



**ЦИГУН
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ**

СЕРГЕЙ КУРИННЫЙ

:: № 7 ::

ЦИГУН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

2-е издание, переработанное

Сергей Куринный

В течение многих тысяч лет в Китае существовал ряд упражнений и практик, предназначенных для улучшения здоровья и продления жизни, увеличения количества внутренней энергии и развития силы духа. В древности эти упражнения носили разные названия, а в настоящее время все они объединяются под общим названием Цигун, что переводится как работа с энергией.

ВВЕДЕНИЕ.....3

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....6

СТОЛБ ИЛИ БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО.....6

МАССОВОЕ ПОХЛОПЫВАНИЕ.....11

ПОСТУКИВАНИЯ УМЕЛЫХ РУК.....14

ПОХЛОПЫВАНИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ.....17

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....21

ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ НА ПАЛЬЦАХ.....27

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ.....28

ЛЕЖАЧИЙ СТОЛБ.....29

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ.....30

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ.....32

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....34

ДЫХАНИЕ ЭНЕРГИЕЙ.....35

СОБРАТЬ ЭНЕРГИЮ В ПУПКЕ.....	37
КАК ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК.....	39
КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ.....	41
ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ.....	42
ПРИНЦИПЫ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ.....	42
НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ.....	45
ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ.....	46
ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.....	48
ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ.....	50
ЧТЕНИЕ МАНТР.....	51
ЗАНИМАЙТЕСЬ МЕДИТАЦИЕЙ.....	53
МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИИ.....	55
МЕДИТАЦИЯ ВИПАССАНА.....	56
МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ.....	58
ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	59
ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.....	59
СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ.....	60
СПОСОБЫ ИЗЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ.....	60
ТРАТАКА.....	62
ЦИГУН ВО ВРЕМЯ СНА.....	63
НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ.....	64
СУХОЕ КУПАНИЕ.....	65
НАБОР РАЗЛИЧНЫХ СТОЛБОВ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	72
ЧТО ДАЛЬШЕ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

- В течение многих тысяч лет в Китае существовал ряд упражнений и практик, предназначенных для улучшения здоровья и продления жизни, увеличения количества внутренней энергии и развития силы духа.
- В древности эти упражнения носили разные названия, а в настоящее время все они объединяются под общим названием Цигун, что переводится как работа с энергией.
- Какое действие имеет цигун? Оно постепенно улучшает ваше здоровье, избавляя от болезней.
- В мире наибольшей популярностью пользуются четыре стиля, современные модификации которых пропагандируются и преподаются во множестве разных мест, в том числе и Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун. Эти стили:
 - Восемь кусков парчи;
 - Игры пяти зверей;
 - Развитие мышц и сухожилий;
 - Шесть целительных звуков.
- Китайская медицина учит, что в теле человека (внутри и на поверхности) расположена сеть каналов (меридианов), по которым течет энергия. Эти каналы расположены повсюду, в теле человека нет места где бы их не было.
- В китайской медицине считают, что человек живет благодаря работе этих каналов, что болезни зарождаются в каналах, а также через них уходят.
- Энергия тела и здоровье приходят в норму только при нормальной работе каналов.
- Принято считать, что существует 20 основных каналов энергии: 12 парных продольных каналов и 8 чудесных каналов (регулируют течение энергии).
- Цигун приводит к гармонии движение энергии по каналам.
- С помощью расслабления, правильного дыхания, сосредоточения внимания и других упражнений пробиваются каналы движения энергии, в результате энергия движется более свободно и правильно.

- Очень важное значение имеют восемь чудесных каналов, которые у обычного человека закрыты. Только серьезная практика цигун и праведный образ жизни позволяют пробить эти каналы.
- Самыми важными из восьми чудесных каналов считают каналы управления и действия (переднесрединный и заднесрединный меридианы).
- Канал управления начинается в промежности, идет вверх по спине, проходит по позвоночнику.
- Канал действия начинается в промежности, идет вверх по животу, проходит посередине передней части тела.
- Названия каналов: переднесрединный - Ду-Май и заднесрединный - Жэнь-Май.
- В китайской медицине считается, что если открыть каналы управления и действия, то будет восстановлен баланс энергии и все остальные каналы тоже откроются.
- Кроме каналов энергии, в теле есть три котла энергии.
- ШАН ДАНЬТЯНЬ - верхний котел энергии. Располагается внутри головы, в области гипоталамуса, на уровне бровей (там, где индусы обычно ставят красную точку).
- ЧЖУН ДАНЬТЯНЬ - средний котел энергии. Расположен в области груди (центр находится на уровне сосков).
- СЯ ДАНЬТЯНЬ - нижний котел энергии. Находится в области пупка и малого таза (расположен немного ниже пупка).
- Также в теле есть так называемые точки входа и выхода энергии. Они расположены в центре ладоней (точки Лаогун), на центрах стоп (точки Юньцюань) и в центре макушки (точка Байхуэй).
- Нашей задачей на первом этапе будет очищение каналов по которым течет энергия в организме.

ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЗАНЯТИЙ НАДО ЕЖЕДНЕВНО:

- Ходить пешком, не меньше двух раз по 30-40 минут.
- Разрабатывать хребет, возвращая его подвижность.
- Обязательно практиковать Дэ - быть хорошим человеком. Это значит: вести праведный образ жизни, выполнять заповеди, делать добрые дела, помогать другим людям.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Если у вас тяжелые психические или сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия или порок сердца 3-4 степени), проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий.
- Вы должны понимать, что сами несете полную ответственность за возможные нарушения вашего здоровья вследствие ошибок в практике или неправильного понимания читаемого материала.
- Заниматься цигун следует только когда вы в нормальном состоянии, не устали, не хотите сильно кушать, не злитесь, не гневаетесь, не слишком эмоциональны, когда у вас не болят мышцы или другие органы тела.
- Если вам не хочется в данный момент заниматься цигун, занятия следует перенести. Если у вас нет сил на занятия цигун, занятие следует перенести.
- Если вы только поели, перед занятием подождите 30 минут.
- Выполняйте упражнения в тихом и удобном для вас месте. Выключите телефон, попросите чтобы не беспокоили.
- Одежда свободная, без обуви, вам не должно быть ни холодно, ни жарко.
- Практиковать нужно регулярно, лучше всего ежедневно, чуть хуже - через день. Если реже - результатов не будет.
- Перегружать организм занятиями не следует. Если тяжело - снижайте время выполнения и количество упражнений.
- Не старайтесь представлять в уме энергию или какие-либо образы. Если вы представляете что-либо вы можете легко получить чувство виртуальной энергии. Реальная энергия покажет себя и без каких-либо умственных представлений. Помните, что вы прежде всего наблюдатель.
- Чем сильнее вы хотите что-либо получить, тем сложнее вам это получить. Вам должен нравиться сам процесс упражнений, а не его результат.
- Разделяйте по времени интенсивные занятия спортом и цигун (хотя бы на пол часа).
- Если вам больно или некомфортно делать какие-либо упражнения - не делайте их. Ваш организм знает лучше что вам нужно, чем кто-либо другой.
- Я не советую начинать занятия беременным женщинам.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- В этой главе я привожу основные упражнения, большинство из которых необходимо делать ежедневно.
- Последовательность выполнения упражнений приводится в «как выполнять упражнения».

СТОЛБ ИЛИ БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО

- В НАЧАЛЕ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН НАМ БУДЕТ НЕОБХОДИМО МНОГО ПРАКТИКОВАТЬ УПРАЖНЕНИЕ «СТОЛБ». ИМЕННО ЭТО УПРАЖНЕНИЕ 100% ПРОБИВАЕТ КАНАЛЫ ДЛЯ ЭНЕРГИИ И ОТКРЫВАЕТ ТОЧКИ ДЛЯ ЕЕ ВХОДА И ВЫХОДА.
- Именно после выполнения упражнения «столб» на протяжении некоторого времени (это может занять и несколько месяцев, все зависит от общей загрязненности вашего организма), вы почувствуете что такое энергия и все сразу переменится к лучшему.
- Что же такое столб? Это упражнение известно уже несколько тысячелетий. В разных модификациях оно существует в различных школах цигун и ушу под названием чжан чжуан (в переводе столб или высокий пень).
- При его выполнении ученики должны долго стоять неподвижно, как столб. В системе цигун это одно из основных упражнений.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

- Встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, стопы расслаблены, параллельны друг другу и полностью прижаты к полу. Вес поровну распределен на обе ноги.

- Немного согните ноги в коленях. Положение колен должно быть свободное, естественное, расслабленное. Колено не должно выходить за основание больших пальцев ног.
- Точки на центрах стоп и точки на плечах должны находиться на одной вертикальной прямой.
- Область промежности округлена. Анус немного втянут. Это больше мысленное, а не физическое, усилие. Оно замыкает внизу переднесрединный и заднесрединный каналы и обеспечивает прохождение энергии по малому небесному кругу, предотвращая ее утечки через промежность.
- Нижняя часть живота немного втянута, не выпячивайте ее ни в коем случае. Это помогает избежать лишнего напряжения брюшных мышц.
- Подбородок немного опущен, чтобы шея была выпрямленной. При этом голова как бы подвешена за макушку. Шея расслаблена.
- Подбородок поставлен так, чтобы точка в центре макушки и точка в промежности оказались на одной вертикали. Тогда голова и шея окажутся вертикальными, и позвоночник естественным образом выпрямится.
- Спина прямая, для этого таз подается немного вперед.
- Грудь расслабить, опустить, чтобы она была не напряжена в мышцах и свободно втянута (точнее не выпячена).
- Расслабить поясницу. Для этого нужно свободно уронить плечи и расслабленно осесть всем телом. Это поможет опустить энергию в нижний котел, а также расслабить область таза и коленей. Также такое положение помогает увеличению подвижности нижней части позвоночника и увеличению объема нижнего котла энергии.
- Расслабить область таза. Делается это вместе с расслаблением поясницы. При этом нижняя часть туловища раскрепощается.
- Спина должна быть свободно выпрямлена и расслаблена, а позвоночник расположен строго вертикально.
- Расслабленность груди и спины помогает правильному прохождению энергии в переднесрединном и заднесрединном меридианах, а также улучшает деятельность сердца и легких.
- Плечи опустить и расслабить. Плечевые суставы свободно падают вниз, расслабляя мышцы плечевого пояса и шеи.

- Поднимите руки так, чтобы ладони находились примерно на уровне пупка. Там находится нижний котел энергии.
- Женщинам во время менструации, чтобы не было кровотечения, рекомендуется держать руки напротив среднего котла энергии (расположен в области груди, центр находится на уровне сосков). Во время беременности столб нужно выполнять вообще без подымания рук.
- Локти немного согнуты и отодвинуты от туловища, как будто под мышками находятся хрупкие, как куриные яйца, теннисные шарики. Линии рук округлы. Руки расслаблены, будто охватывают большой надувной мячик.
- Расслабьте запястья. Расслабление кистей, когда ладони свободно округляются, помогает свободному прохождению энергии по расположенным в этой области каналам.
- Челюсти разомкнуты. Кончик языка прикасается к верхнему нёбу за передними зубами (там где бугорки над верхними зубами). Это обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения внешней энергии.
- Соединение переднесрединного и заднесрединного каналов замыкает сверху малый небесный круг, что делает возможным опускание энергии в область нижнего котла.
- Подробнее про язык читайте в «как держать язык».
- Глаза слегка прикрыты. Веки опущены, но полностью не сомкнуты, а взгляд направлен вперед. Прикрывание глаз помогает концентрации сознания. Я закрываю глаза.
- Если вы не закрываете глаза полностью, смотрите перед собой вдаль, не фокусируя взгляд. При этом, свет в помещении не должен быть ярким, чтобы не мешать вам.
- Щеки подобрать. Подразумевается одновременное:
 - легкое подбирание подбородка (за счет этого точка на макушке направляется вертикально вверх);
 - расслабление мышц всего лица;
 - поднятие уголков рта в легкую улыбку, которая вызывает ощущение легкости и умиротворенности.
- Дышать через нос, спокойно и естественно.
- В результате соединения всех требований у вас должна образоваться целостность внутреннего и внешнего мира.
- Вы должны войти в состояние безмятежности, спокойствия, гармонии и равновесия, тишины. Самый важный из принципов этой позы: «дух спокоен, а сердце безмятежно».

- Приняв позу «большого дерева», стойте так на протяжении некоторого времени. Двигаться во время выполнения упражнения не нужно.

СКОЛЬКО СТОЯТЬ?

- Рекомендуемая минимальная длительность выполнения упражнения - 30 минут.
- Это вызвано тем, что кровь и энергия проходят по всем сосудам и каналам тела примерно за 30 минут. Поэтому нужно не менее получаса, чтобы энергия вместе с кровью достигла всех участков тела.
- Постепенно, когда вы привыкнете к упражнению, его длительность можно и нужно довести до двух часов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- Заканчивая упражнение, следует сконцентрировать энергию в нижнем котле энергии.
- Сложите руки на этом участке:
 - женщины: правую руку на пупок, а левую сверху;
 - мужчины: левую руку на пупок, а правую сверху.
- Центр нижней ладони должен совпадать с центром пупка.
- Почувствуйте горячий участок или пульсацию под ладонями. Это и есть центр нижнего котла энергии.
- Постойте так некоторое время, затем медленно откройте глаза и закончите упражнение.
- Можно также выполнять «собрать энергию в пупке».

ДО И ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Нужно открыть каналы на пальцах рук и ног. Упражнение приводится в «открытие каналов на пальцах».
- До выполнения дерева также надо сделать все варианты постукиваний и похлопываний.
- После выполнения дерева ОБЯЗАТЕЛЬНО сделать «заключительные упражнения». Они равномерно распределяют энергию по организму. Иначе могут возникнуть головные боли, дискомфортное состояние, ощущение жжения или распирания.

О ЧЕМ ДУМАТЬ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. ВАРИАНТ 1:

- Читайте любую мантру или вообще ни о чем не думайте. Просто обращайтесь внимание на энергию и процессах, происходящих в теле. Обращайте внимание на нижний котел энергии, почувствуйте как энергия наполняет его.
- В различных школах цигун советуют представлять различные вещи, например представлять себя деревом.
- Также можно выполнять «дыхание энергией».

О ЧЕМ ДУМАТЬ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. ВАРИАНТ 2:

- Этот вариант взят из Цжун Юань Цигун.
- 1. Представьте, что ваши ноги прорастают глубоко в землю и превращаются в корни дерева. И, подобно корням, впитывают воду, питательные вещества, энергию инь.
- 2. Представьте, что ваше тело вырастает высоко в небо, выше облаков, к солнцу, к звездам и луне. Оттуда вы впитываете в себя свет, ветер, дождь, энергию космоса ян. Представьте как вы становитесь огромны, как космос.
- 3. Представьте и почувствуйте между вашими ладонями и пупком упругий шар.
- 4. Забудьте о своей позе и о себе. Почувствуйте, как снизу сквозь ноги поднимается энергия Земли, а сверху поступает энергия космоса. Почувствуйте движение энергии и энергетический шар между вашими ладонями и пупком.
- Модификация 4: Почувствуйте, как шар энергии растет, становится больше и выходит за пределы вашего тела, а вы оказываетесь внутри этого шара. Почувствуйте себя внутри шара. Ощутите звуки музыки, когда вы и шар огромны, занимая весь космос. Затем шар уменьшается в размерах, он становится меньше, а энергия внутри него плотнее. Оболочка шара, уменьшаясь, проходит сквозь ваше тело, и он снова помещается между ладонями и пупком. Затем шар снова увеличивается, и вы опять внутри. Затем шар уменьшается. Так происходит несколько раз.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Начинаящим лучше всего выполнять дерево возле стены.
- СЛЮНА. Во время выполнения упражнения во рту образуется много слюны.

Сначала она привычного для вас вкуса, затем становится сладковатой, а после некоторого периода практики дает целую гамму приятных вкусовых ощущений. Эта слюна драгоценна для организма. По мере накопления слюны в полости рта, медленно ее глотайте.

- Большая вероятность, что поначалу упражнение «столб» ежедневно делать у вас не получится, из-за слабых ног. Тогда делайте его через день, постепенно переходя на ежедневный режим.
- САМО УПРАЖНЕНИЕ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ УТРОМ. Оно помогает принимать и накапливать энергию из окружающей среды, дает силу и повышает работоспособность. Если делать упражнения вечером, может возникнуть избыток энергии, и будет трудно заснуть.

МАССОВОЕ ПОХЛОПЫВАНИЕ

- Постукивания и похлопывания - очень эффективные техники для выведения токсинов, улучшения циркуляции крови и лимфы, стимуляции спинного и головного мозга, расслабления мышц и сухожилий, устранения блокад в энергетических каналах.
- Выполняйте упражнения стоя. Расслабьте все тело, опустите плечи и локти, держите улыбку на лице.
- Когда похлопываете по телу, делайте это вначале слегка, по ходу утяжеляя похлопывания.
- Счет количества повторений производите в уме, сохраняйте молчание и спокойствие, дышите естественно.
- Похлопывать можно ладонью или кулаком (голову только ладонью). В кулаке надо оставлять пустое пространство и не сжимать его сильно.
- Перед выполнением похлопываний, разотрите руки, пока они не станут горячими.

1. ПОХЛОПЫВАНИЕ ГОЛОВЫ:

- Похлопайте по голове по 50 раз с каждой стороны.левой ладонью лучше хлопать по левой части головы, а правой ладонью – по правой.
- Теперь наклоните голову набок и левой ладонью похлопайте по правой стороне головы и наоборот.

