ЦИГУН

Советы на каждый день для всей семьи







Людмила Белова

Цигун. Советы на каждый день для всей семьи

Текст предоставлен издательством «АСТ»
https://litres.ru/181797
Цигун. Советы на каждый день для всей семьи: АСТ, Сова; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-058670-7

Аннотация

Цигун – это древнекитайская гимнастика, благодаря которой люди любого возраста смогут восстановить силы, здоровье и красоту. Все ее упражнения просты, эффективны, не имеют противопоказаний. С помощью несложных движений, которые легко выполняются не только стоя, но и сидя или лежа, можно восстановить силы, укрепить мышцы, кости, сосуды, все внутренние органы и системы, очистить организм от шлаков, избавиться от болезней.

Содержание

Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем 4
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Людмила Белова
Цигун: советы на каждый день для всей семьи

Путешествуем за здоровьем вместе с солнцем

В первый выходной лета начинаю писать новую книгу о цигун. Сижу на веранде загородного дома, передо мной старенький ноутбук. Я легко и уверенно стучу по клавишам всеми пальцами и не смотрю на клавиатуру. Как-то давно и случайно научилась печатать – не думала, что это когда-нибудь пригодится.

Раннее летнее утро. Солнце еще не взошло. Поют птицы. Ветра нет. Небо чистое, без облаков. На красных пионах – капли росы. Утренняя тишина располагает к творчеству, никто не мешает сосредоточиться и изложить все, чем хочется поделиться с читателями. Восход все-таки отвлекает от работы. Перестаю печатать и наблюдаю за линией горизонта – там сейчас появится кусочек восходящего солнца, а пока оранжевый цвет окрасил часть пространства между небом и землей. Небо, где сейчас появится солнце, такое красивое,

цвета – необыкновенные, яркие: сине-голубые с переходом в оранжевые, красные и желтые. Вот так и появился первый главный герой книги. Как вы уже догадались – это солнце.

И тут приходит идея назвать книгу «Путешествуем за солнцем». Название красивое и символичное, но оно будет непонятным для читателей, и они спросят: «О чем же все-таки книга?» А написать я хочу о древних удивительных, простых и очень эффективных упражнениях цигун, которые без особого труда и больших затрат времени можно выполнять ежедневно всей семьей, как дома, так и на рабочем месте, на ходу или в транспорте. Нельзя отправиться в столь серьезный путь без проводника. Солнце будет своеобразным маяком: не только освещать путь, но и согревать, укреплять сердце и душевные силы, наполнять энергией страницы книги. Его лучи станут путеводными ниточками, которые поведут нас по древнему пути с необычным названием «цигун» за здоровьем, долголетием и силой. Утренние упражнения сменятся дневными, а вечерние – упражнениями времен года. Что может быть лучше образа солнца для жизни и здоровья?

Названия глав и их содержание будут соответствовать движению солнца от восхода до заката и по временам года. Наше здоровье зависит от времени суток и года. Поэтому, независимо от возраста, вы, дорогие читатели, сможете подобрать для себя ежедневные упражнения, которые помогут справиться с личными проблемами и болезнями. Вы также

самостоятельно будете менять их в зависимости от сезона и времени суток.

Очень хочется, чтобы наше литературное путешествие не закончилось с последними строчками книги, а продолжилось и помогло обрести путь к здоровью. Сразу предупрежу, что этот путь открыт не мной, упоминания об упражнениях в бамбуковых свитках относятся примерно к третьему тысячелетию до нашей эры.

Знания о цигун я много лет бережно собираю по крупицам, путешествуя по миру, занимаясь с китайскими мастерами, читая и изучая на практике древние каноны. Лучшее из того, что узнаю, предлагаю в своих книгах. Эти знания достойны того, чтобы с ними познакомиться.

