



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Неоглори

ЦИГУН-ДЕТОКС

КАРТА ПУТИ
И ТОЧНЫЙ МАРШРУТ

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

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



ЦИГУН-ДЕТОКС:

КАРТА ПУТИ И ТОЧНЫЙ МАРШРУТ

В этом руководстве, которое мы подготовили как дополнение к видео *«Цигун-детокс: карта пути и точный маршрут»*, представлен порядок действий, следуя которому можно не только сохранить молодость, но и взять под собственный контроль свои болезни, свое здоровье и скорость своего старения.

Мы шаг за шагом вместе с вами пройдем по схеме, следуя которой можно претворить все это в жизнь с минимальными усилиями.

Она состоит из пяти основных разделов.



- Мы начинаем с **общей картины**.
- Потом переходим к **навыкам и методам**.
- Преодолеваем **большие ловушки**.

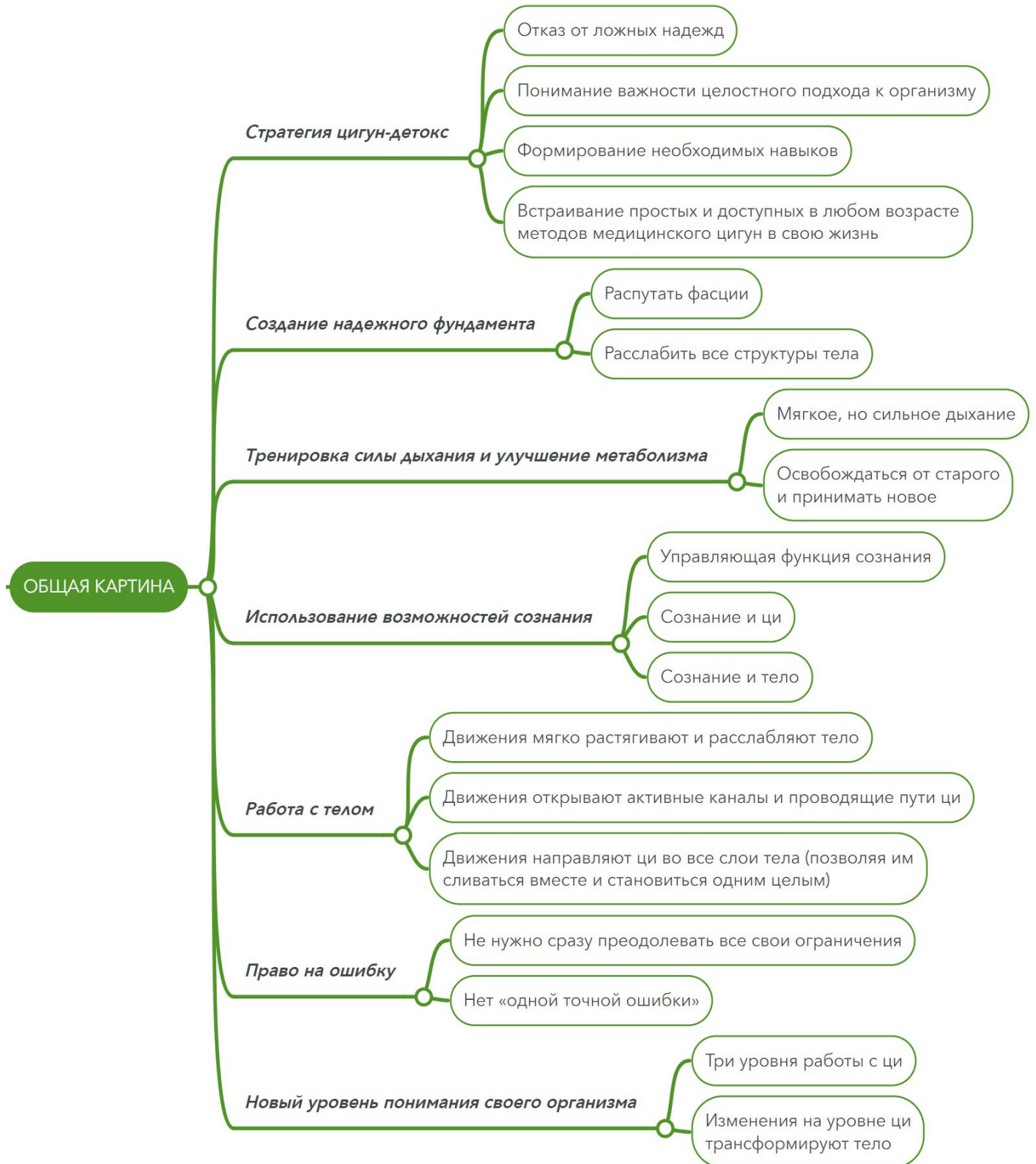


- Выстраиваем свой **индивидуальный путь**, который приводит нас
- к **трансформации и свободе** — свободе движений, эмоциональной свободе и свободе выбора и цели.

