

ТАНЬ КУЙ

ОТКАЗ ОТ ЗЕРНА

БИ ТУ

МЕТОД ТОЛОВАНИЯ В ЦИГУН-ТЕРАПИИ



УДК 299.7

ББК 75.2

Т 18

Тань Куй

Т 18 Отказ от зерна. Би Гу. Метод голодания в цигун-терапии.

Книгу для издания предоставил О.П. Онопченко, представитель мастера Тань Куя в Европе. Перевод китайских терминов, авторизованное редактирование, комментарии М.М. Богачихина  
— М.: Говорун, 2012.

ISBN 978-5-903 184-60-6

**Европейский Институт Восточной Культуры и Медицины (ЕИВКМ)**  
**Представитель Института Восточной Культуры (США, Бостон) в Европе,**  
**России и странах СНГ с 1995 года**

INTERNATIONAL **КОЛО** ORGANIZATION  
Oriental Culture Institute (USA)

---

Kolo Dar healing system, Qigong therapy,  
Taichichuan, Tong Ren, distance healing,  
Zen & Dao psychoteraphy, Thui Na massage,  
Aikido, Hapkido, Hara training, Ki Kolo  
Riga, Latvia

Phone: (+371) 29590149

E-mail: oonopa@gmail.com

ISBN 978-5-903184-60-6

© Тань Куй, 2012  
© Олег Онопченко, 2012  
© Май Богачихин, 2012  
© Говорун, 2012

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Настоящая книга предназначена только для использования в ознакомительных целях и содержащиеся в ней теоретические положения основаны исключительно на работах и исследованиях автора. Ни в коем случае не следует пытаться проводить самолечение с помощью описанных упражнений, не получив на то инструкций практикующего цигун-целителя. Не следует выполнять эти упражнения, не проконсультировавшись предварительно с лечащим врачом.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Мне представляется, что настоящая книга и предмет, которому она посвящена, явятся вехой в медицинской литературе Запада, поскольку до настоящего времени не было книг или журнальных статей на русском языке, посвящённых Би Гу. Даже в Китае отсутствует полное описание, и посвящённые Би Гу статьи труднопонимаемы и полны мистицизма.

В течении последнего года мой опыт в практике Би Гу оказался весьма успешным. Уже сейчас тысячи пациентов подключились к моей программе Би Гу и похудения. Успех этой программы подсказал мне необходимость дополнительной информации в письменном виде, и настоящая книга призвана более широко, оповестить Запад об этом Восточном искусстве лечения.

Я надеюсь, что в будущем эти понятия станут популярными и на Западе, поскольку интерес Запада ко всем видам Восточного лечения медленно, но неуклонно нарастает.

Я быстро написал эту книгу, потому что мои ученики и пациенты проявляли большой интерес к Би Гу, поэтому настоящая книга во многом несовершенна. Я не хочу вводить читателя в заблуждение, пожалуйста, не пытайтесь ставить себе диагноз или практиковать какую-либо из описанных здесь методик без руководства со стороны знающего инструктора. Важнейшим достоинством этой книги, несмотря на существенные пробелы, является то, что она – первая в

своём роде, посвящённая этому предмету, и потому является ценным введением в понятия и лечебный метод, именуемый Би Гу.

За короткий промежуток времени с момента выхода в свет первое издание книги было распродано. Я переработал многие главы в настоящем втором издании, которое теперь содержит больше сведений, чем первое издание.

Уверен, что Би Гу завоеует популярность в России. Моей целью является сделать Би Гу более доступным для людей, нуждающихся в нём. По существу это является настоящим предназначением настоящей книги.



# **БИ ГУ**

## **МЕТОД ГОЛОДАНИЯ В ЦИГУН-ТЕРАПИИ**

### **НОВОЕ ДЛЯ ЗАПАДА**

В повседневной жизни мы слышим множество новых слов по телевидению, в журналах и газетах или в разговорах с собеседниками. Ушу, цигун, тайцзи, туйна, фэншуй теперь знакомы очень многим. Альтернативная медицина и всевозможные методики «исцеления» все шире практикуются в Соединённых Штатах. Мне верится, что со временем Би Гу займёт своё достойное место среди этих лечебных практик. Но что это такое и откуда оно?

Цигун сравнительно недавно завоевала популярность в Америке. Упоминания о цигун восходят к династии Чжоу (1045 г. до н.э. – 221 г. до н.э.). Кроме того, им предшествовали находки бронзовых статуэток с надписями, описывающими методы цигун. Лао-цзы (VI в. до н.э.) записал различные методы выдыхания «для избавления от застоявшегося и приобретения свежего: растягиваться, как птица, и сокращаться, как медведь» как средства обеспечения долголетия.

В 1972 г. в Китае, вблизи от Мавандуй в Чанша, были обнаружены 2 захоронения, относящиеся к династии Западная Хань (206 г. до н.э. – 24 г. н.э.). В одном из них оказались лекарства и оружие, в другом – книга под заглавием «Жинмай». Одним из наиболее интересных открытий был шёлковый свиток, датированный правлением династии Хань и содержащий более 40 рисунков человеческого тела в различных позах, описывающих серию внутренних упражнений, именуемых даоинь.

Эти рисунки описывают методы наведения, усиления и передачи ци. Кроме того, свиток содержал около трёхсот описаний этих рисунков. По всей вероятности, это самое раннее из известных человечеству упоминаний относительно улучшения здоровья и лечения болезней.

В этих захоронениях был найден также второй шёлковый свиток с описанием Би Гу – самое раннее из известных упоминаний об этом

предмете. В переводе с китайского «Би» означает «прекратить», «отказаться от» или «покидать», «Гу» переводится как «рис», «пшеница» или «кукуруза». Таким образом, Би Гу можно определить, как отказ от еды или просто как пост. Свиток также содержал надпись, которую можно грубо перевести, как «Отказ от Гу и получение ци». Би Гу не представляет собой серию упражнений, Скорее это учение о том, как воздерживаться от пищи и вместо этого питаться «ци».

Каждая китайская династия имела своё описание Би Гу. Оно является одним из даосских приложений для достижения бессмертия, именуемое «Путь к бессмертию» или «Дао бессмертия». Как метод достижения бессмертия, Би Гу представляет собой практику цигун на очень высоком уровне.

Люди в состоянии Би Гу могут не есть в течение дня, недели, месяца и в некоторых случаях в течении года. В сообщениях из Китая утверждается, что люди прожили до десяти лет в состоянии Би Гу, во что верится с трудом. Чересчур многие, как на Востоке, так и на Западе, считают, что такое может быть только в сказках. В Китае, однако, такие сообщения поступают и по сей день. Пока идут споры о подобных случаях, исследования этого метода продолжают своим чередом.

Трудновоспринимаемые идеи существовали во все времена. Разуму иногда трудно превзойти границы принятого или определённого их культурой образа мышления. В то же время, многие отказываются от принятых предубеждений и храбро готовы испробовать нечто новое, хотя другие не задумываясь немедленно отменяют всё новое, третьи сомневаются и занимают выжидательную позицию. Вне зависимости от реакции людей, если метод или программа действенны, то они выживут. В моей практике я вижу, что всё больше людей признают силу и мощь Би Гу, и этот метод им помогает. Надеюсь, что со временем ещё больше людей на Западе смогут воспользоваться положительными результатами этого метода результативного поста.

## ТЕОРИЯ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА

Мы живём в быстро меняющемся веке высоких технологий. Многие начали думать, что современный подход с использованием новейших достижений науки и техники может дать ответ на все вопросы. Однако не всё может быть объяснено с этой «современной» точки зрения вследствие ограниченности наших знаний о Вселенной. Отрицание без глубокого и всестороннего исследования не может считаться объективным научным подходом. Наука стремится отыскать правду и если что-то остаётся непонятным, необходимо искать ответ – это называется исследованием.

Современные западные теории не в состоянии объяснить отказ от зерна (от пищи). Поскольку этот метод – древняя китайская практика и философия, необходимо вернуться к китайской философии, и постараться совместить её с современным уровнем познания для понимания теории, лежащей в основе этого выдержавшего испытания временем подхода к поддержанию здоровья человека.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Китайская наука несовместима с западной в принципе, так как западная наука не изучает мысль как высшую энергию или силу, не исследует токи энергии, которую китайцы называют ци, а индийцы прана. Даже не пытается объяснить паранормальные явления, такие как ясновидение, телекинез и прочие, поскольку западные учёные не занимаются восточными практиками и потому у них нет «реальности, данной в ощущениях». – М.Б.

Согласно традиционной китайской медицине поглощаемая пища превращается в ци – жизненную энергию, запасаемую в организме человека. Вне зависимости от вида поглощаемой пищи вся она в конце концов превратится в различные виды ци, которая затем будет выполнять различные функции в организме. Во Вселенной существуют различные типы энергии, но в общем существует только 2 типа ци: Инь ци и Ян ци.

Из них образуются 5 стихий: огонь, вода, металл, дерево и земля из которых образуется Вселенная. Иньская и янская энергии взаимодействуют между собой и гармонизируют друг друга. Наш организм представляет собой микрокосм Вселенной.

Разгармонизация иньской и янской энергии в организме приводит к проявлениям заболеваний.

Согласно традиционной китайской медицине изначальная энергия – юань ци представляет собой первоначальную энергию, передаваемую родителями ребёнку в момент рождения последнего. У поверхности тела находится защитная энергия – вэй ци. Вдыхаемую энергию называют – цзун ци. Желудочная энергия – чжун ци поступает от переваривания пищи. Если отыскать метод получения этой энергии непосредственно из Вселенной, то отпадёт необходимость поглощать пищу для поддержания жизни, хотя останется необходимость пить воду, поскольку это требуется для поддержания жизни. Частный метод получения энергии из Вселенной – непрерывная практика цигун или медитации. Другой способ наполнения организма энергией – приём этой энергии от мастера цигун, который может направить заряд в даньтянь (область хранения энергии, расположенную под пупком) и в желудок. Это несколько напоминает зарядку аккумулятора.

Каждый мастер цигун пользуется своим собственным методом регенерации энергии. Жизнь представляет собой загадку и то же самое можно сказать о жизненной силе. Оставляя в стороне религиозные мировоззрения, кто может объяснить смысл жизни? Оставляя в стороне источники пищи, что ещё в состоянии поддерживать жизнедеятельность человека? Согласно традиционной китайской медицине ци поддерживает жизненную силу, и при истощении ци пропадает и жизненная сила. Ци может поступать от пищи, но эту энергию можно получать и непосредственно из Вселенной, и в этом заключается истинное содержание отказа от зерна.

Во время цигун-тренировки состояние отказа от зерна может перевести человека на более высокий уровень. Практика цигун предназначена для улучшения циркуляции ци в организме. Отказ от зерна – иная форма этой практики. Согласно древней китайской философии энергию можно есть вместо пищи, и это приведёт к укреплению организма. Согласно мистическим легендам многие могут не потреблять пищи в течение года, оставаясь живыми. В повсед-



невной жизни не только старые монахи и мастера, но и многие практикующие цигун в состоянии сделать то же самое. Подлежащая потреблению энергия поступает из Вселенной или уже запасена организмом.

Ци – не то, что можно увидеть. Скорее это нечто, что можно ощутить. Это можно уподобить воздуху, который иногда можно ощутить, но никогда не удаётся увидеть. В китайском написании ци и воздух представлены одним и тем же иероглифом.

В повседневной жизни мы нуждаемся в пище для поступления в организм требуемых минералов и витаминов – в этом заключается разумный подход к поддержанию здоровья. Такая мудрость, однако, применима только, когда человек находится в «нормальном» состоянии. Если человек находится в специальном состоянии, таком как состояние цигун, он перестаёт нуждаться в пище для достижения сбалансированного, здорового состояния и высокой энергетизации.

## ПОСТЫ

На Западе многие постятся как для уменьшения веса, так и для очистки организма, что оказывается действенным для одних, но безуспешным для других. При низком содержании сахара в крови или при диабете поститься, таким образом, необходимо с осторожностью. Малое содержание калорий в организме приводит к падению кровяного давления и содержания сахара в крови. Это отличается от нахождения в состоянии Би Гу. Настоящий сеанс Би Гу может сбалансировать функции организма и заставить организм работать в идеальном режиме. Например, так можно излечить многих больных диабетом и гипогликемией, у них пропадут чувства жажды и голода, и их органы снова начнут функционировать нормально.

На Западе, пост типично означает отказ от всякой твёрдой пищи. Человек только пьёт воду, иногда фруктовые или овощные соки. В некоторых случаях это дополняется приёмом таблеток витаминов. Однако, в то время как отказ от еды может очищать организм, приём чрезмерного количества витаминов может вызывать его отравление.

При таком методе поста человек не может выдержать и недели, поскольку отсутствует поступление энергии, необходимой для организма. Организм нуждается в минералах и других питательных веществах для поддержания его работоспособности и пост, как его понимают на Западе, исключает это.

Для большинства людей чуждо само понятие повседневной жизни без потребления пищи. При обилии готовых к употреблению всевозможных закусок постоянная необходимость что-нибудь жевать для большинства стала повседневной реальностью. Теперь в Америке болезненная полнота и расстройства питания стали обычным явлением. В подобных обстоятельствах поститься может оказаться весьма проблематичным, даже приводящим к некоторым опасным синдромам. Для многих страдающих расстройствами питания часто единственным успокаивающим средством является потребление пищи.

Тем не менее, польза Би Гу может оказаться очевидной с самого начала, обеспечивая более высокий уровень энергии и чувство повышенного сосредоточения. Повышается внимание, уделяемое телу в целом и его возможностям, меньше энергии тратится на постоянные мысли о наполнении желудка пищей.

Западные методы поста нельзя, применять длительное время, поскольку они никак не связаны с ци. Сколько людей способно поститься неделю без пищи? В состоянии Би Гу, однако, люди могут выдерживать пост в течение недели, месяца, иногда даже года. Этот метод поста и может достигаться либо посредством цигун, либо лечением у практикующего цигун-целителя.

Вне зависимости от культуры, Западной или Восточной, диета исключительно важна для поддержания здоровья. В китайской медицине диета считается фактором номер один в числе причин заболевания. С раннего детства родители обучают детей правильной диете, книжные магазины полны тысячами книг о китайской диете, хороший китайский врач обычно учитывает диету при лечении пациента. Несмотря на это, редко китайский врач использует Би Гу в качестве лечебного средства.

В моей практике Би Гу часто используется для лечения различных заболеваний, особенно для лечения недугов среднего обогревателя, связанных с печенью, желудком, поджелудочной железой, желчным пузырём, селезёнкой и болезнями пищеварительного тракта. Многие из этих заболеваний вызывают потерю аппетита, при которой организм отказывается от еды для самолечения. Подобный пост позволяет органу отдохнуть и расслабиться, обеспечивая тем самым время для исцеления. Такое самолечение, однако, может также сопровождаться падением энергии в организме. В противоположность этому, пост в состоянии Би Гу усиливает способности ослабленного органа к самолечению, одновременно наращивая энергию организма в целом.

## **ДОСТОИНСТВА ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА**

В древнем Китае метод отказа от зерна был первоначально разработан для достижения долголетия. Термин «Би Гу» имел 2 значения. Первое из относилось к поеданию ци, приёму ци или бегу с ци. Это относится к процессу циркуляции и гармонизации энергии. Об этом повествуют многие трактаты.

Второе значение относится к прекращению приёма риса и другого зерна или травяных пищевых добавок. В конечном итоге человек поглощал мало пищи или вообще не потреблял пищи.

Приём ци представляет собой метод вхождения в состояние, которое называют отказом от зерна Би Гу. В этом состоянии человек либо не нуждается в пище для поддержания жизненной силы, либо принимает минимальное количество пищи, в то же время, наращивая свою жизненную энергию до максимальной.

Многие в Америке тратят значительные средства на продукты питания. В моем классе учащимся часто удаётся сократить расходы на питание, но это не является задачей метода. Большинство американцев в состоянии оплачивать расходы на питание, но не могут позволить себе плохое самочувствие, как следствие переедания. Истинная ценность метода отказа от зерна заключается в восстановлении нормального пищеварения при потреблении

меньшего количества пищи, одновременно приобретая больше энергии.

Новые исследования в различных областях медицины показывают, что снижение ежедневно потребляемой пищи весьма благоприятно сказывается на здоровье организма. Китайская история учит, что с возрастом человека диета должна упрощаться и количество пищи должно уменьшаться. Таким образом, Запад и Восток сходятся во мнении, что меньше пищи равнозначно улучшению здоровья. Но что значит меньше пищи? Насколько меньше? Ни одна система или метод не могут прописать точное значение для каждого индивидуального человека – чересчур широк выбор и множество переменных, подлежащих учёту.

По понятным причинам, многие заинтересованы в идее поддержания жизнедеятельности без какого-либо потребления пищи. Это не должно заботить человека, поскольку истинное состояние Би Гу является наилучшей наградой. Потребление пищи может быть уменьшено или полностью исключено, но поступление ци для питания организма остаётся прежним.

Китайцы отмечают, что змея не ест в течении всей зимы, а обладает завидным долголетием. Черепахи потребляют мало пищи, а обладают самым длинным долголетием среди животных, некоторые связывают такое долголетие с приёмом малого количества пищи. Подобные верования подсказывают, что большее количество принимаемой пищи приводит к появлению связанных со здоровьем неприятностей, а ограничение принимаемой пищи улучшает здоровье, для впадения в состояние Би Гу необходимо выполнение упражнений цигун или специальных методик дыхания. Одной из знаменитых методик является «черепашее дыхание», упражнение, имитирующее поверхностное дыхание черепахи.

Из приведённого выше многие могут отождествить Би Гу с обычным постом или могут прийти к заключению, что Би Гу предназначено только для сброса веса или очищения организма. Конечно, Би Гу может помочь сбросить излишний вес и очистить организм, но это не является его единственным предназначением.

Основным назначением Би Гу является поддержание состояния цигун, с тем, чтобы организм мог автоматически сбалансироваться.

Вероятность того, что 2 тысячелетия тому назад люди нуждались в таком лечении для сброса излишнего веса, весьма невелика. В истории Китая никто не использовал Би Гу для похудения, потому что в древние времена люди с излишним весом считались богатыми, их вес был признаком зажиточности.

Би Гу может снизить вес, но преследует более высокую цель – достижение «бессмертия». Даосизм учит, что прежде, чем стать бессмертным, человек должен открыть меридианы тела с тем, чтобы ци могла свободно протекать в организме. Может быть, мы не можем достичь бессмертия, но практика Би Гу поддержит меридианы открытыми. В этом заключается истинное предназначение и настоящее достоинство Би Гу.

## **ВХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ БИ ГУ**

Итак, мы знаем теперь, что такое Би Гу. Но как впасть в состояние Би Гу? Это зависит от выбранного стиля Би Гу. Большинство стилей цигун используют каждый свою методику впадения в состояние Би Гу, многие считают Би Гу одной из высших форм цигун. Достижение такой высшей формы затруднено и поэтому крайне редко можно встретить мастера цигун, владеющего Би Гу, несмотря на то, что магистры ежедневно практикуют и преподают цигун. Для многих Би Гу – тайна за семью замками, утерянное искусство из древней истории Китая, поэтому, редко можно встретить мастера цигун, знающего и верящего в Би Гу. В Китае во всех школах традиционной китайской медицины имеются классы цигун, но ни в одной нет класса Би Гу.

Ограничение или отказ от приёма пищи ещё не означает, что человек впал в состояние Би Гу. Как упомянуто выше, поститься и находиться в состоянии Би Гу – не одно и то же. Аспект Би Гу, связанный с постами, относится только к отказу от еды в физическом смысле. Необходимо, однако, понимать разницу между постом и Би Гу. По-настоящему находиться в состоянии Би Гу означает

отсутствие чувства голода, сопровождаемое физическим ощущением прилива энергии, другим достоинством является расслабленность сознания и ощущение непринуждённости, что позволяет лучше спать по ночам.

Иногда нелегко впасть в состояние Би Гу. Организм может отвергать и бороться с этим новым понятием. Многие могут испытывать ощущение большего голода, чем прежде, что вызвано подстройкой уровня сахара в крови под новые условия. Некоторые могут ощущать сопротивление желудка поступающей пище (если таковая поглощается) и, как результат, может появиться понос или газы, в этом случае необходимо выполнить упражнения цигун, что снимет эти симптомы.

До впадения в состояние Би Гу необходимо следовать сигналам организма. В случае усталости необходимо отдохнуть. При ощущении голода следует поесть, при жажде надо попить. Следуйте сигналам от организма и не торопитесь достигнуть более глубокого состояния Би Гу. В сообщениях из Китая отмечается, что в состоянии Би Гу сила ци или экстрасенсорные способности многих практикующих заметно увеличиваются, многие видят свет или ци. В моём классе многие экстрасенсы отмечают усиление их способностей. Таким образом, вхождение в состояние отказа от зерна связано не только с потреблением пищи, оно также наращивает нашу энергию и удерживает человека в состоянии цигун.

Согласно китайским историческим документам, в основном даосским, существует множество способов достижения этого состояния. До появления даосских документов множество устных источников описывало отказ от зерна так таинственно, что люди не верили этим рассказам и описаниям.

Некоторые документы указывают на возможность вхождения в такое состояние, что не требуется еды, за счёт приёма лекарственных трав. Это может способствовать более лёгкому вхождению в состояние отказа от зерна, однако для этого непременным условием остаются цигун-тренировки, дыхательная гимнастика или медитация.

Рецепты смесей лекарственных трав для этих целей дошли до



нас. Некоторые смеси следует принимать с пищей. День за днём медленно снижается приём пищи, вместо которой принимаются лекарственные травы, так что потребуется от 10 дней до месяца, чтобы человек смог впасть в состояние отказа от зерна. Это называется «принять траву и прекратить питание». В этот промежуток времени различные травяные смеси создают баланс в организме. Некоторые используют смеси, содержащие до сотни ингредиентов, некоторые предпочитают принимать только одно лекарственное растение, некоторые применяют специальные методы приготовления лекарственных трав.

