

Лечебная гимнастика **ЦИГУН** для глаз



Инка Йохум

Инка Йохум

**Лечебная гимнастика
ЦИГУН
для глаз**



МИНСК 2008

УДК 617.7

ББК 56.7

И75

Перевод с немецкого выполнил С. Э. Борич
по изданию: DAS AUGENHEILBUCH / I.Jochum. – Germany :
«Nymphenburger», 2004.
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение
ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей
этой книги или любой ее части, включая оформление,
преследуется в судебном порядке.

Йохум, И.

И75 Лечебная гимнастика цигун для глаз / И. Йохум; пер. с
нем. С.Э.Борич. – Минск : «Попурри», 2008. – 80 с. : ил.
ISBN 978-985-15-0253-6

Представлена методика, с помощью которой можно
восстановить энергетический баланс в организме и зна-
чительно исправить или полностью устраниć нарушения
зрения.

Для широкого круга читателей.

УДК 617.7

ББК 56.7

ISBN 3-485-00925-3 (нем.)

© 2002 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuch-
handlung GmbH

ISBN 978-985-15-0253-6 (рус.)

© Перевод, издание,
оформление.
ООО «Попурри», 2008

Содержание

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

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 устраниить проблемы зрения.

Цигун сни-
мает энер-
гетическую
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

Ежедневные
тренировки
обеспечива-
ют успех

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-

ляться 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 тай-цзы-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 приступать 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 делая. 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.

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

Целью цигун
является оздоровление организма в целом

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 некой 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 об-

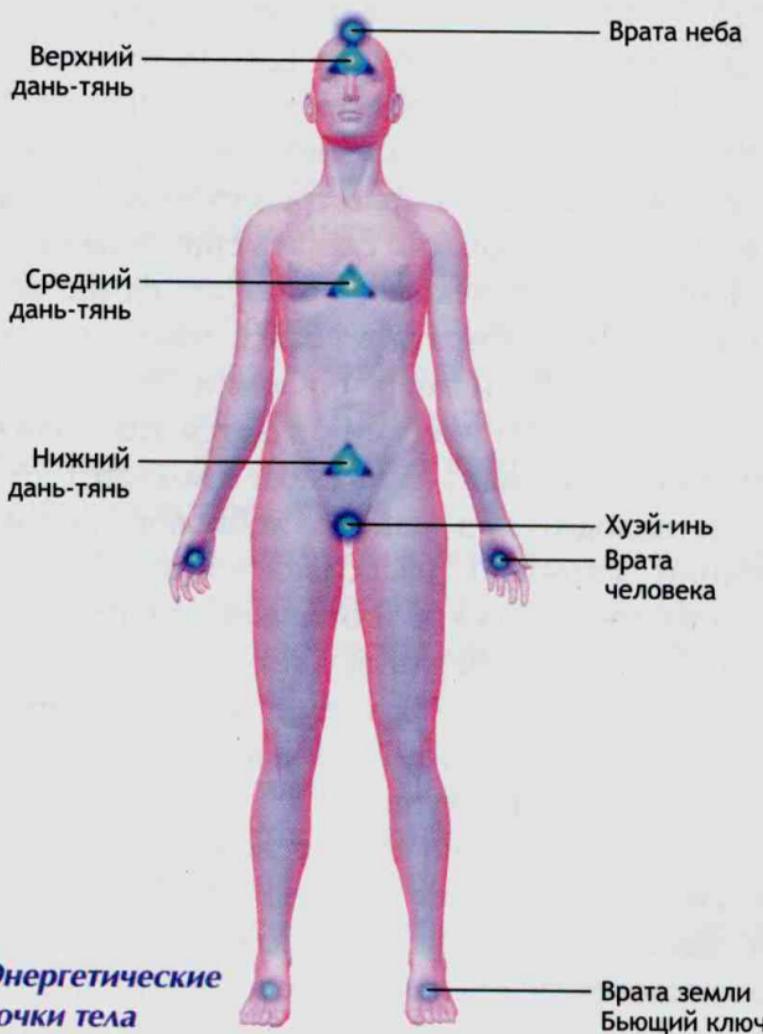
**Усиление Ци
за счет силы
воображения** наружены обычными средствами современной науки, они еще не получили повсеместного признания. Однако акупунктура, также основывающаяся на системе меридианов, уже широко применяется на Западе для лечения аллергии и наркотической зависимости.

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-

Лечебная гимнастика цигун для глаз



лагаются в средней части стопы за подушечками пальцев, врата человека – в средней части ладони, а врата неба – по центру черепного свода, на темени. Большую важность имеет также точка хуэй-инь, или точка промежности, соединяющая врата земли с вратами неба через центральный канал.

Цигун – это целостная методика, позволяющая привести потоки Ци в гармонию. С точки зрения цигун болезнь – это либо недостаток, либо избыток энергии в каналах. Занятия цигун активизируют процессы исцеления, происходящие в организме. В результате долгих и интенсивных тренировок можно развить в себе способность направлять энергию туда, где она особенно нужна.

[Энергетические
входы человека](#)

Важным условием для занятий цигун является достижение состояния цигун – спокойствия, внутреннего умиротворения, хорошего настроения и расслабленности. Вам следует улыбаться не менее семи раз в день и постоянно

представлять, что, подобно крошечным солнышкам, улыбаются все поры кожи (а их у вас восемьдесят четыре тысячи!). Улыбаются ваши суставы, органы, нижний дань-тянь, средний дань-тянь и верхний дань-тянь. Улыбка сливаются с доброй энергией, распространяется по комнате, растет, охватывая все вокруг, и достигает пределов космоса.

