желание и привязанность являются источником человеческих страданий. Это вызывает тета-ритм от 4 до 8 Гц.

Имитатор *ци* сначала увеличивает частоту на всех диапазонах, а затем смещает ее в сторону альфа-ритма. После прекращения такого лечения пациент приходит в состояние глубокого расслабления ума и тела, освобождается от хронической боли и других симптомов, сопровождающих «недостаток *ци*».

Было выявлено, что издаваемый Мастерами *цигун* инфразвук оказывает благотворное влияние за счет снижения тета- и бета-ритмов. Одновременно это приводит к снижению желания и привязанности (успокаивает эмоции), успокаивает ум и освобождает жизненные ресурсы пациента и переадресует их в направлении излечения.

ИЗЛУЧЕНИЕ АУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Ян Юлин

*(Институт физики высоких энергий,
АН Китая)*

В институте физики высоких энергий АН Китая изучали излучения ауры человека с использованием съемки методом Кирилян, разработанным в Ленинграде. Это метод фотографирования предмета в электромагнитном поле высокого напряжения, в результате чего на пленке фиксируется коронный разряд. Эксперименты показали, что:

- излучение *ци* из точек Лаогун и области *Третьего глаза* возможно в диапазоне рентгеновского излучения;
- излучение *ци* может оказывать воздействие на спектр электромагнитных волн как в ультрафиолетовом диапазоне, так и в видимой части спектра, менять цвет и структуру виноградного вина и красных или синих пластиковых пленок;
- излучение *ци* может воздействовать на структуру воды, включая водопроводную воду, образуя дистиллированную воду или воду высокой степени очистки;

- некоторые Мастера *цигун* способны излучать *ци* в виде светового потока, видимого теми, кто обладает способностью видеть *ци*. Гораздо чаще такое излучение можно заснять фото- или видеокамерой. Это указывает на электромагнитный характер светового излучения *ци*;
- вторичное излучение электромагнитной энергии может вызывать ионизацию воздуха, в результате чего образуются ионы разных цветов. Это может быть заснято и представлено в виде специальных фотографий.

Вышеприведенные данные вызвали большой интерес у западных специалистов.

НАБЛЮДЕНИЕ ПОЛЯ ЦИ МЕТОДОМ ФОТОСЪЕМКИ КОРОННОГО РАЗРЯДА

Ричард Ли

*(Институт Китайских методов
оздоровления в Сан-Клементе, США)*

В институте китайских методик оздоровления проводились исследования свечения ауры (с использованием съемки методом Кириlian) различных групп людей, занимающихся *цигун*. Анализ результатов показал, что:

- при практике среди сосен метода *цигун* по накоплению в организме *ци* из окружающей среды увеличивается яркость свечения вокруг пальцев, что указывает на увеличение внутренней электрической и магнитной проводимости;
- при практике внутреннего стиля тихого *цигун*, такого, как медитация или молитва, наблюдается уменьшение яркости свечения коронного разряда, а также изменение формы последнего: если в первом случае на пленке фиксировались шарообразные ступки энергии и нитевидные разряды, то у практикующих внутренние стили *цигун* пальцы окружали гало — мягкие нимбообразные области свечения. Это предполагает наличие явления сверхпроводимости, при котором движение потока электронов происходит без

обычной ионизации воздуха. Этим явлением можно охарактеризовать процесс превращения *ци* в шень;

- иногда Мастера *цигун* демонстрируют полное отсутствие свечения вокруг пальцев, несмотря на высокую плотность энергии, протекающей по каналам. Это можно пояснить значительным расширением поля сверхпроводимости за счет окутывающего пальцы «облака». Мастера способны контролировать переход его в обычный коронный разряд с характерными шаровыми сгустками энергии и нитевидными одиночными разрядами.

В онкологической клинике исследование полей *ци* методом фотографирования коронного разряда позволило установить следующее:

- у онкологических больных светимость минимальная в связи с очень малой величиной магнитной составляющей *ци* (низкая электропроводимость меридианов);
- при увеличении электропроводности ладоней в результате инфразвуковой терапии у большинства обследуемых проявляется дефицит электронов (отрицательных ионов), то есть электрической составляющей;
- для всех врачей, контактирующих с онкологическими больными, характерна та же тенденция;
- исследования методом фотографирования коронного разряда показывают, что опухоли продуцируют шаровые образования с высокой концентрацией отрицательных ионов, тогда как остальные участки этого же пациента — только их следы.

Этим можно пояснить быстрый рост и активный метаболизм опухоли при одновременном снижении жизненных сил пациента. Изучение методом фотографирования коронного разряда действия Гуаша (китайского приспособления, предназначенного для удаления «плохой *ци*» из организма) показало, что возникающий эффект похож на воздействие Мастеров *цигун*.

Таким образом, можно рассмотреть три независимых аспекта *ци*: магнитный, связанный с электропроводимостью; электрический, связанный с ускоренным активным метаболизмом; шень, или поле

сверхпроводимости, которое создается тихой молитвой или медитацией.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПОЛЯ БИОЭНЕРГОТЕРАПЕВТОВ И МАСТЕРОВ ЦИГУН

*Маркус Бонгарт, Збигнев Гарнужевски, Ян А. Жиманский
(Швейцария, Польша)*

В Швейцарском исследовательском центре цигун и Польском центре биоэнерготерапии проведен сравнительный анализ электрической составляющей излучения, генерируемого Мастерами различных школ — цигун и европейских биоэнергетиков. Была обнаружена корреляция результатов в зависимости от состояния здоровья испытуемого. Очень многие характеристики при генерировании поля были одинаковыми. Это говорит о наличии одинаковой физиологической базы, вызывающей биоэлектронные эффекты при взаимодействии людей посредством электрического поля.

Эта одинаковость явилась доказательством того, что вне зависимости от культурных истоков и различий жизненной философии, техника оздоровления и лечения в *цигун* и европейской биоэнерготерапии базируется на единых принципах генерирования и контроля электрической составляющей энергии поля.

ДЕМОНСТРАЦИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЦИ ЗАПАДНЫМ ВРАЧАМ

*Ян Цзи Фу, Ричард Х. Ли
(Китай, США)*

Западным врачам нелегко понять значимость *цигун*.

В то время как ученым требуется теория, которая может быть верифицирована измерениями биоэлектрoхимических процессов,

врачам необходимо представить методы практического лечения, которые могут быть проконтролированы известными способами проверки физиологических параметров организма, соответствующих клиническому улучшению.

Большинство врачей Запада не интересуются практикой *цигун* и методами излучения *ци*, потому что не могут измерить эти параметры и понять процессы изменения на физиологическом уровне. К тому же они не верят, что сами могут излучать *ци*.

На наших «Семинарах по улучшению жизни» мы обучаем той технике, которая разработана Мастерами *цигун* и может быть изучена и освоена врачами. Врачи могут легко применить эти эффективные методики в клинической практике и произвести измерения происходящих физиологических изменений.

Изменение электрического сопротивления. Для демонстрации существования *ци* мы показываем, что физический контакт (массаж), направленный на расслабление и снятие дискомфорта, увеличивает электропроводность ладоней перципиента (принимающего его) и существенно уменьшает ее в ладонях дающего.

Для этого группа врачей выводится для практики определенного упражнения (*цигун Сосны*)* в сосновый лес с целью накопления *ци*. После этого тестирование показывает существенное увеличение электропроводности ладоней. Кроме того, это позволяет продемонстрировать врачам аспект возможности перехода *ци* от одного человека к другому.

И это является для них самым лучшим аргументом.

Акупрессура в интенсивной терапии при заболевании сердца и легких. Это один из обычно применяемых методов в традиционной китайской медицине при лечении сердечных и легочных больных. При этом врачи подают в область сердца и легких дополнительную *ци*. Этот метод настолько эффективен, что 60 секунд воздействия только руками бывает достаточно для снятия приступа и нормализации состояния пациента.

* Аналог упражнения «Большое дерево». — Прим. Сюи Минтана.

Демонстрация такого рода *ци*-терапии — чрезвычайно убедительный аргумент в пользу существования *ци*.

Инфразвуковой стимулятор. Один из основных аспектов лечения методом *ци* — это создание неких запасов *ци* в области головы и груди пациента. Накопление в них *ци* может быть осуществлено путем направленных инфразвуковых излучений, соответствующих частоте излучения мозга и когерентных с ней.

Такого рода работа проводилась с пациентами, у которых был явно выражен тремор рук. При использовании излучателя описанного типа был получен хороший устойчивый эффект лечения: пациенты чувствовали себя лучше, а амплитуда и частота тремора значительно снизились.

Сами пациенты могли видеть результаты воздействия, проектируемые на экран, что помогало лечению психологически. Такого рода демонстрация наглядно показывает возможности получения физиологического эффекта путем воздействия *ци*, а также безусловное влияние этого воздействия на взаимосвязь между сознанием и телом.

Западные врачи чрезвычайно заинтересованы как в лечебных процедурах, так и в изучении механизма взаимодействия между *ци*, сознанием и телом. Здесь они видят новые пути лечения пациентов и новый инструментарий для релаксации пациентов при эмоциональном перенапряжении.

Итак, первое необходимое условие — это излучить свежую хорошую *ци* в проблемную зону организма, а второе — удалить плохую (больную, токсичную) *ци* из этой зоны. Мастера *цигун*, обладающие сильным полем *ци*, обычно практикуют выведение руками больной *ци* пациента через его пальцы. Для начинающих врачей такой метод бывает труден из-за отсутствия навыков в практике *цигун*.

Для облегчения этой задачи в Китае с древних времен использовали вспомогательные приспособления, получившие название *Гуаша*. С их помощью даже неспециалисты могут выводить из организма плохую *ци*. Все это было продемонстрировано собравшимся врачам на практике. При этом было отмечено реальное изменение физиологического состояния пациентов. Субъективно у них

исчезала боль, снималось напряжение, наступало общее расслабление. Снимки, выполненные методом Кирлиан, подтверждали совпадение субъективных ощущений с объективными изменениями, происходящими при удалении из организма токсичной *ци*.

Конечно, в руках Мастеров *цигун* Гуаша работает намного эффективней, но практически любой терапевт может использовать этот метод для лечения и улучшения самочувствия пациентов.

Все эти наглядные демонстрации обычно открывают глаза западным специалистам-практикам и убеждают их в реальности использования *ци* и ценности *цигун*.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ ПО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Кам Юэнь

(доктор наук, США)

Доклад посвящен применению *цигун* для реабилитации острых и хронических болей, вызванных повреждениями различных частей тела в результате физических травм.

Эффект от воздействия *ци* проявляется в виде ослабления силы посттравматических болей уже после однократного сеанса лечения. При излучении *ци* продолжительностью 2 минуты симптомы травмы уменьшаются.

Воздействием *ци* исправлялись структурные нарушения, тем самым устранялась необходимость выполнения силовых манипуляций, ведущих к дополнительному травмированию суставов. Благодаря использованию *ци* подвижность в суставах увеличилась на 50%, уменьшилась травматическая ригидность, диапазон свободы движений также увеличился на 50%.

Воздействие *ци* было направлено на то, чтобы изменить состояние мысленных, сенсорных и психологических источников, вызывающих болевое ощущение. Использование *ци* приводит к очень быстрому исцелению и максимально сокращает необходимый срок реконвалесценции.

Результаты сравнительного анализа показывают, что данная форма *цигун*-терапии дает более благоприятный эффект, нежели традиционные методики лечения и терапии, такие, как акупунктура, мануальная терапия, лечение анальгезирующими препаратами, физиотерапия, другие формы энергетической терапии.

Процесс лечения не требует дополнительного использования упражнений *цигун* в целях реабилитации.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ОПУХОЛЯМИ

Д-р Джерри Алан Джонсон

*(директор Международного
института цигун, Калифорния, США)*

В традиционной китайской медицине (ТКМ) опухоли, как правило, называют «накоплением массы», где под «накоплением» подразумевается «застой». Этот застой происходит в результате возникновения непроходимости каналов, по которым внутри организма движутся текучие вещества (такие, как жизненная энергия, кровь, лимфа и питательные вещества).

С точки зрения моего врачебного опыта, при возникновении отрицательных эмоций нарушается нормальный ритм дыхания, вследствие чего организм создает так называемую «перегородку». Тогда вместо того, чтобы отсечь доступ негативной энергии, он приступает к образованию энергетической цисты. Микроопухоли и раковые клетки возникают в человеческом организме ежедневно, и клетки-киллеры агрессивно атакуют эти новообразования и разрушают их. Однако области организма, защищенные вышеупомянутой перегородкой отрицания, имеют свойство притягивать к себе эти трансмутированные клетки-уроды. Так может начаться образование «массы» или «сгустка». Иммунная система, находясь в состоянии эмоционального потрясения и отрицания, как правило, «не замечает» эти скопления. Добавим, что эмоциональное потрясение бывает связано с эндогенными опиатами и кортикостероидными гормонами,

препятствующими работе лейкоцитов по защите организма от рака и инфекции.

Эмоциональные блокады в организме пациента приводят к тому, что хроническое напряжение в теле начинает перекрывать каналы, по которым движется энергия. Когда эмоциональная блокада оказывается длительной и устойчивой, напряжение превращается в привычку. При этом угнетается способность устранять (выплескивать наружу) «арестованные» внутри эмоции. Способность пациента прочувствовать состояние собственного тела уменьшается, и ощущение происходящих внутри процессов ускользает от осознанного внимания. Постепенно все это оказывает влияние на походку, осанку, двигательную активность и рост индивидуума; начинает меняться температура и цвет кожного покрова.

Происходящие процессы будут угнетать не только механическую и химическую, но и жизненную энергию организма. Поскольку мы наполняем себя энергией за счет структуры восприятия и верований, очень важно научиться полностью отдаваться эмоциональным переживаниям, а также тому, как при первой же возможности избавляться от патогенных эмоций. Если пациент не способен делать это самостоятельно, ему поможет в этом специалист *цигун-терапии*.

При образовании энергетических цист такие эмоции, как гнев, горе, чувство вины, стыд и разочарование, накапливаются в тканях организма. Энергетическая циста остается отгороженной от остального организма до исчезновения вызвавшей ее эмоции. Цисты способны перемещаться в организме, нередко при этом они проникают глубоко во внутренние органы, вызывая мощные внутренние расстройства.

Все это приводит к тому, что эмоциональная нестабильность в сочетании с нарушенным дыханием вынуждают пациента увеличивать выработку энергии, а это осложняет заболевание, поскольку энергия жизненной силы дополнительно притягивается к симптомам заболевания (осложнение заболевания вызывает у пациента пропорциональное сосредоточение внимания на его симптомах). В результате ухудшение состояния прогрессирует.

Поскольку внутри любой соединительной ткани проходят микроканалы энергии, перекрытие этих потоков оказывается

непосредственно связанным с движением избыточной *ци* внутри тела. Как только терапевт достигает энергетической цисты, естественный ритм тела прекращается (исчезает электрический потенциал в данной точке) и начинается интенсивное тепловыделение, которое продолжается вплоть до исчезновения цисты. Исходный патофизиологический механизм цистообразования можно разделить на пять условных компонентов:

- Энергетические потоки между разумом и материей приводят к эмоциям.
- Эмоции связывают тело и разум.
- Невропептиды выступают как биохимические агенты эмоций.
- Моноциты лечат организм.
- Эмоции (невропептиды) влияют на направление и движение моноцитов.

При помощи *цигун*-терапии, воображения, визуализации и убеждающих положительных утверждений можно изменить области подсознательного энергетического программирования, а также растворить энергетическую матрицу, поддерживающую существование опухоли (цисты).

Я лечил нескольких больных с опухолями головного мозга и яичников, используя для этого технику *цигун* по энергетическому и эмоциональному перепрограммированию. В 80% случаев лечению сопутствовал успех.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦИГУН

Морида Ясахино
(Япония)

Упражнения *цигун* способны вызывать секрецию эндорфина и стимулировать активность молекул свободного кислорода, превращая его в гидролитическую антиоксидазу. Благодаря этому можно вылечиться естественным путем. Данный процесс заслуживает изучения. Многие случаи подтверждают то, что излучаемая *ци*, внутренняя *ци* и сущность пищи способны излечивать сложные и тяжелые состояния за счет естественных лечебных свойств.

Жизненная энергия, сущность пищи и грубые лекарственные препараты (низкомолекулярная антиоксидаза) могут стимулировать естественные способности человеческого организма к самоисцелению и тем самым излечить любое самое сложное заболевание. В этом суть восточной медицины.

Активный кислород — вот ключ к проблеме старости и различным заболеваниям. В процессе лечения основной упор должен делаться на обеспечение равномерного потока *ци*, крови и воды, активизацию активного кислорода с превращением его в гидролитическую антиоксидазу и стимуляцию выработки эндорфина (гормона головного мозга).

Лечение рака при помощи излучаемой *ци*, внутренней *ци* и сущности пищи. Развитие рака проходит две стадии. На первой стадии канцерогенные вещества (или вирусы) вызывают нарушения в генетической информации ДНК и приводят к внезапным изменениям на клеточном уровне. Эта стадия известна под названием начальной фазы.

На второй стадии принимаемые внутрь химические агенты либо некоторые ферменты (гормоны) изменяются и активизируются, приводя к образованию раковых клеток. Вторая стадия называется фазой ускорения или телофазой. Воздействием *ци* и упражнений *цигун* можно изменить ход событий за счет восстановления генетической информации в ДНК, а также усиления иммунных свойств организма.

Цигун также может излечивать ревматоидные заболевания, астму, аллергический дерматит и диабет.

Необходимость активного кислорода для человеческого организма объясняется тем, что он играет крайне важную роль во взаимодействии с антиоксидазой.

Когда небесная *ци*, земная *ци* и *ци* человека объединяются, космическая жизненная энергия может активизировать 60 мегаклеток.

Если возникает естественная способность к самоизлечению, любые заболевания поддаются исцелению.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПРИВРАТНИКА ЖЕЛУДКА НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ ЗАПАДНЫМИ И ВОСТОЧНЫМИ МЕТОДАМИ

Конг Цзин и др.

(Больница онкологических заболеваний, Китай)

Лечение проводилось методами китайской медицины, западной медицины и *цигун*-терапии. С 1991 по 1995 гг. наблюдались и лечились в больнице опухолевых заболеваний 120 пациентов.

Пациентам предлагался обычный набор современных лечебных методик, характерных для китайской и западной медицины, применительно к каждому конкретному случаю заболевания, определенные упражнения *цигун*, включавшие в себя естественные движения, релаксационные методы статического *цигун*, звуковой *цигун*, необходимые ступени *Цигун при нормальной и быстрой ходьбе*. Методика представляет собой объединение традиционной китайской и современной медицины, включающей био-, социо-, психологическую медицину.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЯ НА ИММУНОКЛЕТОЧНЫЕ РЕАКЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Чанг Лонмин, Ван Хьюкин

(Пекинская онкологическая больница университета Чин Хуа);

Ю Йи, Ги Янлу

(Клинический научно-исследовательский институт, Больница китайско-японской дружбы)

Совместные изучения результатов лечения онкологических больных, в том числе с метастазами, в клиниках Китая и Японии (среди них с раком легких — 43 человека, с раком печени — 10, с раком желудка — 22, с раком кишечника — 11 и др. видов — 20), при

сравнении анализов до и после курса лечения, позволили установить, что при самоконтроле больными своего состояния резко улучшаются все показатели иммунной системы, что приводит к улучшению формулы крови и постепенному ее восстановлению. Во многих случаях раковая опухоль при этом начинает уменьшаться, состояние пациентов резко улучшается, стабилизируется. В конечном счете опухоль часто исчезает вовсе.