Давайте рассмотрим каждый из этих важных разделов более подробно.



Начнем с ОБЩЕЙ КАРТИНЫ.





Стратегия цигун-детокс

- Стратегия цигун-детокс основывается на **отказе от ложных надежд,**
- **понимании важности целостного подхода к своему организму,**
- **формировании необходимых навыков**
- **и встраивании простых и доступных в любом возрасте методов медицинского цигун в свою жизнь.**

Что такое **ложные надежды**?

Это любые попытки увильнуть от того, чтобы взять заботу о здоровье в собственные руки.

Само собой рассосется. Приму таблетку и пройдет. В моем возрасте это простительно. Мне уже поздно. Начну в понедельник, через месяц, когда выйду на пенсию...

Мы находим миллионы отговорок, когда хотим объяснить себе, почему пускаем все на самотек и продолжаем подводить свой организм к пределу его возможностей.

Но даже если вы преодолели эту проблему, без **понимания целостного подхода** к своему организму вы не застрахованы от серьезных разочарований. Там, где тонко, там и рвется.

Люди в хорошей физической форме умирают от инфаркта. Увлечение диетами приводит к проблемам с внутренними органами. Увлечение физическими упражнениями без поправки на возраст приводит к травмам и ослаблению внутренних органов.



С возрастом, когда жизненная энергия нашего организма начинает угасать, нам **нужны новые навыки**, которые позволяют ее не только накапливать, но и бережно расходовать, потому что деление клеток и регенерация тканей замедляются, а метаболизм между телом и внешней средой ухудшается.

Чем раньше мы начнем **формировать такие навыки**, тем дольше сможем продлевать молодость тела и продолжительность своего существования.

Простые методы медицинского цигун позволяют овладеть именно такими надежными и эффективными навыками, которые будут доступны вам в любом возрасте.

Вот почему очень **важно как можно раньше встроить их в свою жизнь**, не просто найти им место в своем ежедневном расписании, но выделить как приоритетные, жизненно важные задачи.

Создание надежного фундамента

Чтобы освоение новых навыков проходило легко и непринужденно, нужно позаботиться о надежном фундаменте. Это совсем не сложно, если знать, что делать и в какой последовательности.

- Сначала нужно **«распутать» фасции**, вернуть им состояние эластичности.
- Это позволит **вашим мышцам по-настоящему расслабиться**. Когда мышцы расслабятся, смогут расслабиться и внутренние органы.



И вот почему...

Что такое фасция?

Это соединительная ткань, которая покрывает все без исключения органы, сосуды, нервы и образует футляры для мышц в нашем теле.

Именно фасция, которая обволакивает и разделяет мышцы, помогает нам держать осанку против гравитации и оптимально двигаться, не теряя равновесие.

Сохранение ее эластичности на долгие годы — эффективный способ поддерживать тело в хорошей физической форме. Потому что фасция связывает мышцы с костью, мышцы с мышцами, а также все структуры тела в одно целое.

С возрастом фасции теряют свою эластичность, спутываются друг с другом, укорачиваются, слипаются.

Это проявляется в ограничении мобильности и свободы движений, хронических болях и даже раннем образовании морщин.

Научившись **«распутывать» фасции**, мы не только вернем им эластичность, но сможем **расслаблять и омолаживать мышцы, высвободить напряжение из тканей и стирать весь негатив отрицательных эмоций из памяти фасций**.

Тренировка силы дыхания и улучшение метаболизма

○ **Мягкое, но сильное дыхание**, которое мы используем в цигун-детокс, позволяет естественно улучшать метаболизм, не прибегая к сложным процедурам.



- Мы *«освобождаемся от старого и принимаем новое»* в каждом из пяти внутренних органов с помощью специальных методов дыхания.

Использование возможностей сознания

В своей жизни мы сильно недооцениваем возможности нашего сознания, его управляющую функцию.