Энергия протекает в теле человека по энергетическим каналам. Тихий цигун, как уже упоминалось, основывается на системе меридианов, которые используются также и в акупунктуре. Во время сеанса акупунктуры иглы, вставляемые в энергетические точки, снимают блокаду каналов. В тихом цигун такая блокада устраняется путем воздействия на поток Ци посредством силы воображения.

По передней поверхности человеческого тела проходит инь-меридиан (жень-май, сосуд служителя), а по задней, вдоль позвоночника, —

Ци протекает
по энергети-
ческим кана-
лам тела

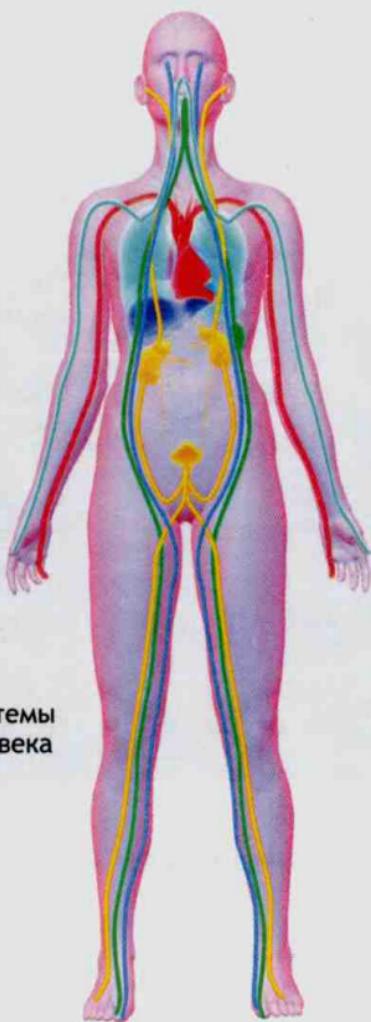
ян-меридиан (ду-май, сосуд хозяина). Они называются королевскими линиями и имеют громадное значение, соединяя между собой Инь и Ян.

В нашем теле проходят шесть пар меридианов (всего двенадцать), а также восемь особых меридианов.

По внутренней стороне каждой руки проходят три инь-меридиана, а по внешней – три ян-меридиана. Точно так же по внутренней стороне ног проходят три инь-меридиана, а по внешней три ян-меридиана.

Лечебная гимнастика цигун для глаз





Общая схема системы
меридианов человека

*Система
меридианов*

Меридианы заканчиваются
у ногтевого ложа.

Большой палец	Инь-меридиан	Легкие
Указательный палец	Ян-меридиан	Толстый кишечник
Средний палец	Мастер сердца, инь-меридиан	Коронарные сосуды сердца
Безымянный палец	Три обогревателя	Верхняя часть тела Нижняя часть тела
Мизинец	Инь-меридиан	Сердце
Мизинец	Ян-меридиан	Тонкий кишечник

Цзин, Ци, Шень – три драгоценности

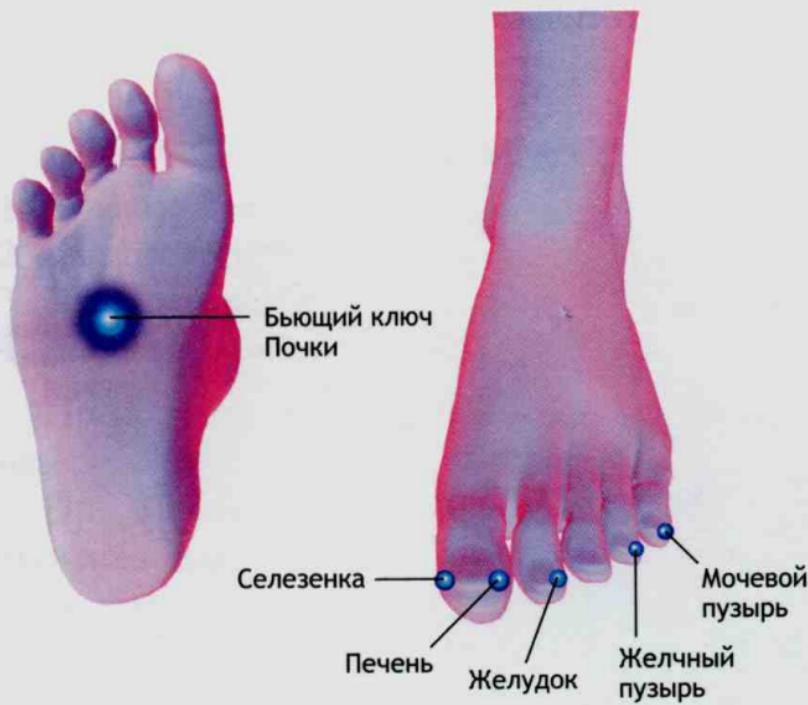


Конечные точки меридианов

Лечебная гимнастика цигун для глаз

Меридианы заканчиваются
также на стопах ног.

