

ПРОФЕССОР ХУ СЯОФЭЙ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

КАК ВОСПОЛНИТЬ  
РАСТРАЧЕННУЮ ЗА ГОДЫ  
ЖИЗНИ ЭНЕРГИЮ,  
ВОССТАНОВИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ И ВЕРНУТЬ  
СОСТОЯНИЕ  
МОЛОДОСТИ

[WWW.NEOGLORY.RU](http://WWW.NEOGLORY.RU)

**В** этом докладе я расскажу вам об удивительном методе, который мы нашли, когда занимались изучением влияния традиционных практик цигун и яншен на организм человека. Когда вы его освоите, вы сможете прекрасно выглядеть и самостоятельно контролировать что происходит с вашим телом в любом возрасте. Нам потребовалось 10 лет исследований, научных и педагогических экспериментов, чтобы сделать этот метод простым и доступным для любого человека без потери тех удивительных возможностей, которые изначально были в нем заложены. Но обо всем по порядку...

Так как все, о чем будет идти речь в докладе так или иначе связано с цигун и яншен, позвольте очень кратко объяснить суть этих практик. Итак, что такое цигун?

Если вы скажете, что это упражнения, то будете правы... но только наполовину. Потому что в цигун есть практики, при которых тело полностью неподвижно.

Тогда может быть это просто различные методы работы с ци – нашей жизненной энергией? Действительно, наша **жизненная энергия находится как внутри, так и снаружи тела**, и любая практика цигун влияет на количество и качество этой энергии.

Но с помощью чего мы оказываем влияние на нашу жизненную энергию, когда практикуем цигун?

Прежде всего с помощью сознания. В цигун есть выражение – «И Дао Ци Дао». В переводе это означает «Куда идет мысль, туда идет и ци». Именно поэтому мы говорим, что цигун – это прежде всего внутренняя концентрация на процессах, которые происходят в вашем теле. Это означает, что вы направляете свое внимание не наружу, а внутрь, на свое тело.

Благодаря этому практика цигун позволяет вам проводить сознательные изменения в своем теле при помощи тех методов, которые вы используете. Это могут быть простые упражнения или сложные медитации, в зависимости от целей, которые вы перед собой поставите. Объединяет их то, что в этом процессе участвуют все три уровня нашей жизнедеятельности – **тело (физическая материя), энергия (ци) и сознание (информация)**.

