

Всю жизнь страдала повышенным давлением. Головные боли мучили постоянно, лечение подобрать было очень трудно — таблетки или не помогали вовсе, или сбивали давление слишком сильно, и я ходила как пьяная. Врачи говорили, что всё из-за проблем с шейным отделом позвоночника.

Начала заниматься Солнечным Цигуном у Игоря Кудрявцева. Уже на первых занятиях почувствовала, что стала спокойнее, давление стабилизировалось. Примерно через три месяца занятий вдруг стала забывать принимать таблетки от давления, чего раньше никогда не бывало — такое было смерти подобно. Сейчас пью минимум лекарств. Давление стабильное, продолжаю заниматься.

Анна, 65 лет

Недавно участвовал в однодневном семинаре Игоря Кудрявцева по Солнечному Цигуну. Проводили его на природе, я встречал Игоря с поезда на своей машине. На семинар пошёл потому, что снова разболелась шея — не давал покоя застарелый остеохондроз. Уже несколько дней носил специальный лечебный воротник. Воротник был очень полезен, особенно когда ехали по бездорожью, трясло, и каждая колдобина отдавалась в шее неимоверной болью.

Весь день занимался статическим цигуном, не снимая воротника. К вечеру снял на минутку — уж больно жарко было. Потом довёз Игоря обратно к поезду... и вдруг понял, что воротник-то остался на месте занятий, за десяток километров, ехал я без него, а болей в шее больше нет! Теперь активно занимаюсь статическим цигуном, и состояние всё лучше и лучше!

Денис, 36 лет

Занимаюсь Солнечным Цигуном уже около четырёх месяцев. Особенно понравился статический цигун.

До этого страдала нарушениями сна, болями в спине, геморроем, было констатировано опущение матки. Сейчас геморроя и опущения матки больше нет. Они куда-то делись! Спина больше не болит. Сон нормализовался. Продолжаю заниматься!

Ирина, 54 года

Цигуном под руководством Игоря Кудрявцева начала заниматься 8 месяцев назад. Что было до этого? 30 лет отработала в химической лаборатории. Постоянный контакт с химическими веществами привёл сначала к воспалённому горлу — фарингиту, ларингиту, а потом присоединился ещё и миокардит. Большая рабочая нагрузка плюс контакт с химией — всё это привело к хронической депрессии.

Несколько лет назад в автоаварии серьёзно повредила позвоночник и плечевой сустав. После этого стала малоподвижной, резко увеличился вес. Не могла согнуться. Началось варикозное расширение вен.

Начала заниматься цигуном, сначала статическим, а потом, когда немного осмелела, и подвижным. Доктор показал мне упражнения для восстановления травмированных спины и плеча. И стали происходить чудеса!

Одним словом, могу сказать достоверно — проблем НЕТ! Если только ленюсь заниматься, тогда через некоторое время вылезает кое-что. Но доктор сказал, что это нормально — такие «индикаторные болячки» не дают сачковать.

Инта, 68 лет

Цигуном занимаюсь уже несколько месяцев. Тогда после родов у меня было очень мало энергии, часто и сильно болела голова, чувствовала повышенную возбудимость и нервозность. Было ощущение, что я словно дырявое корыто, из которого всё вытекает и ничего не остаётся. Мучила бессонница, что тоже отнимало силы, уже последние силы...

Как только начала заниматься, головные боли исчезли практически сразу, пару раз только немножко голова поболела, но тут я сама виновата, переработалась от радости.

Сначала было необычно, приливы энергии чередовались с усталостью, бессилием, но постепенно всё нормализовалось. Сон улучшился, и от этого сил также прибавилось. Ушло ощущение, что я вся дырявая и силы утекают. Теперь они наоборот — текут в меня! Когда гуляю с малышом по лесу, явственно ощущаю единение с природой, энергия буквально наполняет меня до краёв. И малыша тоже! Продолжаю заниматься, наверное, это на всю жизнь — которая становится всё лучше и лучше.

Байба, 28 лет

Год назад у меня была очень плохая кардиограмма, кровяное давление пониженное, сил мало. По лестнице мог подняться без одышки только до 2-го этажа. Понимал, что всё это от чрезмерного увлечения пивом и крепким кофе в огромных количествах. Но бросить не мог. На занятия к Игорю буквально приполз...