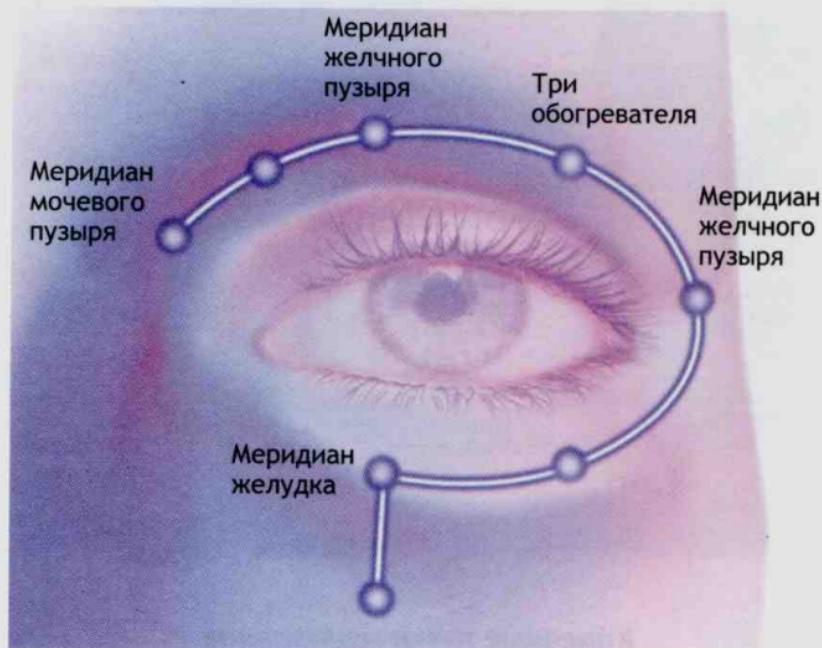
Большой палец	Инь-меридиан	Селезенка
Большой палец	Инь-меридиан	Печень
Второй палец	Ян-меридиан	Желудок
Четвертый палец	Ян-меридиан	Желчный пузырь
Мизинец	Ян-меридиан	Мочевой пузырь
Середина стопы	Инь-меридиан	Почки



Конечные точки меридианов

Лечебная гимнастика цигун для глаз

Глаза тоже входят в сложную систему меридианов. В районе каждого глаза имеется восемь энергетических точек, связанных с меридианами.



Дыхание

Существует несколько видов дыхания.

1. Дыхание легкими
2. Дыхание животом
3. Противодыхание животом
4. Дыхание телом

Противодыхание животом и дыхание телом известны только в восточной культуре.

При дыхании легкими на вдохе реберные дуги поднимаются, а на выдохе опускаются.

При дыхании животом на вдохе живот и даже нижняя часть спины «расширяются», а во время выдоха они возвращаются в нормальное положение. Таким образом, волна дыхания распространяется от точки промежности, расширяет стенки живота и нижней части спины, поднимает ребра и ключицу.

Дыхание животом – основа цигун

На выдохе сначала опускаются ключица и ребра, а затем слегка сокращаются стенки живота и спины.

Противодыханию животом не нужно учиться. Оно отрабатывается само собой при длительных занятиях цигун. При этом волна дыхания идет в обратном направлении. На вдохе стенка живота и нижняя часть спины сокращаются, как будто поток воздуха втягивает их внутрь.

Дыхание телом основывается на дыхании и противодыхании животом, а также представлении, что при каждом вдохе все поры вбирают в себя свежую Ци космоса.

Упражнение на дыхание животом

Это упражнение можно выполнять сидя или лежа.

Положите обе руки на нижнюю часть живота, чтобы большие пальцы почти соприкасались под пупком.

Спокойно дышите носом.

Почувствуйте, как на вдохе стенка живота поднимается под ладонями.

Почувствуйте, как она опускается на выдохе.

Продолжайте дышать, сначала считая вдохи до двадцати одного, а потом в обратном порядке.

Вариант выполнения

Положите одну руку на нижний дань-тянь, чтобы мизинец находился на лобковой кости, а вторую на спину — точно напротив. Почувствуйте, как на вдохе между вашими ладонями словно надувается воздушный шарик, а на выдохе он опадает.

Тренировки
улучшают
дыхание

Дыхание животом — это основа цигун. Однако во время выполнения упражнений по данной методике ему не уделяют особого внимания, так как мысль полностью сконцентрирована на воображении. Дыхание улучшается само по себе при регулярных тренировках.

Малый круг обращения энергии

Малый круг обращения энергии, или малый небесный круг, – это одно из основополагающих упражнений в даосизме. В Китае существуют школы цигун, которые ежедневно практикуют только малый небесный круг, чтобы достичь здоровья и мастерства в сознательном управлении потоком Ци. Из этого можно сделать вывод, какое значение придается данному упражнению.

Малый небесный круг соединяет упомянутые в предыдущей главе большие королевские линии – проходящий со стороны спины ян-меридиан ду-май и проходящий по передней поверхности тела инь-меридиан жень-май.

Перед началом упражнения необходимо постараться визуализировать дорожку на коже,

Здоровье благодаря потоку Ци по энергетическим каналам

соединяющую девять точек малого круга. При длительной тренировке эта дорожка превратится затем в широкую улицу, а потом и в автостраду. Она будет расширяться и даже обретать глубину. Часто линию, соединяющую девять точек малого небесного круга, представляют в виде светящейся полосы. По ней силой воображения и направляется поток Ци.

Не удивляйтесь, если поначалу вы будете отвлекаться на посторонние мысли. Это нормально. В тибетской культуре такое явление называют «укрощением духа обезьяны». Еще одна трудность, которая может возникнуть в начале тренировок, — это чувство усталости. Не исключено, что вы даже будете засыпать. Не переживайте по этому поводу. При длительных и интенсивных тренировках ваша воля и концентрация окрепнут, а поток Ци усилится. Тибетские буддисты советуют: если вас одолевает беспокойство и в голову лезут посторонние мысли, упражняйтесь с закрытыми

**Укрощение
духа обезьяны**

ми глазами. Если почувствуете, что засыпаете, откройте глаза и посмотрите вверх.

Как и в любом начинании, вам придется поначалу сильно постараться, чтобы достичь состояния цигун, то есть обрести внутренний покой, умиротворение, расслабленность и хорошее настроение. Для того чтобы это было легче сделать, улыбайтесь не менее семи раз в день. Благодаря улыбке энергия Ци лучше циркулирует по энергетическим каналам, а имеющиеся блокады снимаются.

