

**Сюй  
Цихуэй**

# **ТАЙНЫ И МЕТОДЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**



**Медицинский  
оздоровительный  
Цигун  
и точечный  
самомассаж**

**Сюй  
Цихуэй**

---

**ТАЙНЫ  
И МЕТОДЫ  
ПРОДЛЕНИЯ  
ЖИЗНИ**

**Медицинский  
оздоровительный  
Цигун  
и точечный  
самомассаж**

Ленинград

1991

**Ц56 Цихуэй Сюй**

Тайны и методы продления жизни: Медицинский оздоровительный Цигун и точечный самомассаж/Оформ. худож. Б. Г. Смирнова. — Л., 1991. — 32 с.: ил.

ISBN 5-7058-0195-5

Профессор Сюй Цихуэй из города Чэнду (КНР) знакомит читателей с принципами некоторых комплексов китайской гимнастики Цигун.

В брошюре предлагаются эффективные методы избавления от заболеваний важнейших внутренних органов, близорукости, полноты.

53.54

Часть средств от реализации книги  
пойдет на благотворительные цели

**С Ю Й Ц И Х У Э Й**

**ТАЙНЫ И МЕТОДЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

**Медицинский оздоровительный Цигун  
и точечный самомассаж**

Редактор Т. Ю. Павлова  
Технический редактор Е. В. Траскевич  
Корректор Е. В. Шестакова

Подписано в печать с диапозитивов 17.08.91. Формат 84×108/32. Бумага офсетная № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Печ. л. 1,0. Тираж 100 000 экз. Заказ № 1480. Цена 2 р.

«ЛИО Редактор», 190008, Ленинград, канал Грибоедова, 170

Отпечатано в типографии «Печатный Двор» 197110, Санкт-Петербург, П-110, Чкаловский пр., 15

ISBN 5-7058-0195-5

© «ЛИО Редактор», 1991

Люди во всем мире ищут пути к долголетию, омоложению, продлению молодости. Древняя китайская культура имеет свои традиционные методы сохранения здоровья. Медицинский Цигун, Цигун-закалка, эффективен для предупреждения и лечения болезней, повышения физических и умственных способностей, развития и интенсификации скрытых возможностей организма. Цигун сегодня многие расценивают как жемчужину китайской медицины. Он излечивает сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальную астму, неврозы, язвы пищеварительного тракта, болезни печени, последствия сотрясения мозга и многие другие недуги, особенно хронические, и даже смертельную болезнь — рак.

Цигун — это древняя наука жизни, которая развивается на протяжении тысячелетий, остается уникальной сокровищницей знаний для китайского народа. Цигун — это и новая пограничная, стыковая наука, которая изучает тайны организма и жизнедеятельности человека. Сейчас быстро растет интерес к ней во всем мире, особенно к медицинскому Цигуну, который предназначен для профилактики и лечения болезней, повышения уровня трудоспособности, творческих возможностей. Цигун повышает уровень умственной деятельности и инициирует развитие скрытых способностей.

Китайские врачи обычно говорят так: «Не лечить заболевшего, а лечить незаболевшего». Это значит, что Цигун-закалка, скорее всего, является рядом профилактических мер. Китайцы считают, что профилактика гораздо важнее лечения. Изучение Цигуна позволит расширить наши знания о человеке, научит управ-



лять механизмами жизнедеятельности и тем самым откроет новую страницу в науке жизни. Надо признать, что в человеческом организме существует еще много неразгаданных тайн, много неиспользуемых резервов. Их стоит раскрыть и использовать. На наш взгляд, Цигун стал теперь достоянием не только китайского народа, но и народов всего мира. Почему? Позвольте спросить: есть ли на Земле человек, который не интересовался бы повышением жизненных сил организма с помощью различных нелекарственных методов, «вращиванием жизни»? В этом именно кроется секрет притягательности Цигуна.

Цигун-закалка обладает следующими преимуществами:

1. В качестве оздоровления и профилактики он может быть рекомендован людям разного возраста и состояния здоровья.

2. Он часто позволяет свести к минимуму применение токсичных медицинских препаратов.

3. Он нацелен на комплексную нормализацию и физиологических, и психических функций, на баланс инь и ян, а их нарушение является серьезным патогенным фактором. Методы Цигуна отличаются прямой ориентацией на управление определенными физиологическими процессами, а не на противодействие симптому болезни.

4. «Текущая вода не загнивает, петля двери не ржавеет» — таковы результаты движения. Цигун делает тело наше легким, глаза — светлыми, мышцы — крепкими, кровеносные сосуды — эластичными, пища будет легко усваиваться, не окажется никаких застойных явлений. Каждый день два-три раза проводите занятия, и вы достигнете желаемого результата.

Что подразумевается под термином «Цигун»? Его можно перевести как «работа с Ци», «управление Ци», «работа дыхания». В общем Цигун — это ряд методов укрепления тела и управления жизненной энергией, система оздоровления и лечения. Цигун объединяет целый ряд нелекарственных методов психофизического регулирования.

Если мы говорим, что Цигун — это «работа с Ци», Ци работает в человеческом теле и производит

благоприятное воздействие, то, естественно, возникает и другой вопрос: что такое Ци? Это тоже транскрипция китайского иероглифа. Под Ци подразумевается некая материально-духовная и энергетическая субстанция. Другими словами, Ци — это биоэнергия, это энергия с информацией. Ци, будучи биоэнергией в человеческом теле, дороже золота, ибо золото все же имеет цену, а Ци — это бесценная вещь. Она является универсальным наполнителем вселенной, формообразующей энергией макро- и микрокосмоса. Согласно представлениям китайской медицины, все вещи окружающего мира состоят из Ци в различных ее трансформациях. Ци существует и как строительный материал, и как динамичный наполнитель человеческого тела. В нашем теле определенные трансмутации Ци играют роль своего рода «жизненной энергии».

Ци подразделяют на внешнюю и внутреннюю. Внешняя Ци попадает в организм с вдыхаемым нами воздухом, а также с пищей и питьем и образует Ци внутреннюю. Мы получаем внешнюю Ци главным образом с вдыхаемым воздухом. Обмен внутренней Ци с внешней средой, согласно положениям китайской медицины, может осуществляться через биоэнергетические активные точки, которые расположены на энергетических каналах. По этим же каналам и циркулируют в организме энергии. В современной научной литературе потоки Ци обычно трактуются как «биологическая информация».

Образование внутренней Ци в организме — это движущая сила жизни, поэтому она играет лечебную и оздоровительную роли, ибо является объективно существующей материей, улучшающей физиологические функции организма, регулирующей обмен веществ, инициирующей энергию тела, повышающей сопротивляемость заболеваниям, поднимающей тонус всего организма. Словом, Ци предупреждает и лечит болезни и, таким образом, может отодвигать старение и продлевать жизнь.

