

Феномены, связанные с болезнями практикующего с точки зрения Цигун

1. Болевые ощущения. С точки зрения традиционной китайской медицины, на любом участке локализации заболевания (нынешнего или прошедшего) наблюдается сужение либо «закупорка» каналов, по которым циркулирует энергия ци. Это вызывает застой или непроходимость ци сквозь этот участок, а вместе с ней и нарушения циркуляции крови. Такое состояние каналов можно сравнить с руслом пересохшей реки, когда только в наиболее глубоких местах еще осталась влага.

Во время выполнения Чжан Чжуан в организм начинает извне поступать ци. По мере ее накопления она автоматически «перетекает» на те участки, где ее не хватало. Происходит перераспределение ци. И когда она начинает проходить через суженный или закупоренный участок канала, то человек испытывает боль. В Китае при этом говорят: «ци сражается с болезнью».

Боль может быть различной интенсивности и длительности:

а) бывает так, что острая боль возникает во время занятий в зале или дома и быстро проходит, не возобновляясь в будущем. Это значит, что человек получил достаточно ци, чтобы сразу, как бы рывком, «пробить» труднопроходимый участок канала. Тогда болезнь начинает уходить.

б) бывает, что возникающая боль похожа на обычное обострение болезни и длится долго, иногда несколько дней или недель. Но стоит прекратить практику цигун — и боль уходит. Так бывает в случае длительных хронических заболеваний. Иногда при этом начинает болеть все. Это значит, что у вас слишком много нарушений в организме, и, наверняка, он перенасыщен лекарствами. А накопление ци идет медленно. Тогда требуется время на то, чтобы победить болезни и вывести всю «грязь» (лекарства, шлаки, соли).

Поэтому ни в коем случае нельзя прекращать практику. Надо дать возможность ци довести процесс лечения до конца. Ведь при любом лечении болезнь часто обостряется, а потом наступает выздоровление. Так и здесь. Но в отличие от обычных методов лечения, в данном случае, во-первых, нет побочных эффектов (как от лекарств), а во-вторых, вы лечитесь своей собственной ци, которой надо только помочь накопиться в вас самих в достаточном количестве. Поэтому она не может причинить вам вред. Ведь вас лечит не человек со стороны, а вы сами себя лечите. И не кто-то воздействует на вас, а ваша собственная ци автоматически поступает туда, куда ей нужно поступить, и выполняет ту работу, которую нужно выполнить. Так постарайтесь не мешать ей, если, конечно, вы хотите стать здоровыми.

в) бывает так, что у практикующего ничего не болело, и он хорошо себя чувствовал, пока не начал практиковать. А начав заниматься практикой, начал испытывать боль. Это надежная самодиагностика.

Помните: Там, где ци проходит без затруднений, человек никогда не испытывает боль

или дискомфорт.

Боль говорит о том, что у вас на этом участке нарушения. Поэтому сначала постарайтесь припомнить, не было ли здесь каких-либо травм, операций, переломов — не обязательно к моменту занятий. Это могло быть 5, 10, 50 лет назад, в раннем детстве. А если вы ничего не можете припомнить, то это значит, что у вас в начальной стадии какое-то заболевание, и необходимо принимать меры. Если боль терпима, продолжайте практиковать и она исчезнет, унеся с собой болезнь, а если боль очень сильная — обратитесь к врачу и обследуйте этот участок организма, т.к. неявно выраженные нарушения могут развиться в будущем в очень серьезную болезнь.

Итак, если у вас были операции, переломы, ушибы, травмы, хронические воспаления внутренних органов или суставов, радикулиты, артриты, синуситы и пр., то болевые ощущения неизбежны при правильном выполнении упражнений. Иногда в этих зонах вместо боли возникают ощущения ярко выраженного дискомфорта.

2. Обморочное состояние. Если практикующий недавно перенес тяжелую операцию и недостаточно оправился, если он просто физически слаб, немощен, если у него резкие нарушения кровяного давления или заболевания сердца, если у него нарушения в шейном отделе позвоночника, то при выполнении третьего подготовительного упражнения и Чжан Чжуан возможна кратковременная потеря сознания. Причина — интенсивное поступление ци в ослабленный организм, особенно в мозг. Это не опасно. Как правило, через несколько минут человек приходит в себя самостоятельно. Иногда потеря сознания переходит в обычный сон. Нажатие пальцем на точку Женьчжун под носом на верхней губе приводит человека в чувство. После этого можно продолжать практику. В дальнейшем такие обморочные состояния не возобновляются, и практикующий начинает чувствовать себя окрепшим, бодрым, более работоспособным.

3. Интенсивные вибрации всего тела. Так случается, если практикующий не умеет хорошо расслабляться, перенес нервные стрессы, от которых полностью не оправился, или имеет ряд нарушений нервной системы и эмоционального состояния. Это вызывает многочисленные «зажимы» нервов, мышц, энергетических каналов на разных участках тела. Ци, поступающая в организм во время Чжан Чжуан, начинает «пробивать» эти блоки и искать «обходные пути». Такое состояние надо отслеживать и стараться максимально расслабиться, чтобы содействовать энергии ци в выполнении работы по нормализации состояния организма. Если вибрации становятся чрезмерными и неподконтрольными, то следует интенсивно нажать на точки Хэгу у основания большого пальца на тыльной стороне кисти между первой и второй пястными костями, ближе к лучевому краю (рис. 2 приложения), а затем сложить руки на Ся даньтянь — нижний котел.

4. Сильная тошнота и позывы на рвоту в процессе выполнения Чжан Чжуан возникают при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, в частности, гастритах и язвенной болезни. При практике в домашних условиях не надо себя сдерживать, и после освобождения желудка следует продолжить упражнение. При регулярной практике состояние улучшается, и начинается выздоровление.

5. Интенсивные движения, сильное раскачивание в процессе Чжан Чжуан:

а) если у практикующего не сбалансированы Инь и Ян, то расслабив и «отпустив» тело, он слегка раскачивается. Это длится обычно первые 2–3 занятия или некоторое время в начале каждого занятия (в зависимости от величины дисбаланса). Потом тело успокаивается, и практикующий стоит неподвижно;

б) если нарушена проходимость ци на каких-либо участках энергетических каналов, тело перемещается автоматически во время попыток ци пройти эти зоны;

в) интенсивное движение или раскачивание туловища возникает при нарушении состояния нервной системы, родовых травмах, ДЦП, заиканиях, некоторых психических заболеваниях в стадии ремиссии, а также при многочисленных хронических болезнях или травмах, приведших к спазмированию или блокированию энергетических каналов. В этом случае (при интенсивных движениях) не следует практиковать Чжан Чжуан более 30 мин.

6. Громкие звуки (плач, слезы, смех, пение, крики) во время Чжан Чжуан возникают при определенных заболеваниях сердца и легких:

а) при правильной практике в состоянии цигун с этими звуками уходит из тела больная ци, а на ее место поступает извне хорошая. Но не следует при имеющихся заболеваниях специально плакать, смеяться или кричать. Этому можно позволить быть лишь в том случае, если все происходит естественным образом, автоматически, в СОСТОЯНИИ ЦИГУН;

б) если вы достаточно сенситивны, чтобы почувствовать соответствующую болезнь находящегося рядом человека, то этим тоже может быть вызвана ваша реакция. Тогда после вашего плача, например, его состояние начнет улучшаться. Все это — проявление лечебного эффекта.