- Хлопайте по 50 раз с каждой стороны.
- Если выполнять упражнение регулярно, это поможет предотвратить и излечить головокружение, головные боли и недостаточное кровоснабжение мозга.

2. ПОХЛОПЫВАНИЕ РУК:

- Правой рукой похлопайте по левой руке сверху вниз, со всех четырех сторон, с каждой стороны по 25 раз (пять раз по пять похлопываний).
- Теперь выполните то же самое с правой рукой при помощи левой руки. В сумме получится 100–200 похлопываний.
- Упражнение облегчает онемение и частичный паралич рук.

3. ПОХЛОПЫВАНИЕ ПЛЕЧ:

- Сперва похлопайте правой ладонью по левому плечу, а затем левой по правому. Поочередно, по 50–100 раз.
- Это упражнение помогает предотвратить и излечить периферийное воспаление плечевых суставов, застывшие плечи и слаборазвитость мышц.

4. ПОХЛОПЫВАНИЕ СПИНЫ:

- Сначала похлопайте правой рукой по левой половине спины, а затем левой рукой по правой половине спины. Выполните упражнение по 100–200 раз с каждой стороны.

5. ПОХЛОПЫВАНИЕ ГРУДИ:

- Похлопайте сперва правой рукой по левой половине груди, а потом левой рукой по правой половине груди.
- Похлопывание выполняется сверху вниз, а затем снизу вверх, по 100–200 раз с каждой стороны.

6. ПОХЛОПЫВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ И ЖИВОТА:

- Не скручиваясь в пояснице, правой рукой похлопывайте по левой части живота, а левой рукой похлопывайте по правой части поясницы.
- Затем похлопайте правой рукой по левой части поясницы, а левой рукой – по правой части живота.

- Руками похлопайте по верхней и нижней части живота, а также по верхней, средней и нижней части поясницы.
- На каждую сторону выполните по 100–200 похлопываний.

7. ПОХЛОПЫВАНИЕ ЯГОДИЦ:

- левой рукой похлопайте по левой ягодице, а правой – по правой. По 50–100 раз на каждую сторону.
- Это упражнение помогает предотвратить и исправить слаборазвитость ягодичных мышц.

8. ПОХЛОПЫВАНИЕ НОГ:

- Поднимите правую ногу и поставьте пятку на какое-либо возвышение (я использую подоконник).
- Правой рукой похлопайте по бедру и голени сверху вниз по 5 раз на проход. Похлопайте ногу по верхней, нижней, внешней и внутренней поверхности по 5–10 ударов с каждой стороны. Затем левой рукой проделайте ту же процедуру с левой ногой.
- Упражнение помогает предупредить и вылечить слаборазвитость мышц ног, частичный паралич, онемение и общую слабость ног.

9. ПОХЛОПЫВАНИЕ ПОДОШВЫ СТОП:

- Поднимите ногу, натяните пальцы ног, чтобы растянуть мышцы и сухожилия. Положите большой палец руки ниже подушечки стопы и найдите углубление ближе к самому центру стопы.
- Держите пальцы ног поднятыми, сделайте глубокий массаж углубления. С большой вероятностью это углубление будет довольно чувствительным или напряженным.
- Если ничего не чувствуете, двигайте большим пальцем вокруг этого места, пока не найдете напряженную точку.
- Сделайте массаж этой точки. Резко похлопайте по нижней части стопы не менее 10 раз.
- Похлопывания стоп и ног можно выполнять лежа.

ПОСТУКИВАНИЯ УМЕЛЫХ РУК

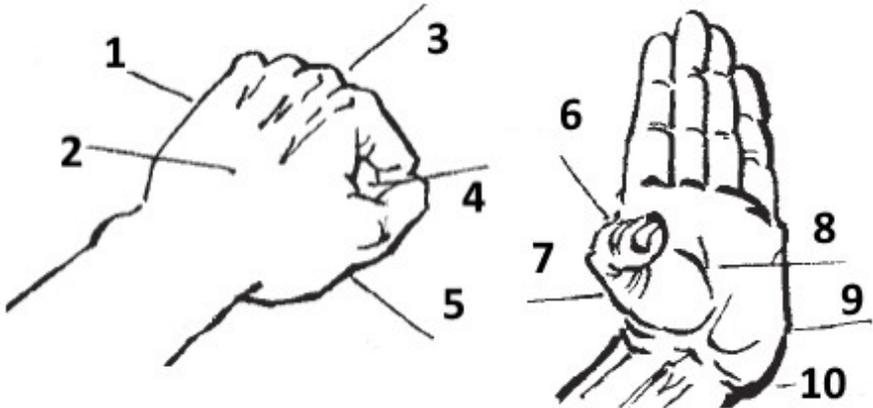
- В У-Шу кисть руки описывается как самостоятельная и живая сущность. Это говорит о том, насколько глубоко китайские мастера понимали важность роли кистей.
- Процесс выполнения упражнения состоит в постукиваниях рук, показанных на рисунках ниже. Все постукивания выполняются по 36-50 раз (или больше), без усилий.
- Кулачки при постукиваниях должны быть мягкими, как будто внутри них сидит муха.
- Не имеет значения, сложены ладони в кулаки или открыты. Важно только, чтобы ударные поверхности совпадали, а кисти рук были расслаблены.
- Делать можно в любое время, весь комплекс полностью или отдельные упражнения по необходимости.
- Исходное положение: Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, тело расслаблено. Поднимите ладони на уровень живота, руки немного отставлены от туловища.
- Упражнения можно выполнять даже сидя или лежа, например сразу после пробуждения от сна.

ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЙ:

- Снимает головную боль. Уменьшает зубную боль.
- Повышает сопротивляемость к воспалительным процессам.
- Лечит нечеткость зрения и другие болезни глаз.
- Лечит воспалительные процессы в носу.
- Регулирует функции внутренних органов.
- Способствует профилактике сахарного диабета.
- Замедляет процесс старения костей, укрепляет кости.
- Снимает боли, возникающие в верхней части головы.
- Хорошо действует на сердце, снимает сердечный приступ.
- Убирает боль и тяжесть в грудной клетке.
- Восстанавливает кровообращение в пальцах рук и ног.
- Лечит онемение в пальцах.
- Расслабляет мышцы шеи.
- Снимает усталость и взбадривает.

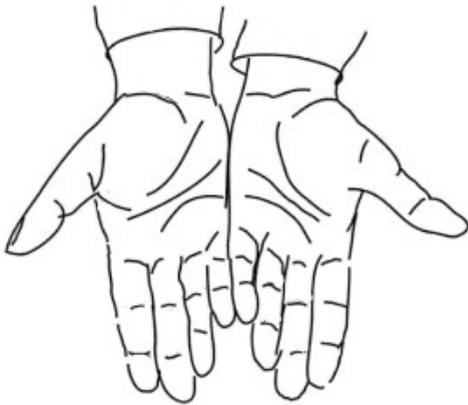
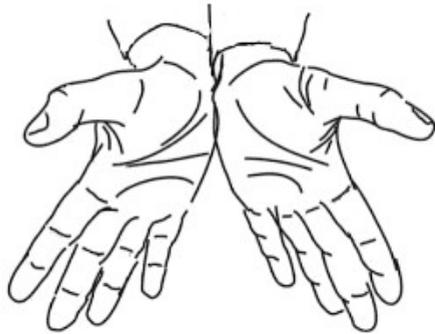
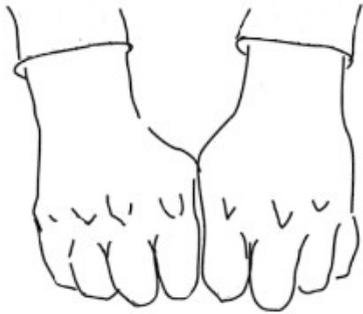
ОБЛАСТИ:

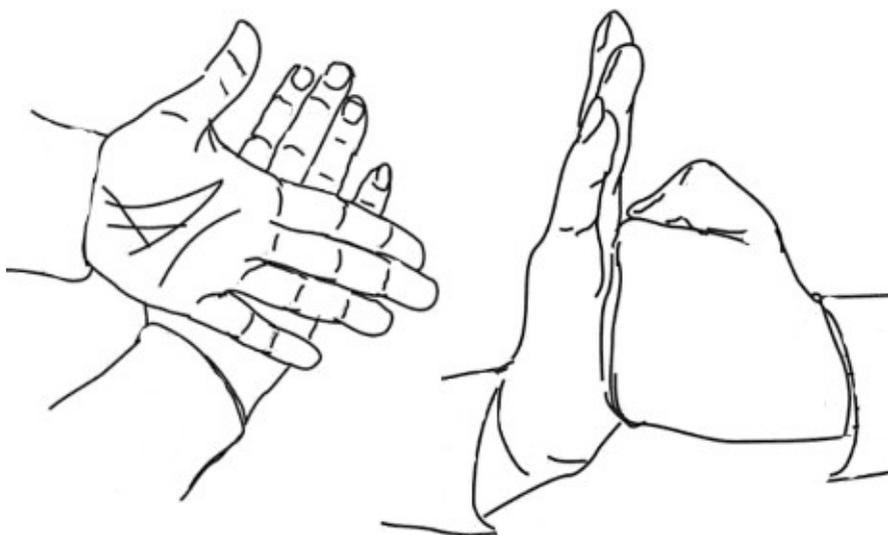
- 1 - Живот кулака (ребро кулака).
- 2 - Спина кулака.
- 3 - Лицо кулака.
- 4 - Глаз кулака.
- 5 - Сердце кулака.
- 6 - Пасть тигра.
- 7 - Спина ладони.
- 8 - Сердце ладони.
- 9 - Ребро ладони.
- 10 - Основание ладони



УПРАЖНЕНИЯ:

- 1. Стучать глазами кулаков.
- 2. Стучать ребрами ладоней.
- 3. Стучать основаниями ладоней.
- 4. Стучать пастью тигра рук. Большой и указательный пальцы рук образуют ворота, которыми и нужно постукивать друг о друга.
- 5. Вдвигать пальцы рук друг в друга. Основания пальцев обеих рук вдвигаются друг в друга, образуя замок, а затем выдвигаются обратно.
- 6. Лицом кулака одной руки в сердце ладони другой руки. Потом поменять руки.
- 7. Стучать спиной ладони одной руки о спину ладони другой руки. Потом поменять руки.
- 8. Хлопать в ладоши.
- 9. Стучать кончиками пальцев друг о друга.





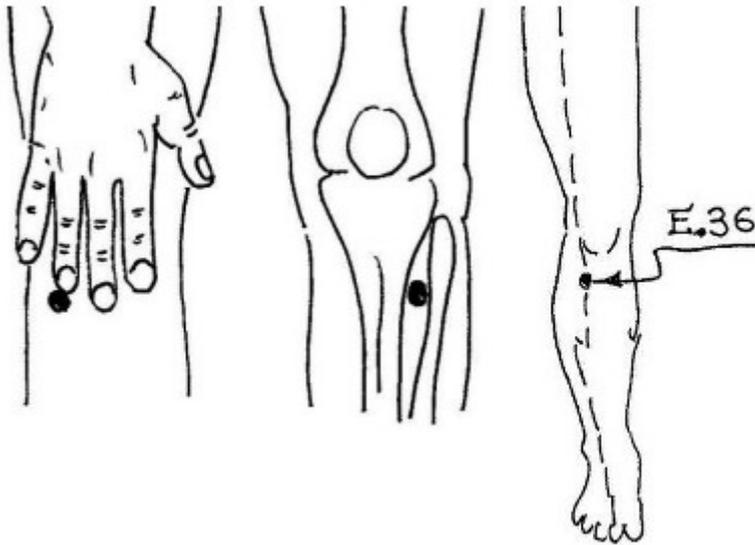
ПОХЛОПЫВАНИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

- Мы будем хлопать по различным точкам тела ладонью или кулаком. Если хлопаете кулаками, они не должны быть сжаты, оставьте в них небольшое пустое пространство.
- Хлопаем по 50 раз или больше.
- Эта техника взята из книг Михаила Роттера.

1. ЗЕМЛЯ:

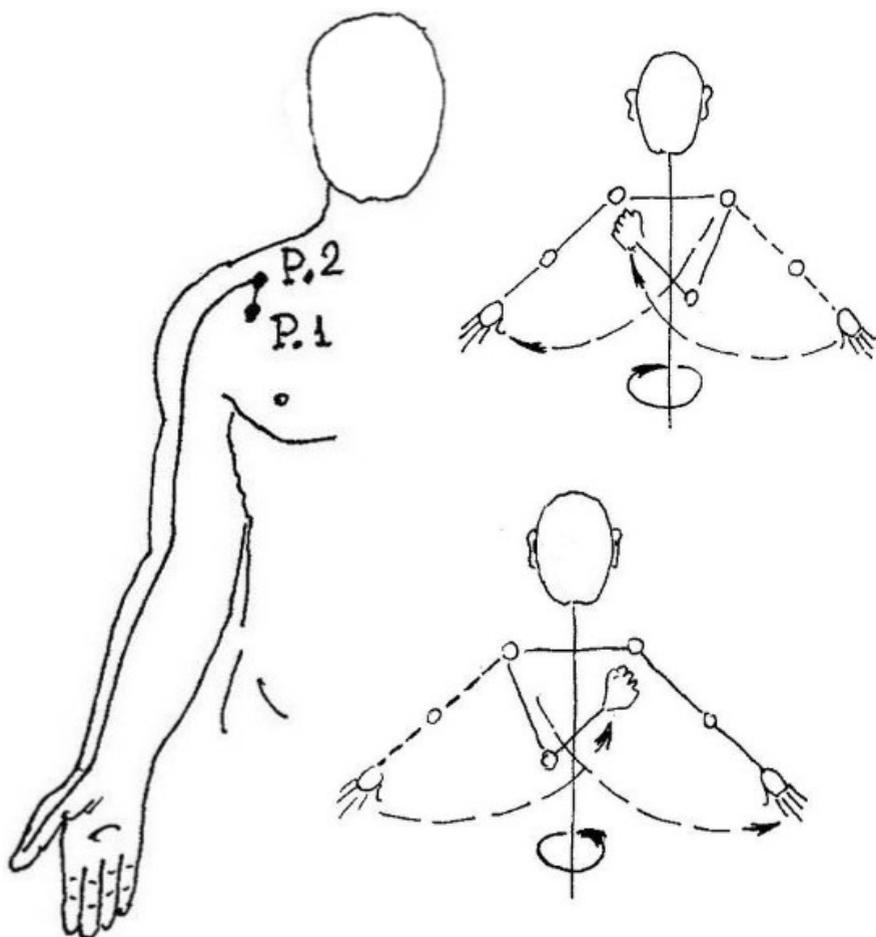
- Мы будем простукивать тридцать шестую точку меридиана желудка, которая называется Цзу-Сан-Ли. Эти точки парные, они находятся ниже колена и немного наружу от центральной линии голени.
- Определяется их положение так: Положить центры ладоней на центры коленных чашечек. Пальцы от указательного и до мизинца прижать к голени, средний палец расположить вдоль оси голени.
- Пальцы должны быть немного растопырены, расстояние между ними установите в половину толщины указательного пальца. В этом положении кончик безымянного пальца указывает на нужное место.

- Стучите двумя руками одновременно по обеим точкам Цзу-Сан-Ли сколько захотите (от 50 раз). После этого простучите по голеним вниз до уровня лодыжки.



2. МЕТАЛЛ:

- Первоэлемент металл отвечает за легкие, нос, кожу, соответствующая эмоция – горе.
- Стимулируя меридиан легких – помогаешь очищению желудка. Легкие выполняют функции очищения, а также управляют опусканием энергии. Опускание энергии – это важно. Делая эту технику вы также получите хорошую кожу по всему телу.
- Широко известно правило: плечи должны быть опущены, чтобы энергия доходила до локтей. Локти должны быть опущены, чтобы энергия доходила до ладоней. Энергия должна опускаться в нижний котел и сохраняться там.
- Если энергия только поднимается вверх, но не может опуститься в нижний котел, то в ногах не будет прочной опоры, в сердце не будет покоя, а в позе – устойчивости.
- Энергия должна всегда опускаться в нижний котел, тогда тело будет стоять прочно и никто не сможет сдвинуть его.

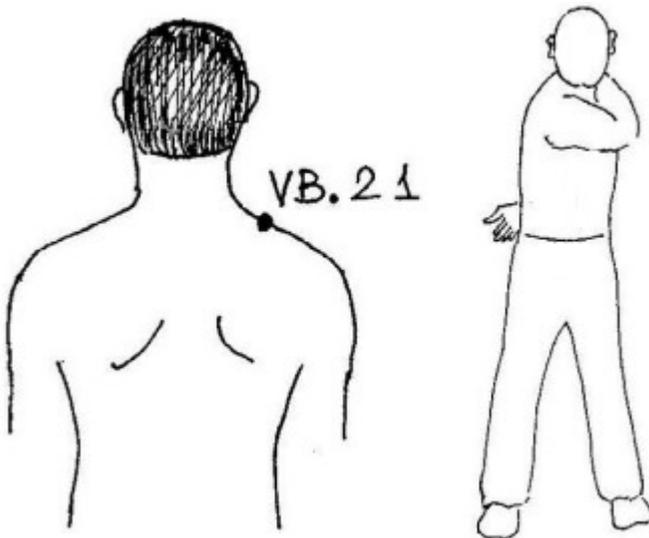


- Многие старики ходят с палкой из-за неустойчивости, вызванной тем, что у них энергия накапливается не в животе, а в груди. За счет этого у них поднимается центр тяжести и они теряют природное равновесие.
- Этот энергетический канал начинается у наружного края ключицы и заканчивается на большом пальце.
- Поворачивайтесь в талии, размахивайте руками и постукивайте по месту, где начинается этот меридиан (область точек P.1 и P.2).
- Повернитесь направо, хлопните левой рукой по основанию правого плеча, а правую руку отведите (точнее опустите расслабленно) вниз и в сторону.