Сотрудники Пекинского центрального военного госпиталя представили целый ряд докладов о лечении больных методом концентрации *ци* при ожогах, диабете и опухолевых заболеваниях.

Ниже приводим краткий обзор этой группы материалов.

РЕЗУЛЬТАТ ВЛИЯНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ЦИ ПРИ ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ

Детальные исследования для выяснения дозировки и частоты воздействия *ци* при опухолевой патологии различных органов проводились на мышах. При этом ежедневно фиксировалось изменение веса, величина опухоли и характеристики крови. Установлено, что *ци* подавляет рост клеток практически любых опухолей, включая саркому. Было отмечено, что при воздействии на карциному носоглотки клетки теряют способность образовывать колонии, а образуют лишь отдельные очажки и вскоре после этого умирают. Механизм такого воздействия подлежит более детальному исследованию.

Однако практический аспект используется весьма широко.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

Этой проблеме были посвящены также доклады представителей Китайской Академии Наук и Пекинского медико-фармакологического университета.

В результате наблюдения почти за двумя сотнями больных было установлено, что практика определенных ими упражнений *цигун* начинает давать результат только при ежедневных занятиях по несколько раз в день (обычно 6 раз длительностью от 10 до 30 минут) уже через 7 дней. Через 2 недели понижается концентрация сахара в крови и в моче, улучшается общее состояние. Изменения становятся более заметными через месяц, а после трех месяцев практики состояние стабилизируется: уменьшается содержание сахара в моче и крови, нормализуется сон и общее эмоциональное состояние, исчезает слабость.

Кратковременная практика *цигун* не позволяет стабилизировать состояние — после ее прекращения болезнь возвращается.

Через год практики у части пациентов состояние полностью нормализуется, у большинства существенно облегчается течение заболевания, что позволяет поддерживать организм фитопрепаратами.

При длительной и тяжелой форме заболевания инсулинозависимость не снимается полностью, но заметно снижается требуемая доза.

При этом нормализуется липидный обмен и стабилизируется вес. Кроме того, воздействие *ци* на таких больных способствует выведению свободных радикалов из организма, улучшает работу мочевыделительной системы, что существенно улучшает общее состояние больных.

ЛЕЧЕНИЕ ЦИ ОЖОГОВЫХ БОЛЬНЫХ

Известно, что уже через несколько часов после сильного ожога большой поверхности тела у пострадавших наступает анемия и резко снижается уровень гемоглобина.

Если быстро справиться с этим, то сопротивляемость организма возрастает и существенно облегчается процесс заживления обожженных участков тела.

Установлено, что воздействие Мастера *цигун* на обожженный участок с первых же суток ежедневно на протяжении 14 дней приводит к более быстрому восстановлению и регенерации тканей.

Начиная с 3-го дня величина гемоглобина повышается и к 7-му дню достигает своего первоначального значения (доожогового). При этом процесс снижения гемоглобина явно замедлен и достигает своего минимума не в течение первых суток, как обычно, а лишь на 3-й день, но при этом оставаясь выше, чем без воздействия *ци*.

Кроме того, *ци* оказывает защитное действие на красные кровяные тельца и способствует более быстрому восстановлению формулы крови.

Установлено также, что концентрация *ци* на обожженных участках убивает бактерии, улучшает микроциркуляцию крови и существенно повышает иммунитет.

В совокупности с другими методами лечения, концентрация *ци* на обожженных участках гораздо быстрее приводит к восстановлению тканей и организма в целом.

135 СЛУЧАЕВ ЛЕЧЕНИЯ В-ГЕПАТИТА ФИТОПРЕПАРАТАМИ И МЕТОДАМИ ЦИГУН

Ян Фен

*(Больница традиционной китайской
медицины провинции Анхун)*

Медицинский цигун — богатство традиционной культуры Китая, важный метод достижения здоровья, долголетия, избавления от болезней. Он основан на традиционной китайской медицине и в настоящее время используется для саморегуляции, лечения, а также исследований, в частности при изучении механизма лечения путем излучения *ци*.

15 лет назад Ван Цзилинь отметил, что в соответствии с результатом исследования внутренней *ци* значение показателя внутреннего теплового воздействия Дельта-Т в процессе образования, течения и функционирования энергии указывает на существование определенных характерных зависимостей.

Для нормального цикла лечения при помощи внутренней *ци* необходимо соблюдать три условия:

- 1) лечебный показатель Дельта-Т должен достигнуть определенного значения;
- 2) время ежедневного лечения должно быть строго определенным;
- 3) на период лечения необходимо обеспечить определенную ответственность ежедневных процедур.

Основные результаты изучения излучаемой *ци* свидетельствуют об образовании и действии электромагнитного, ультразвукового и внешнего инфракрасного излучения.

В последние годы наше отделение *цигун* и отделение заболеваний гепатитом выявило, что около 10 разновидностей болезни печени, в том числе β -гепатит, могут быть излечены комбинированным лечением медикаментами и практикой *цигун*. При использовании только медпрепаратов улучшение наступало в 49% случаев, а при совместном лечении и практике *цигун* — в 73,3%. Почему такое большое отличие? Каковы функции медицинского *цигун*?

В соответствии с теорией традиционной китайской медицины, практика медицинского *цигун* увеличивает выработку интерферона, улучшает микроциркуляцию, выводит свободные радикалы и облегчает протекание крови, улучшает клеточный метаболизм, способствует регенерации и, более того, восстанавливает кровяное давление и свертываемость крови, предотвращает и лечит от избыточного холестерина.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТОИДНЫХ АРТРИТОВ

Ли Шуи

(Больница г. Тяньцзинь, Китай)

Проводились клинические наблюдения 120 случаев лечения ревматоидного артрита методами *цигун*, дополнительно к ним использовали массаж, акупунктуру и *мокса-терапию*. При этом только у четырех пациентов не произошло улучшения состояния, а у 12 — незначительное улучшение. У всех остальных заболевание или полностью исчезло, или существенно облегчилось.

Другие случаи лечения 60 больных с помощью *ци*-терапии и обычными лекарственными препаратами типа индомена показали, что в первой группе значительно улучшилось состояние в 83,3% случаев, а во второй — улучшение наблюдалось только в 56,64%.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФРАЗВУКОВОГО ПРИБОРА — ИМИТАТОРА ЦИ

Су Ченву и др.
(Медицинский университет Гуанси,
Китай, Институт китайских
методов оздоровления, США)

Лечение проводилось в группах детей, длительное время страдавших пароксизмальной бронхиальной астмой. Контрольная группа пролечивалась обычными методами с использованием стандартного набора фармакологических средств. Вторая, экспериментальная группа (50 детей) проходила физиопроцедуры вышеупомянутыми приборами по 5–10 минут на протяжении 5 дней.

Если в контрольной группе у 80% детей наблюдалось улучшение состояния, то у детей из экспериментальной группы за 5 дней в 96% случаев состояние практически нормализовалось, о чем свидетельствовали как их субъективное состояние, так и результаты анализов. Используемый инфразвуковой прибор был разработан на базе современной электронной техники, а также исследований медицинского *цигун* и методов традиционной китайской медицины, которые способствуют повышению иммунитета.

При такого рода лечении отсутствует какой-либо побочный эффект или негативная реакция. Сам метод безболезненный и безопасный. Что же касается пояснения механизма его действия с точки зрения современной биологии — то его еще надлежит изучить в будущем.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА ЯНШЭН-ЦИГУН И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ, ТЕРАПИИ, ПЕДАГОГИКЕ И ИСКУССТВЕ

*Гизела Хильденбранд
(Бонн, Германия)*

Цель настоящего доклада — представить разработанную проф. Джао Гожун систему Яншэн-цигун и описать ее применение в Германии в качестве терапевтического средства. Поскольку понятие «здоровье» является комплексным, здесь приведены примеры использования Яншэн-цигун в пропаганде здорового образа жизни, в превентивной медицине, при лечении хронических заболеваний в школах, на рабочем месте и в среде артистов.

Цигун, это драгоценное наследие китайской культуры, известен и достаточно широко практикуется в Германии вот уже около 15 лет. Среди профессиональных медиков достаточно сильный скептицизм вызывают как методы *цигун*, так и его действие на организм. Впрочем, мы благодарны скептикам за то, что они вынуждают нас применять серьезный научный подход к *цигун* и обеспечивать хорошую подготовку кадров.

Мне хотелось бы остановиться на двух особенностях Яншэн-цигун: его универсальности и гибкости. Универсальность заключается в том, что каждое конкретное упражнение обладает широким спектром воздействия на функции организма занимающегося, на все системы как физического тела, так и психические и умственные функции. Во всяком случае, в Германии есть тенденция предлагать определенные методики лечения для каждого конкретного заболевания или расстройства: один метод для борьбы с излишним весом, другой — от головной боли, третий — для желудка, четвертый — для почек. При этом очевидно, что каждый метод имеет свои особенности и нацелен на определенный орган. Сущность же Яншэн-цигун состоит в том, что он восстанавливает и развивает весь организм в целом. Яншэн-цигун просто устраняет предпосылки любых расстройств здоровья. Гибкость предполагает, что каждый метод — и даже каждый элемент отдельного упражнения (дзин, дон, нэй, уэй,

методы дыхания, принцип *инь-ян*) — может и должен выполняться в соответствии с потребностями конкретного индивидуума.

Вот примеры применения Яншэн-цигун.

Лечение бронхиальной астмы

(клинические исследования проведены терапевтом Ингрид Ройтер)

Значение Яншэн-цигун как дополнительного терапевтического средства в лечении больших астмой анализировались по объективно измеряемым результатам лечения. Тридцать пациентов с различной степенью тяжести заболевания, находящихся под медицинским наблюдением, обучали технике Яншэн-цигун (15 поз тайцзи-цигун, а также тайцзи-сиуси). Пациентам предлагалось заниматься *цигун* индивидуально, по возможности в дневное время, и при этом в течение полугода вести дневник наблюдений за симптоматикой, занося туда пиковые измерения, которые производились трижды в сутки. В дневнике фиксировались данные по приему медикаментов, частоте и длительности упражнений, а также наличию пяти характерных астматических симптомов (качество ночного сна, кашель, отделение мокроты, одышка и общее самочувствие). Базисом эксперимента было исследование единичного случая, проводимое на основе индивидуально разработанного подхода; использовались также варианты с однократным обучением, без такового и обучение с повторением изученного. Через год в тот же период времени было проведено повторное исследование с базисом в виде еще одного четырехнедельного периода обследования пациентов.

Анализ результатов показал субъективное улучшение состояния (более глубокое дыхание, уменьшение боязни приступа), а также наличие статистически значимых объективных сдвигов к лучшему: уменьшение частоты и силы приступов, снижение количества дней неработоспособности, а также уменьшение количества принимаемых лекарственных препаратов.

*Преподавание Яншэн-цигун в школе
(производилось учителем Хоффманом)*

Вообще говоря, в немецких школах отсутствует равновесие между умственным трудом и занятиями физической культурой. Непродолжительные занятия Яншэн-цигун во время уроков, как выяснилось, способствуют уменьшению стрессовых нагрузок, улучшению концентрации и продуктивности учебного процесса. Результаты занятий можно проследить на образцах письменных работ учащихся.

*Яншэн-цигун в исполнительских жанрах искусства
(Хелен Мелер и Эдит де Брюн)*

Занятия Яншэн-цигун оказались важным залогом успеха в исполнительских жанрах, таких, как пение, исполнение на музыкальных инструментах и драма. Это объясняется мощным воздействием *цигун* на голосовой аппарат, вокальные и дыхательные способности, координацию движений, а также смену состояний расслабления и напряжения, что оказывает влияние на общие творческие способности.

В завершение доклада представлены результаты исследования проблемы передачи знаний по *цигун* и его восприятию в среде профессиональных медработников.

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ В РЕЛАКСАЦИОННОМ ТРЕНИНГЕ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ

*Д-р медицины Гаспар Гарсиа
(Клиника Бучингера в Марбелле,
Испанская ассоциация цигун,
Испания)*

Проблема применения *цигун* для снятия стресса изучалась несколькими авторами. Положительный эффект *цигун* признается и принимается широкой научной общественностью.

Целью настоящего исследования является применение этих знаний в работе с группой подверженных стрессам индивидуумов с весьма определенными характеристиками. Члены этой группы обоего пола были преуспевающими предпринимателями. Вследствие образа мышления, связанного с постоянной конкуренцией, они нуждались в специальной программе снятия стресса, отвечающей их потребностям, ожиданиям и системе приоритетов.

«Программа управления энергией» была разработана д-ром Гаспаром Гарсией специально для бизнесменов. Она и послужила основой для данного исследования. Программа сочетает в себе элементы западной и восточной медицины и в наиболее общем плане преследует цель помочь деловым людям вести более здоровую, счастливую и производительную профессиональную жизнь. В более узком смысле она представляет собой программу управления стрессом. Основная идея автора заключается в том, что из всех способностей и личных качеств бизнесмена наиболее ценными являются его энергия, жизнеспособность, здоровье и внутренняя сила. Именно эти качества должны защищаться, сохраняться и развиваться наравне со специальными качествами, необходимыми для выполнения его рабочих обязанностей. У программы есть три основные цели:

- Защитить и сохранить здоровье бизнесмена, повысить его энергию и жизнеспособность с помощью простых и легкоприменимых советов по питанию, физическим упражнениям, рационализации умственного труда в целях наиболее эффективного использования личных качеств и способностей.
- Развить силу разума, внимание и концентрацию так, чтобы бизнесмен мог применять их в любых сферах своей жизни, включая профессиональную.
- Сформировать более «человечный» облик бизнесмена, чтобы последний мог более чутко, ответственно и интуитивно подходить к самому себе и своему окружению.

Подобный новаторский подход имеет много общего с развивающейся во всех сферах общественной жизни парадигмой экологически чистой жизни.

В исследовании принимали участие 26 предпринимателей — 19 мужчин и 7 женщин — в возрасте от 37 до 65 лет. Большинство предпринимателей (18 человек) находилось в возрастной группе 45–55

лет. Информация распространялась по типу прямой беседы один на один (врач-пациент) во время часовых практических и теоретических занятий. Количество занятий варьировалось от 2 до 18, в зависимости от участников, хотя большинство предпринимателей прошли курс из восьми занятий.

Занятия включали в себя оценку образа жизни предпринимателя (привычки в работе, приеме пищи и проведении досуга, внутрисемейные отношения и т. д.). На основе полученных сведений составлялась персонализированная программа. Участникам предлагали осознать отрицательное физиологическое воздействие стресса на организм человека, а также суть программы, основанной на основных канонах *цигун*: дыхании, расслаблении, управлении разумом и упражнениях.

Преподаваемые теоретические и практические знания были почерпнуты из западной медицинской науки и *цигун* стиля Луобань, включающего в себя статический и динамический *цигун*, а также элементы самомассажа.

Данная каждым из участников оценка действенности программы продемонстрировала очень высокий уровень удовлетворенности в группе (90%). По мнению участников, основными факторами успеха программы были актуальность корректируемых проблем и практическая применимость предлагаемых знаний и информации.

ПРОГРАММА «ЦИГУН ДЛЯ ДЕТЕЙ»

*Д-р медицины Гаспар Гарсиа
(Испанская ассоциация цигун,
Марбелла, Городской спортивный
совет, Испания)*

Занятия *цигун* представляют собой один из лучших видов доступной человеку деятельности. *Цигун* затрагивает каждый аспект индивидуума, его организма, разума, эмоций и даже духа. Эта программа была создана благодаря личному стремлению автора помочь своим собственным детям, снабдив их инструментами, которые будут им полезны в течение всей жизни. Созданная д-ром Гаспаром Гарсией программа «*Цигун* для детей» призвана посред-

ством игровой ситуации научить детей исследовать собственное тело, его движения, дыхание, концентрацию, координацию, расслабление; приучить их использовать эти знания для самосовершенствования. Программа осуществляется в спортивном центре городского совета г. Марбеллы, а также усилиями Преподавательского центра р-на Коста-дель-Соль, г. Малага, Испания, постепенно внедряется в начальных и средних школах этого района.

В программе продолжительностью 10 недель участвовали три различные группы. В 1-й группе было 25 детей в возрасте от 4 до 10 лет; они собирались дважды в неделю на двадцатиминутные занятия. Во 2-й группе было 22 ребенка от 6 до 11 лет, которые приходили на занятия такой же продолжительности, но три раза в неделю. В 3-ю группу входило 15 подростков возрастом от 10 до 18 лет; их занятия проходили по тому же графику, что и у 1-й группы.

Программа «Цигун для детей» содержит теоретические и практические элементы. Теория преподается тогда, когда ребенок постигает практическую часть занятия, куда входит, в основном, динамический *цигун*, некоторые позы статического *цигун* и самомассаж. Для упражнений динамического *цигун* был избран стиль «Руки 18 люоханей». Причин этому несколько: энергичные движения этого стиля, выполняемые с большой амплитудой, легко даются и нравятся детям, их названия стимулируют детское воображение и фантазию (напр., «Черный тигр, толкающий гору», «Белый журавль, расправляющий крылья», «Ладонь Солнца и Луны», «Змея, проникающая в пещеру» и т. п.), а особенности движений помогают детям сделать свое тело сильным и здоровым.

После десяти недель занятий была проведена оценка результатов. Прежде всего, детей попросили поделиться своим мнением о том, что в этой программе *цигун* было труднее всего и понравилось ли им заниматься *цигун*. Участники ответили, что труднее всего им было научиться сохранять равновесие в некоторых позах и что им очень понравился *цигун*, потому что они почувствовали себя лучше. Дети сообщили также, что хотели бы заниматься и дальше. Затем было проверено, насколько дети усвоили подаваемый материал, для чего пригласили Мастеров *цигун*.

Вторая проверка качества и скорости усвоения материала показала, что для понимания и качества исполнения упражнений *цигун*

решающими факторами являются возраст и посещаемость занятий. Тем не менее, с точки зрения автора, мастерство исполнения в чистом виде не является главным фактором оценки воздействия *цигун* на детей. Гораздо важнее то, что детей ознакомили с такими трансцендентальными понятиями, как правильное дыхание, концентрация, расслабление и т. п. Автор надеется, что настоящий доклад будет способствовать популяризации *цигун* в качестве обязательного предмета учебной программы общественных школ, поскольку занятия *цигун* крайне важны для обеспечения благосостояния и здоровья будущих членов общества.

ДОКЛАД О ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН В БОЛОНЬЕ ПО СОСТОЯНИЮ НА I КВАРТАЛ 1996 Г.

*Меллони Клара, Джованни Гатти, Джильберто Гори
(Италия)*

Настоящий доклад преследует цель проиллюстрировать действительное состояние занятий *цигун* в г. Болонье (Италия).

