

ЦИГУН «ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ»: ТРИ УРОВНЯ ПРАКТИКИ



В этом специальном докладе мы познакомимся с назначением каждого из восьми упражнений комплекса «Восемь отрезков парчи в положении сидя», а также поговорим о трех уровнях практики выполнения этого комплекса цигун.

Первый отрез парчи: «Закройте глаза и сидите спокойно»



Назначение «отреза»: успокоить разум, расслабить тело, повысить уровень ци, укрепить шэнь, активизировать клетки мозга, способствовать выработке «изначальной ци», от уровня которой зависит достижение долголетия.

Второй отрез парчи: «Руки держат гору Куньлунь»



Назначение «отреза»: укрепить корни зубов, стимулировать ци в деснах; пробудить мозг; открыть меридианы ци, проходящие по задней стороне вашего тела, особенно каналы ци в задней области шеи; наладить беспрепятственное течение ци и крови в области от шеи до таза за счет создания напряжения-расслабления в мышцах; укрепить, растянуть, размять позвоночник и мышцы, предотвратить появление болезненных ощущений или бороться с уже имеющимися в области спины.

Третий отрез парчи: «Постукиваем по Нефритовой подушке и бьем в Небесный барабан»



Назначение «отреза»: стимулировать область юй-чжень; сгенерировать «эхо», чтобы вибрациями очистить мозг и чтобы все его функции были четкими и правильными (стимуляция акупунктурной точки обладает огромным лечебно-оздоровительным эффектом: избавит от головной боли, головокружения, боли в затылке, ригидности затылка, тяжести в голове, стреляющих болей при выполнении наклонов или при подъеме головы, затуманивая зрение, боли в глазах).

Четвертый отрез парчи:
**«Поворот головы влево и вправо,
или раскачивание Небесного столба»**



Назначение «отреза»: улучшает беспрепятственное течение ци и крови в области головы, тем самым обеспечивая мозгу приток кислорода и питательных веществ; стимулирует не только работу канала ци в области шеи, но и работу других меридианов по всему телу, связанных с шеей; укрепляет суставы верхнего отдела позвоночника; расслабляет мышцы в шейном отделе, скованность которых перекрывает течение ци и крови, вызывая блоки в меридианах; способствует беспрепятственному течению ци в одном из наиболее важных «Чудесных» сосудов — Управляющем сосуде, который контролирует работу всех

Ян-меридианов, отвечает за выработку вэй-ци (защитной энергии), эффективно направляет ци для питания мозга и поднятия шэнь-духа; выработка слюны и ее проглатывание обогащает ваш организм очень важными ферментами, которые не только убивают микроорганизмы, но и помогают телу включить внутренние естественные механизмы лечения, улучшают метаболические процессы и работу органов пищеварения.

Пятый отрез парчи:
**«Нажатие и массажирование точки шэнь-юй,
или Руками массировать Ворота цзин»**



Назначение «отреза»: питание и укрепление почек или налаживание их эффективной работы; способствование выводу шлаков и токсинов, ухудшающих работу почек и печени; накопление ци в месте ее хранения — Нижнем даньтяне; укрепление «изначальной» цзин, влияющей на количество и качество ци и на достижение долголетия; налаживание беспрепятственного течения ци и крови во всем теле; питание жизненно важных органов качественной ци; укрепление нижнего отдела позвоночника; усиление выработки гормонов, напрямую влияющих на качество сексуальной жизненной силы, что способствует улучшению половой активности.

Шестой отрез парчи: «Руками вращаем двойное колесо, или Левая и правая лебедка»



Назначение «отреза»: улучшение циркуляции ци в шести меридианах, расположенных вдоль линии рук; улучшение циркуляции ци в шести меридианах, расположенных вдоль линии ног; улучшение циркуляции ци в легких; налаживание правильного функционирования легких, как передней, так и задней областей; укрепление почек, стимулирование циркуляции ци как внутри них, так и вокруг; укрепление нижней части позвоночника, улучшение кровообращения в мышцах рук, ног и спины; накапливание жизненной ци и укрепление «изначальной» цзин за счет массирования почек; укрепление плечевых и тазобедренных суставов;

способствование беспрепятственному течению ци и крови в этих очень важных областях нашего тела; идеальное упражнение для тех людей, кто страдает астмой и болезнями дыхательной системы; укрепление сердечно-сосудистой системы; благодаря регулированию дыхания способствование активному обмену кислородом во всем теле.