- Затем повернитесь влево и поменяйте руки местами.
- Делайте так не менее 50 раз и будет у вас хороший стул.

3. ОГОНЬ И ВОДА:

- Огонь – это сердце, тонкий кишечник, язык, кровеносные сосуды, эмоция – радость. Вода – это почки, мочевого пузыря, уши (слух), кости, эмоция – страх.
- Все делается примерно так же как и в предыдущем упражнении. Вы так же скручиваетесь в талии и свободно размахиваете руками. Только хлопаете по другим местам.
- При повороте вправо правая рука идет за спину и хлопает тыльной частью ладони по области почек. Левая хлопает спереди и сверху по области плеча рядом с шейей.
- Там расположена точка VB.21 меридиана желчного пузыря, которая называется Цзянь-Цзин.
- Когда вы хлопаете по области почек, то одновременно производится массаж точки Мин-Мэнь (четвертой точки заднесрединного меридиана). Это место определяется просто: на спине, примерно напротив пупка.



4. ДЕРЕВО:

- Дерево – это печень, глаза, сухожилия, эмоция – гнев.

- Чтобы взбодрить печень, простукивайте паховые складки.

5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- Прохлопав все области, выполните свободное покачивание одновременно обеими руками. Руки должны раскачиваться, как маятники: обе руки вперед-вверх; обе руки вниз; обе руки назад-вверх, а затем обратно.
- Во время выполнения этого движения из тела вытряхивается все то лишнее, что поднялось при выполнении предыдущих постукиваний.
- Одной ладонью стучите по области нижнего котла энергии (пупок – низ живота), а второй – по области среднего котла энергии (середина грудины).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнения из этой главы можно выполнять в качестве зарядки. Приучите себя делать это каждый день по утрам.
- Во время выполнения упражнений держите язык специальным образом (читайте «как держать язык»).
- Все движения надо выполнять медленно и плавно.
- Дыхание должно быть скоординировано с движением, дышите естественно.
- Переходите от одного упражнения к другому без пауз.

1. РАЗРАБАТЫВАНИЕ СУСТАВОВ РУК:

- Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, тело расслаблено.
- Сложите ладони вместе на уровне груди в молитвенном жесте. Руки немного отставлены от туловища.
- Открыть ладони к себе, а затем вращательным движением на себя опустить кисти рук пальцами вниз так, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной.
- Продолжить вращение, открыв ладони от себя, а затем, сомкнув их, вернуть в исходную позицию.
- Повторить 10 раз. Затем повторить вращение рук в противоположную сторону (от себя), еще 10 раз.
- При вращении рук перекачивание кистей должно происходить одновременно на уровне ладоней и пальцев.

- Упражнение приводит в равновесие энергию в организме.
- Если расслабиться и несколько минут подержать сложенные ладонями кисти рук так, чтобы середины ладоней были совмещены, то вы почувствуете, как из одной ладони в другую что-то переходит.
- Немного менее выраженные ощущения возникают при соприкосновении кистей рук тыльной стороной. Так энергия приходит в равновесие, перетекая из одной части тела в другую, через руки.

2. РУКА СОЗЕРЦАЕТ ОБРАЗЫ:

- Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, тело расслаблено.
- Поднимите руки в стороны до уровня плеч, ладони направлены вниз.
- Переместить руки вперед, фокусируя внимание на ладонях. После этого снова развести руки в стороны. Тело при этом немного подается вслед за руками.
- Ладони все время направлены вниз. Повторить 10 раз.
- Повернуть кисти ладонями вверх. Повторить те же самые движения еще 10 раз, но с ладонями направленными вверх.
- Развести руки в стороны последний раз, повернуть кисти ладонями вниз, а затем опустить руки вдоль туловища.
- Упражнение помогает раскрытию каналов средних отделов позвоночника и учит различать энергию ИНЬ и ЯН.
- После некоторой тренировки, если тело расслаблено, вы сможете почувствовать энергию земли (прохладную ИНЬ), а также энергию космоса (теплую ЯН).

3. ЖУРАВЛЬ ПЬЕТ ВОДУ:

- Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, тело расслаблено.
- Немного наклоните голову вперед, максимально поверните ее влево, немного приподнимите голову вверх и по верхней дуге, описываемой подбородком, вернитесь в исходное положение. Подбородок при этом движении описывает вытянутый овал. Выполнить в медленном темпе 10 раз.
- Повторите то же самое, но в другую сторону 10 раз.
- Вытянув шею как можно дальше вперед, опустите голову.

- Прижав подбородок к груди, тяните его вверх так, чтобы подбородок скользил по груди. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от стоп ног вверх.
- Когда голова приподнимается перед новым вытягиванием шеи, подбородок отрывается от груди и поднимается вверх, как будто журавль проглатывает набранную клювом воду. Повторить 10 раз.
- Через некоторое время практики вы почувствуете повышенное выделение слюны. Проглатывайте слюну по мере ее образования - она окажет лечебное действие.

4. ДРАКОН ПЕРЕМЕШИВАЕТ МОРЕ:

- Поставьте ноги на ширине плеч или даже немного шире.
- Положите руки на талию большими пальцами вперед, а остальные пальцы чтобы находились на области почек.
- Вращайте тело влево, против часовой стрелки, 10 раз. Затем, вращайте тело вправо, по часовой стрелке, 10 раз.
- При наклоне туловища вперед спина должна оставаться прямой, а при наклоне назад - прогибаться. Стопы не отрывать от пола.
- Закончив вращение, резко ВСТРЯХНИТЕ ВСЕ ТЕЛО (от стоп до макушки), оттолкнувшись от пола. Встряхнитесь 3 раза. Тело при этом совершает движения, как если бы вы резко встряхивались, чтобы освободиться от захвата другим человеком.

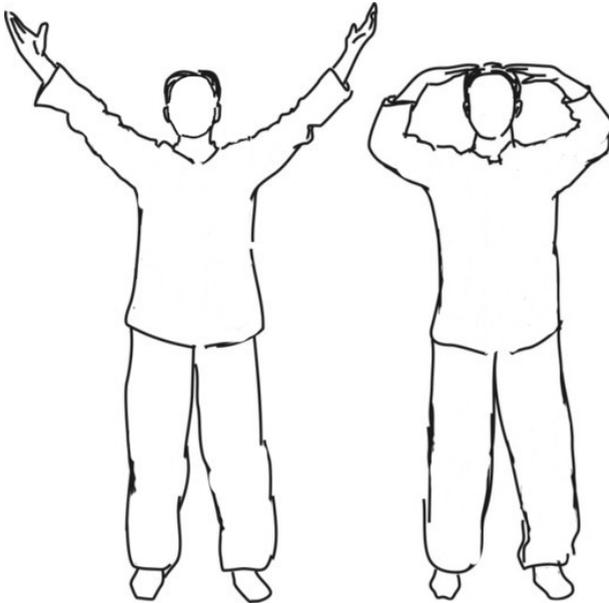
5. ПОТРЯХИВАНИЕ ТЕЛА:

- Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам, тело расслаблено.
- Поднимитесь на носки и опуститесь на пятки с легким стуком об пол. Тело должно встряхиваться. Так делать, пока не начнете хорошо чувствовать стопы. Делать упражнение не менее 3-5 минут.
- Во время выполнения представлять как ненужная вам энергия уходит через ноги и точки на стопах в землю.
- В результате выполнения упражнения: тело и внутренние органы расслабляются, снимается усталость, уходит ненужная энергия.

- Это упражнение рекомендуется делать также после диагностики и лечения других людей.

6. ВЫТЕСНЕНИЕ ЭНЕРГИИ:

- Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам.
- Плавно поднимите руки по бокам вверх как-будто что-то зачерпываете, одновременно делая вдох. Ладони должны смотреть вверх. Почувствуйте, как во время движения, руки наполняются энергией космоса.
- Доведите руки до положения вытянутых вверх над плечами. Почувствуйте над головой шар энергии.
- Плавно опустите руки уже спереди тела, немного согнув в локтях, до исходного положения (руки внизу по бокам тела). Одновременно с опусканием рук, проведите шар энергии вниз от макушки через все тело.
- Представьте свое тело трубой и почувствуйте, как принятая из космоса энергия, вытесняет ненужную вам. На выдохе окончательно вытесните ненужную энергию из тела и почувствуйте, как она уходит в землю через центры стоп.



- Делаем небольшую паузу и повторяем 24-108 раз.

- Тело должно быть все время расслабленно, чувствуем как энергия проходит сверху вниз.
- Это упражнение опускает энергию из головы, а также очищает тело от ненужной энергии. Оно полезно при повышенном давлении.
- Это упражнение рекомендуется при плохом самочувствии, любом дискомфортном состоянии, усталости, а также после диагностики и лечения пациентов.

7. ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- **УПРАЖНЕНИЕ.** Сжать зубы вместе 20-30 раз, затем 30-40 раз постучать ими друг о друга.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Круговое движение языком 20 раз в одну сторону и 20 раз в другую.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Надувать щеки 30-40 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Массаж носа с обеих сторон указательными пальцами. 15-20 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Массаж живота спиралеобразными движениями (растирание) по часовой стрелке. Повторить 30 раз каждой рукой. При этом взгляд направить на руку.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Массаж стоп 20-30 раз. Большие пальцы рук массируют подошву, остальные на верхней поверхности ступни. От пальцев ног к пяткам и обратно. Взгляд направлен на ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Бить в небесный барабан. Ладони положить на уши, центром ладони плотно закрыть слуховой проход. Средние пальцы положить под выступом затылочной кости (место, которым опираются на подушку лежа на спине). Мизинец и безымянный пальцы не касаются головы. Указательные пальцы положить на средние и сбрасывая их стучать 24 раза.
- **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЛИИ.** Слегка согните ноги в коленях, вытяните руки горизонтально перед собой, повернув кисти ладонями наружу. Медленно поверните туловище насколько возможно влево, держа голову прямо (вдох), затем вправо (выдох). Внимание сосредоточьте на области талии. Повторите 20 раз в каждую сторону.
- **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ.** Медленно поверните голову влево до предела (вдох), затем вправо (выдох). Сделайте 20 повторений.

- **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ.** Медленно поднимите правую ногу как можно выше, полностью выпрямляя в колене, и опустите ее (вдох). Затем выполните то же движение левой ногой (выдох). Внимание сосредоточить на коленях и голенях. Выполните 20 раз каждой ногой.
- **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТОП.** Медленно приподнимите правую стопу и опишите ею круг по часовой стрелке (вдох) и в обратном направлении (выдох). Сделайте те же движения левой стопой против часовой стрелки (вдох) и обратно (выдох). Внимание сосредоточьте на лодыжках. Повторите 20 раз каждой ногой.
- **УПРАЖНЕНИЕ. АБДОМИНАЛЬНОЕ (БРЮШНОЕ) ДЫХАНИЕ.** Дышите «животом» равномерно и плавно с выпячиванием его при вдохе и втягиванием на выдохе. Рывки и задержки дыхания недопустимы. При выдохе слегка поджимайте анус, при вдохе немного расслабляйте его, но не полностью. Доведите количество повторений до 50 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Раскрытыми ладонями сделать по 10-15 коротких быстрых ударов по всей поверхности тела.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Массаж коленей 30 раз в каждую сторону.
- **ЧТО ДАЛЬШЕ?** В качестве зарядки можно еще делать:
 - 18 форм тайцзи-цигун.
 - Око возрождения.
 - Шанк-пракшалана.
 - Сурья Намаскар.

8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:

- Во время выполнения, внимание сосредоточьте на глазах, голову держите прямо, фокусируйте взгляд на объектах, по которым проходит линия взгляда.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вращение закрытыми глазами 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой. Затем слегка погладить пальцами закрытые глаза. Затем раскрыть глаза и несколько раз ими быстро моргнуть.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Смотреть глазами влево и вправо по 10 раз. Можно двигать рукой и следить за ней глазами (сначала двигаем правой рукой, потом левой).
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Конвергенция (сведение) зрачков. Смотреть на ноготь среднего пальца движущейся руки. Рука движется от глаза на всю длину и обратно. 10-15 раз.

- **УПРАЖНЕНИЕ.** Медленно поднимите глаза вверх (вдох), затем опустите их вниз (выдох). Медленно поверните глаза влево (вдох), затем вправо (выдох). Опишите взглядом круг, начиная сверху, против часовой стрелки (вдох), потом по часовой стрелке (выдох). Выполните 10 раз (считая за один цикл все движения).

ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ НА ПАЛЬЦАХ

- В нашем теле проложены 12 главных энергетических каналов (меридианов), которые соединяют внутренние органы и поверхность тела.
- Начальные и конечные участки этих меридианов проходят по боковым поверхностям пальцев рук и ног.
- Начальные и конечные точки этих меридианов расположены возле ногтей.
- Станьте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, тело полностью расслаблено, глаза прикрыты или закрыты.
- Согните руки перед грудью ладонями вниз.
- Согните указательный и средний пальцы правой руки, в форму подобную скребку. Проведите несколько раз пальцами правой руки вдоль боковых поверхностей каждого пальца левой руки (начните с большого пальца) от основания к концу.
- Поменяйте руки и проделайте аналогичный процесс. Затем, медленно опустите руки вниз.
- Теперь нужно подобным же образом открыть каналы на пальцах ног. Не у всех из нас пальцы ног достаточно подвижны, чтобы между ними вместить еще и пальцы рук.
- Для удобства можно приподнимать или опускать палец ноги, с которым работаете, используя большой и указательный пальцы руки.
- Каналы на правой ноге открываете левой рукой, а на левой ноге - правой рукой.
- Это упражнение надо повторять каждый день - утром после сна, вечером перед сном, а также перед большинством других упражнений цигун.

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

- Это упражнение состоит в том, что ученик ходит по кругу длиной примерно в восемь шагов.
- В древности мастер требовал от учеников отработки этого упражнения в течение первых нескольких лет занятий, а лишь затем начинал преподавать им другие техники.
- При выполнении этого упражнения, точные параметры круга, по которому ходят, не важны. Я практикую хождение дома по коридору, который совсем не круглый.
- Главное в упражнении - успокоить ум и уйти вниманием в ощущения тела, а потом и энергии, движущейся по нему. Итак, при ходьбе дышите ровно и глубоко, а энергию направляйте в нижний котел.
- Тело должно быть расслаблено. Однако следите, чтобы оно не болталось из стороны в сторону. Спину выпрямить.
- Корпус держите вертикально, голову тяните вверх, взгляд направьте вперед.
- Кончик языка прикасается к верхнему нёбу за передними зубами. Рот держите закрытым, но не смыкайте зубы.
- Подбородок немного подтянут, а шея естественно вытянута по вертикали. Плечи опущены вниз и немного стягиваются внутрь, а локти свисают вниз.
- Внимание надо направить внутрь себя, внутрь своего тела.
- Взгляд спокоен и направлен перед собой, а не блуждает по сторонам. Глаза смотрят расфокусировано, взгляд не привязывается к чему либо.
- Мысли обращены вовнутрь. Закройте сознание от посторонних вещей и позвольте энергии работать внутри.
- Все движения делайте естественно, подобно обычной ходьбе. В различных стилях цигун требуют хождения различными способами, но на данном этапе это не важно.
- Ногу на землю можно ставить с легким ударом, сначала на пятку, а затем перекатывая ее на носок.
- Можно отслеживать сознанием, как во время контакта с полом, энергия поднимается от пятки вверх по ноге и спине, а затем опускается спереди вниз обратно к ноге.
- Вам необходимо ходить ежедневно, как минимум два раза по 30-40 минут (по утрам и вечером перед сном).

- Ходите в одиночестве, отключив телефон. Это не прогулка, а форма активной медитации.
- Если вы научились дышать энергией через ладони, стопы или макушку, можете делать это при ходьбе.
- Если вам вдруг захочется совершать произвольные непонятные движения при ходьбе - делайте. Это поможет очищению каналов для лучшего движения энергии.

ЛЕЖАЧИЙ СТОЛБ

- Лягте на кровать на спину, пятки должны немного свисать с постели, чтобы не затекали при долгом лежании.
- Расстояние между пятками должно быть примерно равно ширине плеч или немного меньше, как вы обычно лежите.
- Подушка должна быть твердой и маленькой (в последнее время я делаю упражнение даже без подушки).
- Укройтесь легким одеялом, чтобы вам было комфортно (ни холодно, ни жарко). На глаза положите темную повязку (я использую простую черную футболку).
- В помещении должно быть тихо, чтобы никто вас не отвлекал. Телефон лучше выключить.
- Может играть негромкая музыка, чтобы заглушить уличный шум. Можно использовать записи со звуками природы.
- Сложите руки на области нижнего котла энергии, который расположен немного ниже пупка:
 - мужчинам положить левую руку вниз, правую сверху;
 - женщинам положить правую руку вниз, левую сверху.
- Привыкайте к такому положению. Это базовая поза для упражнений при работе с энергией и медитации.
- В этом положении вам будет нужно проводить много времени, поэтому оно должно быть максимально удобным.
- Я не рекомендую заниматься энергетическими упражнениями и медитацией в сидячем положении.
- Я не рекомендую позу лотоса. Более неудобной позы нельзя придумать. Буду рад, если опытный мастер мне скажет почему нельзя практиковать лежа.
- Полностью расслабьтесь. Периодически проверяйте расслаблены вы или нет, проходя мысленным взором по всему телу, по всем органам.

