

# ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ,

Или Даосское Искусство  
Возвращения Молодости

---

Специальный доклад

---


© Издательство Неоглори

Все права защищены

[www.neoglory.ru](http://www.neoglory.ru)

E-mail: [support@neoglory.ru](mailto:support@neoglory.ru)

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58



## Специальный доклад

В этом новом докладе мы познакомим вас с даосским искусством возвращения молодости, в основе которого простые и доступные для человека любого возраста дыхательные упражнения и очень легкие и приятные методы гармонизации душевного состояния.

Если вы относитесь к тем людям, кто уже опробовал множество способов для ухода за своим телом, но эффект, который вы получили от них, оказался ниже ваших ожиданий, то материал этого доклада может приятно вас удивить. Совсем скоро вы узнаете, почему...

Прежде чем мы продолжим, нужно сказать, что возможность поделиться с вами этой уникальной информацией появилась у нас благодаря многолетнему сотрудничеству с замечательными китайскими специалистами и настоящими мастерами янцен – искусства пестования жизни. Это прежде всего Всекитайская ассоциация оздорови-

тельного цигун – наш официальный партнер и спонсор, профессор У Цинчжун, доктор Чжэн Фучжун, профессор Сян Ханьпин, Мастер Лю Сюэдун, даосский мастер Вэн Фэйлун, а также многие другие замечательные китайские мастера цигун и специалисты традиционной китайской медицины.



Именно благодаря всем этим людям сегодня у нас есть возможность поделиться с вами этими знаниями, которые обладают невероятной практической пользой для здоровья и молодости вашего тела, гармонизации душевного состояния, освобождения от психических зажимов и напряжения. При этом они просты и доступны в освоении.

## Волшебная Пилюля Молодости

Как гласит китайская поговорка, «*после сорока весен жизнь начинает клониться к закату*». Когда мы достигаем сорокалетнего рубежа, очень многие из нас начинают ощущать первые признаки старения. Но нам кажется, что это естественный ход вещей, и его нельзя повернуть вспять. На самом деле, жизнь только начинается, нужно только произвести перезагрузку.

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 03

Какой смысл говорить о восполнении здоровья с двадцатилетними? Они и так переполнены энергией и жизнью. Да и тридцатилетние нас вряд ли услышат. Для них сейчас главное карьера и профессиональный рост. А вот к сорока годам уже начинает ощущаться недостаток дыхания, уже приходит понимание, что сил становится недостаточно, и надо как-то их восполнять. Именно в этом возрасте появляется интерес к разным способам укрепления здоровья, восполнения энергии. Самое время взяться за себя, осуществить свои намерения. Но не всем хватает решимости и веры в себя, не все от намерений переходят к действиям. Часто дела не идут дальше разговоров. Тут нам нужен или образец для подражания, или хороший выбор надежных и проверенных методик. **Об одной из таких методик мы и хотим рассказать вам в этом специальном докладе.**

Если мы знаем способ, но не используем его, чувствуем, что нужно сделать, но не доверяем своим чувствам – нас ждет провал. Мы уже и так допустили много ошибок по отношению к собственному здоровью, упустили слишком много прекрасных возможностей. Теперь мы взяли правильный курс, решились претворить в жизнь нашу замечательную теорию, осталось приложить еще немного усилий и терпения.

**Укрепление здоровья – это более высокий уровень, чем лечение болезни. Укрепление здоровья – это пестование жизни. А что есть жизнь? Жизнь есть соединение души и тела. Поэтому укрепляя здоровье, нужно укреплять не только тело, но, что го-**

**раздо важнее, гармонизировать состояние души и ума.**

**Запомните:** не нужно заниматься упражнениями, если у вас плохое настроение, напряженное состояние. В этом случае невозможно достигнуть единства души и тела, и нельзя рассчитывать на успех.

Способов лечения болезней, укрепления здоровья, активного долголетия очень много. Написано много специальных трудов по здоровому питанию, образу жизни, спортивным тренировкам, йоге, иглоукалыванию, фармацевтике, оздоровительному массажу. И есть немало людей, которые очень интересуются этой темой. Конечно, кто не хочет жить лучше, стать здоровее, жить дольше? Но кажется, что чем больше рекомендаций изучаешь, тем более запутанным становится этот вопрос, и не понятно, с чего начать. Можно ли отыскать какой-то более простой способ?

Способ – это не более, чем орудие, которое мы используем для достижения цели. Если нужно подмести двор, мы берем метлу. Если хотим перебраться через реку, берем лодку. Подмели двор, ставим метлу в угол. Достигли другого берега – оставляем лодку у реки, а не тащим ее за собой по суше.

Метла и лодка на самом деле не самое главное. Главное – убраться во дворе, перебраться на другой берег. Пусть средство передвижения не самое современное, главное, не ошибиться с направлением движения. В противном случае все ваши глубокие

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 04

познания принесут вам только еще больше проблем и причин для беспокойства.

Давайте, друзья, вместе попытаемся упростить проблему. Давайте разберемся, какие факторы оказывает самое большое влияние на наше здоровье.

Человеческий организм имеет два наиболее комфортных для него состояния – высшая степень напряжения и полное расслабление (раскрепощенность). Оба этих состояния – признаки здорового организма. Другими словами, нужно уметь напрягаться, когда нужно напрячься, и расслабляться, когда можно расслабиться.

