

Ананда Десаи

*Всё про Цигун*

Самый полный гайд



# Ананда Десаи Всё про Цигун. Самый полный гайд

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72836497](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72836497)  
ISBN 9785006867673*

## **Аннотация**

Цигун – это древняя система практик, направленных на гармонизацию жизненной энергии, укрепление тела, очищение разума и развитие внутренней силы. На физическом уровне цигун способствует улучшению лимфотока, гибкости суставов, укреплению иммунной системы и нормализации работы внутренних органов. Он помогает снимать хроническое напряжение, улучшать осанку и восстанавливать естественную подвижность тела. На эмоциональном уровне цигун способствует уравновешиванию настроения, снижению тревожности.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Основы цигун	9
Глава 2: Разновидности цигун	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Всё про Цигун** **Самый полный гайд**

**Ананда Десаи**

© Ананда Десаи, 2025

ISBN 978-5-0068-6767-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Цигун – это древняя система практик, направленных на гармонизацию жизненной энергии, укрепление тела, очищение разума и развитие внутренней силы. Термин «цигун» состоит из двух иероглифов: «ци» – жизненная энергия, тонкая сила, пронизывающая всё сущее, и «гун» – навык, мастерство, достигнутое через постоянную практику и дисциплину. Таким образом, цигун можно определить как искусство работы с жизненной энергией, искусство, которое включает в себя не только физические упражнения, но и дыхательные техники, медитативные состояния и этическое отношение к жизни. Это не просто гимнастика или метод оздоровления, хотя оздоровительный эффект является одной из его ключевых сторон; цигун – это целостный путь, объединяющий тело, дыхание, сознание и дух в единое гармоничное целое. Практикующий цигун стремится не только избавиться от болезней или улучшить физическую форму, но и достичь внутреннего баланса, ясности ума и глубокой связи с природой и космосом.

Исторический контекст цигун уходит корнями в глубокую древность – за несколько тысячелетий до нашей эры. Его истоки можно найти в шаманских практиках первобытных племён Китая, где движения тела, ритмичное дыхание и звук

использовались для общения с духами природы и исцеления. С развитием цивилизации эти практики обогащались философскими и медицинскими знаниями. В эпоху до имперского Китая, а особенно в период расцвета даосизма и конфуцианства, цигун начал приобретать систематический характер. Даосские монахи, стремясь к бессмертию и духовному просветлению, разработали сложные методы внутренней алхимии, в которых цигун играл центральную роль. Воины, особенно в рамках боевых искусств, использовали цигун для развития выносливости, скорости и внутренней силы. В традиционной китайской медицине цигун стал важным терапевтическим инструментом – как для профилактики, так и для лечения заболеваний, основанных на дисбалансе ци. На протяжении веков цигун передавался из поколения в поколение, часто в тайне, от учителя к ученику, и лишь в XX веке, особенно после 1950-х годов, он стал доступен широкой публике как часть государственной программы оздоровления населения. Сегодня цигун практикуется миллионами людей по всему миру – не только как метод поддержания здоровья, но и как путь внутреннего развития.

Цели и преимущества цигун многогранны и охватывают все уровни человеческого существования. На физическом уровне цигун способствует улучшению кровообращения, лимфотока, гибкости суставов, укреплению иммунной системы и нормализации работы внутренних органов. Он по-

могает снимать хроническое напряжение, улучшать осанку и восстанавливать естественную подвижность тела. На эмоциональном уровне цигун способствует уравниванию настроения, снижению тревожности, устранению внутренней тревоги и развитию эмоциональной устойчивости. Регулярная практика учит человека быть в настоящем моменте, что снижает склонность к излишним переживаниям о прошлом или будущем. На ментальном уровне цигун развивает концентрацию, ясность мышления и внутреннюю тишину, необходимую для принятия взвешенных решений. На духовном уровне – если практика ведётся в соответствующем контексте – цигун открывает доступ к более глубоким состояниям сознания, позволяет ощутить единство с природой и космосом, пробуждает чувство благодарности и внутренней полноты. Важно подчеркнуть, что все эти преимущества не являются мгновенными; они раскрываются постепенно, через упорную и регулярную практику, и зависят не столько от сложности упражнений, сколько от качества внимания и намерения практикующего.