Некоторые мастера рекомендуют постепенно уменьшать принимаемую пищу с тем, чтобы со временем полностью отказаться от еды. При такой методике лекарственные растения не применяются для введения в состояние отказа от зерна, вместо чего используется сознание и дыхательная гимнастика Туна (полное название «Ту гу на синь», что значит выплёвывание старого и набор нового). «Ту» представляет собой методику выдыхания, которая освобождает организм от использованной, старой или загрязнённой энергии, а «на» – методику вдоха, поставляющего свежую и чистую энергию в организм. Туна – основной метод обмена энергией между организмом и природой, обеспечивая приём ци вместо пищи.

Некоторые впадают в состояние отказа от зерна, используя упражнения цигун или медитации. Эти методики имеют много общего с обычными формами цигун и не требуют специальных дыхательных упражнений или сосредоточения сознания.

Другой способ достижения нужного состояния заключается в лечении, получаемом от мастера цигун. Такое лечение либо зародилось в древней религии, либо происходит от лечения методами китайской медицины. Как даосы, так и некоторые мастера цигун используют воду как средство достижения состояния. Даос сжигает бумажный талисман, смешивает пепел с водой и затем это выпивает. Метод называют «водяной талисман». Выпивший такую воду человек может затем впасть в состояние отказа от зерна. Мастер цигун может также ввести в воду свою энергию, и человек, чувствующий голод,

выпивает заряженную энергией воду вместо поглощения пищи – это называется «вода с энергией».

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, наполненный энергией человек не испытывает желания есть. Каждый стиль цигун использует свою методику наполнения энергией. Люди пишут о своём опыте и описывают свои методы, каждый метод индивидуален и нет метода, пригодного для всех без исключения. Поскольку каждый начинает такую программу со своего, отличающегося от других, состояния, трудно повторить ту же методику и получить такие же результаты, что получают другие пациенты.

Существуют 2 вида состояний отказа от зерна. В одном случае человек выпивает небольшое количество воды в течении дня, не принимая никакой пищи – это называется «полный отказ от зерна» и встречается довольно редко, будучи доступно только опытным мастерам цигун. В половинном отказе от зерна допускается приём небольшого количества пищи, такой как фрукты, орехи, мёд, наряду с водой. Количество пищи, однако, столь невелико, что не вызывает заметных последствий. Оба эти состояния более подробно описываются ниже.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Наш Порфирий Корнеевич Иванов предлагал всем желающим без всякой подготовки сухое голодание в течение 42 часов раз в неделю. Многие применяли и улучшили своё здоровье. – М.Б.

Обучиться отказу от зерна можно только у мастера. Истинные познания передаются мастером от поколения к поколению. В Китае это искусство утеряно. Исторически, оно использовалось в качестве религиозного действия и поэтому представляется таинством.

## **ГОЛОДАНИЕ ПО-ДАОССКИ**

Буддизм и даосизм используют методы отказа от зерна, но лежащие в основе метода идеи при этом совершенно разные. Даосский подход заключается просто в следовании природе: еде при чувстве голода и питье при чувстве жажды. Такой подход требует

также ежедневной цигун-тренировки и медитации.

Отказ от зерна разработан на основе даосской философии, которая делает упор на поглощении ци, заимствуя её у природы. Существует множество различных форм упражнений цигун, выполнение которых обеспечивает такое поглощение энергии, присутствующей повсеместно. Энергия может поступать от реки, горы, Солнца, Луны и множества других природных источников. При выполнении этих упражнений для поддержания энергии пища не нужна, поскольку человек кормится энергией окружающей его природы.

Вначале, во время медитации или ведения-привлечения (даоинь), теперь именуемой цигун, иногда кто-либо спонтанно впадал в состояние отказа от зерна. С тех пор годами продолжалась разработка различных методов и средств достижения этого состояния. Согласно буддизму, наивысший уровень достижений – стать Буддой, а в даосизме, однако, наивысшим уровнем достижений считается бессмертие или стать «святым бессмертным» (шэньсянем). «Бессмертный не поедает огонь и дым человека», но питается только небольшим количеством фруктов или орехов. «Огонь и дым» здесь означает приготовленную на огне пищу. Таким образом, желающий стать «шэньсянем» должен сперва освоить практику цигун и затем впасть в состояние отказа от зерна. Отсюда другое наименование отказа от зерна: «путь бессмертия» (сянь дао).

У даосов есть множество различных стилей и методик, что обусловлено различиями между школами. Однако все они основываются на понятиях Инь и Ян.

Позднее, во время династии Сун (960-1279 гг.), даосы пытались отыскать пути использования химикалий, особенно ртути и свинца, для достижения этой цели. Метод получил название «выплавление пилюли» (бессмертия) лянъ дань. При этом накапливали энергию в поле пилюли (даньтяне). У некоторых умерших, длительное время практиковавших цигун, в даньтяне обнаруживали нечто, подобное жемчужному шарiku.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Свинец, ртуть, жемчужный шарик – обычно

символы Инь, Ян и пр. В старом Китае трупы вскрывать строго запрещалось. – М.Б.

Во время династии Сун, выплавление пилюли приобрело широкую популярность, что обусловило прогресс китайской химии, но также послужило причиной смерти многих вследствие неправильного толкования этого термина. «Лянь» означает плавить или упражняться, а «дань» можно перевести с древнекитайского, как медицина, способная помочь человеку достичь долголетия или стать святым бессмертным. Все стремятся отыскать лёгкий путь к здоровью, получить благо, не упражняясь. Уровень святого бессмертного, однако, достигается длительной практикой, а не поглощением чего-либо.

Постепенно это направление исчезло. Людям необходимо было убедиться, что пилюля находится в нашем даньтяне и достижима только посредством практики.

## **БУДДИСТСКОЕ ГОЛОДАНИЕ**

Другие основные системы отказа от зерна в Китае берут своё начало в буддизме и конфуцианстве. По-видимому, все системы цигун и голодания связаны с религией. В самом деле, основные китайские религии – буддизм, конфуцианство и даосизм – практикуют свою систему цигун, а цигун может служить средством достижения состояния отказа от зерна.

В Китае буддист должен обязательно быть вегетарианцем. Буддисты считают, что вегетарианцам свойственно долголетие и религия запрещает потребление мяса, умерщвление живого.

Буддистский цигун не так популярен, как даосский. Буддистская медитация, однако, общепринята. Буддистский подход к отказу от зерна заключается в победе духа над телом. Если при нахождении в состоянии отказа от зерна человек испытывает чувство голода, ему приходится только терпеть. Позднее может отпасть необходимость в еде, и тогда человек сможет продолжать погружаться в состояние отказа от зерна. Многие практикуют йогу и впадают в состояние, когда им не требуется пища, что в Китае называют состоянием отказа

от зерна. Буддисты пришли в Китай из Индии почти 2 тысячелетия тому назад и постепенно разработали собственную систему, которая, однако, не столь популярна, как даосская.

Кроме даосской, буддистской и конфуцианской систем существуют также отказ от зерна в системе прикладных боевых искусств, цигун и традиционной китайской медицине.

## **ГОЛОДАНИЕ ПО ТАНЬ КУЮ**

Отказ от зерна – часть моей системы лечения многих заболеваний. Наличие блокады в спинном мозге может не позволить человеку впасть в состояние отказа от зерна, и такую блокаду не удаётся устранить только силой энергии ци, для этого приходится применять акупунктуру и массаж, туна или физическую ситу. Так например, наличие ненормального уровня сахара в крови затрудняет вхождение в состояние отказа от зерна. Разбалансировка сахара в крови обычно проистекает от блокады правосторонних (относительно позвоночника) акупунктурных точек T7 и T8. Часть блокады позвоночного столба может быть устранена силой ци, но в некоторых случаях блокада столь глубока и так трудно устраняется, что силу ци необходимо дополнить методами туна или акупунктурой. Комбинация этих методов обеспечивает больший процент вхождения в состояние отказа от зерна.

Я разработал собственную методику для достижения этого состояния у пациентов, нуждающихся в увеличении или гармонизации энергии, укреплении здоровья, очищении организма от шлаков или снижении веса.

Первым делом человеку следует либо посетить семинар по отказу от зерна, либо прийти на частный приём. Семинары проводятся с целью лечения целой группы пациентов, а на частном приёме сосредотачиваются на одном пациенте. Для ощущения действия лечебного процесса от пациента требуется только сидеть на удобном стуле со сложенными на коленях руками. Некоторые при этом закрывают глаза, другие предпочитают держать их открытыми. И то, и другое годится, важно лишь, чтобы пациенту было удобно.

Во время лечения все молчат, так что метод по существу не может быть приписан воздействию гипноза или проистекать от гипнотического транса. Я использую собственную ци для зарядки даньтяня и области желудка пациента, после чего методом цигун «запираю желудок» с целью уменьшения его размеров и исключения чувства голода.

На ранних стадиях лечения большинство пациентов отмечают чувство тепла на макушке головы или на лице. Это результат поступления энергии в точку Бай-хуэй («Сто встреч»), являющуюся точкой схождения всей янской энергии организма. Акупунктурная точка на макушке головы и в меридианной системе традиционной китайской медицины именуется VG20 (на канале управления – Ду-май), физически связанной с двигательной зоной коры головного мозга. После ощущения тепла на лице некоторые пациенты чувствуют растекание ци вниз к рукам, затем наполнение энергией даньтяня и области желудка. Часто отмечается тепло или покалывание в области желудка, иногда возникает чувство движения в этой области. Иные пациенты слышат журчание в желудке, когда последний сокращается. По мере сокращения желудка быстро исчезает чувство голода.

В практике небольшой процент пациентов испытывает тошноту или расстройство желудка, что обычно служит результатом потребления пищи перед семинаром. Желудок меньших размеров не может вмещать большое количество пищи.

Когда практикующий чувствует голод, ему не следует пытаться сознанием или силой воли подавлять желание есть, потому что это противоречит природным функциям организма. Не следует, однако, стремиться как можно быстрее покушать, потому что это выведет из состояния отказа от зерна. Я советую своим ученикам и пациентам в подобных случаях проделать тайцзи, даоинь или цигун в течении от 2 до 5 минут для подзарядки аккумулятора организма. Часто после выполнения упражнений цигун желудок покажется полным, и чувство голода исчезнет. Если ци может наполнить желудок и устранить чувство голода, то отпадает необходимость в потреблении



пищи, и можно продолжать оставаться в состоянии отказа от зерна. На начальных стадиях эта методика может для некоторых оказаться недостаточной, и они должны будут съесть небольшое количество пищи. Практика цигун поможет им в будущем достигать полного или половинного состояния отказа от зерна.

В качестве помощи таким пациентам во время сеансов я заряжаю воду, которую они пьют, моей собственной энергией. Единственным наставлением, которое я даю относительно диеты, это есть, когда голоден, и пить, когда испытываешь жажду. После вхождения в состояние отказа от зерна, человек может остановиться в любое время и вернуться к нормальному питью и еде.

Ничего таинственного в моей методике нет, и она никак не связана с какими-либо религиозными воззрениями. Она может использоваться для лечения отдельного пациента или группы в сотню пациентов. По моему опыту, групповое лечение даёт лучшие результаты, что может объясняться тем, что в этом случае энергетическое поле сильнее и шире, или тем, что групповое лечение занимает больше времени. Обычно, групповое лечение длится порядка 25 минут, в то время как для лечения отдельного пациента затрачивается не более 10 минут.

При использовании моего метода более 95% пациентов успешно впадают в половинное состояние отказа от зерна, а полное состояние достигается реже, потому что нацист часто нуждается в продлённом обучении системе цигун. Некоторым пациентам по окончании курса лечения удаётся удерживать меньший вес и продолжать худеть в будущем, некоторые сначала худеют, но потом снова набирают часть сброшенного веса. В любом случае, большинство прошедших курс лечения отмечает изменения аппетита, наряду с огромными изменениями их энергетического поля.

Отказ от зерна по-прежнему остаётся таинством. В Китае большинство людей, особенно образованных, не верят в этот метод. В газетах и журналах идут споры по этому поводу. Не удивительно, что человек, не видевший действия и не изучавший систему, может поверить только с большим трудом, поскольку исторически метод

превратился в утерянное искусство. Научные доказательства требуют повторяемости явления. При использовании моей системы большинство обученных мною учеников в состоянии повторить моё лечение на своих пациентах. Пока что, я обучил некоторых моих учеников использованию отказа от зерна для лечения многих болезней. В Китае никто не верит, что возможно обучить этому. Большинство мастеров цигун обучают только практике цигун, но не достижению состояния отказа от зерна.

Недавно мне удалось разработать дистанционное лечение посредством отказа от зерна, предназначенное для пациентов, которые не могут впадать в состояние отказа от зерна во время группового сеанса. Такое представляется невозможным, однако даёт поразительные результаты. Иногда, посещающему класс, удаётся сбросить вес до определённого значения, но дальнейшее похудение оказывается невозможным, несмотря на выполнение упражнений цигун, их ци оказывается недостаточно сильной для преодоления чувства голода. В таких случаях при появлении чувства голода они звонят мне по телефону), и я заряжаю их энергетику в течении одной или двух минут по телефону. В результате чувство голода проходит сразу же, и такая подзарядка энергией даёт длительный эффект.

Этот новый метод предназначен для пациентов, окончивших курс отказа от зерна, но не годится для новичков, потому что их знания относительно отказа от зерна недостаточны. Почему дистанционное воздействие даёт лучшие результаты, чем посещение класса? Я не знаю, возможно, это чисто психологический эффект. Возможно, таково действие энергии ци. А может быть, обращающиеся за таким лечением пациенты просто одиноки или голодны, когда звонят мне. Пока что у меня нет ответа на этот вопрос, но данный метод, безусловно, действенен.

Я надеюсь, что когда-нибудь моя терапия посредством отказа от зерна станет популярной в России.

## ЗАПИРАНИЕ ЖЕЛУДКА

Речь о прекращении пищеварения желудком.

На Западе этого использовали хирургию для отключения поглощения нищи. Ныне использование этого метода не рекомендовано: врачи убедились в его вредных побочных явлениях наряду с низкой эффективностью. Такое лечение отображает механический подход к запиранию желудка.

В акупунктуре существует следующая методика отключения желудка. Игла устанавливается в акупунктурной точке на мочке уха. Некоторые врачи используют короткую иглу, некоторые применяют электричество для усиления стимуляции. Несомненно, акупунктура действенна и некоторые пациенты *теряют* аппетит или уменьшают потребление пищи. Часто результат бывает неудовлетворительным, похудение оказывается временным и величина сброса веса ограничена. Работой желудка управляет автономная нервная система. Хирургия частично закрывает желудок, но не воздействует непосредственно на нервы.

Почему желудок не работает нормально? Обычно, потому что нервы передают неверный сигнал или у желудка недостаточно биоэлектрической энергии для управления его работой. Восстановление нормальной работы желудка должно начинаться с нервов, идущих к желудку, а не с самого желудка, аналогично тому, как при отказе телефона надо в первую очередь проверить состояние проводов, а не трясти сам телефонный аппарат. Но совсем не просто установить местоположение нервов желудка.

В моей лечебной системе считается, что причиной заболевания служит позвоночный столб, левые стороны позвонков с Т-7 по Т-10. Именно в этой области обычно располагается блокада энергии, подаваемой в желудок. Акупунктурной точкой, расположенной в области Т-9, служит точка энергии печени. В хиропрактике она считается точкой надпочечника и близлежащей к нему области. При заболеваниях желудка на спине пациента вблизи и вокруг левосторонней точки Т-9 наблюдается узел, который мы называем блокадой и который замедляет или полностью блокирует поток

биоэлектричества.

Известно также, что желудок не служит источником чувства голода. Таким источником служит поджелудочная железа (правосторонняя точка Т-8 в моей системе) вследствие происходящих изменений содержания сахара в крови. Этот сигнал легко блокируется в области правосторонних точек Т-7–Т-8. Сигнал голода передаётся в гипоталамус, и головной мозг посылает команду, есть или не есть. Часто в этой области можно также обнаружить блокаду. В моей системе лечения точка Т-7 управляет селезёнкой, а правосторонняя точка Т-8 относится к поджелудочной железе. Таким образом, для устранения недугов, связанных с поглощением пищи, необходимо сбалансировать селезёнку и поджелудочную железу, а не желудок! Западная медицина часто не знает причин возникновения заболеваний и синдромов, относящихся к желудку и другим органам тела. Очень часто, будучи в расстройстве и из желания как-нибудь помочь, врачи прибегают к резекции желудка, но они никогда не задумываются над потоком энергии и энергетическим балансом организма. Если по-настоящему верить в идею резания/ремонта, то в первую очередь следует лечить нервы селезёнки и поджелудочной железы, затем обратить внимание на расположенный в головном мозге гипоталамус, но ни при каких обстоятельствах не трогать желудок.

Часто с возрастом мышцы желудка теряют эластичность и спускаются вниз, что может приводить к растяжению желудка и нарушениям его работы. При этом становится труднее двигать пищу к кишкам, вследствие чего будет вырабатываться чрезмерный объём газов и кислоты. Такие больные будут ощущать более сильные позывы голода, поскольку необходимо заполнять желудок большего объёма.

Энергетическое запираание желудка мастером цигун – это направление энергии в область, именуемую «средний обогреватель», – в поджелудочную железу, селезёнку, желудок, желчный пузырь и печень, которые ведают пищеварением. Хотя такая методика используется китайскими врачами, подлинный метод традиционно

передаётся изустно (это так называемый «китайский секрет»). Об этом очень трудно писать, поскольку методика включает в себя использование энергии для закрывания желудка без физического прикосновения. Её воздействие проявляется в том, что пациент чувствует заполнение желудка, как после обильной трапезы. Но сперва используют цигун, что позволяет медленно снижать потребление пищи и в конечном итоге достигают состояния отказа от зерна.

Реальная методика запирания собственного желудка весьма действенна, но даже в Китае применяется редко. Если же она всё же используется, то мастер цигун довольно часто применяет её для того, чтобы облегчить ученику процесс похудения, но не будет обучать ученика самолечению этой методикой.

Мне самому очень трудно точно описать методику запирания желудка, несмотря на то, что я терпеливо стараюсь преподавать её своим ученикам. В китайской медицине считается, что если человек полон энергии, то ему незачем обращать внимание на аппетит. Таким образом, запирая желудок, мы на самом деле заряжаем даньтянь энергией. Заполненный ци пациент не захочет есть. Согласно традиционной китайской медицине «при заполнении жизненной энергией ци человек перестаёт думать о пище...».

Запирание желудка во время моих лечебных сеансов и классов даёт длительный эффект у некоторых пациентов и лишь краткосрочно действует на других, что объясняется различием физических и психологических особенностей пациентов.

## ЧУВСТВО ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА

Существуют 2 основных способа достижения состояния отказа от зерна. Один способ заключается в выполнении упражнений цигун, что автоматически приводит к данному состоянию. Испытываемые при этом ощущения зависят от используемого стиля цигун. В Китае существуют тысячи стилей цигун, каждый из которых вызывает различные ощущения. Примерами могут служить: мягкий стиль, жёсткий стиль, быстрый/медленный стиль. Какой бы стиль не использовался, и какое бы при этом ощущение не возникало, пациент должен чувствовать себя хорошо.

Другой способ достижения состояния отказа от зерна заключается в лечении мастером цигун или целителем. В Китае цигун-терапия для введения в состояние отказа от зерна используется довольно редко и трудно отыскать мастера цигун, знающего, как это делается. Повседневный опыт показывает, что человек, не получающий пищи, обычно становится голодным – таков здравый смысл нашего образа мышления. Отказ от пищи, однако, представляет собой иное состояние. Когда тело находится в состоянии цигун и впадает в состояние отказа от пищи, должна ощущаться лёгкость и прилив энергии. Многие, однако, считают, что состояние отказа от пищи вызывает страдания от голода и слабости, и именно это убеждение отворачивает многих от попытки попробовать отказ от пищи и делает этот метод непопулярным.

При вхождении в состояние отказа от пищи сперва ощущается прилив сил, сопровождающийся расслаблением и чувством покоя во всём теле. Человек ощущает также расширение желудка и даньтяня, как после обильного обеда, исчезают чувства голода и желания поесть. Вначале многие наблюдают обильное слюнотечение, как если бы они выпили большое количество жидкости, что, согласно понятиям традиционной китайской медицины, является благой реакцией организма.

Во рту вырабатывается слюна, несмотря на ограничение потребляемой питьевой воды. Пациенты отмечают отсутствие повышенной жажды. Обычно небольшого количества воды должно хватать



на весь день.

Согласно китайским писаниям «Вода во рту означает жизнь». Иными словами, жизнь заключена в выделениях слюнной железы и с увеличением слюновыделения жизнь будет процветать. Желудок покажется наполненным, и желание есть пропадёт. Пациенты, ранее чувствовавшие голод от гипогликемии, ожирения или диабета, почувствуют радикальные изменения по мере того, как их организм приспособливается к новым условиям.

Пациенты с повышенным давлением крови должны почувствовать снижение давления, поскольку снижение количества потребляемой желудком пищи снижает давление крови. Пациенты с повышенным содержанием сахара в крови должны заметить снижение уровня сахара и, как следствие, прилив энергии. Если они страдают от пониженного уровня сахара, то может потребоваться немного мёда, сахара или конфет для поддержания достаточного уровня сахара в крови.

Некоторые пациенты могут почувствовать боли различной остроты, вызываемые борьбой с блоками в теле. Со временем такие ощущения исчезают. Во время нахождения в состоянии отказа от пищи снижается уровень сахара в крови и давление крови и поэтому некоторые пациенты почувствуют дезориентацию или лёгкое головокружение. Таким пациентам следуют дать немного сахара или горячего чая с мёдом и дать немного поесть. Если неприятные ощущения пройдут, продолжайте отказ от пищи, а если нет, то прекратите и, возможно, возвратитесь к этому лечению позднее.

Многие живут строго по часам и превращают процесс питания в привычку, потребляя воду только потому, что врач порекомендовал принимать 8 стаканов жидкости в день, а не потому, что ощущается жажда.

В повседневной жизни, принимать еду следует только при чувстве голода, которое представляет собой сигнал организма, что он нуждается в пище. Пить следует только тогда, когда ощущается жажда. Эти сигналы организма поступают от гипоталамуса, располо-

женного в головном мозгу и управляющего потреблением пищи и жидкости. Нормальная работа гипоталамуса может быть нарушена, если не следовать сигналам организма и, если такое повторяется достаточно часто, это может привести к нарушениям пищеварения.