Стоит лишь немного увеличить степень своего контроля над сознанием, как результаты нашей деятельности будут улучшаться чудесным образом.

- *Управляющая сила сознания* в цигун-детокс имеет такое же важное значение,
- как работа с *сознанием и ци*
- или с *сознанием и телом*.

Шэнь Ци (работа с сознанием и ци) и *Шэнь Син* (работа с сознанием и телом) улучшают функции тела благодаря активному использованию сознания, концентрации и визуализации.

Работа с телом

- Работая с телом, мы используем *мягкие и медленные движения, которые растягивают и расслабляют все тело,*
- *открывают активные каналы и проводящие пути ци,*
- а также *направляют ци во все слои тела.*



Движения делают ци подвижной, а тело расслабленным и растянутым. Это увеличивает жизненную энергию и силу, делает тело здоровым и красивым.

Медленные, мягкие и осознанные движения приводят в движение внутреннюю ци и **позволяют открыть активные каналы и другие проводящие пути ци – мембраны, активные точки и энергетические центры.** Ци начинает более активно перемещаться в волосы, кожу и кончики пальцев.

Это постепенно приводит к избытию внутренней ци во всех тканях, так что различия между поверхностными и расположенными глубже тканями исчезают. Это создаёт целостное состояние ци, когда разные слои тканевой ци сливаются и преобразуются, чтобы превратиться в одно целое.

Такая простая, но при этом умная и тонкая работа со своим телом позволяет сбалансировать внутреннюю ци и улучшить здоровье до самого высокого уровня.

Право на ошибку

- Когда вы используете целостный подход, вам **не нужно делать все идеально или стремиться сразу преодолеть все свои ограничения**, какими бы они ни были – физическими, ментальными, эмоциональными. Даже если вы будете на 80% все делать неправильно, все равно сможете получить результат.
- Потому что при таком подходе **нет «одной точной ошибки».**

Что-то лучше, что-то хуже в самом начале. Уже лучше – при регулярных занятиях. Совсем неплохо – через месяц и так далее.



Цигун-детокс — это непрерывный процесс работы над укреплением здоровья и сохранением молодости.

Один раз правильно освоив метод, вы каждый день сможете улучшать и совершенствовать навыки его применения для улучшения своей жизни.

Новый уровень понимания своего организма

В этом мастер-классе мы много говорили о том, что цигун-детокс — это тонкий и умный уровень работы со своим организмом. Здесь мы объясним этот процесс более подробно...

В китайской медицине термин Ци означает основные функции человеческого тела, которые поддерживают всю его жизнедеятельность, а также функциональную активность органов цзан-фу и тканей. Изменение и движение ци определяет наличие жизни в человеческом теле.

Ци классифицируют в зависимости от ее источника, функций и распределения. Для этого существуют специальные термины. Если мы будем двигаться от поверхности в глубь тела, то можно говорить о трех видах ци: *вэй-ци*, *цзин-ци* и *цзан-ци*.

Вэй-ци переводится как защитная ци, или оборонительная энергия. Ее основная функция — защита организма от патогенных факторов. Она очень подвижна и легко следует за сознанием.

Цзин-ци — это ци активных каналов — меридианов и коллатералей. Эту ци трудно привести в движение, используя сознание. У ци каналов свои собственные законы движения. Но на неё могут влиять движения тела и деятельность внутренних органов.



Цзан-ци — ци пяти внутренних органов. Она не поддается управлению умом среднестатистического человека, но ею может управлять его эмоциональное состояние и специальное дыхание.

- В цигун-детокс, *сочетая вместе сознание, движение и дыхание, мы способны привести в движение все три вида ци — вэй-ци, цзин-ци и цзан-ци*, — которые будут поддерживать нормальную жизнедеятельность организма.

Сознание активизирует вэй-ци, движения активизируют цзин-ци, дыхание активизирует цзан-ци.

Посредством занятий, ци каналов и ци внутренних органов будет улучшаться и одновременно с этим выходить за пределы каналов и органов, где сможет смешиваться с вэй-ци и преобразовываться.

Сразу после преобразования эту ци можно направить в любую часть тела с помощью сознания, чтобы создать изобилие ци и крови в этой области.

Мы говорим: *«Куда идёт сознание, туда последует и ци»*. Это может произойти в одно мгновение. Вместе с ци в эту область поступит и кровь. Потому что куда направлено сознание, там соберется ци. Туда, где собирается ци, поступает и кровь. Потому что ци — двигатель крови.