Древние мудрецы говорили: *«То натягивать, то ослаблять – искусство ведения войны»*. На самом деле, натягивать и ослаблять – в еще большей степени искусство укрепления здоровья. Человек должен быть подобен пружине, которая в обычном состоянии мягкая и расслабленная, но при необходимости моментально становится твердой и прочной. Если посмотреть на изношенную пружину, понятно, что ее невозможно ни расслабить ни сделать упругой.



Она всегда пребывает в полурасслабленном полунапряженном состоянии.

Можно выбрать способы укрепления здоровья, посредством напряжения организма, а можно посредством расслабления. Цель обоих способов одна – пробудить естественные способности организма к самооздоровлению. Главное – верить в себя, верить в мудрость природы, потому что интуитивно вы прекрасно понимаете, как отрегулировать свое душевное и физическое равновесие.

Но нужно помнить, заниматься лучше тем, что вам действительно по душе и интересно, не стоит заставлять себя делать то, что явно не для вас. Потому что вы не сможете делать это с душой, не продержитесь долго, и это не принесет никакого результата. Только если занимаешься тем, что подходит и действительно интересно, это приносит пользу и душе, и телу. И результат будет длительным и очевидным.

Активные каналы и их проходимость – основополагающая идея китайской медицины, на это направлены все ее методы – иглоукалывание, баночный массаж, гуаша и все остальные. Цель всех методов китайской медицины – проходимость каналов. На проходимость каналов направлены и методы оздоровительного цигун, многие из которых своими корнями уходят в даосские системы пестования жизни и prolongation молодости. Изучение этих систем начинается с правильного расслабления.

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 05

**Что значит расслабиться?** Отпустить все эмоции – радость, гнев, печаль, задумчивость, горе, страх, беспокойство. Стать чистым и спокойным, как вода. И расслабить все члены, суставы, физиологически почувствовать, что все тело мягкое, не способное к усилию, мышцы, кости словно совсем бесполезны. Теперь прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Как реагирует ваш организм? Наблюдайте спокойно и отстраненно. Вот сознание отмечает какие-то ощущения на коже. Вот вы следите за дыханием. Потом отмечаете урчание в животе, вот в сознании всплывают какие-то картинки.... Самые разные явления, всех не перечислишь.

В этот момент вы всего лишь сторонний наблюдатель. Вы не реагируете на разнообразные сигналы своего тела, не оцениваете их, не анализируете, только наблюдаете. Вот и весь механизм расслабления.

Кто-то скажет, у меня в голове тысячи мыслей мечутся, столько тревог и волнений! Разве я могу разом выкинуть все из головы? Не могу я расслабиться. Может, есть какой-нибудь более простой способ расслабиться? Конечно, есть, в мире так много способов! Попробуйте способ, который доктор Чжэн Фучжун назвал *«Наслаждение ароматом розы»*, возможно это поможет вам войти в состояние расслабленности.

Когда любимый человек дарит вам свежую розу, вы непроизвольно подносите ее к лицу, закрываете глаза и глубоко вдыхаете ее чудесный аромат.



*Доктор Чжэн Фучжун*

Это несет вам огромное наслаждение и радость всех чувств, словно за одно мгновение вы смогли проникнуть в чудо и совершенство дарованной вам жизни. **В чем же волшебство этого наслаждения ароматом розы?** Дело в том, что в этот момент вы бессознательно использовали самый благотворный для человека способ дыхания – брюшное дыхание.

При брюшном дыхании мы при вдохе наполняем воздухом живот, живот раздувается, как воздушный шарик, постепенно, так сильно, как только возможно. Задержите воздух в животе на некоторое время, а потом резко выдохните, весь воздух разом. Следите за тем, чтобы грудная клетка не двигалась ни при вдохе, ни при выдохе, иначе это будет не брюшное дыхание, а обычное – грудное.

При грудном способе дыхания мы вдыхаем лишь треть кислорода по сравнению с брюшным способом. Посчитайте, на сколько меньше кислоро-

да мы получаем за год? Всем известно, что кислород – основное сырье для производства свежей крови. Поэтому, если хотите быть здоровыми, почаще практикуйте брюшное дыхание. Кроме всего прочего, брюшное дыхание – замечательный способ успокоить душевное состояние, почувствовать полное расслабление.

Расслабление – это и сам по себе драгоценный метод укрепления здоровья, волшебная пилюля молодости. Ключевым моментом при этом является воображение. В китайских оздоровительных практиках есть такое выражение *«используйте мысль, а не усилие»* – **в этом секрет расслабления.**

Итак, мы с вами поняли самый общий принцип расслабления и важность дыхания для достижения этого состояния.

## Шесть Целительных Звуков

Совсем скоро мы продолжим двигаться дальше к основной теме нашего доклада – познакомимся с шестью секретами дыхания и узнаем, почему их часто называют искусством возвращения молодости. Но перед этим нам придется совершить совсем небольшой экскурс в теорию китайской медицины, чтобы узнать, от чего зависит молодость нашего тела согласно ее источникам.

