

Дышать энергией жизни

Цигун – древнейшая китайская дыхательная гимнастика

Об успехах китайской медицины, в основе которой лежит понятие о жизненной энергии Ци, ходят легенды во всем мире. Нарушение циркуляции Ци в теле, по мнению древних докторов из Поднебесной, является главной причиной болезней. Если же научиться управлять ею, то можно добиться очень крепкого здоровья и прожить положенные нам 120–150 лет. Методами воздействия на движение энергии жизни являются, например, иглотерапия, прижигание и акупрессура. Но совладать с ней можно и без иголок – с помощью дыхательной гимнастики ЦИГУН. Слово «цигун» так и переводится – «управлять (гун) энергией (ци)».

Таинственная энергия

Наш мир – это прекрасный Космос, и в основании его лежит ЕДИНАЯ энергия, которая гармонично перетекает из одной формы в другую. «Все есть вода», – сказал древнегреческий философ Фалес. «Все есть Ци», – заключили китайские мудрецы. «Все есть единство и борьба противоположностей», – выразил мысль Гегель. «Все есть колебания и взаимодействие квантовых струн», – говорит современная физика. Энергия Ци всегда находится в движении, обеспечивая жизнь Вселенной и ее развитие от простых форм к сложным. Двигаясь, Ци переходит из одной фазы в другую: ночь сменяет день, а день рассеивает ночь; чередуются вдох и выдох, напряжение и расслабление, наполнение и опорожнение и т.п. Все вещи и явления, которые существуют во вселенной, – это различные формы проявления единой энергии Ци. Но в чистом виде природа Ци, согласно китайской и индийской философии, – это воздух (пневма, прана, дыхание, дух).

Та же самая энергия, которая обеспечивает жизнедеятельность вселенной, обеспечивает наш организм здоровьем, циркулируя по специальным каналам, называемым меридианами. Система энергетических каналов не менее сложна, чем кровеносная система. Существует 12 пар основных меридианов и 12 пар отходящих от них ответвлений, 12 пар сухожильно-мышечных и 12 пар кожных меридианов, 8 «чудесных» меридианов и 15 одиночных и мигрирующих ветвей. Если циркуляция энергии нарушается, возникает болезнь. Если Ци покидает тело, человек умирает. Поэтому очень важно научиться управлять движением энергии Ци.

Человек – инструмент

До сих пор не появился и, возможно, никогда не появится прибор, способный фиксировать Ци. Единственным инструментом, с помощью которого можно обнаружить живительную энергию и управлять ею, является наше тело. Любой человек с помощью дыхательной гимнастики цигун может научиться чувствовать в себе все меридианы и направлять по ним энергию. Этот навык позволит приобрести и сохранить крепкое здоровье до 120 (а то и больше) лет. Кроме того, благодаря ему человек может развить в себе сверхспособности. Например, если Ци направить в кожные меридианы, можно создать так называемую «железную рубашку», когда телу не страшны ни горячие угли, ни лезвие ножа, ни острие копья, когда о тело разбиваются толстые палки, при этом не повреждая не только кости, но и даже кожу! Такой цигун называется «жестким». А мастера «мягкого» цигуна могут делать свое тело невесомым – стоять на двух куриных яйцах или пустых коробках спичек, качаться на бумажных лентах, а с помощью внешней Ци лечить различные болезни.

Интересно, что дыхание – это самое лучшее наглядное пособие по изучению Ци! Многим трудно понять, как одна и та же энергия, всегда оставаясь сама собой, при этом превращается то в одну, то в другую противоположность. Посмотрите на дыхание. Оно едино. Но оно состоит из

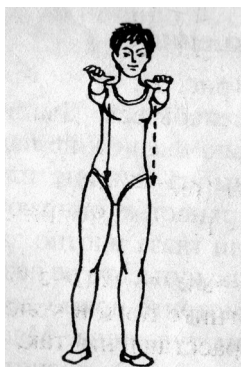
вдоха и выдоха. Когда начинается вдох, нет места для выдоха. Но когда вдох достигает своего максимума, в «сердце» его зарождается выдох. С одной стороны, вдох вытесняет выдох, а с другой – порождает следующий выдох.

