

УДК 615.825  
ББК 53.59  
ЦЗ8

### **Цэнь Юйфэн.**

ЦЗ8

Цигун — китайская гимнастика для здоровья : современное руководство по древней методике исцеления / Цэнь Юйфэн, Лун Юнь. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-699-89989-0

Восточная медицина всегда привлекала внимание европейцев. И неудивительно. Имея довольно низкий уровень жизни и высокое загрязнение окружающей среды, жители Китая, к примеру, болеют в два раза реже жителей средней полосы России!

Причинами своего отличного самочувствия они называют особую гимнастику — Цигун.

Это комплекс физических упражнений и техник дыхания, применяя которые можно оздоровить весь свой организм: улучшить работу печени и почек, укрепить сердце и суставы, гармонизировать действие щитовидной и поджелудочной желез.

В книге представлены как базовые упражнения для начинающих, так и более сложные для «продвинутых пользователей». Помимо традиционных техник Цигун, подробно описаны также даосские омолаживающие упражнения и различные варианты самомассажа по основным точкам акупунктуры.

УДК 615.825  
ББК 53.59

© Юнь Лун, текст, 2016

© Цэнь Юйфэн, текст, 2016

© ООО «Издательство «Северо-Запад», 2016

ISBN 978-5-699-89989-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание  
ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

**Цэнь Юйфэн**  
**Лун Юнь**

## **ЦИГУН – КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Руководитель направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*  
Редактор *О. Ключникова*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении переплета использованы фотографии и иллюстрации:  
bioraven, Trinet Uzun, Lao Ma, Timmary, Joyfully / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдрүүл: «ЭКСМО» АҚБ Баспасына,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по прямому привлечению на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 24.12.2020. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89989-0



9 785699 899890 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

**Оптовая торговля бумажно-беловыми**

**и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)**

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)**

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)**

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)**

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)**

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)**

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермьякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)**

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)**

**Украина: ООО «Форс Украина»**

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail: [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)**

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**


Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
"ЭКСМО-АСТ"

# Содержание

Предисловие к русскому изданию .....	4
От автора .....	7
Часть I. Цигун: уникальная оздоровительная система .....	10
Жизненная сила, или Что такое цигун .....	11
История использования цигун в борьбе с болезнями .....	14
На чем основано действие цигун .....	23
Каналы человеческого тела и точки акупунктуры .....	29
В гармонии с собой – состояние отрешенности .....	51
Тело, сознание, дыхание: базовые методы практики цигун .....	57
Эликсир вечной молодости .....	67
Эффективность цигун: доказательства европейских ученых .....	71
Увеличение долголетия .....	80
Можно ли похудеть с помощью цигун .....	85
Научные исследования цигун в Китае .....	87
Цигун: не чудо, а действенный способ работы над собой .....	92
Часть II. Практическое применение методик цигун .....	98
Советы начинающим .....	99
Обычные реакции при практике цигун: как к ним относиться .....	103
Метод Чжуан-цзы: прислушайся к дыханию, чтобы достичь отрешенности .....	111
«Соединение неба и земли»: упражнение для начинающих .....	117
Проливание ци сверху .....	131
Упражнения Ма Литана в положении лежа .....	157
Упражнения Ма Литана в положении сидя .....	176
Упражнения Ма Литана в положении стоя .....	201
Упражнения Ма Литана, выполняемые во время ходьбы .....	228
Упражнения для укрепления талии (методы даоинь) .....	245
Даосские омолаживающие упражнения .....	256
Базовые упражнения тайцзицигун .....	266
Самомассаж для сохранения здоровья .....	290
Упражнения для ног с использованием палки .....	307
Послесловие .....	317
Список литературы .....	318



## Предисловие к русскому изданию

*Неэффективность медицины западного типа, плохая экологическая обстановка и ускорение темпов жизни — вот три главные причины, по которым наши соотечественники ищут новые методики оздоровления организма.*

Большие изменения, произошедшие в нашей стране за два последние десятилетия, заставляют нас все чаще задумываться о здоровом образе жизни.

Однако есть страны, где, несмотря на не слишком благоприятную экологию и большую скученность населения в городах, средняя продолжительность жизни растет, а заболеваемость остается низкой. К числу таких удивительных стран можно отнести Китай. Во многом такая ситуация сложилась благодаря включению в систему здравоохранения страны традиционной китайской медицины и распространению среди населения древних оздоровительных технологий, в число которых входит и цигун.

---

Это древняя наука об устройстве Вселенной и человека, данные которой подтверждаются опытом поколений и результатами экспериментов современной науки.

---



Подробно, что такое цигун и как с его помощью можно излечивать заболевания, а также о результатах современных научных исследований этой древней науки о здоровье, вы узнаете, прочитав эту книгу. Я же здесь хочу еще раз обратить внимание на то, что цигун является частью традиционной китайской медицины и не несет в себе ничего загадочного и мистического, как пытались нас уверить ряд доморощенных российских «гуру».