Ци должна повиноваться вам. Малый небесный круг насыщает нас жизненной энергией, поэтому тренироваться лучше утром, так как по вечерам после выполнения упражнений люди с чувствительной нервной системой плохо засыпают. Правда, за долгие годы работы мне приходилось встречать немало людей, практикующих малый круг перед сном. При этом семь заключительных упражнений просто не выполняются.

В принципе, малый небесный круг можно выполнять где угодно — в метро, катаясь на велосипеде, в автомобиле и даже в самолете. Для упражнения не требуется никаких специальных приспособлений. Вы просто расслабляете верхний дань-тянь (третий глаз), немного опускаете веки (это расслабляет область головы) и слегка приподнимаете уголки рта (это снимает напряжение в области шеи и груди). Язык при этом должен прилегать к основанию верхних зубов. Это соединяет меридианы Инь и Ян, ду-май и жень-май. Однако основное внимание следует сосредоточивать на нижнем дань-тяне.

Спокойствие
и хорошее
настроение
в повседнев-
ной жизни

При помощи этого упражнения вы сможете зарядиться энергией, ожидая поезда или автобуса, и со спокойствием встретите любые вызовы жизни.

Мастер Жи Чанли рекомендует, к примеру, сидя перед телевизором, сконцентрировать

внимание на нижнем дань-тяне и войти в состояние цигун, чтобы избежать вредного воздействия телевидения.

Практиковать малый небесный круг можно сидя на стуле, в позе йоги, стоя на коленях или лежа. Мастер Жи Чанли рекомендует для начала выполнять данное упражнение сидя на стуле. При этом можно прислоняться к спинке, так как главное условие правильного выполнения малого круга – это удобство и хорошее настроение. Лишь при соблюдении тишины, покоя и полной расслабленности можно ощутить поток энергии.

Состояние цигун

Сядьте на стул и расслабьтесь. Можете прислониться к спинке. Верхняя часть туловища по возможности должна находиться под прямым углом к бедрам. Обе ступни должны стоять на полу. Если вы не достаете до пола, можете подложить под ноги одеяло. Ступни ног расположены параллельно друг другу и находятся на ширине бедер.

Положите руки на бедра ладонями вверх.

Пальцами ног трижды попытайтесь «ухватиться» за пол. При этом открывается бьющий ключ, соединенный с меридианом почек.

Затем обратите внимание на область переносицы — верхний дань-тянь. Представьте, что перед вами рассеивается пелена, а лоб овеает свежее дыхание ветерка.

Немного опустите веки (за счет этого происходит расслабление всех мышц головы).

Слегка приподнимите уголки губ (это расслабляет область груди).

На лице должна появиться легкая улыбка. Она распространяется по всему телу, струится из всех пор, суставов, костей, мышц, органов.

Язык находится у основания верхних зубов, однако в зависимости от силы потока Ци может опускаться.

Контроль за дыханием не осуществляется, но оно должно быть медленным и спокойным, носовым, хотя рот слегка приоткрыт.

Теперь сосредоточьте внимание на отдельных точках малого небесного круга и мысленно соедините их.

Девять точек малого круга

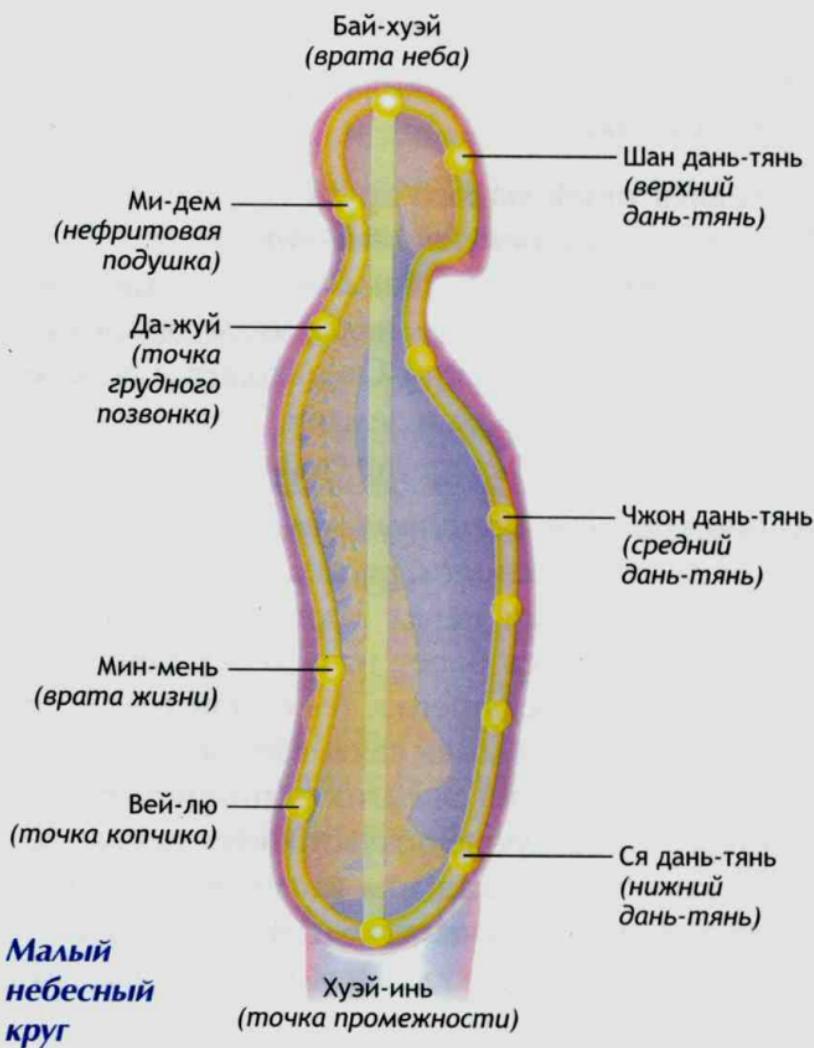
1. Нижний дань-тянь (ся дань-тянь)

Сконцентрируйте внимание на нижнем дань-тяне — главном накопителе энергии в нижней части живота. Он находится посередине между небом и землей. Здесь расположен основной резервуар силы.