Вплоть до конца 80-х годов никто просто ничего не знал о *цигун*, не говоря уже о том, чтобы им заниматься. С 1989 года на встрече, организованной проф. Ли Сяомином, собралось несколько энтузиастов. Некоторые из них были врачами. После этого многие годы занятия *цигун* ограничивались лишь индивидуальным интересом. За период с 1989 по 1994 гг. к первой группе присоединилось еще несколько человек.

В 1995 году, подчинившись необходимости побудить пациентов выполнять некоторые упражнения для самолечения, мы создали кружок «Люди *цигун*», в который вошли ученики Мастера Ли Сяомина. Некоторые из учеников с разрешения Мастера приступили к постоянному, систематическому проведению обучающих курсов и пропаганды основных техник медицинского *цигун*.

На протяжении 1995 года в процессе обучения *цигун* приняло участие около 60 человек. Подобные занятия вызывают интерес не только у страдающих конкретными заболеваниями, но и у тех, кто стремится изучить превентивные и общеукрепляющие методики.

За первый квартал 1996 года число занимающихся достигло 172 человек, из них 95 женщин и 77 мужчин в возрасте от 20 до 72 лет. Преподают и отрабатываются лишь основные техники *цигун*, таким образом, занимающийся совершенствуется только в терапевтическом аспекте *цигун*.

Курсы подготовки проверяются лично проф. Ли Сяомином во время его приездов в Италию.

Обучающие занятия проводятся учениками проф. Ли Сяомина, окончившими 2-й уровень подготовки и внесенными в список занимающихся *цигун* в Италии. Обучение проводится не на коммерческой основе, нередко вообще бесплатно, дабы никому не был заказан путь к богатствам *цигун*.

Усиливающийся интерес к *цигун*, а также результаты практических занятий позволяют предсказать неожиданно бурные, интересные события в сфере распространения этих знаний хотя бы на культурном уровне. Нам кажется, что это движение ширится и что мы, «люди *цигун*», должны лишь хорошо использовать и направлять его, позволяя ему развиваться на собственных началах до размеров проекта, который далеко выходит за рамки первоначальных намерений.

ЦИГУН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

Ричард Суликовски

(Академия медицинского цигун, Мальме, Швеция)

Пять тысячелетий потребовалось традиционной китайской медицине и *цигун*, чтобы добраться до Швеции.

Более 20 лет назад Ричард Суликовски стал пионером *цигун* в Европе, приступив к занятиям медицинским *цигун*.

Сегодня Ричард Суликовски и Габриэль Готье-Эрнберг являются членами совета Всемирного академического общества медицинского *цигун* (WASMQ) в Пекине; та же организация присвоила Ричарду Суликовски звание Мастера *цигун*. Ричард Суликовски и Габриэль

Готье-Эрнберг участвовали в конгрессах в Китае, где демонстрировали приобретенные знания.

Вот уже шесть лет в Мальме существует Академия медицинского *цигун*, основанная биологом и Мастером *цигун* Ричардом Суликовски. Сами курсы и лечебные сеансы проводятся на двух верхних этажах высотного здания, расположенного в центре Мальме.

Габриэль Готье-Эрнберг — доктор медицины; в Академии медицинского *цигун* она ведет курсы *цигун*, читает лекции и готовит инструкторов. Кроме того, она занимается лечебной акупунктурой. Д-р Габриэль Готье-Эрнберг говорит, что медицинский *цигун* оказывает положительное воздействие как на умственном, так и на физическом уровне. В мысленном плане происходит усиление концентрации, повышается эффективность индивидуальных мыслительных способностей. Улучшается сон, повышаются энергия и активность. Человек перестает поддаваться стрессам, становясь спокойным и расслабленным. Внутри организма усиливаются лечебные процессы: реже появляются простуды, уменьшаются или вовсе прекращаются боли. Таким же образом можно излечить болезни наподобие астмы или аллергий. Медицинский *цигун* также помогает бороться с повышенным кровяным давлением, катаром желудка, язвенной болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями и ревматизмом. Д-р Готье-Эрнберг объясняет, что медицинский *цигун* учит нас брать на себя ответственность за наше собственное здоровье.

Взгляд китайцев. В Китае особый акцент делается на холистическом восприятии человека — ведь сила разума и потенциал индивидуального совершенствования возникают изнутри. Здоровье считают естественной частью индивидуального совершенствования, поэтому в Китае к вопросам, связанным со здоровьем, подходят с точки зрения «лучше предупредить, чем лечить». Отличаются китайцы и своим отношением к людям преклонного возраста, которых почитают за опыт и мудрость.

В Швеции к человеку слишком долго относились как к автомобилю — ремонтировали неисправные части, не задумываясь о том, какую роль они выполняют в организме в целом. Впрочем, и в шведском здравоохранении начинает укореняться холистический подход.

ВРАЧИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УЧИТЕЛЯМИ, А НЕ ТЕХНИКАМИ-РЕМОНТНИКАМИ

Габриэль Готье-Эрнберг

(Академия медицинского цигун, Мальме, Швеция)

Я больше узнаю, помогая большему количеству людей, и могу работать исходя из холистического подхода и принципов превентивности», — таким могло и должно было бы быть объяснение шведского врача относительно ее работы в шведской системе здравоохранения. Но именно подобная точка зрения послужила главной причиной, по которой эта шведка-врач оставила свою работу и занялась лечением сограждан методами помощи китайской медицины.

Мнение д-ра Габриэль Готье-Эрнберг о системе оказания медицинской помощи и медицине в целом изменилось за то время, пока она изучала в Китае акупунктуру и *цигун*. Там, в тесном сотрудничестве с китайскими врачами, она узнала, что по своему предназначению врач должен быть учителем, а не слесарем. Врач должен обучать своих пациентов методам сохранения здоровья.

Вместе со своим учителем, Мастером *цигун* Ричардом Суликовски, д-р Габриэль Готье-Эрнберг открыла в городе Мальме клинику традиционной китайской медицины. Теперь они проводят курсы *цигун* по всей Швеции. Треть всех занимающихся пришли на курсы из системы общественного здравоохранения, многие из них пришли сюда по совету своих пациентов, излечившихся благодаря курсу лечебного *цигун*.

Кроме того, д-р Готье-Эрнберг читает лекции в клиниках и объясняет медработникам воздействие *цигун* при различных заболеваниях. Пациентов обучают, как лечить себя, самолечению с активизацией собственного тела при помощи мягких, плавных движений и глубокой концентрации. Согласно д-ру Габриэль Готье-Эрнберг, медицинский *цигун* оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшая его иммунную систему, а также благотворно воздействует при аллергии, боли, бессоннице и различных хронических заболеваниях.

В Швеции официальная медицина до сих пор не приемлет медицинский *цигун* полностью, мотивируя это необходимостью

научных доказательств и «положительных результатов экспериментов». В ответ на это д-р Готье-Эрнберг отмечает, что ей «трудно представить себе более убедительный эксперимент, чем 5000-летняя история этого знания».

При этом д-р Габриэль Готье-Эрнберг не считает, что китайская медицина входит в противоречие с западной медициной — наоборот, взаимно они дополняют друг друга. Преимущества западной медицины проявляются в случаях неотложной помощи, оперативном лечении, восстановительной хирургии и разработке новых лекарственных препаратов. «Зато у нас нет особых успехов в превентивной медицине и лечении хронических состояний. Многие заболевания, считающиеся у нас неизлечимыми, не являются таковыми в Китае. Мы можем многому научиться у китайцев».

КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Савелий Л. Савва

*(магистр наук, основатель и исполнительный директор,
Монреальский институт изучения
альтернативных лечебных искусств, MISAHA)*

Какое место занимают внешние стили *цигун* среди других вариантов альтернативной медицины? Важной задачей, все еще ожидающей своего решения, представляется классификация всего массива альтернативной медицины на основе критериев логичности.

Предложенная классификация альтернативной медицины создана на основе двух критериев:

- 1) предполагаемого основного лечащего агента;
- 2) связанной с этим методологии оценки предполагаемого результата.

В целях развития упомянутой классификации можно предложить четыре основных блока, определяющих предполагаемый результат лечения:

- применение материального агента или стандартной терапевтической процедуры (лекарств, не прошедших лабора-

- торные испытания, озона, фитопрепаратов, звуко-, арома-, мануальной терапии и т. п.);
- работа разума пациента за счет внушения (психотерапия, психоневроиммунология, гипноз, метод плацебо, самогипноз, групповая терапия и т. п.);
 - намерение целителя, то есть того, кто обладает особым даром и умеет применять методы воздействия на физиологию пациента (лечение праной, лечение с помощью *ци*, полярная терапия, акупунктура, энергетическое лечение, лечение наложением рук и пр.);
 - вера проходящего лечение в целительную силу агента, теории, божественного деяния (вера терапевта в действенность конкретного лекарства или процедуры, эффект Сперанского, эффект Солвина, лечение посредством молитвы и т. п.).

Несмотря на то что описанные в пп. 2–4 воздействия могут одновременно присутствовать как в 1-м блоке, так и в обычной медицинской практике, каждый из блоков имеет отдельные методы клинических исследований, оценки и экстраполяции результатов. Например, клинические испытания, проводимые по методу двойной случайности с применением плацебо, применимы только ко второму блоку; в этом случае все остальные возможные причинные агенты исключаются. Основными переменными, которые следует принимать во внимание относительно блока 2, являются внушаемость пациента и обусловленное культурологическими корнями доверие к лечащему агенту, практикующему специалисту либо ритуалу.

Внешние стили медицинского *цигун* принадлежат к третьему блоку предлагаемой классификации. Клинические результаты деятельности индивидуальных целителей невозможно экстраполировать относительно модальности лечебной методики, поскольку результат здесь зависит не столько от самого метода, сколько от таланта конкретного исполнителя. Следовательно, необходимо провести индивидуальную сертификацию каждого практикующего *цигун* на предмет эффективности его клинических приемов. Такой подход существенно отличается от западной традиции подготовки медицинских специалистов и подтверждения их квалификации. Разделить эффект внушения и психического исцеления путем измерения одних лишь результатов воздействия не представляется возможным, поэтому с точки зрения практической целесообразности

подобное разделение не имеет смысла. Определение психологического воздействия можно произвести, сравнивая результаты в группе взрослых с результатами групп детей и животных. В данном блоке существуют значительные неразрешенные терминологические проблемы. Особенно ясно это видно на примере интерпретации *ци* как энергии, что совершенно несовместимо с современным научным определением понятия энергии. Более того, с точки зрения современной теории информации, ни *ци*, ни прану (в индийской традиции) нельзя определить как информацию.

Методология изучения четвертого блока представляется крайне сложной; она все еще нуждается в научной разработке. Вместе с тем методология исследования для остальных трех блоков, как, впрочем, и традиционная медицина, должна принимать во внимание данный феномен, заставляя экспериментатора проводить исследования «вслепую» либо проводя контрольные двукратные тесты «вслепую» с привлечением экспериментаторов-скептиков.

ПРОГНОЗ МЕДИЦИНЫ ДВАДЦАТЬ ПЕРВОГО СТОЛЕТИЯ

Рейчи Обитсу
(доктор медицины, госпиталь «Обитсу-Санкэй»,
Кавагоэ, Сайтама, Япония)

Несмотря на то что концепция «холистической медицины» еще не устоялась, в госпитале «Обитсу-Санкэй» на протяжении тринадцати лет его существования внедряется не только обычная медицина западного образца, но и холистические подходы. Цель настоящего сообщения заключается в том, чтобы изложить мои личные взгляды на холистическую медицину и ее связь с китайской системой *цигун*.

Существует предположение, что, подобно электрическому и гравитационному полям, существует также нечто, называемое «полем жизни» и являющееся отражением самих жизненных принципов. Есть три подхода к представлению холистической медицины с точки зрения «поля жизни»: иммунология, психология и традиционная восточная медицина, особенно китайский *цигун*. Иммунология — одна из нынешних «фавориток» современной западной медицины — в данное время исследует это «поле жизни» через структуру и функции иммунной системы. Психология также

исследует «поле жизни» с точки зрения человеческого разума. Кроме того, китайская система *цигун* изначально считает «полем жизни» человеческое существование и стремится приспособить это поле к нормальному функционированию.

Я полагаю, что из всех трех подходов наиболее значительную роль в пропаганде холистической медицины в следующем столетии может сыграть именно китайский *цигун*. Методология *цигун* могла бы служить подтверждением «поля жизни», и ее стоило бы внедрить в медицинскую науку в качестве практического подхода.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

Этот раздел посвящен личным впечатлениям слушателей семинаров по системе *Чжун Юань цигун*. Здесь их восприятие системы, отношение к жизни, к миру, цели и задачи, которые они себе ставили изначально, придя на занятия, и которые возникли по мере практики *цигун* в результате улучшения здоровья, изменения состояния, расширения восприятия мира...

Этот раздел мог бы быть бесконечным, так как семинары по системе *Чжун Юань цигун* охватывают все большее количество городов, а значит, и людей различных регионов, социальных и возрастных групп, профессий... Мы выбрали только небольшую часть характерных высказываний и впечатлений слушателей на основании их субъективных ощущений, а также объективных показателей до и после прохождения обучения.

У каждого человека свой жизненный опыт, свои индивидуальные наработки и свое видение мира. Откровенное предъявление своих болезней, психологических проблем и состояния, доверяемое Мастеру или Инструктору, не должно быть обнародовано и выставлено напоказ по этическим соображениям. Поэтому мы ограничились указанием пола, возраста и профессии. Однако все выборки соответствуют действительности, за каждым номером стоит реальный живой человек, и составители несут ответственность за достоверность представленной информации.

Возможно, в процессе своей практики вы и сами сталкивались с приведенными ниже описаниями, и вам будет полезно узнать, что вы не одиноки и подобные ощущения являются скорее правилом, нежели исключением. А если вы еще не знакомы с такой практикой, то узнаете, с чем вам предстоит встретиться в будущем.

По значимости для самого практикующего результатов практики, на которых он акцентирует свое внимание, можно выделить преимущественно три аспекта:

- изменение восприятия внешнего мира и своего состояния,
- лечебный эффект и
- появление различных феноменов.

Конечно, такое деление очень условно, но что делать? Ведь четко дифференцировать исключительно лечебный эффект, ощущения, феномены или изменение состояния, понимание и видение своего бытия другими глазами часто не представляется возможным, так как все это взаимосвязано и одно проистекает из другого.

Мы сохранили индивидуальный стиль изложения приведенного в этой главе материала. Поэтому вы встретите здесь и длинные описания, подобные рассказу, и очень лаконичные фразы. Мы все похожи и все разные. Мы такие, какие мы есть. И это замечательно.

ИЗМЕНЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ МИРА И СЕБЯ

Инженер, 40 лет

С практикой цигун я познакомилась летом 1992 года, придя на вводную лекцию 1-й ступени, не собираясь заниматься, просто для расширения кругозора. Настроение было насмешливо-скептическое. Я кое-что читала про цигун и считала, что это не для меня — слишком экзотическая и замысловатая вещь. Но в конце лекции я поняла, что столкнулась с чем-то очень серьезным и гораздо более глубоким, чем то, с чем я встречалась до сих пор. Практика цигун и книги о нем — вещи абсолютно разные: информация и живое действие. Я пошла на первую ступень, хотя бы для того, чтобы понять, каким образом мой «лихой», но несколько однобокий азарт сменился мягким и каким-то необъяснимо объемным пониманием и покоем.

И в течение каждого из последующих 5 дней я наслаждалась все более сильным ощущением внутреннего покоя и чистоты. Но только это, наверное, не подтолкнуло бы меня к постоянным занятиям цигун. Со здоровьем у меня тоже было неплохо.

Неожиданно цигун помог мне в другом. Я — человек, склонный к созерцательности и не очень общительный. Проблемы социальной адаптации и совместимости для меня всегда стояли довольно остро. Они невероятно увеличились после того, как за короткий срок из жизни ушли два очень дорогих для меня человека. Жизнь погасла. Для меня она стала бессмысленной обузой — и сама она, и все в ней было мне отвратительно. Депрессии приходили с регулярностью дня и ночи. А их сменяло состояние возбуждений, агрессивное и толкающее иногда на поступки, которых я потом стыдилась.

Именно цигун дал мне силу вырваться из этого мучительного круговорота. Не сразу, спотыкаясь, начиная и бросая, я получила бесценную возможность самой решать, как жить: бороться или сложить руки — и камнем на дно, точнее, на шею родным, оплакивать свою несчастную жизнь. Цигун дал мне силу, чтобы понять и разрешить свои проблемы, причем не важно, какие: физического или душевного состояния, проблемы на работе или в семье, духовные вопросы — все открывалось этим ключом.

Правда открывалось настолько, насколько силы я накопила, насколько чисты были помыслы, насколько упорно я «стучалась в двери». Мне не все удавалось в тех задачах, которые ставил перед нами, слушателями, Мастер, но я не помню ни одной своей жизненной задачи, которая не разрешилась бы, если я упорно над ней работала. Но как сказал Лис у Экзюпери: «Нет в мире совершенства». Как только я начинала халтурить с практикой, волшебная понятливость и умение управлять своей жизнью исчезали. Опять инерция и непроходимый частокол проблем вокруг — до нового рывка.

Уже прошло 5 лет, и, оглядываясь назад, я понимаю, что стала совсем другой и другим стал мой цигун. Из не очень регулярных занятий он стал постоянной составляющей моей жизни. Как один из инструментов ее исследования и трансформации. Я просто им пользуюсь постоянно и постоянно стараюсь усовершенствоваться в этом. Это как вторая пара глаз или рук. Сначала они вроде бы даже мешают, а потом не понимаешь, как это другие умудряются обходиться без них.

Но главное даже не это, а то огромное чувство всепрятия и любви к миру, ощущение его разумности и совершенства. Я этого не искала. Это состояние приходит само, и это какая-то новая дверь, которую я только пытаюсь открыть. И буду пытаться, сколько мне отпущено.

Врач-невропатолог, к.м.н., 40 лет

Главной целью жизни человека является его самосовершенствование и развитие, включающее познание истинной своей природы и своего единства с Космосом. Достижению этих целей служит система Чжун Юань цигун, представляющая созданный мудрецами синтез методов психофизических и духовных практик, позволяющий последовательно реализовать эти задачи.

Отличительными особенностями системы являются: ее доступность, контролируемость, воспроизводимость, скорость овладения, гуманность, безопасность, практичность, разнонаправленность, универсальность, гибкость, целесообразность для личности и общества в целом. Именно сочетание различных методов позволяет последовательно и эффективно развивать гармоничную личность — всесторонне развитого человека, оптимально использующего свой полный потенциал во благо Человечества и Космоса.

Грядущий век считается началом эпохи овладения человеком психической энергией, реализующей в человеке его скрытое, спрятанное в тайниках его физического тела духовное начало. Именно система Чжун Юань цигун и является тем направлением, которое позволяет познать тайную мудрость человеческого организма и найти в себе звездного человека — человека Космоса. Предоставленная возможность обучения этой системе — это дар совершенномудрых, дающих Человечеству шанс выжить в приблизившееся время испытаний и невзгод.

