

**Читайте о том, как цигун решает  
пять проблем со здоровьем**



и начинайте заниматься **цигун**

## Мастер Ши Янбин

**ВОИН-МОНАХ 34-ГО ПОКОЛЕНИЯ МОНАСТЫРЯ  
ШАОЛИНЬ**

**ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЦИГУН И КУНГ-ФУ  
ШАОЛИНЯ В РОССИИ С 2011 ГОДА**

**родился в г. Ляншань в центре Китая**, начал учиться кунг-фу с 4-х лет у своего деда

всю жизнь занимается кунг-фу, **преподает с 1985 года**, ученики в 10 странах

в тридцать лет в Шаолине принял монашеские обеты

**всю жизнь учится:** Чань и кунг-фу в Шаолине, тайцзицюань у мастеров в Китае

считает в боевых искусствах самым важным сочетание внутреннего и внешнего, мягкого и сильного, и присутствие Чань

**делал постановки кунг-фу выступлений монахов** в США, Австралии, Саудовской Аравии, Тайланде, Лаосе и обучал кунг-фу в этих странах

в 2006 году **направлен для работы в России** настоятелем Шаолиня Ши Юньсином

в 2011 году **основал собственную школу в Москве**

в 2014 году опубликовал книгу **“Путь как счастье. Шаг I – тишина”** \* **преподает в Москве 10 месяцев в году, снимается в кино**, пишет новую книгу



# Проблема № 1 Вы не болеете

Мы привыкли лечить заболевания, а если человек не болеет, то все идет хорошо. Почему же отсутствие болезней - это тоже тревожный сигнал?

Организм может долго работать на запасах энергии и заболевания не наступают. В периоды повышенной активности и тотальной занятости организм просто перераспределяет ресурсы и в первую очередь экономит на очищении. Волосы и кожа тускнеют, портятся ногти, губы и десна чернеют, на языке появляется налет. Селезенка отвечает за самовосстановление и защиту. При недостатке энергии организм начинает экономить на селезенке, и она уже не может реагировать на мелкие проблемы. Например, при переохлаждении холод не выводится из организма посредством небольшой простуды, а просто накапливается в организме и приводит к серьезному заболеванию, вплоть до таких застойных заболеваний как новообразования.

Если у организма появляются ресурсы, то он восстанавливается, чистится, что часто происходит через болезнь.

Желание быть активным и успешным, постоянно двигаться вперед, делает даже наш отдых активным. Современный успешный человек не может сказать коллегам по возвращению из отпуска, что просто валялся на пляже. Он просто обязан рассказать, как покорял новые вершины и развивался. На таком отдыхе организм мобилизует последние ресурсы, не болеет, держится в тонусе. Это верный способ умереть молодым и здоровым.

# Проблема № 1 Вы не болеете

Организм лечит сам себя. Неприятные симптомы могут лишь говорить о том, что организм проводит работу по оздоровлению, восстанавливает баланс.

Цигун мягко помогает очищению организма, повышая уровень ци и крови в организме. В отличие от простой спортивной нагрузки при выполнении цигун-упражнений энергия накапливается и нет риска истощения ресурсов. С повышением уровня энергии у организма будут силы, чтобы начать постепенный процесс очищения и восстановления. Возможно в этот период появятся неприятные симптомы, похожие на болезни, но это будет лишь часть процесса оздоровления.



## Проблема № 2 Потеря подвижности суставов и гибкости сухожилий, грыжи, раннее старение

- Гибкость сухожилий и подвижность суставов в Китае считают главным условием долголетия. А хорошую растяжку одним из показателей здоровья человека. Гибкость сухожилий означает, что ткани по всему организму могут получать питательные вещества. С возрастом и при малоподвижном образе жизни сухожилия становятся сухими и заостенелыми, ткани не могут получить питание, падает энергетический уровень организма и наступают болезни. Упражнения цигун, особенно комплекс Ицзиньцзин (Канон изменения мышц и сухожилий), возвращают сухожилиям гибкость и одновременно открывают энергетические каналы. Для того, чтобы понять, почему гибкость и здоровье сухожилий так важны, надо разобраться с понятиями о ци и энергетических каналах (меридианах) с научной точки зрения.