Седьмой отрез парчи: «Поднять, нажать на голову и схватиться за стопы»



Назначение «отреза»: улучшение циркуляции ци и крови за счет постоянного чередования напряжения-расслабления; усиление функций жизненно важных органов, включая Тройной обогреватель; массаж почек, что усиливает циркуляцию ци и крови в них и способствует поддержанию их нормальной работы; укрепление «изначальной» цзин; налаживание беспрепятственного течения ци по кольцу через два наиболее важных «чудесных» сосуда — Сосуда зачатия и Управляющего сосуда, которые контролируют работу всех Инь- и Ян-меридианов; вытягивание позвоночника вверх, что благоприятно отразится на осанке; массаж нижней области поясницы, что улучшит циркуляцию крови в данной очень уязвимой

части тела, следовательно предотвратит развитие в пояснице дегенеративных процессов; укрепление шэнь-духа; растягивание мышц задней поверхности ног, что улучшит кровообращение и течение ци.

Восьмой отрез парчи: «Медленное перемещение всего тела»



Назначение «отреза»: успокоить разум; заставить накопленную в ходе практики ци плавно и беспрепятственно течь по всему телу; подвести ци к коже, чтобы укрепить защитный кокон вокруг тела — вэй-ци; благодаря течению ци и крови устранить все блоки в меридианах и сосудах; наполнить ци резервуары — Управляющий сосуд и Сосуд зачатия.

Нам очень нравится делиться с вами информацией о китайском цигун и яншен — ведь это удивительный мир внутренних практик, которые не только дарят нам здоровье и долголетие, но и наполняют нашу повседневную жизнь новыми смыслами, дают мотивацию и радость познания.

Поэтому для тех, кто готов двигаться дальше, мы подготовили 4-х недельный видеотренинг «Восемь отрезков парчи: движение, дыхание, медитация». Это практическое пошаговое руководство по всем трем уровням практики «Восьми отрезков парчи в положении сидя».

Вы начнете с детального изучения каждого из восьми упражнений комплекса. Несмотря на их кажущуюся простоту, даже опытные люди допускают грубые ошибки при выполнении упражнений. Но вы не упустите ничего... благодаря подробным и детальным разъяснениям каждого нюанса выполнения движений. Затем мы освоим типы дыхания, которые используются в «Отрезах...». Их всего два — естественное и эмбриональное брюшное дыхание.

Научиться правильно сочетать движения и дыхание потребует от вас определенных усилий. Но вам не о чем беспокоиться — специальные приемы, техники и методики из арсенала мастеров цигун, которыми мы щедро поделимся с вами в тренинге, позволят вам овладеть всеми тонкостями буквально за считанные дни. А это уже новый уровень практики — осмысленный и наполненный энергией, движение которой в вашем теле станет усиливаться день ото дня, наполняя все ваше тело силой и бодростью.

Вы станете чувствовать себя моложе и энергичней, будете больше двигаться и меньше уставать. Появятся желания, о которых в последние годы вы стали забывать, улучшится настроение, уйдет раздражительность и недовольство собой и окружающими. И вы будете готовы овладеть третьим уровнем практики — выполнять движения не только в сочетании с правильным дыханием, но и

подключать при этом работу своего разума с помощью специальных медитативных техник комплекса цигун «Восемь отрезов парчи».

Это будет для вас еще одним — новым — вызовом, но вы справитесь и с этим. Потому что мы продумали все, что может вам понадобится на этом пути: дополнительные разъяснения в тех местах, которые могут вызвать затруднения, специальные подводящие упражнения и советы мастеров цигун, которые помогли сотням мужчин и женщин, таких же как вы, успешно и быстро пройти обучение.

Вам понадобится всего несколько недель — и вы не только гарантированно овладеете тремя уровнями практики «Восьми отрезов парчи», чтобы наполнять свое тело жизненной силой, стимулировать беспрепятственное течение ци по всему организму и выводить ненужные ему шлаки и токсины. Вы научитесь формировать кокон защитной энергии — вэйци — после каждого сеанса практики. А это — надежный щит от любого негативного воздействия внешней среды как на физическом, так и на психическом уровнях.