В состоянии отказа от пищи, наступающем после лечения цигун, головной мозг успокаивается, и волны мозга замедляются.

Именно поэтому некоторые пациенты сонливы и расслаблены. Такая реакция свидетельствует о восстановлении нормальной работы гипоталамуса, и тогда необходимо следовать сигналам от организма для избавления от старых привычек и устоявшихся в сознании предубеждений. Функции организма умнее нашей воли. Работой органов тела управляет автономная нервная система, которая не зависит от силы воли. Так, сердцебиение управляется парасимпатическими и симпатическими нервами, первые из которых ускоряют, а вторые замедляют частоту сокращений сердца. Лишь очень немногие способны изменять частоту сердцебиений силой своей воли. Тем не менее, часто считается, что сознание может управлять всем, оно может влиять на работу организма, но очень трудно управлять автономной нервной системой.

Я советую пациентам после сеанса цигун-терапии следовать сигналам организма – кушать только при появлении сигнала голода, пить только при наличии сигнала жажды. Это естественно для нашего организма.

Некоторые по достижении состояния отказа от пищи весьма успешно подавляют чувства голода и жажды или продолжают пить и есть, как обычно. В состоянии отказа от пищи желудок уже заполнен энергией, так что потребление пищи в отсутствии сигнала голода приводит к отторжению пищи желудком. В таком случае некоторые пациенты ощущают распирающее ощущение желудка, у других появится рвота и ощущение тошноты, у некоторых появится понос. Все эти явления не опасны, только неприятны, и организм в довольно короткий срок пройдет в нормальное состояние.

## ПОЛНЫЙ И ПОЛОВИННЫЙ ОТКАЗ ОТ ПИЩИ

Полный отказ от пищи представляет собой состояние, в котором человек длительное время не потребляет пищи вообще или потребляет очень небольшое количество пищи. При этом не исключает питья воды. Постящийся человек не потребляет пищу в течении недели и ощущает сильный голод и усталость, больной анорексией, не потреблявший пищи в течении недели, поэтому госпитализированный и нуждающийся во внутривенном питании также не находится в состоянии полного отказа от пищи. «Настоящее» состояние полного отказа сопровождается повышением физической энергии и чувством психологического благополучия.

В наше время появилось множество диетологов. Мы пользуемся специальной формулой для определения количества калорий, необходимых повседневно, или количества витаминов, магния, кальция или иных минералов. Однако человек в состоянии отказа от пищи может быть здоровее и энергичнее, не потребляя ничего, хотя это противоречит понятиям большинства диетологов. Если верить современным диетологическим теориям, то это просто-напросто древнекитайская сказка. Мы не можем понять и объяснить, как организм получает питание в состоянии отказа от пищи, но это не должно служить причиной отвергать его и ограничивать наше сознание только понятиями современной наук.

Исторически, многие даосы, буддийские монахи, мастера йоги и цигун впадали в состояние отказа от пищи на длительное время, потребляя только небольшое количество воды, т.е. находясь в состоянии полного отказа от пищи. Это кажется лишённым здравого смысла и противоречит логике диетологов. Тем не менее, многие могут достигать состояния полного отказа от пищи и находиться в нём длительное время, оставаясь здоровыми. Другие, однако, вследствие ограниченности их сознания, боятся надолго пребывать в этом состоянии.

Мой собственный опыт показывает, что лишь немногие способны длительное время пребывать в состоянии полного отказа от пищи. Многие испытывают непреодолимую тягу к пище, но не вследствие

чувства голода. Некоторые легко впадают в состояние полного отказа от пищи, но через 1–2 недели прекращают заниматься цигун вследствие занятости или лени, тем самым прекращая поглощение энергии и потому, вынуждены возвращаться к потреблению пищи.

Из Китая поступают отчёты об исследованиях случаев, когда некоторым удавалось достигать состояния полного отказа от пищи, не практикуя цигун, и они способны находиться в этом состоянии в течении нескольких лет. Причина этого все ещё остаётся загадкой для китайских исследователей. Скорее всего, такая способность – следствие лечения у мастера цигун.

Человек может впасть в состояние полного отказа от пищи на некоторое время, но затем начать бояться, что это приведёт к дефициту некоторых питательных веществ в их организме. Вследствие этого они теряют уверенность в себе и начинают снова питаться. У меня на этот счёт имеется своя собственная логика и здравый смысл. Если человек способен достигать состояние полного отказа от пищи, ему нечего бояться, поскольку если он голоден, то никогда не поздно поесть, и если он чувствует жажду, то никогда не поздно попить. Если такой человек страдает от медицинского заболевания, такого как диабет или нарушения уровня сахара в крови, то он может носить с собой инсулин и сахар на случай необходимости.

Полный отказ от пищи развивается постепенно, и, занимаясь цигун, у каждого появляется свой собственный способ и опыт. Очень невелик процент людей, способных немедленно достигать состояние полного отказа от пищи, будучи заряженными энергией их мастера. Кроме того, длительность пребывания в состоянии полного отказа от пищи индивидуальна, для одних она составляет неделю, для других – месяц или год.

В общем случае, полный отказ от пищи требует цигун-тренировки для поддержки. Для продления этого состояния необходимо наполнение энергией. Это одно из важнейших отличий от поста.

Большинство вначале впадают в состояние половинного отказа от

пищи. В этом случае человек существенно ограничивает количество принимаемой пищи, при этом чувство голода постепенно уменьшается или полностью исчезает. Большинство пациентов тогда говорят, что едят очень мало и быстро насыщаются. Многие едят по чисто психологическим причинам или по привычке следовать определённому расписанию жития.

Некоторые более чувствительны к ци, это облегчает переход в состояние отказа от пищи и поэтому следует выполнять упражнения цигун для поддержания ощущения. В самом деле, в моих классах большинство начинают с половинного отказа от пищи с тем чтобы практикой цигун рано или поздно достигнуть состояние полного отказа.

Самой сложной частью в этом состоянии являются психологические аспекты. Пациенты не верят, что они могут продержаться без пищи или снизить потребление пищи до минимума на длительное время. Психологически это может нервировать пациента, и он теряет уверенность. Многие, достигающие состояния полного отказа от пищи не хотят отказывать себе в удовольствии, поучаемом от еды. Хотя физически пища им не нужна, но психологически они не могут отказаться от неё. Если я сталкиваюсь с таким случаем, то проверяю состояние левосторонней точки Т5 и правосторонних точек С2 и С3 на меридиане сердца, блокада которых может влиять отрицательно. Снятие таких блокад может помочь укрепить уверенность пациента и его понимание, без чего многие остаются в состоянии только половинного отказа от пищи. В этом случае пациенты ограничиваются небольшим количеством фруктов, орехов, лекарственных трав или мёда. При том реальное потребление калорий оказывается ниже необходимого для поддержания повседневной жизни.

Многие пациенты легче воспринимают половинный отказ от пищи, так как им важен успех, и они могут получить достаточное удовольствие от небольшого количества пищи.

В состоянии половинного отказа от пищи повышается чувствительность вкусовых сосочков, так что пища кажется более

вкусной и пикантной, и даже небольшое количество пищи вызывает чувство наполнения желудка. Это не странно, поскольку объём желудка сокращается и, как только возникает чувство наполнения, следует прекратить приём пищи. Чувство наполненного желудка – сигнал, оповещающий о необходимости прекратить дальнейший приём пищи.

Половинный отказ от пищи легче принимается, потому что организм нуждается в питании для перестройки и лечения. Такой образ мышления внедряется с раннего возраста. Для большинства же полный отказ не имеет смысла, а половинный не только лечит, но и сжигает излишние калории.

Мой опыт показывает, что многие пациенты, посещающие мои классы, могут сразу достигать состояние полного отказа. Несмотря на это, когда наступает время обеда, чувство страха может заставить их принимать пищу, хотя чувства голода они не испытывают. Однако количество принимаемой пищи значительно меньше, чем обычно. Таким образом, в данном случае они остаются в состоянии половинного отказа. В других случаях пациенты полностью воздерживаются от еды, но из-за лени или забывчивости пропускают упражнения цигун и поэтому не могут достигнуть полного отказа и остаются на уровне половинного.

Вне зависимости от того, находится ли человек в состоянии полного или половинного отказа от пищи, он понимает, что может питаться энергией или накапливать её, заменяя пищу.

## **ЧУВСТВА ЖАЖДЫ И ГОЛОДА**

Согласно естественным привычкам при усталости человеку надо расслабиться и уснуть, голодному следует покушать и жаждущему надо напиться. Такие понятия вырабатываются с момента рождения – это здравый смысл.

Вода – одна из жидкостей, потребляемых повседневно. Многие с утра выпивают пару стаканов сока, сопровождаемых двумя стаканами кофе, а затем два стакана молока. Некоторые считают, что снятое молоко полезней цельного и потребляют его в количествах,



больше принятых в обычном рационе. За день они могут выпить одну – две банки тонизирующего напитка, плюс банку пива на ночь и 8 стаканов воды. Всё это, так или иначе, составляет ежедневное потребление жидкостей. Если это повторяется изо дня в день, то возникает вопрос: сколько жидкости могут обрабатывать почки, оставаясь при этом здоровыми? Нам непрерывно трактуют, что в соке содержится много витамина С, кофе взбадривает, обостряет сознание и предохраняет от сердечных приступов, молоко богато кальцием, тонизирующие напитки вкусны, диетические прохладительные напитки почти не содержат калорий, пиво помогает наслаждаться жизнью и успокаивает. Всё это, плюс ещё 8 стаканов воды, (согласно рекламе) поддерживает здоровье.

Потребление жидкостей осуществляется посредством рта и выводится из организма с помощью мочеиспускания. Если поглощать все перечисленные жидкости, то, сколько надо затратить времени на питьё? И сколько раз в день придётся посещать уборные? Количество потребляемой жидкости следует учитывать не только при нахождении в состоянии отказа от пищи. Стоит подумать, сколько жидкости надо вводить в организм в идеальном случае. Нельзя позволить лживой информации затуманивать собственную логику и врождённые знания и понятия. При жажде следует пить воду маленькими глотками, поскольку вода – источник жизненной силы. Не следует пить много воды за один раз.

Согласно традиционной китайской медицине почки ослабевают первыми. Изначальная энергия (юань ци) поступает от родителей в момент рождения ребёнка. Исходная жизненная сила поступает от неё, запас которой хранится в почках. Поэтому, сильные почки – неременное условие большой жизненной силы. В повседневной жизни почки непрерывно засоряются химическими токсинами, поступающими с жидкостями и таблетками витаминов. В состоянии отказа от зерна, жажда становится меньше, так что очищаются почки и усиливается изначальная энергия. Традиционная китайская медицина утверждает, что долголетие проистекает от силы изначальной энергии. Таков важный закон отказа от зерна – пить только при

чувстве жажды.

Существует много способов управления чувством непреодолимой тяги к пище во время пребывания в состоянии отказа от зерна. Некоторые системы предусматривают полное голодание, которое необходимо терпеть по возможности долго. Сознание привыкло побеждать тело. Даосские системы учат следовать указаниям сигналов организма, и с такой точки зрения человек должен питаться при поступлении первого же сигнала голода.

В моей системе я рекомендую голодным людям не есть и дожидаться момента, когда голодные боли станут труднопереносимыми, после чего приступить к упражнениям цигун вместо еды. В этом заключается истинный смысл отказа от зерна: «ешь ци, а не пищу». Очень часто практика цигун мгновенно уменьшает или полностью устраняет чувство голода. Приступать к еде следует только тогда, когда цигун оказывается бессилён бороться с чувством голода. Это строго индивидуально, и нет правила, пригодного для всех. Важно лишь чувствовать себя хорошо и комфортно.

Пациентам, чувствующим головокружение или с низким содержанием сахара в крови, следует потреблять сахар в малых количествах, по расписанию. Основным способом борьбы с голодом остаются упражнения цигун, предпочтительный стиль подбирается пациентом. В моём методе мы практикуем Тайцзи-даоинь, и основным движением служит удержание сознания в даньтяне на 1–5 минут для заполнения центра и восполнения потерь энергии. Это упражнение пригодно не для всех, потому что некоторые пациенты не обладают энергией в количестве, необходимом для заполнения даньтяня. Таким пациентам необходимо сперва «вести энергию к ладони», затем «подвести её к даньтяню». По окончании этих двух движений такие пациенты могут выполнить упражнение «удерживать ци в даньтяне», после чего они прочувствуют истинный смысл отказа от зерна: «есть ци вместо пищи».

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Полный отказ от пищи по-русски называют голоданием. Отличают сухое голодание, когда не только не едят, но и

не пьют. Сухое голодание более эффективное, для некоторых и более простое. Частичный отказ от пищи называют диетой. Важное значение имеет выход из голодания и переход к обычному питанию, особенно после голодания. — М.Б.

2 типа отказа от зерна: истинный и поддельный. Истинный и поддельный Би Гу восходят ко временам древнего Китая. Истинный Би Гу представляет собой состояние цигун, поддельный Би Гу подобен Западной идее постов. Не играет роли, какой Би Гу помогает организму, истинный или поддельный. В состоянии Би Гу организм автоматически отключает пищеварительную систему и сосредотачивает энергию на лечении. Так, при обычной простуде пропадает аппетит, что почти равнозначно Би Гу посту. Пост представляет собой избираемый организмом способ выживания на собственной энергии. Отличие Би Гу заключается в том, что не только отключается система пищеварения, но человек находится также в состоянии цигун. Такой вид состояния цигун помогает излечению организма, способствуя его восстановлению от заболевания. Таким образом, как истинный, так и поддельный Би Гу помогают выздоровлению, но с различными результатами. Истинный Би Гу приводит к быстрейшему выздоровлению организма и балансу ци.

В самом начале практики Би Гу человек может находиться в состоянии поддельного Би Гу. Это наблюдается довольно часто и объясняется многими причинами, основной среди которых является недостаточная глубина впадения в состояние цигун. В таких случаях необходимо продолжать упражнения цигун и накапливать энергию, что позволит в будущем легче достигать состояния истинного Би Гу. Другой причиной затруднения достижения истинного Би Гу может быть состояние самого организма. У большинства пациентов обнаруживается блокада правосторонних точек Т7 и Т8 позвоночника. Лишь у небольшого процента пациентов такая блокада расположена слева от позвоночника. В любом случае, такая блокада позвоночного столба подлежит устранению в первую очередь.

Некоторые пациенты не могут достигнуть состояния истинного Би Гу вследствие психологической блокады. Такие больные стремятся

испробовать Би Гу, но этому препятствует их бессознательный разум. Би Гу связано с сознанием и, если не верить в него, то процент успеха будет весьма низким. Процесс лечения будет существенно затруднён наличием противодействия со стороны сознания пациента.

Невозможность достижения истинного состояния Би Гу, несмотря на лечение цигун, может быть следствием использования целителем неверной методики. Иногда ци целителя может оказаться недостаточно сильной или необходимо дальнейшее лечение. Такое может наблюдаться и при акупунктуре. Иногда достаточен 1 курс лечения, иногда могут потребоваться несколько курсов лечения.

Из Китая сообщают, что некоторые мастера цигун обвиняются в неправильном лечении с помощью отказа от зерна. Такое может иметь место, когда пациент с помощью мастера попадает в состояние поддельного отказа от зерна, но считает что достиг состояния истинного и отказывается от приёма пищи при наступлении голода, игнорируя поступающие от организма сигналы. Такое иногда случается. Полученная пациентом информация вводит его в заблуждение относительно правильности полученных им инструкций и указаний. В этом отношении весьма важно получать указания от хорошего инструктора во избежание неприятных ситуаций, особенно на начальных стадиях практики.

Длительное пребывание в состоянии поддельного отказа от зерна может привести к приятным галлюцинациям и чувству чрезвычайной лёгкости тела. Пациент может при этом посчитать (ошибочно!), что достиг наивысшего уровня отказа от зерна, что он уже в состоянии бессмертия, хотя организм может быть весьма ослабленным. Уровень сахара в крови может также быть весьма низким. В то же время, инструктор воодушевляет пациента сообщениями о скором достижении состояния бессмертия, что в глазах пациента оправдывает отказ от пищи, как при анорексии, и может привести к смертельному исходу. В моей практике не следует беспокоиться об этом, если понимать, что такое поддельный отказ от зерна и не вводить пациента в заблуждение. Так можно исключить обвинение в неправильном лечении.

Моя практика на сегодня показала, что метод на все 100% безопасен. Я часто повторяю, что при чувстве голода необходимо в первую очередь практиковать цигун, и если после этого чувство голода не проходит, то отказаться от голодания и поесть. Не следует торопиться, нет необходимости срочно достигнуть состояния истинного и полного отказа от зерна.

Отказ от пищи возникает из практики цигун. Такая практика воздействует как на дух, так и на тело пациента. После лечения отказом от зерна некоторые пациенты не чувствуют ничего, но позднее, при еде они могут почувствовать, что их желудок заполнен и у них пропал аппетит. Если они заставляют себя доестъ всё до конца, это может закончиться тошнотой или рвотой, что означает начало вхождения в состояние истинного отказа от зерна. В этом случае отказ пациента от пищи приводит к улучшению его физического и психологического состояния. Следовательно, в состоянии истинного отказа от зерна необходимо продолжать упражнения цигун для поддержания состояния истинного отказа от зерна. В самом начале такого могут чувствоваться некоторые неприятные ощущения, вызываемые изменениями в состоянии организма, на это не следует обращать особого внимания.

Важно, чтобы пациент понимал разницу между истинным и поддельным состояниями отказа от зерна. Организм сбалансируется естественным путём, если такой пациент осознает, что находится в таком состоянии, и способен устранять из своего сознания все посторонние влияния. Так, например, у больных гипогликемией в состоянии отказа от зерна наблюдается рост уровня сахара в крови без потребления пищи или сахара. Уровень сахара в крови будет автоматически сбалансирован в результате такого восстановления гармонии. У диабетиков уровень сахара в крови автоматически понизится. Таким образом, как диабетики, так и больные гипогликемией почувствуют прилив энергии по мере восстановления нормального содержания сахара в крови без приёма пищи. Подобное явление противоречит точке зрения западной медицины. Однако, западная логика не может спорить с восточной мудростью, не по-

пробовав её методы на практике.

Серьёзные побочные явления могут проявляться у больных диабетом или гипогликемией, не находящихся в состоянии истинного отказа от зерна вследствие чрезмерных изменений содержания сахара в крови. Пост или отказ от пищи усилием воли неестественен для человека. Вследствие этого, желудок окажет влияние на остальной организм, вызывая нервность, усталость, обмороки и т.п. Длительное пребывание в состоянии поддельного отказа от зерна чаще всего приводят к смертельному исходу. В этом заключается опасность и путаница между истинным и поддельным отказом от зерна, и неверное определение состояния может привести к серьёзным последствиям.

## **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА**

Отказ от зерна берет своё начало в даосских верованиях, согласно которым необходимо следовать путями природы. Естественным нормальным условием служит ежедневный приём пищи. Отказ от зерна, однако, ненормальное условие жизни, так как отпадает необходимость ежедневного приёма пищи. Тем не менее, необходимо реагировать на такие сигналы организма, как голод и жажда.

В состоянии полного отказа от зерна сигнал голода продолжает поступать в гипоталамус в головном мозге, когда организм требует наполнения желудка пищей. Время, необходимое для достижения состояния отказа от зерна, различно для каждого пациента вследствие индивидуальных особенностей его организма, и поэтому невозможно предсказать или заранее предусмотреть распорядок дня человека.

Некоторые пациенты способны голодать в течении пяти суток, но продление поста до 10 суток для них затруднительно. В состоянии отказа от зерна они приобретают способность голодать дольше. В состоянии полного отказа от зерна человек может не потреблять никакой пищи в течении длительного времени. Тем не менее, голодание не должно подчиняться определённому или

произвольному расписанию. Голодание прекращается при поступлении от организма сигнала голода.

Практика в течении некоторого времени обеспечивает лёгкость достижения этого состояния в любое время, что позволяет некоторым пациентам заранее определить начало поста. По мере практики отказа от пищи во время такого поста становится возможным управление длительностью поста. Необходимость следования сигналам организма при этом не отпадает.

Некоторые старые системы предусматривают пост в течении семью семь, т.е. 49 суток. Это механистическое представление. Отказ от пищи должен быть естественной реакцией организма и не должен подчиняться какому-либо расписанию. Потребности пациента индивидуальны и основываются на состоянии его организма, психологическом статусе, возрасте и силе сознания. Каждый должен следовать естественным отправлениям своего организма. По окончании отказа от зерна следует немедленно перейти к нормальному потреблению пищи, что должно также облегчить расстройства питания, такие как анорексия и булимия.

Увеличивать количество потребляемой пищи следует постепенно до достижения нормального уровня потребления. Начинать следует с мягкой пищи, постепенно добавляя трудноперевариваемые пищевые продукты. По окончании голодания следует более внимательно прислушиваться к естественным нуждам организма: ложиться спать, если устал, есть, когда голоден, пить, когда чувствуешь жажду, не делать ничего через силу. Каждому надлежит следовать своим собственным естественным путём. Если человек может пребывать в состоянии отказа от пищи в течение недели, он, вероятно сможет выдержать месяц, а после месячного голодания в следующий раз он наверно сможет обходиться без пищи целый год. Если успешно достигается состояние полного отказа от зерна, то следует оставаться в этом состоянии, если же успешно достигается состояние половинного отказа от зерна, то следует оставаться в этом состоянии. Надо прислушиваться к сигналам организма.

Дзэн-буддизм учит: «Если хочется спать – спи, если голоден –

ешь». Всё просто и логично, но многие ли могут так поступать? Некоторые пациенты, предпринимающие отказ от зерна, боятся продлевать это состояние. Длительность должна соответствовать потребностям организма. Однако однократное достижение состояния отказа от зерна означает возможность самостоятельного возврата в это состояние.