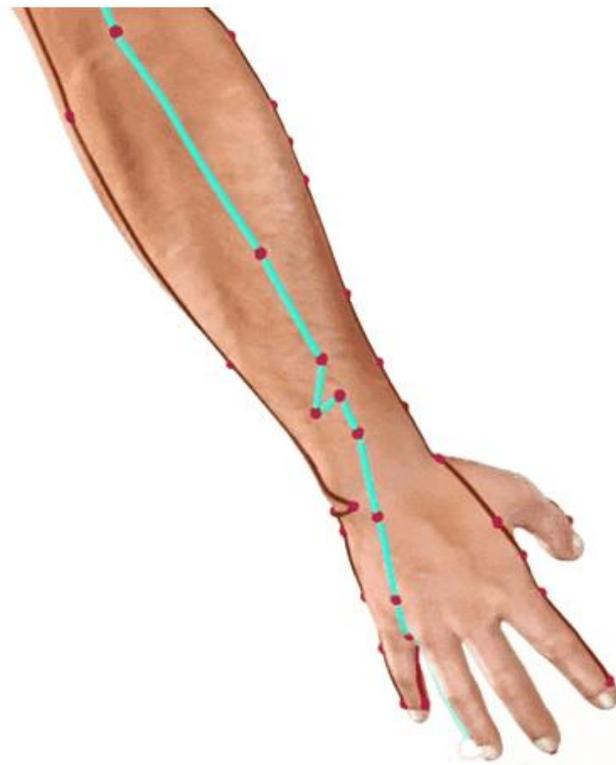
### Жизненная сила ци

- Энергетическим уровнем организма в традиционной китайской медицине называют уровень крови и ци. В старых китайских поговорках о хорошем, добром и красивом человеке всегда говорят как о том, у кого много ци. Ци – это жизненная сила, одно из фундаментальных понятий китайской философии и медицины. В настоящее время ци не локализована как какая-то конкретная субстанция, под ци понимают совокупность явлений, связанных с кровью и дыханием. Цигун – это непосредственная работа (гун) с жизненной силой ци. Уровень ци и крови в организме сейчас не может быть измерен количественно с помощью приборов. Однако диагностику энергетического состояния можно провести по цвету кожных покровов, цвету губ и десен, языку, по пульсу. **Занимаясь цигун, мы увеличивает уровень ци и крови.**

# Проблема № 2 Потеря подвижности суставов и гибкости сухожилий, грыжи, раннее старение

## Меридианы

- По представлениям китайской традиционной медицины каждый из пяти неполых органов и шести полых органов является системой, состоящей из самого органа с соответствующими ему путями поступления энергии и вывода отходов. Эти пути называют меридианами. На меридианах находятся биологически активные точки, активизация которых имеет управляющее воздействие. Для того, чтобы изменить энергетическое состояние мы воздействуем биологически активные точки с помощью иглоукалывания, прижигания, массажа гуаша, простого надавливания или упражнений цигун. **Эти воздействия приводят к открытию меридианов и повышению уровня ци и крови, что составляет суть лечения и предотвращения болезней.**



## Проблема № 2 Потеря подвижности суставов и гибкости сухожилий, грыжи, раннее старение

- Доказательная медицина долгое время не могла найти подтверждение существованию меридианов. **Только исследования группы профессора Фэй Луня из шанхайского университета Фудань в 1998 году** смогли показать оптоволоконную структуру меридианов и материальную природу активной точки. Была показана локализация активных точек в надкостнице и сухожилиях. После воздействия на активную точку иглой концентрация семи химических элементов (Ca, P, K, Fe, Zn, Mn, Cr) в верхнем слое надкостницы диаметром 5-8 мм превышала концентрацию этих элементов в окружающих тканях в 40 – 200 раз. Изучение этого слоя надкостницы показало, что он состоит из коллагеновых волокон, обладающих свойствами оптического волокна.
- Ицзиньцзин – это цигун-комплекс специально предназначенный для улучшения состояния сухожилий. Он так и называется – Канон изменения мышц и сухожилий. Упражнения этого комплекса воздействуют на поясницу и таз, шею, позвоночник в целом. Ткани получают больше питания, **происходит лечение фиброза, грыжей.**

# Проблема № 3 Сердечно-сосудистые заболевания и излишний вес

- Часто мы успокаиваем себя, что проблема лишнего веса – это проблема людей, которые весят 100 килограмм. Даже небольшие жировые отложения на животе свидетельствуют о начале атеросклероза, повышенном уровне сахара в крови и ранней стадии сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому даже небольшой животик – это уже большая проблема. Излишний вес, конечно, связан с неправильным питанием, и первой задачей является налаживание питания. **Но чаще всего люди толстеют не от того, что много едят, а от того, что отходы жизнедеятельности плохо выводятся из организма.** Если уровень ци и крови снижен, то в первую очередь организм экономит на очищении и не может избавиться от переработанных им продуктов. Эти отходы накапливаются в животе и человек толстеет.

