

Цигунтерапия



Цигунтерапия — это метод традиционной китайской медицины, основанный на представлении об энергии ци, являющейся основой функционирования человеческого организма. Регуляция течения энергии «ци» в организме позволяет излечить многие заболевания, восстанавливает внутреннюю силу и гармонию.

Наше здоровье связано с равновесием энергии. Здоровый человек всегда энергичен и бодр, а руки и ноги ощущает теплыми. Если у нас возникает какая-то проблема, то мы чувствуем изменение энергии. Если ее слишком много, то у нас поднимается температура, если энергии мало — мы чувствуем слабость, вялость... Мы понимаем, что если плохое самочувствие сопровождается повышенной или пониженной температурой, то что-то не в порядке с нашим здоровьем.

Но очень часто заболевание связано не со всем телом, а с какой-то частью тела или с каким-то органом. Если в нем возникает инфекционное заболевание или воспалительный процесс, то в этом локальном участке мы чувствуем подъем температуры — он становится горячим. Если вы ушиблись, то температура может повыситься тоже только в месте ушиба, а не у всего организма. Через некоторое время там возникает отек, и вы руками можете ощутить, что температура этого участка выше температуры окружающих его тканей. В этом случае для лечения снова нужно использовать методы понижения температуры, но уже в конкретном локальном участке. Но бывает и обратное состояние, когда какой-то участок тела мы ощущаем холодным. А вот ощущение холода мы, как правило, игнорируем, хотя более холодные по сравнению с другими части тела также сигнализируют об энергетических неполадках в организме. Наверняка многие замечали, что при усталости, когда уровень энергии понижен, вам становится прохладно или холодеют конечности. Как правило, холод возникает в местах нарушения циркуляции энергии и крови.

Итак, ци — это некая субстанция, существующая в каждой точке Вселенной. Она содержит три компонента, три составляющие: материальную, энергетическую и информационную. Первые две можно измерить современными приборами, а третья может быть выявлена лишь косвенным путем по ее воздействию на некие объекты. Различают ци внешнюю и внутреннюю, Космоса и человека. Есть вид ци, который присущ человеку от рождения, есть вид ци, который человек может приобретать из окружающей среды, накапливать в организме или расходовать.

Гун — это действие, работа, которую необходимо затратить, чтобы научиться управлять энергией ци. Это требует времени и усилий, и развитие происходит с некоторой определенной скоростью. Иначе можно сказать, что гун является способом измерения ци.

Таким образом, исходя из перевода иероглифов, **цигун — это искусство использования энергии ци: получение ее из окружающей среды, преобразование ее и излучение.** Но в более широком смысле

цигун — это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это наука, это философия, это метод мышления, это способ энерго-информационного обмена с окружающим миром и общения со всей Вселенной.

А время и затраты сил на овладение мастерством цигун — освоение методов накопления, преобразования и управления энергией ци — обычно называют гунфу. Еще под гунфу подразумевают «достижение предела» в любом достойном виде деятельности, а также постижение тайн мироздания и бытия в гармонии с их законами.

С позиции физики, понятие гунфу можно пояснить иначе. Работа (затрачиваемые усилия) равна силе, умноженной на расстояние ($A = F \times S$). А расстояние — это скорость, умноженная на время ($S = v \times t$). Таким образом, гунфу характеризуется тремя факторами: силой, скоростью и временем.

Здесь сила имеет непривычный для нас смысл. С одной стороны, это работа, усилия, которые требуются для овладения мастерством цигун; это то упорство, с которым практикует ученик. Но большинство упражнений во многих системах цигун, в том числе и Чжун Юань цигун, — это определенные позы с расслаблением тела и сосредоточением сознания, так называемый «тихий» цигун. Поэтому сила здесь — это «тихая» сила.

Эта сила исходит из сердца или из клеток организма; Она связывает нас с окружающим миром, с Космосом. Одно из ее свойств — позволять человеку длительное время (часы, дни, месяцы, годы), не шелохнувшись, практиковать «тихий» цигун. Время — это, естественно, длительность практикования, а скорость характеризует, насколько быстро практикующий продвигается в освоении мастерства. Поэтому качественные наработки практики цигун зависят от трех факторов.

Если методика нехороша или нет подходящего учителя, который может исправить ошибки и подсказать правильный путь, то можно практиковать годы, всю жизнь, но скорость продвижения по Пути будет ничтожно мала или вовсе равна нулю. Тогда и гунфу будет равно нулю. Если практикующий использует правильную методику, затрачивает много времени, но мало усилий, то снова практика окажется безрезультатной.

Бывает так, что скорость продвижения человека очень велика — практически все он схватывает на лету, и учитель хорош, и методика для него пригодна, но времени такой практике он уделяет мало. Тогда эффекты не успевают закрепляться и не перерастают в новое качество. В этом случае также гунфу будет равно нулю.

Поэтому неизменными условиями успеха являются упорство и систематические занятия под руководством квалифицированного специалиста, Мастера.