- Именно поэтому *изменения на уровне ци способны трансформировать все тело* на клеточном уровне, улучшать здоровье и сохранять молодость.

Следующий важный раздел...



НАВЫКИ И МЕТОДЫ



Осознанное управление движениями

Самый простой способ вернуть организм в наиболее комфортное для него состояние — овладеть навыком осознанно управлять движениями тела.

- 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.**

«То натягивать, то ослаблять» — очень популярное выражение в китайской классике.

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 полу-расслабленном полу-напряженном состоянии.

Можно выбрать способы укрепления здоровья, посредством напряжения организма, а можно посредством расслабления.

Цель обоих способов одна — пробудить естественные способности организма к самооздоровлению. Ключ к обоим методам — осознанное управление движениями.

Улучшение восприятия

- Для китайской медицины важна выполняемая органом **функция, а не его внешний вид.**

Например, Сердце — это не только сам орган. Любая выполняемая им функция тоже считается Сердцем. В этом состоит основное отличие.

- **Восприятие и 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.

Цигун-детокс позволяет развить вашу чувствительность, научить ваш разум взаимодействовать с вашим телом более эффективно.

То, как вы будете развивать свое восприятие на основе ощущений, является очень важной частью методов цигун-детокс, 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 чувствуешь 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 руки, потому что они вовремя не позаботились о них.

Ведь по большому счету, именно устранение причины, а не избавление от боли, является главным.

Как вы думаете, почему многие люди не могут полноценно расслабиться? Прежде всего потому, что они не привыкли прислушиваться к своим ощущениям.

Что значит расслабиться? Отпустить все эмоции — радость, гнев, печаль, задумчивость, горе, страх, беспокойство. Стать чистым и спокойным, как вода. И расслабить все части тела, 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.*

Активация ци с помощью движений

Главная задача движений в любом методе цигун – активировать ци и направить ее по определенному маршруту.

В китайской медицине ци – двигатель крови. Если кровь застаивается, значит ей не хватает ци для движения по заданному маршруту. Чтобы вам было легче это представить, давайте рассмотрим более простой пример с движением лимфы.

Согласно современной физиологии, кровообращение и лимфообращение – две основные системы кровотока в организме человека.

Кровообращение зависит от «насоса» сердца, чтобы течь по всему телу, а лимфатическая циркуляция вынуждена полагаться на свою собственную систему, так как по своей природе лишена такого «насоса». По сути, она осуществляется за счет сокращения мышц.

Если мы долго сохраняем одну позу, то можем почувствовать «онемение» в определенной части тела. Это происходит потому, что «отсутствие движений» равняется отсутствию «сокращения мышц», что приводит к сбоям в функционировании лимфатической системы.

○ Поэтому нам крайне важно двигаться, а еще лучше регулярно выполнять физические упражнения, чтобы **лимфатическая система функционировала** нормально.



- Такой же принцип применим и к **активации ци с помощью движений**. С той лишь разницей, что для эффективной стимуляции ци с помощью движений нужны специальные упражнения.

Активация ци с помощью сознания

Активация ци с помощью сознания решает две основные задачи:

- **Усиливает связь между организмом человека, и окружающей средой** и миром природы в целом.
- **Позволяет ци проникать глубже в разные части тканей организма**, объединяя кожу, мышцы, сухожилия, кровеносные сосуды, каналы и внутренние органы в одно целое.

Осознаем мы это или нет, но для поддержания физиологически-биохимического баланса наш организм должен постоянно обмениваться веществом, энергией и информацией с внешним миром.

Этот метаболический процесс происходит благодаря тому, что внутренняя ци выходит наружу, внешняя ци направляется внутрь и оба вида заменяют друг друга.

Эти изменения и процесс обмена затрагивают главным образом мембранный уровень тела, а сами процессы жизнедеятельности происходят естественным образом как часть законов жизни.

Но, используя сознание, мы можем направлять и контролировать этот процесс изменений с помощью методов медицинского цигун и увеличивать нашу жизненную силу.



Навык активировать ци с помощью сознания изменяет естественную жизнедеятельность так, что она превращается в осознанную жизнедеятельность, а человек получает уникальную возможность взять под собственный контроль свои болезни, свое здоровье и скорость своего старения.