# Глава 1: Основы цигун

Центральным понятием цигун является «ци» – жизненная энергия, движущая сила, которая пронизывает всё живое и невидимо связывает человека с окружающим миром. Ци не является материальной субстанцией в западном понимании, но скорее представляет собой динамическое поле потенциала, проявляющееся в дыхании, движении, тепле тела, эмоциях и мыслях. В теле ци циркулирует по определённым путям – меридианам, – питая органы, ткани и клетки. Здоровье, по представлениям традиционной китайской системы, напрямую зависит от свободного и сбалансированного течения ци: там, где ци застаивается или истощается, возникают болезни и дисгармония. «Гун» – это не просто техника, а достигнутое мастерство, которое рождается через настойчивость, дисциплину и внутреннюю настройку. Таким образом, цигун – это не «делание» упражнений, а «выращивание» энергии и осознанности через долгую и уважительную практику. Это путь, в котором внешняя форма служит лишь сосудом для внутреннего содержания.

Философские основы цигун неразрывно связаны с даосизмом и традиционной китайской медициной. Даосизм, как мировоззрение, учит человека жить в согласии с Дао – изначальным Путём, естественным порядком вселенной. Ос-

новные принципы даосизма – уступчивость, простота, спонтанность и ненасилие – лежат в основе цигун. Практикующий не борется с телом, а следует за его естественными ритмами; не насилует дыхание, а позволяет ему течь свободно; не стремится к результату, а пребывает в процессе. Традиционная китайская медицина, в свою очередь, предоставляет цигун теоретическую базу: учение о пяти элементах (дерево, огонь, земля, металл, вода), о взаимодействии инь и ян, о системе органов и их эмоциональных коррелятах, о меридианах и точках. Цигун использует эти знания для того, чтобы направлять ци туда, где она нужна, восстанавливать баланс между противоположностями и укреплять корень жизни – Цзин, Ци и Шэнь (тело, энергия, дух). В этом смысле цигун – это прикладная философия, в которой мудрость древних воплощается в каждом дыхании, в каждом движении, в каждом мгновении присутствия.

Основные принципы цигун можно свести к трём фундаментальным компонентам: регулирование тела, дыхания и сознания. Регулирование тела означает принятие правильной позы – расслабленной, но устойчивой, с выровненным позвоночником и свободными суставами. Движения в цигун мягкие, плавные, округлые, без резких усилий, будто тело движется сквозь воду. Регулирование дыхания – это переход от поверхностного грудного дыхания к глубокому, диафрагмальному, которое массирует внутренние органы и ак-

тивизирует поток ци. Дыхание должно быть тихим, ровным, длинным и плавным, в гармонии с движениями тела. Регулирование сознания – самый тонкий аспект: это умение сосредоточить внимание на внутреннем ощущении, не отвлекаясь на внешние раздражители или внутренний диалог. Сознание в цигун не контролирует, а направляет – мягко, как свет фонаря, освещающий путь потоку энергии. Эти три принципа неразделимы: тело без дыхания – мертво, дыхание без сознания – механично, сознание без тела – бесплотно. Только в их единстве раскрывается подлинная суть цигун.

Кроме того, важным принципом является принцип «мягкости в движении». В отличие от многих западных систем физических упражнений, где ценится сила, скорость и напряжение, цигун учит расслаблению в действии. Именно в расслаблении открывается путь для свободного течения ци. Напряжение блокирует энергию, расслабление – освобождает её. Это не пассивность, а активное, осознанное состояние, в котором тело одновременно и устойчиво, и подвижно. Ещё один ключевой принцип – это регулярность. Цигун не даёт мгновенных результатов; его сила – в постоянстве. Даже короткая, но ежедневная практика приносит больше пользы, чем редкие и длительные занятия. В конечном счёте, цигун – это не система упражнений, а образ жизни, в котором каждое действие может стать проявлением осознанности, а каждое дыхание – шагом к гармонии.

