12+

ИРИНА ЗИНОВЬЕВНА
МУТОВЧИЙСКАЯ

Купить бесплатно Цигун

ЦИ ЭНЕРГИЯ, ГУН РАБОТА

Ирина Зиновьевна Мутовчийская

Купить бесплатно Цигун. Ци энергия, гун работа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42648165
ISBN 9785449688842

Аннотация

Случалось ли вам подумать о какой-то части своего тела: о пальце, желудке, глазах – и вдруг почувствовать вибрацию, вернее пульсацию?Случалось?Поздравляю, вы уже давно на пути к желанному морю энергии! Ведь цигун переводится просто: ци – энергия, гун – управлять, соединение этих двух слов сделайте сами, впрочем, если тяжело, я сделаю это за вас. Те, кто владеет цигун, владеет энергией, владеет умением управлять энергией, и не просто абстрактной энергией, а энергией своего тела.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Купить бесплатно Цигун Ци энергия, гун работа

Ирина Зиновьевна Мутовчийская

«Сон до сих пор остается одним из наименее изученных явлений в психологии и физиологии. Наука сна – территория загадочная. Исследователи до сих пор не уверены, что происходит в нашем мозгу во время сна, благодаря чему мы видим сны, и что они означают.»

© Ирина Зиновьевна Мутовчийская, 2025

ISBN 978-5-4496-8884-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Однажды мне приснился сон. Мне снилось, что я хожу по магазинам. Магазины были китайские. Я очень часто ез-

жу в Китай, и поэтому сны мне снятся иногда такие, с китайским уклоном. Я ходила по магазинам и зашла в маленький ларек, круглый китайский магазинчик. Я долго что-то выбирала, но в результате ничего не выбрала, я уже выходила из магазина, когда мой взгляд наткнулся на брелки. У меня три внучки, и поэтому всякие маленькие и трогательные вещички всегда останавливают мое внимание. Брелки были мелкие, я выбрала их много, так много, что они еле уместились в мою ладонь. Держать их было неудобно, они норовили выскочить из ладони. Определившись с выбором, я пошла искать продавца. Продавца не было.

Вы, наверное, в недоумении, не понимаете, зачем я так подробно рассказываю про этот сон. Я согласна с вами, в этом сне не было бы ничего особенного, если… Если бы я не проснулась со сведенной в ковшик рукой. Было полное ощущение, что в руке что-то лежит. Я разжала ладонь, она была пуста. Однако я была еще под впечатлением только что увиденного во сне. Увиденного и прочувствованного. Было смешно и досадно. Я понимала, что брелки остались во сне, но мне так хотелось подарить их внучкам!

Потом я обратила внимание на руку. Рука была по-прежнему сведена в ковшик, пытаясь удержать брелки, которые остались, увы, только во сне. Раздумывая над этой ситуацией, я вдруг поняла, что наше тело может жить отдельной жизнью от разума. Собственно, этот сон и послужил толчком к написанию этой книги. Чем больше я размышляла и чита-

ла по данной теме, тем больше убеждалась, что мое основное, физическое тело – это не единственное мое тело. Итак, перехожу к сути моего введения.

Случалось ли вам подумать о какой-то части своего тела, о пальце, желудке, глазах и вдруг почувствовать вибрацию, вернее пульсацию? Случалось?

Поздравляю, вы уже давно на пути к желанному морю энергии! Ведь цигун переводится просто: ци – энергия, гун – управлять, соединение этих двух слов сделайте сами, впрочем, если тяжело, я сделаю это за вас. Те, кто владеет цигун – владеет энергией, владеет умением управлять энергией, и не просто абстрактной энергией, а энергией своего тела. Ибо человека в первую очередь интересует именно свое тело, своя жизнь, так уж мы устроены!

Те, кто говорят противоположное, о том, что их интересует прежде всего коллективное, чужое, лгут. Может, они лгут неосознанно, не понимая всей сути своего естества, но они лгут. Господь Бог создал нас такими, и такими мы живём! Мы рождаемся голыми и одинокими и уходим в неведомое одинокими! Так вот, про рождение. Настал таинственный момент нашего рождения, а потом, позже, когда окружающий мир настойчиво врывается в нашу жизнь, мы забываем это состояние, состояние, когда ты один – единственный, и с окружающим миром тебя соединяет только твой истошный крик, но иногда, в редкие минуты одиночества или во сне, чувство единения с самим собой и со своей энергией

возвращается.

Но отойдем на минуту от таинственного состояния рождённого только что человека, поговорим пока о том, что так нас волнует, поговорим об энергии. Вообще-то китайцы в науке управления энергией не новаторы, многие народы задумывались о том, как управлять энергией и как с помощью энергии жить дольше, быть молодым и здоровым бесконечное количество лет.

Свои наработки были и у славян, но я не буду останавливаться на этом вопросе, тем более что эту информацию можно без труда найти в интернете. Я хочу поговорить о науке, благодаря которой я научилась подавлять боль и болезни. Конечно, есть болезни, которые пока не поддаются моему управлению, это хронические болезни, но болезни, которые пытаются прорасти и поднять голову в моем организме сейчас, я с лёгкостью блокирую! Достаточно сказать, что с момента, как я научилась управлять энергией, которая живёт в моем теле, я перестала болеть острыми респираторными заболеваниями.

Цигун берет свое начало в йоге, Индия не только колыбель цивилизации, но ещё родина науки, которая учит, как управлять энергией.

Но Индия далеко, а Китай с нами всегда рядом. В каком-то веке китайский монах отправился по Шелковому пути в Индию. Он прожил в Индии восемнадцать лет. Когда он вернулся, он принес с собой свитки. Момент возвращения

монаха принято считать тем моментом, когда в Китай пришел буддизм.