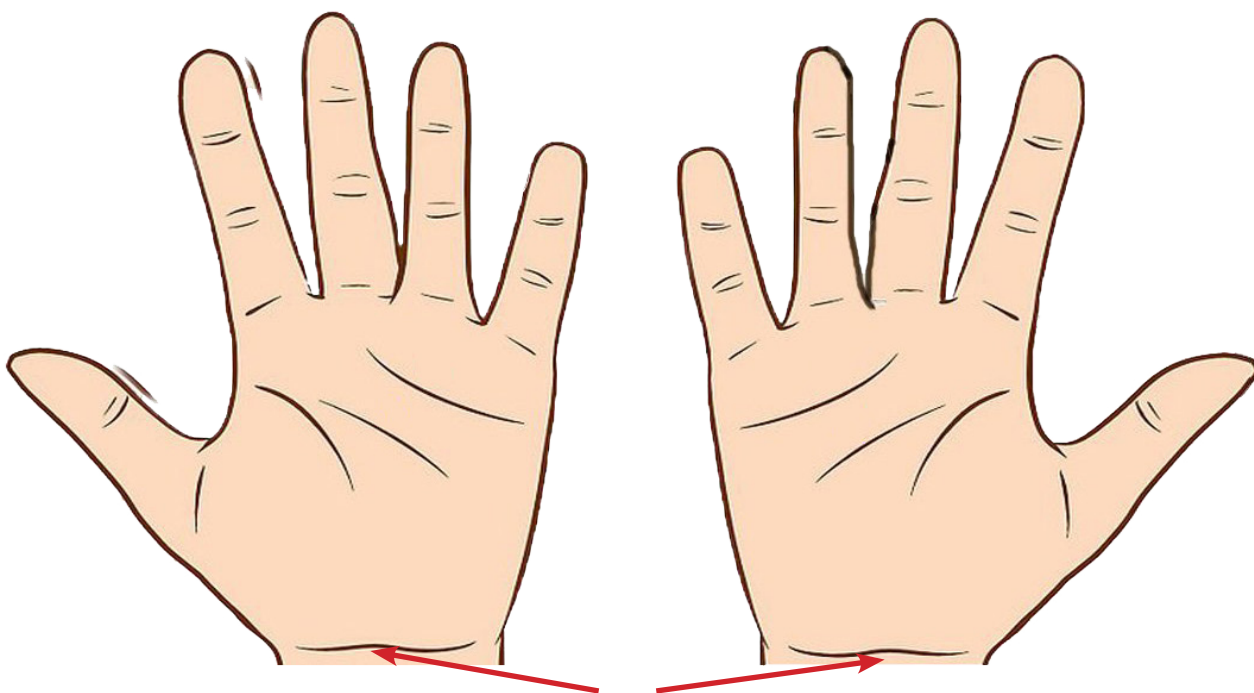


**Схема 1.** Три уровня жизнедеятельности



Чтобы понять, как это происходит на практике, попробуйте прямо сейчас выполнить простое упражнение:

*У нас на руках есть линии сгиба, вот здесь, как показано на рисунке.*



**Рисунок 1.** «Линии сгиба на запястьях»

*Соедините линии сгиба обеих рук вместе, а затем сомкните ладони. Вы увидите, что ваши руки одинакового размера. Правильно?*

*Теперь сядьте так, чтобы вам было удобно. Расположите свою левую ладонь на бедре левой ноги, а правую руку естественно опустите вниз. Закройте глаза. Направьте все свое внимание на правую руку. Ваши глаза закрыты, поэтому вам придется использовать свое воображение. Представьте, что ваша правая рука становится все больше и больше. Она движется вниз, касается пола, проходит сквозь землю и оказывается на другой стороне Земли...где-нибудь в*

*Австралии или Новой Зеландии. Ваша рука проходит через Австралию и выходит с другой стороны. Ваша правая рука становится все длиннее и длиннее. Дотянитесь ей до австралийского неба. Откройте глаза и снова соедините линии сгиба обеих рук вместе, а затем сомкните ладони. Измерьте их еще раз.*

Если вы все сделали правильно, то уже знаете, что произошло. Если нет, попробуйте выполнить упражнение еще раз.

Что вы сделали в этом упражнении?

Вы провели сознательное изменение в своем теле. Вы направили конкретную информацию в свою правую руку, и она выросла, стала больше, чем левая.

Почему? Потому что куда идет мысль, туда идет и ци. А ци – двигатель крови. Приток крови к правой руке сделал эти изменения видимыми. Это очень просто. Но это уже цигун. Потому что в этом простом упражнении вы задействовали сознание, энергию и тело.

И еще одно...

## **Методы Восстановления Физического Здоровья и Восполнения Растроченной Энергии**

Многочисленные практики и упражнения, которые сегодня мы называем цигун, имели в древности совсем другие названия. Большинство из

них связаны с тремя Великими Учениями (так в Китае называют Даосизм, Буддизм и Конфуцианство). В даосизме к серьезной духовной практике можно было приступить только после полного восстановления физического здоровья и восполнения растроченной энергии. И вот почему...

Каждый взрослый человек проходит через совершеннолетие, когда в его организме все физиологические функции достигают максимального расцвета. Именно в этот период человек наиболее активен. Это лучшее время для начала любой творческой и созидательной деятельности. Даосы считали, что это лучший период жизни для начала постижения духовных практик.

А если человек упустил свое время, и энергия уже растрочена, приближается старость и немощь, то необходимо сначала вернуть организм к этому пиковому уровню оптимального физиологического функционирования. Для этого существовали специальные методы, которые назывались нэйгун – «внутренняя практика».

Результатом такой практики становилось состояние Жэньсянь – «Человеческий Бессмертный». Слово бессмертный здесь, конечно, метафора. Оно подчеркивает значимость того, что человек преклонных лет смог вернуть своему организму то пиковое физиологическое состояние, которое было у него в молодости.

Метод, с которым я хочу познакомить вас в этом докладе, уходит своими корнями именно в такие внутренние практики. Он называется «Яншен Чжуцзигун». В переводе с китайского – «Практика Закладывания Основы Для Пестования Жизни».

Древний термин «Яншэн» – пестование жизни – получает в последние годы широкое распространение в Китае. Потому что он более конкретно, чем цигун, отражает суть внутренних практик, сконцентрированных на здоровье и долголетию, которые не ставят своей целью развитие сверхспособностей или приобретение религиозно-мистического опыта.