2. Точка промежности (хэй-инь)

Точка промежности расположена за поло-выми органами перед заднепроходным отверстием. Здесь берет начало ось централь-ного канала, ведущего к теменной точке. Че-рез эту точку человек связывается с Инь зем-ли и накапливает энергию в нижнем резер-вуаре. Чтобы лучше почувствовать точку про-межности, при каждом вдохе постарайтесь подтягивать заднепроходное отверстие к нижнему дань-тянию, ненадолго задерживать дыхание, а при выдохе «отпускать» его.

Лечебная гимнастика цигун для глаз



3. Точка копчика (вей-лю)

Находится на окончании копчика и играет значительную роль в прохождении энергии Ян у мужчин и женщин. Если данная точка не открыта, то женщины испытывают боли в нижней части живота, а у мужчин может возникнуть проблема импотенции или преждевременного семяизвержения.

4. Врата жизни (мин-мень)

Врата жизни находятся в районе почек точно напротив пупка. Уже само название говорит о важности этой точки.

5. Точка грудного позвонка (да-жуй)

Расположена между первым и вторым грудным позвонком. Если в этой части канала не нарушена проходимость, то ваши плечи никогда не будут испытывать напряжения.

6. Нефритовая подушка (ми-дем)

Нефритовая подушка (или железные врата) находится в задней части головы, где сходятся две затылочные кости. Проходимость дан-

Затем вновь сосредоточьте внимание на нижнем дань-тяне и начните упражнение сначала (повторите не менее шести раз).

Если вы делаете малый небесный круг во время менструации или беременности (с разрешения врача), то начинать и заканчивать его надо на среднем дань-тяне.

Теперь можно приступить к надавливанию на восемь точек глаза, о которых речь пойдет ниже. После трехкратного (как минимум) проделывания такой процедуры происходит подпитка точек глаза энергией Ци.

После проделайте семь заключительных упражнений.

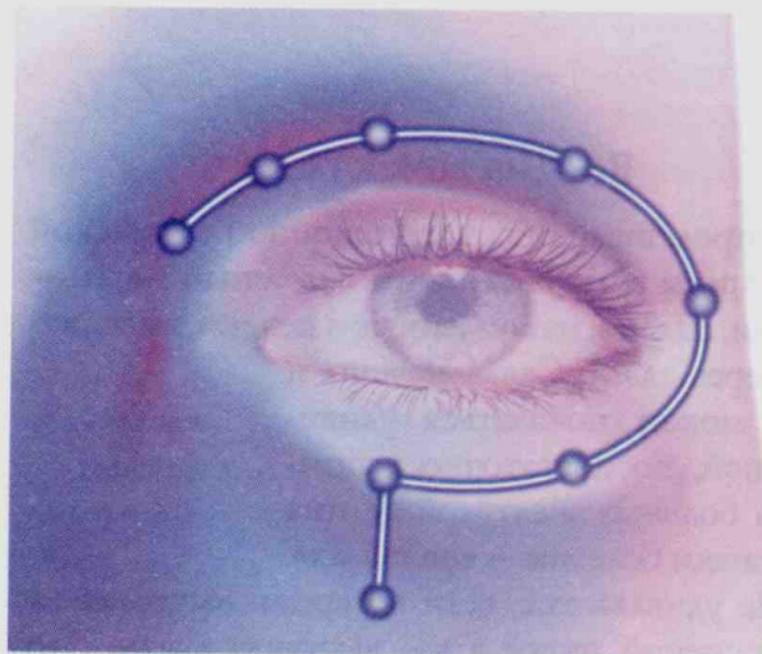
Восемь точек глаза

В представлениях традиционной китайской медицины глаза соединены с печенью меридианами. Шлаки, накопленные в печени, выводятся через глаза. Связь печени и глаз может показаться удивительной, но достаточно вспомнить больных желтухой. У них признаки болезни – «на глазах».

Глаза связаны
с печенью
меридианами

Не удивляйтесь, если во время выполнения упражнений цигун у вас выступят слезы. Это признак самоочищения глаз, который свидетельствует об их способности к самоисцелению.

Как уже упоминалось, вокруг каждого глаза расположены восемь точек, с помощью воздействия на которые можно улучшить зрение. Их можно массировать разными способами, чтобы усилить приток Ци при ее недостатке или сократить поток при избытке.



Восемь точек глаза

Массаж точек глаза

Существует три способа массажа точек глаза. Однако массаж всегда выполняется указательным или средним пальцем (предпочтительнее средний, поскольку он находится в непосредственной связи с мастером сердца и оказывает более глубокое воздействие на точки).

1. Надавливайте на точки, постепенно увеличивая усилие.
2. Совершайте круговые движения пальцем на три счета, как в вальсе. На первый счет давление слабое, на второй и третий оно усиливается. Движения можно совершать как по часовой стрелке, так и против, еще лучше – в обоих направлениях.
3. Совершайте круговые движения на три счета, сначала надавливая сильно, а потом все слабее.