Всего за 4 недели тренинга вы выйдете на совершенно иной уровень понимания своего тела и психики. А главное — сможете влиять на них — повышая уровень своей энергии каждый день. И займет у вас это не больше 15 минут. Именно столько времени занимает выполнение комплекса цигун «Восемь отрезов парчи в положении сидя». По эффективности мы могли бы сравнить эти 15 минут с 60-минутной фитнес-тренировкой или другим аналогичным видом аэробной нагрузки, выполняемой в течение часа.

Но... Увы. Спорт способствует не столько накоплению, сколько расходу энергии. Поэтому, при всей несомненной пользе любой двигательной активности, для получения сопоставимого энергетического эффекта нужно к 60 минутам аэробного тренинга добавить как минимум 2-3 часа эффективного восстановления для накопления запасов израсходованной энергии. Так что

реальной альтернативой 15-минутному цигун может служить только 3-4 часовое посещение фитнес и SPA-центра. Именно поэтому во всем мире с каждым годом стремительно растет популярность направления «Mindbody» (разумное тело) — различных оздоровительных программ, сочетающих в себе упражнения цигун, йоги и других восточных практик с акцентом на внутреннюю работу. Хотя надо признать, что после таких программ оздоровления люди, как правило, обращаются к аутентичным системам цигун или йоги, эффективность которых доказана столетиями практики.

Итак, сочетание правильных движений с правильным дыханием и работой мозга, объединенных в комплекс из восьми простых, практически не требующих физических усилий упражнений, выполнение которых занимает не более 15 минут... может изменить вашу жизнь за считанные недели.

Теперь давайте поговорим о том, как будет проходить ваше обучение. Видеотренинг состоит из вводного курса, посвященного основам цигун для начинающих, восьми учебных модулей и заключительного блока. Весь материал разбит на 4 недели — по 2 модуля в каждой. Это связано в первую очередь с тем, что самый важный фактор в достижении хороших результатов — это качество ваших привычек. Ученые доказали, что если вы будете выполнять какие-то действия в течение 21 дня, то у вас появится привычка это делать и в дальнейшем. Все, что нужно — 21 день. Если вы делаете что-то в течение трех недель, это станет для вас естественным. Об этом мало кто знает, но люди, которые занимаются цигун, полагаются на этот принцип. Вообще, успех в жизни — это по сути, направленные на определенную цель правильные привычки. Ключ к достижению нужных вам результатов во всех сферах жизни — это постоянно приобретать новые привычки и поддерживать достигнутые результаты. Дело в том, что есть сотни привычек, которые формируют ваше мышление и образ жизни. Научившись приобретать

новые (полезные для здоровья и качества жизни) привычки, месяц за месяцем, год за годом, вы постепенно меняете свой образ жизни на тот, который дает больше возможностей для отменного здоровья и процветания. Но давайте продолжим знакомство с планом вашего обучения...

Каждый из восьми учебных модулей разбит на 4 части: одну теоретическую и три практических. И вы наверняка догадались, что соответствие количества модулей и «отрезов» — не случайно. Каждый модуль посвящен подробному, можно даже сказать точнее — доскональному разбору одного из «отрезов» комплекса на каждом из трех уровней практики — движения, дыхания, медитативной работы.

Если вы будете следовать нашим инструкциям и рекомендациям, то гарантированно освоите предлагаемую программу обучения с абсолютно минимальными затратами усилий и времени. И уверяем вас, что она того стоит. Выгоды, которые вы получите благодаря «Восьми отрезам парчи в положении сидя» не просто не соизмеримы с затраченным на их освоение временем — они в десятки, сотни раз ценнее тех небольших инвестиций времени, которые вам придется выделить на их освоение и дальнейшую практику. Это как раз тот редкий случай, когда максимальный результат приходит с минимальными усилиями.

Пожалуй, это один из немногих комплексов цигун, в котором простота и доступность сочетается с невероятной эффективностью просто в какой-то «несправедливой» пропорции. Как будто вам предложили купить рубли по цене 10 копеек — с 90% скидкой. Вы бы отказались купить деньги со скидкой? Здесь примерно тоже самое. Только товар еще более ценный, а точнее бесценный — ваше здоровье и долголетие.

Через несколько дней мы откроем доступ к 4-х недельному тренингу «Восемь отрезков парчи: движение, дыхание, медитация», который наши подписчики смогут заказать по специальной цене. На ОЧЕНЬ выгодных условиях.