Возможности развития этой системы неисчерпаемы. Среди них:

- повышение творческого потенциала, резервных возможностей;
- пробуждение сверхчувственного восприятия;
- использование в медицине и других дисциплинах для реализации не только на уровне знаний, интеллекта, но и всезнания;
- использование потенциалов метода восприятия космических и земных энергий в проектировании и строительстве школ, больниц, домов, а также при моделировании особых, специфических пространств;

- использование принципов Чжун Юань цигун для определения и развития перспективных направлений в науке и производстве;
- широкое обучение системе населения с целью уменьшения затрат на здравоохранение и улучшения генофонда;
- использование методик системы Чжун Юань цигун, позволяющих оптимизировать потребление продуктов питания;
- возможность приобщения к Вселенскому Знанию, знакомство и контакт с иными мирами и цивилизациями.

Судовой механик, 45 лет

Результаты — прекрасны. Цигун — это труд для других и ради себя и других. Спасибо, Учитель!

Инженер авиационного оборудования, 23 года

Жалоб на здоровье нет. После занятий укрепились уверенность в себе и в том, что могу достичь своих целей, что мир прекрасен и удивителен. Очень хорошо все чувствую. Но, помимо моей воли, очень сильное вращение тела в *Большом дереве* и сильный зуд при *Малом небесном круге*.

Военный инженер, 70 лет

Яотставной военный инженер, прослуживший в армии около 40 лет. Последние 12 лет службы преподавал в Высшем военном училище. И хотя по воспитанию и образованию я убежденный материалист, мысль о духовной составляющей нашего бытия всю жизнь беспокоила меня.

До знакомства с системой Чжун Юань цигун я закончил несколько различных курсов биоэнергетики. По своему содержанию все они меня не удовлетворяли, так как не представляли Школу. На многих курсах преподаватели излагали материал, не имея целостной картины видения мира, большей частью прорехи своих концепций они штопали с помощью религии. Я православный, крещеный, с уважением отношусь к верующим и принимаю общехристианские Божьи заповеди. В моей жизни было много учебы, я преподавал, занимался научной работой, и поэтому слепая вера не для меня. Мое сознание требует анализа и оценки всех встречающихся явлений и фактов, по возможности эксперимента, чтобы понять их суть, прежде чем поверить в них.

Все известные Школы цигун в этом смысле выгодно отличаются от вышеупомянутых систематичностью и последовательностью теории и практики, добытой веками тяжелого эмпирического труда тысяч адептов. Олицетворением успехов и реальных достижений Школы является для меня Мастер Сюи Минтан. Поэтому я безоговорочно отдаю предпочтение ему и этой Школе.

Во-первых, Школа Чжун Юань цигун импонирует мне своей комплексностью, системностью, которые выводят нас из рамок земного бытия на просторы Космоса.

Во-вторых, Школа не отрицает знаний, приобретенных в других сферах, не отрицает нашего славянского менталитета и религиозных убеждений и поэтому должна прижиться на нашей почве. Во всяком случае, я голосую за это.

В-третьих, я работаю в отделе кадров учреждения. Это работа с людьми, у которых разные характеры, разные намерения. В этом море человеческих отношений, нередко с подводными рифами зла и обмана, нужны выдержка и терпение, доброжелательность и уравновешенность — как раз те качества, которые развивает цигун.

В-четвертых, Бог не дал мне с детства особого энергетического дара, но я надеюсь упорным трудом достичь в Школе высокого уровня. Практика у меня получается неплохо, по моим замерам после *Большого дерева* уровень моей энергетики повышается в 5 и более раз.

Практика цигун улучшила мое здоровье. У меня, как у большинства пожилых людей, достаточно большой букет болезней, накопившихся в течение жизни. Однако за 10 месяцев более или менее регулярной практики произошел ряд положительных изменений. Например, уменьшились артритные боли в плечевых суставах и правом челюстном. Если раньше я руку не мог поднять без резкой боли, то сейчас все это на уровне остаточных явлений, и временами я просто забываю об этой болезни. С послевоенных лет у меня хроническое воспаление носоглотки, фарингит, но в течение зимы, практикуя, я ни разу не простудился и уже могу пить жидкости прямо из холодильника без последствий для горла и носа. Далее, с юности я страдаю анацидным гастритом, который вызывал хроническое воспаление кишечника. Я часто ощущал в нем боли и другие факторы его ненормального функционирования. Сейчас кишечно-желудочный тракт работает более-менее нормально.

Я думаю, что систематическая практика принесет мне избавление от болезней и здоровье до конца моей жизни. А это уже немало! Поэтому стоит заниматься цигун, даже если не овладеешь высшими ступенями. Впрочем, все еще впереди! Путь Дао по овладению секретами Вселенной бесконечен, а добрые деяния «Дэ», столь нужные человечеству, призывают нас к действию!

Менеджер шоу-бизнеса, 45 лет

Я попала на семинар *Чжун Юань* цигун совершенно случайно и не только не пожалела, а счастлива! Эта система, которая подходит моему мировоззрению. Я никогда раньше не ходила ни на какие курсы похожего плана, так как чувствовала, что мне это не нужно.

А сейчас я хожу, и душа моя радуется. Чем больше я уделяю времени практике, тем больше эта система мне нравится, так как мне кажется, что цигун наиболее полно осуществляет мечту человека совершенствоваться и стремиться вверх, образно говоря — душа и тело сливаются воедино (но это уже лирика).

По роду своей деятельности мне приходится общаться с большим количеством людей, так как я организовываю концертные программы... Я — менеджер шоу-бизнеса. Причем, приходится общаться с людьми разного возраста от «юных тинейджеров», любящих «рэп» или «рок», до седовласых людей, для которых привозим известных бардов, и т. п.

Пройдя 3 ступени Чжун Юань цигун, я твердо уверена, что эта система мне поможет непосредственно в моей деятельности, и мне бы хотелось пропагандировать *Чжун Юань цигун*, особенно среди молодежи, так как я считаю, что эта система поможет развить и увеличить творческий потенциал, а это несомненно принесет пользу всему обществу. Нашей молодежи нужно помогать найти свое место в этом мире и учить не только как сделать здоровым тело, но главное — совершенствовать душу, ведь молодые — это наша надежда и наше будущее.

Машинистка, 48 лет

До занятий системой *Чжун Юань цигун* я 5 лет занималась различными направлениями — астрология, медитационная практика Ошо, система целительства Рейки — и поглощала различную литературу, связанную с духовным саморазвитием.

Узнав о системе *цигун*, я начала ее осваивать и почувствовала огромную благодарность за этот подарок.

Я стала хорошо чувствовать энергию, видеть ее и ощущать, а затем стало приходиться осознание того, что эта энергия может творить просто чудеса. Сама природа помогает нам. Возможности *цигун* безграничны. Можно лечить нашу любимую планету Земля и любые точки, которые в этом нуждаются.

Совершенствуя себя, изменим все вокруг.

Я очень хочу освоить эту систему, как Сюи Минтан, и делиться приобретенными знаниями с другими. Чем больше людей будет осваивать *цигун*, тем прекраснее жизнь будет на Земле, тем гармоничнее будут отношения с окружающим Миром и придет осознание того, что мы являемся с Мирозданием одним целым.

Моя цель — совершенствовать свой Дух и себя в целом, передавать свой опыт другим и, уйдя в другой Мир, стать духовным учителем, чтобы эта прекрасная миссия давала свои плоды и сеяла свет любви.

Спасибо вам за этот неоценимый Подарок.

Мастер!

Пришла идея — с помощью танца рассказывать людям, находящимся в больницах, перед лицом страха неминуемой смерти, правду о Жизни и о Смерти. Ведь когда тело ослаблено, душа ярче воспринимает истину.

И вообще, рассказать систему *Чжун Юань цигун* в танце.

Преподаватель химии, 52 года

Ждал Учителя, и он пришел. Я хочу успеть идти за ним и не отставать в пути. А путь — это *Чжун Юань цигун*. Хочу помогать Учителю в обучении других людей, чтобы по этому пути могло идти много, много людей. А развитие данной системы стало бы государственной программой многих стран. И не было бы темных мест на Земле, куда не проник бы свет Великих Учителей. И каждый желающий мог бы заниматься *Чжун Юань цигун*.

Редактор телевидения, 48 лет

Работаю в системе массовой информации, на телевидении. Широкая автоматизация производства потребовала включения в профессиональный процесс людей, которые могут обеспечить работу сложных технических комплексов. Такова работа редактора-выпускающего. Это человек, которому доверено управление производственной системой «Человек-техника-эфир».

Деятельность выпускающего связана с контролем за работой организации всех технических средств и всего процесса подготовки и выдачи в эфир передачи, а также ожиданием значительных сигналов срыва работ, прогнозированием аварийных ситуаций и принятием решений.

Напряженность режима «ожидания», бесчисленное число «страхов», грубость, непонимание ситуаций, неуважение друг к другу в коллективе приводят к разбалансировке организма и порождают различные болезни, снижают работоспособность людей, связанных друг с другом в подготовке передачи к эфиру. Это, в свою очередь, оказывает влияние и на содержание, и на качество передачи.

Главным результатом практики *цигун* является духовная эволюция и расширение самосознания человека, достигаемое на основе всестороннего развития его психоэмоциональной сферы и интеллектуальных способностей. Методика *Чжун Юань цигун* позволяет каждому практикующему приобрести определенные способности, благодаря которым человек может нормально существовать в этом мире с одновременным повышением интеллекта и творческой активности. А это существенно помогает при выполнении любой работы, при любом роде деятельности.

Помимо улучшения здоровья, у людей, занимающихся по этой системе, появляется внутреннее равновесие, уверенность в себе, доброжелатель-

ность, активизируются все способности. Увеличивается работоспособность.

За три года практики системы меня сняли с учета в туберкулезном диспансере. Я рассталась с проблемой сердечно-сосудистой недостаточности, гипотонии, остеохондроза и различных суставных изменений. Поэтому сейчас, практикуя *Чжун Юань цигун*, я часто помогаю людям отрегулировать их состояние — физическое и психическое. Получив сама знания, я хотела бы научиться передавать эти знания и умения людям.

Занимаясь практикой *цигун*, я всегда мысленно держала перед собой образ своей матери, зная ее проблемы со здоровьем. Я очень благодарна Сюи Минтану за то, что смогла помочь ей. Она живет в Подмосковье, я в Киеве, и обстоятельства сегодняшней жизни не позволяют нам видеться часто. *Цигун* помогает нам в общении друг с другом, помогает быть спокойными и сильными в наше беспокойное время.

Аспирант, 24 года

Упражнения получались хорошо, значительно повысилась работоспособность, прояснилась голова, появилось спокойствие.

Огромная благодарность за открытие способностей к диагностике и лечению (их надо развивать), но особенно — за возможность испытать различные состояния сознания, за ощущение уже не одиночества в мире, а единства со всем живым. Думаю, что знаю теперь, что делать и как, чтобы улучшить новые способности и лучше продвигаться вперед в своей учебе и во всем...

Вы — самый лучший Учитель, а мы — самые лучшие ученики. Думаю, что мой правильный путь — упорно трудиться.

Экономист, 30 лет

До занятий — депрессии, отчаяние, неуверенность, страх. После — все это ушло, улучшилось общее состояние и зрение. Все упражнения хорошо получались. На четвертом-пятом занятиях стерлась грань между мной и окружающим миром.

Большое спасибо! Я провела прекрасные часы с Вами на занятиях. Буду с нетерпением ждать Вашего приезда снова и надеюсь к тому времени стать достойной Вашей ученицей.

Дизайнер, скульптор, 28 лет

Ранее не учился, но все чувствовал. Ощущения от семинара: нормально, интересно, полезно, почувствовал себя глупцом, нужно работать. Считал себя искателем и наблюдателем по жизни. Я, конечно, не взрываю лампочек, и мое третье «Я» не видит, как первые два смотрят на то, что делает тело. Но я много чувствую и часто не могу объяснить чувствуемое.

Учусь у жизни, у природы. Учителя-человека пока не имел. Возможно, хотел бы этого.

Очень хочу записать китайскую музыку. Не люблю деньги. Хочу продолжать учиться.

Философ, с.н.с., 44 года

Занимался йогой и астрологией. В результате занятий физическое состояние осталось без изменений, но моральное и психологическое — много лучше.

Работаю над докторской диссертацией по философии на тему, сходную с идеей *цигун*. В 83-м году вышла моя книга о современном сознании общества «Динамика и тенденции развития». 15 лет назад практиковал хатха-йогу, а последние годы интересовался астрологией. Сенситивен, чувствую эмоциональное состояние других людей, из-за чего имел массу психологических проблем. Минувшим летом познакомился с сахаджа-йогой.

Экономическая ситуация не такова, чтобы планировать далеко наперед, но мое желание — продолжать обучение в системе *Чжун Юань цигун* и приобщить к этому свою семью.

Дорогой Сюи Минтан! Я очень благодарен вам за занятия. Вы делаете много доброго для нашего народа, нашей страны и развития всей цивилизации.

Редактор телевидения, 53 года

Спервого дня занятий легко вступили в работу все энергетические центры организма. Этому очень способствовала сопровождавшая упражнения музыка. Чувствовала, как происходила очистка и оздоровление всех органов и днем, и ночью, во время движения и в покое. Весь организм, как большой отлаженный механизм, становится большим и сильным. Состояние большого счастья переполняет душу.

Повысилась работоспособность, общее состояние организма обрело стабильность хорошего самочувствия.

Спасибо за познание себя и своих возможностей! Буду работать дальше!

(Были повторы первой-третьей ступеней, четвертая ступень, курсы инструкторов. Обучение продолжается...)

Кадровик, 46 лет

Я давно задавала себе вопрос: «В чем смысл жизни человека?» Родить и вырастить ребенка, который, став взрослым, будет приносить людям добро и пользу?

Позже мне показалось, что этого недостаточно. Ведь в человеке заложены колоссальные силы и возможности. Человек не может родиться

только для того, чтобы есть, спать и рожать детей. Но ответа я не могла получить долго, очевидно в силу своей безграмотности в этих вопросах. Несколько раз я совершала поступки, скажем, безрассудные, которые могли стоить мне жизни. Каждый раз, почти на грани жизни и смерти, меня спасал мой ангел (это я стала понимать только недавно).

И только после 42 лет моей жизни я наконец не упустила такой шанс. Незнакомый человек предложил мне прочитать книги, которые я раньше не читала и о которых ничего не слышала. С этого и начался мой путь. Читая Агни-йогу, я поняла, что без Учителя мало чему научусь. Я молила Бога направить меня к Учителю, так я и оказалась на I ступени *Чжун Юань цигун* в декабре 1993 года. Я не могла пропустить ни одного занятия, проводимого Учителем по I и II ступеням. К сожалению, процесс моего продвижения в обучении проходит не очень ярко, но изменения во мне и во всей моей жизни настолько очевидны, что это делает меня счастливой.

Мое здоровье существенно улучшилось, можно сказать, у меня нет с ним проблем. Каждый день жизни дарит мне счастье. Годы моей молодости не принесли мне столько радости, сколько настоящее время. В моей жизни изменилось все, и вернуться в прежнее состояние — невымыслимо. Я не ставлю перед собой определенной цели, я просто иду по этому светлому пути, каждый день меняясь. *Цигун* сделал меня оптимисткой. Я научилась находить решения для своих жизненных ситуаций. Постоянная практика дает мне возможность быть здоровой, доброжелательной, более уравновешенной и творчески относиться к работе.

Инженер-программист, 28 лет

Я начал заниматься по системе Чжун Юань цигун в конце 1993 г. Мое состояние в то время было ужасным. Во всем теле я испытывал боли, был агрессивным, с частыми, если не постоянными, нервными срывами. Может быть, поэтому я ухватился за этот метод, как за спасательный круг. В начале я не мог делать упражнение *Большое дерево* даже 20 минут. Все тело дрожало, и я испытывал огромные трудности. Но, занимаясь по три раза в день и прибавляя по пять минут каждые три дня, через два месяца два часа практики не были проблемой, и я почувствовал комфорт и состояние покоя в этой позе. Кроме того, сразу после семинара полностью пропал аппетит, и я не ел неделю. Но затем, когда началась вторая ступень, это было еще хуже, чем перед началом I ступени. Началась очень сильная чистка всего организма. Из тела выходила всевозможная грязь в виде солей, я постоянно чувствовал соленый привкус во рту. При этом исчезли агрессивность, неприятие, я почувствовал себя как бы пустым, способным просто воспринимать, не оценивая. Кроме того, с началом второй ступени я впервые увидел структуры *ци*. Это было в метро, вокруг каждого человека было нечто в виде облака или тумана.

Вот тогда я понял, что для «видения» необходима энергия. После месяца, может быть, двух, точки и каналы в моем теле открылись, и я буквально физически ощущал, что Сюи Минтан был прав, когда говорил, что мы можем «питаться солнечной энергией».

Даже сейчас, не практикуя так интенсивно, если я нахожусь на солнце, мое тело действительно «ест» эту энергию.

В конце 1994 года я на год уехал в Чехию. Там познакомился с Мастером Рейки и начал работать у него. И вот там во мне что-то как бы перевернулось. Я, сам не знаю почему, стал говорить и, самое главное, делать то, о чем говорил Сюи Минтан на семинарах, хотя до этого сам не очень этому верил.

Было много случаев, с которыми я столкнулся в тот год, например, зимой нужно было работать в котельной, отапливать помещение, но никто не хотел это делать, потому что там очень грязно, много угольной пыли, угарный газ, пепел, сажа и это «вредно для здоровья». А я говорил: «Почему вы думаете, что это вредные вещества? Ведь это просто атомы и молекулы, как и всякие другие, и вы можете их использовать». Это та же энергия, только в таком «неприглядном» виде, и я шел работать туда. Потом было еще много всякого.

Когда я готовил пищу, то еда была очень вкусная, когда мне нужно было найти какого-то специалиста — этот человек сам приходил. Вечером подумал, а утром все происходит. И я понял, что могу помочь себе во всех сферах.

Но наступает момент, когда для дальнейшего углубления в понимании необходимо давать. Но давать тоже нужно уметь.

Метод обучения «трансплантация знаний», применяемый в системе *Чжун Юань цигун*, я думаю, просто необходим в системе образования от детского сада до подготовки научных кадров. Это то, что в древности называлось «от сердца к сердцу», «от Учителя к ученику». Поэтому развитие системы *Чжун Юань цигун* на стыке с педагогикой, с системами преподавания является очень важным, так как объемы информации, с которыми приходится работать сейчас, и методы, которые приходится использовать, мягко говоря, плохо соотносятся.

Создание центра (или института), где обучают не только учителей системы *Чжун Юань цигун*, но и Учителей, способных нести и передавать Знание, мне кажется очень перспективным. Потому что если мы обучаемся с самого раннего детства без конфликта с самим собой — мы целостны, а раз целостны — то живем иначе и не болеем, потому что болезнь часто начинается с конфликта в уме, а потом уже наслаивается все остальное.

Я думаю, целью каждой целостной системы является создание целостного Человека, а это делается путем правильного обучения. Поэтому развитие в этом направлении стратегически важно. И я благодарен судьбе за

то, что мне посчастливилось встретить Мастера Сюи Минтана и познакомиться с системой *Чжун Юань цигун*.

(В настоящее время инструктор *Чжун Юань цигун*.)

Медсестра, в декрете, 20 лет

Состояние до занятий — тревожное.