- Успокойте свой ум. Если возникают какие-либо мысли, то просто наблюдайте за ними, не поддерживая их, и они уйдут. В этом также помогает чтение мантр и молитв.
- Дышите спокойно, не надо никак регулировать свое дыхание. Дайте воздуху самому входить в тело естественным образом.
- Во время выполнения упражнения двигаться не нужно, соблюдайте неподвижность.
- Точка внимания должна быть направлена на нижний котел энергии (или на пупок). Там где внимание, там и энергия.
- Постепенно нижний котел энергии будет заполняться и вы почувствуете там шарик энергии.
- В такой позе проводите хотя бы пол часа в день, а для серьезных результатов от 2 часов в день.
- Эта поза служит для накопления энергии и приведения ума в состояние покоя и тишины.
- В конце выполнить «собрать энергию в пупке» и «заключительные упражнения».

ДРУГИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК:

- Можно соединять вместе ладони перед грудью или животом. В этом случае внимание можно сконцентрировать на точке касания средних пальцев.
- При соединении ладоней, можно держать их в молитвенном жесте, а можно скрещивать пальцы вместе.
- В последнее время я располагаю ладони на тазовых костях слева и справа от живота или на паховой области.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ

- Это упражнение называют «ян ци гун», воспитанием энергии, сохранением энергии, пестованием энергии или улучшением качества энергии.
- В этом упражнении мы занимаемся преобразованием энергии из грубой в более тонкую форму, накоплением ее и хранением в нижнем котле энергии.
- В будущем мы будем перемещать энергию и смешивать, соединять ее различные виды.

- Одна из основных целей практики этого упражнения - усилить нашу жизненную энергию, использовать ее для восстановления тела, развития интеллекта и духа.

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- Примите положение «лежачий столб». Представьте и почувствуйте под руками горячий шарик.
- Постарайтесь ни о чем не думать. Периодически переключайте внимание на ощущение тепла и энергии в нижнем котле энергии: «кажется, есть - кажется, нет».
- Длительность выполнения упражнения не менее 30 минут.

ВТОРОЙ ЭТАП:

- Постарайтесь увидеть шарик энергии внутренним взором, мысленно обратив глаза вовнутрь и вниз, глядя в нижний котел энергии, как в своеобразную трубу.
- Представьте себе этот шарик красного цвета. Если он будет другого цвета, мысленно перекрашивайте в красный. Не нужно непрерывно видеть или представлять, делайте это периодически. Делайте так 30 минут или больше.
- После выполнения упражнения, сделайте «собрать энергию в пупке» и «заключительные упражнения».

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Если регулярно выполнять это упражнение, то концентрация энергии в нижнем котле энергии достигнет достаточной степени. Вы поймете это по возникшему половому возбуждению. Тогда нужно делать «малый небесный круг».
- Это упражнение также можно практиковать при обычной жизнедеятельности (в транспорте, во время чтения, на занятиях, на работе).
- Также это упражнение можно делать вечером перед сном и утром после пробуждения.
- Перед сном лягте в «лежачий столб», представьте и почувствуйте в нижнем котле энергии горячий красный шарик. И в таком состоянии засните.
- Проснувшись, сделайте тоже самое. Длительность выполнения после пробуждения - 3-5 минут.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ

- Примите положение «лежачий столб». Сконцентрируйте свое внимание на нижнем котле энергии. Почувствуйте под руками горячий шарик.

ВЫПОЛНЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ:

- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ: 20-30 МИНУТ.
- На вдохе втяните живот, немного подтолкнув его внутрь тела сложенными руками, одновременно с этим напрягите ягодицы и сожмите анус.
- Этим мы выталкиваем энергию из нижнего котла энергии сначала вниз к промежности, а затем перемещаем вверх по позвоночнику (по заднесрединному каналу) до макушки.
- Надо отследить и прочувствовать весь путь перемещения энергии от нижнего котла до макушки и далее.
- На выдохе отпустить живот и расслабить тело, переместить энергию от макушки вниз, к верхнему нёбу.
- Затем перемещаем энергию, через язык, по передней части туловища по переднесрединному каналу в нижний котел.
- На следующем вдохе повторяем подъем энергии, а на выдохе опускаем ее вниз, не забывая каждый раз на вдохе втягивать живот и сжимать анус.
- Окончив упражнение, выполните «собрать энергию в пупке» и «заключительные упражнения».
- Как минимум, нужно похлопать себя по голове и по груди, растереть ладони и умыть лицо. Это нужно сделать, чтобы энергия не застаивалась в области верхней части тела, а полностью бы переместилась в нижний котел энергии.
- Большим тяжелой формой гипертонии сжимать анус нельзя - это приведет к повышению давления.
- Желательно дышать и перемещать энергию как можно медленнее. На начальном этапе темп движения энергии индивидуален, лучше дышать естественно, не замедляя дыхание специально.
- Между вдохом и выдохом делать паузу нельзя. Движение энергии не должно останавливаться в области головы.

- После выдоха пауза возможна. Можете остановить движение энергии и собрать ее в нижнем котле, а затем снова запустить ее по малому небесному кругу.
- Можете делать паузы периодически после нескольких выдохов, по мере желания.

ВЫПОЛНЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СОЗНАНИЯ:

- Делать точно также, но без сжимания ануса, добиваясь движения энергии с помощью мысленных усилий, с помощью сознания.
- Легче выполнять упражнение только с помощью сознания, если сначала запустить движение энергии с помощью дыхания. Сначала 5-10 минут выполнять его по первому варианту, а затем 20-30 минут продолжить по второму.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Упражнение считается освоенным когда энергия автоматически постоянно перемещается по малому небесному кругу.
- И более того, вы можете в любой момент времени отследить это движение, переключив на него свое внимание. Причем не только выполняя упражнение в позе «лежащий столб», но и в обычной жизни.
- В этом упражнении сначала перемещается шарик энергии, потом он вытягивается и превращается в ленту, потом эта лента делится на три потока, у каждого потока свой цвет и температура, которые видит и чувствует практикующий. Тогда можно сказать, что получена хорошая база для последующей практики цигун.
- Это упражнение имеет ярко выраженный лечебный эффект. Во время выполнения возможны некоторые болевые эффекты, это энергия чистит и лечит вашу энергосистему.
- Это упражнение улучшает интеллект и работу мозга.
- Если вы хорошо делаете упражнение, у вас может образовываться много слюны во рту во время выполнения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам. Поднимите руки перед собой на уровень груди. Ладони смотрят друг на друга, локти округлены.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Разотрите ваши ладони до ощущения жара в них. Сложите ладони вместе и подержите их так минуту или больше, чувствуя, как энергия перетекает между ними. Снова разотрите ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Умойте ладонями лицо. Двигайте их вверх от подбородка к волосам, затем по лбу в стороны и вниз через виски к подбородку. Нажимайте ладонями на лицо. При движении ладоней надо одновременно проводить большими пальцами по ушам сверху вниз. Делать 20 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Мягкими ладонями интенсивно прохлопайте голову в направлении от затылка ко лбу. Повторить 10-20 раз, прохлопав всю поверхность головы.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Расчешите как граблями волосы подушечками пальцев. Направление движения от лба к затылку и от висков к затылку. Интенсивно массируйте пальцами кожу головы. Повторить 20 раз.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Разотрите уши, разомните их пальцами. Массируйте их сверху вниз и мочки ушей тоже. Повторить не менее 20 раз пальцами (с двух сторон уха) и 20 раз ладонями до появления ощущения, что уши «горят». На ушах расположено множество биологически активных точек, связанных с внутренними органами тела. Массаж ушей равнозначен массажу всего тела. Если какая-то точка на ухе вызывает неприятные ощущения, ее надо массировать дольше и активнее.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Простукайте мягкой ладонью правой руки левую руку от плеча к запястью. Сначала по наружной, а потом по внутренней стороне. Затем наоборот, простукайте правую руку. Сделайте это не один раз. Затем разотрите плечи и всю поверхность рук от плеча до ладони (20 раз).
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Двумя руками хорошенько простукайте переднюю часть туловища от шеи до лобка. А затем на уровне поясницы от боков к нижнему котлу энергии. Повторите это не один раз.

- **УПРАЖНЕНИЕ.** Простукайте ноги со всех сторон начиная сверху вниз (от точки где они крепятся к тазу).
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Простукайте спину снизу вверх вдоль всего позвоночника (по возможности).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- Разотрите ладони до ощущения жара в них.
- Положите ладони на область почек. Промассируйте область поясницы и почек. Амплитуда растирания максимальна. Обоими ладонями вверх и вниз. Двигаем руками в противоположных направлениях. От крестца до уровня низа лопаток. Поместите ладони на почки, почувствуйте, как тепло переходит с ладоней на них. Держите ладони на почках некоторое время.
- Походите немного по комнате, чтобы вернуться в обычное состояние.

ДЫХАНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

- Это упражнение учит осознанно набирать энергию в тело и потом выпускать ее в нужном вам направлении.
- Примите положение «лежачий столб». Можно просто стоять или сидеть, а также выполнять какие-либо движения. Можно делать это упражнение по желанию в любое время дня во время обычной деятельности.
- Необходимо представлять, что обычное дыхание сопровождается дыханием энергией через точки на макушке, ладонях или стопах.
- Сосредоточьте внимание на нижнем котле энергии.
- На вдохе представить, что энергия входит через макушку, заполняет все тело и сосредоточивается в нижнем котле.
- На выдохе представлять, что энергия, заполнившая тело, выходит через кожу наружу во всех направлениях и устремляется в бесконечность.
- Также нужно научиться выдыхать энергию не через все тело, а через произвольную его область (через центр стоп, через центр ладоней, через макушку).
- Выдыхая энергию через макушку, почувствуйте разницу в ощущениях между вдохом и выдохом.

- Это упражнение увеличивает способность работать с энергией, помогает почувствовать себя чистым каналом энергии («пустым бамбуком»). Дает возможность понять, что энергия не принадлежит нам, а является всеобщей силой, благодаря которой все существует.
- Это упражнение помогает объединиться с энергией, выполнить основную задачу при работе с ней: САМОМУ СТАТЬ ЭНЕРГИЕЙ, САМОМУ СТАТЬ ПОТОКОМ.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛАДОНИ:

- **УПРАЖНЕНИЕ.** На вдохе представить, что энергия течет через ладони (точка Лаогун), руки, по центральному каналу в нижний котел энергии, наполняя его. На выдохе представлять, что энергия, накопленная в нижнем котле, излучается наружу через ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Представить, что на вдохе энергия входит через ладонь, а на выдохе выходит. Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом. Делать сначала в каждой ладони отдельно, а потом в двух одновременно.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Отслеживать свои ощущения, вдыхая энергию через одну ладонь, а выдыхая через другую. Затем, поменять ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Отслеживать путь энергии при вдохе начиная от точки на ладони до плечевого сустава и назад, когда выдыхаете. Делать сначала для одной руки, а потом для двух одновременно.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Попытаться провести на вдохе энергию от ладони до плеча по одной руке, а на выдохе - от плеча до ладони по другой.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ СТОПЫ:

- **УПРАЖНЕНИЕ.** Представьте, что на вдохе энергия входит через стопы (точка Юньцюань), а на выдохе - выходит через них. Почувствуйте разницу в ощущениях при вдохе и выдохе. Делайте для каждой стопы отдельно, а потом для двух вместе.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Отследите и почувствуйте как энергия проходит на вдохе и выдохе от стоп до тазобедренных суставов. Сделайте для каждой ноги отдельно, а потом для двух ног вместе.

- **УПРАЖНЕНИЕ.** Проведите энергию на вдохе от стопы до тазобедренного сустава по одной ноге, а на выдохе - от тазобедренного сустава до стопы по другой ноге.

КОМБИНИРОВАННОЕ ДЫХАНИЕ:

- Комбинированное дыхание через различные точки. В результате выполнения происходит очистка каналов, получение различных видов энергии.
- Рекомендуется делать для обучения умению излучать нужный вид энергии, например для лечения пациентов.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вдохнуть и почувствовать энергию через точку на макушке. На выдохе провести ее с помощью сознания через тело и вывести через точки на стопах.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вдохнуть энергию через точку на макушке, выдохнуть через ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вдохнуть энергию через стопы, выдохнуть через макушку.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вдохнуть энергию через стопы, выдохнуть через ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Вдохнуть энергию через стопы и макушку одновременно, а выдохнуть через ладони. Сначала через ладонь одной руки, потом другой, потом через обе ладони.
- **УПРАЖНЕНИЕ.** Выполнить набор энергии без привязки к дыханию, с помощью мысли.

СОБРАТЬ ЭНЕРГИЮ В ПУПКЕ

- Когда вы заканчиваете медитацию или любые упражнения цигун, вам не нужно чтобы энергия оставалась в голове или сердце (вызывает неприятные ощущения или даже боль).
- Лучшим местом для хранения энергии является область пупка (нижний котел энергии), в ней легче справиться с возрастанием энергии.
- Большинство болезненных побочных эффектов медитации вызываются избытком энергии в голове, но их легко избежать, собрав энергию в пупок.
- Запомните, это важно: ПО ОКОНЧАНИИ ЛЮБОЙ ПРАКТИКИ ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ПРИВЕСТИ ЭНЕРГИЮ ОБРАТНО В ПУПОК И СОБРАТЬ ЕЕ.

Это защитит органы тела от накопления лишней энергии.

ДЛЯ МУЖЧИН:

- Накройте пупок ладонями - левая поверх правой.
- Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение вправо-вниз (по часовой стрелке).
- 1 ШАГ: 36 расходящихся по часовой стрелке от пупка витков. Последние витки спирали должны проходить по внешнему краю брюшной полости.
- 2 ШАГ: 24 сходящихся против часовой стрелки к пупку витка. Каждый последующий виток должен проходить все ближе к пупку.



- Чтобы определить правильное направление, представьте себе, что часы находятся в вашем пупке.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- Накройте пупок ладонями - правая поверх левой. Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение влево-вниз (против часовой стрелки).
- Сначала 36 расходящихся против часовой стрелки от пупка витков, затем 24 сходящихся по часовой стрелке к пупку витка.



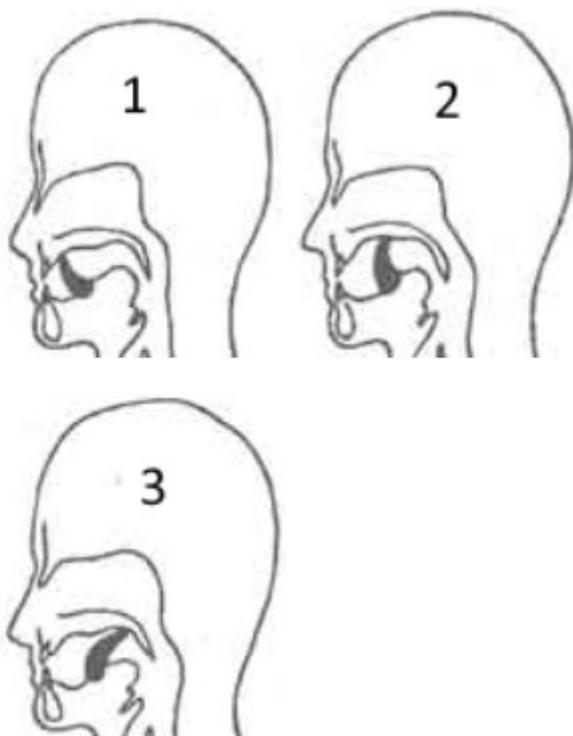
С ПОМОЩЬЮ МЫСЛИ:

- **ДЛЯ МУЖЧИН:** положите ладони на область пупка, левой рукой прикрывая правую. Сбрав энергию этой области, мысленно заставьте ее совершить спиралевидное вращение наружу (36 раз по часовой стрелке) и внутрь тела (24 раза против часовой стрелки).
- **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** положите ладони на область пупка, правой рукой прикрывая левую. Сбрав энергию этой области, мысленно заставьте ее совершить спиралевидное вращение наружу (36 раз против часовой стрелки) и внутрь тела (24 раза по часовой стрелке).

КАК ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК

- После рождения разрывается связь между переднесрединным и заднесрединными каналами. Это происходит в районе рта и ануса.
- В этих местах и строят верхний и нижний сорочьи мосты. Они представляют собой язык, прижатый к нёбу, и подобранный анус.
- Наведение этих мостов и замыкает малый небесный круг, предотвращая вытекание энергии из тела.
- Язык может занимать три положения. Если вы начинающий, то держите язык там, где вам удобней. Если неудобно держать язык прижатым к нёбу, поместите его около зубов.
- **ПЕРВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ «ТОЧКА ВЕТРА».** Положение языка около зубов будет производить воздух (ветер) и поможет легко заснуть. Эта точка находится на твердом небе на расстоянии 12-25 мм от места соединения зубов и десны.
- **ВТОРОЕ ПОЛОЖЕНИЕ «ТОЧКА ОГНЯ».** Верхняя часть нёба перед мягким нёбом является "местом огня". Точка Огня находится примерно посередине нёба. Если прикоснуться к этому месту слишком долго, то рот и язык ощутят сухость.
- **ТРЕТЬЕ ПОЛОЖЕНИЕ «ТОЧКА ВОДЫ».** Точка Воды находится в задней части рта, где сходятся твердое и мягкое нёбо. Это положение соответствует точке, находящейся на расстоянии около 4 сантиметров от зубов. Прикосновение к ней языком стимулирует работу слюнной железы, расположенной под языком.

- Если вы используете Точку Ветра или Точку Огня и чувствуете, что у вас пересыхает во рту или появляется желание спать, просто на некоторое время переведите язык к Точке Воды, пока проблема не исчезнет. После этого верните язык в более удобное для вас положение.