Раз Ци — это некая жизненная сила, энергия, а гун — это работа над собой, в целом Цигун — это работа с жизненной силой и энергией. Работа с Ци, накопление, сосредоточение и перемещение Ци — это основа Цигуна. Цигун можно назвать и саморегуля-

цией в широком смысле, так как это регулирование сознания, эмоций. Это одновременно тренировка и тела, и духа.

Ци бывает чистой, хорошей и грязной, больной. Надо набирать новую, свежую, чистую и хорошую Ци и выбрасывать грязную, больную, старую Ци. Мысленно на выдохе мы сбрасываем грязную Ци с определенных точек, а затем — на вдохе, — также с использованием сознания, мы набираем чистую, хорошую Ци. С этой точки зрения Цигун выступает в роли дыхательной гимнастики, но не простой, а информационной, это своего рода отработка дыхания и упражнение с вовлечением сознания. Все это рассматривается в традиционной китайской медицине как «выплескивание старой Ци, выбрасывание грязной Ци и набирание новой, чистой Ци». Таким образом, очищение Ци в человеке ведет не только к чисто физическому, но также к нравственному и духовному оздоровлению человека. Присутствие Ци — основа жизни. С исчезновением Ци для живого существа наступает смерть, а ослабление Ци служит причиной болезней. Очищенная Ци переходит в дух Шэнь, становясь тем самым движущей силой мироздания. Тот, кто достигает полного очищения Ци, научится управлять своей жизненной энергией, обретет идеальное соответствие всех первоэлементов и сольется с природой.

Комплексы Цигуна представляют собой комбинации дыхательных упражнений и приемов медитации (работы мысли, сознания). Часто они применяются в сочетании с точечным массажем и самомассажем. Цигун стимулирует обмен веществ через деятельность медитации, осуществляет контроль над психическими и физиологическими процессами. В Китае и действия экстрасенсов также относят к Цигуну. Медицина все чаще обращается к нему в поисках эффективных путей психической саморегуляции.

Тайны Цигуна заключаются в технике управления жизненной энергией, поэтому постоянные тренировки могут дать ключ к ним. Появилось даже новое слово — «цигуноведение». Это наука о человеческом теле, о мышлении, о потенциальной энергии в человеческом организме, об энергетическом поле в нем. Цигун показывает нам, как наш организм использует природную силу

и как развиваются его энергетические способности.

Основной задачей практики Цигуна считается сохранение и укрепление истинной Ци, которая обеспечивает нормальное функционирование организма. Циркуляция энергии Ци в организме достигается за счет кровообращения. Если добиться правильной циркуляции Ци и крови, все внутренние органы будут здоровы. В то же время Ци, направленная по очищенным каналам к поверхности тела, создаст в случае необходимости мощное защитное поле от любого внешнего воздействия. Тот, кто овладеет этой техникой, сможет противостоять сотням болезней. И возможности человеческого организма в ходе многолетней тренировки удваиваются, умножаются. Тело приобретает способность выдерживать немыслимые перегрузки, ибо Ци, жизненную энергию можно аккумулировать, концентрировать при помощи специальных упражнений, можно стимулировать приток биоэнергии к любым органам для их оздоровления. Отсюда мы можем сделать вывод, что медицинский Цигун — это эффективные приемы лечения, накопленные за долгую историю китайской медицинской практики. Можно без преувеличения сказать, что Цигун-закалка представляет собой панацею от всех болезней, от всех опасностей, угрожающих физическому и психическому здоровью.

Цигун имеет много направлений. В наши дни его подразделяют обычно на медицинский, даосский, буддийский, конфуцианский и воинский.

С точки зрения движения и покоя Цигун подразделяют на динамический и статический. В динамическом сочетаются «внешнее движение и внутренний покой», в статическом — «внешний покой и внутреннее движение Ци». Под внешним движением понимают движение тела, под «внутренним покоем» понимают особое психическое состояние, соответствующее «вхождению души в покой». К динамическому Цигуну относят самомассаж и различные гимнастические упражнения, в том числе и ушу (профессиональные занятия воинскими искусствами). Различаются еще и две подсистемы: мягкий и жесткий Цигун. Мягкий Цигун занимается «возвращением жизни», психической перестройкой, питанием организма, а жесткий — воинскими искусствами, ушу, разбиванием кир-

пичей, плит, досок, лежанием на острых гвоздях и битых стеклах.

Сочетание динамического и статического в Цигуне считается оптимальным и наилучшим. В динамическом есть статическое, в статическом — динамическое. Они диалектически неразрывны.

Как мы уже сказали, терапевтический и оздоровительный эффекты от упражнений достигаются синхронизацией деятельности психики и тела, сознания и физических действий. Здесь важны приемы и техника медитаций (мысли), ибо циркуляция Ци идет через ее деятельность. Развиваются сложные приемы психофизического регулирования. Обязательным элементом практики Цигуна является достижение «спокойно-просветленного» состояния сознания. По положению традиционной китайской медицины возможно управление циркуляцией Ци посредством «духа» и мысли. Циркуляция Ци (психическое действие мысли проявляется здесь) и поток Ци улучшают проходимость всяких канальных застав в области суставов и функциональное состояние суставов. Китайская медицина считает, что человек заболевает, когда в его организме образуется застой Ци и крови, поэтому их циркуляция представляет собой основу жизни. Цигун и занимается управлением потоками Ци и крови в организме.

Согласно теории китайской медицины, в человеческом организме имеются три бесценных сокровища: Цзин, Ци и Шэнь. Цзин толкуется как эссенциальность, как семя, Ци — как космическая энергия, Шэнь — как дух, жизненное начало, которое приводит в движение организм.

Цзин, Ци, Шэнь — три начала, гармонично слитые в одно целое, смешанные в изначальную Ци. Это единство слитых первоначал, они оформляются в вещи, взаимодействуют, трансформируются. Семя — Цзин рождает истинную Ци, Ци рождает дух Шэнь. В организме дух и семя функционируют как основы психической и физиологической деятельности. Считается, что они могут быть получены из окружающей среды — из воздуха, пищи, питья.

Цигун — это драгоценное культурное наследие китайской нации, это квинтэссенция ее традиционной культуры. Цигун соединяет вместе и традиционную

китайскую (восточную) медицину, и классическую философию, и науку древнюю и современную. В изучении, познании всех глубин Цигуна многие вопросы еще ждут ответа, еще не все тайны его открыты. Если к ним удастся подобрать ключи, то это сыграет огромную роль в прогрессе человечества.

В последние годы в КНР и за рубежом быстро растет число энтузиастов традиционных оздоровительных и терапевтических систем древнего Китая. Помимо естественного любопытства массовый интерес к необычным методам лечения и оздоровления связан еще и с тем, что люди разочарованы в возможностях современной медицины, которая часто не в состоянии избавить пациента от угрозы тяжелых болезней. Традиционная китайская медицина делает упор на активизацию естественных биологических возможностей человека, чтобы предотвратить болезни и улучшить общее состояние организма, а если он все же поражен недугом, задача врача — выявить и ликвидировать его первопричину и восстановить утраченную гармонию сил инь и ян с природой.