Сразу почувствовала контакт с Мастером, ощущение чего-то хорошего и доброго. На третьем занятии появились внутренний покой и уравновешенность. Легкость и оцепенение при практике сменялись холодом. Возникло желание заниматься далее.

Прекрасно себя чувствую.

Инженер, тренер гунфу, 27 лет

Кратко описать произошедшие изменения не могу. Ощущение глубокое и очень интересное. Очень доволен! Буду работать и очень хочу продолжить обучение, включая пятую ступень.

Обвальщик, 35 лет

Повысилась чувствительность, улучшилось состояние, получал удовольствие от общения с Мастером. Появилась стабильность и глубокий покой. Отсеялись многие комплексы. Пришло понимание единства с общим... целым (не могу подобрать точное слово).

Электрик, 43 года

Однажды в Планетарии демонстрировали фильм о системе *Чжун Юань цигун*. Когда в этом фильме Мастер Сюи Минтан показывал, как выполнять подготовительные упражнения, что-то внутри меня остановилось — я почувствовал за внешними движениями невидимую полную жизнь. Затем Мастер приехал. Встреча с ним усилила это ощущение, а занятия цигун излечили мою болезнь, принесли множество переживаний: пришел внутренний покой, а затем ощущение безграничной беспричинной радости существования. Жизнь очень изменилась.

Теперь я нахожусь в новой среде обитания: эта среда — *цигун*. Судьба предоставила мне шанс. Используя его, я взял у *цигун* и должен вернуть то, что взял. Для того чтобы не быть в этой среде чужеродным элементом, мне нужно иметь возможность пропускать ее через себя.

Я нуждаюсь в том, чтобы учить, и поэтому пришел учиться.

Пищевик, бизнесмен, 40 лет

Один восточный мудрец сказал: «Как только возникает жажда, знайте, что существование уже подготовило Родник для ее утоления». Моя жажда привела меня к Мастеру Сюи Минтану.

Но встретился я вначале не с ним. С техникой *цигун* меня познакомили его восторженные ученики. И я был потрясен, когда однажды, дома во время практики *Большого дерева*, Мастер «пришел» ко мне. И какова была моя радость, когда, увидев Его в Киеве, я Его сразу узнал!

Но до этого был долгий поиск. Я очень много читал, пробовал разные методики и мечтал о настоящем Мастере. И я очень благодарен Богу, что он послал мне именно такого Учителя. Я думаю, что эта система за тысячи лет существования отлажена идеально. Не один Великий мудрец трудился над ней. И добавить к ней что-то очень трудно. Очень хочется общаться с Учителем напрямую. Ведь есть столько разных вопросов.

Думаю, что высшие ступени семинаров можно было бы организовывать в уединенных местах на природе (например в санаториях или домах отдыха), где обучение проходило бы с отрывом от домашних дел, суеты и как бы с погружением в *цигун*. Планов и проектов дальнейшей работы в голове много. Но, видимо, сейчас главное — раскрыться и реализовать себя, достичь уровня, позволяющего работать с людьми.

Очень благодарен Судьбе и нашему Учителю за открывшуюся возможность получить бесценные крупинки Знания и прикоснуться Сердцем к системе, разработанной Мастерами Китая!

Экономист, 30 лет

Спасибо, Мастер! Где сила, чтобы получить силу для нахождения знания, как достичь Любви? Где эта сила?!

Слесарь

До занятий задыхался, не мог вдохнуть полной грудью. По мере занятий эта стесненность в груди проходит. Я стал намного добрее.

Экономист, бухгалтер, 30 лет

Мне хочется поделиться впечатлениями о влиянии системы *цигун* на меня и мою работу. Работаю я главным бухгалтером в малом предприятии. Так получилось, что по специальности у меня не было практической наработки ни одного дня, но я решила на эту работу. Мне очень тяжело было воспринять даже на слух тот поток информации, который на меня нахлынул. И поэтому месяца через два у меня возникло желание бросить работу. К этому времени я проходила I ступень обучения *цигун*. Когда ситуация достигла критического момента, у меня вдруг открылось как бы второе дыхание. Спустя еще два месяца убедилась, что не брошу свою работу, более того, у меня возникло желание совершенствоваться. Я знаю, что если буду продолжать развивать себя и помогать тем, кто работает рядом, то у них появится стимул для своего совершенствования.

Перед тем, как попасть на занятия по системе *Чжун Юань цигун*, у меня был своего рода путь исканий. Мне хотелось понять, что со мной

происходит, но я боялась попасть в среду, где мой внутренний мир нарушат, испортят, постараются повлиять на него.

Я пришла к Богу, к религии. Я и сейчас, занимаясь системой *Чжун Юань цигун*, верю в Бога. Но моя вера значительно отличается от тех правил, которые устанавливают в церквях и собраниях различного типа. Я старалась по мере своих способностей и возможностей изучить Библию — вечную книгу жизни. По моим понятиям, Библия — это кодекс любого нормального и порядочного человека, но она не дала мне тех знаний, которых я от нее ждала. То, что дает Библия, следует знать и выполнять естественно, но этого слишком мало для развития, для совершенствования. Обратившись за помощью к пастору (церковь пятидесятников), а затем еще ко многим священникам, я слышала только одни слова: «Верь — и воздастся. А воспротивись этим порядкам, и тебя сразу предадут анафеме». Но ведь так нельзя.

Занимаясь системой *Чжун Юань цигун*, я поняла, что мне нужно делать, чтобы стать лучше, чтобы научиться владеть своей энергией, чтобы развивать не только свой ум, тело, но и душу, ведя ее тем самым к Богу.

Здесь нет зависимости, есть право выбора. Поэтому *цигун* — наука... *Цигун* дает знания и дает выбор: либо прогресс и разум, либо зло и бездна.

Мы пришли в мир нагими, нагими и уйдем из него. Но что мы оставим после себя? Человек жив вечно, если жива память о нем, живы его дела. Умерев, тело предается забвению. Нельзя допустить, чтобы и душа была предана забвению, ибо тогда данная нам жизнь — это пустое прожигание энергии, замирание прогресса.

Система *Чжун Юань цигун* помогает усовершенствовать душу, поднять ее ступень за ступенью выше и в итоге отдать Космосу — мощному двигателю Высшего Разума. Отдать для жизни и добра. Не есть ли это — счастье?

Химик-технолог, 48 лет

До знакомства с системой *Чжун Юань цигун* занималась медитационной практикой и окончила курсы Рейки.

В результате обучения на семинаре улучшился аппетит и настроение, разрешились некоторые старые проблемы со здоровьем, улучшилось общее состояние, настал оптимум и равновесие, повысилась чувствительность рук, проявились некоторые проблемы и пути развития. Захотелось еще раз пройти первую ступень. Такой случай представился через полгода. Было совершенно иное состояние во время выполнения всех упражнений. Появился новый смысл многих вещей, открываются все новые и новые стороны всего сущего. Появилась подвижность тела, эмоциональное равновесие, исчезли многие проблемы со здоровьем.

Всю свою жизнь теперь связываю с *Чжун Юань цигун*. Бесконечно благодарна Мастеру!

Студентка медучилища, 17 лет

Особых проблем нет. На занятиях хорошо расслаблялась в *Большом Дереве* и легко выполняла все упражнения. Ощущала взаимосвязь с Учителем. Хорошо получалась диагностика — четкие ощущения тепла, холода, покалывания. От Учителя — ощущения добра. Хотелось следовать его наставлениям.

Во время и после занятий возникало чувство удовлетворения, блаженства, душа отошла от тела, и движения были неосознанными. Хотелось закрыть глаза и погрузиться в мир без мыслей, чувств, движения. Ощущение движения и накопления энергии во всем теле.

В конфликтных ситуациях не было обычного раздражения, психически стала более уравновешена, появилось ощущение наблюдателя, а не участника. Позже осозналось нежелание выходить из этого состояния, удерживать его, по пустякам не расстраиваться.

Инженер, 69 лет

Занимался в центре Шри Чин Моя и радиомаяке Секо Асахара. Самочувствие до занятий нормальное, с учетом шейного и поясничного остеохондроза.

После занятий боли уменьшились, настроение улучшилось, сон укрепился, полученными знаниями удовлетворен, особенно, идеологией *цигун* — быть спокойным, уравновешенным, свободным от посторонних мыслей, жить настоящим.

Итоговое занятие было образцом обучения познанию Истины о себе, жизни, взаимоотношениях. Большое спасибо профессору Сюи Минтану за благородную подвижническую работу по оздоровлению людей!

Ваша работа бесценна! И Вы ее выполнили мастерски, на высочайшем уровне. Благодарю за здоровье, за жизнь.

(Продолжил занятия *Чжун Юань цигун*, занимался на второй и третьей ступенях.)

Кибернетик, переводчик, 37 лет

До знакомства с системой *Чжун Юань цигун* четыре года практиковал Тайцзи (стиль чень) 3–4 часа ежедневно.

Уроки уважаемого Мастера Сюи Минтана очень многим помогли мне (подобно мощному ускорителю). Я определенно ясно чувствую больше *ци* во время практики тайцзи. Более эффективны движения, увеличилось понимание многих деталей. Во всех упражнениях хорошо ощущаю перемещение *ци*. При практике тайцзи очень сильными становятся руки, и сильное ощущение *ци* при атаке. Повысилась сенситивность, сон глубокий, настроение хорошее.

Большое спасибо, Учитель! Я надеюсь продолжать практику *цигун* под руководством Мастера.

(Потом были все остальные ступени и инструкторские курсы. Сейчас инструктор системы *Чжун Юань цигун.*)

Биолог, занималась йогой

Я хочу ехать верхом, но мой конь этого не желает.
Тучи затянули небо, но дождя нет.

Я просыпаюсь, и сквозь окно я вижу детей, играющих во дворе в снежки, как и много лет назад.

(следующий семинар)

Все потеряно. Ничего не осталось.

Он смотрит на меня и ждет. И я боюсь, что любое мое действие будет ошибочным.

Почему ты плачешь, дитя? Что явилось причиной твоих страданий?

Ты думаешь, что мир не понимает тебя. А может быть, ты не понимаешь мир?

(следующий семинар)

Белый свет над любыми страданиями.

Я не чувствую радости. Я сама — радость.

Иногда что-то чудится, но конца нет. Воздушный змей на веревочке.

(Потом были II–IV ступени. Сейчас инструктор *Чжун Юань цигун.*)

Тренер-хореограф по гимнастике, 45 лет

До занятий — здоровье хорошее.

1-й день: Все болело, особенно глаза.

2-й день: Было хорошо и весело.

3-й день: Тоже было хорошо.

4-й день: Мне сказал Мастер, что у меня руки как у динозавра. Не поняла, что это значит.

5-й день: Ощутила, как мало я знаю. Ощутила, что хорошо просто быть!

Судовой механик, 30 лет

Занимался на курсах высшей магии, космического сознания, медитации, Ошо, Рейки.

1-й день: Поразила Сила Мастера и его способ ведения занятий. Очень высокий уровень. По-новому взглянул на мир.

2-й день: Появилось легкое раздражение из-за очень неприятного ощущения над лопатками (во время статических упражнений).

3-й день: Неприятное чувство усилилось, раздражение тоже. Узнал много интересного.

4-й день: Во время занятий снова раздражение. Вечером дома — катарсис.

5-й день: Полное спокойствие.

*Канд. пед. наук,
ин-т повышения квалификации, 54 года*

Очень понравилась эта система, хочется, чтобы она широко внедрялась в масштабах Украины.

Слесарь-инструментальщик, 22 года

После 2-го дня занятий бросил курить.
Появилось ощущение легкости.

Экономист, 62 года

Мой диагноз — ревматоидный полиартрит. На всех пальцах увеличены и деформированы суставы. В результате занятий четыре сустава на пальцах совершенно выровнялись, а на остальных уменьшилась деформация.

Большое спасибо.

Технолог по обработке металлов, 50 лет

Очень нравится музыка, сопровождающая занятия. На третий день появилось ощущение шара, улучшился сон, научилась диагностировать, занятия — впечатляющие.

Выражаю сердечную благодарность Мастеру Сюю Минтану. Его улыбка, выдержка, терпение располагают, вызывают доверие и симпатию... Желаю вам всего самого прекрасного в жизни! Да хранит Вас Господь!

Фельдшер-массажист, 19 лет

При выполнении упражнений ощущал пульсацию энергии в местах болезни. Затем чувство легкости в теле, с третьего дня — успокоение и внутреннюю тишину.

В первую очередь Вы дали мне понять и почувствовать состояние того благополучия, в котором я хотел бы находиться всегда. И только во вторую очередь научиться лечить. Еще раз благодарю Вас, благодарю за то, что Вы даете людям, и желаю вам получать ту же любовь, которую дарите Вы! Спасибо!

(Потом была II и III ступень.)

Значительно лучше стал себя чувствовать как физически, так и морально. Доволен своим состоянием. Стал более жизнерадостным. Стал чувствовать взаимоотношения с окружающим меня миром. Спасибо, спасибо, спасибо!!!

Учитель, переводчик, 36 лет

Уменя хронический холецистит, темные круги под глазами, головные боли, пониженное давление, проблемы с поджелудочной, желчным пузырем, печенью, песок в почках, мерзнут конечности.

В результате занятий: потеплели руки, нет головных болей, вообще перестала мерзнуть, прошли мешки под глазами, стало легче вставать утром, нет больше темных кругов под глазами, стала все успевать и помогать другим, появилось время общаться с детьми.

Спасибо Вам. Кажется, теперь я знаю, как можно, изменив отношение к себе, узнав себя, изменить жизнь свою и других — в здоровье, общении, в работе и семье; не быть рабом обстоятельств, а создавать условия жизни лучше для себя и окружающих.

ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Бухгалтер, 50 лет

Дважды занималась на I ступени с интервалом в полтора месяца. Практикую каждый день. Сначала было трудно заставить себя после окончания семинара стоять в *Большом дереве*. Но через 5 дней время стало пролетать незаметно и я увеличила практику до 60 минут. Обязательно выполняла вечером *Преобразование ци* и *Малый небесный круг*.

И вот у меня произошли следующие изменения:

1. Резко улучшилась память — обратила внимание, что без труда начала запоминать любую информацию и телефонные номера.
2. Начал восстанавливаться цвет волос.
3. Улучшилось зрение. Была возрастная дальнозоркость +1,5 диоптрии. Сейчас +0,5.
4. Улучшился слух.
5. Исчезли климактерические проявления, при этом вернулась упругость тела, рук, посвежела кожа лица.
6. Чувствую себя наполненной энергией, легко снимаю у себя и друзей головную боль и нормализую давление.

История одной семьи

*Семья из 4 человек: муж — с.н.с. НИИ — 39 лет,
жена — сотр. Минздрава — 39 лет, сыновья 9 и 12 лет*

I ступень прошли в начале января 1996 г. Все феномены и эффекты занятий ощутили нормально.

Через месяц после I ступени:

У мужа при практике 3–4 раза в неделю исчез болевой синдром в области желудочно-кишечного тракта, что дало возможность прекратить диету (в прошлом была язва 12-перстной кишки и небольшая дисфункция поджелудочной железы). Во время занятий I ступени удалось легко устранить в самом начале периодически повторяющийся приступ вегетососудистой дистонии. Удалось повысить работоспособность и удлинить

реальное эффективное рабочее время до 12—16 часов в сутки во все 7 дней недели вместо 10—12 часов в 5—6 дней в неделю.

Жена не отметила никаких изменений, кроме спорадического улучшения настроения. Лучше пошла работа. Практикует цигун I раз в неделю.

У старшего сына улучшилось восприятие окружающих, улучшилось поведение в школе — перестал драться со сверстниками, стал контактнее. Стал меньше болеть. Заболевания протекают в более легкой форме и быстрее.

Через пять месяцев после I ступени:

Улучшился психологический климат в семье. У мужа пришла финансовая стабильность: появились дополнительные источники существования. Исчезли регулярные головные боли и приступы вегетососудистой дистонии (спорадическая практика 2–3 раза в неделю). Весенняя аллергия не прошла.

У жены при практике 1–2 раза в месяц постепенно стал появляться нормальный сон. До этого — безрезультатное лечение 25-летней бессонницы неоднократно и различными физико-фармакологическими методами.

У детей поднялась успеваемость в среднем на 30%, стали меньше болеть. Практикуют 1–2 раза в месяц.

Появились различные феномены, например:

1. Благодаря сканированию чужого человека избежал ограбления на улице. (Найден кошелек.)

2. Получив зарплату, сел в троллейбус. Проехав 3–4 остановки, ощутил «пустоту» в грудной клетке. Дискомфорт. Причина — украли кошелек. За оставшиеся 1–2 минуты вошел в «Состояние», понял у кого и где находится кошелек. Возвратился через два человека и вытащил из кармана воришки свой кошелек.

Посудомойка, 41 год

Год назад у меня начала появляться на руках мокнущая экзема, которая проходила только после 4—5-дневного лечения, если на руки не попадала вода с моющими средствами. Даже в резиновых перчатках было плохо из-за того, что руки находились в собственных испарениях.

На 3-й день занятий они начали заживать; к концу 4-го дня появилась молодая кожа. Даже после вынужденной стирки с порошком их вид не ухудшился.

Я сейчас повторно прошла I ступень. Вот уже полтора месяца у меня все в порядке, экземы нет, хоть я по-прежнему работаю с горячей водой и моющими средствами и часто без перчаток. Хочу учиться дальше. Я поверила, что упражнения *цигун* могут помочь быть здоровой.

До занятий цигун у меня был следующий диагноз, установленный в больнице при обследовании:

1. Хронический пиелонефрит. Мочекаменная болезнь. Нефроктоз.
2. Эрозивный гастрит.
3. Послеоперационный плексит левой руки после радикальной мастэктомии.

В 1992 году у меня были частые приступы почечной колики, постоянные боли в области поясницы, спины, головокружения, бессонница. Постоянно немели руки и ноги. Левая рука была почти неподвижна и малочувствительна. Много раз обращалась в разные клиники, но безрезультатно.

В декабре 1992 года по рекомендации профессора Сюи Минтана регулярно стала заниматься системой *Чжун Юань цигун*.

Вначале с большим трудом выполняла упражнения из-за сильной боли левой руки. Через полтора месяца почувствовала, что рука обретает чувствительность, а еще спустя месяц я смогла самостоятельно, без боли в левой руке застегивать пуговицы.

Постепенно исчезли боли в спине и пояснице, реже стали беспокоить почки. С лета 1993 года вышло большое количество песка. В конце лета 1993 г. анализы нормальные. Исчезли боли в желудке, нет головокружений, стала лучше спать. Продолжаю заниматься *цигун* и все более убеждаюсь, что этот метод дает большой эффект.

Низкий поклон Человеку, который помогает нам обрести веру в свои возможности укреплять свое здоровье в наше нелегкое время.

СПАСИБО ВАМ, СЮИ МИНТАН!

Архитектор, 61 год

До знакомства с системой *Чжун Юань цигун* посещала занятия по хатха-йоге, но меня не покидала постоянная усталость и чувство резкого старения, тянуло ногу от бедра — болела нога и пекло в ступне, болели зубы.

В первый день семинарских занятий во время выполнения *Большого дерева* все тело вращает как турбину. Появилась некоторая усталость. На втором занятии вращение туловища продолжалось, но занятия доставили удовольствие. На третий день ощущала активное движение по позвоночнику. Вращение при *Большом дереве* уменьшилось. С четвертого дня начало улучшаться самочувствие, появляется общая пластика в суставах.