Массаж

Сядьте прямо, расслабьтесь.

Поставьте локти на бедра (или на стол).
Опустите голову на выпрямленные пальцы.

Массируйте одновременно два глаза. Надавливайте на точки в удобном для вас ритме.

Точка 1. Находится у внутреннего края глаза рядом с переносицей (меридиан мочевого пузыря).

Точка 2. Находится немного в стороне от зрачка на лобной кости (меридиан мочевого пузыря).

Точка 3. Находится практически над зрачком на лобной кости (меридиан желчного пузыря).

Точка 4. Находится ближе к внешнему краю глаза на лобной кости (три обогревателя).

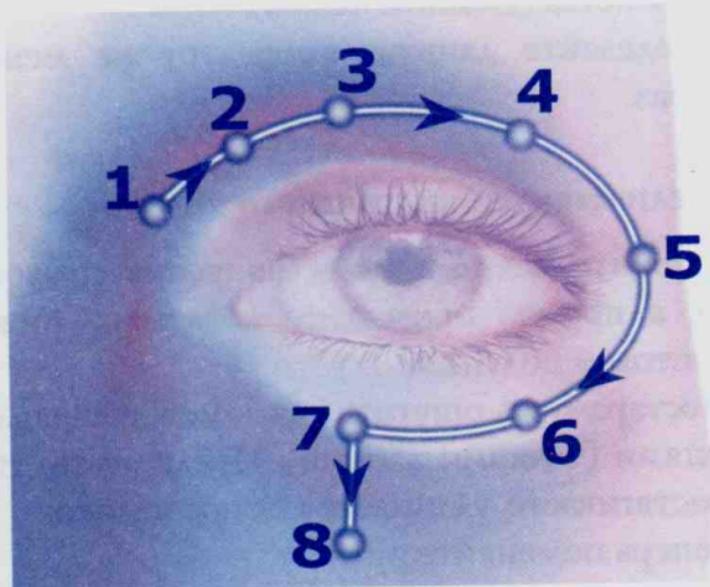
Точка 5. Находится у внешнего края глаза ближе к виску (меридиан желчного пузыря).

Точка 6. Находится ближе к внешнему краю глаза на скуловой кости.

Точка 7. Находится практически под зрачком на одной вертикальной линии с точкой 3 на скуловой кости (меридиан желудка).

Точка 8. Находится примерно одним сантиметром ниже точки 7.

Затем снова начните с первой точки. Каждую из восьми точек следует массировать не менее трех раз.



Насыщение Ци

Соедините большой, безымянный пальцы и мизинец. Указательный и средний пальцы направьте на восемь точек на расстоянии двух сантиметров.

Представьте, как Ци из нижнего дань-тяня проходит по рукам к подушечкам пальцев и как при каждом вдохе вы всеми порами воспринимаете энергию Ци из окружающего пространства (дыхание телом).

Проделайте данную процедуру не менее трех раз.

Увеличение длины глазного яблока

Держите левую ладонь напротив правого глаза, а правую приложите к затылку ниже нефритовой подушки.

Постарайтесь ощутить связь между обеими ладонями (точками лао-тун). Представьте, что вы растягиваете, удлиняете глазное яблоко.

Теперь поменяйте руки.

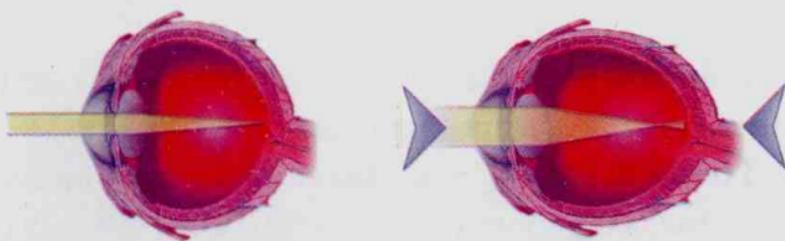
Дальнозоркость

Держите правую ладонь напротив левого глаза, а левую приложите к затылку ниже нефритовой подушки. Проделайте то же, что и в первом случае.

Затем выполните семь заключительных упражнений.

Близорукость

Причина близорукости в том, что глазное яблоко по каким-то причинам стало слишком длинным. Световые лучи от далеких предметов после преломления в роговице и хрусталике фокусируются, не доходя до сетчатки. Поэтому близорукие люди хорошо видят вблизи, но значительно хуже различают удаленные предметы.



Массаж

Сядьте прямо, расслабьтесь.

Поставьте локти на бедра (или на стол).

Опустите голову на выпрямленные пальцы.

Массируйте одновременно два глаза. Надавливайте на точки в удобном для вас ритме.

Массируются те же точки, что и при дальновидности, но в обратном порядке.

Точка 1. Находится на щеке в одном сантиметре от точки 2.

Точка 2. Находится практически под зрачком на скуловой кости (меридиан желудка).

Точка 3. Находится ближе к внешнему краю глаза на скуловой кости.

Точка 4. Находится у внешнего края глаза ближе к виску (меридиан желчного пузыря).