## **СОСТОЯНИЕ БИ ГУ**

В древнем Китае один из методов Би Гу предусматривал медленное вхождение в это состояние, снижая потребление пищи через каждые 10 суток до полного исключения пищи и затем увеличивая количество пищи каждые 10 суток до достижения нормального потребления пищи. Это несколько напоминает период половинного Би Гу. Сознание и организм легко воспринимают этот метод, но он занимает много времени.

В другом варианте, связанном с биологическими часами организма, предусматривается начинать Би Гу с утра, до восхода солнца. Сперва выполняются упражнения цигун или медитация, затем принимаются таблетки лекарственных трав вместо пищи. Небольшой процент пациентов может сразу прекратить приём пищи и переходить непосредственно в состояние Би Гу, но большинству надо это делать постепенно и под руководством инструктора.

Мой метод позволяет легко вводить пациента в состояние половинного Би Гу. Большинство пациентов через 5–15 минут чувствуют наполнение желудка и теряют желание есть. Я требую еженедельные посещения пациентов для подзарядки их ци питья заряженной ци воды между посещениями. Через неделю даже прекратившие Би Гу пациенты отмечают существенное уменьшение количества потребляемой пищи. Мы живём в современном мире. Способность достижения состояния полного Би Гу прекрасна, но лишь очень небольшой процент людей реально обладает такой способностью. Много проще достижение состояния половинного Би Гу. Этот тип Би Гу можно ввести дополнительно в выполняемые упражнения. Его можно сравнить с тайцзи и цигун.



Пациент должен набраться терпения и уверенности. Многие в состоянии механически поститься с периодичностью раз в неделю или месяц. На таком же периодическом расписании может проводиться и Би Гу, но подзарядка ци должна производиться чаще.

Чем больше будет приложено сил и стараний, тем больше будет и полученная от этого польза. Для полнейшего использования своих способностей необходимо следовать природе и делать то, что для человека свойственно и естественно. Многие из моих учеников в классах тайцзи и цигун спрашивают, сколь долго им следует практиковать Би Гу. Ответ прост, а сколь долго им надо практиковать тайцзи и цигун? Столько же следует практиковать и Би Гу. Если для человека тайцзи и цигун стали частью жизни, то и Би Гу может также составлять часть его жизни. Если человек получает удовольствие от еды, то можно получать удовольствие и от здоровья и ци. Можно практиковать раз в неделю или раз в месяц. Делать что-то лучше, чем не делать ничего. Нет необходимости заставлять себя впадать в состояние полного Би Гу, но можно удерживаться на состоянии половинного Би Гу или даже одной четверти Би Гу. Би Гу практикуется не с целью достижения бессмертия, не с целью превратиться в ангела или супермена, а для собственного здоровья и наслаждения жизнью.

Со временем, практика Би Гу приводит к снижению аппетита и желудок возвращается к нормальным размерам. В повседневной жизни удаётся управлять привычками питания даже в стрессовых ситуациях. Состояние настоящего голода наблюдается очень редко, потому что уровень сахара в крови легко управляется состоянием Би Гу. Необходимо поддерживать это состояние, несмотря на то, что пациент испытывает чувство благосостояния, так же как ухаживают за своей автомашиной. Чем чаще практикуете Би Гу, тем больше пользы для здоровья.

## **НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС**

Так много жаждущих похудеть! Даже многие худые люди хотят сбросить фунт или полфунта, потому что психологически они

считают, что не обладают оптимальным весом. Многие пробуют самые различные методы похудения, но сброс всего одного фунта оказывается совсем не простой задачей. В рекламах методов и продуктов для похудения все выглядят превосходно, с тонкими ногами, яркими улыбками, плоскими животами. Реклама обманчива, никогда не упоминает процент успеха и неудач, не упоминает о побочных эффектах рекламируемых продуктов. Ежегодно на рынке появляется новый чудодейственный способ и прежние модные средства отбрасываются. По-видимому, этот цикл не имеет конца, взамен старого чудодейственного средства появляется новое.

Наибольшее популярностью в качестве средства для похудения пользуется диета. Многие американские диетологи оповещают население о колоссальных достижениях в области диеты и новых средствах похудения. Статистика, однако, утверждает что с каждым годом процент ожиревших людей с избыточным весом возрастает. Аналогично, ежегодно возрастает и количество выпускаемых диетических медикаментов, порошкообразных пищевых продуктов, жидкостей, низкокалорийных пищевых продуктов и специальных таблеток. И всё же, каков процент успеха?

Другим способом похудеть является выполнение физических упражнений. Несомненно, программа упражнений может помочь, но многим присущ предел веса, от которого можно избавиться таким способом, не говоря уже о возможных повреждениях, могущих возникать вследствие физической нагрузки тела. Люди с чрезмерным весом легко повреждают суставы, которые страдают от увеличения оказываемого физическими упражнениями давления. Другим примером упражнения, могущего вызывать повреждения, является бег трусцой. Могущие появиться повреждения включают повреждения колен или тазобедренных суставов, в некоторых случаях даже сердечный приступ.

Если оценивать эффективность работы организма по количеству потребляемых калорий, то Би Гу представляет собой способ радикального снижения калорий. В состоянии полного Би Гу потребление калорий снижается до нуля, а энергия тела больше, чем

при приёме трёх полных обедов в день. Следует отметить, что снижение калорий не обязательно приводит к снижению веса. Многие начинают сомневаться в идее похудения за счёт снижения калорийности, поскольку их вес остаётся прежним, несмотря на переход к малокалорийной диете.

Аналогично, в состоянии Би Гу у небольшого процента пациентов вес остаётся прежним, несмотря на то, что они не едят ничего и пьют лишь небольшое количество воды. Очень трудно понять, почему такое происходит, единственным возможным объяснением может быть, что они уже получают ци от Вселенной вместо пищи и эта дополнительная ци приводит к тому, что вес не уменьшается.

Состояние Би Гу не требует ежедневного проведения напряжённых упражнений, так что нет опасности повреждений, как при выполнении больших объёмов физических упражнений. Невозможно нанести повреждения телу при выполнении упражнений цигун, которые могут только помочь залечить старые повреждения.

Существует множество методов похудения, каждый из которых считает себя наилучшим. Би Гу выходит за пределы простого похудения. В древнем Китае число людей с чрезмерным весом было невелико, и поэтому никто не рассматривал Би Гу как средство для похудения. Времена меняются и теперь даже в Китае начинают рассматриваться проблемы снижения веса. К счастью, этот старинный метод начинают применять всё чаще, но пока что число практикующих его невелико.

В состоянии Би Гу, будь то полное или половинное Би Гу, большинство пациентов теряют в весе и, хотя приём пищи ограничен или сведён к нулю, скорость обмена веществ увеличивается.

Для западного мира Би Гу – совершенно новое явление, так что в разговорах об этом предмете люди могут легко быть введены в заблуждение. Когда заходит речь об отказе от пищи, полном и резко ограниченном, и о пище вообще, первым возникает представление, что это связано с похудением. На Западе бытует прямо-таки фобия относительно вопросов веса, да и как может быть иначе при

непрерывном обстреле со стороны вводящих в заблуждение газет, журналов и телевизионной рекламы. Выпуск в продажу нового средства для похудения сопровождается агрессивной рекламной кампанией и люди обращают больше внимания на вопросы снижения веса, чем на что-либо другое. Вследствие точки зрения средств массовой информации на вопросы здоровья, процент людей с чрезмерным весом уже стал угрожающе высоким и продолжает нарастать.

Согласно бытующим на Западе понятиям, основным назначением постов является очищение организма и снижение веса. Поскольку Би Гу столь нов и связан с потреблением пищи, наблюдается некоторая путаница в понимании истинного предназначения Би Гу. Метод не ограничивается понятием похудения, его можно связать с религией и философией цигун, здоровьем, излечением и питанием. Рассмотрение только с точки зрения снижения веса может привести к полному непониманию его истинной ценности.

Пациент может бояться Би Гу, потому что не хочет похудеть. На самом деле, многие тощие люди, посещающие мои классы, даже прибавляют в весе, для чего им достаточно достигнуть уровня половинного Би Гу и потреблять больше пищи, чем ранее. Большинство из них почувствуют прилив энергии и усиление обмена веществ. В состоянии Би Гу организм автоматически сбалансируется, принимая или отвергая, что нужно. Такая подстройка и автоматическая балансировка никак не связана с психологическими потребностями сознания, такова работа организма человека с момента рождения. Никто не в состоянии управлять сигналами, поступающими от организма. Человек в состоянии, управлять привычками есть, и пить, но не может остановить поступление сигналов голода и жажды от организма. Организм много умнее сознания и сбалансируется естественным образом.

Наряду с балансировкой веса, Би Гу может оказываться ответственным за лечение многих других расстройств пищеварения, таких как кандидоз, язвенная болезнь и чрезмерное образование газов. Положительный результат лечения гипогликемических

пациентов этим методом проявляется в уровне содержания сахара в крови. Этот же метод используется при лечении раковых больных. В классе Би Гу я повторяю вновь и вновь, что Би Гу служит не только для похудения, однако трудно заставить понимать, что именно я говорю. Новые теории и понятия воспринимаются с трудом. Понятие Би Гу противоречит привычной логике и опыту. Чтобы не вводить в заблуждение, я повторяю одно и то же, как магнитофон.

В целом, многие посещающие мои классы Би Гу довольны полученным результатом, как в смысле потери веса, так и в лечебном смысле. Процент довольных очень высок и диапазон лечебных явлений весьма широк.

## **ПСИХОЛОГИЯ: ЭТО ВСЁ ПРОИСХОДИТ В СОЗНАНИИ?**

При упоминании Би Гу, некоторые верят, что сознание может управлять питанием и препятствовать потреблению пищи в течение некоторого времени, а организм при этом выживет. Другие считают, что практикующие Би Гу страдают психологическими проблемами, поскольку человек не может жить без пищи.

Психологическое состояние может влиять на питание. Человек в состоянии стресса или эмоционального расстройства может поглотить большое количество готовой пищи для успокоения мозга. Такой человек будет толстеть, поскольку в организм поступает чрезмерное количество калорий. Другой тип людей в состоянии сильного стресса, наоборот, потеряет аппетит и будет худеть. В состоянии Би Гу сознание расслаблено и находится на уровне слабого стресса или полного отсутствия стресса. Организм находится в состоянии самобалансирования, тощие люди прибавят в весе, чрезмерно толстые потеряют в весе – всё зависит от потребности индивидуального организма.

Отказ от пищи в течении недели ещё можно отнести за счёт психологии, отказ от пищи на месяц или год трудно объяснить работой сознания, это выходит за рамки сознания. Би Гу связано с деятельностью сознания, но не просто коренится в сознании. Оно проистекает от такого множества явлений, что остаётся непонятным и

по сей день. Би Гу – явление природы. Сколь много происходящих во Вселенной явлений остаются необъяснёнными? Огромное число происходящих в организме явлений нуждается в объяснении. Человечество может считать, что обладает самым умным мозгом, но что мы о нём знаем? Человек слишком легко ошибается, считая, что всё за пределами нашего понимания является предрассудком или сверхъестественным.

В моей практике я сталкиваюсь с тысячами пациентов, которым лечащие врачи не могут поставить диагноз из-за того, что современная аппаратура в их случае оказалась бессильной. Часто окончательный диагноз относит причину заболевания к сознанию. Многие американцы при простых болях в нижней части спины бегут к врачу, подвергаются бесконечной цепочке испытаний, в результате которых часто ставится неверный диагноз. Или после всех этих испытаний «прогрессивной» современной аппаратурой врач затрудняется указать причину болей. И, когда медикаменты не устраняют боли, единственным выбором остаётся направить пациента к психологу.

На сегодня более 15 миллионов человек страдают от синдрома хронической усталости. Сам синдром, однако, не может быть выявлен с помощью современной медицинской аппаратуры и поэтому причину этого заболевания приходится отнести в разряд психологических. Однако, скольким больным могут помочь психологические методы? Почему психологи не могут справиться с этой проблемой? Если расстройство возникает в сознании, почему столь низок процент успеха, несмотря на усилия столь многих психологов? И почему они всё чаще прибегают к лекарствам, возбуждающим организм?

Отказ от зерна связан с сознанием и сферой психологии, но положительные результаты возникают не в сознании. Сознание может только улучшить результат, оно не служит ни причиной расстройства, ни его решением. Это напоминает сомнения, возникающие у многих пациентов, если не верить в акупунктуру, может ли она тем не менее давать положительные результаты?

Основана ли акупунктура на физическом и механическом воздействии или на психологических факторах и верованиях?

Подобные сомнения возникают от неосведомлённости, многим неизвестно, что акупунктура эффективна и для новорождённых и малых детей и на животных, которые не могут понимать назначение игл. Акупунктура механически возбуждает организм и вызывает поток энергии. Отказ от зерна также воздействует на детей, этот метод может быть испытан также на животных. Если воздействие акупунктуры и отказа от зерна чисто психологическое, то психологи должны бы применять их. На самом деле, безразлично, проистекает ли эффект от сознания или он чисто психологический, важна лишь его лечебная эффективность. Мой метод отказа от зерна оказался полезным для лечения диабета у 11-летнего мальчика. После первого же сеанса уровень сахара в крови снизился со 145 до 85, уменьшились также количество потребляемой пищи и время, затрачиваемое на еду. Из Китая поступило сообщение о 7-летнем ребёнке, находившемся в состоянии отказа от зерна в течение нескольких лет. Это показывает, что результаты достигнуты не благодаря психологическим эффектам, а служат следствием энергетических и физических взаимодействий. Сообщений о воздействии отказа от зерна на животных нет.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В Советском Союзе было много публикаций о влиянии голодания на организм. Лично мне помогло голодание по П.К. Иванову избавиться от слабости пищеварительной системы, не переваривавшей жирномолочную пищу. – М.Б.

В отказе от зерна психология важна, поскольку, как и большинство других вещей в жизни, требует согласия с сознанием, лечением и обстановкой. Приступать к отказу следует, имея в виду возможность того, что это действительно поможет или хотя бы может помочь. Большинство не верит, что поможет, и потому отказываются от него. Отрицать его действие, не попробовав, не может считаться логичным подходом. Даже в таких обстоятельствах мне удалось добиться хороших результатов на пациентов, которых семьи заставили обратиться ко мне.

В Китае считается, что сознание и психологическое состояние представляют собой противоборствующие энергетические поля. Так осуществляется баланс Инь-Ян, или отрицательного и положительного. И если обучающийся не верит в метод, то его отрицательное поле оказывается сильнее положительного энергетического поля инструктора, и отказ от зерна оказывается неэффективным. В моих классах такое случается лишь с небольшим процентом пациентов. Если моё поле сильнее их отрицательного поля, мне удаётся ввести их в состояние отказа от зерна. Обычно я советую посещающим класс стараться удерживать сознание нейтральным. Верить или не верить – дело каждого, но не следует заставлять себя сохранять такое неверие. Лучше всего в таком случае настроить сознание на отсутствие сильного сомнения. Такой подход будет самым справедливым, сознание свободно от предубеждений и способно отслеживать наблюдаемые реакции.

Многие посещающие мои классы, у которых снизился вес и аппетит, психологически настроены, заключить, что назначенные их лечащим врачом витамины, наконец, начали действовать. Некоторые из них оповещают меня об этом, потому что они приступили к новой диете одновременно с посещениями моих классов. Некоторые сообщают мне, что они начали ходить и выполнять физические упражнения по утрам и это объясняет их похудание. В подобных случаях я никогда не пытаюсь отрицать или спорить с ними о причинах их похудения. Я всегда говорю своим пациентам «Что вы делаете, не имеет значения. Пожалуйста, продолжайте делать то, что вам помогло, что бы это ни было».

В состоянии отказа от зерна сознание большинства людей успокаивается, о чём свидетельствует замедление волн мозга. Отказ способствует движению ци. Энергия ци способна снизить уровень сахара в крови у диабетиков и повысить уровень сахара в крови страдающих гипогликемией. Сердцебиение замедляется, учащённые сердцебиения успокаиваются, пищеварение улучшается, давление крови приходит в норму, и т.д. Таковы реакции автономной нервной системы организма, что приводит к балансу в организме. В



отсутствии питания движения органов замедляются, потому что такова одна из защитных реакции организма. В то же время замедляется и работа сознания, человек начинает чувствовать себя более расслабленным, чем до сеанса, а также, более бодрым. Приток энергии кажется противоречащим замедлению работы органов, но следует помнить, что с замедлением работы органов тела снижается также и сопротивление тела. Организм напоминает аккумуляторную батарею, снижение сопротивления приводит к росту биоэлектрического тока или ци. Практикующие тайцзи легко воспринимают такое объяснение. Наилучшие условия для протекания энергии обеспечиваются при сознании в расслабленном состоянии.

## **ПОСТ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ**

Первое время начинающие отказываться от пищи могут почувствовать усталость, но эта усталость не настоящая, а скорее представляет собой форму расслабленности. В современном мире, когда всё происходящее ускорено, человек теряет способность чувствовать расслабление и потому может спутать ощущения расслабленности и усталости. Частота волн мозга снижается, что приводит к кратковременным неприятным ощущениям у людей с пониженным содержанием сахара в крови, пока они не поедят. После сеанса лечения чувство голода либо мгновенно исчезает, либо снизится через 1-2 дня. Все люди, все разные. В отсутствии чувства голода человек может почувствовать себя более бодрым внутренне или физически.

Многие недоумевают, почему у человека, не потребляющего пищи или съедающего меньшее количество пищи, больше энергии? Это нетрудно понять, если обратиться к надлежащему принципу. Каждый приём пищи сопровождается нагрузкой на организм по перевариванию пищи. После еды часто наступает чувство расслабленности организма и лени, что объясняется усиленной работой желудка, для обеспечения нормальной работы которого в него подаётся больше крови и энергии. Соответственно, снижается кровообращение мозга и других органов.

После каждого приёма пищи организму нужно примерно 4 часа для поглощения питательных веществ. Это называется состоянием усвоения и чередуется с состоянием после усвоения, которое называется также состоянием поста. При трёхразовом питании организм находится 12 часов в состоянии усвоения пищи и 12 часов в состоянии после усвоения. При четырёхразовом питании организму требуется 16 часов на усвоение пищи и на состояние после усвоения остаётся 8 часов. Чем чаще принимается пища, тем дольше длится состояние усвоения, в котором больше крови и энергии направляется в желудок для пищеварения и меньше крови и энергии поступает в мозг и другие органы. Состояние усвоения ярко проявляется у многих животных. После еды они легко засыпают (отсюда выражение «ленив, как свинья»). Поэтому, чтобы быть бодрым и энергичным, человек должен сократить время пребывания в состоянии усвоения и больше времени проводить в состоянии после усвоения.

Накопление жира происходит в состоянии усвоения. Многие пациенты жалуются на плохой обмен веществ, потому что у них состояние усвоения длится чересчур долго, а состояние поста чересчур кратковременно. В состоянии усвоения организм запасает жир, откладывая его в жировых тканях. Многие люди озабочены выбором диеты и количеством поглощаемых калорий, но мало кто задумывается над тем, сколько раз в день реально поглощается пища.

Отказ от зерна может уменьшить количество потребляемой пищи и частоту питания, приводя организм в состояние после усвоения или поста. В этом состоянии организм высвобождает жир из жировых тканей. Накопленный в жировых тканях запас жира, затем превращается в глицерин, глюкозу и наконец, в глюкозу крови.

В состоянии поста при достаточном количестве воды в организме жир превратится в глюкозу. Такой пост может длиться несколько недель, без потребления пищи, после чего организм начинает испытывать муки голода и слабость. В состоянии отказа от зерна организм чувствует себя хорошо, не испытывая никаких мук, и к тому же человек почувствует прилив энергии.

Бытует упорное мнение, что поглощение большего количества

пищи повышает энергию человека. Подобная логика может основываться на общении с автомобилями, чем больше запас горючего, тем больше способность передвигаться на дальние расстояния. Это справедливо, когда машина в хорошем состоянии, но если у неё сбито зажигание, то больше горючего только увеличит «хвост» тёмных выхлопов или зальёт двигатель.

Организм получает энергию не только из поглощаемой пищи, он может также получать энергию из Вселенной. Это напоминает автомобиль на солнечных батареях и, если в будущем появится эффективная система использования солнечной энергии, то отпадёт необходимость в топливе.

В повседневной жизни часто встречаются очень энергичные люди, потребляющие пищу всего 1 раз в день. С точки зрения калорийности это противоречит логике. Однако, если на самом деле пища служит источником энергии для организма, то одноразовое питание достаточно при условии, что организм находится в наилучшем состоянии. Отказ от зерна проистекает из практики цигун, которая приводит организм в расслабленное состояние, в котором сжигается меньше калорий и повышается октановое число. Это аналогично автомобилю, существенная часть топлива расходуется попусту на нагревание двигателя. Для перемещения поршня требуется относительно немного тепла. Если удастся создать автомобиль, в котором всё тепло от сжигания топлива используется по назначению для его перемещения, то это явится революцией в автомобильной промышленности. Меньший расход топлива обеспечит больший пробег и больше мощности.

## **ИЗМЕНЕНИЯ СНА**

Известно, что закрывание глаз или медитация приводят к замедлению и изменению волн мозга. Из Китая поступают сообщения о том, что в состоянии отказа от зерна происходят аналогичные явления. Такие изменения волн мозга могут способствовать эмоциональному расслаблению, устранению депрессии и улучшению сна.

В Америке бессонница – большая проблема, что видно по количеству реклам снотворных лекарств. У нас же естественный способ обеспечения здорового сна без применения химических веществ. После вхождения в состояние отказа от зерна некоторые пациенты выражают благодарность за улучшение их сна, а многие оказываются в состоянии отказаться от приёма снотворных.

Другая группа пациентов, наоборот, жалуется на бессонницу, появившуюся после сеанса отказа от зерна. Необходимо, чтобы пациент понимал, что изменения сна – часть процесса отказа от зерна. Длительность сна не играет роли, важно лишь по утрам чувствовать себя бодрым и отдохнувшим, тогда сон можно считать хорошим. Чувства усталости и нездоровья по утрам свидетельствуют о плохом сне.