Заставил себя заниматься Солнечным Цигуном каждое утро по 20 минут и ещё в середине дня, около 12.00, 15 минут. Это всё. Но результаты!

Кардиограмма нормальная. Давление нормальное. Одышка пропала. Я здоров! Фантастика! Цигун не брошу!

Владимир, 52 года

Боли в пояснице доводили меня до сумасшествия. Уже и ночью не могла нормально спать, как повернусь во сне — так просыпаюсь от боли. Ходить становилось всё труднее и труднее, равновесие теряла, и тоже из-за болей. Вернее, из-за страха болей — видимо, подсознательно боялась не так повернуться и ощутить этот знакомый прострел, как кинжалом. И самое неприятное — я ведь спортсменка всю жизнь была, активная и сильная женщина!

По совету друзей пришла к Игорю Кудрявцеву. Сначала отнеслась к нему с недоверием — как, ведь в движении жизнь, а он меня заставлял стоять в непонятно какой позе и «дышать в живот». Но его уверенность меня убедила. Стала практиковать статический цигун и специальное дыхание. Через неделю боли стали меньше, могла нормально спать. Через месяц я уже спокойно ходила, равновесие восстановилось. А сейчас, через четыре месяца, ко мне вернулась моя прежняя стать, я снова выгляжу королевой. И радость жизни вернулась. Даже как-то многовато её, что ли. На последней процедуре доктор проверял мою спину, и мне показалось, что он вроде чуть дольше необходимого задержал ладонь на области крестца, ощутила приятное тепло... Но нет, Игорь только улыбается и смотрит на меня своим целительным спокойным взглядом, а я поняла, что это моя забытая в болезни женственность проснулась! Всё в порядке!

Лолита, 67 лет

Игорь Кудрявцев

СИЛА ЖИЗНИ

КАК ХРАНИТЬ, РАЗВИВАТЬ
И УКРЕПЛЯТЬ
СВОЮ ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ



ZVAIGZNE ABC

615.85 (035)
К 889

Данное издание не является учебным пособием по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за состояние здоровья читателя.

Arņa Krūmiņa fotogrāfijas
Aigara Truhina zīmējumi

Игорь Кудрявцев
СИЛА ЖИЗНИ

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
K. Valdemāra ielā, LV-1010.

Red. nr. R-298.

A/s "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Igors Kudrjavcevs, 2016

© Literārā apdare, izdevums krievu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2016

ISBN 978-9934-0-5914-8

ГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. Знания о Силе

Глава 1. Знакомьтесь — Сила Жизни.....	12
Глава 2. Три даньтяня	47
Глава 3. Храните ваши почки.....	81
Глава 4. Реки воды живой.....	91

ЧАСТЬ 2. Сила приходит

Глава 5. Солнечный Цигун каждого дня. Активные точки нашего тела. Утренний массаж для пробуждения и прилива сил.....	108
Глава 6. Основная стойка и открытие суставов.....	150
Глава 7. Статический цигун.....	178
Глава 8. Резюме. Совсем не конец!.....	220



Игорь Борисович Кудрявцев — сертифицированный врач (стаж с 1983 года), специалист по гомеопатии, китайской медицине и медицинскому цигуну, современной практической психологии. Автор методики гармонизирующей коммуникации «Вербальный Резонанс». Преподаватель различных вузов Латвии (с 1995 г.), бизнес-тренер (с 1996 г.).

Первый в Латвии врач с правом преподавания медицинского цигуна.

Автор 15 научных публикаций — в Латвии, России, Германии. Журналист, публицист — на темы «Здоровый образ жизни», «Стресс-менеджмент» и другие опубликовано множество работ в прессе, радио и на ТВ, в том числе российских — «Здоровье», «Добрые советы» и других.

Президент Латвийской Ассоциации восточной гимнастики, директор «Центра психологических исследований». Представитель ANME (*Association of Natural Medicine in Europe*) в Латвии. Автор книг по практическому стресс-менеджменту и духовным практикам.

Имеет частную практику врача и цигун-терапевта (*Qigong Health-Coach*).



От автора

Со многими из вас, уважаемые читатели, мы познакомились в моей первой книге **«Сила мысли. Обретите состояние “МИР”: ваш источник здоровья, спокойствия и радости»**. (Книга вышла в издательстве АСТ в 2013 году.) Тем же, с кем мы еще не знакомы, представляюсь.

Я — доктор. Но я неправильный доктор. Есть нетрадиционные доктора, а я — неправильный.

