





**ПРЕДИСЛОВИЕ**

# Значение цигун

## Цигун

Это понятие относится к дыхательным упражнениям, которые защищают, исцеляют и заряжают энергией наши внутренние органы (относящиеся к пищеварительной, дыхательной и мочеполовой системам), железы (гипофиз, эпифиз, надпочечники, вилочковую железу, щитовидную железу, паращитовидные железы, поджелудочную железу, половые железы), системы (сердечно-сосудистую, нервную, костно-мышечную) и органы чувств (кожу, органы зрения, слуха, вкуса и обоняния).



## Ци

Ци означает «воздух» или «дыхание». Это особая энергия, циркулирующая в организме. Ее движение происходит совершенно по иным путям, чем воздуха, поступающего через легкие.

Существует несколько основных концепций, связанных с ци:

- Изначальная ци имеет источником творческую сущность мироздания и действует в качестве первичной силы, порождающей жизнь.
- Сущность ци (жизненная сущность) мы извлекаем из пищи, чтобы поддерживать жизнедеятельность, функционирование внутренних органов и метаболизм.
- Подлинная ци (жизненно необходимая ци) является динамической силой всех жизненных функций, происходящих из комбинации исходной ци, наследуемой каждым человеком, и приобретенной ци, получаемой с пищей и воздухом.
- Внутренняя ци (нэйци) является подлинной ци в пределах организма человека и материальной основой передачи энергии.
- Внешняя ци (вайци) является исходящей подлинной ци, выделяемой организмом во внешнюю среду.

В этой книге мы сосредоточимся на беспрепятственной циркуляции нэйци.