Накопление Ци

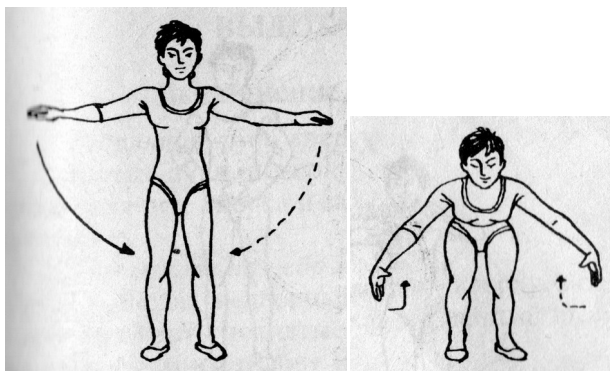
Упражнений цигун существует великое множество. Но большинство техник начинается с базовых упражнений по накоплению Ци. Одно из них мы предлагаем освоить Вам.

Лучше всего выберите для занятий тихое место, где много цветов, деревьев и свежий воздух. Перед занятием почистите зубы, умойтесь и сходите в туалет. Воротник и пояс не должны быть тесными. Дыхание должно быть естественным, медленным, глубоким, плавным, размеренным. Избегайте перенасыщения легких кислородом. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Все движения должны выполняться плавно, в одном ритме с дыханием, сливаясь с ним в единое целое.

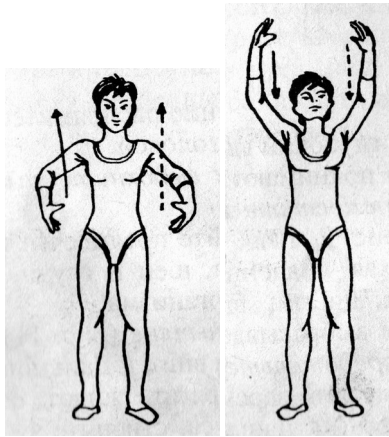
В цигун выделяют три энергетических центра (Даньтяня), расположенные вдоль позвоночника. Сначала Ци должна накапливаться в нижнем Даньтяне, который находится между пупком и лобком. Для этого поставьте ноги на ширине плеч. Расслабьте все тело, слегка согнув колени, чуть-чуть подайте таз вперед, а голову назад, чтобы позвоночник стал прямым, как будто подвешенный за макушку и свободно свисающий вниз перпендикулярно земле. Глаза полуприкрыты, смотрят прямо. Уроните руки вдоль туловища. Мягко, без усилия прикройте рот и кончиком языка коснитесь нёба у основания верхнего ряда передних зубов.



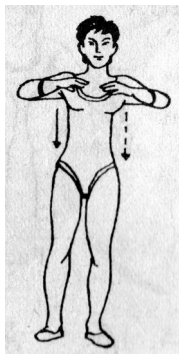
1. Сделайте вдох и одновременно поднимите руки перед собой до уровня плеч ладонями вниз.
2. Делая выдох, медленно прижмите руки к передней поверхности таза.



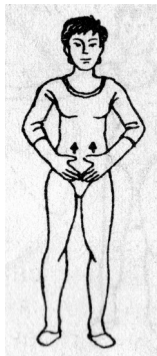
3. На вдохе медленно поднимите руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз.
4. Во время выдоха присядьте на корточки, словно собирая руками в охапку энергию. Руки должны быть расставлены так, как будто Вы держите большой мяч.



5. Делая глубокий вдох, медленно распрямитесь, как бы поднимая руками мяч над головой.



6. Выдыхая, медленно опускайте предплечья и кисти рук, держащие Ци, вдоль лица, шеи и груди. Замутненная Ци при этом выбрасывается из организма.



7. Продолжая выдыхать, перемещайте Ци вниз, до нижнего Даньтяня. Сосредоточьтесь на Даньтяне. Напрягите живот, сожмите мышцы вокруг гениталий и ануса, стисните зубы. Однако дыхание при этом должно оставаться нормальным.

Проделайте это упражнение несколько раз. В конце занятия трижды поднимитесь на носки, одновременно делая глубокий вдох, и опуститесь обратно, делая выдох.

Для достижения высоких результатов требуется старание и стабильность.

Желаю Вам успеха в наполнении тела живительной энергией Ци!

Роберт БАЛОЯН