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИИ ЦИГУНОМ

1. Во время занятий упражнениями надо обращать внимание на расслабление всех частей тела, добиваться максимального расслабления мышц в области шеи, плеч, поясницы, погружаться в состояние психического покоя и успокоения сознания. Состояние естественности, свободной расслабленности считается залогом правильной циркуляции биоэнергии в теле и энергетического обмена с природой. Самое главное — избегать мышечного напряжения.

2. Движения должны выполняться медленно, ровно, без чрезмерных усилий. Каждое движение должно естественно и плавно переходить в следующее. Вначале надо следить прежде всего за их правильностью и ритмичностью. Через несколько недель регулярных занятий движения должны выполняться автоматически, спонтанно, подсознательно.

3. Во время занятий обстановка непременно должна быть спокойной, следует полностью сосредоточиваться на упражнении и избегать чрезмерного психического напряжения при выполнении какого-либо действия. После выполнения упражнений обычно возникает чувство спокойствия и ощущение комфорта.

4. Дыхание должно быть спокойным и ровным, замедленным и тонким. Дыхание — это носитель биоэнергии. Дыхательные системы имеют следующие направления:

Естественное дыхание. При вдохе грудь и живот поднимаются одновременно, дышать следует беззвучно, спокойно и равномерно.

Со встречным дыханием. При вдохе грудная клетка поднимается (как при естественном дыхании), а живот втягивается. При вдохе опускается грудь, а живот поднимается.

Брюшное дыхание. Дыхание животом, как у лягушки, при этом грудь не поднимается.

Внутреннее «тканевое» дыхание. Одновременно с обычным, естественным дыханием осуществляется дыхание телом через поры посредством психических усилий. Этим видом дыхания регулируется Ци.

Зародышевое дыхание. Дыхание по типу дыхания ребенка во чреве матери. Это высшая стадия дыхания и высший уровень дыхательной гимнастики. Вдох через нос и выдох через рот, но с длительной задержкой части воздуха в нижнем даньтянь и мысленный счет до тысячи с задержкой дыхания на вдохе или на выдохе.

Не следует пробовать этот метод дыхания самостоятельно без наставника, чтобы не причинить себе вред.

5. Заниматься следует два-три раза в день, лучшее время для занятий — с 23 ночи до 11 часов дня, когда сила ян поднимается. Лучше всего заниматься на свежем воздухе, стоя на земле, в местах, где много деревьев, особенно сосен, но нет сквозняков и сильного ветра. Перед занятиями надо опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Нельзя выполнять упражнения ранее, чем через полчаса после еды, активной физической деятельности, испытывая сильное чувство голода или жажды. После занятий нельзя сразу мыть руки холодной водой.

6. Для занятий пригодна любая свободная, легкая одежда, которая не стесняет движений. Идеальная обувь — матерчатые туфли, тапочки.

7. Нужно иметь решимость и веру. Нельзя торопиться с достижением результатов. Это дело не одного дня. Сумеешь удержаться — сможешь добиться успеха. При условии правильного и регулярного выполнения упражнений субъективное улучшение самочувствия мы ощутим уже в первые недели занятий. Нельзя рассеивать занятия: два дня заниматься, два дня — нет. Так результатов не достичь. Самое главное —

регулярное выполнение определенных упражнений, которые выбраны вами и наиболее соответствуют вашему здоровью и возможностям. Продержитесь до конца — и победа будет за вами.

#### 8. Противопоказания к Цигуну:

Нельзя заниматься Цигуном лишь тем, кто болен истерией и эпилепсией.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ МЕДИЦИНСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУНА

#### 1. Работа стоя, «с мечевидными пальцами».

*Исходное положение:* поставьте ноги немного шире плеч, ступни параллельны. Расслабьте тело, мышцы, выпрямите спину, подберите живот, слегка согните ноги в коленях. Поднимите руки до уровня плеч и слегка согните их в локтях. Пальцы согните «мечами»: указательные и средние пальцы вытянуты вперед, большие пальцы лежат на согнутых безымянных и мизинцах. Лицо с улыбкой, взор — вперед, глаза прикрыты (если ваше тело при этом качается, выполняйте упражнение с открытыми глазами). Мысль все время сосредоточивается на кончиках пальцев. Добивайтесь максимального расслабления мышц и полной раскрепощенности. Дыхание тканевое (дыхание телом).

*Медитация:* «мои ноги входят в землю на три метра, я неподвижен(на). Небо, земля, я сливаются в одно целое, я растворяюсь в них». На вдохе мы мысленно представляем, что внешняя истинная Ци входит через поры в тело, попадает в нижнее даньтянь (энергетический центр) и там концентрируется. На выдохе мы мысленно представляем, что наши руки выпускают плохую Ци через кончики пальцев.

Продолжительность этой работы от 14 до 20 минут.

*Окончание работы* (на 10 минут):

1. Тереть руки и «мыть» лицо (см. точечный самомассаж, упр. 17) — 12 раз.

2. Слегка хлопать ладонями от макушки вниз по голове — 12 раз.

3. Тереть уши (см. точечный самомассаж, упр. 11) — 12 раз.

4. Слегка хлопать ладонями поочередно по обеим рукам сверху вниз.

5. Легко стучать по груди и спине кулаками, слегка вбирая грудь.

6. Слегка хлопать ладонями по пояснице и животу сверху вниз.

7. Слегка хлопать ладонями по почкам и обеим ногам сверху вниз.

8. Класть ладони на колени и делать коленями кругообразные движения — 36 раз. Ноги на ширине плеч: движения коленями — 9 раз внутрь, 9 раз наружу; затем приставить левую ногу к правой и проделать обоими коленями вместе движения — 9 раз влево, 9 раз вправо.

*Лечебный эффект этого упражнения:* регулирует инь и ян в организме, лечит гастрит, энтерит, неврастению, нервные расстройства, суставной ревматизм, боли и воспаление в плечах, болезни в шейных позвонках, выпадение волос, ожирение и болезненную худобу. Упражнение хорошо помогает желудочно-пищеварительной, кишечной и почечной системам.

## **II. Метод набирания и внедрения внешней Ци червеобразным движением.**

Упражнение связано с прохождением Ци через 6 энергетических точек телесного меридиана (рис. 1):

вэйлюй — копчик,

минмэнь — поясница (напротив пупка),

шаньчжун — грудные позвонки,

дачжуй — шейные позвонки,

юйцжэнь — затылок,

байхуэй — макушка.

Оно состоит из двух частей: обнимание, собирание Ци извне и внедрение ее внутрь тела последовательно в каждую из 6 указанных точек.