Занятия цигун не имеют никаких идеологических ограничений, его могут практиковать и получать результат люди всех рас и религий. Подобно математике или

**биологии, цигун является достоянием всего человечества.**

Авторами книги являются компетентные китайские специалисты, много лет занимающиеся *цигун* и *ушу*.

**Большое число работ, выходявших в Китае и на Западе, сделали их одними из лучших популяризаторов этих искусств. В этой книге г-да Цэнь Юйфэн и Юнь Лун собрали наиболее известные и популярные в Китае комплексы цигун, которые несомненно принесут пользу вашему духу и телу.**

В заключение хотелось бы отметить, что данная книга не является пособием по самолечению. Она может дать вам общее представление о *цигун* и послужить прекрасными «входными воротами» в это древнее искусство.

Однако для получения максимальной пользы от занятий необходимо обучение под руководством грамотного инструктора или мастера *цигун*\*.

*И. Петрушкин, преподаватель  
С.-Петербургского даосского центра «ДаоДэ»*

---

\* Подробнее см., например, сайт [www.daode.ru](http://www.daode.ru)



## От автора

***Цигун — это искусство поддержания телесного и духовного здоровья. Он может не только помочь в лечении ряда заболеваний, но даже предотвратить их появление, а значит, способен сделать вашу жизнь более приятной и полноценной во всех отношениях.***



Сегодня цигун практикуют миллионы людей в Китае, для которых он играет важную роль в поддержании здоровья, предотвращении заболеваний, развитии интеллектуальных способностей, сохранении спокойствия и, в исключительных случаях, помогает извлекать скрытую психическую энергию, такую как экстрасенсорные способности и психокинетическая энергия.



Упражнения цигун можно выполнять практически где угодно, в любое время. Они не требуют ничего, кроме стремления к здоровому образу жизни.

**Легкость и удобство упражнений цигун прибавляют ему популярности. В основном они медленные и спокойные и поэтому подходят для людей различного возраста и состояния здоровья. Пожилые и больные люди могут убедиться, что цигун практически способствует восстановлению их здоровья.**

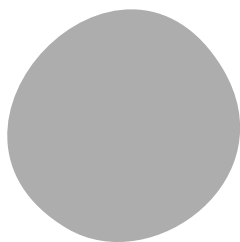
В последние годы цигун начал вызывать растущий интерес не только на своей родине. Уходя корнями вглубь традиционной китайской культуры, он неотделим от древней китайской философии и медицины. Цигун основывается на богатстве теоретических концепций, уникальных для Китая, — среди них такие, как: *инь* и *ян*, пять природных первоэлементов и система *цзинло* (акупунктурных каналов) в теле. Хотя эти концепции с легкостью воспринимаются китайцами, непосвященных европейцев они могут вначале поразить своей необычностью. Действи-

тельно, без понимания теоретических основ традиционной китайской медицины невозможно понять истинную ценность *цигун*.

Я надеюсь, что публикация этой книги поможет дальнейшей популяризации *цигун* за пределами Китая путем объяснения фундаментальных концепций, касающихся данного искусства.

Книга состоит из трех частей. Часть I предлагает общее освещение предмета, объясняет значение термина *цигун*, его происхождение и развитие, основные принципы и методы практики, ценность *цигун* как искусства исцеления, а также последние достижения в научных исследованиях. Часть II знакомит с рядом базовых упражнений, широко практикуемых в Китае. Несложные для изучения и снабженные для удобства иллюстрациями методы выполнения упражнений могут быть легко усвоены читателем. Несмотря на простоту, эти упражнения доказали свою высокую эффективность в поддержании хорошего здоровья и противостоянии болезням.

Я искренне надеюсь, что вы найдете философские и исторические сведения Части I интересными и полезными для себя, упражнения Части II — стоящими того, чтобы их попробовать, и всю книгу в целом — воодушевляющей на дальнейшее изучение древнего искусства *цигун*. Поступив так, вы не только откроете дверь в мир разнообразных преимуществ хорошего здоровья, предлагаемый *цигун*, но также получите доступ к бесценной сокровищнице традиционных китайских знаний о природе и человеке.



## Часть I.

### Цигун: уникальная оздоровительная система

*Китайский цигун имеет более чем  
пяти тысячелетнюю историю. Он  
известен под разными названиями:  
даоинь (проведение жизненной  
энергии в теле человека), туна (выдох  
и вдох), цзочань (сидячая медитация),  
синци (стимулирование циркуляции  
жизненной энергии ци).*

## Жизненная сила, или Что такое цигун

Цигун широко практикуется в Китае и других странах в основном с целью достижения спокойного состояния духа, улучшения физического здоровья и продления жизни. Древнекитайские письменные источники содержат большое количество записей, касающихся цигун. За несколько тысячелетий непрерывного развития сформировалась законченная система, состоящая из практических методов и теоретических основ, и в 1950-х годах был принят термин цигун.