## Глава 2: Разновидности цигун

Цигун – это многогранная система психофизических практик, вобравшая в себя тысячелетний опыт китайской культуры, философии, медицины и духовных традиций. В ней переплетаются физическое движение, дыхание, концентрация ума и внутреннее ощущение потока жизненной энергии. Разнообразие форм цигун обусловлено его историческим развитием в различных культурных, медицинских и философских контекстах – от даосских монастырей и буддийских храмов до традиционной китайской медицины и боевых искусств. Это разнообразие позволяет каждому человеку, вне зависимости от возраста, физической подготовки или жизненной ситуации, найти ту форму практики, которая будет наиболее гармонично интегрироваться в его повседневность и способствовать внутреннему равновесию.

### Статические и динамические формы цигун

Одной из ключевых классификаций внутри цигун является деление на статические и динамические практики. Статические формы, часто называемые «стоячей медитацией» или «цигун стояния», предполагают сохранение определённой позы на протяжении продолжительного времени – от нескольких минут до получаса и более. Такие практи-

ки требуют минимального движения тела, но максимальной внутренней сосредоточенности. В них акцент делается на расслаблении мышц при сохранении структурной целостности тела, на внутреннем наблюдении за дыханием, ощущениями и течением энергии по каналам. Статические практики особенно ценны для развития чувствительности к собственному телу, укрепления внутренней стабильности и накопления жизненной энергии. Они обладают глубоким успокаивающим эффектом на нервную систему и способствуют восстановлению после эмоционального и физического истощения. Такие формы особенно полезны в зрелом возрасте или в периоды повышенной умственной нагрузки, когда тело нуждается в тишине и восстановлении, а ум – в остановке внутреннего диалога.

Динамические формы цигун, напротив, включают в себя повторяющиеся, плавные, часто циклические движения, синхронизированные с дыханием и внутренним вниманием. Эти движения могут быть как простыми – например, поднятие и опускание рук в ритме дыхания, – так и сложными, представляющими собой целые последовательности, напоминающие танец или хореографию. Динамический цигун активизирует циркуляцию энергии и крови, мягко стимулирует суставы и внутренние органы, улучшает координацию и гибкость. Такие практики особенно эффективны для людей с малоподвижным образом жизни, поскольку мягко,

но уверенно пробуждают телесную активность без резкой нагрузки. Динамика движений также помогает «растопить» застывшие эмоциональные блоки и физическое напряжение, накопленные в теле вследствие стресса или подавленных переживаний.

## Медитативные практики

Медитативный аспект цигун неотделим от его физического выражения и составляет ядро его внутренней сути. Медитация в контексте цигун – это не просто «отключение» мыслей, а активное, но спокойное внимание к внутреннему состоянию. Это наблюдение за дыханием, внутренними ощущениями, мыслями и эмоциями без оценки и вмешательства. Часто такие практики включают визуализацию – представление потока света или тепла внутри тела, направление энергии в определённые зоны, очищение энергетических каналов. Визуализации не являются мистикой, а скорее работают как психофизиологические инструменты, активирующие парасимпатическую нервную систему, улучшая микроциркуляцию крови и регулируя внутренние процессы. Медитативные практики цигун развивают умение пребывать в настоящем моменте, снижают уровень тревожности, улучшают качество сна и способствуют глубокому внутреннему покою. В отличие от некоторых форм западной медитации, где акцент делается на «пустоту», цигун-медитация – это наполне-

ние вниманием, ощущением, присутствием.

## Цигун для здоровья и оздоровительные практики

Одним из самых распространённых и практически значимых направлений цигун является его применение в поддержании и восстановлении здоровья. Оздоровительный цигун – это целенаправленная работа с энергетическими ресурсами организма с целью усиления естественных защитных механизмов, нормализации функций внутренних органов и гармонизации психоэмоционального состояния. Эти практики основаны на принципах традиционной китайской медицины, где здоровье понимается как результат свободного и сбалансированного течения ци по меридианам и гармоничного взаимодействия Инь и Ян в организме. Оздоровительный цигун может быть адаптирован под конкретные задачи: укрепление иммунной системы, нормализация артериального давления, улучшение пищеварения, снятие хронических болей, восстановление после болезней и операций. Важно подчеркнуть, что цигун не заменяет медицинское лечение, но работает как дополнительный, поддерживающий ресурс, позволяющий телу мобилизовать собственные силы к исцелению. Практики оздоровительного цигун особенно ценны в профилактике заболеваний, поскольку учат человека слушать своё тело и замечать первые сигналы дисбаланса задолго до появления явной симптоматики.

# 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.