



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА

— ЦЭНЬ ЮЙФЭН, ЛУН ЮНЬ —

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ЦИГУН ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ДРЕВНЕЙ МЕТОДИКЕ
ИСЦЕЛЕНИЯ



Москва
2020

Глубокое дыхание Цигун против болезней : современное руководство по древней методике исцеления / Цзнь Юйфэн, Лун Юнь. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Главные секреты медицины Востока).

Китайскую гимнастику Цигун используют в самых разных целях — снижение веса, обретение бодрости, исцеление духа, оздоровление организма. Цигун применяют при лечении целого комплекса заболеваний: от гипертонии и язвы желудка до бесплодия и рака.

Новая книга серии «Главные секреты медицины Востока» рассказывает о разновидности Цигун — системе Юаньбао цигун, которая основана на упражнениях и особом дыхании и применяется для омоложения кожи, улучшения зрения, укрепления почек, в качестве общеоздоровительного комплекса, а также с целью установления глубокой связи с самим собой.

УДК 615.825

ББК 53.59

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

Цзнь Юйфэн, Лун Юнь

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ЦИГУН ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
 Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении переплета использованы фотографии:

chuyuss, wxin, seaskylab, jiunn, bioraven, Repina Valeriya, alongzo / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өңірді: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы. 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 бй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kzИнтернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импортеру «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
 в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
 Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпағарды
 қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы, Дамбыровский веш., 3-эл., литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
 о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.03.2020. Формат 84x108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,96.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ
 в АО «Т8 Издательские Технологии»

12+



В электронном виде книги издательства вы можете
 купить на www.litres.ru

ЛитРес:
 один клик до книг



© Цзнь Юйфэн, текст, 2017

© Юнь Лун, текст, 2017

© ООО «Издательство «Северо-Запад», 2017

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-167489-2

Оглавление

Предисловие к китайскому изданию.....	4
Введение.....	10
Часть I. Краткий обзор цигун.....	16
Глава 1. Краткая история цигун.....	17
Глава 2. Развитие Юаньбао цигун.....	30
Глава 3. Общие представления о цигун.....	36
Часть II. Теоретические основы.....	40
Глава 1. Оздоровительные принципы Юаньбао цигун.....	41
Глава 2. Цзин, ци, шэнь и теория Инь-Ян.....	51
Глава 3. Теория меридианов и часто используемые акупунктурные точки.....	64
Глава 4. Теория цзан-фу-органов.....	111
Часть III. Система Юаньбао цигун.....	123
Глава 1. Система Юаньбао цигун для поддержания здоровья ..	124
Глава 2. Жесткий цигун Юаньбао.....	209
Глава 3. Формы Юаньбао цигун для развития интеллекта	243
Глава 4. Элементарные знания о Юаньбао цигун.....	256
Часть IV. Система реабилитации Юаньбао цигун.....	270
Глава 1. Медицинский обзор системы Юаньбао цигун.....	271
Глава 2. Лечение заболеваний в Юаньбао цигун.....	274
Глава 3. Показания и методы использования Юаньбао цигун для лечения различных заболеваний.....	281
Послесловие.....	299
Список литературы.....	304

Предисловие к китайскому изданию

Сегодня хорошее здоровье — намного более сложная задача, чем в прошлом. Этот факт является неизбежным последствием развития цивилизации и общества. Сейчас жизнь необходимо рассматривать целостно, как синтез множества составляющих. Важнейшей из таких составляющих является физическое и психическое здоровье человека. С древности и по сей день китайский цигун играет особую роль в понимании принципов сохранения здоровья.

Цигун развивался на протяжении тысячелетий. Он основан на опыте огромного числа людей и способен значительно улучшить как психическое, так и физическое здоровье. Цигун способствует предотвращению и лечению различных заболеваний, решает психологические проблемы и улучшает общее физическое состояние. С 1980-х гг. цигун в Китае развивается с необычайной скоростью. Причиной этого процесса стало увеличение потребности в психосоматической гармонизации и естественных методах лечения, что обусловлено социальным прогрессом человечества. Также развитие цигун связано со значительной интеграцией традиционных методов лечения и современной науки, с окончательным слиянием старого и нового. Этот вид объединенной науки может эффективнее отвечать потребностям современного общества; он олицетворяет культурное наследие и духовные поиски человечества на протяжении тысячелетий.