Однако это тоже общеизвестный факт, и я не буду на нем останавливаться. Если кому интересно, могу отослать вас в океан знаний, во всемирную паутину, в интернет, там этому вопросу посвящено несчётное количество статей. Я же хочу рассказать вам о другом. Помимо свитков о Будде и буддизме, монах принес с собой учение об энергии, учение о том, как управлять энергией, учение о том, как прожить свою жизнь, не отвлекаясь на болезни.

Я занимаюсь цигун семь лет. Вначале это были простые движения руками, ногами и телом. Я не задумывалась о том, почему мне помогают эти упражнения от боли. Помню свое первое впечатление от цигун. В тот месяц у меня очень болела нога, болела долго, это было жжение, боль, зуд, онемение и прочие неприятные симптомы. Я была в отчаянии, ничего не помогало.

Честно скажу, о своей первой системе цигун я прочитала в электронной книге, у меня была тогда читалка, электронная книга, куда я закачивала файлы с книгами, которые хотела прочитать. Я и до этого пыталась читать про систему цигун, но книги, которые я пыталась читать, были такими заумными, сложными, что я бросала чтение, лишь только открыв файл. Однако эта книга была написана так легко, что я захотела попробовать упражнения, которые описывались в ней, но до поры до времени не решалась.

Время пришло через два дня, нога болела так, что хоть кричи. Вы, конечно, можете сказать, а как же врачи, официальная медицина, что же ты не пошла в поликлинику? А была я там. Тем, кто понимает, о чем речь (длинные очереди, нервные врачи, поверхностный осмотр и такое же поверхностное лечение), объяснять долго не надо. Прошла ровно неделя, как я закончила все те процедуры, которые выписал врач, как боль опять вернулась.

И вот тогда я решилась, я открыла файл и неловко, посекундно утыкаясь в книгу, начала делать упражнения. Боль прошла! Это было невероятно! А я заплакала! Заплакала не от того, что боль ушла, а от того, что Бог направил меня именно к этой книге, к этому электронному файлу.

Рядом с этим файлом были ещё и другие, в которых были разные книги о цигун, но, слава Богу, что я выбрала эту простую книгу, маленькую книгу, которая открыла мне огромный мир цигун. Честно говоря, я не помню сейчас автора книги, за прошедшие годы я прочитала гору книг о цигун и встречалась с мастерами цигун, но если нужно будет, то вспомню. У меня есть китайский друг, он живёт в Пекине, ему восемьдесят с чем-то лет, его зовут Вася.

Так вот, Вася сказал, что ничего не знает об этом мастере цигун, когда я ему написала о прочитанной книге. Вот, заговорила о книге и частично вспомнила фамилию автора – Кит Ван, а дальше не помню. Наша память – парадоксаль-

ная штука, может, из-за того, что мой друг не знает о таком мастере цигун, как Кит Ван, моя память и блокирует все составляющие имени автора книги, хотя повторюсь, я, как говорила раньше, по гроб жизни благодарна тому, кто написал книгу, изменившую мою жизнь, давшую надежду на то, что можно жить без боли.

Сейчас я самостоятельно и при помощи мастеров цигун изучила шесть систем цигун, та первая, которую я освоила семь лет назад, действительно ни разу больше мне не встречалась. Но упражнения, которые были описаны в той книге, подчинены были той же цели, которая присутствует во всех системах цигун. Да простят меня мастера цигун, но я обозначу эти цели лишь несколькими словами

Первая цель – это набор энергии, вторая-распределение набранной энергии по всему телу. Конечно-это лишь верхушка айсберга, цигун-это не только наука о теле, но и наука о душе, но в эти тонкости я вникать сейчас не буду. Все в свое время.

А сейчас давайте сделаем наше первое упражнение. Вытяните указательный палец, поднесите его к глазам, но не очень близко, и попытайтесь почувствовать биение крови, пульсацию на кончике этого пальца. Получилось, нет? Тех, у кого получилось, поздравляю! У кого не получилось, тоже поздравляю, отрицательный результат – тоже результат. Тренируйтесь, и все получится. Единственное, от чего могу предо-

стеречь, – не напрягайтесь! Результат будет, когда вы сможете расслабиться!

«Почему мы – люди – болеем? Почему болеют животные? Есть ли общие причины порождения разных телесных болезней?

Какие законы природы стоят за механизмами формирования болезней? Являются ли болезни неизбежным и неотъемлемым свойством высокоорганизованных форм жизни?»

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

С появлением интернета стало легче добывать информацию. Во всяком случае, мне. И вот я задумалась над вопро-

сом, который, как мне кажется, волнует всех людей с момента возникновения человечества. Я пыталась понять, почему мы болеем. Я понимаю, что мой вопрос может показаться смешным. Миллиарды докторов, учёных, людей с добрыми сердцами во все века пытались найти облегчение от людской боли, от болезней.

Даже невозможно представить то количество экспериментов и исследований, которые учёные сделали за время существования человечества, чтобы найти средство, которое поможет победить болезни и боль. Век за веком, год за годом люди рождаются и умирают. Страдания от болезней, слёзы, крики, стоны – всё это уходит вверх, в небо, которое равнодушно к нашим мольбам.

Как я уже говорила, я долго и безуспешно искала ответ в книгах и интернете, но ответа не было. Ответ нашёлся сам собой, когда я начала заниматься цигун. Однажды я поняла, что ответ уже давно лежит передо мной, однако я его не вижу

Люди болеют, потому что их органам не хватает энергии.

Могу предложить ещё один вариант, люди болеют, потому что в их органах скопилось слишком много энергии. И первый вариант, и второй – верен. По теории цигун, одни органы человека недополучают энергии, а в других органах энергии скапливается слишком много.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.