Активация ци с помощью дыхания

В китайской медицине есть такое выражение: *«Ци в канале перемещается на 3 цуня при каждом дыхательном цикле».*

- Оно означает, что, используя дыхание, мы можем не только *регулировать газообмен в организме,*
- но и *стимулировать движение ци в активных каналах.*

В цигун-детокс для этой цели используются специальные методы дыхания.

Коу Цзюэ и Цзы Цзюэ

С китайского Цзюэ переводится как *секретный метод или тайное наставление.*

- *Коу Цзюэ – это речевые мнемонические формулы или инструкции, которые занимающийся должен произносить про себя в процессе практики для настройки сознания и визуализации.*
- *Цзы Цзюэ – это простые слова, которые произносятся вслух или про себя, чтобы помочь ци перемещаться в разные части тела.*



Такие методы, как Коу Цзюэ и Цзы Цзюэ, не требовали длительного обучения, но позволяли очень быстро добиться результата, поэтому каждая школа цигун старалась держать их в секрете.

Наращивание методов

Согласно китайской медицине, пять внутренних органов должны взаимодействовать друг с другом как органичное целое.

- Поэтому *после того, как мы хорошо освоим основной метод для очищения и восполнения каждого органа, мы должны соединить их вместе в определенной последовательности, чтобы каждый следующий метод усиливал предыдущий.*



БОЛЬШИЕ ЛОВУШКИ



В жизни каждого человека есть упущенные возможности, о которых он жалеет. Как правило они связаны с ментальными ловушками нашего сознания. Ведь любая возможность предполагает изменения и связанный с ними расход энергии.

Наш организм противится этому и подкидывает логичные на первый взгляд оправдания такому бездействию. Так что по большому счету мы даже не виноваты, просто мы так устроены. И это была хорошая новость.

Ну а плохая новость в том, что чем старше мы становимся, тем больше противимся изменениям.

Не сложно догадаться почему — энергии с каждым прожитым годом у нас становится еще меньше.

Применительно к цигун-детокс можно выделить несколько таких ловушек...



Для меня это слишком сложно

Возможно, вы удивитесь, но в школах цигун простые методы всегда держались в секрете именно из-за того, что они достаточно простые и их легко освоить и практиковать в любом возрасте.

Поэтому учеников сначала долго обучали движениям, которые сложно освоить, и лишь в конце обучения раскрывали некоторые секреты в качестве вишенки на торте.

- **Методы цигун-детокс это и есть та самая вишенка на торте** с учетом современных научных знаний и пошаговой методикой обучения.

Долго ждать результат

Если вы думаете, что получение желанного вами результата может занять много времени, то это не так. Потому что **укрепление здоровья и сохранение молодости – это непрерывный процесс.**

Понимание этого у многих людей приходит тогда, когда начинает ощущаться недостаток дыхания, сил становится недостаточно, и надо как-то их восполнять. Появляется интерес к разным способам укрепления здоровья, восполнения энергии.

Но не всем хватает решимости и веры в себя, не все от намерений переходят к действиям. Часто дела не идут дальше разговоров. Потому что укрепление здоровья – это более высокий уровень, чем лечение болезни.

- **Укрепление здоровья – это пестование жизни, забота о продлении молодости. Это постоянный процесс, а не конкретный результат.**



Вот почему так важно запустить его как можно раньше.

Возраст и болезни

- На самом деле, чем человек старше, тем **больше у него причин взять под собственный контроль** свое здоровье, свои болезни и скорость своего старения.

Физические возможности

Есть два основных подхода к укреплению здоровья — посредством напряжения организма и посредством расслабления. Цель обоих подходов одна — пробудить естественные способности организма к самооздоровлению.

Методы цигун-детокс основаны на расслаблении. Поэтому исходные физические возможности не играют в этих методах особой роли.

- Кроме того, современные исследования показали, что упражнения с **умеренной нагрузкой**, при которых человек потеет совсем немного и сохраняет **ровное дыхание**, эффективно повышают иммунитет (усиливают нейтрофилы, макрофаги и активность НК-клеток, которые перерабатывают раковые клетки) и снижают факторы риска инфекционных заболеваний в долгосрочной перспективе.

В то время как интенсивные физические упражнения снижают функции иммунитета.



Выход из зоны комфорта

- Как правило, *все лучшее, что случается с людьми происходит тогда, когда они выходят из зоны комфорта.*

Скорее всего вы не исключение. Просто подумайте об этом...