НАИЛУЧШАЯ ТОЧКА:

- Наилучшей точкой является та, в которой вы сильнее чувствуете энергию. Как определить: 9-18 раз энергично проведите кончиком языка назад-вперед по нёбу.
- После этого, медленно ведите кончиком языка от передней точки (Точка Ветра) до задней точки (Точка Воды).
- В конце концов у вас на языке возникнет одно или несколько ощущений: покалывание, металлический привкус, ощущение электрического тока или тепла, общее чувство повышенного ощущения языка.

- Это ощущение и покажет вам, какое место для вас является наилучшим. Наилучшая точка в разное время может смещаться и совершенно не совпадать точно ни с одной из описанных выше точек.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Держите язык в специальном положении не только во время выполнения упражнений цигун и медитаций, но и в течение дня во время обычной жизни.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Проснувшись, примите позу «лежачий столб», сложите руки на области нижнего котла энергии и сконцентрируйте на нем свое внимание. Длительность 5-30 минут.
- Затем встаньте и выполните «открытие каналов на пальцах» и все виды постукиваний и похлопываний.
- Если есть время, делайте «подготовительные упражнения».
- Также можно выполнить другие упражнения для разминки.
- Выполните упражнение «столб или большое дерево». Если времени совсем нет, встаньте перед окном и выполните дыхание энергией, приняв ее из окружающей среды.
- Во время дороги или при ходьбе, практикуйте цигун.
- В транспорте вы можете делать «малый небесный круг», «преобразование энергии», «столб или большое дерево» без использования рук, различные виды дыхания энергией.
- На сидячей работе, в начале ее сконцентрируйте внимание на нижнем котле энергии, почувствовав там горячий шарик, а затем начните работать.
- Периодически необходимо возвращать свое внимание на нижний котел энергии. Также можно выполнять «малый небесный круг», «дыхание энергией».
- Если у вас стоячая работа, делайте «столб или большое дерево» без использования рук, «малый небесный круг», «дыхание энергией».
- В течение дня найти время для выполнения «хождения по кругу». Ходить не менее 2 раз по 40 минут. При ходьбе можно выполнять различные виды дыхания энергией.
- В течение всего дня, если ситуация позволяет, читать мантры или молитвы вместо пустого и бесполезного внутреннего мысленного диалога.

Также можно концентрировать внимание на нижнем котле, или выполнять различные виды дыхания энергией.

- **ВАЖНО:** В течение всего дня держать язык специальным образом («как держать язык»).
- **ПЕРЕД СНОМ:** Открыть каналы на пальцах. Затем принять позу «лежачий столб» и в течение 10 минут делать «преобразование энергии». Затем пытаться увидеть перед мысленным взором горячий красный шарик в нижнем котле энергии (смотреть на нижний котел мысленно).
- Перед сном можно выполнить «нормализацию давления», запустить «малый небесный круг» или просто выполнять «лежачий столб». В такой позе уснуть.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

ПРИНЦИПЫ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

- Хорошие человеческие качества: доброта, честность, чистота, доброжелательность, любовь. Эти качества необходимо культивировать в себе.
- Плохие человеческие качества: гнев, жадность, похоть, безумие, гордыня, враждебность. Надо постоянно выявлять свои плохие качества и работать над их искоренением.
- Причиной страданий являются:
 - невежество;
 - ложное самовосприятие;
 - привязанность к материальному;
 - нездоровые влечения;
 - попытки избежать страданий.
- **НЕВЕЖЕСТВО** проявляется, когда мы ошибочно принимаем:
 - страдания за блаженство;
 - преходящее за вечное;
 - скверну за чистоту;
 - притворство за свою истинную природу.
- **ЛОЖНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ:**
 - восприятие реальности на уровне грубых чувств;
 - мышление собственническими категориями;
 - отождествление себя с телом, а не с душой.

- Привязанность и стремление к материальным приобретениям и материальному счастью вызывают страдания.
- НЕЗДОРОВЫЕ ВЛЕЧЕНИЯ:
 - неосознанное стремление к наслаждениям;
 - деструктивные привычки и пагубные пристрастия;
 - страх смерти.
- Попытки избежать страданий, а также ситуаций, которые являются их причиной, вызывают страдания.

НАЧНИТЕ С СОБЛЮДЕНИЯ ЗАПОВЕДЕЙ:

- 1. Я есть Господь Бог твой, и нет других богов, кроме Меня.
- 2. Не сотвори себе кумира и никакого изображения; не поклоняйся им и не служи им.
- 3. Не поминай имени Господа Бога твоего всуе.
- 4. Шесть дней работай и делай всякие дела свои, а седьмой – суббота – есть день отдохновения, который посвяти Господу Богу твоему.
- 5. Почитай отца твоего и мать, да будешь благословен на земле и долголетен.
- 6. Не убий.
- 7. Не прелюбодействуй.
- 8. Не укради.
- 9. Не лжесвидетельствуй.
- 10. Не пожелай ничего чужого.

СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ:

- 1. Именно сейчас не беспокойся.
- 2. Именно сейчас не гневайся.
- 3. Будь за все благодарен.
- 4. Зарабатывай на жизнь честно.
- 5. Уважай учителей, родителей и старших.
- 6. Будь добр к людям.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ВЕРСИЯ ПРИНЦИПОВ:

- 1. Именно сегодня я не буду гневаться.
- 2. Именно сегодня я не буду беспокоиться.
- 3. Именно сегодня я буду жить честно.

- 4. Именно сегодня я буду уважать все проявления жизни.
- 5. Именно сегодня я буду добр ко всем, кого я встречу.
- 6. Именно сегодня я буду за все благодарен.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- Изменить жизнь таким образом, чтобы вы максимально соблюдали заповеди, ведя праведный образ жизни.
- Относиться к другим людям так, как вы хотите чтобы они относились к вам.
- Возлюбить ближнего своего как самого себя. Максимально стараться делать добро окружающим и не делать зла.
- ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ 7:12 «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки».
- Воздерживаться от употребления мяса, рыбы и яиц. В пищу следует употреблять только вегетарианскую еду. Лучше всего если вы будете веганом или даже сыроедом.
- Воздерживаться от употребления наркотических веществ, алкоголя, табака, кофе и чая.
- Воздерживаться от азартных игр и участия в денежных и других махинациях.
- Воздерживаться от сексуальных отношений вне брака, а в браке заниматься ими только для зачатия детей.
- Следует жертвовать плоды своей деятельности Богу, а не работать ради удовлетворения собственных прихотей.
- Необходимо как можно больше общаться с людьми, чьи интересы подобны вашим, которые тоже следуют путем духовного развития. Наше окружение оказывает большое влияние на нас и может как помочь нам, так и помешать.
- Всегда помнить о Боге, и никогда не забывать о Нем.
- Наладить свои отношения с Богом. Понять, что он как Мама. Наконец-то вспомнить про Заповеди и начать их выполнять. Верить в Бога.
- Понять и принять НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ. Понять, что все люди связаны, что нет индивидуальности и разделенности, что все вместе мы - творение, и являемся цельным большим неделимым организмом.
- Перестать закрывать своими поступками дверцу в Рай. Перед принятием любого решения подумать об этом.

- Читать религиозные книги.
- Молиться каждый день. Ходить на исповедь.
- Готовиться к последнему экзамену, к встрече с Богом.
- Это может занять не один год вашей жизни. Если вы начнете заниматься цигун, не сделав всего этого, ваш прогресс в практике будет происходить медленнее.
- Понять что такое медитация и мантры, заниматься ими.

КОРМИТЕ БЕЛОГО ТИГРА:

Однажды беседовали мудрец и молодой человек. Мудрец негромко произнес:

- Внутри каждого из нас идет борьба черного и белого тигров. Черный тигр олицетворяет все плохое (зло, войну, зависть, эгоизм, ложь), а белый – все хорошее (добро, мир, любовь, надежду, истину).

Юноша, подумав, спросил:

- А какой тигр побеждает в конце концов?

Улыбнувшись, мудрец ответил:

- Всегда побеждает тот тигр, которого ты кормишь.

КОРМИТЕ БЕЛОГО ТИГРА СВОИМИ ПОСТУПКАМИ!

НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ

- Недвойственность – отношение к миру, при котором физически разделенные друг от друга объекты воспринимаются как единые и неделимые.
- Недвойственность входит в вашу жизнь при определенном уровне развития сознания, и это меняет все вокруг. Вы начинаете воспринимать мир, других людей и себя как единое неделимое целое, как один живой организм.
- В отличие от недвойственности дуалистическое видение мира связано с постоянным разделением всего на субъекты и объекты и их противопоставлением друг другу, с их иллюзорной несовместимостью.
- Примеры разделения: я – другой, свой – чужой, разум – тело, мужчина – женщина, добро – зло, активность – пассивность, дуализм – недвойственность.

- Растворите ЧСВ и вы перестанете испытывать постоянное напряжение, страх и комплексы, не будете бояться «потерять лицо», «проиграть», «остаться ни с чем».
- Перед вами встает выбор - одурачить себя и других людей своей важностью (ум, должность, «погоны», власть, эксперт, гуру, учитель) либо идти путем реального развития своей личности.
- Занимаясь саморекламой, вы кормите ЧСВ. Придумывая иллюзии своей крутости, важности, просветленности, продвинутости, успеха, вы кормите свое ЧСВ.
- Обманывая себя или других, вы множите свои внутренние конфликты, начинаете зависеть от чужого мнения и других иллюзорных атрибутов успеха, продвинутости, крутости.
- Самообман может вырасти до такой степени, что вы сами поверите в свою ложь и даже станете клиентом психиатрической больницы.
- Выбор прост: быть реальным человеком или иллюзорной, фальшивкой, принять себя таким, какой вы есть, или заниматься самообманом, увеличивая невротичность и ЧСВ.
- Любые слова или действия для того, чтобы доказать свой успех или «крутизну» - это самообман, зависимость от чужого мнения, признак наличия ЧСВ.
- Необходимо перестать бояться быть собой, принять себя настоящего и свою суть. И тогда все изменится, все сомнения, страхи и комплексы перестанут загрязнять систему восприятия и мышления.
- Осознав бесполезность ЧСВ, нельзя упрекать в нем других людей. Этим вы кормите свое ЧСВ.
- Как говорит пословица: «В чужом глазу соринку замечаешь, а в своем бревна не видишь».
- Не надо искать в окружающих недостатки, этим вы кормите ЧСВ, унижаете других людей и возвеличиваете себя.
- Будучи безжалостным и бескомпромиссным с ЧСВ других людей, очень легко стать эмоциональным садистом, заумным циником, построить памятник глупости и гордости.
- В других людях вы можете увидеть только себя, свои психологические и другие проблемы.
- Забудьте о всякой критике других людей, о любых негативных проявлениях по отношению к ним.

- ЧСВ похоже на невротическое поведение, которое заставляет постоянно демонстрировать себя всегда в красивых красках, с самой лучшей и приятной стороны.
- ЧСВ заставляет привязываться к результатам деятельности и забывать о радости самого пути к этим результатам.
- Привязывая себя к материальным благам, к результатам своей деятельности, вы заключаете себя в тюрьму. Вы забываете о радости самой жизни, выжимаете из себя все силы в погоне за результатами, забываете о счастье.
- Слава, богатство, успех, признание, непонимание, бедность, унижение - это иллюзии и ловушки, они ничтожны по сравнению с вечностью, которая у нас есть.
- Для избавления от ЧСВ вы можете использовать общение с «мелкими тиранами». Это досаждающие вам люди, которые могут оказывать различное давление на вашу личность, критиковать вас, унижать, возвышаться над вами.
- Проявите осознанность при общении с тяжелыми людьми, с энергетическими вампирами, выберите отрешенность, не вовлекайтесь в их игры и не поддавайтесь эмоциям.
- Избавление от ЧСВ - это не однократное решение в вашей жизни, а ежесекундная работа над собой.
- Борьба с ЧСВ необходимо постоянно, держа в голове эту проблему и выбирая свою реакцию на происходящее.
- Честно смотрите на себя и свою жизнь, называйте происходящее своими именами, не прячьтесь в иллюзию.
- Гордыня, властные замашки, напыщенность, чувство собственного величия и крутости - это признаки слабой, неуверенной в себе личности с огромным ЧСВ.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

- В наше сложное время существует тенденция к разобщению людей и отдалению человека от остального человечества. С каждым днем люди становятся все более эгоистичными, себялюбивыми и бесчеловечными.
- Мы должны защищаться от пагубной склонности, когда каждый человек концентрируется на самом себе и не принимает во внимание остальных людей.
- Тенденция к помощи самому себе, а не другим, тенденция к эгоизму должна быть преодолена.

- Замените эгоизм и зависть помощью другим людям. Поначалу это может показаться неудобным для вас, но все же даст несколько простых преимуществ:
 - Вы будете чувствовать себя лучше, делая добрые дела.
 - Это сделает мир лучше.
 - Это соединит вас с человеком, которому вы помогаете, может быть, даже на всю жизнь.
 - Это улучшит жизнь другого человека, избавит его от страданий и боли.
 - Если эту доброту передадут дальше, она умножится тысячекратно и обойдет весь мир, вернувшись к вам.
- В течение недели найдите несколько минут каждый день и сделайте доброе дело для другого человека. Принесите другим улыбку и радость. Это может быть любое, даже самое маленькое действие.

НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Будьте дружелюбными и улыбайтесь, улыбка заразительна.
- Станьте волонтером (добровольцем).
- Сделайте пожертвование. Отправьте гуманитарную помощь.
- Подарите подарок.
- Остановитесь и помогите тому, кто в чем-либо нуждается.
- Научите другого человека тому, что умеете.
- Станьте наставником для кого-то.
- Выслушайте, приободрите, поддержите.
- Помогите сделать что-либо.
- Купите еду для бездомного или малоимущего.
- Помогите человеку, который находится на грани.
- Помогите другому создавать, быть активным, заниматься спортом, сделать трудное дело.
- Пошлите приятное письмо с благодарностью.
- Обнимите близкого человека. Позвоните родственникам.
- Выразите благодарность.
- Научите ребенка новому.
- Отдайте вещи в детский дом.
- Уберите мусор в парке или на пляже.
- Просто любите!
- Ответьте письменно на вопросы: Как я помогаю другим? Как я еще могу помогать? Как помогают другие?

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

- **ВИКИПЕДИЯ:** Осознанное сновидение - измененное состояние сознания, при котором человек осознает, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием.
- Осознанные сновидения являются предметом научных исследований, их существование подтверждено учеными.
- Осознанные сновидения могут начинаться либо в течение обычного сна, когда спящий со временем осознает, что спит, либо непосредственно из состояния бодрствования без временной потери осознанности.
- Некоторые достигают такого состояния, когда переживают сонный паралич. У некоторых людей это случается спонтанно и, как правило, когда сон очень чуткий.
- В процессе осознанного сновидения возможно моделирование любых ситуаций, невозможных в обычной жизни, что открывает широкий спектр возможностей для прикладного применения:
 - Виртуальная реальность. Осознанный сон можно рассматривать как виртуальную реальность, где практически отсутствуют какие-либо ограничения.
 - Психотерапевтический аспект. Научившись уверенному управлению действиями и событиями в осознанном сновидении, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и повторяющихся снов сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или фобий.
- Случаи из практики осознанных сновидений, а также вынесенный из них опыт, известны у многих народов и главным образом отражены в устном эпосе.

АВТОРЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ:

- Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda).
- Михаил Радуга (www.aing.ru).
- Стивен Лаберж (Stephen Laberge).
- Роберт Монро (Robert A. Monroe).

- Патриция Гарфилд (Patricia Garfield).
- Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon).
- Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater).
- Роберт Брюс (Robert Bruce).
- Ричард Вебстер (Richard Webster).

ЧТЕНИЕ МАНТР

- В наш век ссор и лицемерия естественным способом освобождения является медитация в форме мантр, во время которой мы воспеваем Бога.
- Большинство из нас забыло о своих отношениях с Богом.
- Воспевая Бога с помощью мантр, мы вступаем в общение с Ним с целью восстановить отношения.
- На протяжении многих тысяч лет люди повторяют мантры, с помощью которых освобождают свой ум от тревог и других вредных психических программ.
- Медитация - это мысленное созерцание, а у созерцания должен быть объект. Если мы будем повторять обычные слова, наше сознание и жизнь не изменятся никогда.
- Повторение мантр и медитация на личности Бога оказывают сильное очищающее действие и позволяют человеку духовно развиваться.
- Произнося мантру, мы должны сознательно просить Бога позволить нам воссоздать вечные взаимоотношения с Ним.
- Правильным отношением к мантрам, которое следует развивать в себе, является отказ от плодов своей деятельности.
- Мантра должна быть нашим бескорыстным служением Богу.
- Для вдохновения и укрепления намерений приведем результаты, которых может достигнуть любой человек с помощью мантр:
 - Уходят страх смерти и другие страхи. Причиной страха смерти является отсутствие взаимоотношений с Богом.
 - Развивается бескорыстие.
 - Перестаем замечать недостатки других.
 - Растет доверие к окружающим и к Богу.
 - Становимся более внимательными к происходящему, а также более осознанными.
 - Приходят многочисленные открытия и откровения.