Некоторые жалуются на чувства усталости и сонливости весь день. На самом же деле это хорошо, поскольку означает, что организм способен залечиваться и отдыхать. Жалобы на проблемы со сном и беспокойство служат признаком расстройства, и необходимо определить, почему это происходит, или посоветовать прекратить отказ. Чаще всего в подобных случаях у таких пациентов обнаруживается блокада или узел в акупунктурной точке Т-5 слева от позвоночника, и надавливание в этой области болезненно для пациента. Такая блокада может быть устранена массажем или акупунктурой, что приведёт к исчезновению чувства беспокойства. Другая причина может корениться в правой стороне передней доли головного мозга. Обычно удаётся отыскать болевую точку в этой доле, поскольку химические вещества, поступающие из правой стороны мозга, могут вызывать эмоциональные расстройства. В таком случае цигун или массаж может устранить такую блокаду.

Качество и длительность сна меняются с возрастом, поскольку изменяются физическое и психологическое состояние человека. Некоторым оказывается достаточно несколько часов сна, другим нужно 12 часов. В состоянии отказа от зерна организму должно требоваться меньше сна. Естественно, человеку требуется сон наименьшей длительности после того, как организм закончил пере-

варивание пищи и поглощение питательных веществ.

В Китае некоторые пациенты в состоянии отказа от зерна спят всего час, а некоторые позволяют обходиться без сна в течении 10 суток и более. Несмотря на более короткий сон, практикующие чувствуют себя бодрыми.

Питание влияет на характер сна. После еды человек часто бывает сонлив, потому что организм занят усвоением и перевариванием пищи. С точки зрения традиционной китайской медицины, при разбалансировке ци желудка, еда может вызывать бессонницу. После сеанса отказа от зерна некоторые пациенты жалуются на расстройство сна. Сон может стать более длительным или коротким. Отказ от зерна видоизменяет пищеварительную и усваивающую систему, а такие изменения автоматически влияют на сон. Многие чувствуют себя хорошо по утрам, несмотря на более короткий сон. Некоторые ложатся спать позже и встают раньше, другие спят дольше и сон более глубокий. Все подобные изменения идут на пользу организму и не имеют каких-либо вредных побочных явлений.

## **ОМОЛОЖЕНИЕ**

Исторически вернуть молодость всегда было всеобщей мечтой. Ежегодно множество людей тратят огромные деньги в попытке вернуть молодость. Лекарственные растения, витамины и минералы, хирургия, макияж, физкультура – всё это рекламируется во множестве журналов как средство снова выглядеть молодо. Трудно, однако, определить, что именно эффективно и сколь долговременны его результаты, и каковы побочные явления.

В России на старых курицах был проведён эксперимент, в котором тысячу старых кур не кормили в течении недели и затем восстановили прежний режим кормления. Через месяц произошло чудо, у старых кур начали снова отрастать перья, некоторые из них начали снова нести яйца. При подведении итогов эксперимента оказалось, что эти куры прожили втрое дольше, чем куры в контрольной группе. Куры ничего не знали об отказе от зерна, но

резкое сокращение питания стимулировало биогенетические функции в сторону обновления организма.

ПРИМЕЧАНИЕ. Речь о Сурене Аракеляне (Советский Союз). Начал наблюдать за коровой, кормилицей семьи, которая всю жизнь жила впроголодь и прожила на 8 лет дольше сверстниц. Заметил, что куры, начинающие жиреть, перестают нести яйца и т.д. (см. Май Богачихин «Парапсихология в России и за рубежом»).

В Китае написано много книг о различных стилях и метод отказа от зерна, и все они отмечают омоложение пациентов. С момента зарождения метода он описывается как способ достижения бессмертия. С точки зрения даосизма бессмертие – суть вечность, отсутствие умирания. Множество книг об отказе от зерна документировано подтверждает, что наблюдали пожилых мужчин, цвет волос которых оставался темным и даже некоторые случаи вырастании новых зубов во время нахождения пожилых людей в состоянии отказа от зерна. Наблюдались также случаи рождения детей женщинами в возрасте старше 60 лет.

Таких сообщений о чудесах множество, и тем не менее современная наука не в состоянии объяснить, как или почему такие явления происходят. Отсутствие у научного сообщества определённого ответа на вопрос, как действуют эти методы, никоим образом не означает, что невозможно достигнуть таких поразительных результатов.

Просмотр раздела «Акупунктура» в телефонных справочниках показывает, что многие акупунктуристы рекламируют свою способность устранять косметические проблемы. Действие акупунктуры до сих пор остаётся загадкой для современной медицины, а многие используют акупунктуру для косметического ремонта лица, восстановления потерянных волос или устранения облысения и т.п. После лечения акупунктурой многие чувствуют себя лучше и выглядят моложе. Процесс акупунктуры стимулирует протекание ци, а методики отказа от зерна также предназначены для стимулирования энергии. Если верить, что акупунктура может омолаживать, то безусловно, того же можно добиться с помощью

отказа от зерна. В самом деле, так как этот метод эффективней акупунктуры с точки зрения достигаемых результатов. В моей практике я часто комбинирую то и другое.

Сеанс отказа от зерна может привести к возрождению молодости человека, но ни одна книга не может дать достоверный ответ на вопрос почему? Моё объяснение основано целиком на моём воображении и не подтверждено наблюдениями учёных. В отсутствии научно обоснованного ответа, допустимо любое мыслимое воззрение.

По мере старения человека кожа лица, рук, ног и живота сморщивается, кожа и мышцы теряют эластичность и начинают свисать. Некоторые прибегают к хирургии для натягивания кожи с тем, чтобы кожа выглядела моложе. Впоследствии, однако, кожа может стать хуже прежней. Эти изменения видны снаружи, но мы не видим изменений, происходящих внутри тела. Мы не видим увеличения желудка, растяжения стенок желудка, увеличения печени, опускания мочевого пузыря или матки. Некоторые врачи приписывают такие изменения реакции ДНК в клетках, а некоторые считают, что вызывает такие расстройства в организме потеря эластичности клеток. Согласно традиционной китайской медицине такие изменения вызваны ослаблением энергии тела, так что усиление ци замедлит процесс старения.

В моём классе посещающие часто ощущают покалывание или нагрев органов тела, некоторые чувствуют сокращения и сжимание органов. Это означает, что организм возвращается в более молодое состояние. Наполнение клеток тела энергией приводит к восстановлению эластичности. Часто расстройства органов есть следствие их ненормальности и отсутствия баланса, вызванными потерей эластичности клеток.

На Западе люди не верят в философию ци. Эти идеи пришли из древней китайской философии, зародившейся, по крайней мере, 2000 лет тому назад. Теории Инь-Ян и пяти стихий приводят западного человека в замешательство. Однако западный человек должен верить в существование биоэлектричества в организме, поскольку этому

учат в школе. В моих классах не менее 90% слушателей ощущают покалывание, тепло или некоторое движение желудка или иного органа. Такие ощущения и перемещения могут также связываться с протеканием биоэлектричества.

Для работы организма необходимы нормальные циклы биоэлектричества. Эти сигналы поступают во все клетки организма. Отсутствие биоэлектричества в клетке приводит её к потере эластичности. Восточная медицина доказала, что пропускание через опухоль биоэлектричества напряжением 70 мВ заставляет опухоль сморщиваться или исчезать. Поэтому многие слушатели моих классов, страдающих опухолями, отмечают уменьшение или исчезновение опухолей.

Организм человека на 60% состоит из воды, более половины, которой содержится в клетках. Кровь содержит более 50% воды. Некоторые клетки по природе своей сильнее других. В состоянии отказа от зерна организм не получает жидкости и питания, так что более слабые клетки легко отмирают, в то время как более сильные клетки становятся сильнее просто для выживания. Это процесс естественной селекции. В молодости клетки сильны и активны, по мере старения организма клетки становятся слабей и менее активными. Организм может омолаживаться, удерживая сильные активные клетки и избавляясь от слабых.

Обмен веществ создаёт условия, при которых старые и слабые клетки отмирают, и новые клетки зарождаются и растут. Правильный обмен веществ требует, чтобы клетки были активны, поэтому физические упражнения сопровождаются ускоренным обменом веществ. Упражнения могут повышать биоэлектрическое напряжение, и клетки с повышенным напряжением будут более активны. Эта теория общеизвестна и общепризнанна, существуют, однако, и другие средства увеличения активности клеток, например расслабление. В расслабленном состоянии понижается сопротивление организма, что при том же напряжении приводит к росту биотока. В результате прохождения через клетку более сильного биотока повышается активность клетки. Это закон Ома в



приложении к организму человека.

В состоянии отказа от зерна первое ощущение – расслабление, растекающегося по телу. Таким способом организм оповещает о понижении сопротивления нервной и мышечной систем. Это позволяет биоэлектричеству легко протекать в организме, в результате чего ускоряется обмен веществ. Именно поэтому слушатели моих классов отмечают потемнение волос, а у некоторых шрамы от прошлых повреждений рассасываются или становятся мягче; кожа разглаживается и сияет вследствие изменения обмена веществ.

### **КТО НУЖДАЕТСЯ В ОТКАЗЕ ОТ ЗЕРНА?**

В древнем Китае даосы практиковали, чтобы стать бессмертными. Это искусство практикуется также приверженцами цигун для достижения высших уровней мастерства. Далее, предпринимают эту практику небольшое число пациентов с нарушениями здоровья. Число приверженцев ограничивается таинственностью, окружающей метод и неверием в понятия. Времена меняются, и тайна будет развеяна, и со временем широкая публика убедится, что отказ от зерна никак не связан с религиозными верованиями. Возможно, что в скором времени появится описание методов в научных терминах, и большее число людей поверят в эти принципы и смогут воспользоваться их благами. Вне зависимости от исповедуемой веры или религии, можно попробовать, как это делается с цигун и тайцзи. Если практика поможет, следует продолжать, если не помогает – всегда можно отказаться. Если не попробовать новое, то остаётся только загнивать.

Многие верят только в то, что может быть объяснено научно и отбрасывают всё остальное. Исследовательский подход, призванный дать объяснение явлению, требует проведения экспериментов и попыток использования до того, как объявить явление бесполезным. Только так можно натолкнуться на великое открытие. Таким образом, попробовать следует в первую очередь тем, кто в него не верит.

Я требую, чтобы все мои ученики попробовали на себе, либо

половинное, либо в полное состояние отказа от зерна. Большинство мастеров цигун высокого уровня практикуют отказ от зерна, потому что это состояние может перевести практикующего на более высокий уровень. Естественно, существует множество способов перехода на повышенный уровень, так что нет необходимости постоянного пребывания в состоянии отказа от еды, но попытка никогда не может навредить.

Считается, что особенно показан для тучных, поскольку эта практика характеризуется очень хорошими результатами и служит самым мощным методом похудения. Я советую практиковать также и не страдающим от излишнего веса, у которых системы обмена веществ и пищеварения разбалансированы и которые жалуются на невозможность прибавить в весе, несмотря на потребление большого количества пищи. Такое может происходить вследствие того, что потребляемая пища не усваивается и не переваривается. В других случаях наблюдается потеря (или снижение) аппетита и большую часть времени им не хочется кушать, или они поглощают очень малые количества пищи.

После сеанса изменяются как пищеварительная система, так и обмен веществ, что может восстановить нормальное функциональное состояние организма. Как результат практики тонкий пациент может сперва потерять некоторый вес, но по окончании курса лечения он может наверстать упущенное и прибавить в весе. В некоторых случаях одновременно наблюдаются уменьшение количества поглощаемой пищи и прибавка в весе. Для этого необходимо сперва укрепление их уверенности и вера в то, что в будущем при практике они могут похудеть, потому что организм знает, как сбалансировать их потребности. В моей практике я обнаружил, что в половинном состоянии отказа от зерна тонкие люди поправляются, а не худеют.

Многие страдают заболеваниями, связанными с уровнем сахара в крови. В состоянии отказа от зерна уровень сахара в крови таких пациентов автоматически нормализуется. Для некоторых требуется время на нормализацию уровня сахара, для других нормализация наступает через короткий промежуток времени. Организмы

неодинаковы, поэтому следует первоначально попробовать находиться кратковременно в состоянии половинного Би Гу и посмотреть на результат.

Ещё одним кандидатом на лечение голоданием служат пациенты, страдающие внутренними заболеваниями. Отказ от зерна позволяет организму и обмену веществ таких больных расслабиться. Многие болезни происходят вследствие проблем с расслаблением и обменом веществ. Например, диабетики страдают от чрезмерной жажды и голода. Сеанс отказа от зерна устраняет такие ощущения и понижает уровень сахара в крови, выработка инсулина может увеличиваться или балансироваться, как то потребно для организма. У пациентов с расстройствами пищеварения в состоянии отказа от зерна потребление пищи блокируется, в результате чего активное движение органов может замедлиться, позволяя организму излечиваться. Кроме того, снижаются уровни токсинов печени и почек.

Лечебный диапазон отказа от зерна невероятно широк, и нет никаких оснований опасаться чего-либо. Уменьшение количества поглощаемой пищи позволяет организму выполнять естественные функции заживления. Например, при простудах организм отвергает поглощение пищи в попытке излечиться. Человек рождается с такой способностью, и поэтому нет оснований бояться её, и надо лишь с радостью воспринимать этот врождённый дар.

Практика не противопоказана и для людей, считающих себя вполне здоровыми, потому что, каково бы ни было состояние человека в настоящее время, всегда следует укреплять организм для предотвращения возможных заболеваний – такая идея исповедуется в практике цигун и тайцзи.

Людям, вступающим в средний возраст, следует практиковать потому, что в этом возрасте все органы изменяются и начинают ветшать. Это аналогично состоянию автомашины с большим набегом, двигатель изнашивается и машине приходится уделять все больше внимания для поддержания её в рабочем состоянии. В этой аналогии отказ от зерна можно уподобить смене масла в двигателе – это очищает систему, и чем чаще сменять масло, тем дольше проживёт

машина. Согласно подходу западной медицины к этой проблеме, людям, вступающим в средний возраст, следует уделять больше внимания своей диете. Но отказ от зерна – наилучший способ очищения кровеносных сосудов и артерий для людей среднего возраста, с целью предупреждения сердечных приступов и спазмов.

Люди среднего возраста часто жалуются на прибавку веса, что свойственно людям этой возрастной группы и во многих случаях связано не с питанием, а с изменениями гормонов, вызванными менопаузой у мужчин и женщин. Это может приводить так же к эмоциональным и физическим расстройствам, и поэтому некоторые будут легко набирать вес, а некоторые будут выглядеть старыми. Данный метод может помочь таким людям, так что они будут чувствовать себя и выглядеть моложе и смогут регулировать свой вес. Это может также замедлить поседение и предотвратить выпадение зубов.

Как Восточная, так и Западная медицинская мудрость советует пожилым людям снизить потребление пищи и увеличить количество потребляемых овощей. Исследования пищевых привычек животных показали, что исключение из диеты некоторых продуктов обеспечивает долголетие. То же наблюдается и у людей, уменьшение количества потребляемой пищи способствует продлению жизни.

Отказ от зерна предназначен не только для регулирования количества поедаемой пищи, но и для облегчения вхождения в состояние цигун. Мы считаем, что наилучшая практика для пожилых – цигун и тайцзи. Именно поэтому в Китае по утрам такое множество пожилых людей практикует эти упражнения в парках.

Отказ от зерна может легко быть понят неверно. Необходимо определить, насколько состояние полного отказа от еды подходит для вас. Нет необходимости заставлять пациента входить в состояние полного отказа, он может оставаться в состоянии половинного. Пациентам необходимо понимать практику и её природные подходы, для чего необходимо их обучение. Нет нужды заставлять пациента впадать в состояние полного или половинного отказа от зерна или прекращать практику вследствие боязни голодания.

Метод может принести огромную пользу представителям различных групп населения, представляя собой искусство излечения. Это практика системы цигун для улучшения здоровья и образа жизни. Руководство квалифицированного инструктора особенно полезно для начинающих. Метод безвреден, и почти любой человек может обучиться этому искусству.

## ПРЕДМЕТ БИГУ

Сбылись мечты человечества – люди научились летать в небе, побывали на Луне, достигли Марса. Наши мечты начинают простираться в Космос. Откуда берутся мечты? Мечты – это идеи, почерпнутые из множества старых сказок. Дети любят читать и слушать сказки, взрослые любят добираться до истины. Многие библейские сказания напоминают о голодании. Рассмотрение их с различных точек зрения приводит к различному пониманию того, что описывается, и того, что они означают. С научной точки зрения описываемое невозможно, поскольку оно противоречит понятиям потребностей и потребления калорийной пищи. Кто может выжить, не получая пищи в течении 40 дней? С религиозной точки зрения это точное описание событий в древней Библии. Бог способен сотворить любое чудо. С точки зрения отказа от зерна великий мастер цигун легко обойдётся без еды в течение 40 суток и может также заставить другого поститься 40 дней.

На самом деле, подобные сказания можно найти во всех религиях.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Голодал 40 дней и Магомет (Мухаммед) прежде чем ему явился архангел Гавриил (Джабраил) и дал учение. Голодать обязывал своих учеников внутренней школы (изотерры) Пифагор. Только очистка голоданием позволяет добиться хорошего контакта с астральным планом. – М.Б.

Исследования голодания проводятся в Китае уже в течении нескольких лет, и все виды отказа от зерна основаны на одной и той же идее, заключающейся в поглощении энергии ци вместо пищи. Но что такое ци если пытаться дать объяснение в научной

терминологии? Вразумительного ответа пока нет. В Китае в такие исследования вложены огромные деньги, но до сих пор не определено, что такое ци, даже в лабораторных условиях. Ци – это жизненная сила, абстрактное понятие, и на бесконечные вопросы о ней прямых и ясных ответов пока не найдено. Хотя выделить жизненную силу в чистом виде в лабораториях не удаётся, невозможно, однако, и отрицать существование ци. Лишь предубеждённые люди могут отрицать достоверные факты.

Результаты исследований в области отказа от зерна подтверждают возможность жизни человека без пищи в течении длительного времени, но не без воды. Исследования показали также, что человек способен жить, получая очень малое количество пищи, и что нахождение в состоянии отказа от зерна часто приводит к излечению от широкого диапазона заболеваний. Некоторые считают, что в состоянии отказа от зерна протеин поступает за счёт поглощения азота из воздуха, превращаемого затем организмом в протеин. Как происходит такое превращение, никто не знает, равно как остаётся загадкой, как организм умудряется выживать на одном протеине без других питательных веществ. И каким образом организм превращает «воздух» в питательные вещества? Пока ничто не может объяснить состояние отказа от зерна кроме теории ци. Наше понимание весьма ограничено, но нельзя отрицать наблюдаемые эффекты отказа от пищи.

Для западного мира голодание представляет собой нечто совершенно новое, и большинство даже не слышало термин «отказ от зерна». Обычно признание нового метода лечения обществом требует длительного времени. Я считаю, что со временем прекрасные результаты и польза сделают отказ от еды популярным методом лечения на Западе. Возможно, в будущем чудеса высоких технологий Запада помогут раскрыть тайну отказа от зерна!

В настоящее время научное сообщество страдает от множества ограничений, и даже последние достижения и новые сведения не могут объяснить голодание. Научному сообществу приходится отрицать достижения метода вследствие ограниченности мышления.

Возможно, следующему поколению удастся разработать теорию и дать научное объяснение.

Китай – единственная страна, проводящая научные исследования отказа от зерна. Здесь существование Би Гу подтверждено наблюдениями природы. Известны случаи, когда люди не едят ничего в течении длительного времени. Однако некоторые из них могут получать ци, практикуя цигун или медитацию, и это вносит некоторую путаницу, которая легко объясняется традиционной китайской философией. Однако некоторые способны войти в состояние отказа от зерна без подобной практики. В популярных журналах немало статей, описывающих достоинства отказа от еды, но в них ничего не говорится о достижении состояния отказа от зерна. Все отчёты посвящены современным наблюдениям действия отказа от зерна и истории, начиная с древнего Китая. Это разочаровывает. Некоторые китайские диетологи отрицают эффективность метода отказа от зерна. В самом деле, метод не очень популярен в Китае и здесь редко можно наблюдать практикующих. Большинство узнают о нем только из книг или кино, многие китайцы никогда не слышали о нем на китайском языке.

Науке предстоит долгий и нелёгкий путь до понимания метода отказа от зерна. Большинство статей продолжают описывать древний китайский метод в терминах Инь-Ян, пяти стихий и теории ци. Может быть, следующему поколению удастся завершить начатую до них работу и разрешить эту загадку. Это позволило бы большому числу людей воспользоваться достоинствами этого древнего китайского искусства.

## **ДОСТИЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА**

Отказ от зерна – прекрасная практика, если быть в состоянии её удерживать. Не все это могут. Мой опыт показывает, что в начале лечения или практики многие способны легко впадать в состояние отказа от зерна, а некоторые могут полностью отказаться от пищи, другие же могут резко сократить приём пищи, а кто-то не ощущает ничего.

Отказ от зерна связан с сознанием, но не зависит от него. Важно укрепить уверенность человека в себе, потому что в отсутствии такой уверенности, что бы ты ни делал, ничего не произойдёт. Если метод не помогает пациенту, нельзя обвинять в этом только сознание. Это напоминает случай с бегуном, если скорость бега недостаточна, может быть его сознание лениво, но может быть что-то не так с его физическим состоянием. Часто пациенты жалуются, что им не помогает, и тогда необходимо понять, что именно происходит — иногда это может быть связано с их сознанием, иногда — с состоянием организма. Разрешение этой проблемы позволит повысить процент успеха.

В первую очередь необходимо подробно объяснить, что такое отказ от зерна. Наша работа облегчается, когда мы имеем дело с образованными пациентами. Можно добиться успеха и с сомневающимися пациентами. Естественно, когда пациент верит в метод, то эффективность лечения выше. Сознание некоторых пациентов настроено против отказа от зерна. Такие пациенты не просто сомневаются, до того, как присоединиться к практике, они заранее отрицают возможность лечения, основываясь только на собственной точке зрения.

Это сигнал опасности. Если спорить с ними, то спор может привести сознание в возбуждённое состояние, при котором возможны отрицательные результаты. В таких обстоятельствах лучше всего отказаться от работы с таким пациентом, поскольку противодействие его сознания поступающей энергии может снизить, как процент успешного лечения, так и мощность ци в этом сеансе.