У меня нет времени или места/условий для занятий

Это просто вопрос правильной расстановки приоритетов.

Серьезная болезнь кардинально меняет жизненные планы любого человека.

Гораздо проще самому их скорректировать с минимальными потерями.



ВАШ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПУТЬ



Точка входа в практику цигун-детокс будет отличаться у каждого человека в зависимости от его образа жизни.

- ***Кто-то уже ежедневно занимается оздоровительными практиками и выделяет на это большое количество времени,***
- ***кто-то не каждый день, но регулярно,***
- ***кто-то от случая к случаю,***
- ***ну а кто-то лишь думает, с чего начать.***

Если вы занимаетесь каждый день, то это замечательно. Потому что цигун-детокс даст вам почти моментальное усиление. Просто добавьте его в свою ежедневную практику. Или вы можете выделить специальное время для занятий только цигун-детокс.

Если вы занимаетесь не каждый день, то цигун-детокс — идеальная возможность сделать ваши занятия ежедневными. Такой переход может привести вас к поразительным результатам за короткое время.



Если вы занимаетесь не регулярно, в зависимости от настроения, то цигун-детокс — уникальная возможность стабилизировать эмоции и перейти на ежедневные занятия.

Ну а если вы пока на стадии планирования — то по большому счету, тут и думать не о чем.

Цигун-детокс — просто идеальная программа для входа в непрерывный процесс укрепления здоровья и сохранения молодости.



ВАША ТРАНСФОРМАЦИЯ И ТРИ СВОБОДЫ



Когда цигун-детокс войдет в ваш образ жизни, в вашем теле начнет происходить постоянная позитивная трансформация.

И у вас с каждым днем будет появляться все больше свободы — *свободы движений, эмоциональной свободы, свободы выбора и цели.*

○ **Свобода движений**

Ци и кровь будут двигаться свободно и ровно по своим маршрутам — активным каналам, кровеносным сосудам и капиллярам.

Дыхание станет легким и свободным.

Движения всех частей тела станут более подвижными, мягкими и свободными.

Все ваше тело, от головы до кончиков пальцев рук и ног начнет расцветать.

○ **Эмоциональная свобода**

Вы не будете страдать.

У вас всегда будет хорошее настроение.



Вы сможете своевременно восстанавливать потраченные силы.

○ *Свобода выбора и цели*

Вы сможете заниматься тем, что вы любите.

Вести активную жизнь в любом возрасте.

Наслаждаться каждым прожитым днем.

Итак, теперь у вас есть карта и точный маршрут, двигаясь по которому можно гарантированно сохранить молодость, а не продлевать старость, взять под собственный контроль свои болезни, свое здоровье и скорость своего старения.

Надеемся, что эта карта-схема (и все видео, которыми мы поделились с вами в этом мастер-классе) раскроют ваши глаза на совершенно новый подход к укреплению здоровья и сохранению молодости.

После того, как вы начнете использовать целостную стратегию и методы цигун-детокс в своей жизни... что ж, скорее всего, ваша жизнь уже не будет прежней.

Потому что это не просто конец «ложных надежд», но и начало понимания того, что укрепление здоровья — непрерывный процесс сохранения молодости, а не продления старости.

При таком целостном подходе вы всегда будете уверены, что ваши усилия ведут вас в нужном направлении. Что даже не очень значительные, но ежедневные усилия, улучшают общее состояние вашего организма на всех уровнях, приводят в гармоничный баланс все органы и системы в вашем теле.



Если вы готовы взять под собственный контроль укрепление здоровья и сохранение молодости, то ваш дальнейший путь очевиден — **принять участие в трансформационной коучинговой программе «Цигун-детокс. Ваш путь к укреплению здоровья и сохранению молодости»**, чтобы овладеть всеми необходимыми навыками для этого.

Через несколько дней мы откроем регистрацию на эту программу, в которой проведем вас по всему, что вы узнали в мастер-классе... на совершенно новом уровне.

После открытия регистрации вам нужно действовать быстро, потому что регистрация будет открыта на короткое время перед началом программы.

В ближайшие дни мы пришлем вам дополнительную информацию и ссылку для регистрации в программе, поэтому не забывайте проверять свою почту.

А пока **вы можете скачать pdf-файл «Цигун-детокс: карта пути и точный маршрут»**, еще раз посмотреть все три видео, скачать дополнительные материалы под каждым видео, и оставить свои комментарии для нашего сообщества.