Каждая клетка организма поглощает питательные вещества и выводит отходы. Отходы попадают в кровоток, проходят через фильтр печени или почек и выводятся из организма с потом или мочой. **Если в процессе вывода отходов наступает сбой, то отходы начинают накапливаться в межклеточном пространстве и человек толстеет.** Сбой как правило начинается со слабости селезенки, которая отвечает за очищение организма. Слабость селезенки вызывается снижением общего уровня ци, а на очищении организм экономит в первую очередь. Жидкость не выводится и скапливается вокруг сердца в сердечной сумке, блокируется меридиан перикарда. Меридиан перикарда отвечает за состояние сердечной сумки и всей системы кровообращения. Сердцу становится работать тяжело, человек ощущает сердцебиение, далее развивается нарушение ритма сердца и сердечно-сосудистые заболевания.

# Проблема № 3 Сердечно-сосудистые заболевания и излишний вес

- Излишний вес может быть связан с блокировкой канала желчного пузыря, тогда отложения будут видны по внешним поверхностям бедер. Равномерное отложение отходов по всему телу говорит о проблемах в меридиане селезенки. Плохая работа почек приводит к скоплению отходов в области талии и ягодиц. Жировые складки на лбу говорят о закупорке меридиана толстого кишечника.
- **Решение проблемы излишнего веса – это поднять уровень ци и крови и открыть заблокированные меридианы. Открытие меридиана перикарды немедленно облегчает работу сердца.** В зависимости от тяжести заболевания и доступности инструментов можно воздействовать на меридианы с помощью иглоукалывания, прижиганий, массажа. Но есть средство, которое всегда с Вами – это цигун. Только одно выполнение самого главного упражнения Дерева повышает уровень ци через 3 месяца ежедневных занятий. Цигун комплексы Восемь кусочков парчи и Ицзиньчань открывают меридианы, в этих комплексах несколько упражнений направлены на работу с меридианом сердца.
- На пути снижения веса и очищения организма лучше иметь поддержку инструктора по цигун или врача китайской медицины, потому что в организме будет проходить много непонятных изменений. В начале вес будет даже прибавляться из-за повышения уровня ци и увеличения объема крови, могут появляться неприятные симптомы.

## Проблема № 4 Гнев: давление, язва, бессонница

- В медицинском трактате «Хуандинэйцзин» гнев называют основным первоисточником болезней. Когда человек раздражен, то ци поднимается к макушке, кровь приливает к голове, повышается артериальное давление. Если человек держит свой гнев внутри, то излишки ци накапливаются в области груди и живота, вызывая рак груди, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, многие проблемы с кишечником. Гнев вызывает огонь в печени, который поражает селезенку и может вызвать лейкемию.
- Даже зная все ужасные последствия гнева человек не может просто перестать раздражаться и гневаться. Гнев вызывает огонь в печени, а огонь в печени плохое настроение, раздражительность и бессонницу. Бессонница является верным спутником раздражительных людей, так как жар печени вызывает жар легких. Возникает замкнутый круг: чтобы уменьшить огонь в печени надо перестать гневаться, а для того, чтобы перестать гневаться надо избавиться от огня в печени. При этом надо чтобы гнев действительно не возникал, а не просто не проявлялся из-за того, что его загоняют внутрь.