Многие люди имеют ошибочное представление о том, что такое красо-

та. На самом деле рецепта сохранения красоты не существует. Сохранить красоту означает сохранить молодость. А для того, чтобы сохранить молодость необходимо сохранить здоровье, достаточное количество крови и ци. Китайская медицина считает, что внешние изменения на нашем лице и теле – это лишь отражение более серьезных проблем внутри нашего организма.

В Императорском лечебнике сказано: *«Если внутри есть болезнь, она проявляет себя вовне»*. Еще в древности, внимательно изучая сигналы, которые организм посылает вовне, люди систематизировали их, и оставили нам перевод, чтобы мы легко могли расшифровать эти послания.

Древние говорили: *«Почки проявляют себя через уши. Почки отвечают за состояние костей»*, *«Печень открывается в глаза. Печень отвечает за сухожилия, связки и оболочку мышц»*. *«Легкие проявляют себя через нос. Легкие отвечают за кожу и волосы»*, *«Селезенка проявляет себя через губы. Селезенка отвечает за*



## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 07

*мягкие ткани и мышцы». «Сердце проявляет себя через язык. Сердце отвечает за кровеносные сосуды».*

Так что звон в ушах, постоянные переломы костей должны заставить нас обратить внимание на почки. У вас затуманенное зрение, или вы часто подворачиваете ноги? Ноги сводит судорогой? Нужно подумать о печени. Заложен нос? Постоянно появляются прыщи на коже? Обычно это связано с легкими. Губы распухают, тело худое со слабыми мышцами – закупорен канал селезенки. А цвет и форма языка много расскажут о состоянии сердца и кровеносных сосудов. Если кончик языка темно-красный, значит в сердце излишки Огня. Язык искривлен на одну сторону – предвестник инсульта.

Если научиться понимать связь внутренних органов и внешних проявлений, каждый из нас сможет сам определять проблемы со своим здоровьем и решать большинство из них с помощью таких доступных и естественных средств как массаж, правильное дыхание, упражнения и т.д.

Традиционная китайская медицина накопила драгоценный опыт расшифровки сигналов и признаков, которые можно увидеть невооруженным глазом. Допустим, в последнее время постоянно ноет поясница – вспомним фразу – «Дворец почек – поясница», и станет

ясно, что боль в пояснице связана с деятельностью почек. Ногти стали тонкими и ломкими – «*Ногти – окончание сухожилий*», за сухожилия отвечает печень, нужно укреплять печень. «*Волосы проявляют ци сердца*». Если волосы выпадают, появилась ранняя сединка, значит проблемы с сердцем.

Некоторые постоянно просыпаются ночью в промежутке между часом и тремя часами. И с трудом засыпают снова. Потому что период с часу до трех ночи – время активности канала печени. Некоторые испытывают боль в груди или животе постоянно в одно и то же время – вечером – с 7 до 9 часов. Очень часто это говорит о проблемах с кровеносными сосудами. Потому что период с 7 до 9 вечера время активности канала перикарда.

За каждый период суток отвечает определенный энергетический канал. Врачи древнего Китая оставили нам такой богатый и простой в применении





## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 08

справочник. Такое замечательное подспорье, которое мы только начинаем открывать для себя сегодня.

**Вот почему если ваши внутренние органы испытывают недостаток крови и ци, то сначала нужно обеспечить поступление достаточного количества энергии к ним, добиться их гармоничной работы, и только после этого мы обнаружим, что и внешние проявления стали улучшаться.**

Китайская медицина за несколько тысяч лет своей истории накопила достаточно много простых и эффективных способов укрепления здоровья и продления молодости, которые подтверждены самыми современными научными исследованиями. О самых доступных и популярных из них мы рассказываем вам в наших материалах. Кто-то может спросить – «а зачем так много всего, не проще ли выбрать что-нибудь одно, но самое эффективное?»

Но вы уже знаете, что заниматься лучше тем, что вам действительно по душе и интересно, не стоит заставлять себя делать то, что явно не для вас. Вот почему кому-то лучше подходит массаж точек для улучшения проходимости активных каналов, а кому-то специальные упражнения и дыхательные практики.

Одним из таких замечательных методов и является уникальный способ регуляции работы внутренних органов и укрепления мышц и суставов путем дыхания и произнесения шести специальных звуков, каждый из которых

обладает целительной силой применительно к соответствующему ему одному из основных внутренних органов.

Дело в том, что древние китайские целители открыли интересный феномен, согласно которому наши эмоциональные состояния соответствуют определенным звукам. Например, когда вы счастливы, вы произносите «ха-ха-ха», и этот звук соотносится с сердцем. Когда вы грустны, вы плачете, издавая специфический звук, и этот звук соответствует печени.



**Первый звук – Сюй** – соответствует печени и с ним связано эмоциональное состояние «злость». Итак, печень соответствует эмоции «злость». Когда вы злитесь, ваша печень «воспламеняется». *Произнося этот звук, вы помогаете своей печени «раскрыться» и выпустить злость.*

Многие спрашивают, как запомнить этот звук. Очень просто: когда кто-то злится, для того, чтобы успокоить этого человека, вы подносите палец к губам

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 09

и говорите: «Тсс». Это шипящий звук, без использования голосовых связок. *Мысленно вы должны сосредоточиться на вашей печени, почувствовать, как она увеличивается, раскрывается, и выпускает злость наружу, облегчая жжение, туша «огонь».*

Кроме того, печень соотносится с усталостью и бессонницей. Например, если вы злы, вам трудно заснуть.