Жалобы на то, что не помогает, могут быть также вызваны физическими причинами. Иногда блокада обнаруживается в левосторонних точках от T7 по T10. В моей системе лечения эта область ответственна за работу пищеварительной системы. Для снятия блокады можно воспользоваться массажем туйна, или акупунктурой, или услугами хиропрактика. Иногда блокада расположена справа от позвоночника в области T7 и T8. В этом случае блокада вызвана уровнем сахара в крови и может вызывать у



пациента постоянное чувство голода и должна быть устранена во время сеанса отказа от зерна.

Многие пациенты, начинающие практику, длительное время страдали от чувства постоянного голода, вызванного поступлением ложного сигнала от правой части передней доли головного мозга. Болевая точка легко обнаруживается надавливанием большим пальцем на эту область. В редких случаях болевая точка расположена в левой части передней доли мозга. После обнаружения болевой точки следует проверить состояние точек С1 и С2 с той же стороны передней доли. Блокада в области шеи, вызывающая разбалансировку передней доли мозга, обнаруживается без труда и снимается с помощью цигун-терапии и массажем туйна точек С1 и С2, или устранением чувства голода методикой цигун.

Иногда блокада обнаруживается в точке Т5 слева. Такая блокада может быть вызвана эмоциональными расстройствами. Некоторые нервные пациенты чувствуют необходимость, все время есть, и в таких случаях Т5 подлежит лечению для расслабления их эмоции с тем, чтобы они могли перестать есть и оставались в состоянии отказа от зерна.

Ещё одной из основных причин, по которым человек не может достигнуть нужного состояния, служат занятия цигун. Некоторые новички впадают в состояние отказа от зерна на первом же сеансе, но не практикуют цигун ежедневно, рассматривая его как часть их жизненного уклада. Известно, что отказ от зерна не означает отказ от питания. Просто пища заменяется энергией ци или ци принимается с небольшим количеством пищи. Поэтому, если поступает жалоба на невозможность длительного пребывания в состоянии отказа от зерна, следует в первую очередь проверить, выполняет ли пациент упражнения цигун или нет. В последнем случае можно указать пациенту на непоследовательность его или её поведения. Если они могут выполнять физические упражнения или бегать трусцой для поддержания здоровья или сжигания избыточных калорий, почему бы не выполнять цигун с той же целью. Упражнения Би Гу цигун не особенно обременительны, но и не очень просты, и требуется

осознавать их необходимость, чтобы не прекратить их выполнение. Приобретённый мною опыт лечения путём отказа от зерна позволяет мне ограничить лечение Би Гу цигун одним разом в неделю. В большинстве случаев этого оказывается недостаточно для пациентов, нуждающихся в дополнительной зарядке энергией ци для того, чтобы продержаться в течении недели. Таким пациентам необходимо практиковать цигун ежедневно для подзарядки их собственной ци. Если пациент не может выполнять телодвижения цигун самостоятельно, то ему/ей необходимо чаще, чем раз в неделю обращаться за лечением, что окажется для них дороже.

Иногда ежедневная практика телодвижений цигун оказывается мало эффективной, что может объясняться ошибочными движениями. Многие новички не могут выполнять цигун хорошо, и им требуется более длительная практика для освоения правильных телодвижений. Только правильные, хорошие телодвижения цигун позволяют принимать больше ци от Вселенной и легко переходить в состояние отказа от зерна. Таким образом, неспособность пациента длительно находиться и оставаться в состоянии отказа от зерна может быть следствием различных причин, и необходимо терпеливо выяснить причину этого. Следует помнить, достижение означает отказ от пищи на год, но столь длительный отказ от пищи встречается очень редко и способность оставаться в состоянии отказа от зерна несколько дней тоже должна считаться достижением, равно как и снижение потребления пищи ниже нормы.

Отказ от зерна – чудо. Оно слишком просто, но никто, однако, не может поверить в него и понять его. Только практика позволяет осознать это таинство. Не позволяйте логике сознания вводить вас в сомнения. Наши знания слишком малы. Многие пытаются оспаривать наши действия, но в споре никто не побеждает, и споры неспособны изменить мировоззрение человека. Только расширение практики для популяризации отказа от зерна позволит расширить наши знания, обеспечит признание и послужит доказательством полезности этого метода лечения. Достижение состояния отказа от зерна не приходит легко, что справедливо для любого достижения.

## ТАЙЦЗИ-ДАОИНЬ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА

В Китае существуют тысячи различных форм цигун, каждая из которых может привести практикующего в состояние отказа от зерна. Достижение состояния становится возможным, когда та или иная форма цигун переводит человека на более высокий энергетический уровень. При выборе стиля цигун необходимо сперва определить, какой стиль соответствует данному пациенту. Существует 2 вида цигун: жёсткий и мягкий. Кроме того, существуют 5 систем: даосская, буддистская, конфуцианская, медицинская и искусства боевых приёмов, каждая из которых использует свои методы и основана на своих понятиях. Общим для всех служит использование упражнений для накопления ци и использование этой энергии вместо поглощения пищи. Исторически в Китае все они в своё время оказались эффективными и поэтому отказ от зерна просуществовал тысячелетия, от древних времён и до наших дней. Некоторые типы обладают более высоким процентом успеха, чем другие. Там, где процветает цигун, там и используется отказ от зерна, поскольку они взаимосвязаны и действуют совместно, образуя единое целое.

В Индии процветает йога, которая даёт такой же эффект, как цигун. Можно слышать множество рассказов о мастерах йоги высокого уровня, которые могут длительное время обходиться без пищи. Йога и цигун представляют собой формы энергетической практики, что означает, что любая энергетическая практика способна снизить потребность человека в пище и, как результат, стать более активным. Такая практика не ограничена только китайцами, она может успешно применяться людьми любой национальности.

Моя форма цигун разработана на основе тайцзицюань. Я обучаюсь ему в стиле Ян у мастера Цзинь Сун Чу в течении вот уже 15 лет, и это обучение перевернуло всю мою жизнь. Основу и корень моей энергии, от лечебных возможностей цигун до лечения отказом от зерна составляет тайцзицюань, представляющий собой тип цигун в воинском искусстве. Этот набор внутренних упражнений не предназначен, однако, для цигун-терапии. В моих формах цигун я использую философию тайцзицюань, обеспечившую прекрасные

результаты в цигун-терапии. Моя гимнастика Тайцзи-даоинь проста и легко усваивается, но трудно реализуема и требует непрерывной тренировки. Чем больше практики, тем больше понимания.

Разработанные мною формы цигун могут быть подразделены на длинные и короткие. При нахождении в состоянии отказа от зерна необходимо выполнять упражнения цигун для наращивания и поддержки энергии практикующего. Разработанная мною форма гимнастики оказалась очень эффективной, принося огромную пользу при условии непрерывной её практики.

Для подзарядки энергией в состоянии отказа от зерна достаточно нескольких телодвижений. Нет необходимости практиковать форму цигун целиком, что, впрочем, не возбраняется. Опыт, приобретённый в ходе моих семинаров, показывает, что лишь у редких пациентов хватает терпения практиковать всю форму для достижения ими наилучшего состояния. На самом деле, эта форма предназначена не только для отказа от зерна и может служить внутренним упражнением для жизни, так что практика всей формы целиком в качестве ежедневного упражнения может принести пациенту пользу, существенно превосходящую результаты от голодания.

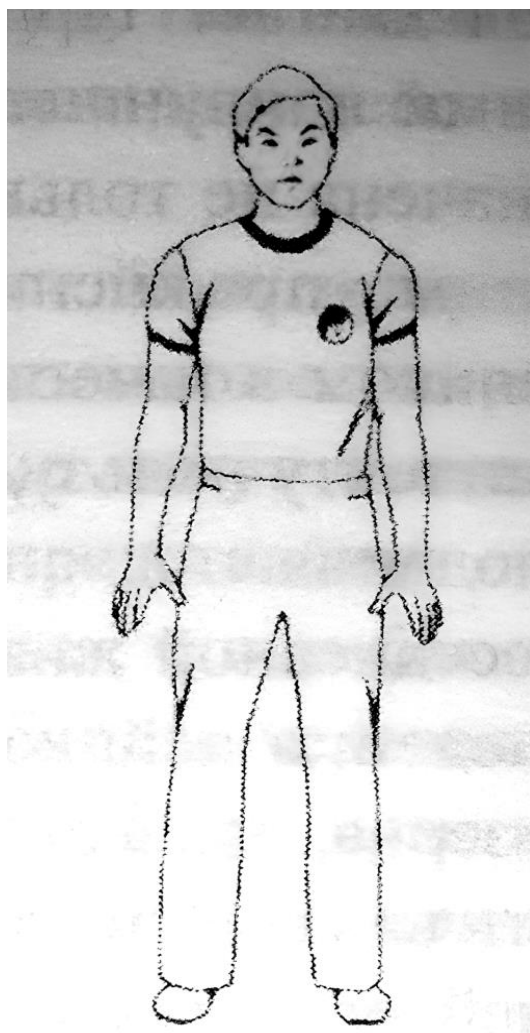
Общее правило повседневной жизни можно сформулировать так: «Ешь, когда голоден, и пей, когда ощущаешь жажду». В семинаре по отказу от зерна, однако, это правило необходимо несколько скорректировать на «ешь после практики даоинь. Если всё ещё голоден, ешь, и пей, если чувствуешь жажду». Соблюдение этого правила может принести пользу в повседневной жизни.

Приводимые ниже упражнения помогают вырабатывать ци, необходимую для успешной практики отказа от зерна, и заимствованы из моей книги «Тайцзи-даоинь».

**ПРИМЕЧАНИЕ.** «Тайцзи» означает «Великий Предел». Подразумевается, что когда процесс доходит до своего предела, он поворачивается в обратную сторону. Так, предел Инь рождает Ян и наоборот. «Даоинь» означает «ведение и привлечение». Это одно из старых названий цигун. Подразумевается, что человек с помощью сознания водит энергию по заданной траектории и привлекает её. — М.Б.

# УПРАЖНЕНИЕ 1

## НАПРАВЛЕНИЕ ЦИ В ЛАДОНИ



Стоять прямо, раздвинув ноги на ширину плеч, в эмоционально расслабленном состоянии. Руки опустить и расслабить. Слегка согнуться в талии, как если бы собираясь сесть на высокий стул. Мышцы спины и сплетение у крестца не должны быть напряжены. Сознание должно быть свободным от забот и хлопот, расслабленным. Многие практики цигун требуют опустошить сознание, но в моих упражнениях необходимо только свободное и расслабленное сознание. Дышать естественно, как при медленной ходьбе по пляжу. Многие стили внутренних упражнений требуют специальное дыхание, в моём же стиле требуется только расслабленность и естественное дыхание, как у новорождённого. Голову дер-

жать прямо, слегка согнув шею, как при молитве. Прижать (без усилия – М.Б.) кончик языка к верхнему нёбу в точке, где сходятся 2 передних зуба и десна, замыкая тем самым цепь протекания энергии и обеспечивая постоянный путь протекания ци по меридианам Инь и Ян (точнее, по каналу управления – Ду-май и каналу действия – Жэнь-май). Такая поза называется «Уцзи» (отсутствие предела – М.Б.) и служит начальным состоянием и позой формы Тайцзи-даоинь в системе цигун.

После расслабления в течении нескольких минут медленно поднять левую руку на высоту плеча ладонью вверх. Кисть не должна подниматься выше плеча, локоть слегка согнутой руки должен смотреть вниз. Расположение кисти выше плеча и распрямлённая в локте рука вызовут напряжение мышц, что может препятствовать протеканию энергии.

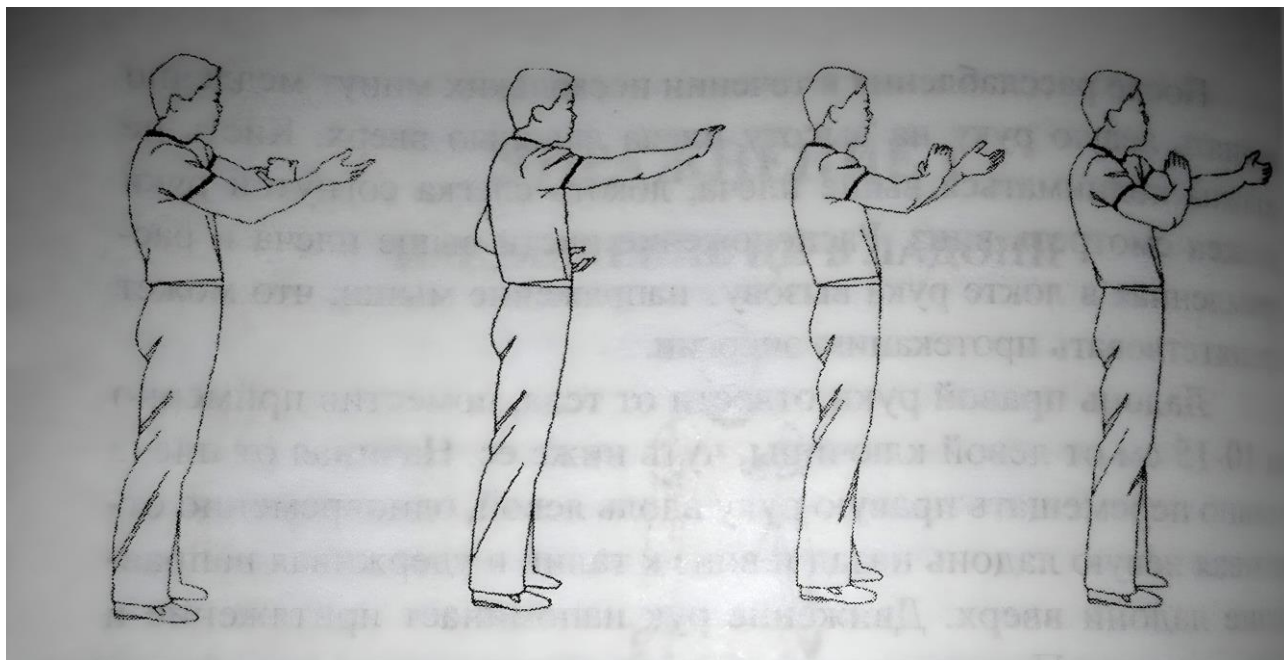
Ладонь правой руки отвести от тела, поместив примерно на 10–15 см от левой ключицы, чуть ниже её. Начиная от плеча плавно перемещать правую руку вдоль левой, одновременно оттягивая левую ладонь назад и вниз к талии и удерживая направление ладони вверх. Движение рук напоминает притяжение и отталкивание. Повторить упражнение, поддерживая расстояние между правой ладонью и левой рукой равным 10–15 см. При выполнении этого упражнения многие совершают движение только одной рукой, забывая о другой. Ладонь и пальцы не должны быть напряжены, поскольку это может затруднить ощущение движения ци по рукам.

Вытянуть правую ладонь вперёд на высоту плеча или середины груди, распрямляя руку в локте по мере вытягивания, завершая это движение направлением ладони к земле, кистью на одной линии с рукой и не выше правого плеча, слегка согнутую в локте.

Повторить движения не менее 6 раз каждой рукой, попеременно меняя руки, или до 5 минут.

Эти движения кажутся простыми, но многие испытывают затруднения при их выполнении. Первоначально движения могут показаться неуклюжими, но это проходит с практикой и со временем станет легче и приятней.

При этих движениях в руках возникают ощущения, определяемые как покалывание, лёгкий ветерок, тепло, потение или, иногда, дрожание. Не следует пугаться – это ощущения протекания ци. Повторять упражнение медленно и плавно, всегда следя за тем, чтобы дыхание оставалось нормальным и без напряжения. Нет никакой необходимости усиливать дыхание, это только затруднит процесс.



При выполнении этих движений можно стоять или сидеть, даже смотреть телевизор! Эти упражнения тренируют чувствительность рук, подготавливая их к лечебному действию. Мой совет цигун-терапевтам, чаще прибегать к этой позе с тем, чтобы выработать у себя более мягкое, чувствительное лечебное прикосновение.

Четвёртое упражнение в книге «Тайцзи-даоинь» предназначено для выработки энергии для отказа от зерна. При этом нет необходимости выполнять всю форму Тайцзи-даоинь для цигун. Эти избранные движения выполняются для подзарядки внутреннего аккумулятора и подавления чувства голода.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ПЕРЕНОС ЦИ К ПОЛЮ ПИЛЮЛИ (ДАНЬТЯНЮ)

После упражнения «направление ци в ладонь» руки должны уже ощущать движение ци, что означает выработку ци в образование лечебной способности рук.

Медленно поднимать правую руку до уровня лба, между глазами, ладонью к телу, до точки, именуемой «Зал печати» (Инь-тан) и известной также как «Третий глаз». Ладонь удерживать на расстоянии 10–20 см от тела и опускать вниз к даньтяню. Точка даньтянь расположена примерно на 7,5-10 см ниже пупка. Серединой ладони (точка Р-8) прочертить линию вертикально вниз по середине тела. Эта линия от рта к животу называется Жэнь-май, или Сосуд зачатия. В традиционной китайской медицине она считается основным каналом протекания иньской энергии в теле.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Поле пилюли (даньтянь) не точка, а зона шарообразной формы. Канал Жэнь-май европейцы называют сосудом по аналогии с кровеносными сосудами. Каналом зачатия его называют также европейцы. Он длиннее указанного здесь размера «от рта к животу», и разные школы дают разные начальную и конечную точки канала.

Опустить правую руку за даньтянь и повернуть ладонью вверх. Медленно поднять левую ладонь до уровня третьего глаза, повернуть ладонь к третьему глазу, затем опустить её до даньтяня (до положения правой руки ранее). Повторять это несколько раз или повторять не менее 5 минут.

Назначение этого упражнения – восполнение и восстановление потока ци для очищения от всевозможных застоев. Это третье движение в Тайцзи-даоинь, но здесь оно второе, поскольку для правильного наращивания состояния отказа от зерна необходим несколько иной порядок движений. Аналогично, описанный выше первый шаг представляет собой четвёртый шаг в книге «Тайцзи-даоинь».

Даньтянь служит хранилищем внутренней энергии тела. Он



расположен на 7,5 см ниже пупка, примерно в 2 см под кожей. Поступающая из Вселенной энергия ци воспринимается головой и посредством мозга передаётся телу и затем поступает в даньтянь. Все философии цигун разделяют тело на 3 части, каждая из которых содержит свой даньтянь, в котором сосредотачивается энергия. Эти 3 части описываются как «3 сокровища» и в китайской традиционной медицине именуется верхним, средним и нижним даньтянями. Нижний расположен под пупком, средний – в области сердца, верхний расположен между бровями. Согласно даосскому учению нижний даньтянь считается местом хранения спермы у мужчин и матки у женщин.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Точная локализация даньтяней невозможна из-за индивидуальных особенностей человека. «Три сокровища» (сань бао) обычно называют 3 вида энергии, сосредотачивающихся в даньтянях: семенная (цзин), жизненная (ци) и духовная (шэнь). В нижнем даньтяне хранится семенная энергия, а не сперма. У женщин нижний даньтянь находится в матке. Средний даньтянь находится в центре груди, а верхний в центре мозга. – М.Б.

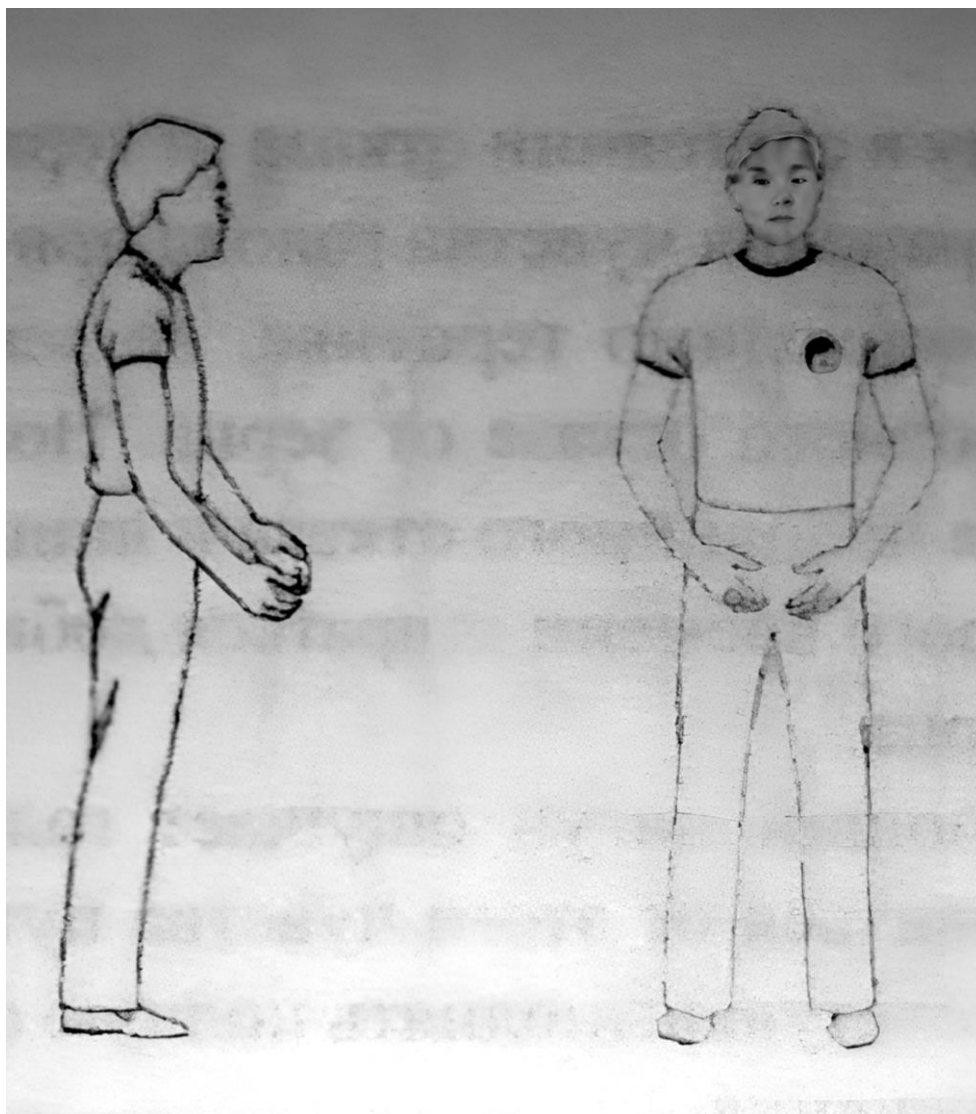
Особое внимание следует уделять движению ладони от третьего глаза к даньтяню, обеспечивая движение только вниз, когда ладонь находится вблизи от тела и не допуская движения вверх, которое потянет энергию кверху.

## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

### **УДЕРЖАНИЕ ЦИ В ДАНЬТЯНЕ**

При свободном протекании ци по пути низкою сопротивления встаёт задача её хранения и накопления в даньтяне. Эта поза чрезвычайно проста. Расставить ноги на ширину плеч, расслабить всё тело. Слегка согнуть ноги в коленях. Распределить вес тяжести поровну между ногами, с обеих сторон и спереди назад. Опустить плечи при выпрямленной спине и естественном дыхании. Установить кончик языка на линии верхних зубов и десны. Руки расположить так,

чтобы середины ладоней, точки Р-8, были впереди бёдер на расстоянии около 12–13 см. Повернуть руки на 45° по направлению к себе, как если бы удерживать баскетбольный мяч прижатым к животу. Пальцы и кисти должны быть раскрытыми и находиться на



одной линии с предплечьями. Должно ощущаться покалывание, тепло, лёгкий ветерок или давление в кистях и пальцах и, возможно, в нижней части живота, в даньтяне. Такие ощущения могут наступать не сразу, следует набраться терпения.

При хорошем самочувствии можно оставаться в этой позе сколь угодно долго, нет определённого стандарта длительности практики. Чем дольше выполнять эти упражнения, тем больше пользы они принесут. Эта поза обеспечивает зарядку аккумулятора, и чем дольше она выдерживается, тем больше будет заряд. При полном заряде

энергией процесс прекратится автоматически. Только опыт подскажет необходимую длительность удерживать эту позу. Как и со всеми этими упражнениями, если стоять оказывается затруднительным, можно выполнять упражнения, сидя, но поза стоя всё же эффективнее.

Очень длительное стояние в этой позе может вызывать боль или дрожание ног. Однако, это не есть испытание воли, так что ориентироваться следует на здравый смысл. Но беспокоиться не следует, ничего неприятного не произойдёт.

Согласно учениям традиционной китайской медицины голод ощущается как пустота и неприятное чувство в среднем даньтяне или животе, что служит сигналом необходимости зарядки аккумулятора. Хранимая в нижнем даньтяне ци начинает поддерживать средний даньтянь.

Опустошённый нижний даньтянь вызывает чувство сильного голода. А когда даньтянь заполнен, отпадает необходимость в еде и поэтому в состоянии отказа от зерна это движение очень важно для устранения чувства голода при возникновении такового чувства. Необходимо терпение, не всякий может достигать состояния полного отказа от зерна. Новичкам следует начинать с состояния половинного отказа и лишь после практики в течение некоторого времени стараться добиться состояния полного отказа от зерна.

Если практикующий цигун ощущает голод, это упражнение поможет избавиться от этого чувства путём заполнения энергией, однако я советую выполнять полную форму в качестве ежедневного упражнения.

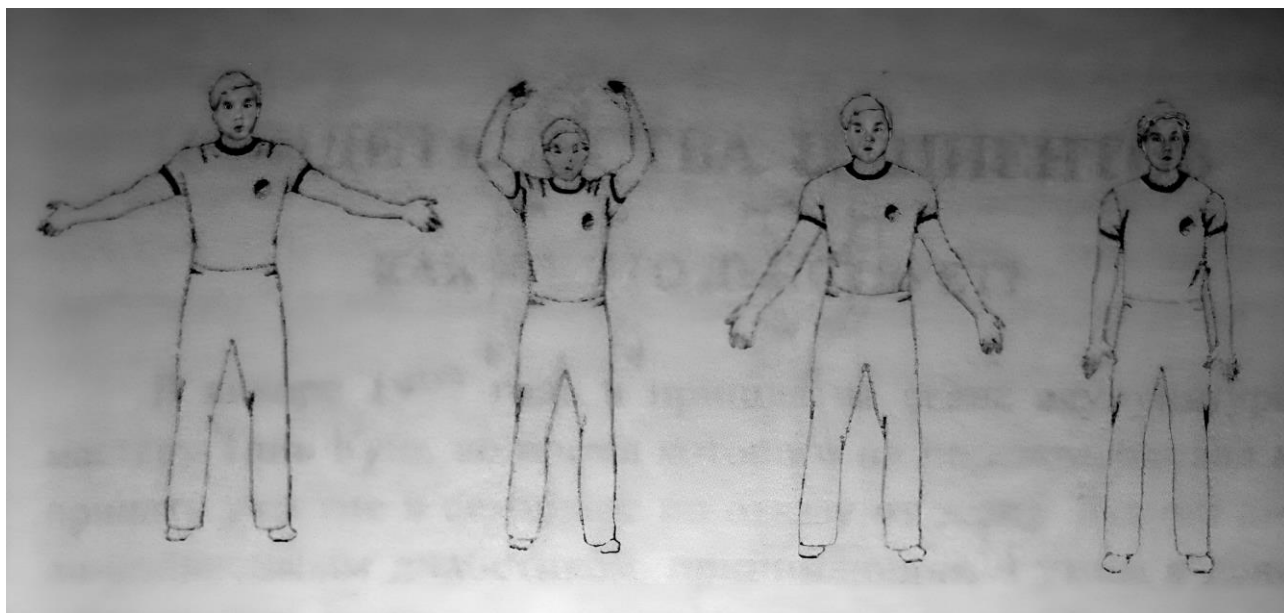
## **УПРАЖНЕНИЕ 4**

### **ЗАВЕРШЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ И УМЫВАНИЕ**

Вне зависимости от стиля цигун все они имеют начало и окончание. Отказ от зерна – составная часть цигун. Действие выполняемых упражнений для перемещения ци позволяет практикующему достичь состояния отказа от зерна. После

выполнения упражнений необходимо выполнить завершающие телодвижения. В моей форме цигун эти телодвижения такие же, как в Тайцзи-даоинь. Завершающие движения разглаживает ци и направляет её от поверхности внутрь. (Завершающие упражнения называют «собрать работу» – шоугун. – М.Б.).

Встать прямо, ноги на ширине плеч, тело расслабить, руки по бокам и висят свободно. Кончик языка касается выступа над верхними зубами. Поднять руки круговым движением, ладонями наружу. Когда руки окажутся выше головы, ладони автоматически будут направлены вниз. Опустить руки круговым движением ладонями вниз, продолжая круговое движение вдоль передней части тела. Повторить это упражнение 6 раз.

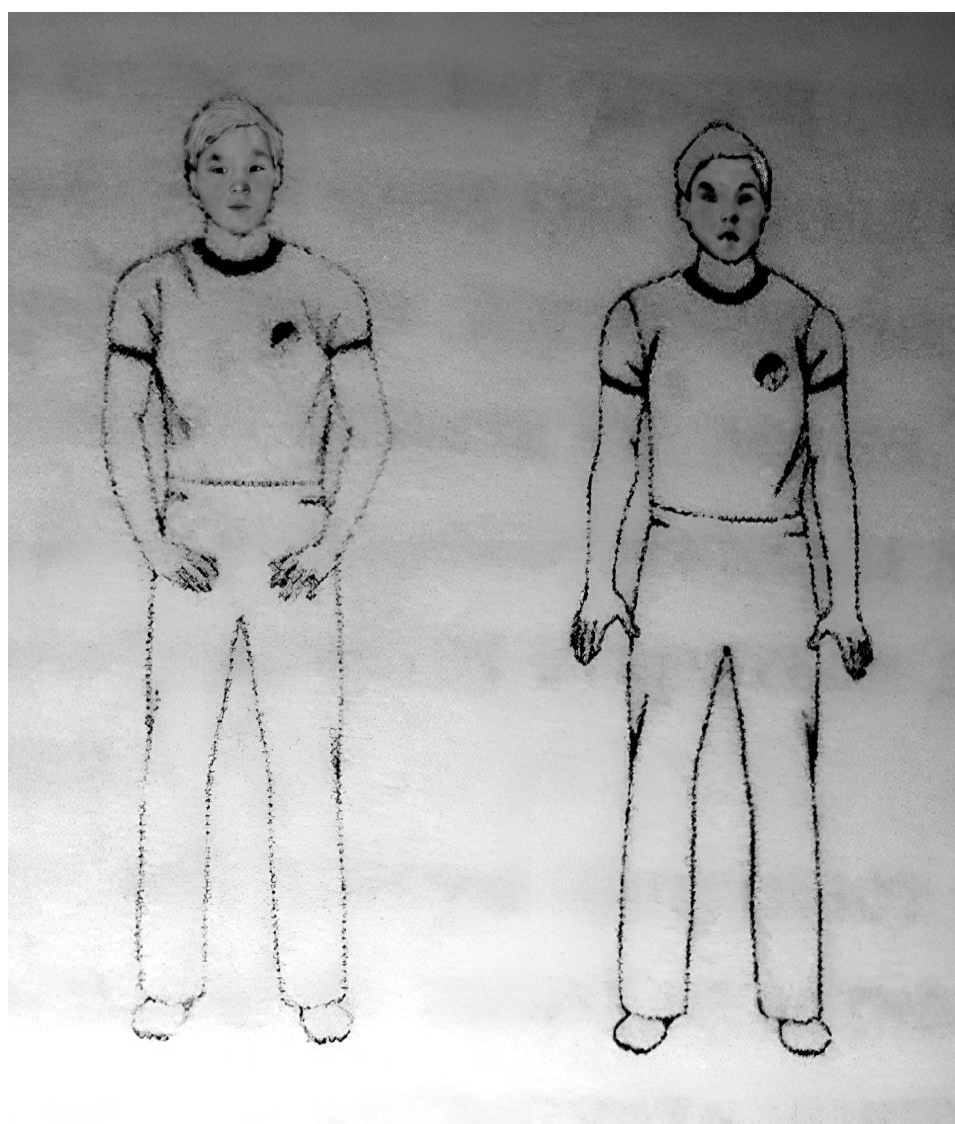


Это упражнение собирает и разглаживает ци, простирающуюся за пределы тела и направляем её внутрь тела к даньтяню, затем в ноги и, наконец, в землю, тем самым замыкая круг энергии вне, внутри тела. Такое замыкание в круг и введение внутренней энергии защищает практикующего и восстанавливает его силы.

Каждая форма цигун отличается своим завершающим упражнением, которому многие практикующие не уделяют должного внимания. У них хорошие начальные упражнения, но не очень хорошие завершающие упражнения. Завершающее движение должно установить плавное протекание энергии по всем меридианам, тем

самым расслабляя всё тело. Аналогично, бегун должен немного пройтись после бега. После выполнения завершающих движений следует возвратиться в положение отсутствия предела («Уц-зи»), расслабиться, отключить сознание и позволить ци свободно протекать в теле.

Интересно отметить, что у некоторых практикующих рот переполняется слюной после завершения формы. Это благоприятный признак, означающий наращивание энергии Инь в теле и поэтому эту слюну не надо выплёвывать. Согласно китайской медицине слюна связана с долголетием вследствие её способности растворять яды и токсины в теле, и потому подлежит медленному проглатыванию. До того как появляться на людях во вновь заряженном состоянии необходимо умыться. Потереть руки друг о друга, как при умывании, что предотвратит чрезмерное вытекание ци через ладони рук, забло-



кирует всякий сток энергии. Если не запереть ни этим моющим движением, то она сможет беспрепятственно вытекать из тела, что может привести к ощущению усталости и опустошения – это напоминает аккумулятор в автомашине, разряжающийся вследствие того, что не были потушены фары. Потереть руками лицо и шею. Умывание выводит человека из состояния цигун наподобие умыванию по утрам. При желании можно потереть уши внутри и снаружи, Массаж ушей возбуждает и посылает возобновлённую энергию во все органы тела.

«Умывание» завершает предназначенную для отказа от зерна форму Тайцзи-даоинь. Походить в течении нескольких минут, радуясь потоку энергии. Эту форму следует практиковать ежедневно, она полезна для укрепления энергетики, даже если достижение состояния отказа от зерна не служит целью упражнения. Форму можно выполнять утром или вечером, в зависимости от уклада жизни. Некоторые предпочитают утренние упражнения, другие любят завершать день этими упражнениями, выполняя их вечером или ночью. Все люди отличаются друг от друга физическими способностями и психологическим укладом.

## **СВИДЕТЕЛЬСТВА ПАЦИЕНТОВ**

### **КАК ЖЕ ЭТО ДЕЙСТВУЕТ?**

В январе 1997 года я пришла на сеанс акупунктуры к мастеру Тань Кую, во время которого он порекомендовал мне принять участие в семинаре по отказу от зерна. Будучи инсулинозависимым диабетиком, принимающим 4 укола в день, я скептически отнеслась к предложению поститься, опасаясь сильной гипогликемической реакции (низкого уровня сахара в крови). Как диабетик, я считаю чрезвычайно важным строго следить за уровнем сахара. Мастер уверил меня, что отказ от зерна будет очень полезен.

1 февраля 1997 г. я пришла на мой первый семинар, оптимистически настроенная, без предубеждений, чтобы попробовать новый «целостный» подход к лечению моего диабета. В

расслабленной обстановке, с тихой музыкой в качестве фона, мастер направил свою энергию собравшейся группе, что улучшило гармонию ци в каждом участнике. Ци – это энергия. Во время процесса «передачи ци» животы участников были «заперты», и я действительно ощутила покалывание и затягивание в области желудка. Вместо поглощения пищи мы должны были питаться ци собственного тела. Покидая этот первый сеанс, я была полна решимости использовать метод отказа от зерна. Теперь, при запертом желудке, мне было предложено ввести цигун-тренировку в распорядок дня, поскольку упражнения цигун укрепляют и балансируют энергетику.

В первый день начались затруднения. Я спрашивала себя «А это на самом деле поможет?». Я начала день с упражнений цигун, как мне было рекомендовано. Проверила уровень сахара в крови, приняла дозу инсулина и приступила к обычным делам, за исключением того, что не завтракала. Через 2 часа после утренней инъекции уровень сахара оставался на безопасном значении. То же справедливо и относительно предполдниковой, послеледниковой, обеденной инъекций и поздно вечером. Это был первый случай, когда я, не принимая никакой пищи, не испытала инсулиновой реакции. Закончился день первый, а уровень моей энергии остался высоким. Удивительно, но такая картина сохранялась все 39 дней. Все изумлялись постоянной моей энергии и тому, что я продолжала участвовать в своей повседневной деятельности – учительствовании, балетных выступлениях, тренировке в гимнастике и плавании. Что мне показалось особенно необычным, так это то, что регулируя ежедневный приём инсулина, мне удалось снизить как ежедневную дозу, так и число инъекций. Иногда мне удавалось прожить весь день на одной маленькой дозе! Всё время моего опыта отказа от зерна у меня не возникало желания поесть, даже при искушениях, приносимых моими друзьями и учениками. Искушениям было нетрудно противостоять, потому что желания есть, не было. Однако, вкус первой ложки супа после длительного поста был восхитителен.

Я на самом деле получила удовольствие, отказавшись от зерна.

Это было прекрасным обучением, и я действительно получила немалую пользу от него.

После всего этого, я всё же не могу ответить на вопрос «А как же это действует?».

*Шарон Худзик*

## **40 ДНЕЙ БЕЗ ЕДЫ**

Я терапевт, лечу по методам цигун и туйна, работаю в Лексингтоне, штат Массачусетс, постоянный ученик мастера Таня. Быть его учеником и принимать участие в интересных и захватывающих действиях, быть первым из его учеником, прожившим 40 суток исключительно на ци и воде — честь для меня.

Я пришёл на второй сеанс самого первого семинара по отказу от зерна 16 сентября 1966 года, стремясь узнать больше об этом древнем, но новом для меня опыте использования энергии. Я ничего не ел с 15 сентября и не имел представления, что следующий приём пищи будет только через 40 суток.

Я просидел первоначальную часть, во время которой мастер, используя свою энергию, заставлял собравшихся 40–50 человек начинать худеть. После этого он «замкнул» нам желудки своей ци. Это было нечто новое и очень действенное: я ощутил движение и стягивание желудка. Затем он зарядил своей энергией воду в сосудах ёмкостью от 0,5 до 1 литра, принесённых участниками. Эта заряженная энергией вода предназначалась для поддержки запаса энергии неделю за неделей. После этого я отправился на работу.

Первую неделю я чувствовал себя несколько странно, наблюдая как наступает обеденное время и вращаясь среди людей, поглощающих пищу. Мне приходилось постоянно объяснять, что такое отказ от зерна, и, думать, что может быть то, что я делаю, несколько напоминает сумасшествие. Все мои пациенты и друзья, за исключением членов Института Восточной Культуры (которые, естественно, понимали меня), пытались меня накормить, иногда предлагая роскошные обеды. Большинство таких предложений, к



моему непреходящему сожалению, не предусматривало возможность переноса на другую дату.

Я не чувствовал физический голод, даже когда присутствовал на множестве торжественных обедов, в некоторых случаях включавших 8-10 блюд, без настоящего искушения или голода. Я также не испытывал тошноты или поноса, о чём сообщали некоторые. На четвёртой и пятой неделе голодания я почувствовал мысленное желание поесть. Для большинства этот ритуал служит частью жизни. Воистину, не бывает бесплатных обедов, поскольку время, которое было бы потрачено на еду, я использовал для практики тайцзи и цигун.

В конце первой недели мастер сказал: «7 дней – не так много, почему бы не попробовать месячное голодание?». Он рассказал, что в Китае голодание длиной в месяц не считается особым достижением, что там люди в состоянии отказа от зерна постятся годами. Так я на одной вере продолжил это странное, но замечательное путешествие. С этого момента он начал тщательно и строго наблюдать за моим прогрессом, как он делает это со всеми, продолжающими голодать.

Врачи и медсёстры, с которыми я сталкиваюсь на работе, беспокоились о моём здоровье, хотя осматривающие меня врачи признавали, что моё физическое состояние хорошее, и нет причины прерывать моё существование только на энергии. Они всё же бормотали под нос, что я не получаю жизненно важного того или иного. Мне представляется, что большинство таких сомнений проистекало от их западного образования, а не от опыта.

На 21-й день после класса тайцзи мастер проделал со мной упражнение с внутренней энергией, именуемое «толкающие руки» (туйшоу). Как всегда, он был недвижим, как скала, а я через несколько минут был истощён от такого расхода энергии. Тогда он раскрыл большее число моих энергетических каналов с помощью своей ци. Понадобилось 3 недели отказа от зерна и упражнений с внутренней энергией (нэй ци), чтобы моя система раскрылась и была готова к этой вехе в работе с энергией.

В последующие дни результаты полученного лечения резко

изменили мои понятия о ци и способность приложить эти понятия к цигун-терапии. В течении следующих трёх дней я использовал собственную ци гораздо эффективней обычного, но на четвёртый день у меня истощился «запас горючего». На собственном опыте я убедился, что моей энергии хватает либо на жизнь, либо на лечение цигун-терапией. Позднее мастер объяснил, что на этой стадии развития моей энергетики я не был ещё способен жить на ци, получаемой от состояния отказа от зерна, и излучать энергию для лечения других.

Весь период лечения на базе отказа от зерна я работал полный рабочий день. В течении первых 18 дней я сбрасывал в среднем по фунту в день, после чего я набрал 5 фунтов неизвестно от какого источника. Затем я снова похудел, в общей сложности на 25 фунтов к сороковому дню.

Я обнаружил, что если уставал в какой-то момент, то упражнения цигун быстро восстанавливали мои силы. Подобное случалось в те дни, когда мне некогда было выполнить упражнения тайцзи и цигун, необходимые мне для поддержания сил. День сороковой, пора кушать. Мастер разрешил мне съесть тарелку супа. Мы собирались завтра лететь в Пекин, в Китай, и он посчитал, что с учётом времени на перелёт и разницы в часовых поясах продолжение отказа от зерна было бы неблагоразумным, по крайней мере на этом этапе.

В конечном итоге у меня улучшился поток энергии, я чувствовал себя лучше и похудел. Результат явно оправдал затраты усилий!

Многие блага терапии отказом от зерна – очистка и лечение организма, улучшения энергетики и похудение – доступны и для тех, кто не готов полностью отказаться от потребления пищи. Это возможно в состоянии половинного отказа от зерна, где многие упражнения цигун излишни.

Первые вкусовые ощущения (рисовый суп – до сих пор не забыл этот вкус!) показались мне совершенно незнакомыми, почти не от мира сего, но восхитительными. Я был готов продолжать голодание дальше, пожалуй, до 60 суток, но готов также к приёму пищи. Пищеварительная система работает исправно. Во время трёх недель

пребывания в Китае я ел экзотическую пищу, до 25 блюд в обед, без каких-либо неприятностей, и кроме того похудел ещё на 1 фунт.

Удачи Вам и радости от познания удивительного явления, именуемого отказ от зерна!

*Джеймс Дж. О'Брайен III*

## **ЦИ ИЗ США**

Я акупунктурист, специалист по китайским лекарственным растениям, главный инструктор тайцзицюань классического стиля Ян и цигун-медитации. Раньше слышал о таинственных лечебных способностях древнего искусства отказа от зерна, но полное понимание пришло только в результате чтения книг и ознакомления с опытом мастера Таня.