*Исходное положение:* поставьте ноги немного шире плеч, слегка согните их в коленях, ступни параллельны. Расслабьте все тело, на лице улыбка, дыхание естественное, кончик языка упирается в нёбо.

*Техника исполнения:* ладонями обнимаем Ци, тело совершает червеобразное движение, то есть ладони движутся к телу, таз движется навстречу ладоням. Так обнимаем, собираем Ци 6 раз подряд, мысленно

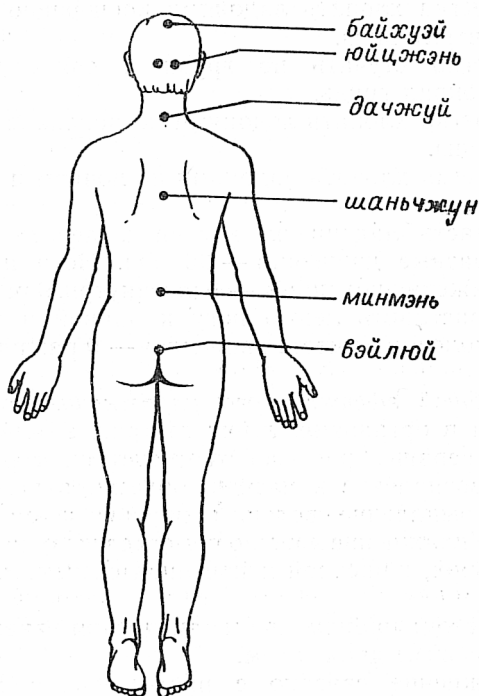


Рис. 1.

направляя ее в каждую из 6 точек последовательно (от копчика к макушке).

Затем поднимаем над головой слегка разведенные руки ладонями вверх. Одновременно приподнимаемся на носки, делаем вдох, задерживаем дыхание и накапливаем Ци в точки лаогун (в середину ладоней) в течение 2—5 секунд. Далее руки приближаем к голове ладонями вниз и внедряем Ци в макушку (точку байхуэй), слегка двигая руками вверх-вниз 6 раз. При этом на макушке возникает ощущение Ци, которое проходит в тело и направляется в нижнее даньтянь. Потом мы постепенно опускаем ладони вдоль лица и соединяем их под подбородком, делая выдох. Затем сомкнутые ладони медленно опускаем по телу, размыкаем их и, одновременно опускаясь на пятки, кладем

перекрещенные руки на нижнее даньтянь (точка ниже пупка на три пальца). Женщина кладет левую руку на правую, а мужчина — правую руку на левую.

*Медитация:* «вся внешняя, истинная Ци во вселенной поймана и собрана мною».

При собирании и внедрении Ци мысленно повторяйте эти слова для каждой из 6 энергетических точек от копчика до макушки. Каждый комплекс движений повторять 6 раз.

*Окончание работы:* делайте глубокий вдох-выдох через нос 3 раза, мысленно опускайте Ци в нижнее даньтянь.

*Лечебный эффект упражнения:* лечит болезни в шейных, поясничных, копчиковых позвонках. Эта работа хорошо помогает позвоночнику и пробивает переднесрединный канал жэньмай.

Важное место уделяется проведению Ци с помощью мысли по каналам действия и управления (жэньмай и думай) — переднесрединный и заднесрединный. Если человек может очистить эти два канала, то проходимыми станут и другие сто. Здесь стоит напомнить, что проходимость энергетических каналов — главное условие здоровья по канонам китайской медицины.

### **III. Работа вздрагивания.**

*Исходное положение:* руки лежат свободно вдоль тела. Ноги немного шире плеч и слегка согнуты в коленях, все тело расслаблено, лицо с улыбкой, дыхание естественное. Колени как пружины естественно приводят наше тело в движение вверх и вниз. Делая это движение, не выпрямляйте ноги в коленях до конца, не отрывайте пятки от пола. Таким образом мы вздрагиваем не менее 360 раз, в течение 5—6 минут, ритмично, в темпе.

*Медитация:* «вздрагивая мы выпускаем старую, плохую Ци по каналам через точки юнцюань (в ступнях) глубоко в землю».

*Лечебный эффект упражнения:* лечит неврастению и телесное бессилие.

**IV. Искусное управление «водяным колесом» (вращение Ци по двум каналам управления и действия — жэньман и думай).**



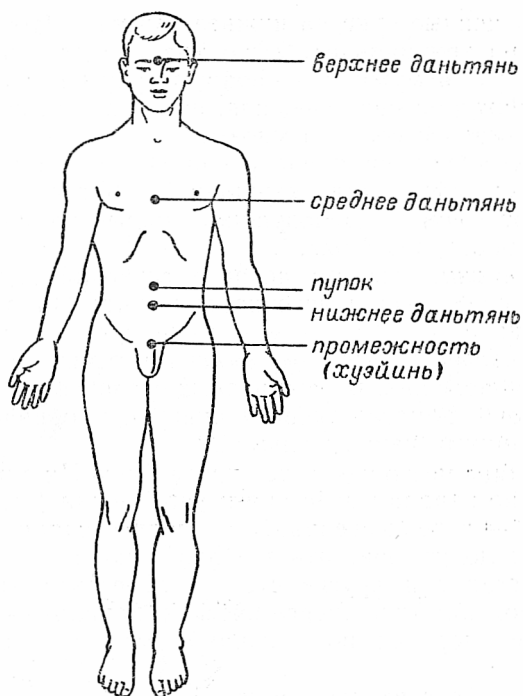


Рис. 2.

Посредством медитативных упражнений внутренняя Ци вращается по следующим 9 энергетическим точкам (рис. 1, 2):

хуэйинь — промежность,  
 вэйлюй — копчик,  
 минмэнь — поясница (напротив пупка),  
 дачжуй — шейные позвонки,  
 юйцжэнь — затылок,  
 байхуэй — макушка,  
 верхнее даньтянь,  
 среднее даньтянь,  
 нижнее даньтянь.

*Исходное положение:* сидя на  $\frac{1}{3}$  стула, спина выпрямлена, ноги на ширине плеч, ладони лежат на коленях, глаза закрыты, кончик языка прижат к нёбу. Дыхание естественное.

*Техника исполнения:* отрегулировать дыхание, войти в состояние расслабления и покоя, для чего повторить про себя несколько раз: на вдохе — «покой», на выдохе — «расслабление».

Устранить все посторонние, не относящиеся к упражнению мысли, не отвлекаться.

Мысленно мы представляем себе, что в середине груди возникает клубок огня, который опускается в нижнее даньтянь. Затем мы опускаем этот клубок в точку хуэйинь (промежность), далее по спине поднимаем его через указанные точки до байхуэй (макушки) и спереди опускаем его — вновь до промежности (рис. 3.).