Мой выбор упражнений всегда определяют три слова: *простота, эффективность* и *универсальность,* чтобы любой человек без чрезмерных усилий, затратив совсем немного времени, хотя бы 15 минут в день, смог себе помочь справиться с усталостью, болезнями, обрести красивое и здоровое тело. Упражнения цигун-массажа, предложенные в книге, – основные в цигун. Я могу не выполнить какие-то комплексы из-за отсутствия времени и удобного места, но простые упражнения древнего массажа (самомассажа) делаю всегда, часто мысленно и даже не один раз в день. Свою первую книгу, состоящую из 10 страниц, я тоже посвятила цигун-массажу. И сегодня, с первыми утренними лучами солнца, снова возвращаюсь к этой теме. Это возвращение неслучайно. Ма-

териал, накопленный за многолетнюю практику, значительно увеличился, стал разнообразнее. Пришло понимание того, что делает простые упражнения цигун, в том числе и массаж, уникальными и универсальными.

Уникальность – в*высоком оздоровительном эффекте упражнений,* несмотря на простые и необычные, на первый взгляд, движения.

Универсальность – в том, что они*подойдут и помогут всем, независимо от возраста и заболеваний, при ежедневных занятиях.* Вот так и появилась фраза, которую можно использовать для названия книги: «Цигун на каждый день для всей семьи».

Цигун, несмотря на свой древний возраст, – сегодня один из лучших способов достижения здоровья. Ритм нашей жизни напряжен и загружен работой гораздо больше, чем в древние времена. Возможно, в те далекие века люди жили не столь интенсивно. Многие могли позволить себе жить в горах отшельниками, дышать свежим воздухом, пить родниковую воду, соблюдать умеренность в еде, посвящать много времени занятиям по «совершенствованию тела и духа» (именно такими словами часто называют систему цигун). Нам, людям двадцать первого века, не чуждо стремление к совершенству, но нет свободного времени. Поэтому так велика роль простых и эффективных упражнений в современной жизни. Мне очень хочется, чтобы цигун и его уникальные приемы массажа помогли вам стать сильнее, моложе,

крепче, чтобы вы смогли обрести здоровье и душевные силы.

Приготовьтесь к тому, что цигун-массаж отличается от многих известных упражнений. Он необычен лишь на первый взгляд. Эти ощущения быстро исчезают при выполнении упражнений. Как правило, через 2–3 урока цигун-массаж становится одним из самых любимых занятий благодаря тому, что его можно делать ежедневно, без чрезмерных усилий и больших затрат времени. Успехи в обретении здоровья значительно превышают затраченное время и усилия.

Конечно, для того чтобы несложные движения принесли чудодейственный оздоровительный эффект, нужны *ежедневные занятия.* И самое главное – постараться выполнять предложенные в книге упражнения правильно, что совсем несложно, может быть, напомню, немного непривычно. Но, уверяю вас, что совсем скоро, через 1–2 недели ежедневных занятий, вы ощутите результаты.

Первые достижения занимающихся чаще всего бывают такими:

- улучшаются самочувствие, сон;
- проходят боли, усталость, нервозность;
- нормализуются давление, вес;
- укрепляются мышцы, кости и сосуды;
- появляются тепло в кистях и стопах, легкость и гибкость в теле, хорошее настроение, бодрость;
- возвращаются молодость и здоровье.

Не подумайте, что я преувеличиваю. Цигун-массаж (сло-

во «цигун» дальше по тексту я не всегда буду добавлять к слову «массаж») поможет решить все проблемы вашего здоровья.

Цигун дарит чудесные изменения. Многие в нашем клубе здоровья помолодели, похудели и перестали болеть: «Человек преображается, только делая что-то». Столь яркие перемены удивляют близких и друзей, и они тоже пополняют ряды занимающихся. Я обязательно объясню, почему происходят перемены, открою секреты чудодейственного эффекта оздоровления и омоложения, предложу несложные упражнения. Все эти рассказы и составят содержание книги. А солнце, напомню, будет освещать наш путь, наполнять сердца энергией огня, радостью и любовью (и это – главные эмоции огненной стихии).

Для того чтобы лучше запомнить и правильно выполнить движения упражнений массажа, я повторяю в разных вариантах важные для здоровья и понимания рекомендации древней науки цигун. Они приведены в книге под заголовком «Повторение пройденного» или после слова «напомню».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.