Так меня называют потому, что я неправильно обращаюсь с пациентами. Я их почти не лечу. Я их заставляю работать.

И вот результаты. Только за последний месяц потеряно около десяти пациентов. Вы скажете — ужас! Ну, всё не так страшно. На самом деле они перестали быть моими **пациентами**, потому что просто-напросто стали практически **здоровыми людьми**.

Да, их самочувствие улучшалось на глазах уже в течение первого месяца занятий. Далее, овладев специальными упражнениями, многие вообще исчезали с горизонта. Они продолжали самостоятельно оздоравливаться дома, лишь изредка появляясь на занятиях, чтобы освоить новое.

А для тех, кто не имеет возможности приехать ко мне на занятия, я пишу свои книги. В первой книге «Сила мысли», я рассказал том, как бороться со стрессом и как обрести покой, и дал своим читателям

возможность самим учиться и работать. Книга написана так, что не научиться просто невозможно.

В новой книге, которую вы держите в руках, я расскажу, какие упражнения делать, чтобы навсегда избавиться от болей в спине, суставах и так далее. Эта книга — о Солнечном Цигуне, о Силе Жизни — мощной энергии, способной не просто подарить каждому из вас здоровье и долголетие, но и полностью изменить всю вашу жизнь. Конечно, в лучшую сторону! Эта книга тоже написана так, что не научиться просто нельзя. Занимайтесь, оздоравливайтесь!

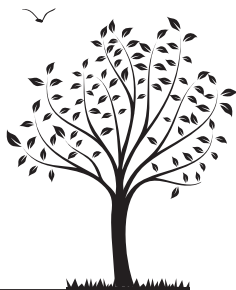
И ещё одна книга — о том, как везде находить радость и вырабатывать в себе гормоны счастья, появится совсем скоро. Прочитав её, вы точно не будете во мне нуждаться.

А где же долгая кропотливая работа на протяжении месяцев, а то и лет? Нет её. Я же неправильный.

Самое интересное, что то, о чём здесь рассказано, — правда.

Всё описанное в книгах работает и приносит свои плоды. Проверено и отточено за 33 года моей работы на пользу людям.

Ваш доктор Игорь Кудрявцев



Часть 1

ЗНАНИЯ О СИЛЕ



Глава 1.

ЗНАКОМЬТЕСЬ — СИЛА ЖИЗНИ

Эта книга для вас.

Прочтите и освойте то, что здесь написано. Она кажется объёмной, но всё, что я вам предлагаю, доступно каждому. Выполнять это будет нетрудно.

И вы сможете:

— улучшить своё самочувствие, иммунитет и здоровье;

— укрепить своё тело, успокоить мысли, обогатить чувства;

— научиться ставить жизненные цели, достигать их и радоваться им.

Эти знания будут доступны вам, вашей семье и вашим друзьям. И ещё — кому захотите! Только читайте внимательно. В книге есть очень неожиданные мысли, а также данные научных исследований и кое-что из китайской медицины, о чём вы раньше не знали.

О книге

Это первая из книг о Солнечном Цигуне. О Силе Жизни.

Силу Жизни испокон веков учились пестовать на Востоке. Китайцы называют её **Ци**. В других краях её зовут по-другому, но суть остаётся неизменной. Когда она есть и в хорошем состоянии, тогда нам хорошо. Когда её мало или она в плохом состоянии — нам плохо. Поэтому нам с вами следовало бы научиться с этой Силой работать.

Книга «Сила жизни» — о том, как за этой Силой ухаживать, возвращать её и приумножать. Чтобы быть здоровым и счастливым как можно дольше. Спросите — и для того, чтобы долго не стареть и долго-долго жить (сейчас это называют иностранным словом анти-эйджинг, анти-возраст)? Да, и это тоже. Конечно, я не гарантирую вам 120 лет жизни. Но могу сказать абсолютно точно — качество жизни значительно улучшится. Болезни отступят!

Придёт хорошее **самочувствие**. Ведь именно его так страстно желает большинство людей! Не **здоровья**, нет, а именно хорошего **самочувствия**. Как только что-то заболит, человек идёт к докторам. В том числе и ко мне. Мы назначаем лечение, даём советы, упражнения для работы над собой.