Таким образом Ци вращается непрерывно, без остановок через девять точек по двум каналам управления и действия. Упражнение сделает эти каналы проходимыми, вследствие чего сто болезней станут недейственными. Можно выполнять это упражнение сидя, лежа, стоя, на ходу, в течение 20 минут непре-

### *Управление водяным колесом*

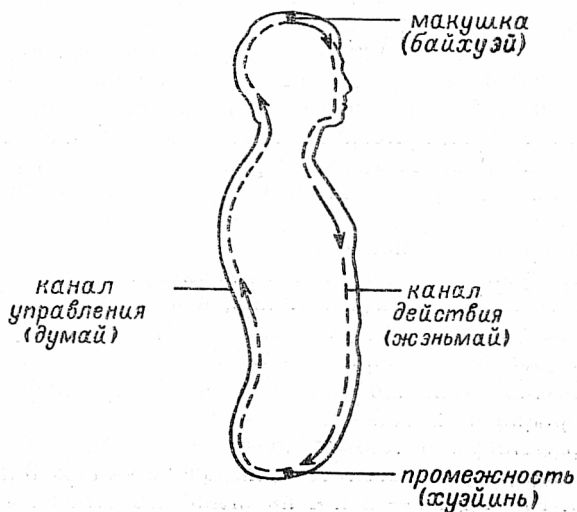


Рис. 3.

рывно, без остановок, не отвлекаясь от клубка огня, источника света, управляя им как «водяным колесом».

*Окончание работы* (см. упр. 1):

1. Тереть руки и «мыть» лицо.
2. Расчесывать волосы пальцами.
3. Слегка похлопывать по голове.
4. Тереть уши.
5. Тереть позвоночник.

6. «Журавль клюет воду»: подбородок вытягивается вперед, затем опускается на грудь и снова возвращается в исходное положение. Делать 12 раз.

Это упражнение излечит Вас от ста болезней, ибо оно помогает нам добиться баланса и равновесия сил инь и ян, а это представляет наибольшую ценность для благополучия человеческого организма.

## **V. Метод возвращивания Ци.**

*Исходное положение:* сидя на  $\frac{1}{3}$  стула, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки лежат на коленях ладонями вверх, глаза закрыты, на губах улыбка, тело расслаблено, кончик языка упирается в нёбо.

*Медитация:* мысли сосредоточены в нижнем дань-тянь, войти в покой. Для больных и здоровых используется разная медитация.

Для больных: сосредоточиться и, думая о своем больном органе, мысленно говорить себе, что «болезнь и боль исчезают, боли приходит конец, идет выздоровление, все становится лучше и лучше, все уже в порядке, я вновь здоров(а)».

Для здоровых: повторять мысленно стихотворение:

«все пусто и спокойно,  
от страсти и увлечения я далек(а),  
со мной всегда Ци истинная и чистая,  
и во мне внутри дух хранит тело,  
откуда же болезням взяться?».

Можно мысленно произносить 16 иероглифов стихотворения по-китайски.

Иероглифы читаются по строкам, слева направо, дыхание регулируется так: на вдохе — 1 и 3 иероглифы, на выдохе — 2 и 4 иероглифы в строке.

ВДОХ	ВЫДОХ	ВДОХ	ВЫДОХ
тянь	дань	суй	у
цжэнь	ци	цун	цжи
цзин	шэнь	лэй	шоу
бин	ан	цун	лай

Продолжительность упражнения — 20 минут.

*Окончание работы:* ничего не надо делать дополнительно для выхода из упражнения.

Это психотерапия Цигуна и искусство концентрации, мобилизации воли и жизненной энергии. Человек выздоравливает под психическим действием мысли. «Дух рассекает камни» — гласит девиз. Результаты психофизиологических исследований доказывают, что активное, инициативное мышление изменяет наше физиологическое и патологическое состояние.

## VI. Работа внутреннего питания организма.

*Исходное положение:* сесть на  $\frac{1}{3}$  стула высотой 35—40 см (можно сидеть и на полу со скрещенными ногами). Голени и бедро образуют прямой угол. Колени на ширине плеч. Руки кладутся на колени. Глаза закрыты и на лице улыбка. Поясницу и шею слегка вытянуть, не опираясь на спинку стула. Нижнюю челюсть слегка подбавить, брови разгладить, кончик языка слегка касается нёба, все тело расслаблено и находится в приятном, естественном состоянии. Сложить руки одна на другую ладонями вверх на бедрах перед собой (у мужчин — правая рука поверх левой, у женщин — левая рука поверх правой).

*Дыхание:* первый этап — используется естественное дыхание. Оно должно быть глубоким, долгим и тонким, ритмичным. Ни грудь, ни живот явно не вздымаются. Второй этап — освоение упражнения. Используется брюшное дыхание — животом, как у лягушки (см. упр. «Лягушка»). Третий этап — «со встречным дыханием». При вдохе грудная клетка поднимается, живот вытягивается, а при выдохе грудь опускается, живот вздымается. Нужно сосредоточить внимание на регулировании дыхания, не отвлекаться никакими посторонними мыслями (см. упр. «Волна»).

*Медитация:* мысль сосредоточивается на нижнем даньтянь. На вдохе произносить про себя слово «покой», на выдохе — «расслабление».

*Продолжительность работы:* страдающим хроническими заболеваниями лучше заниматься 20—30 минут два раза в день, утром и вечером, здоровым достаточно одного занятия.

Это упражнение можно выполнять лежа на спине или на правом боку.

### **VII. Работа «спящего святого».**

*Исходное положение:* лечь на спину. Руки кладутся вдоль тела. Глаза закрыты, все тело расслаблено.

Дыхание «тканевое» — при вдохе 84 тысячи пор открываются, при выдохе они закрываются.

*Медитация:* на вдохе мысленно мы представляем себе, что внешняя Ци и дух Шэнь из окружающего мира, из макрокосмоса, с неба и из земли попадают через все поры в нижнюю даньтянь, на выдохе внутренняя, старая, больная Ци выходит через точку на стопе (юнцюань) глубоко в землю. Затем совершается циклическое вращение Ци по каналам управления — действия 24 раза (см. упр. «Водяное колесо»). Потом повернуться направо, лежать в форме лука, положить правую руку около щеки (или под щеку) ладонью вверх; левая рука кладется на тазовую кость, правая нога вытягивается прямо, левая слегка сгибается и кладется на правую.

Такое дыхание излечивает бессонницу и многие хронические заболевания.

### **VIII. Метод дыхания «шесть иероглифов».**

Мысленно читать про себя по порядку следующие шесть иероглифов:

печень	сердце	селезенка	легкие	почки	кишки
сюй	кэ	ху	сы	чуй	си

Каждый иероглиф следует произносить про себя на выдохе 6 раз, всего  $6 \times 6 = 36$  раз. При чтении каждого иероглифа — вдох через нос, выдох — через рот. Можно выполнять это упражнение сидя или лежа. Оно излечивает болезни в шести перечисленных органах.