## Проблема № 4 Гнев: давление, язва, бессонница

- **Цигун помогает разорвать этот замкнутый круг.** Во время выполнения самого базового упражнения Дерево, мы концентрируемся на области нижнего даньтянь, помогая ци опуститься в даньтянь, кровь также будет уходить из верхней части тела, давление будет нормализоваться. При постоянном выполнении упражнения Дерево и комплекса Ицзиньчань огонь в печени будет уменьшаться, что будет проявляться в уменьшении раздражительности, улучшении сна, и эти изменения произойдут достаточно быстро. Хронические болезни, вызванные гневом, требуют долгих системных занятий цигун, налаживание питания и сна в сочетании с традиционной китайской медициной. Справиться с этими болезнями сложно, но можно **с помощью цигун воздействовать на самый корень – возникновение гнева.**

# Проблема № 5

## Отсутствие баланса и хронические заболевания

- По принципам китайской традиционной медицины человек, как часть природы, устроен по законам Инь-Ян, принципам пяти первоэлементов У-син. Согласно теории У-син главное – это баланс. Изменения, начавшиеся в одном органе, влияют на связанный орган. Например, весной активизируется печень, что может породить огонь в сердце. Простудные заболевания, которые начались через переохлаждение легких, часто приводят к проблеме с толстым кишечником.
- Человеку изначально дано драгоценное тело, обладающее всем необходимым для самоисцеления и регенерации. Если не понимать свою природу, не учиться правильному образу жизни, то по умолчанию образ жизни в современном мире будет разрушающий. Питание промышленными продуктами развивает зависимость от сладкого, мы перееедаем белок и просто перееедаем. Основной прием пищи происходит вечером, когда организму уже надо переходить к очищению, и активность пищеварения низкая.

# Проблема № 5

## Отсутствие баланса и хронические заболевания

- Поздний отход ко сну не дает отработать селезенке и произвести достаточное количество крови, падает уровень ци и крови. Изнуряющая физическая активность в виде спорта не дает энергию, а наоборот заставляет организм использовать последние ресурсы, появляется сильный огонь в печени. Лечение болезней часто направлено на борьбу с симптомами, что только загоняет проблему внутрь. Даже при элементарной простуде мы не даем организму нормально вывести холодный ци, применяя лекарства для прекращения насморка.
- Даже при самом губительном образе жизни болезни не одолевают нас немедленно, организм борется. Если человеку повезло от рождения иметь прекрасные ресурсы, высокий уровень ци и крови, то падение уровня жизненных сил будет идти по следующим стадиям:

# Проблема № 5

## Отсутствие баланса и хронические заболевания

- Недостаток Ян – энергии воспроизводится недостаточно – человека одолевают маленькие болезни, цель которых вывести загрязнения ЖКТ, вывести холод
- Недостаток Инь – организм использует стратегические запасы энергии – человек практически не болеет, энергии на очищение уже нет
- Недостаток Ян и Инь – организм не восполняет энергию и активно использует стратегические запасы и запасов осталось мало – здесь появляются серьезные хронические заболевания: диабет, онкология, камни в почках и желчном пузыре, почечная недостаточность, подагра, уремия
- Истощение Ян и Инь – запасов энергии не осталось, новая энергия не приходит

# Проблема № 5

## Отсутствие баланса и хронические заболевания

- Хронические заболевания в современной медицине фактически не поддаются полному излечению. С помощью лекарств и хирургических вмешательств врачи могут держать заболевание под контролем и уменьшать болезненные проявления. Лечение чаще всего направлено на то, чтобы подавить симптомы, но не воздействует на корень болезней.
- **Задача цигун в лечении хронических болезней – вернуть организму силы, помочь вернуть баланс**, перевести хотя бы на энергетический уровень Недостаток Ян. На высоком энергетическом уровне организм сам сможет проводить работу по очищению и придет в состояние баланса.

К балансу помогут прийти 4 основы цигун:

- - **упражнения цигун**
- - **дыхание**
- - **правильное питание**
- - **своевременный и достаточный сон**

# Начать заниматься цигун очень просто

Если Вы рассматриваете живое обучение по цигун в Москве, то получите программу и расписание курсов для начинающих с Мастером Ши Янбином.

**Цели курса** : Получить представление о **шаолинском цигун**, научиться чувствовать движение «ци» в организме, научиться накапливать «ци» и правильно ее расходовать в повседневной жизни.