Но, как только боль отпускает, человек чаще всего прекращает над собой работать. Времени, говорит, нет и так далее. Значит, ему нужно было лишь хорошее самочувствие. И так до следующих болей. Тогда опять

будем заниматься собой. Если это про вас, значит, эта книга вам также пригодится. Чтобы лечить болезнь.

Ах, это не про вас? Ну, конечно же, нет. Вы ищете именно **здоровья**. Вы готовы тратить часть своего времени на то, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Вам не нравится, что тело само решает, когда ему болеть, и это всегда бывает не вовремя. Вы знаете, что работа над собой гарантирует хорошее поведение вашего организма, а главное — это поведение будет **прогнозируемо**. Никаких сюрпризов, вы можете планировать свою жизнь, а тело становится вашим верным другом и соратником.

Тогда эта книга для вас. Все методы, что в ней описаны, работают совершенно стопроцентно. Проверено всё в первую очередь на себе, а затем рекомендовано множеству людей, и у них результаты также прекрасные.

В книге есть и теория, и практика. Теорию я старался изложить как можно лаконичнее. Местами даже как будто слишком коротко, совсем никакой «эзотерики». Это так, ибо моя задача — научить вас действовать. Углубляться же в тонкости восточной медицины — задача других книг. Главное, чтобы стало понятно, почему важно то или иное упражнение. Но сведения, которые вы почерпнёте в теоретических разделах, абсолютно верны и дадут вам многое.

Всё работает!

Всё работает. Но не само по себе. То, что описано в этой книге, надо **делать**. Прочсть и посмотреть на мой портрет — этого недостаточно. Надо уделить

упражнениям хотя бы 10 минут в день, тогда будет эффект.

Десять минут в день! Да, для начинающего этого вполне достаточно. Начинаящий — это где-то в течение первого месяца, если заниматься каждый день. Если иногда пропускать занятия по уважительным причинам, то чуть больше. А затем, когда вы не только поверите, но и почувствуете эффект, сами захотите заниматься больше. Это будет вам в радость, пойдёт легко.



Придёт хорошее самочувствие. Потом — здоровье. Заодно с ними придёт ясность мыслей, улучшится память. Станут острее слух и зрение. Интуиция непременно станет лучше. И жить вы станете ярче, приятнее, интенсивнее.

Желания сбудутся. Но только если будет Сила Жизни!

Для чего ещё, кроме здоровья и молодости, важна Сила Жизни? Без неё ваши желания не будут сбываться. А вы сами будете влачить скучное, жалкое, серое и неинтересное существование. Да, это, к сожалению, именно так.

Вам приходилось читать книги или смотреть фильмы о том, как стать богатым, как притягивать к себе счастье, как быть «магнитом для денег»? Не будем упоминать названия, они и так всем известны. Наверняка приходилось. И наверняка вы попробовали сделать

так, как написано в книгах или как говорили уверенные, улыбающиеся люди в фильмах.

Сделали. Сработало?

Далеко не всегда и совсем не так, как вам представлялось, правда? Сначала был эдакий приступ оптимизма — «вот сейчас всё будет, я уже чувствую запах денег!» — а потом силы как будто испарились, вокруг всё уже казалось не таким позитивным, как было раньше, люди какие-то не те, и весь мир словно специально стал вам мешать.

А недели две спустя вообще всё возбуждение прошло, и жизнь снова потянулась медленно и неторопливо. В чём дело? Книжки и фильмы врут? Нет. По крайней мере, если там что-то и не очень верно, то это сделано не специально. Дело в другом.

Вы не можете притянуть к себе новые деньги, или новое счастье, или качественно новую жизнь, если ваш уровень Силы Жизни остаётся прежним!

В этом весь Секрет.

Более того, новое может вам даже повредить, если вы не готовы по уровню Силы Жизни. Недаром говорит Евангелие — новое вино в старые мехи не вливают. Оно, новое вино, полно сил и может старые мехи просто разорвать. Поэтому надо выходить на новый уровень жизненной энергии. Накапливать и развивать в себе Силу Жизни. И, проработав эту книгу, вы научитесь — как.

А что же авторы этих методов успеха, почему они ничего не говорили о Силе Жизни? — спросите вы. Большинство просто не знало. Кто-то специально

умалчивал, чтобы люди шли на его или её семинары и тренинги. Но чаще всего это было именно *незнание*.