После занятий — изменения удивительные. Помолодела на 10 лет, легкость во всем теле, легкая походка, хорошо чувствую энергетику, тело окружает приятное тепло. Проблема с ногой почти ушла.

Спасибо!!! Я в восторге. Спасибо Богу, что прислал нам Учителя!

Авиатор, 64 года

На подобных курсах занимаюсь впервые. Около трех лет назад упал с высоты 3 м на копчик, после чего чувствую постоянную боль в области поясницы и почек.

На первом занятии — никаких ощущений, феноменов, проблем, но при выполнении *Большого дерева* руки и ноги становятся очень тяжелыми. Во второй день — несколько резких болевых «уколов» в промежности во время расслабления и «слушания» Мастера руками.

На третьем занятии появилось слабое ощущение энергии Земли и Неба в ладонях и очень слабое при диагностировании. Совсем не хочется кушать.

В четвертый день очень хорошо почувствовал горячий шарик в зоне пупка, ладони стали влажными. По-прежнему не хочется кушать. В три часа ночи проснулся от резкой боли под ложечкой, повернулся с правого на левый бок — прошло, с утра разболелась голова. Процесс боли проходил волнами: то заболит до тошноты, то совсем успокаивается. В 16 часов поспал 15 минут — боли исчезли совершенно.

На занятиях очень хорошо почувствовал «шарик», сжатая в маленький «шарик» и посылаемая мной энергия воспринимается другими. В результате пятого занятия — легкость, словно хорошо отдохнул после физической нагрузки. Боли уменьшились настолько, что иногда их не чувствую совершенно.

Филолог, 48 лет

До начала занятий: депрессия, общая слабость, сахарный диабет (29 лет на инсулине).

После занятий: улучшилось общее состояние, появилась бодрость, хорошее настроение, резко упал уровень сахара в крови.

Пожелания: создать оздоровительно-диагностический центр, доступный всем желающим.

Экономист, директор СП, 46 лет

До занятий: слабость, апатия, бессонница.

После занятий: прилив сил, интерес к жизни, хороший сон.

Можно сказать, что состояние здоровья улучшалось динамично. Систему *цигун* восприняла положительно.

Мастер-портной, 60 лет

На подобных курсах впервые. Страдаю колитом, гастритом, метеоризмом.

При выполнении *Большого дерева* появились сильные боли в щиколотках ног и правой половине лба. На втором и третьем занятиях добавилась тяжесть в руках. «Шарик» чувствую слева. На четвертом

занятии ушла боль со лба, меньше болят щиколотки. На пятом — появились легкость и комфорт, прошли боли в мочевыделительной системе.

Массажист, 26 лет

Утром третьего дня семинара на предметах в квартире и на улице увидел сизый туман. С четвертого дня начал легко выполнять *Малый небесный круг*. На пятый день проснулся как от удара с очень громким звуком — через меня шла энергия, а потом самопроизвольно начала перемещаться по *Малому небесному кругу*.

Исцелились руки — на них были незаживающие раны от лечения.

Прошел повторно первую ступень.

Восприятие намного лучше. На каждом занятии глубже осознаются все упражнения, они выполняются спокойнее и естественнее. Наконец получил ответы на мучившие меня вопросы. Очевидно, сказалась практика упражнений предыдущего цикла.

Сначала, после утренней практики, около семи часов появлялась сильная слабость, затем просто слабость, потом легкая слабость в ногах, и наконец стало хорошо.

Радость и ликование закончились с окончанием пятого занятия.

Очень большое спасибо за заботу и помощь всем нам!

Инженер

Занималась саhadжа-йогой. Проблемы со здоровьем: опухоль щитовидной железы, груди, липома, ревматизм.

Упражнения по набору энергии мне знакомы, а «дерево» вызвало большой интерес. При выполнении в первые дни особо фиксируются два ощущения: ветер, прохлада в области тройничного нерва и горячий комок в области щитовидной железы.

Занятия увлекли, хочется заниматься еще и еще, смена ощущений вызывает желание совершенствоваться. Провал в «Большом дереве» на четвертом занятии — словно в нирване. Непередаваемо. Есть ощущение горячего шара при передаче энергии. На пятом занятии все получалось очень хорошо, чувства обострены, ощущения яркие.

Дорогой Учитель! Я хочу не только решить мою проблему с опухолью, но и использовать Ваш опыт в своей практике. Хочу изучить свой организм, чувствовать *ци* и пользоваться ею. Вчера пыталась увидеть Ваше лицо, но видела только одежду. Как развить свое видение?

Хочу продолжить обучение, но знаю, что недостаточно практикую. Я буду стараться.

В 1987 году училась на курсах китайской астрологии и цигун. Есть проблемы с желчным пузырем, поджелудочной железой, кишечником, отложение солей в пальцах рук, ухудшение зрения.

На первом занятии было тяжело стоять в *Большом дереве*, но ощущала корни, ветки и энергию внутри. При упражнении по нормализации функции почек четко ощущала их большими и омываемыми водой, а затем шел песок через ступни. Ночью был красивый сон: летала, и даже сквозь стекла, — ранее такого никогда не было.

При повторе *Большого дерева* хорошо чувствовала поток сверху, однако ноги были зажаты. Головокружение, тошнота, тяжесть в затылке сменило ощущение движения энергии внутри. При выполнении *Малого небесного круга* заболела голова, но прошла после прохлопывания. При работе с печенью чувствовала движение внутри, затем исчез дискомфорт в области печени и желудка.

На третьем занятии стоять было легче, появилось чувство жара, но ноги все еще не чувствую. При выполнении *Малого небесного круга* ощутила сильный поток энергии с болевыми ощущениями в местах, где есть проблемы.

На четвертом занятии стояла легко и приятно, энергия шла сверху и снизу, слегка колыхаясь — будто водоросли в воде. Четкое ощущение потока было и в *Малом небесном круге*. При выполнении *Преобразования ци* свет бил в глаза, словно солнце, ощущение внутреннего движения. Четкие ощущения при диагностике.

На пятый день *Большое дерево* стоялось легко, движение энергии очень разнообразно, неприятных ощущений не было.

Прошли неприятные ощущения в области печени, желудка, кишечника и сердца. Появилось ощущение счастья и легкости, словно в детстве. В области третьего глаза появляются сине-фиолетовый цвет и глаза Мастера.

Программист, 26 лет

На занятиях было интересно, но трудно выполнять *Большое дерево* — боль в области придатков, потом почек, сильная тошнота. Через пару занятий появилась чувствительность в руках, стало легче стоять в *Дереве*.

До занятий я не могла долго находиться в замкнутых помещениях с большим количеством людей — теперь этой проблемы нет.

Продавец, 21 год

Занималась на курсах сахаджа-йоги и у П.В. Старых. Состояние здоровья неважное: воспаление придатков, гастрит, болезненное ощущение правой почки, вегетососудистая дистония, увеличение лимфоузлов в паху.

Занимаясь на семинаре, я ощущаю, как сияющая концентрированная энергия из нижнего котла посылает электрические вспышки и блики по

всему телу. Горят подошвы и кончики пальцев на руках. Ночью энергия стекает в правую ногу. При практике попеременно жар и покалывание во всем теле. Появляется радость, сменяется депрессией, потом возникает покой и сонливость. В *Дереве* возникает ощущение головокружения, словно я кружусь вместе с Планетой и всем на ней. Такое же ощущение было и перед тем, как я стала иногда видеть ауру людей.

Просыпаюсь с ощущением беспредельной любви к людям и природе.

Фельдшер, 50 лет

До семинара — проблемы со здоровьем: быстрая утомляемость, слабость, боли в области сердца, часто повышается давление, плохое настроение, гипертонические кризы.

В *Большом дереве* ощущала толчки энергии в пальцах, словно при исполнении индийских танцев. При выполнении *Малого небесного круга* наблюдала поначалу лишь повышенное тепло от спецдыхания. После прочистки печени и почек пошел песок. Четкие ощущения при диагностике. На четвертый день ночью почувствовала нечто похожее на водопад и последовательную смену боли в правой стопе, левой и правой лопатке, ноге, бедре... что-то пробивалось то изнутри, то снаружи, затем все ушло.

Я стала более работоспособной, улучшилось настроение, появилась бодрость. В течение семинара не пользовалась лекарствами.

Повторно пошла на первую ступень.

При практике *Дерева* более интенсивно чувствовала движение энергии. Руки двигаются сами, а раньше я ощущала лишь пальцы. Лучше чувствую путь энергии и в *Малом небесном круге*, покалывает язык. Зато понизилась чувствительность при диагностике, хотя я точно определяю все проблемы. В течение четырех дней прилив энергии сменялся раздражительностью и повышенным давлением.

Вместо лекарств выполнила упражнения по снижению давления и *Дерево*. Через час давление стабилизировалось и настроение нормализовалось. На пятом занятии двигательная активность снизилась, все неприятные и болевые ощущения поддавались лечению при наложении рук на эти места.

Постоянные занятия в течение трех месяцев улучшили мое состояние. Обхожусь без лекарств, но иногда еще чувствую слабость.

Большое спасибо.

Химик, 55 лет

Я пришел на семинар со следующими проблемами: глухота, слабое зрение, простатит, боли в суставах.

В процессе семинара общее состояние улучшилось, уменьшились боли в суставах.

До занятий — проблемы с сердцем, почками, слабость, пояснично-крестцовый радикулит, раздражительность.

После занятий — необыкновенная (для меня) легкость, бодрость, ясность разума.

Я надеюсь, что у нас еще будут встречи, когда Мастер познакомит нас с философской точкой зрения на смысл нашего бытия, что поможет приблизиться к Богу, и тогда будет смысл в сохранении и улучшении своего здоровья.

Инженер-кондитер, 37 лет

Состояние до занятий плохое: болит почка, неприятности с ребенком, нет настроения.

С первых дней все упражнения получаются. Чувствую, как, практикуя *Дерево*, беру энергию руками. Такое впечатление, будто знаю все упражнения наперед. На третьем занятии с трудом открывались глаза, не было сил, и боялась упасть. По дороге домой бодрость вернулась.

На четвертом все выполняла нормально и хорошо себя чувствовала. Мне очень нужна энергия, мне ее не хватало, и я научилась ее искать и получать. Спасибо!!!

На пятом занятии увидела все органы. Спасибо!!! Теперь ощущаю движение энергии по рукам и ногам, чувствую себя лучше.

Инженер, 49 лет

Проблемы: невралгия слухового нерва, удален яичник (киста), удалены Планды, большая слизистая, сильные головокружения.

Занятия помогли повысить общий тонус, заметно улучшилось настроение, уменьшился шум в ухе, стала чувствовать поле Земли и Космоса, различных органов.

Уважаемый Учитель! Я немного занималась хатха-йогой, но за два года я не почувствовала в себе таких изменений, как за эти пять дней занятий. Я вам очень благодарна. Произошло изменение мироощущения. Большое вам спасибо!

Машинистка, инвалид II гр., 47 лет

До занятий — плохое состояние здоровья.

В первый день усилились боли в области шейно-грудного отдела позвоночника, головы, печени, желудка, кишечника, появилась усталость, разбитость и сонливость.

Во время второго занятия по телу пошло приятное тепло, самочувствие хорошее, усталости нет. С каждым днем состояние улучшается, на занятиях появляется чувствительность, но дома ее нет. Боли то приходят, то уходят, состояние хорошее, дома чувствительность хуже.

К пятому занятию боли сохранились (но намного слабее) в области печени, кишечника, шейно-грудного отдела и головы. После *Дерева* становится намного лучше, но только на занятиях. Дома такого эффекта нет. Ощущения стали четкими. По всему телу легкость и тепло.

Знаю, если буду продолжать сама упорно заниматься, то свои проблемы решу. Желаю заниматься дальше.

(Повтор первой ступени через полгода.)

На первом занятии отметила большую сонливость: зевоту, раздражительность. На втором — при упражнениях и после — сквозная боль справа, вздутие живота, сонливость. На третьем занятии боль прошла, стала бодрее. А на четвертом появилась сонливость, зевота, боль в сердце, спине. На пятом занятии исчезли боль и раздражительность. Постоянно чувствую Учителя Сюи Минтана. Это мое спасение, особенно в трудную для меня минуту. Он меня постоянно подстегивает и поддерживает.

Я выражаю глубочайшую благодарность Сюи Минтану, он меня держит на свете, я счастлива, хотя еще очень много проблем, но стало легче их решать. И вообще я стала другим человеком.

(Через две недели — вторая ступень.)

В результате улучшилось общее состояние, ушла боль, вернулись жизнерадостность, спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе. Хочется жить и творить.

(Через семь месяцев — третья ступень.)

После семинара самочувствие и настроение отличное, стала спокойной, уверенной в себе, полна сил, желаю и чувствую, что мне надо заниматься дальше.

Инженер-психолог, 50 лет

Вела группы здоровья, кроме того, обучала различным методам психотренинга. К началу занятий *Чжун Юань* цигун обострились очень давний бронхит, фарингит и бронхиальная астма. Медикаментозным методом снять обострение не удавалось несколько месяцев. Подряд занималась на первой и второй ступенях.

Прошла через состояние боли, депрессии, сонливости. Затем появилось состояние Вселенской любви, сократилось время сна — 5 часов стало нормой. Практически здорова, значительный подъем тонуса на всех уровнях, повышение работоспособности.

При выполнении *Большого дерева* устанавливается состояние абсолютного покоя и пустоты. Остановка всего и проникновение повсюду. Это описать невозможно. После выхода из *Дерева* исчезает внутреннее беспокойство и напряженность, характерные для меня в обычное время. Спокойствие, ощущение себя океаном: все, что происходит, — на поверхности, в верхнем слое, многое — игра, а внутри покой, стабильность. В целом состояние сохраняется все эти дни занятий. Много становится

ненужным, лишним, мишурой. К сожалению, не удастся сделать это состояние постоянной нормой.

Спасибо за науку, за практику, за возврат к себе и расширение себя, за иное восприятие мира!

Техник-строитель, 77 лет

Проблемы здоровья: гипертония, полиартрит, склероз. В первые дни занятий все время клонило ко сну. Потом появилось приятное ощущение умиротворения, хороший сон, улучшение настроения и общего состояния.

Инженер, 28 лет

До занятий обычны слабость, вялость, быстрая утомляемость, апатия, раздражительность.

После семинара хорошо чувствую энергию, очень крепкий сон, постоянно хорошее настроение, появилась энергичность, бодрость, хорошая работоспособность и ясный ум.

Врач, 70 лет

Занималась на курсах биоэнергетики и медицинской астрологии. Несмотря на это, проблем со здоровьем много: аллергия (крапивница), вазомоторный ринит, бронхиальная астма с приступами удушья и кашля, флебит глубоких вен голеней.

После занятий приступы удушья стали значительно более редкими, кашель почти нет, исчезли боли вдоль вен голеней.

Экономист, 65 лет, инвалид I группы

Занимался на курсах трансцендентальной медитации. До занятий присущи упадок сил, депрессия, резкое ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний пищеварительного тракта, боли в печени.

После занятий улучшилось общее состояние и настроение, повысилась чувствительность и улучшилось прохождение энергии в теле. Не болит печень.

Инженер-механик, 33 года

Дважды занимался на первой ступени. Прекратил курение. Появилось больше уверенности в себе, хотя нуждаюсь еще в поддержке Мастера. Спасибо Мастеру Сюю Минтану за благо.

Оператор ЭВМ, 40 лет

Состояние здоровья: непроходимость желудка сердца, нарушение миокарда, боли в области головы и позвоночника, увеличенные

лимфоузлы, асимметрия лица из-за ущемленного затылочного и правого лицевого нерва, проблемы с гинекологией.

После занятий: научилась снимать боли в сердце упражнением *Малый небесный круг*, прошли головные боли, выровнялось лицо, в норме лимфоузлы, ничего не болит, появилась трудоспособность. Впечатление, что могу ворочать горы, здоровье нормальное.

Преподаватель иностранных языков, 60 лет

До занятий беспокоили ревматизм, недостаточность митрального клапана сердца, стенокардия, спазмы сосудов, отложение солей (косточки на ногах), аллергия, грыжа, больная правая почка, плохо с вестибулярным аппаратом, выпадают волосы.

В процессе занятий болели все органы, особенно сердце, область грыжи, руки, неоднократно возникали судороги в ногах, текли слезы, закладывало уши. В процессе практики было очень жарко, горячо в области желудка, по телу «бегали мурашки».

Затем перестало ломить ноги (что ранее было регулярным по вечерам и ночью), перестали выпадать волосы.

Дорогой профессор, Мастер! Очень бы хотелось получить полный курс знаний, развить в себе способности для того, чтобы хотя бы оставшуюся жизнь чем могу помочь своим близким, да и, если возможно, всем людям.

Очень-очень хочу познать как можно больше (боюсь сказать — все — это, наверное, может только Бог). Это отдушина, которая дает силы... Не забываете обо мне, зовите, так как я могу не знать, когда будут проводиться занятия.

Потом были повторные занятия, вследствие которых боли ушли.

Экономист, бухгалтер, 53 года

Занималась в разных школах биоэнергетики и «Огненного цветка». К моменту занятий цигун были проблемы с почками, легкими, печенью, гинекологией (опухоль).

На занятиях впадала в транс, но упражнения делала. Дома быстро засыпала и хорошо спала. Состояние легкости, как у других, не испытала — болела голова, но состояние улучшилось. Чувствовала, что чистится весь организм, при этом зацепило еще одну проблему — порчу. В ночном занятии кричала и рыдала разными голосами. Сначала сказала, как ее зовут (кто сделал), затем рыдала «мне плохо», потом причитала «я пошла»... На утренней практике снова рыдала «мне плохо». Наверное, не все ушло, но живот больше не двигается, только болит желудок.

Сью Минтан! Спасибо огромное!

(Повторно первая ступень.)

Мгновенно начинала все чувствовать при выполнении упражнений. На второй день болели почти все органы, горели уши. На третий день возникла

тревога, на следующий день еще оставалась, хотя все получалось хорошо. В последний день испытала большой общий подъем.

Прекратилось обострение бронхита, стало легче дышать носом, опухоль существенно уменьшилась и стала мягче. Неделя прошла как во сне. Чистка шла колоссальная. Конкретно сложно что-то описать... Наверное, впервые за два года начала делать зарядку в удовольствие...

(Затем была вторая ступень.)

Очистились немного легкие, почки, печень. Даже голос стал звонче. Кардинально изменилось отношение к жизни вообще. Массу ранее неприятных вещей принимаю «с улыбкой».

Учитель физики, 34 года

Занималась на различных курсах биоэнергетики, Ошо, в школе духовного развития. К моменту занятий было уплотнение в груди, боли в желудке.

В процессе занятий рассосалось уплотнение, боли прошли. Три дня чистился желудочно-кишечный тракт. Чувствовала и видела потоки энергии.

Геодезист, инвалид, 45 лет

Имею заболевание крови, поликистоз, рак левой лимфожелезы, ряд заболеваний внутренних органов.

Упражнения получают, но возникают болевые или дискомфортные ощущения. Получается диагностика и снятие боли.