Это упражнение — тоже метод взращивания Ци, его хорошо выполнять каждый день 2—3 раза. Если какой-то из перечисленных органов особенно болит, то этот иероглиф можно произносить про себя еще 36 раз.

Итак, Цигун занимается возвращением жизни и Ци, питанием организма, подготовкой тела. Требуется соблюдение определенных правил в основных позах: например, как надо ходить (как ветер), как надо стоять (как сосна), как надо сидеть (как колокол), как надо лежать (лежать как лук). Цигун занимается тренировкой, регулированием дыхания и различными его методами. С помощью Цигуна осуществляется психическая перестройка, душа делается спокойной и гладкой, как стекло. Требуется определенная медитация, например мысль о солнце, луне, деревьях, горах, огне и тому подобном. Мысль всегда сосредоточивается на определенных энергетических точках в нашем теле, например на нижнем даньтянь (ниже пупка на три пальца). Поза—дыхание—медитация — три главных фактора в процессе занятия Цигуном. Основные требования при этом — это покой, расслабление и естественность.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### РАБОТА НАД ЗРЕНИЕМ

#### Упражнение 1.

Стоять естественно, ноги на ширине плеч. Язык касается нёба. Думать о своих глазах. Затем сидеть с прикрытыми глазами.

Естественное дыхание, вдох носом, выдох — ртом. На вдохе напрягать глазные яблоки, на выдохе расслаблять их. Повторить 36 раз.

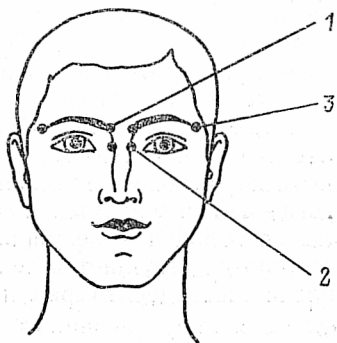


Рис. 4.



## Упражнение 2.

Сидеть спокойно с прикрытыми глазами. Язык касается нёба. Думать о своих глазах. Естественное дыхание. Нажимать 6 точек (1, 2, 3,) 36 раз. На вдохе нажимать точки, на выдохе их расслаблять (рис. 4).

Нажимать первые две точки кончиками больших пальцев, вторые две точки кончиками средних пальцев, третьи две точки кончиками больших пальцев. Затем слегка тереть эти точки 36 раз средними пальцами. Движения поступательные: вперед-назад.

## ЦИГУН «ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПОЛНОТЫ»

Излишняя полнота часто не дает нам покоя. Как же от нее избавиться? Каким образом мы можем сохранить стройную фигуру? Ведь она необходима не только для красоты, но и для здоровья и долголетия. Для этого мы предлагаем выполнять упражнения «волна» и «лягушка», кроме предыдущей «работы стоя, с мечевидными пальцами», которая тоже уменьшает излишний вес и лечит ожирение.

### 1. Упражнение «Волна».

*Исходное положение и техника исполнения:* лечь на спину, согнув ноги в коленях под прямым углом, правую руку положить на живот, а левую — на грудь, со встречным дыханием — на вдохе расправлять грудь, втягивать живот, на выдохе втягивать грудь, надувать живот без чрезмерных усилий. Грудь все время ходит вверх-вниз, живот — вниз-вверх, как будто волна поднимается и опускается (отсюда и название этого упражнения). Частота дыхания нормальная. Если у кого-то при упражнении появляется легкое головокружение, то можно дыхание замедлить. Вдох-выдох считаем за один раз. Упражнение выполняется 40 раз. Его можно делать стоя, сидя, на ходу, а не только лежа. Хорошо усвоив упражнение, выполняйте его только тогда, когда ощущается голод: «Голоден — упражняйся, не голоден — не упражняйся». После упражнения обычно не ощущается голода, но если у кого-то даже после шестидесяти раз полных дыханий (вдох-выдох

60 раз) по-прежнему остается сильное ощущение голода и возникает ряд отклонений, то перестаньте им заниматься, это значит, что «волна» не подходит для вашего организма.

При занятии нужно всегда следить за своим самочувствием и эффектом от упражнения.

## **II. Упражнение «Лягушка».**

*Исходное положение:* сесть на стул высотой 35—40 см. Голень и бедро образуют прямой угол. Колени на ширине плеч. Женщина сжимает левую кисть в кулак, а правой ладонью обхватывает его. Мужчина, наоборот, сжимает правую кисть в кулак, а обхватывает его левой ладонью. Локти кладутся на колени, лоб опирается на кулак, глаза закрыты, на лице улыбка. Все тело расслаблено. Войдите в полный покой и расслабьтесь внутренне, чтобы все тело обмякло. Затем начинайте думать о самом прекрасном, веселом, радостном в своей жизни, чтобы получить душевное удовлетворение, успокоение. Посидите в этом состоянии 1—2 минуты. После этого все мысли полностью сосредоточиваются на брюшном дыхании. На вдохе нижняя часть живота медленно наполняется воздухом, на выдохе она становится мягкой и расслабленной.

*Техника исполнения:* сделать медленный вдох через нос, наполнить воздухом живот, задержать дыхание на 2 секунды и сделать дополнительный короткий вдох, после чего начать медленный выдох через рот. Живот медленно движется к позвоночнику.

На вдохе и выдохе грудь не поднимается, лишь область живота то вздувается, то втягивается. Это движение напоминает лягушку, отсюда и название упражнения.

После окончания этого упражнения мы не открываем сразу глаза во избежание головокружения. С закрытыми глазами поднимаем голову и трем ладони друг о друга 10 раз, затем пальцами обеих рук причесываем несколько раз голову. После этого открываем глаза, сжимаем руки в кулаки, поднимаем их вверх, потягиваемся и делаем глубокий вдох.

Нельзя делать это упражнение при внутреннем кровотечении, тем, кому недавно была сделана хирургическая операция, а также женщинам во время менст-

руации. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями пищеварительной системы можно делать вдох лишь 10—20% объема и следует остерегаться любых потуг. Продолжительность этого упражнения — 15 минут. Для интенсивного похудения нужно делать его три раза в день, каждый раз по 15 минут. Во время упражнения «Лягушка» нужно следить за степенью наполнения воздухом живота при вдохе, с учетом состояния своего организма, иначе возможны нежелательные отклонения. Ни в коем случае не следует насиловать себя. Это чрезвычайно важно. Как правило, мы сознательно, намеренно занимаемся Цигуном, но бессознательно, без намерения добиваемся успеха.