- Появляется спокойствие и умиротворение.
- Развивается способность слышать Его духовное руководство в течение дня.
- Возрастает вдохновение, возвращается радость жизни.
- Возрастает энтузиазм преданно служить.
- Сильно ослабевают и практически уходят материальные желания и другие интересы, которые отдаляют нас от Бога.
- Перестаем бесцельно тратить время на пустое и лишнее.
- Уходят плохие привычки и вредные модели поведения.
- Мантра-медитация бывает индивидуальная и совместная. Обе формы медитации благотворно влияют на человека.
- Читать мантру можно на свежем воздухе или в помещении.
- Громко или тихо, как вам нравится, но достаточно громко, чтобы вы сами слышали ее. Самое главное - четко и ясно произносить каждое слово.
- Ваш ум захочет переключиться на другие мысли. Он неустойчив и беспокоен и всегда стремится о чем-либо думать. Попробуйте сосредоточить свое внимание на произнесении мантры и вслушивайтесь в каждое слово.
- Читать мантры можно в любое время дня, но наиболее благоприятны ранние утренние часы.
- Лучше всего, если вы отведете для этого определенное время дня (всегда одно и то же).
- Начинайте с чтения одного или двух кругов в день (один круг - 108 раз) и постепенно доведите их число до 16.
- Это рекомендуемый минимум (108 x 16 раз) для тех, кто серьезно относится к медитации и хочет достигнуть в ней каких-либо результатов.
- Чтение мантр приносит ощущение духовного подъема. И это ощущение со временем будет постоянно усиливаться.
- Ведическая литература называет одну мантру великой: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.
- Другие мантры:
 - Господи, прости меня.
 - Ом намах шивая.
 - Ом мани падме хум.
 - Ом.
 - Аум.
 - Фри-ден (мир).
 - Ру-э (покой).
 - Ра-ум (пространство).
 - Ра-ма.

ЗАНИМАЙТЕСЬ МЕДИТАЦИЕЙ

- Найдите тихое уединенное место и посидите 2 минуты, сосредоточив свое внимание на дыхании. Это самая простая форма медитации.
- Медитация - отличный способ повысить ОСОЗНАННОСТЬ, которая является одним из самых важных навыков.
- Осознанность - фундамент и начало для всех других перемен. Попробуйте медитацию, даже если вы все еще думаете, что глупо заниматься ею. Вам понравится.
- Что дает осознанность?
 - Вы начинаете жить в настоящем.
 - Вы больше узнаете о своем теле, о своих мыслях и эмоциональных реакциях, о людях и ситуациях, с которыми вас сталкивает жизнь.
- Результаты новейших исследований ученых доказывают, что регулярная медитация тренирует мозг, увеличивает силу воли, помогает избавиться от различных зависимостей и проблем (например: курение, лишний вес, алкоголь).
- Медитация снижает напряжение и учит разум эффективнее справляться с различными отвлечениями, как внешними (звуки, запахи, образы), так и внутренними (желания, влечения, тревоги, страхи).
- Ежедневная медитация помогает контролировать разрушающее поведение. Практикуйте каждый день, для приобретения навыков, которые отпечатаются в сознании.
- МЕДИТАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВСЕХ МЫСЛЕЙ (хотя это тоже возможно).
- Она учит не теряться в потоке мыслей, не забывать о своих целях, учит мозг концентрироваться на задачах, которые вы ему ставите.
- Не нужно беспокоиться, если вы отвлекаетесь во время медитаций. Просто мягко и плавно верните себе контроль над своим вниманием и направьте его на отслеживание предмета медитации.
- С помощью специальных медитаций можно ускорить выздоровление больных органов вашего тела.
- Медитация является одним из ключевых упражнений для саморазвития и тренировки силы воли.

- Попробуйте заниматься медитацией в одно и то же время. Медитацию не следует делать, когда вы переутомлены, перевозбуждены или утомлены.
- Не думайте о правильности выполнения медитации. Просто делайте его каждый день.
- Существует множество техник для медитации. Они отличаются только формой, содержание у них одно и то же.
- Медитация является одной из самых важных привычек.
- Если по какой-либо причине вы перестанете медитировать, займитесь ею снова через некоторое время.
- **КАК МЕДИТИРОВАТЬ?**
 - Начните с двух минут в день.
 - Выберите определенное время и триггер.
 - Найдите тихое удобное место.
 - Сядьте или даже лягте.
 - Сосредоточьтесь на дыхании или другом объекте.
- Если в первые 2-3 дня медитация идет хорошо, увеличьте ее время до 5 минут. Иначе ограничивайтесь 2 минутами каждый день в течение недели.
- Если вы считаете медитацию полезной, продолжайте заниматься ею и дальше в течение года или даже на протяжении всей жизни.

ВИКИПЕДИЯ О МЕДИТАЦИИ:

- Медитация (от латинского *meditatio* - размышление) - род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).
- Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определенную позу.
- Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции.
- Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

- **НАЙДИТЕ ТИХОЕ И СПОКОЙНОЕ МЕСТО**, где вас никто не будет беспокоить. Перед медитацией выключите мобильный, телевизор, музыку и другие электронные устройства, которые могут вас отвлекать.
- **МЕДИТИРОВАТЬ МОЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ** (утром и вечером). Начинайте с 2-5 минут, постепенно увеличивая время медитации до 10-15 минут.
- Если вам будет сложно, вернитесь к 2-5 минутам. Если вам нравится процесс медитации, вы можете смело увеличивать его продолжительность до часа и более.
- **ПРИМИТЕ ПОЗУ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ**. Медитировать можно как сидя, так и лежа. Займите удобную для вас позу. Можно использовать позу «лежачий столб», описанную выше.
- Если ваши родственники являются яркими противниками медитаций, лягте в темной комнате, закройте глаза и проведите медитацию лежа, говоря всем, что вы отдыхаете. Это не будет ложью, поскольку в действительности медитация и является отдыхом, а во вторую очередь уже упражнением для развития мозга.
- Во время медитации важно не менять положение тела, не ерзать, не чесаться. Если такое желание возникает, ни в коем случае не поддавайтесь ему. Сохранение постоянного положения тела во время медитации является физической основой самоконтроля. От соблюдения этого условия в некоторой степени зависит успех тренировки силы воли.
- Переставая двигаться во время медитации, вы учитесь не следовать автоматически за импульсами мозга и тела.
- Закройте глаза или сосредоточьте взгляд в одной точке на потолке или стене. Дышите спокойно, медленно и глубоко.
- **СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИИ**. Начинайте отслеживать процесс своего дыхания. Говорите про себя «вдох» и «выдох» (или «один» и «два», или любые другие приятные для вас слова).
- Если вы заметите, что ваше внимание ушло от дыхания, то не ругайте себя за это, не пытайтесь избавиться от пришедшей мысли. Просто обратите свое внимание на это, а потом верните его обратно на дыхание.

- Практика постоянного возвращения к дыханию успокаивает центры стресса и влечения, усиливает эффективность работы префронтальной коры головного мозга (используется силой воли).
- **ОТМЕЧАЙТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ И ПОСТОРОННИЕ МЫСЛИ, ПРИХОДЯЩИЕ В ВАШУ ГОЛОВУ.**
- **ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ МЕДИТАЦИИ ПЕРЕСТАНЬТЕ ГОВОРИТЬ СЛОВА ПРИ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ.** Сосредоточьте свое внимание на ощущениях от процесса дыхания.
- Почувствуйте, как воздух входит через нос и выходит через рот, как грудь и живот расширяются и сдуваются. Если вы отвлеклись не посторонние мысли, мягко верните свое внимание на дыхание.
- Если это сложно, снова начните проговаривать ключевые слова при каждом вдохе и выдохе.
- Когда вы поймете, что готовы закончить медитацию, откройте глаза и посидите расслабленно, наслаждаясь умиротворенностью.
- **ЕСТЬ ДРУГИЕ ВИДЫ МЕДИТАЦИЙ.** Можно концентрировать внимание на огне свечи, костре, текущей реке, волнах моря, своем теле, биении сердца, какой-то картине.

МЕДИТАЦИЯ ВИПАССАНА

- Основной из техник медитации считают випассану, она является базовой. Все другие виды медитации несут в себе ту же идею, но выраженную в другой форме.
- Большинство из вариантов медитации отличаются второстепенными нюансами. Випассана - это суть.
- Ошо описывает три способа практиковать випассану. Вам подойдет любой из них. Вы можете практиковать все способы или выбрать метод, который покажется проще.
- Главное - практиковать ежедневно.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ:

- Проявлять осознанность во всем: осознавать свои действия, свое тело, свой ум, свое сердце.

- Если вы идете пешком, идите с осознанием того, что вы идете. Если двигаете рукой, осознавайте это движение, знайте, что вы двигаете рукой. Ведь рукой или ногами можно двигать бессознательно, механически.
- Во время прогулки вы можете совсем забыть о своих ногах. А необходимо, наоборот, замечать каждый свой шаг, каждое движение ногами и руками.
- Когда вы едите, наблюдайте за своими действиями, необходимыми для принятия пищи.
- Принимая душ или ванну, отмечайте касание воды, ее прохладу, свои приятные ощущения при этом.
- Вам необходимо просто быть внимательными. Никакие ваши действия не должны совершаться бессознательно.
- Это касается и вашего ума. Какая бы мысль ни появилась на мысленном экране, просто наблюдайте за ней.
- Какое бы чувство или эмоция ни отразились в сердце, оставайтесь наблюдателем - не участвуйте, не идентифицируйте себя с ними, не давайте никаких оценок.
- Медитация - осознание происходящего без выбора и без оценки. Оставайтесь наблюдателем, что бы ни случилось.
- Когда вам грустно, не думайте «я печален». Просто знайте, что «В мире существует печаль и радость. В данный момент я испытываю определенное настроение или чувство».
- ДУМАЙТЕ ТАК: Вы находитесь далеко. Вы являетесь наблюдателем на высоком холме, а все остальное происходит далеко внизу, в долине.

СПОСОБ ВТОРОЙ:

- Второй метод випассаны связан с наблюдением за дыханием. Во время вдоха ваш живот надувается, а во время выдоха - возвращается назад.
- Вам необходимо следить за движениями живота: выпятить - втянуть, выпятить - втянуть.
- Первый вариант випассаны предполагает контроль тела, ума, настроения и чувств. Это трехступенчатый метод.
- Этот вариант является одноступенчатым методом, надо просто наблюдать за движениями живота: вдох - выдох.
- Второй вариант випассаны дает такие же результаты, как и первый. По мере осознания вами дыхания, ум замолкает, становится безмолвным, настроения и чувства исчезают.

СПОСОБ ТРЕТИЙ:

- Третий вариант випассаны - наблюдать за своим дыханием. Мысленно следуйте за струей воздуха, как только она коснется ваших ноздрей. Ощущайте, как воздух заходит внутрь и выходит обратно.
- Вдыхаемый воздух вызывает ощущения прохлады в носу. Затем следует выдох... И снова вдох, выдох... Дышите животом, а не грудью.

МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ

- Примите положение «лежащий столб».
- **СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИИ.** Если появляются другие мысли и чувства, дайте им уйти и верните свое внимание к дыханию.
- Можете визуализировать на внутреннем взоре процесс появления и исчезновения посторонних мыслей.
- Представьте себя в роли маленького ребенка на собственных руках. Ваша задача - следить за тем, чтобы этот ребенок был расслабленным и спокойным. Мысленно удерживайте его на руках и успокаивайте. Именно этому мы учимся - заботливому и участливому отношению к себе.
- Мы создаем пространство, в котором можем почувствовать безопасность.
- Сосредоточьтесь на дыхании.
- Не вникайте в приходящие мысли и чувства, следите за ними отстраненно, провожая их из своего сознания, и вновь возвращайте свое внимание к дыханию.
- Если вы опечалились или отвлеклись, попытайтесь развить в себе сочувствующее любопытство.
- Не говорите «у меня ничего не получается». Овладеть медитацией по силам любому, нужна только практика.
- Эта медитация является упражнением для вашего мозга, она укрепляет способность утешить себя, чтобы достигать объективности, спокойствия и заботливости. Она помогает научиться избавляться от навязчивых мыслей.
- Задача состоит в том, чтобы плавно и сочувственно отпускать вторжения посторонних мыслей, а не ставить заслоны на их пути.

- Навязчивые мысли и чувства - это голос подсознания, которое мы заставляем сделать то, чего оно не хочет - расслабиться.
- Подсознание стремится разложить наши переживания по категориям, навесить на них ярлыки. А вместо этого мы учим его быть в текущем моменте, чувствовать его.
- Одним из главных принципов осознанности является отказ от каких-либо оценок своих мыслей и переживаний.
- Оценивая переживания и мысли категориями «белого и черного», «плохого и хорошего», мы упрощаем сложные вещи и явления, что приводит к небрежному и категоричному мышлению.
- Практика осознанности необходима, она позволяет сделать шаг назад от проблем и переживаний, абстрагироваться от них и пристально рассмотреть все наши маневры и действия, связанные с деструктивным поведением.

ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

- Это упражнение выполняется сидя, стоя или во время ходьбы. Суть упражнения в том, что циркуляция достаточного количества энергии вызывает самопроизвольные непонятные движения тела, конечностей и различных внутренних органов.
- При этом энергия успокаивается и уравнивается, пробиваются энергетические каналы, регулируется и нормализуется ток энергии и крови.
- Во время выполнения этого упражнения успокаиваются также ваши эмоции (уходят печаль, беспокойство, страх и гнев), что в свою очередь предупреждает болезни и продлевает жизнь, а также повышает интеллект.
- Выполнение: Сосредоточьтесь на ощущении энергии, расслабьтесь и слушайте свое тело. Если тело отпустить, то оно может начать двигаться.
- Тогда надо полностью отдаться этим движениям, не контролируя их. Движения могут быть любые.

- Во время этих произвольных движений происходит работа с блоками в теле, а также дается выход ненужной энергии.
- Делайте это упражнение ежедневно не менее 3 месяцев.

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

- Упражнения для получения энергии лучше всего выполнять на свежем воздухе, на природе, возле воды или у окна.
- При этом можно представлять, что вы впитываете в себя, в зависимости от времени суток и вашего местоположения: солнечный свет, свет луны, энергию воды, аромат цветов, силу природы, энергию космоса, энергию Земли.
- Впитываемую энергию направлять в нижний котел.
- Можно выполнять упражнения:
 - «столб или большое дерево».
 - «вытеснение энергии».
 - различные виды «дыхания энергией».
- Для получения ЯН энергии принимайте энергию солнца, дневной свет.
- Для получения ИНЬ энергии принимайте свет луны, энергию воды, темноту ночи.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЯ «ДЫХАНИЕ ЭНЕРГИЕЙ»:

- На вдохе принять энергию космоса через макушку и (или) точки на ладонях, обратив ладони вверх. Затем собрать ее в нижнем котле энергии.
- На вдохе принять энергию Земли через центр стоп и (или) точки на ладонях, обратив ладони вниз. Затем собрать ее в нижнем котле энергии.
- На вдохе принять энергию космоса через макушку и энергию Земли через центр стоп и направить ее в нижний котел. Точки на ладонях можно использовать по любому из вариантов или обходиться без них.

СПОСОБЫ ИЗЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

- В первом и втором способе вы излучаете не свою энергию, а ту энергию, которую на вдохе набираете.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ:

- Похож на упражнение «дыхание энергией», его можно выполнять в любой позе.
- На вдохе принять энергию через макушку и (или) центр стоп, на выдохе выпустить ее через точки на ладонях.
- Для более сильного излучения энергии, кроме вдоха через макушку и стопы, одновременно можно принимать энергию руками и даже всем телом.
- После принятия энергии на вдохе, ее надо на выдохе провести через руку и излучать из ладони любой руки.
- На вдохе делаем прием энергии, а на выдохе ее излучение.
- При таком способе, даже если вдох происходит только через стопы, в излучаемой через ладони энергии присутствует достаточно много ЯН энергии.

ВТОРОЙ СПОСОБ:

- Руку направить на объект, средний и указательный пальцы смотрят на объект, остальные пальцы сложены на ладони.
- Вдох делать через центр стоп, выдох через пальцы.
- В этом случае излучается в основном ИНЬ энергия.

ТРЕТИЙ СПОСОБ:

- Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам.
- Поднимите руки перед собой на уровень живота. Ладони должны смотреть друг на друга, округлите локти.
- Необходимо сформировать между ладонями шарик энергии, извлекая часть энергии из нижнего котла или излучая энергию на выдохе из точек на ладонях.
- Мне кажется, что будет лучше, если вы будете все же набирать энергию через точки и использовать ее напрямую для формирования шарика, вместо использования своей энергии из нижнего котла.
- Почувствовав шарик между руками, надо сжимать и растягивать его, используя сознание, медленно сдвигая и раздвигая ладони. В ладонях может возникать тепло, покалывания, сопротивление, отталкивание, притяжение.

- Тело, ладони и руки должны быть все время расслаблены. Следите за ощущениями в ладонях, со временем появится четкое ощущение шара.
- После этого можно поместить шарик в одну из ладоней. Затем послать его легким движением руки в другую ладонь. Повторить переброску шарика несколько раз до появления четких ощущений.
- Это упражнение развивает начальную чувствительность для последующей работы с энергией. Полученный шарик энергии можно применять при лечении.

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ:

- Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, руки согните в локтях и прижмите к груди. Ладони должны смотреть вперед, запястья держите на уровне плеч.
- Медленно и глубоко вдохните, а затем медленно выдохните через нос. При выдохе, издавайте звук «М-М-М...М» через закрытый рот.
- При выдохе руки как-бы отталкиваются от туловища и вытягиваются вперед на уровне плеч и параллельно земле. Не замыкайте при этом локтевые суставы.
- Ладони должны быть перпендикулярны руке, направлены вертикально.
- На вдохе верните руки в исходное положение, а затем все повторите снова.
- Постепенно вы должны почувствовать вибрацию в каналах рук и ладоней, это из точек на ладонях излучается энергия.