Помимо этого, печень связана с едой. Например, чрезмерное потребление жиров или алкоголя плохо влияет на организм, особенно на печень.

**Второй звук – Чуй** – относится к почкам. Звук, соответствующий почкам похож на «шш» для печени, но он не так растянут. Когда вы произносите его, вы представляете себе медленно сдувающийся воздушный шарик.

**Третий звук –Ху** – связан с селезенкой. Произносится беззвучно, без участия голосовых связок.

**Четвертый звук –Хэ** – относится к сердцу. Часто спрашивают, можно ли использовать звук «ха» для серд-

ца. Здесь есть определенная логика, ведь, когда мы смеемся, мы произносим именно этот звук. Однако для выполнения упражнений он не подходит, ибо воздух выходит слишком быстро из нашего тела. *Для того, чтобы потушить огонь сердца необходимо произносить этот звук медленно, растянуто.*

Понаблюдайте за собаками или людьми. После долгой пробежки, как мы дышим? Мы дышим тяжело, прерывисто, произнося звук «Ухху-ухху», такое дыхание облегчает жжение сердца, в то время, как «ха-ха» усиливает его.

**Пятый звук – Сы** – связан с легкими. Этот иероглиф был создан и используется исключительно врачами, часто его не найдешь в словарях. *Это звук сдувающегося шарика, это и есть ваши легкие.* Когда вы выдыхаете таким способом, ваши легкие сжимаются равномерно, мягко.

**Шестой звук – Си** – соответствует Тройному Обогревателю. В китайской медицине существует такое понятие. Область от горла до диафрагмы называется область Верхнего Обогревателя, от диафрагмы до пупка – область Среднего обогревателя, ниже пупка расположен Нижний Обогреватель. Тройной обогреватель – это по сути три элемента, расположенные вокруг общего центра, вокруг внутренних органов.

Китайская медицина, в отличие от западной, рассматривает его как единый орган. Китайская медицинская концепция отличается от западной.

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 10

Для китайской медицины важна выполняемая органом функция, а не его внешний вид, например, сердце – это не только само сердце. Любая выполняемая им функция тоже считается сердцем. В этом состоит основное отличие.

К примеру, ощущения – это ключевая идея китайской медицины. В западной медицинской традиции они считаются нерациональными, им не придается основное значение. Западные ученые считают, что верить можно только в то, что видишь. В китайской медицине наоборот – ощущения являются основой всей концепции. Ощущения – это некий язык, потому что они обеспечивают связь между вашим разумом и органами. Для китайской медицины это очень важно. Вы можете развить свою чувствительность, научить ваш разум взаимодействовать с вашим телом более эффективно. То, как вы будете развивать свои ощущения, является очень важной частью этих упражнений, потому что проблемы вашего организма находятся в вашем разуме, и от вас зависит, как вы с ними справитесь.

Например боль в китайской медицине рассматривают как слишком сильное, заметное ощущение, сигнал. Ваше тело жалуется разуму на то, что что-то идет неправильно и нужно что-то предпринять. Китайские книги по медицине советуют: когда почувствуешь боль, отодвинь её. Смысл прост: если вы чувствуете боль, значит ваша энергия застаивается, что-то функционирует неправильно. Вы двигаетесь,

возвращаете циркуляцию энергии в правильное русло, и боль уходит. Вы можете даже выбрать для нее путь. Например, у вас болит запястье. Не думайте много о боли: вращайте запястья, и через некоторое время вы не будете чувствовать боль. Вы восстановите циркуляцию энергии и боль уйдет. Однако многие люди, вместо того, чтобы сделать упражнение, бегут за болеутоляющим.

**И что происходит?** Они убивают боль, уничтожая тем самым связь между сознанием и телом. Потому что боль – это язык, на котором наше тело пытается говорить с нашим сознанием. И однажды это закончится тем, что у них распухнут обе руки, потому что они не позаботились о них вовремя. Можно сказать, что концепция цигун направлена на устранение причины, именно устранение причины, а не избавление от боли, является главным. И в этом основное различие между западным и восточным подходами.

**Главной задачей является поддержка функционирования всех органов за счет правильной циркуляции ци и крови. Ведь продолжительный период нехватки ци и крови ведет к ослаблению функционального состояния органов, преждевременному их износу.**

Со временем целители древности обнаружили, что объединение звуков и движений многократно увеличивает эффективность этой практики.

Вот как описал этот феномен даосский мудрец и целитель Гэ Хун, жив-

# ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 11



Даосский мудрец и целитель Гэ Хун

ший в эпоху правления Восточной Цзиньской династии (317–420): «Человек, который понимает действительное значение дыхания, может наслаждаться правильной циркуляцией жизненной энергии, а отсюда и здоровьем. А тех, кто знает, как применить силу для расслабления, ожидает долгая жизнь».

Основой этого метода являются дыхательные упражнения. Сами упражнения построены на произнесении шести звуков во время выдоха, который сопровождается простыми движениями. Различные положения рта и разная траектория прохождения воздуха оказывают сильное воздействие на жизненную энергию и работу внутренних органов.

Движения укрепляют мышцы и суставы, увеличивают подвижность связок, помогают увеличить проходимость активных каналов.