Искусство цигун уходит корнями вглубь тысячелетий. По некоторым источникам, системы цигун насчитывают более 5 тысяч лет. Считается, что интенсивное развитие они получили во времена правления Желтого императора Хуанди (более 2,5 тысяч лет до н. э.).

Существуют разные направления и школы цигун и, в зависимости от их целей, различные методы практики. Традиционно с середины нашего века их начали подразделять на Конфуцианское, Даосское, Буддийское, Медицинское (или Лечебное), Боевых искусств (или школу Бокса).

Около двух тысяч лет назад начали взаимопроникать друг в друга и соединяться Буддийская система, Даосская и Конфуцианская. Поэтому можно сказать, что в сегодняшнюю даосскую систему очень многие понятия и привнесены из Конфуцианства и Буддизма. В Буддийскую систему очень многое привнесено из Конфуцианства и Даосизма. А поскольку в этом районе очень давно культивировалась система Чжун Юань цигун, то во всех этих системах присутствуют многие элементы Чжун Юань цигун. Известно, что система чань пришла в Китай от Бодхидхармы примерно полторы тысячи лет назад и начала свое распространение из монастыря Шаолинь. Но здесь она подверглась очень сильному влиянию местных практик и философии, фактически соединившись с местным гунфу и системой Чжун Юань цигун. Система Чжун Юань цигун также подверглась влиянию философии и практики чань. Поэтому часть практики сейчас такова, какая пришла из системы чань.

Но основное отличие заключается в том, что система чань в целом — это система религиозная, в ней рассматриваются различные структуры богов, или будд. И практика в ней направлена для следующей жизни.

Все направления цигун составляют Китайскую национальную ассоциацию цигун.

Каждое направление цигун является отдельной ветвью этой ассоциации. Ее руководителем может быть только Мастер цигун, причем, не просто Мастер, а самый лучший специалист этого направления. При этом он должен заниматься полезной деятельностью в рамках существующих законов и морали данной эпохи. Чем выше уровень Мастера, тем больше обязанностей лежит на нем.

Мы всегда понимаем свое состояние, например: «Я сегодня обессилен», а также чувствуем уровень энергии и другого человека. Мы говорим о нем: «Так и брызжет энергией» или «Он такой флегматичный». Есть такие понятия как энергичность: одних мы называем более энергичными, других – менее активными или даже ленивыми. На самом деле высокая активность или, наоборот, кажущаяся «ленивость» — это показатель уровня энергии, который присутствует сейчас в нашем организме.

Уровень «истинной ци» можно повышать: лучше питаться, больше спать, не тратить силы на негативные эмоции, а можно специально накапливать энергию путем особых практик. Древняя система саморазвития Цигун относится к таким практикам. Она помогает человеку повышать уровень и качество своей энергии. Путь регулярной практики – длительный путь саморазвития. Цигунтерапия – другой путь, более короткий и удобный для современного человека.

Эффективность цигунтерапии сопоставима с эффективностью иглорефлексотерапии, с тем преимуществом, что данный метод применим в тех случаях, когда использование иглорефлексотерапии оказывается невозможным. При соответствующих показаниях — совместное использование двух этих методов приводит к увеличению эффективности каждого из них.

Различают следующие два направления цигунтерапии: внутренняя цигунтерапия и внешняя цигунтерапия.

Внутренняя цигунтерапия состоит в регулировании энергии «ци» в организме с помощью специальных упражнений.

Внешняя же цигунтерапия состоит в регулировании энергии «ци» в организме при помощи специалиста цигунтерапевта, который излучает импульс «внешней ци» в тело пациента.

Метод лечения энергией «ци» используется также в Имиджтерапии — «Терапии мыслеобразами», разработанной профессором, Мастером Чжун Юань цигун Сюй Минтаном. Имиджтерапия использует знания китайской традиционной медицины, информационной медицины, а также воздействие энергией ци. Диагностика и лечения проводятся на 3-х уровнях — физическом, энергетическом и информационном.

Показания к применению:

Применение цигунтерапии и имиджтерапии показано при широком круге заболеваний, а также в профилактических целях. Эффективность любых методов лечения как медикаментозных, так и немедикаментозных существенно возрастает в сочетании с применением цигун и имиджтерапии. Более того, в тех случаях, когда прочие методы лечения оказываются неприменимыми или неэффективными, данные методы при правильном его применении часто приводят к положительной динамике заболевания.

Наилучшим образом имиджтерапия и цигунтерапия помогают решать проблемы со здоровьем следующего характера:

- Заболевания эндокринной системы;
- Заболевания дыхательной системы: хронический бронхит, астма, апноэ (кратковременная остановка дыхания во время сна);
- Заболевания позвоночника: межпозвоночные грыжи, боли в поясничном отделе;
- Гинекология: нарушение менструального цикла, женское бесплодие, миомы, киста яичников, различные воспаления половых органов;
- Заболевания мочеполовой системы: хроническое воспаление почек, хронический простатит, нарушение потенции;
- Различные заболевания глаз;
- Разные виды хронических заболеваний желудка и кишечника,
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: повышенное или пониженное артериальное давление, нарушение сердечного ритма (аритмия, брадикардия), ишемическая болезнь сердца, атеросклероз.