Сила Жизни у них самих была и есть на высоком уровне, от рождения, как Божий дар. Соединили это врождённое свойство с методикой постановки цели — и сработало. Сработало! — и человек радостно бежит делиться опытом с остальными. Тем более что это приносит дополнительный доход. А нет чтобы проверить в течение длительного времени, на многих случаях, собрать статистику, или, как говорят врачи, катамнез (то есть — а что происходит с пациентом после лечения, сразу-то помогло, а как через год, через пять лет?).

Вот и получается, что описан один или несколько произвольно подобранных случаев — в науке это называется *кейс*. Тоже допустимый метод, но только как пример, а не повод для создания широко применяемой методики. Так вот, создаётся кейс, а на этом основании описываются обобщения и выводы, и — бабах! Готова новая книга. А за ней тут же фильм, семинары, лекции, тренинги, учебные видео... Сейчас это быстро делается.

Интуиция, третий глаз, путешествия во сне...

Ещё одна область, где крайне необходима Сила Жизни, — это так называемые сверхспособности.

Кому не хочется иметь хорошую *интуицию*, чтобы предвидеть события и принимать правильные

решения, не имея практически никакой информации? На самом деле, интуиция у нас есть, она изначально заложена Творцом в каждого человека. Это естественное наше свойство. Но голос её тих, почти незаметен и часто заглушается громким голосом разума. Если уровень вашей Силы Жизни недостаточен, то голоса интуиции может быть вообще не слышно. Более подробно о том, как интуицию развивать, я расскажу в книге «НАУКА РАДОСТИ». Пока же поверьте — для того, чтобы ваша интуиция заговорила в полный голос, Сила Жизни должна быть на хорошем уровне.

То же самое относится к **ясновидению**, или, как говорят в народе, открытию третьего глаза. Остановлюсь на этом вопросе чуть подробнее, ибо вокруг бродит масса «мастеров» и «учителей», обещающих вам этот самый третий глаз открыть за два часа или, в крайнем случае, за два дня. Активизируют вам лобный энергетический центр, она же чакра Аджна, и тогда вы станете ясновидящим.

То есть будете видеть не только будущее на сто веков вперёд, но и количество денег в кармане соседа, а также читать мысли симпатичной соседки из пятнадцатой квартиры и точно сможете её охмурить.

Если смотреть с точки зрения серьёзных духовных практик, то открытие третьего глаза никогда начинающему не предлагается, а уж тем более не используется в качестве приманки. Эта способность проявляется после долгих лет занятий, и то скорее как дополнение к общему развитию, ибо человеку неподготовленному нельзя давать в руки такие знания. Он просто не

выдержит обрушившегося на него потока информации и сойдёт с ума.

И закрывать третий глаз придётся уже в специализированном лечебном заведении, где главным средством такого закрытия являются сильные психотропные препараты. Увы, мне иногда приходится наблюдать такие случаи и направлять людей к психиатру.

И, кроме того, для ясновидения нужен совсем другой уровень Силы Жизни, нежели тот, которого хватает в обычной жизни. Да, после вмешательства достаточно сильного «мастера» вы вдруг начнёте воспринимать невидимый мир. Но все силы, данные вам на обычную жизнь, уйдут в ясновидение. Не удивляйтесь, если начнёте болеть — иммунитет ослабнет мгновенно. Кроме того, жизненные неурядицы посыплются на вас как из рога изобилия.

Почему? Как раз из-за нехватки Силы Жизни. Именно она, жизненная энергия, не только обеспечивает вам здоровье, но и помогает устраивать жизнь. А тут всё окажется брошено на алтарь ясновидения... Я знаю таких людей — они хоть и не сходят с ума от переизбытка информации, но сами, а также их семьи, тяжело болеют несколько раз в год, ибо подвержены всем вирусам и сезонным простудам! Их жизнь, а также жизнь их семей, нельзя назвать гармоничной. Если в семье есть дети, то у них, как правило, проблемы со здоровьем и с учёбой.

То же самое относится к разного рода **полётам в астральном теле, работе в тонких мирах** и

путешествиям во сне. Да, такое в принципе возможно. Но! Эти практики требуют немислимо высокого уровня Силы Жизни. Иначе вы рискуете растратить то, что вам дано для хорошей, долгой и счастливой жизни всего за несколько лет. Плюс к тому вы точно будете иметь все те неприятности, что перечислены выше. Так что подумайте.



Форсированное открытие третьего глаза и прочих сверхспособностей вообще опасно. То есть в отрыве от гармоничного развития всего вашего существа: и тела, и души, и духа.