Основных упражнений шесть, они очень простые, их легко освоить и выполнять.

Выполнение этих дыхательных упражнений позволяет перейти к спокойному, но в то же время динамичному состоянию, что улучшает циркуляцию жизненной энергии и работу внутренних органов.

Эти упражнения подходят для людей всех возрастных групп и уровней физической подготовки, так как в них отсутствуют сложные или интенсивные движения.

## Один Вдох – Шесть Выдохов – 12 Активных Каналов

Итак, мы познакомились с общим принципом расслабления тела и психики, а также выучили простое упражнение – **«Наслаждение ароматом розы»** – для усвоения начальных навыков брюшного дыхания. Затем (пока в самом общем виде) мы познакомились с уникальным способом регуляции работы внутренних органов и укрепления мышц и суставов путем дыхания и произнесения шести специальных звуков, каждый из которых обладает целительной силой применительно к соответствующему ему одному из основных внутренних органов.

В этом разделе доклада мы более детально познакомимся с упражнениями, которые входят в комплекс оздоровительного цигун **«Шесть Целительных Звуков»**, а главное – пойдем сам

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 12

механизм, благодаря которому эти шесть простых и доступных в любом возрасте упражнений, выполнение которых занимает всего двенадцать минут, способны «расчистить» все 12 основных активных каналов, обеспечив наше тело свежей ци и кровью.

### Что значит «Расчистить канал»?

Это просто метафора. Можете поробовать понять, как «расчищается канал», на примере баночного массажа. Когда в первый раз ставят банки на определенное место, часто случается, что банки не держатся на теле, отваливаются. Через несколько сеансов, когда кровь и ци начнут активнее поступать к этому месту, банки будут крепиться все прочнее. Значит, канал расчищен. Если в канале достаточно свежей крови и ци, то болезненный синдром, связанный с этим каналом исчезнет без всякого лечения.

В Императорском лечебнике есть такой термин – «Синдром усыхания». Но что же такое «синдром усыхания»? То же самое, что происходит с расте-



«Расчищать канал» можно с помощью баночного массажа

ниями при засухе, происходит с организмом человека при недостатке ци и крови. Кровь и ци не могут пробиться к тем местам, где в них ощущается потребность – к определенным органам, конечностям, мышцам, сосудам – и они «усыхают». Так что, если хотим сохранить здоровье и активность, нужно приложить некоторые усилия для обеспечения проходимости основных активных каналов.

Потому что если мы хотим стать здоровее, жить долго и не дряхлеть, это возможно только при накоплении достаточных резервов крови и ци.

Если вы в энергетическом плане едва сводите концы с концами, то средства на счет будут поступать и тут же тратиться, излишки не будут накапливаться. Но и без накоплений можно вести сносную жизнь, обеспечивать свои повседневные потребности. Только невозможно стать человеком обеспеченным.

Если в организме нет запасов энергии, тоже не умрешь, будешь жить нормально, только не сможешь стать по-настоящему здоровым и энергичным до старости. Мало радости жить долго, но быть хилым и дряхлым. **Поэтому, если хотите оставаться бодрым и энергичным – укрепляйте и увеличивайте свой уровень ци и крови.**

Если вас не устраивает сносное состояние своего организма и вы собираетесь добиться великолепного состояния здоровья, сделайте свои активные каналы свободными от заторов и проходимыми – это кратчайший путь к достижению этой цели.

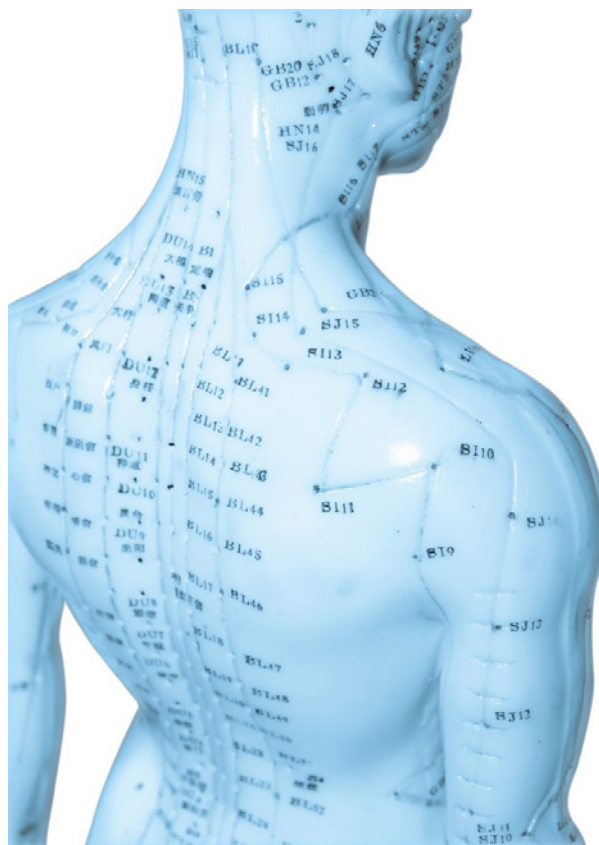
## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 13

На самом деле скрытые силы организма безграничны, неисчерпаемы. Подобно жизненной силе Природы. Но необходимо, чтобы вы раскрыли и задействовали эти силы. И оздоровительный цигун «**Шесть Целительных Звуков**» может вам в этом помочь. Создателем этой системы считается Тао Хунцзин – знаменитый даосский врач и алхимик, живший в 6 веке.