Во всех случаях устрани́те алкоголь и курение, избегайте всяких излишеств, делайте все в меру. Больше ешьте овощей и фруктов, употребляйте легкую, нежирную, в основном натуральную пищу, меньше жира, кофе, сахара. Радуйтесь жизни, любите ее, независимо от настроения. Будьте оптимистами, проявляйте доброжелательность к окружающим. Будьте всегда готовы помочь другим. Занимающийся Цигуном должен стремиться быть человеком высоконравственным и добродетельным. Цигун требует от нас самосовершенствования не только телесного, но и духовного.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

---

Самомассаж — это саморегуляция, это приемы регулирования потоков и крови. Это и оздоровительный метод, сочетающий профилактику и лечение. По представлениям китайской медицины в человеческом организме имеются 14 биоэнергетических каналов (в том числе и каналы действия — управления), которые связываются со всеми внутренними органами, с верхними и нижними конечностями. Путем самомассажа мы воздействуем на все эти каналы и точки, добиваясь баланса сил инь и ян, баланса Ци и крови, проходимости всех каналов, чтобы там не было никаких пробок и застав. самомассаж на нас действует великолепно. Это очень просто, экономно, безопасно и надежно. самомассаж эффективен особенно при коронарной болезни сердца, бронхиальной астме, неврозах, язвах пищеварительного тракта, болезнях печени. Нельзя делать самомассаж пока лишь тем, у кого очень высокая температура, острая форма туберкулеза легких или есть открытая рана. Беременным женщинам нельзя делать самомассаж брюшной полости. Вначале нельзя очень активно себя массировать, мы постепенно увеличим силу при массаже, когда мы уже привыкнем к нему. После самомассажа нельзя мыться холодной водой в течение 30 минут.

### УТРЕННИЙ САМОМАССАЖ (ПОСЛЕ ПОДЪЕМА)

1. Средними пальцами массировать точки начала бровей кругообразными движениями изнутри-наружу — 36 раз (рис. 5).

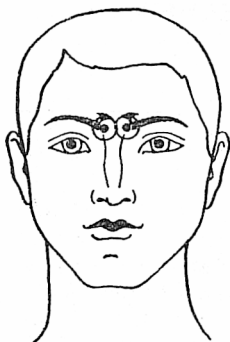


Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.

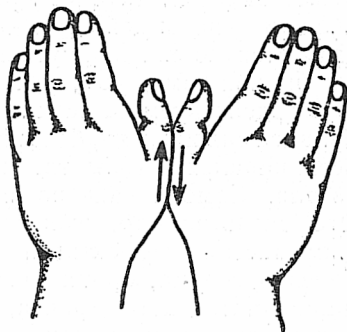


Рис. 8.

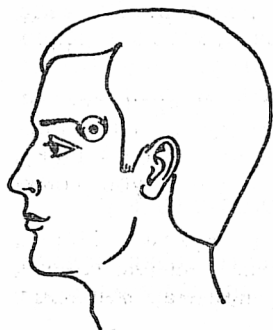


Рис. 9.

а

б

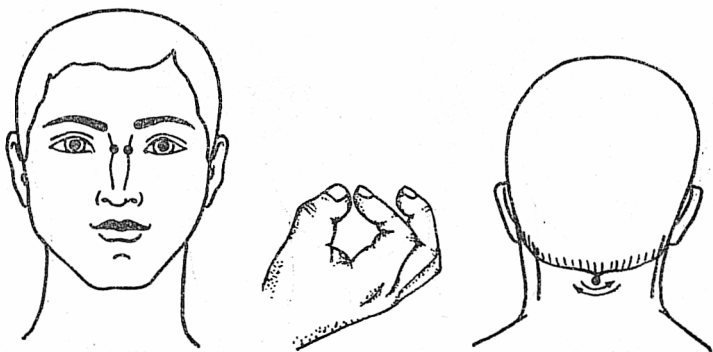


Рис. 10.

2. Указательными и средними пальцами рук тереть глазницы от переносицы по бровям, по низу глазницы и назад к переносице. Выполнить 36 раз (рис. 6).

3. Тереть надпереносье (точка иньтан) средним пальцем правой руки кругообразным движением по часовой стрелке — 36 раз (рис. 7).

4. Растереть тыльную сторону фаланг больших или средних пальцев до горячего состояния и тереть ими крылья носа — 36 раз. Рекомендуется делать это упражнение во избежание простуды (рис. 8).

5. Тереть виски (точки солнца) вперед и назад по 18 раз (во избежание головной боли, рис. 9).

6. Большим и указательным пальцами левой руки сжимать спинку носа между глазницами и одновременно средним пальцем правой руки тереть шейную впадину — 18 раз по часовой стрелке. Поменять руки и тереть шейную впадину 18 раз против часовой стрелки (рис. 10а, б.).

7. Вращать глазами и языком одновременно по 18 раз влево и вправо (губы сомкнуты, язык проходит по внешнему краю зубов, касаясь десен и щек).

8. Слегка постучать зубами — 36 раз (губы сомкнуты).

9. Надувая щеки, полоскать рот воздухом — 36 раз. После этого во рту должно накопиться немало слюны, которую затем проглотить в три приема, мысленно



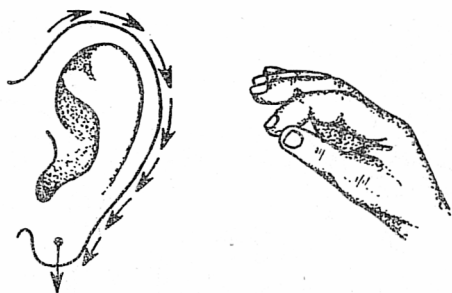


Рис. 11.

разделяя ее на три части и погружая каждый глоток в нижнее дантянь. Это упражнение улучшает пищеварение.

10. Большими и указательными пальцами щипать уши и затем дергать мочки с усилием — 36 раз сверху вниз (рис. 11).

11. Тереть уши ладонями — 36 раз, направление — от лица к затылку. Упражнение ликвидирует шум в ушах и улучшает слух.

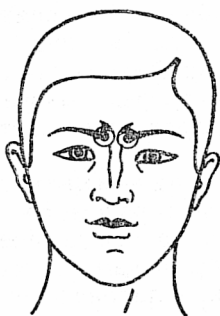
12. Массаж головы всеми пальцами обеих рук — 36 раз. Сначала двумя мизинцами крутить точки начала бровей — 3 раза внутрь, затем всеми пальцами нажимать на линию начала роста волос — 3 раза, потом все пальцы пересекаются в ряд на макушке и нажимают на голову — 3 раза, после этого пальцы естественно опускаются по затылку. Средним пальцем правой руки массировать шейную впадину 3 раза по часовой стрелке. Повторить 36 раз (рис. 12а — г).

13. Средним пальцем правой руки крутить точку на темени по часовой стрелке — 36 раз.

