



## Содержание



<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>Цзин, Ци, Шень – три драгоценности .....</b>	<b>15</b>
<b>Дыхание .....</b>	<b>29</b>
<b>Малый круг обращения энергии .....</b>	<b>33</b>
<b>Восемь точек глаза .....</b>	<b>45</b>
<b>Дальнозоркость .....</b>	<b>49</b>
<b>Близорукость .....</b>	<b>55</b>
<b>Семь заключительных упражнений .....</b>	<b>61</b>
<b>Мантра света .....</b>	<b>65</b>
<b>Советы .....</b>	<b>69</b>

## Введение

Глаза не самый большой орган нашего тела, но один из самых важных по своему значению. Они открывают нам окна в мир, являются «зеркалом души», соединяя наши оптические восприятия с эмоциональными переживаниями.

Восточная философия утверждает, что плохое зрение является следствием блокады энергетического потока или несбалансированности энергий Инь и Ян. Цигун представляет собой методику, с помощью которой можно восстановить баланс энергии. В ходе регулярных тренировок вы сможете в значительной мере устранить проблемы зрения.

Цигун снимает энергетическую блокаду

Традиция цигун насчитывает уже тысячи лет и включает в себя элементы даосизма, буддизма и конфуцианства. Поэтому существуют различ-

ные школы цигун. Представленные в данной книге малый круг обращения энергии и упражнения цигун для глаз берут свое начало в даосистском учении. Они относятся к так называемому тихому цигун, так как основываются главным образом на силе воли, концентрации и воображении.

Чтобы улучшить остроту и исправить нарушения зрения, очень важно сначала преодолеть имеющийся в большинстве случаев психологический порог и настроить себя на спокойное, доброе расположение духа и ежедневные тренировки. О том, что вас ожидает успех, может свидетельствовать пример моей подруги Эллы Лукас, которая с помощью данной методики за три года восстановила зрение с 5,4 диоптрии на правом глазу и 4,8 на левом и в настоящее время не пользуется очками. Этот успех вдохновил меня на организацию курсов цигун по восстановлению зрения, и я не устаю удив-

Ежедневные  
тренировки  
обеспечива-  
ют успех

латься быстрым и ощутимым результатам, которые они дают.

В китайской культуре цигун отведено почетное место. Под Ци понимается жизненная энергия, а слово «гун» переводится как работа или метод. С восходом солнца в парках по всей стране собираются тысячи китайцев. Плавные и неторопливые движения возвращают им внутреннюю гармонию и равновесие.

Представленной в данной книге методике тихого цигун меня обучил мастер Жи Чанли. Будучи еще шестилетним ребенком, он под руководством деда освоил цигун, кун-фу и тайцзы-чуань. Дед был также владельцем одной из крупнейших аптек в Хоахоте, и он с удовольствием посвящал мальчика в тайны китайской медицины. На протяжении двадцати одного года мастер Жи Чанли работал иглотерапевтом и инструктором цигун в Пекине. В 1988 году он переехал в Германию и с тех пор преподает тихий цигун в Мюнхене. Упражнения цигун для глаз являются важной составной частью его метода.

Почти все упражнения выполняются сидя, поэтому от вас не потребуется особой гибкости. Каждый может приступить к их выполнению без специальной подготовки.

Цигун не требует силы. Эта методика основана на глубоком внутреннем покое. Это как

**Отрешение и расслабленность** раз тот случай, где можно многого добиться за счет отрешенности и расслабленности. Вы занимаетесь, словно ничего не делаете. Наблюдая со стороны, невозможно сказать,

сидите ли вы просто без дела или занимаетесь цигун. Проще говоря, можно даже утверждать, что если вы просто сидите и в это же время что-то представляете (визуализируете), то это уже и есть тихий цигун.

Тихий цигун привлекает простотой и ясностью своих упражнений, которые выполняются за счет силы воображения. Чтобы улучшить зрение с помощью данной методики, необходимо избавиться от физической и душевной напряженности, иначе в организме не возникнет поток необходимой энергии.

У человека есть энергетические каналы, которые обеспечивают связь с космосом. Если эти каналы ничем не заблокированы, значит, человек здоров.

Тихий цигун с успехом поддерживает в норме ваше энергетическое состояние, укрепляет иммунную систему и уже за счет этого создает предпосылки для хорошего зрения. Целью цигун является оздоровление организма в целом, но упражнения на восстановление зрения направлены конкретно на глаза, вокруг которых размещаются важные энергетические точки.

Целью цигун является оздоровление организма в целом

Конечно, наибольшего успеха можно добиться при комплексном использовании методики цигун. Для этого надо сначала войти в состояние цигун, то есть добиться душевного и физического покоя, а затем постепенно повышать свой энергетический потенциал с помощью малого круга обращения энергии, чтобы

впоследствии целенаправленно перейти к упражнениям для глаз.

В конце книги приведены советы, которые следует учитывать в повседневной жизни, например при работе за компьютером или при вождении автомобиля, чтобы время от времени давать глазам необходимый отдых.



## Цзин, Ци, Шень – три драгоценности

Словом «Ци» в китайской культуре обозначается динамичная сила, управляющая всеми функциями и процессами в космосе, человеческом организме, животном и растительном мире. Ци – это жизненная энергия. Шень переводится как дух, а Цзин – как суть. Три эти драгоценности присутствуют в любом живом существе. На них основывается жизнедеятельность и развитие человеческого организма. Вместе с энергией Инь и Ян, пятью элементами и энергетическими каналами они составляют основу традиционной китайской медицины.

Основа  
китайской  
медицины

Цигун тесно связан с Цзин, Ци и Шень. Он укрепляет организм, придает силу уму и удлиняет жизнь.

Дать некое линейное описание Ци, как мы привыкли у себя на Западе, не представляется возможным уже хотя бы при взгляде на китайский иероглиф, которым обозначается Ци. В японской культуре существует аналогичное понятие Ки, а в индийской – прана. Таким образом, на всем восточном культурном пространстве традиционная медицина строится на представлениях о потоке энергии в некоей системе. В Китае это Ци и система меридианов; в Японии – Ки и система кайраку, в Индии – прана и система надис.

Поскольку энергетические каналы человека с их тонкой структурой пока не могут быть обнаружены обычными средствами современной науки, они еще не получили повсеместного признания. Однако акупунктура, также основывающаяся на системе меридианов, уже широко применяется на Западе для лечения аллергии и наркотической зависимости.

Усиление Ци  
за счет силы  
воображения

Ци – это жизнь. Она есть везде. Принимая пищу, мы впитываем в себя и Ци. Ци достается нам по наследству от родителей, и в зависимости от места рождения жизненная энергия будет различной. С помощью тренировки и силы воображения Ци можно сделать еще сильнее.

Небо, земля и человек образуют единство. Человек может вбирать в себя и накапливать энергию неба Ян и энергию земли Инь. Главным накопителем энергии является так называемый нижний дань-тянь (мозг в животе), который находится в районе лобковой кости. Средний дань-тянь располагается в области груди на уровне сосков и отвечает за наш эмоциональный мир. Верхний дань-тянь помещается между бровями. Его еще называют третьим глазом, и он имеет для нас колоссальное значение как центр души.

Человек постоянно отдает использованную энергию и принимает свежую. Особое значение имеют при этом три входа: врата земли, врата человека и врата неба. Врата земли распо-