Сам факт того, что она дошла до наших дней уже о многом говорит. Исследования Всекитайской ассоциации оздоровительного цигун убедительно подтвердили ее экстраординарную эффективность для сохранения здоровья и поддержания молодости современного человека, а специальные семинары, которые проходят под эгидой этой организации, сделали доступной эту систему из шести удивительных дыхательных упражнений миллионам людей во всем мире.

Вы можете спросить, в чем отличие этой системы от других видов оздоровительного цигун? Прежде всего в том, что это самый простой и доступный для человека любого возраста способ быстро прочистить все 12 активных каналов. Если выполнять полный комплекс из шести упражнений один раз в день (*на это потребуется всего 12 минут*), то примерно через три месяца практики ваши каналы очистятся, а эффект этого очищения вы почувствуете на состоянии своего тела и психики: улучшится сон, вырастет уровень энергии и активности, кожа лица посвежеет, появится блеск и живость в глазах, уйдут недомогания и большинство болезненных состояний. Ведь не



*Китайская медицина акцентируется на 12 основных активных каналах, каждый из которых соответствует одному из важных внутренних органов*

зря этот комплекс упражнений называют даосским искусством возвращения молодости. Если не понимать механизма, на котором построены эти простые упражнения, то на первый взгляд может показаться, что это слишком хорошо и очень просто, чтобы быть правдой. Но как говорит доктор Чжэн Фучжун, все эффективные методы китайской медицины достаточно простые, если понимать что делаешь и знать важные нюансы практики.

Китайская медицина работает с энергией нашего тела и в первую оче-

редь акцентируется на 12 основных активных каналах, каждый из которых соответствует одному из важных внутренних органов. Но китайская медицина разделяет внутренние органы на две группы – плотные и полые. Плотные органы хранят, но не выводят. К ним относят сердце, легкие, печень, селезенку, почки и перикард. Полые органы – выводят, но не хранят. Это желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь, желчный пузырь и тройной обогреватель. Соответственно и каналы разделяют на две группы по шесть в каждой. Но... каждому каналу плотного органа соответствует канал полого органа. Их называют парными каналами.

**Что это значит?** Вот тут то начинается самое интересное. Дело в том, что воздействуя на один канал, мы также воздействуем и на соответствующий ему парный канал. Например, каналу печени соответствует канал желчного пузыря. Это значит, что выполняя упражнение для звука суй мы очищаем оба этих канала. Именно поэтому дыхательные упражнения сопровождаются определенными движениями, которые позволяют усилить эффект для прочистки обоих каналов.

Так, выполняя упражнение для звука Суй мы очищаем каналы печени и желчного пузыря. В китайской медицине печень сравнивается с военачальником. В «Императорском лечебнике» – «Хуанди нэйцзин» – сказано: *«Печень – орган с функциями генерала, отвечает за выработку целей и задач. Желчный пузырь – орган, который отвечает за принятие решений»*. То есть печень – военачальник,

разрабатывающий стратегию военных действий, а желчный пузырь – бесстрашный командир передового отряда, всегда готовый претворить в жизнь планы военачальника.

Особенностью современного человека является то, что он чрезмерно много думает, переживает, испытывает психологические перегрузки. Организм человека оказывается не в состоянии контролировать собственное психическое состояние. Психологические проблемы влияют на физиологическое состояние. Так, если женщина постоянно пребывает в подавленном состоянии, у нее начинаются проблемы с маткой, яичниками, молочной железой. Страх и депрессия могут стать причиной импотенции у мужчин. Раздражение и гнев приводят к гипертонии и сердечно-сосудистым заболеваниям, нервное перенапряжение может привести к язве желудка...

Как можно улучшить состояние печени и желчного пузыря? Самый простой и эффективный способ два – предло-



Канал желчного пузыря



Упражнение люцзицзье

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 15

женный господином У Цинчжуном метод простукивания канала желчного пузыря и упражнение для звука Сюй из системы «Шесть целительных звуков» – люцзицзье. Это поистине исключительно действенные и мощные способы. Печень и желчный пузырь – парные органы, состояние одного органа напрямую влияет на деятельность другого. Поэтому грязный Ци, токсины переходят из печени в желчный пузырь, и когда этих отходов накапливается в желчном пузыре много, канал становится непроходимым. Теперь токсины из печени выводить некуда. Поэтому следует стимулировать канал желчного пузыря, обеспечивать его проходимость, это позитивно отразится на состоянии печени. *А в психологическом плане – повысит внутреннюю решительность, желание действовать, добавит веры в свои силы, укрепит нас в стремлении осуществить задуманное.*

Таким образом выполняя упражнение для звука Ху мы очищаем каналы селезенки и желудка. Желудок и селезенка отвечают за переработку питательных веществ. Если эти функции нарушены, то страдают все остальные органы, начинаются болезни. Поэтому прежде всего нужно позаботиться о нормальном функционировании органов, дающих энергию организму – желудку и селезенке. Кроме того снабжение кровью области лица зависит от канала желудка. А мы знаем, что гладкость, эластичность, тургор кожи лица зависят от того, достаточно ли хорошо лицо снабжается кровью. У некоторых людей кожа на шее некрасиво обвисает, покрывается морщинами, все из

за того, что поток ци и крови по каналу желудка замедлился. *Если ежедневно выполнять упражнение для звука ху, очень скоро произойдут приятные изменения во внешности.*



Выполняя упражнение для звука Хэ мы очищаем каналы сердца и тонкого кишечника. Канал тонкого кишечника является своего рода зеркалом, в котором отражается состояние сердца. По его состоянию мы можем не только узнавать о грозящих сердцу проблемах, но и регулировать работу сердца. Если возникают проблемы с сердцем, первым реагирует канал толстого кишечника.