Цигун — это область знаний, касающаяся проявления ци. Здесь термин ци имеет различные значения.

**Во-первых, он относится к воздуху, вдыхаемому и выдыхаемому человеком.** Воздух существует в окружающем пространстве и имеет прямое отношение к функционированию человеческого тела.

**Во-вторых, это средство, с помощью которого различные части тела, включая органы и ткани, связаны и взаимодействуют друг с другом.** Важность его можно понять из старой поговорки: «человек жив, пока его ци растёт, но он прекращает жить, когда его ци исчезает».

**В-третьих, это особый вид тончайшей субстанции, присутствующей в человеческом теле.** В отличие от кожи, костей, крови и волос, ци невидима для глаз, но составляет саму сущность человеческой жизни. Упражнения цигун способствуют росту этой важной субстанции,

увеличивая, таким образом, жизненную силу человека и отдаляя процесс старения.

Хотя упражнения *цигун* сильно различаются по форме и действию, они все имеют одну общую черту: определенную работу сознания. Линь Чжунпэнь, директор Института специальных исследований китайского *цигун*, дает следующее определение этому понятию:

氣功

---

Цигун — это вид индивидуальной практики для улучшения физического и ментального здоровья при помощи работы сознания.

---

Так мы получаем определение с тройным значением.

Первое значение касается руководящего принципа, то есть использования работы сознания. Конечно, упражнения *цигун* также включают физические движения и контроль дыхания, но это гораздо менее важно, чем использование работы сознания, что выделяет *цигун* из других видов оздоровительных упражнений. В обычных видах спорта физическая работа играет доминирующую роль, в то время как регуляция сознания и дыхания служит только для поддержания тела в хорошей форме для выступления.

Второе значение касается цели *цигун*, которой является улучшение физического и ментального здоровья. Это то, что отличает его от жесткого *цигун*, вида искусства, походящего на цирковые трюки, такие как сгибание острого копья горлом человека, разбивание головой каменной плиты, балансирование

тела на острие ножа, выдерживание тяжелых ударов, лежа на кровати из острых ножей, и так далее, но все они имеют мало общего с поддержанием здоровья.

Третье значение касается метода выполнения упражнений с акцентом на самостоятельные тренировки. Хотя метод самостоятельных тренировок все время пропагандируется экспертами цигун, многие, к сожалению, этого не понимают и тщетно ищут пути, которые кажутся им более легкими для поддержания здоровья. В древние времена немало людей поплатилось жизнью, принимая «эликсир» для продления жизни, которым вразнос торговали знахари.

Такие опасные вещества послужили причиной смерти более чем половины из 20 императоров династии Тан. Суеверия такого рода в наше время крайне редки. Но все еще находятся люди, которые в поисках здоровья очень сильно полагаются на помощь цигун-терапевтов, вместо того, чтобы самим настойчиво выполнять упражнения. Действительно, многие мастера цигун очень успешно лечат недомогания с помощью вайци (внешней ци), излучаемой из их тел. Но они могли бы принести еще больше пользы, обучая других управлению их собственной внутренней ци для предотвращения и лечения заболеваний.

---

Вылечить кого-то с помощью вайци — это значит дать ему рыбу. Обучить его цигун — означает дать ему сеть, с помощью которой он получит прекрасный улов, как только научится ее использовать.

---



## История использования цигун в борьбе с болезнями

Цигун как важная часть традиционной китайской медицины и гигиены имеет тысячелетнюю историю. Согласно «Лю ши чунь цю», историческому труду, написанному Люй Бувэем (? — 235 г. до н.э.), первым министром царства Цинь периода Воюющих Царств, люди в первобытном обществе страдали от застоя крови и неподвижности (ригидности) мускулов и суставов, причиняемых обильными ливнями и наводнениями, «поэтому они танцевали, чтобы поддерживать обращение ци в их телах».

Упоминаемые здесь танцы были ранними формами древнего *даоинь*, вида упражнений, используемого человеком в его борьбе против стихий и болезней.

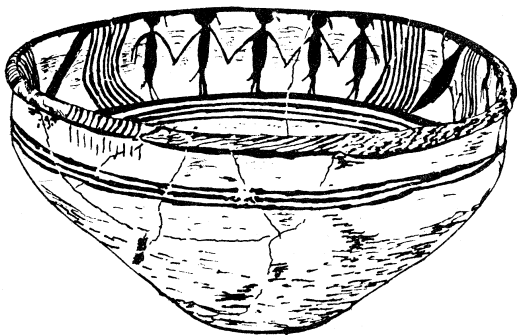


Рис. 1. Танец, одна из ранних форм древнего даоинь, изображенный на керамической миске из раскопок в княжестве Датун провинции Цинхай, имеющей возраст от 4000 до 10000 лет