Повторяю, эти способности (в Индии их называют сиддхи) появляются как результат многолетних тренировок. Причём, что именно придёт к вам как Божий дар — исключительно так! — предугадать невозможно. А вот то, что без соответствующего развития Силы Жизни всё это может очень быстро стать причиной болезней, не подлежит сомнению.

Как работать с книгой. Что в ней особенного

Здесь описаны только самые простые упражнения Солнечного Цигуна. Интересно, что изучать их вы будете, наверное, долго, а выполните потом — довольно быстро. Важно то, что даже эти простые упражнения дадут вам огромный потенциал энергии.

Повторяю, цигун — вещь несложная, его надо просто регулярно практиковать. И тогда элементарные, на первый взгляд, массаж точек, открытие суставов и статический цигун раскроются во всей своей красе. А в следующей книге я расскажу о более сложных комплексах упражнений.

В данной книге есть теоретические разделы, без знания которых не будет настоящего эффекта. Что ещё важно — очень подробно описаны механизмы действия и эффект каждого упражнения.

Вот это особенность моих книг, и это поможет вам испытать все положительные стороны Солнечного Цигуна. Получить максимум пользы. И удовольствия! А как же без него — в цигуне всё должно быть ПРИЯТНО, только тогда и будет толк.

Книга станет для вас помощницей, практической наставницей. Поэтому на первых порах **не расставайтесь с ней, держите рядом, не спеша перечитывайте.**

Читайте небольшими частями, сначала прочтите описание какого-то одного упражнения, затем попрактикуйте его, проверьте, всё ли правильно сделали. Для этой цели используйте на моей домашней странице указанное видео, где записаны упражнения на открытие суставов и статического цигуна, а также упражнения для для выполнения сидя. Потом переходите к следующему разделу и так далее, пока не освоите всё.

Упражнения описаны так подробно, что на первый взгляд кажется, что даже слишком длинно, но на самом

деле выполнять их будет легко, и пойдёт это у вас быстро. Всё доступно каждому человеку, не волнуйтесь.

Не спешите! Может быть, чтобы пройти всю книгу, вам понадобится пара месяцев, а то и больше. Каждое упражнение усвойте хорошо, поделайте регулярно какое-то время, чтобы оценить эффект. Совсем хорошо, если получится поработать с одним упражнением две-три недели, как раз за это время организм вырабатывает новую привычку, то есть — новую **возможность чувствовать себя лучше**. Потом можно перейти к следующему. Но можно и сразу брать несколько упражнений и изучать их параллельно. Например, освоите массаж точек и одновременно выучите стойку.

Старайтесь почувствовать **положительные изменения**, происходящие в вашем организме при выполнении упражнений. Эти изменения будут двух видов — те, ощущаются сразу, и те, что становятся заметны потом. Например, после массажа точек вы обязательно почувствуете прилив бодрости, а выполняя массаж регулярно, заметите, как сил становится больше, утомляемость проходит, голова работает лучше и так далее.

Работайте с книгой. Не стесняйтесь подсматривать в неё во время практики — для этого она и написана!

Солнечный Цигун

Энергия Ци или Сила Жизни.

Что это?

Конечно, для универсального развития человеку необходимы и связь с Высшими Силами, с Творцом, с Богом. И связь с природой и людьми — через радость и любовь. Об этих аспектах жизни — мои следующие книги. **Но практика Солнечного Цигуна — это начало. Она даст вам хорошее самочувствие, потом здоровье, а там, если не забудете о регулярной работе духовной, вся ваша жизнь пойдёт по Солнечному Пути.**

Людам всегда хотелось хорошо себя чувствовать. И чтобы это длилось как можно дольше. Поэтому издревле известны системы самооздоровления и лечения, работы с жизненной энергией. Особенно много таких систем разработано на Востоке.

Одной из наиболее популярных в мире стал **китайский цигун**. Современная западная медицина также предлагает много новых, открытых в последние два столетия методов оздоровления. Соединив Восток и Запад, мы получаем отличные методики, которые успешно применяются в современном обществе.

Поскольку сам я давно занимаюсь китайской медициной, то мы с вами изучим **Солнечный Цигун** (Тай Ян Гун). Это классический цигун, дополненный современными научными открытиями, очищенный от ненужной мистики и готовый к употреблению здесь и сейчас.