Немного получилось нормализовать свое состояние, хотелось бы заниматься для совершенствования интеллекта и оздоровления.

После повторов первой и второй ступени.

Ощущение полной легкости, большое улучшение состояния. Сильное ощущение прохождения энергии сквозь тело и чувство изменения тела. Изменения — классные!

Рабочий бани, 56 лет

До занятий наблюдалась нестабильность двигательных сегментов С 2-5, частичный функциональный блок сегмента С 1-2, выраженный шейный остеохондроз.

На первых занятиях испытывал тяжесть в руках, боли в затылочной части головы и шейном отделе, затем появились ясность и покой во всем организме.

С третьего занятия, благодаря упражнению *Большое дерево*, прошли боли в суставах рук. После освоения *Малого небесного круга* прошли спазмы головы, прекратился насморк. Исчезла нестабильность двигательных сегментов, свободно двигаю шейей. Появилась легкость в организме, чувство летящей птицы.

До занятий страдала от сильного сердцебиения.

Уже после первых занятий прекратилась тахикардия, ушли боли в сердце.

Очень интенсивно и отчетливо ощущаю перемещение энергии внутри тела при выполнении всех упражнений. Получается диагностика по телефону, по фантому правильно в шести случаях из десяти. Ощущаю активизацию области *Третьего глаза*.

Я покорена очарованием этого метода *цигун* и Вашим личным обаянием, дорогой Мастер! Хочу продолжать обучаться у Вас этому направлению. Эта система действительно прекрасна! Я благодарю Бога за то, что Вы появились здесь!

Библиотекарь, 58 лет

Два года назад прошла первую ступень. Теперь повторила. Основной результат: 35 лет была фибромиома матки; сейчас от нее избавилась благодаря Вашей системе.

Программист, к.т.н., 67 лет

Проблемы: плохой сон, холецистит.

При выполнении Большого дерева по ногам и позвоночнику движется волна, происходят судорожные сокращения мышц. С третьего дня упражнения выполнялись легче, с четвертого — приятнее. Диагностика не удается.

До этого семинара я самостоятельно занималась аутогенной тренировкой (АТ), лежа на спине. Постепенно, вместо ожидаемого расслабления, накапливалось напряжение, что вызывало судорожные движения рук, ног, мышц вдоль позвоночника и области нижнего котла. Поэтому занятия АТ вынуждена была прекратить, но судороги продолжали возникать самопроизвольно в любом состоянии покоя.

И только буквально после первого занятия *цигун* наступило громадное облегчение — я расслабилась, научилась преобразовывать накопленную энергию. Стала бодрее, улучшился сон, появилась новая цель в жизни.

Школьник, 14 лет

При первом выполнении *Большого дерева* устали руки и очень болело легкое.

При втором — боли в легком не было, но очень болела голова и почки. Руки устали меньше.

На третьем занятии почки и голова перестали болеть. Руки еще меньше устали.

На четвертом появились видения, а руки не устали.

На пятом занятии абсолютно исчезли боли и очень повысилась чувствительность. Хорошо выходила диагностика.

Появилась способность воспринимать боль окружающих. Умею защищаться.

Ст. научн. сотр., 57 лет

В 77–80 гг. занималась йогой. Но до занятий состояние здоровья — посредственное.

Упражнения получались. Неприятных ощущений не было. С третьего дня началось улучшение самочувствия.

Успеху способствовало: 1) стремление к христианству и вера; 2) предварительное очищение в течение трех недель; 3) удачная фаза Луны...

Радиофизик, бухгалтер, 48 лет

До занятий состояние средней плохости (нарушения в эндокринной системе).

На первом занятии — острая боль в нижнем и шейном отделах позвоночника, немели руки. При выполнении *Большого дерева* — большая амплитуда качания.

Во второй день боль усилилась, открылись каналы в руках. Позже появился зеленый шар.

На третий — боль несколько утихла, шар стал напоминать монаду: часть желто-зеленая, часть — голубая.

Во время практики ночью, когда находилась в расслабленном состоянии, видела свет, Учителя и общалась с ним. После этого боль в позвоночнике стала слабее, амплитуда качаний уменьшилась и их частота снизилась.

Утром пятого дня занятий в *Дереве* почти не качалась, но боль в шейном отделе была снова. Шар переливался всеми цветами радуги, но преобладали зеленый и голубой.

Возможно, имеют место чисто механические повреждения позвоночника, так как перенесла ряд травм во время занятий спортом. В школьные годы активно занималась велоспортом, многократно падала во время тренировок и соревнований, однажды совершенно необычно — через руль, голову, на спину. Встала и пошла с помощью других, но спустя неделю опять села на велосипед. Специально позвоночником не занималась.

До чернобыльских событий состояла на учете в эндокринологическом диспансере. Волею обстоятельств набрала большую дозу радиоактивного йода. Почти не работала поджелудочная железа. После школы П. В. Старых и осознания некоторых своих поступков почувствовала себя гораздо лучше.

Последний год был очень тяжелым: ушла из науки, новая работа — бухгалтер — и ее много, умер любимый папа. Самочувствие опять резко ухудшилось.

Сейчас, после курсов, начала оживать.

Большое спасибо всем вам и особое — Учителю.

Мастер-технолог, 69 лет

Порок сердца, хронические заболевания легких, печени, почек, Остеохондроз.

В первые дни выполнение упражнений вызывало острые боли в области хроники. В последующие два дня интенсивность болей существенно снизилась.

В пятый день боли прекратились. Чувствую себя хорошо.

Спасибо за все!

Инвалид с детства I группы (ДЦП), 35 лет

На первом занятии испытал чувство полета. На втором — ушли мелкие проблемы.

На третьем почувствовал сильный прилив энергии.

На четвертом снова летал, а на пятом — полнейший восторг.

Потом повторение первой ступени.

В *Большом дереве* — ощущение сильного жара, пот льется по спине ручьем. Улучшилась речь, существенно ослабела спастика. Спасибо!

Пенсионер, 62 года

До занятий была глаукома и зуб.

После — зоба не стало, глаукома уменьшилась.

Слесарь-инструментальщик, 22 года

Хронический гастрит, постоянные ячмени.

Улучшилось самочувствие, после 2-го дня занятий бросил курить, ощущение легкости.

ПОЯВЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФЕНОМЕНОВ

Инженер-электрик, программист

Состояние здоровья вполне приличное, на других курсах не занималась, занятия нравятся, но в *Большом дереве* стоять трудно; тяжесть в руках, боли в плечевом поясе, затем боли в разных частях тела. «Шар» чувствую хорошо. К концу семинара стою в «Большом дереве» легко, все упражнения хорошо получаются.

Сразу прошла и вторую ступень. Обострилась чувствительность. Видела темные пятна на теле других людей, чувствовала боль в своем теле при общении с больными (сопереживала чужой боли), себя же чувствовала совершенно здоровой.

Потом еще раз повторно прошла первую ступень. В первый день было очень хорошо и не хотелось выходить из *Большого дерева*. Во второй — после упражнения *Малый небесный круг* заболел левый бок (результат травмы 8-летней давности), потом прошел. В конце третьего занятия почувствовала боли внизу живота (проявление болезни 10-летней давности), потом долго состояние холода, все тело чесалось, пульс — 40 ударов. Перетерпела. После четвертого и пятого занятий — переполненность энергией, легкость во всем теле. Вечером вибрации из нижнего котла стали расходиться по всему телу, разболелся позвоночник. К утру все прошло.

Лечила близких, помогала им избавиться от боли и видела, как очищалось вокруг них пространство.

После занятий чувствую себя очень хорошо. Совершенно исчезли болезненные ощущения в теле, стала видеть с закрытыми глазами цвета на теле других людей. Когда лечу людей — ощущаю боль на себе.

Хочу помогать людям научиться понимать души людей и всех любить. Хотелось бы продолжать заниматься, научиться управлять своим телом, духом и чувствами. Огромное спасибо Вам за Вашу прекрасную науку, за Ваш бесценный подарок.

Экономист, 55 лет

Занимаюсь впервые. Состояние здоровья удовлетворительное.

В начале первого занятия — прилив сил, а после *Большого дерева* очень захотелось спать. Со второго занятия хорошо ощущаю подъем энергии по позвоночнику в *Большом дереве* и ее движение во всех упражнениях, однако потом хочется спать.

Очень интересно. Большое спасибо. С нетерпением буду ждать еще раз первую ступень, чтобы полностью усвоить материал.

Врач, 54 года

Занимался с 91 по 94 гг. на курсах П. В. Старых. Есть боли в области левой почки и грудного отдела позвоночника.

После первого занятия улучшилось общее состояние.

При повторе *Большого дерева* ощутил себя частицей Космоса — хочу летать. После чистки почек исчезла общая слабость. Вижу работу Учителя при очистке печени. Ощущаю его воздействие и массаж.

Учитель! Спа-си-бо за работу. Пусть благословенной будет Ваша Космическая работа на многие годы!

Окончил вторую ступень и еще раз — первую. Спасибо, Учитель!
Храни Вас Всевышний!

Программист, техн. директор МП, 43 года

У меня заболевание почек и варикозное расширение вен. Увлекался аутотренингом и интегральной йогой по методу Шри Аурубиндо.

После первого занятия — усиление энергетики, активизация процессов. На втором — ощущение потоков *инь-ян*, появление легкости в теле при выполнении *Большого дерева*. На третьем занятии — жар в области нижнего котла, в *Большом дереве* — боль в ногах, почках, спине, руках. Ощущаю цвет и разницу температур *инь* и *ян*. На четвертом занятии появилось ощущение чистоты в каналах, на пятом — жар при выполнении *Малого небесного круга*, мощный эффект при выполнении *Большого дерева*: восстановление тела и ощущение свежести энергий *инь* и *ян*.

Все феномены неустойчивы — то есть, то нет.

Историк и целитель, 40 лет

Занимался жестким цигун. Все упражнения хорошо получаются. Улучшилось общее состояние здоровья, появилась ясность в голове. Очень хорошо почистились почки. Увеличилась чувствительность в руках. Увеличилась сила. Утром, просыпаясь, чувствую подъем энергии по позвоночнику.

Психолог, 53 года

Беспокоит ушиб шейного отдела позвоночника и правого плечевого сустава, боли в области почек.

Во время выполнения некоторых упражнений вижу цветные картинки: белая китайская пагода у моря, маленькие белые домики у реки. Толпа народа. Действие касается моей семьи, и я испытываю тревогу. При выполнении домашнего задания слышала голос Учителя, будто через микрофон. Чувствую себя нерадивой ученицей, если не занимаюсь.

(Прошла повторно первую ступень.)

На вступительной лекции расслабилась и вдруг увидела сына у машины, яростно размахивающего руками. Перезвонила ему, он удивился, так как ситуация имела место — с машиной, в которой он ехал, случилась авария. Никто не пострадал, но ему пришлось просить о помощи, и он был в ярости, что никто не остановился. Случилось это около четырех часов дня, а я «увидела» после семи.

А на первом занятии ноги так «вросли», что при выходе из *Дерева* еле их оторвала от пола. Затем все упражнения выполнялись нормально, хотя я не всегда абстрагировалась от внешних факторов. Выполняя домашнее задание, видела Мастера, ощущала горячие волны в теле, слышала звуковые сигналы...

В первый день ощущения малоприятные: обильный пот, полуобморочное состояние. Ночью проснулась в три часа и не смогла заснуть.

Во второй день — лучше. Чувствовала, как при практике сверху вниз сквозь все тело что-то опускалось. Это же продолжалось ночью. Два дня снилось, будто меня хотят убить.

В третий день появилось очень хорошее и светлое ощущение умиротворенности и счастья, хорошо получались упражнения, все было правильно при диагностике. Сон повторился, но я сама убила желавших моей смерти. Больше сон не повторялся. При нормализации функций желудка, ночью я чувствовала, что на моем животе лежат не мои ладони, а Мастера очень большая рука. Затем привиделся знак: большое кольцо, а внутри красно-зеленые ромбики.

Я стала смотреть на мир другими глазами, больше замечать в природе и жизни. Ваши занятия стали частью моей жизни. Большое спасибо за все, дорогой Учитель! Мы желаем Вам быть с нами и в будущем, и всегда быть таким же сильным и светлым, как сейчас!

Детский массажист, 30 лет

На первом занятии было тяжело стоять в *Дереве*, болели левая рука и плечо. На втором — уже легче. Колоссальное насыщение энергией. Третий день: кажется, достиг внутреннего равновесия, обострились ощущения и расширились чувства. Во время четвертого занятия на макушке и в области пупка распустились цветы. Распирание и жар в голове. На пятом занятии — прекрасное самочувствие и легкость. Исчезла тяжесть в области почек, тело стало легким, энергичным, меньше устаю.

(Сразу пошел и на вторую ступень.)

Новые упражнения хорошо чувствую, ощущение распирания энергией, легкое головокружение на втором занятии, но общее состояние хорошее. Увидел бледный свет вокруг руки — начало видения ауры.

Медсестра, 58 лет

До занятий мучили боли в суставах, области печени, перенесла болезнь Боткина, была операция на сердце.

После первого занятия пропал аппетит. Нет ощущения голода. Очень нравится.

После второго ночь не спала, хорошо чувствовала *Малый небесный круг* — движение тепла до шеи.

На третьем занятии — никогда не думала, что можно так чувствовать свои органы. Левая почка отлично работает, правая — теплая. Очень нравится ощущать, как энергия в тебя поступает и разливается по телу.

В последние дни ощутила, что могу снять головную боль и в области сердца, снизить кровяное давление. Стою час в *Дереве* и получаю огромное

удовольствие! Меня нет. Есть песчаный холм, на нем большая сосна, а вокруг — море цветов. За это время проходит день, от восхода до захода солнца, с пением птиц, летающими бабочками, я ощущаю полуденный зной. То тут, то там появляются точки, как будто прижгли солнышком через лупу, и такой горячий лучик течет по телу: то в одной руке, то в другой, то в пояснице... Очень трудно объяснить. Иногда на темени что-то распирает до боли. Боль приятная. Такое ощущение остается долго. Все рассказать в анкете невозможно. Огромное спасибо!

Я открыла другой мир. Очень жаль, что так поздно. Спасибо! Низкий поклон Вам за Ваш дар, за желание и умение поделиться с другими.

Преподаватель химии, 55 лет

С 1973 года регулярно занимался лечебным голоданием. Максимальная длительность — 35 дней. Последние 10 лет практиковал 10–12-дневные голодания дважды в год. Более двух лет практиковал по книгам самостоятельно методику Даосской школы, по часу-полтора в день.

Главное, что появилось у меня в результате занятий *Чжун Юань цигун*, это ощущение присутствия Учителя в разных формах и чувство возможности перехода на более высокий уровень. Поэтому я с большим энтузиазмом готов работать в этом направлении.

(Повтор первой ступени.)

В промежутках между семинарами регулярно практиковал, примерно по три часа ежедневно. Упражнения уже не вызывают затруднений. Обрел ощущение движения шара *ци* в теле как имеющего массу, способную оказывать некоторое давление (однажды во время насморка был заложен нос; после перемещения шарика *ци* в нос — тот очистился).

При повторении первой ступени понял, что делал много лишнего, практикуя самостоятельно. Упражнения получаются теперь много эффективнее. Довел практику *Большого дерева* до пяти часов подряд. Испытываю радость общения и жажду учиться дальше. Выражаю благодарность и восхищение титаническими усилиями Учителя Сюю Минтана.

Дальше было много повторов, обучение на последующих ступенях и курсах инструкторов.

Инженер, 48 лет

Н аучился различать ощущения энергии от Земли и Неба, хорошо чувствую движение *ци* по *Малому небесному кругу*, повысилась сенситивность, при диагностике различаю ощущения, но еще слабо. Стою в *Большом дереве* все легче. Мои цели: а) развитие всех внутренних и внешних компонентов; б) внутренняя гармонизация; в) гармонизация с окружающим миром; г) создание «бессмертного зародыша» и выход духа; д) расширение сознания до Глобального сознания; е) Единство.

Потом были повторы первой и второй ступеней, затем третья, четвертая ступени и курсы инструкторов.

Студентка философского факультета, 20 лет

Занималась техникой «Свободного дыхания», «Голотропного дыхания», «Ванвейши»... Выраженных болезней не было, но общая слабость и усталость.

В результате занятий улучшилось самочувствие, легко просыпаюсь.

В первый день в *Большом дереве* меня трясло, и очень кружилась голова. Вибрации в точках Лаогун. На втором занятии: кроме вибрации было легкое давление в области *Третьего глаза*, а в *Дереве* — очень сильное ощущение прокачки энергии. На следующий день усилилось давление в области *Третьего глаза* и очень болели глаза. В центрах ладоней и ступней чувствовала жжение. При диагностике были различные ощущения в руках. И на четвертом занятии очень болели глаза и давило в области *Третьего глаза*. Между ним и руками будто протянуты нити. В *Дереве* болевые ощущения заметно ослабели.

После пятого занятия были ощущения накопления энергии. Очень много получила. Спасибо!

Школьница, 10 лет

На первом занятии я увидела ауру Мастера. Если долго выполняю *Большое дерево* — пекут ладошки.

На втором — видела зверей. А на третьем, при выполнении *Малого небесного круга*, видела красный шарик, который перемещался от копчика до макушки вверх по позвоночнику и вниз. На четвертом видела дерево, а на пятом чувствовала энергию, когда ее посылала и принимала.

Школьница, 14 лет

Первое занятие закончилось с хорошим настроением и радостью от встречи с Мастером.

На втором появилась тяжесть в руках при выполнении *Большого дерева*. На третьем — видела разные цвета в виде комет. Во время четвертого *Дерева* видела разные рисунки, узоры.

На пятом занятии — настроение отличное, большой заряд энергии, радость от общения с Учителем.

Инженер, 58 лет

До занятий состояние здоровья ниже среднего.

В первый день — острая боль в позвоночнике и суставах.

На следующий боль утихла, тело разделилось: левая половина — легкая, светлая; правая — темная, болезненная.

С третьего занятия упражнения выполняются легче, особых феноменов не наблюдала.

На четвертом занятии движение *ци* по *Малому небесному кругу* меняет свое направление на обратное.

На пятом занятии все легче и приятнее и очень жаль, что последний день с Мастером. Дай Бог ему здоровья! Большое спасибо организаторам!

Психолог, с.н.с., 40 лет

Занималась на курсах Рейки. Состояние здоровья до занятий: общий сниженный тонус, болезни печени, остеохондроз, проблемы с гинекологией, частые заболевания верхних дыхательных путей.

Во время первого занятия видела свечение из области *Третьего глаза*, продемонстрированное Сюи Минтаном. Выполнять *Большое дерево* было тяжело — дрожали ноги. Ночью снилось анатомическое изображение человека, и кто-то во сне объяснял мне суть болезней.

На втором занятии *Дерево* выполнять было намного приятнее, хотя физически трудно, поскольку чувствовала волны сверху и снизу, проходящие по телу, и при этом тело качалось и извивалось в такт. Упражнение *Малый небесный круг* получалось, но также с трудом, без четких ощущений.