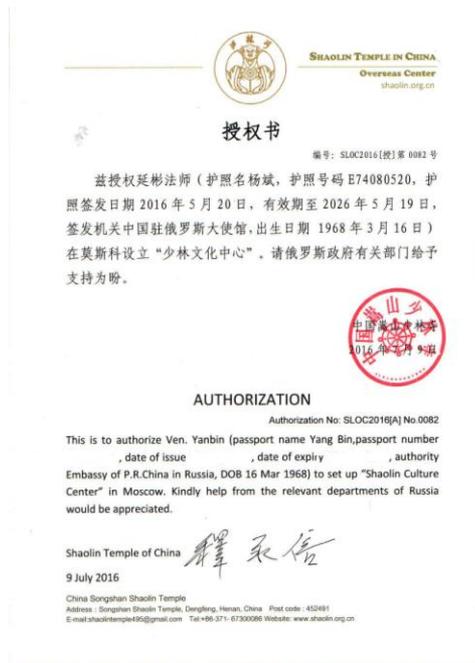
- Получить больше жизненной силы и энергии, почувствовать баланс, начать оздоровление организма.
- Изучить базовые упражнения цигун Дерево, цигун-комплекс Ицзиньчань, дыхательные упражнения, познакомиться и начать практиковать Чань-медитацию и тайцзицюань.
- Выработать новые привычки, которые сделают Вас сильным и здоровым.
- Познакомится с культурой и традициями монастыря Шаолинь через общение с Ши Янбином, воином-монахом Шаолиня.

[Получить программу и расписание](#)

# 4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

## 1. Обучение у носителя традиции.

Занятия на курсе проводит Мастер Ши Янбин, воин-монах монастыря Шаолинь, и его ученики – инструкторы Школы. Обучение проходит в чистой традиции монастыря Шаолинь.



# 4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

## 2. Проверено опытом

Стелла с именами монахов

8 000 учеников от 4 до 90 лет прошли обучение с 2011 г. Ученики ищут самую суть кунг-фу и цигун, постигают Чань. Просто занимаются для здоровья, силы и радости. Ученики переводят и издают книги, показывают кунг-фу на большой сцене, помогают друг другу и Школе.

Читайте отзывы и истории учеников в нашем аккаунте @otzyv\_shiyanbin в Инстаграм



# 4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

## 3. Удобные залы

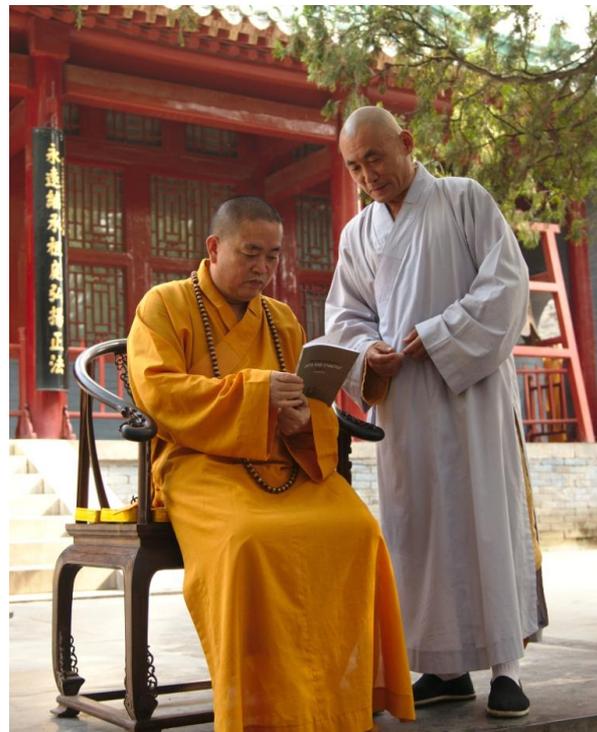
Залы в центре на м. Савеловская и м. Комсомольская. Просторные залы общей площадью 1200 кв м, высокие потолки. На Комсомольской бесплатная парковка. Чайные для отдыха и общения после занятий, Wifi.



# 4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

## 4. Методика

Занятия проходят по методике, которую **Мастер Ши Янбин** постоянно дополняет. Курс для начинающих – это первый шаг в занятиях, который уже даст Вам полноценную практику цигун. После этого курса Вы можете заниматься дома или продолжить углублять практику на курсах для учеников и на тренировочном сборе в монастыре Шаолинь. В расписании Школы более 100 занятий в неделю, Вы сможете себе подобрать для себя подходящий вариант. В конце курса для начинающих консультанты Школы расскажут о том, как продолжать занятия.



**Нет сомнений, что цигун  
может изменить Вашу  
жизнь, дать здоровье и силу**

[Получить программу и  
расписание](#)