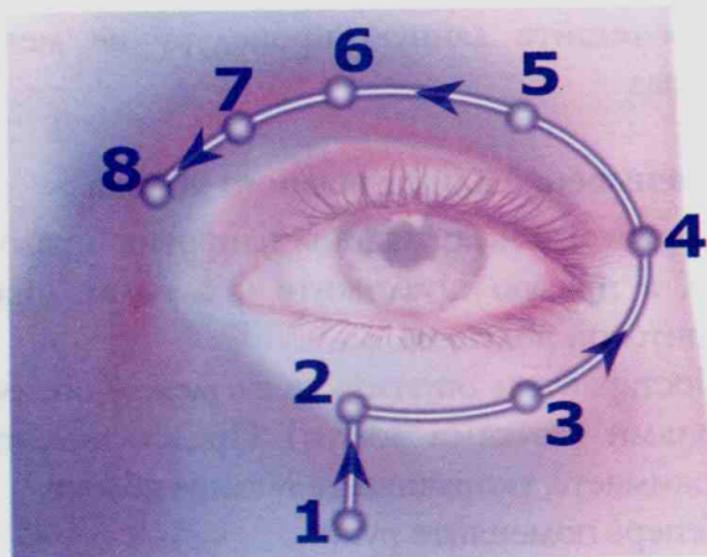
Точка 5. Находится ближе к внешнему краю глаза на лобной кости (три обогревателя).

Точка 6. Находится практически прямо над зрачком на лобной кости (меридиан желчного пузыря).

Точка 7. Находится немного в стороне от зрачка на лобной кости (меридиан мочевого пузыря).

Точка 8. Находится у внутреннего края глаза рядом с переносицей (меридиан мочевого пузыря).

Затем снова начните с первой точки. Каждую из восьми точек следует массировать не менее трех раз.



Насыщение Ци

Соедините большой, безымянный пальцы и мизинец. Указательный и средний пальцы направьте на восемь точек на расстоянии двух сантиметров.

Представьте, как Ци из нижнего дань-тяня проходит по рукам к подушечкам пальцев и как при каждом вдохе вы всеми порами воспринимаете энергию Ци из окружающего пространства (дыхание телом).

Проделайте данную процедуру не менее трех раз.

Уменьшение длины глазного яблока

Держите левую ладонь напротив правого глаза, а правую приложите к затылку ниже нефритовой подушки.

Постарайтесь ощутить связь между обеими ладонями (точками ло-гун). Представьте, что вы сжимаете, укорачиваете глазное яблоко.

Теперь поменяйте руки.

Близорукость

Держите правую ладонь напротив левого глаза, а левую приложите к затылку ниже нефритовой подушки. Проделайте то же, что и в первом случае.

Затем выполните семь заключительных упражнений.

Семь заключительных упражнений

Заключительные упражнения еще раз активизируют все меридианы, так как во время тренировки Ци скапливается в кистях рук. Поэтому каждый раз после выполнения малого небесного круга надо, как минимум, на две-три минуты закрыть оба глаза ладонями. Лучше всего поставить локти на бедра и опустить голову на ладони.

В таком положении вы можете находиться сколько угодно.

1. Потирание ладоней

Слегка потирая ладони друг о друга, обращайте внимание на возникающие в них ощущения. Время от времени проводите средним пальцем по тыльной стороне каждой кисти, чтобы предотвратить блокаду запястий.

2. Поглаживание лица и шеи

Обеими ладонями проведите по лицу сверху вниз, представляя, что разглаживаете морщины. Не забывайте и о шее. На лице сосредоточено множество конечных точек меридианов, которым таким образом сообщается энергия Ци.

3. Поглаживание головы

Подушечками пальцев проведите от линии роста волос на лбу через темя за нефритовую подушку, а затем от линии роста волос на висках к нефритовой подушке. Здесь также заканчиваются многие меридианы, которые таким образом подпитываются энергией Ци.

4. Постукивания области головы

Соберите пальцы вместе, прижав большой палец к указательному, и с небольшим усилием постучите ими по голове в области нефритовой подушки. Это позволяет шире открыть врата неба (теменную точку), чтобы почертнуть больше небесной энергии Ян.

5. Массаж ушей

Подушечками пальцев интенсивно помассируйте мочки ушей, верхний и средний края ушной раковины, ее внутреннюю поверхность и заднюю часть. В традиционной китайской медицине ушная раковина ассоциируется с зародышем. За счет такого массажа энергией Ци насыщаются все точки, связанные с различными органами тела.

6. Массаж грудных позвонков

Погрите указательным и средним пальцами левой руки область между первым и вторым грудным позвонком. Локоть при этом должен быть как можно дальше отведен в сторону и назад. Поскольку процесс старения начинается в шее, а она, как правило, недостаточно снабжается кровью, то рекомендуется перед массажем позвонков интенсивно растереть всю область шеи и затылка вплоть до нефритовой подушки.

7. «Журавль пьет воду»

Описывайте подбородком овалы в вертикальной плоскости. Такое вращение является как бы повторением малого небесного круга. Когда подбородок находится вверху, мы устанавливаем связь с теменной точкой, а когда внизу — с точкой промежности.

Мантра света

В добавок к малому небесному кругу и восьми точкам глаза мастер Жи Чанли рекомендует использовать мантру света.

ОМ МИ ТО ФО

Это мантра Будды Амитхабы – Будды света. Она может произноситься до начала упражнений и после них, олицетворяя собой защиту всего тренировочного процесса.

Примите стойку цигун. Стопы на ширине бедер, ступни параллельны друг другу. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы раскрепощены. Подвиньте таз слегка вперед. Плечи находятся точно над бедрами. Голову держите ровно. Шея прямая; подбородок слегка наклонен к груди. Язык у основания верхних зубов.

ОМ

Перед произнесением звука ОМ визуализируйте белый свет и поднимите предплечья параллельно полу и вперед, согнув руки в локтях. Кисти рук опущены. Теперь произнесите звук.

МИ

Визуализируйте желтый свет. Поднимите вытянутые руки перед собой до уровня плеч. Поднимите запястья, чтобы пальцы смотрели вверх. Разведите руки в стороны, как бы разделяя границы космоса. Теперь произнесите звук.