Есть простой способ проверить деятельность сердечной мышцы: *согните руку в военном салюте (как офицеры отдают честь) и посмотрите, насколько расслаблены мышцы на внутренней стороне плеча у подмышки. Если тонус низкий, мягкие ткани провисают, значит, кровоснабжение недостаточное, сердце плохо гонит кровь. Дело в том, что канал тонкого кишечника зависит от канала сердца и через него снабжается кровью и ци.* Зачастую дряблость мышц на внутрен-



# ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 16

них сторонах рук нужно устранять не физическими упражнениями и диетой, а упражнением для звука хэ или массажем канала тонкого кишечника.

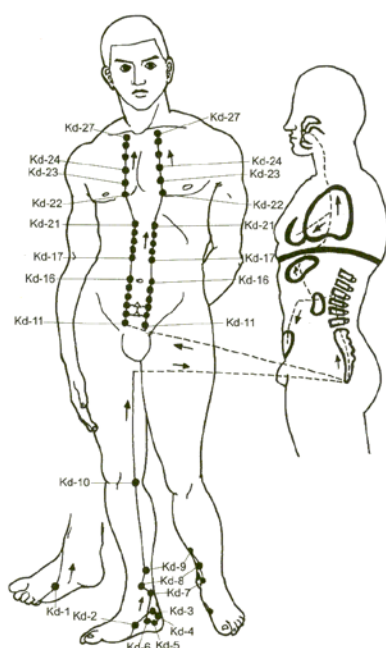
Переходим к упражнению для звука Сы. Выполняя это упражнение мы очищаем каналы легких и толстого кишечника. «*Легкие управляют ци*», сказано в «Хуанди нэйцзин», и в этих словах заключен огромный смысл. То есть восполнение ци, регулирование движения ци, устранение грязного ци – за все это отвечают наши легкие. *Китайская медицина считает, что проблемы с кожей и волосами говорят о проблемах с легкими.* И регулируя деятельность легких мы можем лечить очень многие болезни.

*Упражнение для звука Чуй очищает каналы почек и мочевого пузыря.*

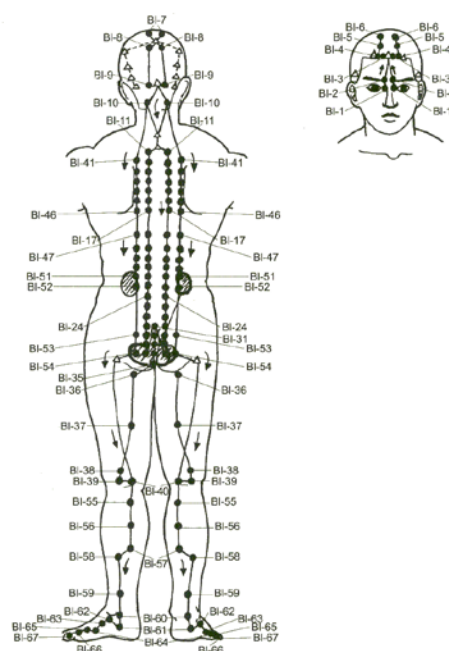
Канал почек, это канал, который отвечает за счастье человека от рож-

дения и до старости. Если вы хотите повысить качество жизни, следует тренировать и укреплять канал почек. Состояние почек часто определяется наследственностью, передается от предыдущих поколений. Если наследство не очень хорошее, тогда тем более необходимо приложить усилия. Иначе, достигнув средних лет, человек быстро начнет терять здоровье. Телу необходимы физические упражнения, еще более закалка необходима энергетическим каналам, так как они восстанавливают ущерб, нанесенный внутренним органам и системам. Внутренние органы, подобно деталям механизма, который постоянно находится в эксплуатации, могут изнашиваться. Но если постоянно проводить профилактические работы, чистить и смазывать, то срок службы механизма можно продлить.

Канал мочевого пузыря – основной путь для постоянного выведения из



Канал почек



Канал мочевого пузыря

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 17

нашего организма ядовитых отходов. Токсины из других каналов в конце концов тоже попадают в эту главную магистраль. Поэтому исключительно важно, чтобы на пути не было заторов и препятствий. Если токсины накапливаются, в организме образуются застои крови и опухоли. Если канал чистый, то нет места тяжелым болезням и злокачественным образованиям.

Вообще-то способов выведения отходов много – кишечник, кожа, подошвы ног, бронхи, слезные железы... Почему мы говорим только о мочевом пузыре? Дело в том, что остальные пути – локальные, большая часть токсинов в итоге поступает в магистраль мочевого пузыря. И эту магистраль должна быть хорошо проходимой.