На третьем — очень интенсивное прохождение энергии при выполнении *Дерева*. Иногда так сильно стигает вперед или, особенно, назад, что некоторое время не можешь выпрямиться. Ночью проснулась от неприятных ощущений в желудке — что-то тянуло и даже подташнивало. Так было несколько раз (я понимаю, что это и было процессом лечения). Мне снился сон, в котором я беседовала с Учителем или кем-то похожим на него.

Когда диагностировала людей на четвертом занятии, они чувствовали мои руки. При выполнении *Малого небесного круга* — ощущение застревания шарика *ци* в области копчика, хотя меня хорошо хлопали по спине.

В конце последнего занятия увидела светящуюся полоску на лбу Мастера.

Поскольку все мои заболевания хронические, резких изменений не обнаружила, не проверялась, но общее состояние улучшилось.

Музыковед, 42 года

Во время лекции увидела борьбу или взаимодействие сиреневого (фиолетового) и черного цветов, резкие вспышки ярко-синего; боль в руках при выполнении *Большого дерева* и яркие вспышки разных цветов.

Когда проводилась работа с желудком, появилось видение внутреннего строения позвоночника (очень схематично). Далее — ощущение любви, не сексуальной, а во всем теле, и спокойной благодарности. Любовь не моя, а Учителя, и ответное чувство благодарности.

Под музыку появилось видение танцующих девушек-китаянок, количество которых стремительно выросло и превращалось в космически большое.

Врач, 55 лет

Состояние здоровья соответствует возрасту.

Со второго дня домашних занятий кошка стала искать кота.

У меня уменьшилась потребность в еде и сне, ушла аритмия, общее состояние улучшилось.

Большое спасибо за все эти дни.

Филолог, зав. дет. садом, 35 лет

Занималась на курсах Рейки и Трофимовой (биолокации).

1-й день: Почувствовала радость, что я сюда попала. Ощущаю, как энергия пробивает конечности рук, и они дергаются. Сильный зажим в области затылка. Когда сижу, тянет ноги.

2-й: Чувствую зажатость в пояснично-крестцовой области. Приятно, комфортно. Изменилось лицо — разгладилось, появилось больше энергии.

3-й: Во время *Большого дерева* увидела себя деревом где-то в красивом месте на горе среди других деревьев, а внизу, в долине, стоит четырехугольное здание, подобное нашей церкви, но в китайском стиле.

4-й: Во время *Большого дерева* четко видела лицо девушки, которая быстро исчезла, затем золотисто-желтый силуэт человека во весь рост. Появилась сыпь и зуд у локтевых суставов и на внешней стороне обеих ног. Сильные пульсирующие удары в области солнечного сплетения.

5-й: Улучшилось здоровье и эмоциональное состояние. Зуд уменьшается.

Много впечатлений, всего не описать. Очень здорово!

Мастер, спасибо Вам огромное за Ваш труд!

Биолог-ботаник, 32 года

До цигун занималась медитативным психотренингом.

Состояние здоровья: хронические заболевания бронхов, печени, почек, слабость, сонливость.

После занятий: прилив сил, повысилась устойчивость к холоду, во время обычной жизни появилось ощущение горячей волны по траектории *Малого небесного круга*.

Пожалуйста, пусть ученики испытают, переживут (лучше несколько раз) состояния, которых они должны добиться. Тогда они точнее смогут отличить свои реальные достижения от вообразаемых в ходе самостоятельных занятий...

От всей души желаю Мастеру и его помощникам здоровья, счастья, гармонии и согласия с миром и с собой. С уважением и признательностью...

(Повторение I ступени — через полгода.)

Во время практики *Большого дерева* в зале — четкое ощущение «Я — не тело». Ощущаю себя в точках среднего или верхнего котла. При завершении упражнения «Я» не сразу смогло управлять движениями тела, было трудно начать двигать руками и ногами, потом вернулась обычная скорость движения... Периодически появлялись болевые ощущения в почках. Увереннее и четче работает система получения информации «изнутри»...

(Затем была II ступень и снова I.)

Стала увереннее диагностировать и лечить по методикам I ступени. Появились ощущения четкого перемещения горячего шара по трубе между нижним и средним котлами. Во время повседневной работы, дома, читая книгу, чувствовала горячие волны по телу, особенно в области головы, лобных долей мозга, затем в желудке, почках, груди — во всех местах, где имелись проблемы и болезни.

Активизировался иностранный язык. Значительно улучшилось воспроизведение полученной ранее информации. Быстро всплывают слова и конструкции, выученные 10 лет назад. Предлагаю организовать курсы иностранных языков совместно с обучением и активной практикой.

Сидя в состоянии «тишины» после взгляда на человека, продолжаю видеть его закрытыми глазами, но окруженного светящимся контуром. Изредка вижу очень яркие сны и парю, как в свободном полете. Ощущаю себя энергетической сущностью, светящейся светло-оранжевым светом в каком-то жемчужно-сером туманном мире...

Моя дочь, школьница 9 лет

Все упражнения практикует свободно и выполняет регулярно с родителями. Через полгода после первого знакомства с цигун вдруг резко проявились способности к народной росписи.

Моя дочь, школьница 7 класса

Мы вместе с дочкой прошли I ступень. Закончилась она за 2 дня до ее Экзаменов. Дочка с удовольствием занималась практикой, тщательно и долго повторяя все упражнения, что нельзя было сказать о школьной программе.

Накануне экзамена выяснилось, что она к ним не готова. Я, естественно, поругала ее, сказав, что учеба в школе — основное и теперь если цигун для нее был так важен, то пусть и находит выход из положения. И она нашла... Она повторила очень хорошо 2 билета и утром пошла отвечать первой, чтобы кто-нибудь раньше ее не вытянул эти билеты. Она сказала, что думала о них, когда подошла к столу. Затем провела рукой над

разложенными билетами, от одного почувствовала тепло и тут же его вытянула. Это оказался выученный билет. Когда она вернулась домой счастливая, я вынуждена была признать, что цигун дочка усвоила. Но если таким образом сдавать экзамены, то будет ли усвоена школьная программа?

P.S. Эту историю Мама рассказала на «клубном дне», когда люди, прошедшие занятия на семинаре, собрались попрактиковать вместе. Среди них были студентки Медицинского университета. Две из них решили проверить такие возможности экспериментально. Каждая из них таким же способом почувствовала и вытянула задуманный билет.

ВСЕ, ЧТО ВЫ ПРОЧИТАЛИ ЗДЕСЬ, — ТОЛЬКО НАЧАЛО ПУТИ! ДАЛЕЕ — ПРОДОЛЖЕНИЕ.

На первой ступени вы осваивали
состояние расслабления и работу с ся даньтянь

Вторая ступень

СОСТОЯНИЕ ТИШИНЫ. РАБОТА С ЧЖУН ДАНЬТЯНЬ.

Научившись расслаблять физическое тело и сознание практикой I ступени, вы можете достичь многого. Но чтобы совершить прорыв в полное здоровье и сферу особых способностей, нужно научиться приходить в состояние успокоения и тишины. Этому способствуют упражнения II ступени. Их меньше, чем на первой: только два подготовительных, снова *Большое дерево*, но в другой форме, Чанцзо и четыре вида дыхания телом.

Работаем мы здесь в основном со средним даньтянем. Практика направлена на развитие нашей души, увеличение способностей, умение преодолевать препятствия. Упражнения способствуют открытию всех биоактивных точек на поверхности тела, что позволяет начать полноценный обмен энергией и информацией с окружающим миром, завершить оздоровление и научиться приходить в состояние тишины.

На второй ступени мы начинаем строить в нашем теле путь — Дао — для выхода души.

На семинаре:

- Работа с *инь-ян-шаром*. Соединение с Землей и Небом.
- Методы обмена ци с окружающей средой.
- Способы выведения плохой ци из тела и замещение ее здоровой.
- Способы набора энергии из окружающей среды.
- Построение пути между нижним и средним даньтянями.
- Диагностика и лечение телом.
- Регулирование функций организма с позиций различных структур энергий.
- Любовь и счастье как факторы развития души.

Третья ступень

СОСТОЯНИЕ ПАУЗЫ. РАБОТА С ШАН ДАНЬТЯНЬ.

На третьей ступени еще меньше упражнений, чем на первой и второй ступенях: два подготовительных, снова *Большое дерево* и Чанцзо, но работа направлена в основном на практику верхнего даньтяня.

После достижения состояния расслабления тела и ума, мы переходим к следующему состоянию, которое очень приближенно можно описать как паузу: неподвижное тело и очень мощное движение внутренней энергии.

На этой ступени мы открываем канал Чжун май между средним и верхним даньтянями, соединяем воедино все внутренние юань и завершаем построение Пути для выхода души. Мы начинаем работать со своим двойником — истинным «я».

На семинаре:

- Упражнения по активизации области *Третьего глаза*.
- Соединение трех даньтяней и трех видов энергий воедино.
- Иные миры: начало общения.
- Практика омоложения.
- Новый уровень осознания мира.
- Возможность ответа на вопрос: «Кто я?»

Четвертая ступень

СОСТОЯНИЕ ОСТАНОВКИ. КАЧЕСТВЕННО ИНОЙ СПОСОБ ПРАКТИКИ.

Открытие канала Чжун май до точек Байхуэй и Хуэйинь, раскрытие этих точек. Снова работа с *инь-ян-шаром*, но на новом уровне. Снова *Большое дерево*, при котором мы учимся чувствовать и понимать растительный мир — флору воды и суши.

Новое упражнение *чжун-гун* — общение с представителями всех видов фауны Земли, выход в информационное поле, общение с душами всего живого на планете.

II блок системы Чжун Юань цигун «Терапия мыслеобразами» (медицинский цигун)

Этот блок системы Чжун Юань цигун имеет многотысячелетнюю историю. Он относился к тайным знаниям и был рассекречен только летом 1997 года.

На семинаре:

- Принципиальные отличия традиционной китайской медицины от западной. Методы лечения. Цигун и цигун-терапия.
- Уровни миров, мерности пространства и человек.
- Комплексный подход к человеку как к целостной системе. Ее структура и уровни.
- Здоровье как состояние равновесия физического тела, энергии и информации.
- Осознание жизни вне времени.
- Работа с причинно-следственными связями.
- Лечение из мира вне времени и расстояний: пробуждение материи, ее изменение, регенерация, трансформация.
- Системы регенерации человека с позиций цигун-терапии.
- Резонансная терапия мантрами с использованием символов и мыслеобразов.
- Лечение болезней внутренних органов, нервной и эндокринной систем, сосудистых заболеваний.
- Милосердие, Любовь, Благодарность как факторы Бытия и лечения человека по законам Космоса.

Китайский учебно-оздоровительный центр

Всем, кто хочет

- ☺ восстановить и сохранить здоровье
- ☺ замедлить процесс старения и продлить активную жизнь
- ☺ развить особые способности и сверхчувственное восприятие

**предлагаем свои услуги по обучению, лечению,
профилактике заболеваний и саморазвитию:**

- лекционно-практические семинары и консультации по искусству саморегуляции Чжун Юань цигун;
- лечение немедикаментозными методами традиционной китайской и современной медицины: цигун-терапией, терапией мыслеобразами, иглорефлексотерапией и термовоздействием на биологически активные точки моксами и специальными сигаретами, аурикотерапией, общим, точечным и баночным массажем, мануальной терапией;
- гомеопатия и фитотерапия;
- консультации по иммунологии и по экологии младенчества (беби-йога, динамическая гимнастика, водные процедуры).

Руководитель — профессор Пекинской китайско-западной совместной больницы, проф. Института науки о жизни АН Китая, консультант международного академического общества медицинского цигун,
Президент ассоциации Чжун Юань цигун Китая
Мастер СЮИ МИНТАН.

*Тел. (044) 228-5405. Тел/факс (044) 228-5317 с 10.00 до 18.00.
E-mail: qigong@kiev.relc.com
<http://www.qigong.ru>*

УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ И КУЛЬТУРЫ

создана в 1999 г.

Президент — член-корреспондент АМН Украины
проф. Мачерет Е. Л.

Направления деятельности

- Научно-исследовательское
- Лечебно-оздоровительное
- Учебное

Цели и задачи

- Проведение фундаментальных исследований традиционной восточной медицины и ее прикладных аспектов.
- Внедрение их в лечебную практику.
- Повышение качества обучения восточным методам лечения, оздоровления и профилактики заболеваний.

*Дополнительная информация
по тел./факс (044) 213 17 56, 213 59 00*

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК

УКРАИНА

Киев	(044) 228-5317, 228-5405 <i>E-mail: qigong@kiev.relc.com</i>
Запорожье	(0612) 67-0639
Мелитополь	(06142) 2-0334
Новая Каховка	(05549) 4-2678
Одесса	(0482) 47-2441, 47-3651
Северодонецк	(06542) 6-3110, <i>E-mail: tigerkid@zfc.lg.ua</i>
Симферополь	(0652) 29-5303, 23-4169
Тернополь	(0352) 25-0988, 24-4747
Харьков	(0572) 15-6652, 43-7051
Чернигов	(04622) 44-439, 57-276
Черновцы	(03722) 51-4869, 58-5402

РОССИЯ

Москва	(095) 943-0338, 454-1251 <i>E-mail: zy@qigong.ru, smr@aha.ru</i>
Санкт-Петербург	(812) 150-0825
Екатеринбург	(3432) 53-3028, 75-7687, <i>E-mail: qigong@etel.ru</i>
Калуга	(0842) 24-5322
Самара	(8462) 34-1254
Тюмень	(3452) 33-9028 (вечерний)
Уфа	(3472) 50-5736, 53-2093
Челябинск	(3512) 24-0627, 13-4969

МОЛДОВА

Кишинев	(10-3732) 27-0701; 43-0327; факс: 55-2169
---------	---

ЛАТВИЯ

Рига	(013) 720-4350 (офис), моб. 10-371-655-0550; моб. 927-2519
------	---

E-mail: qigong@rambler.ru

Международный Благотворительный Фонд «Минтан»:
E-mail: foundmintan@ukr.net

Международная Web страница: www.qigong.ru

Наши книги можно приобрести

Магазины в Москве

1. **Магазин-клуб изд-ва «София»** ст. м. Таганская, ул. Б. Каменщики, д. 4, тел. 912-17-64
2. **«Мир Печати»** ст. м. Белорусская, ул. 2-я Тв.-Ямская, д. 54, тел. 978-36-73
3. **«Библио-Глобус»** ст. м. Лубянка, тел. 928-86-28, 928-87-44, 925-24-57
4. **«Белые облака»** ст. м. Китай-город, ул. Покровка, д. 3, тел. 921-61-25
5. **«Молодая гвардия»** ст. м. Полянка, ул. Б.Полянка, д. 28, тел. 238-50-01
6. **Московский дом книги** ст. м. Арбатская, ул. Новый Арбат, д. 8, тел. 290-45-07
7. **«Москва»**, ст. м. Тверская, ул. Тверская, 8 тел. 229-64-83
8. **«Путь к себе»** ст. м. Белорусская, Ленинградский пр., 10а, тел. 257-39-87
9. **«Игра в бисер»** тел. 265-59-15

В других городах России

- С.-Петербург* **«Роза Мира»** ст. м. Технологический институт, 6-я Красноармейская ул., д. 25 тел. (812) 146-87-36, 310-51-35
- Новосибирск* **«Топ-книга»** ул. Арбузова, 111, тел. (3832) 36-10-26
- Волгоград* **«Техническая книга»** ул. Мира, 11, тел. (8442) 36-35-97
- Ростов-на-Дону* **«Баро-пресс»** тел. (8632) 62-33-03
- Иркутск* **«Продалить»** тел. (3952) 51-30-70
- Ессентуки* **ООО «Россы»** ул. Октябрьская, 424, тел. (86534) 6-93-09
- Хабаровск* **«Дело»** тел. (4212) 34-77-39
- Нальчик* **«Книжный мир»** ул. Захарова, 103, тел. (86622) 5-52-01
- Екатеринбург* **«Гуманитарий»** тел. (3432) 22-84-07
«Валео-Книга» тел. (3432) 42-07-75, 42-56-00
- Липецк* **«7 лучей»**, ул. Терешковой, д. 7/1, тел. (0742) 34-81-24
- Ижевск* **«Рифма»** тел. (3412) 75-22-33
- Тюмень* **«Встреча»** ул. Республики, 29, тел. (3452) 46-68-40
- Тамбов* **«Богема»** тел. (0752) 47-27-72
- Н. Новгород* **«Дом книги»** тел. (8312) 44-22-73
- Самара* **«Катюша»** тел. (8462) 42-96-28
«Твой путь» ул. Новосадовская, д. 149 (ТЦ Пассаж)
тел. (8462) 35-48-90 доб. 107
- Пермь* **ПБЮЮЛ Поносов** тел. (3422) 12-87-19, 12-97-23
- Петрозаводск* **ООО «Ксения»** тел. (8142) 74-19-29
- Мурманск* **«Тезей»** ул. Свердлова, д. 40/2, тел. (8152) 33-59-06



а



б



в



г

Рис. XX. Открытие каналов на пальцах рук.

а



б



в



г



д



е



ж



з



Рис. XXI. Первое подготовительное упражнение. Вращение ладоней на себя.

и



к



л



м



н



о



п



р



Рис. XXI. Первое подготовительное упражнение. Вращение ладоней от себя.

а



б



в



г



д



е



Рис. XXII. Второе подготовительное упражнение. Слушать Инь Земли.

Ж



З



И



К



Л



М



Рис. XXII. Второе подготовительное упражнение. Слушать Ян Неба.

а



б



в



г



д



е



ж



з



и



Рис. XXIII. Третье подготовительное упражнение.

а



б



в



г



д



е



ж



з



и



Рис. XXIV. Четвёртое подготовительное упражнение.

а



б



в



г



Рис. XXV. Упражнение «Большое дерево».

а



б



в



г



д



е



ж



з



и



Рис. XXVI. Заключительные упражнения.

а



б



в



Рис. XXVII (а—в). Положения тела при выполнении упражнений «Малый небесный круг» и «Преобразование ци».

Рис. XXVIII. Цигун во время ходьбы.



Рис. XXIX. Упражнение по очистке и приему ци.

Научно-методическое издание

**Сюи МИНТАН, Тамара МАРТЫНОВА
ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН**
*Книга для чтения и практики
I ступень*

Редактор
И. Вырвой

Технический редактор
Е. Ижакевич

Корректоры
*Е. Введенская
Е. Ладикова-Роева
Т. Зенова*

Обложка
Ю. Паевская

Подписано к печати 28.06.2001 г. Формат 60х90/16.

Усл.печ. лист. 22,00. Зак. 4066

Цена договорная. Тираж 5000

Издательство "София",
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

ООО Издательство "София",
Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

ООО Издательский дом "Телиос"
Изд. лиц. ИД № 03208 от 10.11.2000
109427, Москва, 1-й Вязовский пр., д.5, стр.1

Издательство "СОФИЯ".
Отделы реализации:
в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34
в Москве: (095) 912-02-71

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034, Санкт-Петербург. 9 линия, 12



Семь тысяч лет район Чжун Юань хранил "тайные знания". Сначала он открыл Шаолинь Гунфу, потом Тайцзицюань - и весь мир увлекся ими.

Теперь он открывает самую эффективную систему для оздоровления, лечения и развития - Чжун Юань Цигун. Примите её!

ISBN 5-344-00103-7



9 785344 001036 >