Искусство цигун появилось на заре развития человечества. В каждом государстве существовали свои методы сохранения здоровья, такие как медитация, *даоинь* (оздоровительные методы, приводящие тело и разум в гармонию посредством движений тела) и *синци* (гармонизация потоков внутренней энергии *ци* в теле человека). Сегодня «ци» уже не является недоступным пониманию науки термином. Сейчас это живое понятие, наполненное практическим содержанием. Лишь несколько десят-

ков лет назад цигун был представлен миру в систематическом виде. Такая систематизация стала возможна благодаря более либеральным условиям, созданным за счет большей открытости Китая для западных стран.

В результате произошел активный культурный и научный обмен с внешним миром, что способствовало широкому распространению цигун за пределами Китая. Сегодня китайский цигун — это уникальное наследие восточной культуры, он уже признан во всем мире как естественный способ оздоровления и объявлен в Китае национальным достоянием.



В конечном счете цигун — это искусство развития тела благодаря работе со внутренней энергией ци.

Характерной чертой философии и принципов оздоровления в цигун и китайской медицине является понятие «холизм», или единство. Оно основано на традиционной китайской философии. Ниже приведены ключевые моменты холистической философии цигун:

1. Акцент на развитии духа и сознания. Существуют исчерпывающие систематические теории и техники, касающиеся возвращения сознания. «Сознание — правитель, тело — его подданный». Такой подход к психическому и физическому развитию дает возможность выявить и решить множество жизненных проблем, помогает значительно улучшить здоровье,

а также способствует достижению гармонии.

2. Полный набор практических методов цигун не ограничивается единственным методом или стилем. Используется сочетание динамических и статических упражнений. В динамических упражнениях тело движется, а сознание остается неподвижным; в статических упражнениях, наоборот, тело неподвижно, а сознание работает. Таким образом, в динамических упражнениях проявляется статика, а в статических — динамика. Наиболее оптимальное состояние жизни — результат взаимодействия динамики и статики.

3. Акцент на отношении между человеческим существованием и окружающей средой. При выполнении упражнений цигун практикующий не может изолироваться от вселенной, более того, он должен рассматривать себя как естественную составляющую макрокосмоса. Он должен утверждать «единство Неба и Человека» и идею «адаптации человеческого тела к окружающей среде». В результате достигается высокий уровень интеграции и гармонии между человеком и природой.

4. Акцент на сочетании профилактики и лечения заболеваний. При этом большее значение придается профилактике заболеваний. Таким образом охватывается большое количество вопросов, касающихся здоровья. Это улучшение здоровья, предупреждение и лечение заболеваний и медицинская реабилитация. Другими словами,

цигун связан со всеми аспектами жизни и потому имеет широкое применение.

Существует множество школ китайского цигун и большой объем литературы по каждой школе.

К сожалению, попадаются и профанические школы. Поэтому необходимо тщательно выбирать и проверять различные школы цигун, основываясь на их эффективности.

Наша задача заключается в отборе и популяризации некоторых выдающихся систем цигун. Китайский цигун Юаньбао является хорошим примером. Эта система имеет долгую историю развития и уникальное происхождение, обладает полной теоретической базой и является высокоэффективной.

Господин Ян Циюань, автор книги, начал изучать и практиковать цигун и ушу (боевые искусства) еще в детстве. Также он изучал бокс и другие современные виды спорта. Благодаря многолетним обширным исследованиям и большому опыту в этой области он стал крупным специалистом по теории и практике цигун. Долгое время автор занимался цигун с целью пропаганды здорового образа жизни и долголетия.

Китайский цигун становится все более популярным в мире. Надеюсь, что публикация книги «Китайский цигун Юаньбао» и других подобных работ вызовет положительный отклик у иностранных друзей, занимающихся исследованием или практикой китайского цигун.

Практика в тысячи раз лучше простого знания о чем-либо. Нет ничего важнее практического опыта.

*Юнь Лун, президент Общества
исследователей китайского цигун*

Введение

Цигун — одна из замечательных драгоценностей традиционной китайской культуры. В последнее тысячелетие цигун играет большую роль в сохранении и развитии физического и психического здоровья нации.