16 сентября 1996 г. я принял участие в семинаре мастера в Бостоне. Во время семинара чувствовал себя расслабленным и после заполнения желудка всех участников энергией почувствовал удовлетворение и полноту в желудке. Желание есть отсутствовало в течении пяти дней после семинара, а на пятый день я немного покушал, и аппетит пропал ещё на 2 дня, с избытком энергии и при полном отсутствии чувства голода. Следует отметить, что в течение недели голодания и выпивал (маленькими глотками) в среднем 2 стакана заряженной воды в день. Когда наступала тяга к пище, я проделывал упражнения цигун для отказа от пищи в течении от 5 до 30 минут. Комбинация этих методов позволила мне поддерживать высокий уровень энергии в течении дня, одновременно удовлетворяя чувство голода. На восьмой день начал принимать одноразовое питание и это состояние, именуемое «половинный отказ от зерна», длилось 3 недели. В общей сложности я похудел на 15 фунтов, но описанное выше лишь побочный эффект голодания, а не причина моего участия. Побуждениями к практике отказа от зерна с мастером высокой квалификации, в порядке важности, явились: очистка организма посредством раскрытия областей блокирования тока энергии, повышение чувствительности к энергии с тем, чтобы

эффективнее помогать пациентам посредством цигун-терапии, улучшить оценку достоинства пищи в качестве топлива, а не вкуса.

Второй опыт оказался даже более впечатляющим.

Я посетил семинар, проводившийся в Актоне, штат Массачусетс, 6 июля 1997 г. После семинара я провёл 2 дня в состоянии половинного отказа от зерна, после чего на 5 дней впал в состояние полного отказа. На следующей неделе, в пятницу, 13 июля, я был в Миссиссауга, Онтарио, в моей студии тайцзи в обществе ещё шести человек, пожелавших принять участие в опыте по передаче отказа от зерна на дальние расстояния от мастера Таня, находившегося в Актоне, штат Массачусетс. Я позвонил ему, и он попросил объяснить присутствующим даосские упражнения цигун отказа от зерна. После упражнений цигун мы тихо сидели и, так сказать, настроили свои антенны. В это время мастер Тань послал нам энергию в Массачусетс (следует отметить, что мастер одновременно проводил семинар по отказу от зерна в Актоне для 30 человек). По окончании передачи каждый в нашей группе ощутил некоторую форму энергии, включая покалывание, онемение, накопление слюны, тяжесть. Некоторые ощутили сокращение желудка или чувство его наполнения. Сам я ощутил расслабленность и тяжесть, как будто окружающий воздух стал плотным от электрического заряда. Во время семинара все испытали какие-нибудь ощущения, но в конце испытали умиротворённость. Контакт по телефону с мастером был только до и после передачи. Из участвовавших шести человек, только я и ещё 1 человек начали неделю полного голодания. Оба совсем не ели 5 дней до 13 июля, в общей сложности 12 дней. Один человек провёл 4 дня полного голодания, остальные достигли состояния половинного отказа от зерна и находились в нём от одной до двух недель. Этот опыт дал мне уверенность и способность успешной передачи ци по телефону на дальние расстояния.

*Ник Ломаньино Миссиссауга,  
Онтарио, Канада*

## МОЙ ОПЫТ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА

Мой опыт отказа от зерна с Тань Куем начался 13 мая 1997 г.

Несколько моих друзей регулярно лечатся у Таня от различных недомоганий в течении различного времени и очень довольны. Они настояли, чтобы я «просто встретилась» с ним и быстрее записалась на приём, потому что он собирается сократить приём новых пациентов, и если, упаси Господь, ты заболеешь после этого, то не сможешь стать его пациентом. Я не просто противилась, но при каждой возможности посетить его выискивала повод и причину отложить посещение. Может у нас с ним были разночтения в прошлых жизнях? Я начала разрешать проблемы прошлой жизни, одну за другой и по завершении этого процесса была готова к встрече с этим удивительным мастером. Я знала несколько человек, ранее поступивших в четырёхнедельный класс отказа от зерна; некоторые из них не принимали никакой пищи несколько дней, другие резко ограничили приём пищи. Все похудели. Это произвело на меня большое впечатление, и меня заинтересовало, что именно он делает с моими друзьями. Я решила, что должна разобраться сама. Прошло 10 лет со времени моего переезда сюда из Калифорнии. Хотелось бы сказать, что за это время я поправилась всего на 10 фунтов, но прибавила в весе больше, существенно больше. Я была погребена под таким весом настолько, что не узнавала себя, глядя на своё отражение в зеркале или стекле. Моё сознание не могло принять даму с «полноватой фигурой» за меня. Раньше, за зиму я поправлялась на 5-10 фунтов, но к поздней весне уже могла показаться в бикини, размер которого я не меняла за последние 10 лет!

Наступило 13 мая. Я не имела никакого представления, что ожидать или что такое отказ от зерна. В глубине сердца я знала, что он мне поможет (так страстно хотела, чтобы помогло). Метод был для меня тайной, равно как и Тань Куй, которого любили все, кто с ним сталкивался. Я пришла в класс, неся с собой воду, которую он должен был зарядить и которой должно было хватить на всю следующую неделю. Я не очень понимала, почему и чем он зарядит воду, но твёрдо решила, что переверну землю и небо, сделаю всё

возможное и невозможное для избавления от излишнего веса. С первого мгновения начала оценивать мастера и через некоторое время заметила, что он оценивает всех присутствующих в классе, входя и выходя из задней комнаты. Хотя я была погружена в разговор с приятельницей, я чувствовала его присутствие, и каждый раз я смотрела на него. Он менял своё положение, а я возвращалась к разговору. Такой «танец» повторился примерно 6 раз, когда я на середине слова вдруг издала звук – что-то среднее между криком и стоном. Я сразу поняла, что это связано с мастером, и повернулась к месту, в котором он изменил своё положение. Он стоял именно там, с полуулыбкой на лице, к которой мне предстояло привыкнуть в последующие несколько недель. Это был мой первый опыт выступать в качестве мишени для его энергии и это произвело на меня очень глубокое впечатление.

Я не могла поверить своим ощущениям, когда мастер на первом занятии зашил нам желудки. Упражнения мне представлялись чудом, я чувствовала прилив энергии, и эти упражнения устранили всякое чувство голода.

Возвратившись, домой после первого класса, я подумала, что неплохо бы напоследок, перед началом отказа от пищи, угостить себя. Мысленно, я слышала, как мастер говорит мне, что на деле мы уже начали отказ от зерна сегодня вечером, и мне нет необходимости есть. Ублажить себя я могла тем, что не саботирую поставленные перед собой цели. Я поняла, что надо быть бдительной и подавлять свои желания.

Так начались мои приключения с отказом от зерна. Я изумлялась этому процессу ежедневно и ежеминутно. Мои успехи в напрямую коррелировались с моим желанием отказаться от прежних понятий относительно пищи и её назначения в моей жизни. Каждое утро я проделывала упражнения в течение 15 минут, затем вставала. Иногда к середине утра чувствовала необходимость подкрепления и проделывала упражнения в течении одной-двух минут. В полдник я отправлялась в комнату отдыха и упражнялась ещё 15 минут. Перед уходом домой чтобы приготовить обед для моей престарелой матери

я немного упражнялась для поддержки. У меня не возникало желания есть приготовляемую пищу. Иногда мне приходилось пробовать различные пищевые продукты, чтобы проверить их вкус. Пожевав немного, я их выплёвывала. Приготовление пищи и покупка продуктов казались мне странными, поскольку у меня не возникало желания есть. Во время приготовления моих любимых блюд мне это казалось чудом. Истинным испытанием было посещение супермаркета, моего возмездия! Я молилась и позвонила Томасу, моля его помочь мне выбраться оттуда, не повредив моего полного Би Гу. Я была полна благодарности и гордости, что пробежала через магазин, не соблазнившись пирогом или иным яством, манившим меня. Я знаю, что их отложения будут лучше выглядеть на бёдрах кого-нибудь другого, а не на моих. Моя вера в Томаса и себя нарастала с каждым днём.

К концу первой недели я похудела на 15 фунтов! Я восхищалась собой и была полна чувством благодарности мастеру. И так продолжалось неделя за неделей. В конце второй недели мастер сказал, что я смогу без особого труда выдержать 30 дней в состоянии полного отказа от еды. Сперва подумала, что он сошёл с ума, но безоговорочно верила в него и продолжала делать всё, что он предлагал мне. Я переключила внимание с пищи на отказ от зерна, и день за днём продолжала худеть с разной скоростью, так что к концу четвёртой недели я похудела на 41 фунт!!

Теперь я начала пересмотр моего отношения к 60-дневному голоданию, предложенному мастером. Я всегда верила, что с Божьей помощью всё возможно, поскольку Он ввёл мастера и отказ от зерна в мою жизнь, и поставила себе целью 60 дней поститься. Добросовестно проделывала все упражнения и, к моему изумлению, к концу 60 дней похудела в общей сложности на 70 фунтов! По ходу 60-дневного поста сброс веса перестал быть моим приоритетом. Он казался более важным для окружающих. Я стала глубже осознавать подаренные мне внутреннюю умиротворённость и безмятежность. Я чувствовала себя более гармоничной. Чувствовала, как отказ от зерна балансирует мою энергию и очищает организм. Конечно, я была готова отпустить всё на Божью во-

лю и позволить Богу, через посредство мастера и отказа от зерна изменять мою жизнь к лучшему.

После 60 дней поста я начала есть фрукты и домашние супы с курицей на обед, я продолжаю пить заряженную энергией воду. Эта невообразимая эпопея длилась (на момент настоящего написания) 14 недель.

Я призываю всех совершить такое путешествие и испытать обогащение жизни, предоставляемое отказом от зерна и мастером Танем.

*С наилучшими пожеланиями,  
Елизавета Рейнхардт*

## ЭТО ПОМОГАЕТ

Я недавно посетил семинар по отказу от зерна, проводимый мастером Танем. Не знал, чего ожидать, и был настроен несколько скептически. Семинар состоял из четырёх еженедельных классов, где излагалась философия отказа от зерна, а именно как увеличить собственную энергию, снизить стресс и усилить чувство благополучия. Средство достижения этого – обучение правильному и своевременному питанию и выполнение упражнений, связанных с отказом от зерна.

Мастер подчёркивает, что люди едят по расписанию, а не в соответствии с требованиями организма. Другими словами, принимать пищу следует, когда человек почувствует настоящий голод, и не принимать пищу для того, чтобы просто поесть. Это звучит так просто, но внимательное рассмотрение ежедневного питания показывает, что многие переедают.

Основные упражнения легко усваиваются и требуют примерно от 10 до 15 минут. Они состоят из последовательности медленных и повторяющихся плавных движений рук, посредством которых достигается расслабленное, созерцательное состояние. Во время курса звучала расслабляющая музыка, образующая фон, но в этом нет необходимости. Посетителями курса были достаточно восприимчивые люди,



желающие участвовать, так что в общем обратная связь была положительной. Ограничивая приём пищи только при наличии чувства голода и выполняя упражнения, многие почувствовали прилив энергии, снижение состояния стресса и понижение веса. Похудение хотя и не является основной целью, но оказывается благоприятным её результатом. В начале каждого класса участники делятся опытом прошлой недели. Обычно отмечались возросшая энергичность и похудание (до 10 фунтов). Неясно, как именно обеспечиваются такие результаты, но методика совершенно безопасна, не требует приёма лекарств или пищевых добавок и успешно просуществовала многие века. Единственное, что требуется, это самодисциплина, но достигаемые результаты вполне оправдывают затрачиваемые усилия. Этот режим использовался для лечения диабетических пациентов. Один такой пациент, посещавший тот же класс, что и я, сообщил о снижении количества необходимого инсулина.

В наше время, когда альтернативная медицина начинает привлекать всё большее внимание, отказ от зерна заслуживает рассмотрения и дальнейшей оценки, особенно в отношении обеспечиваемых благ похудения и лечения диабета. Будучи практикующим врачом, обученным исключительно традиционной западной медицине, я уверен, что отказ от зерна, преподаваемый в классах Тань Куя, полезен в качестве введения к философии восточной медицины.

*Джеймз В. Стиллерман,  
доктор медицины  
Южный Дартмут, Массачусетс, август 1997 г.*

## ПИСЬМО ИЗ ЛАТВИИ

Дорогие друзья Том, Юджин, Ли, Анна, Соня и Анита! Мы до сих пор под впечатлением от вас и вашего семинара! После вашего ухода начался очень интересный процесс. Все мы популяризировали методики, которым вы нас обучили на семинаре. Во-первых, наш врач Марина и Миша, который обучился отказу от зерна, с большим успехом лечат пациентов, посещавших семинар, а также многих других, которые приходят в наш Центр на ул. Стабу в Риге. Лечение производится с помощью отказа от зерна. Особенно хорошие результаты получены при лечении диабета. Сергей снизил дозу инсулина на 14 единиц; то же случилось и с 12-летней девочкой.

Олег обучает тайцзи и цигун. Теперь, поскольку так много посетителей Центра на ул. Стабу, мы хотим открыть подготовительные классы тайцзи и цигун. Когда соберётся достаточно большая группа, мы направим её в школу Олега. Члены организации будут практиковаться на ул. Стабу. Мы также предусматриваем кабинеты для врачей.

Мы начали распространять методы Таня в других городах. Планируем провести семинар в Резекне, во время которого Олег и Алексей будут демонстрировать тайцзи и цигун. После этого, все вместе будут практиковать отказ от зерна и обучаться массажу туйна. Там будут продаваться книги Таня, переведённые на русский язык.

Сейчас мы работаем над концепцией создания отделений и лечебных центров в различных районах бывшего Советского Союза и в других странах. Может быть у вас есть идеи по этой части?

К нам в гости приезжали ребята из Клайпеды, они хотят работать вместе с нами, и у нас есть конкретный план такой кооперации.

Ждём факс от Юджина с детальным планом упомянутого Анной в телефонном разговоре предложения. Надеемся вскоре получить правку Устава Организации.

У нас есть к Таню несколько вопросов относительно некоторых лечебных дел:

1. Существуют ли иные способы, кроме уже показанного Танем, для ускорения процесса лечения камней желчного пузыря?
  2. Можете ли вы рекомендовать что-либо (включая определённые ограничения) для лечения рака на поздних стадиях развития?
  3. Имеет ли Тань дополнительную литературу для врачей? Есть она на китайском языке?
- Теперь пора прощаться, до следующей встречи.

*Ваши Надя, Саша, Олег*

*26 июля 1997 г.*

**P.S.**

Олег вернулся с семинара и двух недель лечения на Украине. Теперь у нас там открыто отделение.

Не могли бы вы сделать нам большое одолжение и прислать адрес Мастера Фу? Он должен быть известен Юджину.

## **ОБ АВТОРЕ**

Тань Куй писатель, поэт и целитель. Он родился в Тайшане, Китай, и эмигрировал в Соединённые Штаты в 1975 году как политический беженец. С 1982 года он с большим успехом практикует акупунктуру, тайцзи и цигун.

В течении последних 16 лет Том – один из передовых учеников мастера в пятом поколении Цзинь Сунь Чу традиционного тайцзицюань стиля Ян.

В 1987 году Тань Куй основал Бостонский Центр Цигун и начал обучать учеников. В следующем году он основал Институт Восточной культуры и Организовал поездку делегации Центра в Китай.

Тань Кую присвоена высшая награда Китайским обществом медицинских исследований – алмазная булавка и медаль. Его также избрали почётным президентом Тайбэйского акупунктурного общества.

Тань Куй написал множество книг по цигун-терапии, лечению и философии, включая «Тайцзи-даоинь» (1993), «И Цзинь Цзин»

(1994), перевод книги «Дао Дэ Цзин», Лао-цзы (1994), «Лечебная система Тань Куя» (1995), «Отказ от зерна: метод голодания в системе цигун» (первое издание 1996). Им написаны также несколько книг поэзии, включая «Из любви к Природе» (1997). Его книги переведены на русский язык.

В 1997 году Тань Куй окончил книгу о его подходе к терапии прошлых жизней «Незавершённая Жизнь» и в 1998 году закончил написание двух новых книг об опыте лечения раковых больных: «На горизонте Новая надежда» и «Метаморфоз: выбираясь из Мрака».

Тань Куй продолжает практиковать лечение, учить студентов и путешествовать по миру, делясь своей заветной мечтой.

## **ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Основные методы лечения нашего Института опираются на глубочайшие познания традиционной восточной медицины, в частности, цигун, Би Гу, тунжэнь-терапии, рефлексотерапии, туйна, акупунктуры и др. методы энерго-информационного целительства уже более пяти тысячелетий доказывающих свою высочайшую эффективность.

В ЕИВКМ бережно хранятся материалы по истории врачевания на Востоке, широко их используют в разработке новых методов лечения различных заболеваний.

Наиболее часто традиционная народная медицина, к которой относятся и восточные виды целительства, применяются для лечения тех болезней, где медикаментозная медицина даёт сбой, а также для профилактики заболеваний или реабилитации после перенесённых тяжёлых болезней и состояний, например, операций.

В ЕИВКМ вы можете пройти курс классического иглоукалывания, рефлексотерапии, различных видов массажа, цигун терапии, электропунктуры, термопунктуры и траволечения, так и курс уникальных видов терапий мастера Тань Куя:

1. *Антиблоковый массаж Туйна;*
2. *Гимнастика Тайцзи-даоинь;*

3. Цигун голодание Би Гу;
4. Тунжэнь-терапия (дистанционная цигун-терапия);
5. Лазерная акупунктура (дистанционная);
6. Электростимуляция (дистанционная);
7. Традиционный Ян тайцзицюань (108 форм).

Дополнительными методами терапии, проводимыми в ЕИВКМ являются:

- **Аквапунктура и Акватайцзи** – помогают справиться с мышечным онемением, болями в нижней части спины и в суставах, проблемах желудочно-кишечной сферы, желчного пузыря и печени;
- **Аурикулярная акупунктура и лазерная терапия** (работа с точками на ушной раковине) – позволяет быстро добиться целебного и профилактического эффекта на весь организм;
- **Краниопунктура** – воздействие через кожу головы на центральную нервную систему;
- **Магнитопунктура** – воздействие на энергетические точки тела с помощью магнитов;
- **Цветопунктура** – позволяет мягко и эффективно справляться с множеством физических и психических проблем;
- **Фэншуй программирование** – для успеха, красоты, здоровья и долголетия.

Данные методики эффективно помогают людям уже на протяжении тысячелетий.

С помощью методов мастера Тань Куя и специалистов ЕИВКМ теперь и у вас есть возможность получить полный спектр услуг восточной медицины – от иглоукалывания, цигун терапии, лечебного массажа до аквапунктуры и фэншуй – на том же уровне, как если бы это происходило в лучших медицинских учреждениях Китая, Кореи или Японии.

Лечение методами мастера Тань Куя высокоэффективно не только для людей, но и для животных, и для растений. Наш 16-летний опыт работы с животными и растениями, контактно и бесконтактно,

показал высокую эффективность методов мастера Тань Куя.

Мы работаем так, как завещали целители и мудрецы древнего Востока – и помогаем даже в тех случаях, которые классическая медицина считает безнадежными.

**Олег Онопченко**

***основатель Европейского Института Восточной Культуры и  
Медицины (ЕИВКМ),  
представитель мастера Тань Куя – основателя Института  
Восточной Культуры (США, Бостон) в Европе, России и странах  
СНГ с 1995 года.***

***Дополнительная информация***

*ЕИВКМ проводит семинары, мастер-классы и аттестации, а также открывает представительства мастера Тань Куя в Европе, России и странах СНГ.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ .....  | 3  |
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....   | 3  |
| БИ ГУ. МЕТОД ГОЛОДАНИЯ В ЦИГУН-ТЕРАПИИ. НОВОЕ ДЛЯ<br>ЗАПАДА ..... | 5  |
| ПОСТЫ.....  | 9  |
| ДОСТОИНСТВА ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА .....                                 | 11 |
| ВХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ БИ ГУ .....                                 | 13 |
| ГОЛОДАНИЕ ПО-ДАОССКИ.....   | 16 |
| БУДДИСТСКОЕ ГОЛОДАНИЕ.....  | 18 |
| ГОЛОДАНИЕ ПО ТАНЬ КУЮ .....                                       | 19 |
| ЧУВСТВА ЖАЖДЫ И ГОЛОДА .....                                      | 32 |
| ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА.....                                 | 38 |
| СОСТОЯНИЕ БИ ГУ .....   | 40 |
| НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС .....                               | 41 |
| ПСИХОЛОГИЯ: ЭТО ВСЁ ПРОИСХОДИТ В СОЗНАНИИ? .....                  | 45 |
| ПОСТ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ .....                             | 49 |
| ИЗМЕНЕНИЯ СНА.....  | 51 |
| КТО НУЖДАЕТСЯ В ОТКАЗЕ ОТ ЗЕРНА? .....                            | 57 |
| ПРЕДМЕТ БИ ГУ .....   | 61 |
| ТАЙЦЗИ-ДАОИНЬ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА.....                            | 67 |
| УПРАЖНЕНИЕ 1. НАПРАВЛЕНИЕ ЦИ В ЛАДОНИ .....                       | 69 |
| УПРАЖНЕНИЕ 2. ПЕРЕНОС ЦИ К ПОЛЮ ПИЛЮЛИ<br>(ДАНЬТЯНЮ) .....        | 72 |
| УПРАЖНЕНИЕ 3. УДЕРЖАНИЕ ЦИ В ДАНЬТЯНЕ.....                        | 73 |
| УПРАЖНЕНИЕ 4. ЗАВЕРШЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ И<br>УМЫВАНИЕ .....           | 75 |
| СВИДЕТЕЛЬСТВА ПАЦИЕНТОВ .....                                     | 78 |
| КАК ЖЕ ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? .....                                       | 78 |
| 40 ДНЕЙ БЕЗ ЕДЫ.....  | 80 |
| ЦИ ИЗ США.....  | 83 |
| МОЙ ОПЫТ ОТКАЗА ОТ ЗЕРНА .....                                    | 85 |
| ЭТО ПОМОГАЕТ.....   | 88 |
| ОБ АВТОРЕ .....   | 91 |
| ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ,<br>ВОССТАНОВЛЕНИЕ.....         | 92 |

**Тань Куй**

**Отказ от зерна**

**Би Гу**

**Метод голодания в цигун-терапии**

Выпускающий редактор М. Александров  
Подготовка оригинал-макета Е.В. Максудова

Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Усл.-печ. л. 6,25. Тираж 500 экз.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов

Издательство **Говорун**

E-mail: [govorun.office@gmail.com](mailto:govorun.office@gmail.com)