



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
I. ТЕОРИЯ ТРЕХ КРУГОВ	
Определение и важные понятия цигун.....	7
Виды и формы цигун.....	10
Важные условия практики.....	12
II. ПРАКТИКА ТРЕХ КРУГОВ	
Три круга силы – традиционная форма изучения цигун ..	22
Круг Земли. Цигун Укрепления Корней ..	25
Круг Неба. Крестьянский цигун ..	32
Круг Человека. Цигун Ивы ..	41



ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами моя первая книга и первая попытка обобщить на бумаге свой двадцатилетний опыт занятий цигун — древней китайской оздоровительной практикой. А еще — рассказать об особенностях даосской традиции, о которой существует множество слухов и домыслов, но очень мало достоверной информации. Именно даосской традиции, в частности, книга обязана своим названием.

Я старался писать понятно, простым языком, без лишней «воды». Так, чтобы читатель получил представление, на чем должен основываться, как выглядеть, как действовать на организм классический цигун. Постарался донести непривычные европейскому сознанию понятия доступно. Развееь миф о метафизичности и заумности китайских практик, что отталкивает многих желающих заниматься.

И поэтому в книге нет «чуда». Сказок про «волшебную энергию Ци», которая «куда-то течет и что-то сама лечит», про избавление от всех недугов за пять минут. Нет эзотерики в нашем привычном понимании. Даосы — последователи учения о Дао, создавшие бóльшую часть китайских оздоровительных практик и китайскую медицину, не были мистиками. Они были УЧЕНЫМИ, познававшими себя и окружающий мир. Правила и закономерности, которые они установили, помогали выжить в простых условиях Древнего Китая. Механизмы функционирования нашего тела они описывали понятным (на тот исторический период и для их круга) языком, стараясь шифровать записи от посторонних.

Но, как и в древности, все те же силы природы влияют на нас и сейчас и имеют обычные физические проявления. Жизненная сила Ци, Каналы Цзин-Ло и другие непонятные европейцам словосочетания имеют вполне реальные и осязаемые аналоги в европейской медицине. Необходимо лишь отказаться от бездумного повторения китайских терминов, осмыслить их,

научиться правильно переводить и трактовать. При правильном исполнении упражнений и комплексов цигун прекрасно работает и без знания китайской медицины.

Тому есть множество доказательств. Научные исследования феномена восточных практик были начаты в Китае в марте 1982 года, с личного разрешения Председателя ЦК КПК — Ху Яобана. Разрешение было дано после его личного участия в экспериментах Конференции 1980 года в Шанхае по изучению сверхъестественных способностей людей.

В 1982 году в Китае также было создано научное общество по изучению цигун. Множество медицинских центров стали площадкой для научных экспериментов. Для изучения и преподавания цигун в том числе были созданы крупнейшие учебные заведения Китая. В исследованиях неоднократно участвовали Массачусетский технологический институт, Гарвардский университет, и еще более сотни научно-исследовательских учреждений по всему миру. В недавнем заявлении министра здравоохранения Китая было прямо сказано, что огромный вклад в дело борьбы с последствиями эпидемии covid-19 внесли мастера традиционного цигун. На сегодняшний день считается, что этой практикой в мире занимается более двух миллиардов человек.

Эта книга создана в результате многолетней практики, на основании накопленного мной опыта, знаний моих учителей, исследований моих учеников. Она про дисциплину, научный поиск и работу над собой. Про те самые правила, которые принесут вам физическое и эмоциональное здоровье, если вы станете использовать их регулярно. Про законы физики, геометрии, биомеханики, которые мы знали с детства.

Книга сделана как практикум. По ней можно заниматься самостоятельно, имея начальные знания о цигун. Состоит из теоретической и практической частей. Трудно сказать, какая из них получилась интереснее.

Теоретическая содержит много информации, которую вы не найдете в других источниках, и рассказывает о принципах и «ключях», на которых построен цигун. Без знания этих принципов правильное выполнение упражнений просто невозможно. Без знания «ключей работы с телом» цигун превращается в обычную физкультуру.

В практическую часть включены три комплекса по двенадцать упражнений в каждом. Комплексы редкие и в современных европейских изданиях не встречаются. Каждый комплекс — это полноценная практика для

определенного уровня тела и мозга, и каждый из них — дополнение к полноценному занятию.

Безусловно, в рамках одной книги я не смогу описать все многообразие форм цигун, все принципы и особенности этого искусства, создававшиеся тысячелетиями. Моя задача — познакомить читателей с основами даосской традиции, принципами построения занятий в даосской форме цигун. Искренне надеюсь, что у меня это получилось. Еще больше аспектов теории и практики я изложил в своей следующей книге, которая уже готовится увидеть свет.

И главное: выходу этой книги я обязан моим Учителям, так много вложившим в меня! Моему первому преподавателю Ушу — Евгению Становскому; Великому Мастеру — Джамалу Ажигирею; Гранд-Мастеру, настоятелю даосского Храма изначальной истины — Алексу Анатолю; преподавателям нашей Школы — Алексею Иванчеву, Евгению Цукерману, Сергею Тришанову, и многим-многим другим!

С уважением к читателям, древнему учению
и великой благодарностью моим Учителям!

Дмитрий Воронаев

ОБ АВТОРЕ

Мастер и преподаватель восточных оздоровительных, даосских, энергетических практик, боевых искусств. В практиках с 1984 г. Официально посвящен в даосскую традицию.

Сертифицированный специалист по массажу и медицинской реабилитации, опыт работы — более 30 лет. Преподаватель массажа Московского медицинского колледжа. Независимый эксперт, судья Чемпионатов России и региональных чемпионатов по массажу.

Практический кинезиолог, телесный и глубинный психолог, валеолог, нутрициолог, геронтолог. Автор и ведущий тренингов по здоровому телу и здоровому образу жизни.

Создатель Школы телесных практик. Автор и преподаватель методик психофизической реабилитации человека и телесной терапии; специалист по работе с психосоматикой и подсознанием человека. Автор статей, участник телевизионных программ.



Определение и важные понятия цигун

Прежде чем приступать к изучению любого предмета, необходимо дать ему определение и понять его базовые принципы. Давайте для начала разберемся, что же такое цигун.

Считаясь основой всех без исключения китайских практик, он учит взаимодействию человека с сутью (природой) любого предмета и явления, в том числе с самим собой, своим изначальным (в китайской терминологии — Юань Ци).

Иероглиф, которым записывается понятие «Ци-Гун», состоит из двух знаков (я пишу его одним словом для простоты чтения).

Хочу уточнить, что иероглиф — не слово, как многие считают, а понятие. Часто не имеющее аналога в нашем языке. Иногда очень сложное, переводимое на русский несколькими абзацами и даже страницами текста. Поэтому перевод китайских текстов затруднителен. А правильный перевод специального или технического текста вообще возможен, только если специалист знает тему, которую описывают в тексте. Но и это не все! Сам порядок размещения иероглифов, размер, последовательность, стиль письма и прочие тонкости влияли на контекст (и текст мог даже поменять смысл, вплоть до обратного). Добавьте к этому сознательное шифрование мастерами своих записей... В общем, кошмар криптографа! Иероглиф вполне можно перевести неправильно, а неверный перевод приведет к неверному толкованию.

Так случилось и с понятием «цигун», которое у нас традиционно переводят как «искусство управления энергией Ци». В результате великое множество людей ищут эту неведомую энергию. Бездумно повторяя не-