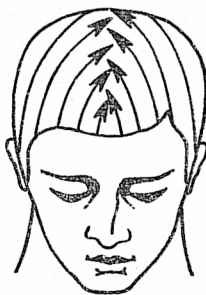
14. Причесывать волосы всеми пальцами рук от линии начала роста волос к макушке и далее вниз по затылку до шейной впадины — 36 раз. Упражнения 12, 13, 14 способствуют росту волос, предупреждают поседение, образование лысины, возникновение головной боли, головокружение.

15. Постукивание «небесного барабана». Плотно закрыть уши ладонями (пальцы направлены к затылку), указательные пальцы положить на средние и выполнить 36 щелчков по голове одновременно с обеих сторон,

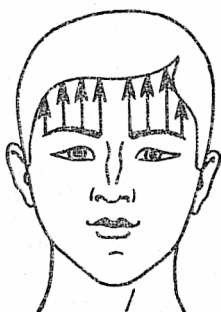
а



б



в



г

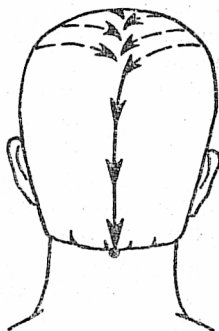


Рис. 12.

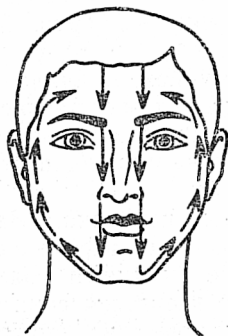


Рис. 13.

имитируя постукивания по барабану. Это упражнение избавляет от головокружения и шума в ушах.

16. Поглаживать веки средними пальцами — 36 раз, с закрытыми глазами, взгляд — вперед, движение — от переносицы к бровям. Это делает глаза светлыми, чистыми.

17. Массировать лицо ладонями — «мыть лицо». Растереть ладони друг о друга до горячего состояния и массировать ими лицо от лба по переносице вниз до подбородка и далее вверх по щекам кругообразными движениями. При движении ладоней вниз они слегка касаются лица, а поднимаются вверх, с небольшим усилием прижимаясь к щекам (рис. 13).

Это улучшает кровоснабжение, устраняет морщинки и способствует омолаживанию кожи.

### ВЕЧЕРНИЙ САМОМАССАЖ ПЕРЕД СНОМ

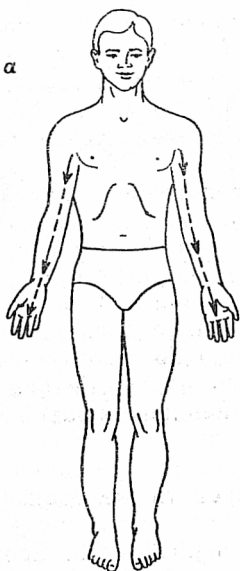
1. Ладонью правой руки провести по внутренней стороне левой руки от плеча вниз к ладони (на выдохе), затем продолжить движение снизу вверх по внешней стороне руки (на вдохе). Повторить движение по правой руке. Затем обеими ладонями провести по телу сверху-вниз — от плеч к бедрам; — наклониться, продолжить движение рук по внутреннему своду ног вниз (на выдохе), далее по внешнему своду ног вверх к пояснице (на вдохе) — 6 раз (рис. 14а, б).

2. Интенсивно растереть ладони до ощущения в них тепла, быстро перенести руки на голую поясницу и растирать движениями вверх-вниз — 36 раз. Массируется область почек.

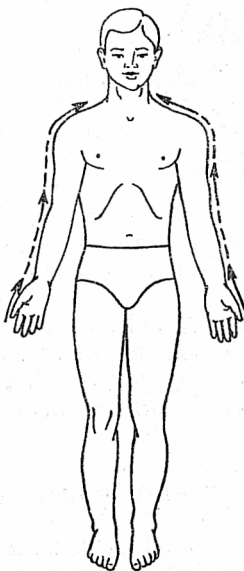
3. Тереть передние части ступней, сначала левую ступню правой ладонью — 36 раз, потом правую ступню левой ладонью — 36 раз. Тереть кругообразными движениями, касаясь пальцев ног, в направлении от большого пальца к мизинцу (рис. 15).

Ступни — это второе сердце человека. На них имеется множество нервных окончаний, которые сохраняют тесную связь с нервными клетками головного мозга. На ступнях также много энергетических точек, которые соединяются с рядом точек во внутренних органах человеческого тела. Массаж ступней лечит бес-

α

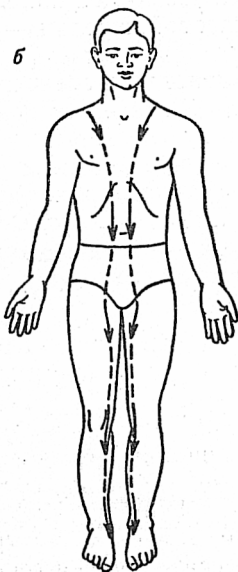


βυθόσ

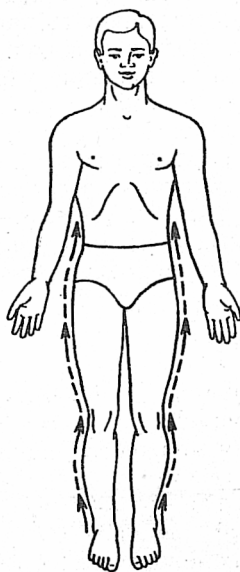


βθόσ

β



βυθόσ



βθόσ

Рис. 14.



Рис. 15.

сонницу, хорошо действует на сердце, печень, селезенку, легкие и почки, именно поэтому он считается одним из наилучших методов взращивания жизни.

4. Лечь на спину, выпрямить ноги, правой ладонью массировать по часовой стрелке область сердца, там, где находится мечевидный отросток (впадина у диафрагмы). Затем также массировать желудок (область выше пупка), потом брюшную полость (ниже пупка). Каждую область массировать по 36 раз. Если орган больной, можно массировать его большее число раз — 72 или 108.

При запорах брюшную полость можно дополнительно массировать против часовой стрелки — 36 раз, согнув ноги в коленях.

Это упражнение упорядочивает деятельность внутренних органов и лечит сердцебиение, стенокардию, другие болезни сердца, желудка и брюшной полости, а также вздутие живота и несварение (диспепсию).

5. Втянуть на вдохе анус (задний проход) как бы до пупка, на выдохе — расслабить. Выполнять для молодых — 36 раз, для пожилых — 48 раз. Это упражнение хорошо излечивает геморрой и запор.

2 руб.

Профессор Сюй Цихуэй из города Чэнду (КНР) знакомит читателей с принципами некоторых комплексов китайской гимнастики «Цигун».

В брошюре предлагаются эффективные методы избавления от заболеваний важнейших внутренних органов, близорукости, полноты.

Сама Сюй Цихуэй, благодаря ежедневным и кропотливым занятиям, избавилась от тяжелого заболевания сердца. В 1991 году она вела группы здоровья в Ленинграде и Одессе.