



**ЛУНА И
СОЛНЦЕ**



Искусство управлять энергией

Бешеный ритм большого города ежедневно вовлекает нас в круговорот дел и забот. Как в бесконечной суете, пытаешься решить миллион задач одновременно, не падать вечером от усталости, а оставаться в тонусе и находить время для себя, родных и друзей?

Ответ на этот вопрос известен людям, которые умеют достигать желаемого во всех сферах жизни. Залог их успеха – в большом внутреннем энергетическом потенциале. Есть энергия – есть выгодные контракты, интересные люди, гармоничные отношения. Нет энергии – результатом станут усталость, депрессия, разлад в семье... В решении этих задач на помощь приходит цигун – китайское искусство саморегуляции организма, существующее около 7000 лет. Его название происходит от двух китайских слов – Ци («энергия, главная жизненная сила человека») и гун (сокращение от «гунфу», что означает «энергия-время»). Эта древняя практика позволяет избавиться от болезней, продлить жизнь, сделать сильным физическое тело и глубже познать окружающий мир.

Цигун учит пробуждать, использовать и контролировать Ци – главную жизненную силу человека. Практика цигун успокаивает ум и снимает эмоциональное напряжение, а после занятий человек ощущает энергетический подъем. Люди, регулярно практикующие цигун, легко преодолевают стрессы и знают, как стать по-настоящему счастливыми. Именно поэтому сегодня цигун приобретает все большую популярность, особенно

среди жителей мегаполисов. Они начинают занятия с разными целями – чтобы восстановить здоровье, добиться успеха в жизни, научиться контролировать эмоции, развить интеллектуальные и творческие способности. Однако главное, что дает им практика – возможность восполнить свой энергетический потенциал. Здоровье – это лишь побочный эффект в практике. Здоровье ради здоровья обычно никому не нужно. Мы хотим хорошо себя чувствовать, чтобы заниматься, быть счастливыми в конечном счете. А когда постоянно обижаешься, злишься или переживаешь, очень сложно быть счастливым. Цигун именно через практику учит управлять своими эмоциями и становиться мудрее.

Лучше всего практиковать цигун в приятной расслабляющей обстановке, где созданы идеальные условия для внутренней работы, под руководством опытных инструкторов. Одно из таких мест в Москве – центр восточных практик «Луна и Солнце». Сюда приходят люди, которые выбирают здоровье и духовное совершенствование. Сказочная атмосфера гармонии и мощная энергия инструкторов мгновенно расслабляют и успокаивают. А после погружения в свой собственный мир ощущается легкость, радость и желание поделиться любовью с близкими.

В школах, институтах, университетах мы много узнаем о внешнем мире, но эти знания редко помогают нам в реальной жизни. Как быть действительно счастливым, как поддерживать себя в здоровом состоянии и физически, и эмоционально, никто не рассказывает. Цигун – это простая наука о жизни. И начать ее практиковать никогда не поздно.

Пять вопросов инструктору Цигун
Татьяна Тихоненко, сертифицированный
инструктор Цигун, имидж-терапевт
центра «Луна и Солнце»

КАК МОЖНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ, ЗАНИМАЯСЬ ЦИГУН?

Очень часто наша медицина хорошо диагностирует наличие какого-то заболевания, но не всегда может сказать, что послужило его причиной. Хронические заболевания также с трудом поддаются лечению. Бывает, что с точки зрения формы тот или иной орган может быть в полном порядке, но его функции нарушены, человеку дискомфортно, а диагностика проблем не показывает. Причина не всегда кроется на уровне физического тела. И цигун часто работает именно в таких ситуациях. На моем опыте у людей в процессе практики уходили сколиозы, циститы, бесплодие, в целом многие хронические заболевания. Нужно только заниматься – это главное условие.

КАК ЦИГУН ПОВЛИЯЛ НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

Цигун полностью изменил ее! Так, до начала практики я курила в течение многих лет. Спустя три месяца после начала интенсивной практики курить я прекратила, причем это не было волевым усилием. Просто я прислушалась однажды утром и поняла, что тело изменилось и ему это больше не нужно. Но это все внешнее, я бы сказала, побочные эффекты. Главные изменения, безусловно, произошли внутри. Появилась способность контролировать свои эмоции, быть хозяином самому себе – вот что действительно значимо.

ПОЧЕМУ ВЫ СТАЛИ ПРЕПОДАВАТЬ?

Думаю, любой человек, всерьез увлекающийся чем-либо, со временем приходит к необходимости поделиться своими знаниями и опытом с окружающими. Я часто вижу, как людям трудно жить просто из-за непонимания себя и происходящего вокруг. Как сложно управлять эмоциями, когда мало сил, энергии. А практика цигун – это прекрасный инструмент, решающий подобные задачи.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Начать лучше всего с желания заниматься собой, меняться в лучшую сторону. А потом приходит на начальный семинар по цигун. На нем более чем достаточно информации для дальнейшей самостоятельной практики. Нужно практиковать – иначе понять, что такое цигун, невозможно. Если читать учебники по плаванию, но не заходить в воду, научиться плавать не удастся.

ЧЕМ ЕЩЕ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ПОМИМО ЦИГУН?

В здоровом теле – здоровый дух, поэтому я уделяю время активному спорту. Я инструктор по горным лыжам и раз в месяц стараюсь ездить в горы. Кстати, там хорошо не только кататься, но и практиковать цигун.

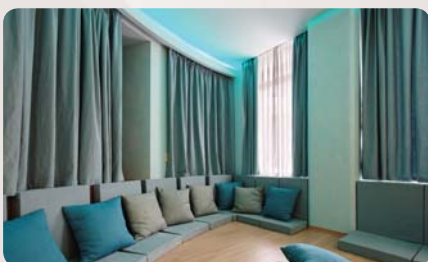


Фото: Алексей Князев. Дизайн: Хитрова Ольга