Последнее упражнение предназначено для звука *Си*. Оно очищает каналы перикарда и тройного обогревателя. Тройной обогреватель – вместилище для всех внутренних органов, сосудов, в котором находятся все главные органы. Еще древние врачи условно разделили этот сосуд на три отдела – верхний обогреватель, средний обогреватель и нижний обогреватель. Верхний обогреватель вмещает – сердце и легкие, средний – селезенку, желудок, печень и желчный пузырь, нижний – почки, мочевой пузырь, тонкий и толстый кишечник.

Какие же функции выполняет обогреватель? Он координирует работу всех внутренних органов, обеспечивает их взаимодействие. Канал пери-

карда – канал для предотвращения серьезных проблем с сосудами сердца и головного мозга.

Современные люди понимают, что от токсинов нужно избавляться, но редко вспоминают о восполнении ци и крови. Но если уровень ци и крови низок, токсины снова накопятся, либо не будут выведены из организма полностью, и могут так прочно обосноваться в организме, что повсюду пустят свои ядовитые корни. Поэтому не следует забывать о наполнении. Внутренняя сила и здоровье человека зависят от правильного функционирования его внутренних органов и слаженной работы энергетических каналов. Метод наполнения внутренних органов и тренировки энергетических каналов абсолютно необходим для поддержания здоровья. Вот почему заключительная часть комплекса оздоровительного цигун **«Шесть целительных звуков»** посвящена наполнению только что очищенных активных каналов свежей энергией.

**В этом докладе мы познакомили вас с базовыми концепциями оздоровительного цигун Шесть Целительных Звуков – даосским искусством возвращения молодости, в основе которого простые и доступные для человека любого возраста дыхательные упражнения и очень легкие и приятные методы гармонизации душевного состояния.**

Применяя эти концепции, вы сможете не только замедлить естественные процессы старения, происходящие в вашем организме, но и продлить моло-

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 18

дость своего тела на долгие годы, буквально повернув время вспять.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими простыми и мудрыми концепциями традиционной китайской медицины, за плечами которой пять тысяч лет развития китайской цивилизации.

Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисы» даосского искусства сохранения здоровья и продления молодости с помощью дыхательных упражнений. Хотя даже эта информация при вдумчивом ее использовании может оказать существенное влияние на ваше здоровье и долголетие.

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы своими руками помогать организму восстанавливать здоровье и отодвинуть старость и дряхление тела на долгие годы... знаний этого вводного доклада может оказаться недостаточно. Но для того, чтобы на практике овладеть всеми шестью упражнениями комплекса **«Шесть Целительных Звуков»** требуется значительно больше времени, чем то, на которое рассчитан этот вводный доклад. Вот почему для таких людей мы подготовили подробное пошаговое руководство по каждому из шести упражнений этой системы. Если вам понравился этот вводный доклад, то еще больше вам понравится новый видеотренинг для домашнего обучения **«Шесть Целительных Звуков. Даосское Искусство Возвраще-**

**ния молодости»**. В этом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и на практике овладеть шестью замечательными дыхательными упражнениями для запуска естественных процессов омоложения и самоисцеления в своём теле, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.

Потому что в этом тренинге мы буквально возьмем вас за руку и проведем через все шесть упражнений, расскажем много секретов о работе с ними, познакомим с хитростями и уловками, которые используют китайские мастера цигун для усиления эффекта от применения упражнений, а также поделимся большим количеством уникальной информации, которую вы нигде больше не найдете.

Мы сделали эту программу пошаговой и настолько легкой для освоения, насколько это в принципе возможно. Мы начнем с кое-каких основных правил, начнем с каких-то начальных, элементарных понятий и принципов.

А потом мы постепенно освоим каждое из шести упражнений, одно за другим. Итак, фактически вы получите эти занятия в виде видеотренингов. Это очень многогранный продукт. Мы не хотим сказать, что это очень высокий уровень знаний. Это то, что вам просто необходимо делать.

Мы очень внимательны к деталям во время этого видеотренинга. Мы

## ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ДЫХАНИЯ, ИЛИ ДАОССКОЕ ИСКУССТВО ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ

# 19

показываем вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие характеристики. Да, мы показываем сначала вам общую картину, но потом мы начинаем разбирать по мелочам то, что вы делаете.

Как уже упоминалось ранее, всё это преподносится вам в такой манере, что вам будет легко за всем этим следить и всё это усваивать. Вы будете легко изучать всё это шаг за шагом. Вы просто должны следовать той последовательности действий, которую мы вам покажем. И у вас всё будет получаться. Гарантируем. Фактически мы вам подробно рассказываем и показываем что вам надо сделать, а также как это сделать, а также то, как можно применять

все это, когда вы закончите их изучение. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе.

И еще одно. Все упражнения и методику их изучения в нашем тренинге демонстрирует профессор Сян Ханьпин и инструктора Всекитайской ассоциации оздоровительного цигун. На сегодняшний день профессор Сян Ханьпин является одним из самым авторитетных специалистов в Китае и мире по оздоровительному цигун. Обучаться под руководством такого мастера и эксперта – большая удача.

Получить полную информацию о тренинге вы можете прямо сейчас по ссылке ниже:

[www.daoqi.ru/liuzirep](http://www.daoqi.ru/liuzirep)