



Практика цигун пришла к нам из глубокой древности. Однако и спустя тысячи лет методика не утратила своей актуальности.

Древнейшая оздоровительная методика

Еще две тысячи лет назад Китай подарил миру уникальную систему оздоровления.

Цигун – это целая философия здоровья, включающая в себя системы оздоровления и духовного развития. В переводе с китайского слово «цигун», означает управление энергией. Жизненная энергия, которую китайцы именуют «энергией Ци» является основой мироздания, в том числе и основой живой материи. В Китае цигун – это популярнейший способ сохранить свое здоровье. И в Пекине и в Шанхае можно увидеть, как в парках под открытым небом молодые и пожилые китайцы совершают плавные движения, напоминающие танец журавля или легкое покачивание ивы. Таким образом, жители Поднебесной подчиняют свое тело разуму, и учатся контролировать свои чувства.

Развитие скрытых способностей

Инструктор по цигун Наталья Кулишенко рассказывает, что система цигун в первую очередь направлена на развитие психики человека, открытие у него скрытых способностей. – Мозг современного человека задействован лишь на 4-5%. Этих ресурсов оказывается достаточно для мышления, учебы, работы и так далее. Однако для чего нам остальные 95%? Видимо у человека есть нереализованный потенциал, который он должен раскрыть. Практика цигун дарит человеку иное мироощущения. Однако здесь очень важно наличие грамотного инструктора, который поможет учащемуся не запутаться и направить энергию в нужное русло. Представьте слепого от рождения

человека, у которого восстановилось зрение. Такому человеку поначалу будет весьма сложно привыкнуть к миру, которого он ощущал лишь на слух. Так и здесь, занимаясь цигун, открываются новые каналы восприятия, и человек становится более чувствительным.

Здоровье и болезнь

В человеческом организме энергия Ци находится в трех «энергетических котлах», или даньтянах. Существует верхний (в головном мозге), средний (уровень солнечного сплетения) и нижний (уровень пупка) даньтяны. В этих энергетических котлах энергия накапливается и трансформируется, после чего протекает по особым каналам – меридианам. Наталья Кулишенко отмечает, что быть здоровым, значит суметь гармонизировать энергию. – А гармония, это сочетание двух противоположностей – инь и ян. Болезни и другие катаклизмы возникают именно потому, что нарушается баланс. Современный человек привык к комфорту, чтобы было удобно и тепло. Однако для здоровья человеку нужно гармоничное сочетание тепла и холода. Когда гармонии нет, то блокируются энергетические каналы и так возникает болезнь.

5 элементов здоровья

Китайцы считают, что наше здоровье зависит от контроля чувств. Настроение здорового человека должно сменяться подобно пяти элементам земного шара. Дерево порождает огонь, огонь – землю (пепел), в земле рождается металл, а на металле образуется вода, которая рождает дерево. Если экстраполировать эти элементы на человеческие чувства, то получится: гнев сменяется радостью, радость порождает размышление, размышление – тоску, тоска приводит к страху, а страх порождает гнев. Наталья Кулишенко рассказывает, что конкретная стихия (дерево, огонь, вода, металл и земля) отвечает за работу отдельных органов и систем. – К примеру, если долго гневаться, то страдает печень, длительная радость плохо сказывается на сердце. Поэтому гнев всегда должен сменяться радостью, а радость должна порождать размышления, –говорит
эксперт.

Работа с воображением

Все техники цигун требуют концентрации внимания, а также хорошего воображения. Самым простым упражнением в практике цигун является «позитивная визуализация». Лягте или сядьте, скрестив ноги. Закройте глаза, и представьте больной орган, который вас беспокоит. При этом необходимо попытаться полностью расслабиться (а это непросто). А теперь представляйте, как орган начинает выздоравливать, и как можно дольше удерживайте в своем сознании образ здорового органа. Такое упражнение рекомендуется выполнять дважды в день по 5 минут на протяжении 7-8 месяцев. Такой срок выбран потому, что каждые 7 месяцев клетки организма обновляются, и если вы все делаете правильно, то получите желаемый результат. Именно так разум способен подчинить материю и здесь уже работают законы квантовой механики