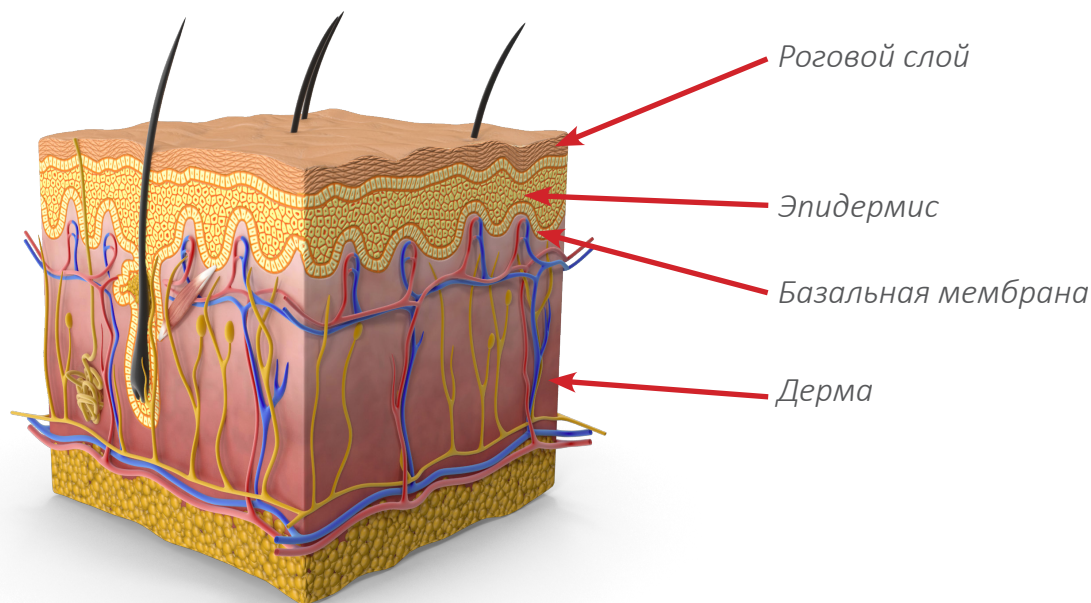
Ведь именно здоровье и долголетие интересует людей в первую очередь, когда они обращаются к традиционным внутренним практикам. Тем более что результаты, которые получают люди от таких практик, что называется налицо. Достаточно рано утром зайти в любой парк и посмотреть на занимающихся там людей...

Как вы думаете, почему большинство людей, регулярно занимающихся цигун или внутренними практиками яншэн, выглядят на 10-20 лет моложе своего фактического возраста?

Возьмем, например, состояние кожи. Даже в пожилом возрасте у них почти нет морщин, подтянутая и упругая кожа, отличный цвет лица... к тому же, это всего лишь «побочный эффект» их практики. Для этого им не нужно прикладывать никаких дополнительных усилий.

Почему же их кожа находится в отличном состоянии? Совсем скоро вы узнаете ответ... Но перед этим позвольте напомнить вам строение нашей кожи.

Самый верхний слой образован мертвыми клетками, которые обновляются по мере изнашивания. Именно этот слой – его называют рого-



**Рисунок 2.** Слои кожи

вым – отвечает за барьерные свойства кожи. Удаление или повреждение рогового слоя резко повышает степень проницаемости кожи для раздражающих веществ и микроорганизмов.

Роговой слой настолько важен, что над его созданием работает особый слой кожи – эпидермис. Эпидермис состоит преимущественно из одного типа клеток – кератиноцитов – находящихся на разных стадиях созревания.

Эти клетки «сидят» на особой структуре, которую называют **базальной мембраной**. От того, насколько интенсивно делятся клетки, сидящие на мембране, зависит скорость обновления кожи.

Под эпидермисом расположена дерма, в которой находятся кровеносные и лимфатические сосуды, питающие кожу. Сам эпидермис лишен сосудов и полностью зависит от дермы. Границей эпидермиса и



дермы (а также границей внешней и внутренней частей кожи) является базальная мембрана.

От способности базальной мембраны пропускать питательные вещества, поступающие из дермы, зависит скорость обновления клеток кожи, ее молодость. Это очень кратко, но для иллюстрации того, о чем мы будем говорить дальше, вполне достаточно.

Китайские внутренние практики исходят из того, что жизненная энергия (ЦИ) находится как снаружи, так и внутри нашего тела. При этом между ними должен происходить постоянный взаимообмен для поддержания правильного баланса, энергетического равновесия в организме.

Если равновесие нарушено, его можно восстановить с помощью специальных упражнений, следуя принципу **«вбирать в себя ци для восполнения энергии тела»**. Большинство таких упражнений имеют многовековую историю и основаны на эмпирическом опыте многих поколений мастеров древности.