ТРАТАКА

- С помощью этого упражнения можно улучшить концентрацию внимания. После выполнения тратакки стабилизируется ход мыслей, голова становится более свежей и ясной, улучшается острота зрения, повышается работоспособность мозга.
- На стандартном листе бумаги в центре нарисуйте круг диаметром 3 сантиметра и закрасьте его черным, синим или зеленым цветом. Прикрепите лист на стену, чтобы рядом с ним не было других предметов, рисунков или надписей.

- Сядьте на стул так, чтобы покрашенный круг был на расстоянии 1,2-1,5 метра от вас. Можно сесть и на расстоянии 5-6 метров от стены, но тогда диаметр круга должен быть 4-5 сантиметров.
- Освещение в помещении должно быть мягким и естественным, лампы дневного света не подходят (они мерцают, а это утомляет глаза).
- Вы должны смотреть на нарисованный круг, не отрывая взгляд и не мигая. Зрение напрягать не нужно.
- Глаза должны быть открытыми, как при обычном взгляде. Расширять глаза или щуриться не надо.
- Смотрите на круг до тех пор, пока не моргнете или пока из глаз не потекут слезы. Кроме круга вы ничего не должны замечать.
- Выполнять упражнение необходимо ежедневно один раз утром или вечером. Можно делать его и в другое время дня, следите только, чтобы после приема пищи прошло 4 часа.
- При выполнении упражнения глаза должны быть расслабленными, не напряженными и неподвижными. Сознание при этом необходимо тоже расслабить.
- После выполнения упражнения посидите некоторое время с закрытыми глазами. Поначалу вы сможете выполнять упражнение в течение нескольких секунд, поскольку долго не моргать у вас не получится, или будут выступать слезы. Но постепенно продолжительность выполнения можно довести до нескольких минут, но не более 10-15 минут.
- Концентрировать свое внимание также можно на пламени свечи, костре, луне или звездах, море или реке.

ЦИГУН ВО ВРЕМЯ СНА

- Цигун во время сна является продолжением процесса практики, начатой перед сном, которая не прекращается и при засыпании. Обычно используются две позы:
- НА СПИНЕ. Примите положение «лежачий столб». Представьте и ощутите горячий красный шарик в нижнем котле энергии. В таком состоянии можно заснуть или начать делать упражнение «малый небесный круг» и во время его выполнения заснуть.

- НА БОКУ. Можно практиковать и лежа на боку. Тогда одну руку поместите под голову вместо подушки, а вторую - на нижний котел энергии. Или можно на одну руку опереться головой, а вторую свободно положить вдоль туловища.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

- Лягте на спину, расслабьтесь и закройте глаза.

ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ:

- Руки вытяните вдоль туловища, ладони смотрят ВНИЗ.
- Представьте точки на стопах ног (Юнцюань) и почувствуйте их. Мысленно направьте поток энергии от макушки к точкам на стопах. Затем перестаньте на них концентрироваться и в таком состоянии засните.
- Также можно в той же позе мысленно смотреть на стопы, представив в них горячие красные шарики или просто огонь внизу ног.
- Практикуйте ежедневно перед сном по 10-20 минут.

ПРИ НИЗКОМ ДАВЛЕНИИ:

- Руки вытяните вдоль туловища, ладони смотрят ВВЕРХ.
- Представьте и почувствуйте точку на макушке. Не концентрируйтесь на ней слишком интенсивно. В таком состоянии засните.
- Также можно дышать энергией в направлении от точек на стопах к макушке (упражнение «дыхание энергией»).
- Также можно представить огонь в ногах, который поднимается вверх.

ПРИ КОЛЕБАНИЯХ ДАВЛЕНИЯ:

- Положите руки на средний котел энергии (расположен в области груди, его центр находится на уровне сосков). Мужчины - левую руку на грудь, а правую сверху. Женщины - правую руку на грудь, а левую сверху.
- В такой позе засните.

СУХОЕ КУПАНИЕ

- Упражнение предназначено для очищения тела и души.
- Это аналог погружения в водопад, которое делали в древности. Ледяной поток воды, падающий с высоты на макушку, активизирует движение энергии в организме.
- Поэтому вы можете также практиковать холодный душ, выливать по утрам на голову несколько ведер холодной воды или выполнять упражнение «сухое купание».
- В этом упражнении физические движения играют лишь вспомогательную роль. Главное – вам нужно представить, что тело и дух на самом деле очищаются.
- Проведите ладонью правой руки от левой ключицы через грудную клетку и солнечное сплетение вниз по направлению к правому бедру.
- Повторите это действие зеркально с другой стороны.
- Проведите правой ладонью от плеча левой руки по внешней стороне вниз до кончиков пальцев. Левую руку держите прямо.
- Повторите это действие зеркально с другой стороны.
- Повторите все действия еще раз или два.
- Выполняйте это упражнение периодически в течение дня. Оно действительно очищает от ненужной энергии и мыслей.

НАБОР РАЗЛИЧНЫХ СТОЛБОВ

- Встаньте в позу «столб или большое дерево». Делайте упражнение как описано там, только позиции рук будут другие. Расположение рук влияет на то, как будет двигаться энергия внутри вашего тела.
- Любую из этих поз можно принимать по одной-две минуты (или дольше) в дополнение к выполнению упражнения «столб или большое дерево».
- Если вы научились дышать энергией через точки тела (ладони, стопы, макушку), можете делать это. Такое дыхание усилит действие упражнений.

1. ПОЗА БЕСПРЕДЕЛЬНОГО

- Встаньте в позу «столб или большое дерево», но не сгибайте ноги в коленях.
- Измените позицию рук: Руки свесить вниз, плечи опущены, ладони чуть согнуты, кисти рук расположены у внешних сторон бедер.
- Во время выполнения упражнения следите за расслаблением всех ваших суставов, сухожилий и мышц. Смысл этого столба состоит в том, чтобы «опустошить» тело, и подготовить его к введению энергии.

2. СОЗЕРЦАТЬ ЛУНУ

- Медленно поднять две руки вверх и вперед, расположить ладони так, чтобы они удерживали воображаемый шар (или луну) перед лицом. Руки согнуты в локтях. Эта поза полезна для мозга.

3. СТОЯТЬ В ПОТОКЕ

- Распрямить плечи и развести руки в стороны, чтобы они отстояли на 45 градусов от тела. Представить себя стоящим в бурной реке. Ноги сильнее согнуть в коленях, а стопами цепляться за дно реки, чтобы течение не сбило с ног.
- Представить, что запястья поддерживаются воображаемым ремнем, который идет от задней части шеи.
- Представить, что ладони покоятся на двух воображаемых шарах, которые лежат на поверхности реки. Вам нужно придерживать эти шары, оставаясь неподвижным. Эта поза полезна для почек.

4. СТОЯТЬ, КАК ЖУРАВЛЬ

- Распрямить плечи и развести руки в стороны, чтобы они были параллельны полу. Ладони согнуть в запястьях, пальцы направив вниз. Эта поза полезна для легких.

5. СТОЯТЬ, КАК СВЕЧА

- Поднимите руки так, чтобы тыльные части ладоней находились где-то на уровне лба. Расстояние между ладонями меньше ширины плеч.

- Представьте, что ваши ладони поддерживают воображаемый шар и очень мягко, без всякого напряжения толкают этот шар вперед от себя.

6. СМОТРЕТЬ ВДАЛЬ

- Поместить развернутые «от себя» ладони примерно на уровне сердца. Ладони смотрят вперед, как вроде бы вы толкаете стену. Эта поза полезна для сердца.

7. СТОЯТЬ, КАК ДЕРЕВО

- Поза похожа на «столб или большое дерево», только руки держат на уровне груди. Расстояние между пальцами двух рук 20–30 см. Пальцы держите на уровне плеч, а локти немного ниже запястий. Эта поза полезна для печени.
- Представьте, что между вашими ладонями, предплечьями и грудью висит большой воздушный шар. Подмышки и плечи лежат на двух меньших воздушных шарах. Бедрa очень мягко сжимают еще один шар. Сзади находится самый большой шар, на который опирается все тело.
- Центр тяжести практически незаметно подать вперед.

8. ДЕРЖАТЬ МЕШОК РИСА

- Предплечья параллельны полу, ладони повернуть вверх. Представьте, что на руках лежит воображаемый большой мешок риса. Эта поза полезна для селезенки.

9. СТОЛБ «КРЕСТ»

- Руки смотрят в стороны и направлены параллельно полу. Ладони смотрят вниз.
- При этой позе энергия пронизывает до самых кончиков пальцев. Возникает ощущение расправленности поясницы и позвоночника.
- Если вам удастся достичь состояния покоя, может появиться ощущение, что тело подвешено в пустоте.

10. СТОЛБ «ПЯТИКОНЕЧНАЯ ЗВЕЗДА»

- Выполнение этой позы после столба «крест» позволяет добиться ощущения расправленности в бедрах. Это называется открытие паховых складок.

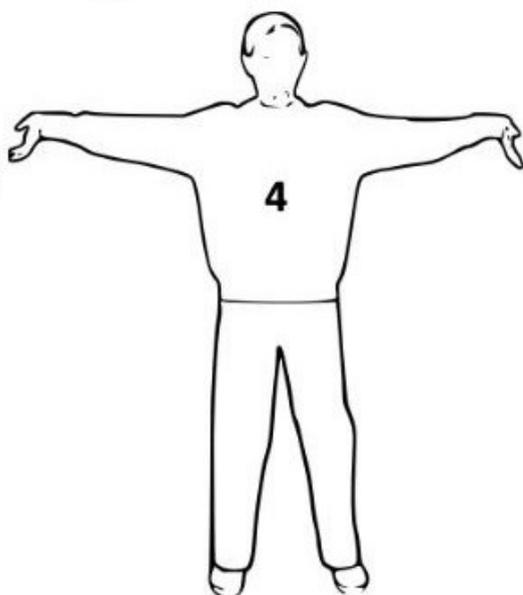
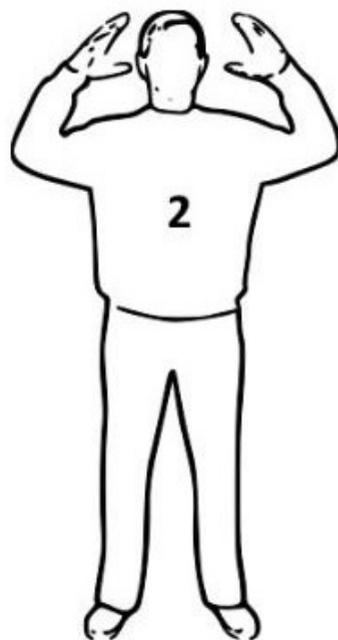
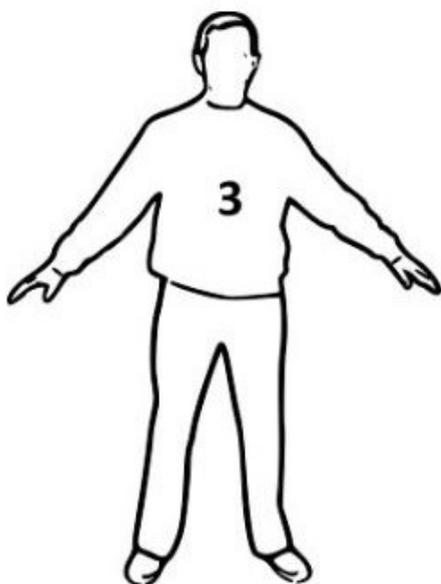
- В этой позе руки смотрят в стороны и направлены параллельно полу.
- Ладони смотрят вверх, руки немного согнуты в локтях.
- После того как ваше тело расслабится, а энергия успокоится, энергия наполнит все чудесные каналы тела.

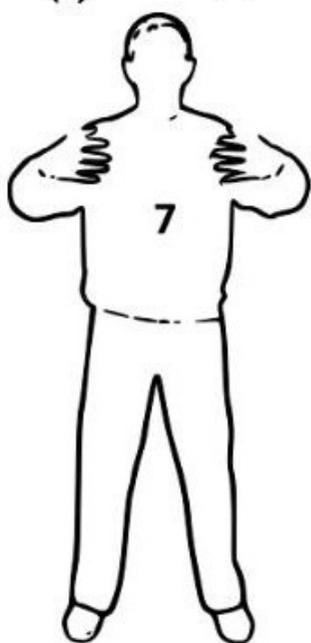
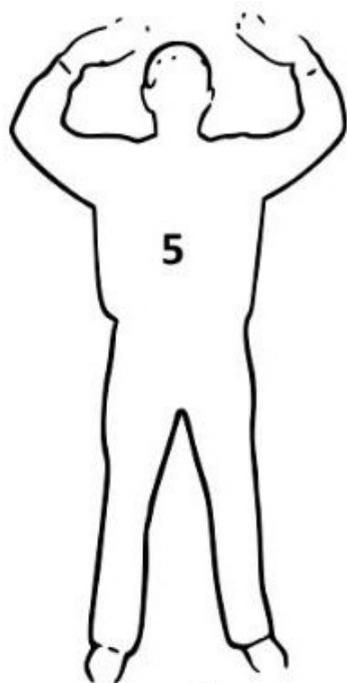
11. СТОЛБ «ЛАДОНИ НАПРОТИВ ДРУГ ДРУГА»

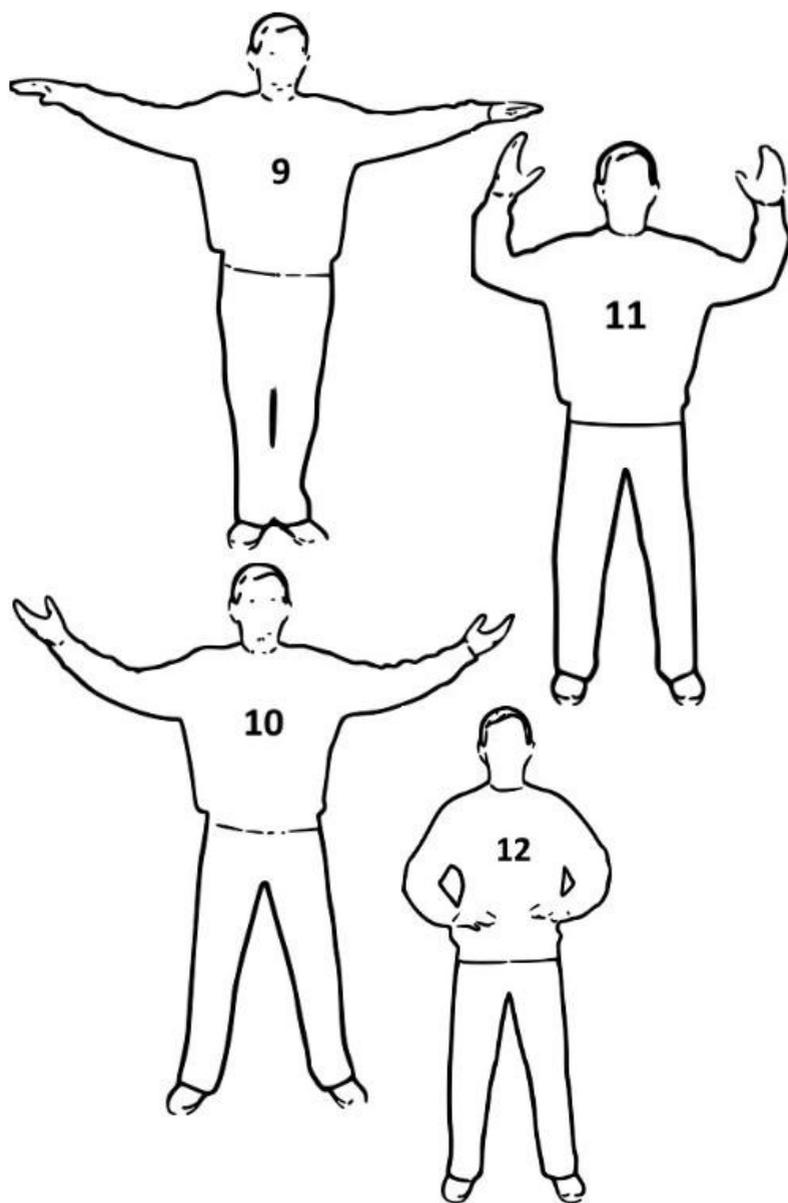
- Из предыдущей позы руки поднять через стороны вверх, разместить выше головы, чтобы центры ладоней были обращены друг к другу.
- Две руки и голова будут похожи на букву «ш» или своеобразный трезубец.
- Помогает движению энергии вверх, до точек на середине ладоней. Между ладонями возникает ощущение энергии.
- Заднесрединный канал пробивается энергией, которая движется вверх. Шея при этом полностью расслабляется, а голова как-будто отделяется от тела и парит в невесомости.
- Взгляд нельзя поднимать вверх, смотрите только вперед и вдаль, иначе возможно головокружение.

12. СТОЛБ «ОПУСТИТЬ ЭНЕРГИЮ ВНИЗ»

- Из предыдущей позы ладони опустить вниз и разместить перед животом. Центры ладоней должны быть обращены вниз, а пальцы направлены друг к другу.
- Поза позволяет энергии опуститься по переднесрединному каналу в нижний котел и достичь точек на центрах стоп.
- В результате все тело расслабляется, дыхание успокаивается, а энергия и дух достигают полноты.
- Этой позой необходимо заканчивать выполнение всех столбовых упражнений.







СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЦИГУН: РАЗНЫЕ АВТОРЫ

- **Сюи Минтан** «Цжун Юань Цигун» (4 тома).
- **Белоусов П. В.** «Система каналов и коллатералей китайской медицины» (2010).
- **Белоусов П. В.** «Теоретические основы китайской медицины» (2010).
- **Берг Эдуард, Берг Наталья** «Теория и практика тайцзи-цигун» (2008).
- **В. Пэйшен, Ц. Вэйци** «Тайцзицюань семьи У» (1994).
- **Ван Лин** «Восемь упражнений цигун» (2003).
- **Ван Сюаньцзе, Джон Моффет** «Чжуангун» (2006).
- **Ван Чжанюань** «Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян» (2003).
- **Ван Юнцюань** «Иньши Багуачжан. Ладонь восьми триграмм стиля Инь» (2003).
- **Васант Лад** «Аюрведа для начинающих» (2007).
- **Вовк В. В.** «Азбука китайской медицины» (2016).
- **Вон Кюь-Кит** «Искусство цигун» (2006).
- **Вэй Шужень** «Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян».
- **Гу Люсинь** «Пушечные удары. Паочуй: 2-й комплекс тайцзи-цюаня стиля Чэнь» (1998).
- **Дамо Митчелл** «Даосский Нэйгун».
- **Дэцян Ш.** «Восемь упражнений цигун» (2008).
- **Жак Пино** «Китайский кулак» (1997).
- **Кобзев А. И.** «Учение о символах и числах в китайской классической философии».
- **Красносельский Г. И.** «Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста» (1961).
- **Крис Джерми** «Тайцзи-цигун: теория и практика» (2010).
- **Лао Минь** «700 самых действенных китайских упражнений»
- **Лао-Цзы** «Дао Дэ Цзин».
- **Ли Ваншэнь** «Хунюань тайцзицигун. Искусство управления внутренней энергией» (2011).
- **Ли Чжуньюй** «Основы науки цигун» (1991).

- **Линь Хоушен, Ло Пэйюй** «Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун» (1993).
- **Лу Куан Ю** «Секреты китайской медитации» (1994).
- **Лувсан Гаава** «Очерки методов восточной рефлексотерапии» (1991).
- **Лувсан Гаава** «Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии» (1986).
- **Лю Хань Вэн** «Китайский Чань-Ми-Гун».
- **Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин** «Синьи-Цюань: теория и практика» (1997).
- **Мамфорд Джон** «Чакры и Кундалини. Практическое руководство» (1999).
- **Нго Суань Бинь** «Борьба Нят-Нам» (1992).
- **Овечкин А. М.** «Основы Чжэн-Цзю терапии» (1991).
- **Пак Чже Ву** «Сам себе Су-Джок доктор» (2003).
- **Ротань Ю.Г.** «Тунбэй цюань: принципы и основы» (2007).
- **Стюарт Алви Олсон** «Тай-Цзи в согласии с И-Цзином».
- **Сунь Фуцюань** «Изучение Багуацюань» (1990).
- **Тауберт А. В.** «Китайский классический массаж» (2003).
- **Тедески М.** «Анатомия для исцеления и боевых искусств».
- **Темели Барбара** «Питание по системе пяти элементов».
- **У Тунань** «Тайцзицюань. Научно изложенное национальное боевое искусство» (2007).
- **У Вэйсинь** «Секреты Цигун-терапии» (2000).
- **Чжоу И** «Цигун для глаз» (2004).
- **Чжоу Цзунхуа** «Дао Тайцзи Цюаня. Путь к омоложению».
- **Чэнь Цзячжэнь, Гу Люсинь** «Тайцзи-цюань стиля Чэнь. Секретные техники» (2005).
- **Чэнь Чжаокуй, Ма Хун** «Теория и практика Тайцзи-цюань стиля Чэнь» (2 тома) (2008).
- **Ши Синъин** «Драгоценные жемчужины китайского Цигун».
- **Шуцкий Ю. К.** «Китайская классическая Книга перемен».
- **Эвальд Хано** «Акупрессура для каждого» (1992).
- **Юй Чжицзюнь** «Тай-Цзицюань стиля Ян» (2008).
- **Ян Цзюнь-мин** «Знаменитые стили Цигун. Тайцзи-Цигун. Восемь кусков парчи».
- **Эрик Юдлав** «100 дней для здоровья и долголетия. Руководство по даосской йоге и цигун».

ЖУРНАЛЫ «ЦИГУН И ЖИЗНЬ» («ЦИГУН И СПОРТ»):

- Журнал «Цигун и Жизнь» («Цигун и Спорт») издавался с 1991 по 2004 годы. Он был посвящен восточным боевым искусствам, китайской традиции и философии. Благодаря группе энтузиастов, он есть в электронном виде полностью.
- Скачать: [<https://tinyurl.com/yk2nwwztp>].
- **Ван Жуйтин** «Метод опускания пальцев (Бань-Чжи-Фа)» (журнал «Цигун и спорт» 1993, №1, с.25-27).
- **Мо Вэньдань** «Оздоровительный метод - шесть иероглифов». Цигун и Спорт 1993, №2 с.18-22, №3 с.14-17.
- **Чжу Цзунсян** «Методика 3-1-2 для тренировки энергетических каналов». Цигун и Жизнь 1998 № 3, с. 29.
- **Чжан Хунбао** «Постановка диагноза с помощью рук». Цигун и спорт 1991 № 5 с. 22-26.

ЦИГУН: МИХАИЛ РОТТЕР

- Роттер Михаил «Ба-Дуань-Цзинь. Восемь кусков парчи».
- Роттер Михаил «Взрослые сказки о Гун-Фу. Часть I: Ци-Гун» (2015).
- Роттер Михаил «Взрослые сказки о Гун-Фу. Часть II: Тай-Цзи-Цюань» (2015).
- Роттер Михаил «Взрослые сказки о Гун-Фу. Часть III: Мудрость» (2015).
- Роттер Михаил «Драгоценности Восьми кусков парчи».
- Роттер Михаил «Полный традиционный комплекс Ци-Гун Красный цветок» (2013).
- Роттер Михаил «Разноцветное Рэй-Ки II» (2014).
- Роттер Михаил «Разноцветное Рэй-Ки» (2014).
- Роттер Михаил «Рэйки: сила, радость, любовь. Том I».
- Роттер Михаил «Тай-Цзи Ци-гун. Усилие без усилий».
- Роттер Михаил «У-Шу. Вход для мастера» (2014).
- Роттер Михаил «Ци-Гун для лентяя. Оздоровительная практика без отрыва от дивана» (2014).
- Роттер Михаил «Ци-Гун Кентавра, или Толкающие руки, обернутые в Восемь кусков парчи» (2015).
- Роттер Михаил «Ци-Гун Пяти зверей: правда и сказка».
- Роттер Михаил «Ци-Гун: некоторые методы, или Варенье из Красного цветка» (2014).

- Роттер Михаил «Ци-Гун. Заклинания шести иероглифов».
- Роттер Михаил «Цигун. Покой в движении и движение в покое» (2019) (3 тома).
- Роттер Михаил «Чань-Ми-Гун Цигун» (2012).
- Роттер Михаил «Черно-белое Рэй-Ки» (2014).
- Роттер Михаил «Это настоящий красный цветок, а не ци-гун 99 пальцев» (2015).

ЦИГУН: МАНТЭК ЧИА

1. Мانتэк Чиа «Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии Дао» (1983/2004).
2. Мانتэк Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию» (1985/1996).
3. Мانتэк Чиа «Ци-самомаж. Даосский путь омоложения».
4. Мانتэк Чиа «Цигун Железная рубашка» (1986/1995).
5. Мانتэк Чиа «Нэй-гун - искусство омоложения организма».
6. Мانتэк Чиа «Слияние Пяти Стихий I» (1990/1995).
7. Мانتэк Чиа «Ци-нэйцзан. Массаж внутренних органов», 3 книги. (1990/1996/2000).
- 8. Мантэк Чиа «Дао - пробуждение света», в 2 томах. (1993/1995).**
9. Мантэк Чиа «Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-Цигун I» (1996/1997).
10. Мантэк Чиа «До-Ин» (1999/2000).
11. Мантэк Чиа «Исцеление Космосом», 2 тома (2001).
12. Мантэк Чиа «Дверь в мир чудес» (2001).
13. Мантэк Чиа «Эликсир-Цигун. Создание Золотой Таблетки Земли» (2004).
14. Мантэк Чиа «Даньтянь цигун - пустая сила, энергия промежности и второй мозг» (2004).
15. Мантэк Чиа «Космическое Сплавление. Сплавление Восьми Сил».
16. Мантэк Чиа «Медитация всемирной связи. Исцеление себя и других».
17. Мантэк Чиа «Базовый курс. Полная система даосских дисциплин для тела, ума и духа» (2000).
18. Мантэк Чиа «Секреты Даодэ-Цзина».
19. Мантэк Чиа «Внутренняя Улыбка».
20. Мантэк Чиа «Три Даньтяня в Шести Направлениях».
21. Мантэк Чиа «Шесть исцеляющих звуков».
22. Мантэк Чиа «Даосские практики улучшения зрения».

23. Мантэк Чиа «Космические звуки. Звуки, которые лечат».
24. Мантэк Чиа «Начальные практики Кань и Ли».
25. Мантэк Чиа «Высшие практики Кань и Ли».
26. Мантэк Чиа «Высочайшие Практики Кань и Ли».
27. Мантэк Чиа «Вселенское целительное ДАО» (2014).

РЭЙКИ:

- Википедия: Рэйки - вид нетрадиционной медицины, в котором используется техника исцеления с помощью энергии (путем прикасания ладонями или на расстоянии). Практика рэйки основана в 1922 году Микао Усуи. Слово «рэйки» состоит из двух иероглифов: рэй и ки. В японском рэй имеет значение вселенная, дух, душа. Ки означает энергию, разум, настроение. Практикующие заверяют, что исцеляющая энергия может быть доступна каждому с помощью настройки, проводимой Мастером рэйки.
- **Балановская Н.** «Усуи Рэйки Риохо. Самурайские традиции исцеления тела и духа» (2002).
- **Белоусов П.В., Чемерис А.В.** «Китайская медицина в повседневной жизни» (2000).
- **Вальтер Любек, Франк Арджавя Петтер, Вильям Ли Рэнд** «Дух Рэйки. Полное руководство по системе Рэйки».
- **Вогралик В.Г., Вогралик М.В.** «Иглорефлексотерапия: Пунктурная рефлексотерапия» (1978).
- **Вогралик В.Г., Вяземский Э.С.** «Очерки китайской народной медицины» (1961).
- **Дайяна Стайн** «Основы рэйки. Полное руководство по древнему искусству исцеления» (2004).
- **Дробышева Н.А.** «Определение локализации акупунктурных точек» (1992).
- **Идрис Лаор** «Рэйки Дао Дэ Ки. Древние источники Рэйки. Практическое руководство» (2012).
- **Мастер Нахаро, Гейл Редфорд** «Полный курс Рэй-Ки».
- **Микао Усуи, Франк Арджавя Петтер** «Оригинальное руководство по Рэйки доктора Микао Усуи» (2003).
- **Молостов В.Д.** «Иглотерапия и мануальная терапия».
- **Николя Артемьев** «Символы Рэйки» (2008).
- **Пак Чжэ Ву** «Большой палец - голова. Серия Су Джок акупунктуры. Базисный учебник» (1995).
- **Свобода Роберт** «Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие».

- **Фалев А.И.** «Классическая методология традиционной китайской чжень-цзю-терапии (иглоукалывание и прижигание)» (1993).
- **Торссон Э.** «Руническое учение» (2002).

ПИТАНИЕ:

- **Денис Терентьев** «50 главных вопросов об эффективном сыроедении».
- **Атеров (Аршавир Тер-Аванесян)** «Сыроедение».
- **Грэм Дуглас** «Диета 80-10-10».
- **Николаев Валентин** «Выбор пищи - выбор судьбы».
- **Юрий Николаев** «Голодание ради здоровья».
- **Уокер Норман** «Лечение сырыми соками».
- **Чупрун Александр** «Как уберечься от гриппа и простуды». «Вкус солнечной пищи». «Что такое сыроедение и как стать сыроедом».
- **Шелтон Герберт** «О правильных сочетаниях пищевых продуктов».
- **Артем Демчуков** «Сыроедение против предрассудков».
- **Столешников** «Как вернуться к жизни».

ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ:

- **Зубков, Очаповский** «Хатха йога для начинающих».
- **Алан Пиз** «Язык телодвижений» (2007).
- **Годман Дэвид** «Свет Аруначалы. Беседы с Раманой Махарши и Аннамалаем Свами» (2011).
- **Годман Дэвид** «Светочи свободы. Статьи и беседы».
- **Друнвало Мельхиседек** «Древняя тайна цветка Жизни».
- **Дэн Миллмэн** «Путь мирного воина».
- **Кацудзо Ниши** «Система здоровья» и другие его книги.
- **Конфуций** «Лунь Юй. Изречения» (2008).
- **Лайтман Михаэль** «Серия Каббала тайное учение. Основы каббалы» (2003).
- **Папа Рамдас** «По пути с Богом» (2014).
- **Питер Кэлдер** «Око возрождения».
- **Рэй Клерк** «Бодибилдинг. Силовые упражнения».
- **Сергей Бубновский** «Головные боли, или зачем человеку плечи?». «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы?».

- **Хел Элрод** «Магия утра».
- **Спайра Руперт** «Пепел Любви. О сущности недвойственности» (2017). «Присутствие. Искусство покоя и счастья. Сокровенность переживания» (2016).
- **Хардинг Берт** «Огонь и тайна осознания» (2015).
- **Хокинс Д.** «От отчаянья к просветлению. Эволюция сознания» (2011). «Путь просветления: 365 ежедневных размышлений» (2012).
- **Шри Муруганар, Гуру Вачака Коваи** «Собрание устных наставлений Раманы Махарши» (2014).
- **Шри Муруганар, Падамалай** «Наставления Шри Раманы Махарши» (2015).
- **Шри Садху Ом** «Путь Раманы Махарши» (2015).
- **Шри Чандра Свами Удасин** «Зеркало Блаженства. Жизнь и наставления Бабы Бхуман Шаха и Шри Чандры Свами Удасина» (2016). «Песнь Безмолвия» (2017).
- **Экхарт Толле** «Новая земля» и другие его книги.
- **Эрик Ларсен** «Без жалости к себе».
- **Де Мелло Энтони** «Когда Бог смеется. Сборник рассказов-медитаций» (2003).

ЦИГУН: БОГАЧИХИН МАЙ

- Богачихин Май «Мудры и мантры в китайской целительной практике» (2011).
- Богачихин Май «Внутренние практики в буддизме и даосизме (Секретные методы)».
- Богачихин Май «Гуманология: человек может все».
- Богачихин Май, Бянь Чжичжун «Даосская гимнастика».
- Богачихин Май, Жэнь Инцю «Базовая теория китайской медицины».
- Богачихин Май, Ма Цзижень «Цигун: история, теория, практика».
- Богачихин Май, Чжао Цзиньсян «Китайский цигун - стиль Парящий журавль».
- Богачихин Май, Чэнь Цзячжэнь «Секретные техники Тайцзи-цюань стиля Чэнь».

ЧТО ДАЛЬШЕ

В СЛЕДУЮЩИХ МЕТОДИЧКАХ ПО ЦИГУН:

- Остановка внутреннего диалога.
- Раджа-йога.
- Перепросмотр.
- Сила смирения.
- Подробно о точках микрокосмической орбиты.
- 18 форм тайцзи-цигун и другие упражнения.
- Как увидеть энергию.
- Упражнения для мысленного экрана.

КЛУБ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ:

Приходите на занятия! Границы возможного проведены в вашей голове, и только вы можете сделать выбор: довольствоваться малым и жить скучной жизнью, полной разочарований, или измениться и реализовать свой потенциал полностью, достигнув всего, чего пожелает душа.

- Как управлять собой, своими мыслями и намерениями.
- Учимся развивать и использовать силу воли.
- Строим правильную систему привычек.
- Приобретаем полезные привычки, избавляемся от вредных.
- Привычки для счастья, здоровья, богатства и успеха.
- Навыки для успешного построения взаимоотношений.
- Эффективное питание. Как быстро похудеть.
- Вегетарианство, веганство и сыроедение без проблем.
- Основы цигун для здоровья и долголетия.
- Основы медитации.
- Как вернуть здоровье без таблеток и врачей.
- Записаться: +38(096) 311-54-55 (Сергей).
- Занятия проходят каждый день. Место проведения - Киев.

СЕРИЯ НАШИХ КНИГ:

- № 1 - Сила воли или сила привычки.
- № 2 - Навыки эффективного общения.
- № 3 - Навыки богатых людей.
- № 4 - Сила воли или сила привычки 2.
- № 5 - Секреты питания и похудения.
- № 6 - Питание для здоровья и долголетия.
- № 7 - Цигун для здоровья и долголетия.
- № 8 - Телевизор и смартфон: друзья или враги?
- № 9 - Альтернатива химии для дома и для ухода за телом.
- № 10 - Навыки эффективных людей.
- № 11 - Как я похудел на 40 кг.
- № 12 - Витамины и минералы для здоровья.
- № 14 - Упражнения и методики для здоровья и похудения.

АВТОР:

- Автор: Сергей Куринный. Тел/вайбер: +38(096) 311-54-55.
- Email: general.loki.2018@gmail.com
- Facebook: [<https://www.facebook.com/sergiy.kurinny>].
- Автор не несет никакой ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций без предварительной консультации с ним.
- Журналы и книги не могут заменить живого общения с квалифицированным специалистом.
- Купить книги: +38 (068) 593-15-52 (Людмила).