ТО

Визуализируйте зеленый свет. Руки опущены вдоль тела. Поверните кисти ладонями от тела. Поднимите руки прямо над головой ладонями вверх. Теперь произнесите звук.

ФО

Визуализируйте белый свет. Сомкните кисти рук над головой, словно держите в них цветок

лотоса. Большие пальцы согнуты и смотрят друг на друга. Медленно опускайте руки до уровня груди, поворачивая запястья, чтобы ладони смотрели вниз. Затем сложите руки на нижнем дань-тяне. Женщины кладут сверху левую руку, а мужчины наоборот.

Советы

Как открывать глаза

Просыпаясь утром, не пытайтесь сразу сфокусировать взгляд на чем-нибудь (например, на будильнике). Представьте, что вы смотрите в морскую даль, и лишь затем не спеша настраивайте зрение на распознавание четких контуров предметов.

Состояние цигун

Входите в состояние цигун как можно чаще. Делайте перерывы в работе и других повседневных занятиях. Чаще находитесь в расслабленном и радостном расположении духа. Сосредоточивайте внимание на нижнем дань-тяне, чтобы войти в состояние цигун. За счет этого снимается напряжение во всех частях тела.

Чаще замечайте зеленое вокруг

Несколько раз в день смотрите на зеленые предметы. Зеленый цвет успокаивает глаза и снимает напряжение.

Гуляйте на свежем воздухе

Глазам нужен свет. Поэтому мы настоятельно рекомендуем вам совершать прогулки продолжительностью не менее часа каждый день, чтобы обеспечить глаза необходимым количеством света.

Солнечный душ

Как можно чаще впускайте в тело солнечный свет сквозь закрытые веки.

Немного привыкнув, вы сможете проделывать это с открытыми глазами.

Упражнения для глаз

Закройте глаза и «посмотрите» сначала в левый верхний и правый верхний углы, а затем в левый нижний и правый нижний.

Закройте глаза и совершите ими круговые движения сначала по часовой стрелке, а затем против.

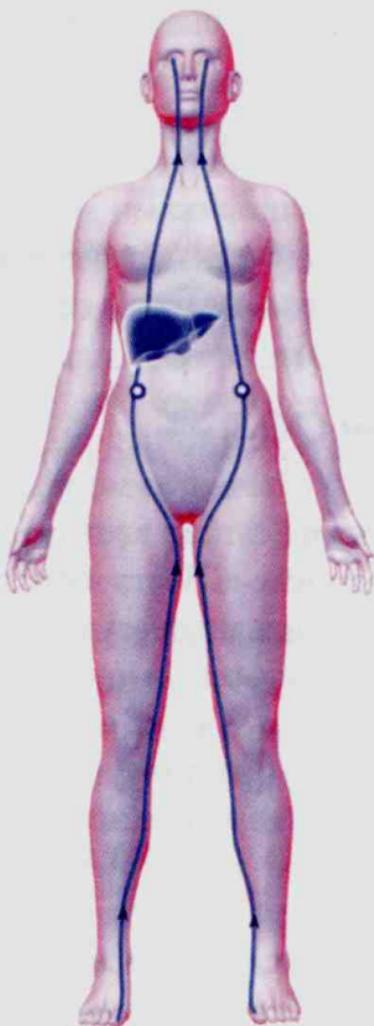
Данное упражнение можно сочетать с теплыми водяными ванночками для глаз.

Закройте глаза и «посмотрите» вверх, словно хотите получше рассмотреть свой затылок или даже позвоночник.

Звук печени СЮ

Глаза связаны с печенью меридианами. В китайской медицине существует серия упражнений под названием «Шесть исцеляющих звуков». Шесть специальных звуков в сочетании с движениями оживляют и активизируют различные органы тела. Таким звуком для печени является СЮ. Губы растянуты и слегка приоткрыты, словно вы держите во рту лист бумаги. Язык плоский, его края слегка приподняты. Звук СЮ возникает на выдохе.

В это время вам следует представлять, как использованная энергия Ци поднимается от боль-



*Меридиан
печени*

ших пальцев ног по внутренней стороне бедер через паховую область и выходит через глаза.

Если глаза при этом слезятся, это явный признак очищения.

Упражнение на расслабление глаз

Смотрите перед собой. Представьте, что ваши глаза — это стеклянные шарики, спокойно лежащие в глазных впадинах. Взгляд неподвижен. Сделав несколько глубоких вдохов, сконцентрируйте внимание на самой верхней точке поля зрения, затем на самой нижней, левой и правой. Следите за тем, чтобы во время упражнения «стеклянные шарики» не двигались.

Упражнение на расслабление тела

Лягте на спину, расслабьтесь, слегка разведите носки стоп в стороны. Страйтесь не прогибаться в пояснице. Дышите глубоко и свободно. Положите правую руку на средний дань-тянь, а левую на нижний. Расслабьте нижнюю часть грудной клетки. Медленно дышите через нос.

Представьте воздух в виде белого света. Почувствуйте, как волна дыхания на вдохе движется от нижнего дань-тяня вверх, а на выдохе опускается. Считайте до двадцати одного вдоха, а потом в обратном порядке.



Согласно восточной философии, плохое зрение чаще всего является следствием блокады энергетического потока в вашем теле или несогласованностью энергий инь и ян.

Гимнастика цигун представляет собой методику, с помощью которой можно восстановить энергетический баланс в организме и значительно исправить или полностью устраниć нарушения зрения.

Представленные здесь упражнения для профилактики и коррекции глазных заболеваний не требуют особой подготовки — их может выполнять кто угодно, когда угодно и где угодно.

Книга также включает простые рекомендации на каждый день.

Займитесь своим здоровьем!



ISBN 978-985-15-0253-6

9 789851 502536