Но сейчас мы живем в удивительное время, когда возможности современной науки растут и с каждым годом появляется все более точное оборудование. С его помощью мы можем объективно отслеживать многие физиологические изменения, которые происходят в организме человека в процессе практики тех или иных упражнений. Теперь мы можем не только перенимать эмпирический опыт предшественников, но и научно подтвердить (а в некоторых случаях и опровергнуть) его эффективность.

Так в ходе научных исследований было установлено, что те упражнения, в которых мы собираем внешнюю ци и направляем ее внутрь тела, не только восполняют жизненную энергию, но **улучшают состояние мембранной ткани и замедляют процессы ее старения**. Такие упражнения в том или ином виде присутствуют во многих традиционных внутренних практиках.

Не удивительно, что «побочным эффектом» таких упражнений является **омоложение кожи**. Ведь они регулярно «тренируют» базальную мембрану, от которой зависит скорость обновления клеток и в конечном итоге красота нашей кожи.

В этом примере мы показали только **одну** из выгод, которые получает наш организм на физиологическом уровне от практики упражнений, в которых мы собираем внешнюю ци и направляем ее внутрь тела. Правильно подобрав такие упражнения, мы можем добиться полного восстановления физического здоровья и восполнения растроченной энергии, а значит вернуть своему организму то оптимальное физиологическое состояние, которое было у него в молодости.

## **Практика «Яншен Чжуцзигун» – Легкий В Изучении И Простой В Выполнении Метод Возвращения Молодости И Продления Жизни**

«Совершенствование – это путь продления своего существования» – говорится в знаменитом трактате «Канон о внутреннем» императора Хуанди, которого считают одним из основоположников даосского учения.

Термин «Чжуцзигун» – Практика Закладывания Основы – дошел до наших дней благодаря даосским трактатам. Так даосы называли начальный комплекс упражнений для возвращения молодости.

Потому что задачу вернуть своему организму то пиковое физиологическое состояние, которое было у него в молодости, они считали тем фундаментом и основой, на котором только и можно построить настоящее долголетие и до конца пройти по «пути продления своего существования».

Даосских школ было много, поэтому в каждой из них упражнения могли отличаться, но при этом цель и смысл самой практики закладывания основы оставался неизменным. Многие из этих упражнений дошли до наших дней. В традиционных школах наставники обучают им своих учеников также, как и сотни лет назад.

Но возможности современной науки и инновационные педагогические технологии позволили нам сделать их доступными и для широкой публики. Так появилась практика «Яншен Чжуцзигун» – легкий в изучении и простой в выполнении метод возвращения молодости и продления жизни.

Этот метод вобрал в себя все самое ценное из традиционных внутренних практик для реализации потребностей современного человека в поддержании здоровья и достижении долголетия. Многолетние научные исследования позволили нам подобрать оптимальное количество упражнений и определить минимально необходимую длительность практики.

Уникальность практики «Яншен Чжуцзигун» в том, что она позволяет с помощью очень простых положений тела и дыхательных упражнений, в которых сознание управляет плавными и грациозными движениями, которые подобны плывущим облакам или мягко струящейся воде, полностью восстановить энергетическую структуру тела и вернуть организму жизненные силы – совокупность врожденной и приобретенной жизненной энергии.

Врожденную жизненную энергию (юань ци) человек получает в момент зачатия и образования зародышевой клетки. Что же касается приобретенной энергии, то ее человеческий организм поглощает из окружающей среды уже после своего рождения (например, из еды).

Когда человек перестает испытывать недостаток жизненных сил, все его тело начинает функционировать правильным образом, болезни проходят, здоровье укрепляется, внешний вид улучшается. Появляется ощущение возвращения молодости. Хочется двигаться, жить, работать.

Потому что жизненная энергия поступает в кожу, мышцы, сухожилия, кости, внутренние органы, мозг, кровеносную и нервную системы...

В организме начинают происходить изменения, которые улучшают функции всех его органов и систем.

Подводя итог, стоит сказать, что практика «Яншен Чжуцзигун» поможет вам в достаточной степени мобилизовать потенциал вашего организма в любом возрасте, даже если у вас мало сил или слабое здоровье, улучшить функционирование всех органов и систем, оздоровить



тело и душу, повысить качество жизни и, как результат, добиться главной цели – молодости и долголетия.

И еще...

Если информация, которой я поделился с вами в этом докладе оказалась для вас полезной, и вы готовы от теории перейти к практике, вот ссылка на сайт 8-шагового трансформационного тренинга **«Практика Яншен Чжуцзигун. Полное Руководство По Восполнению Энергии, Восстановлению Здоровья И Возвращению Молодости»**

<https://lp.neoglory.ru/zhujiqongb/>