

Оздоровительный Цигун

Энергия иммунитету, молодость телу

БЕСЕДОВАЛА
Юлия Леонтьева



Название её состоит из двух слов: Ци – энергия (причём как энергетически разумная субстанция, которая вокруг нас, внутри нас и в разных состояниях, с которой мы учимся взаимодействовать); Гун – движение, работа, намерение (осознанная работа с этой субстанцией, с нашим телом, органами и различными системами).

ЛК Как вы пришли к Цигуну? Как давно практикуете?

В.С. На самом деле, в Цигун главное не сколько ты лет занимаешься этой практикой, а кто твой учитель. Мои учителя – профессор Ху Сяофэй, у которого лично обучаюсь в международной школе Даоинь Каньян, и Виктор Стерликов, многократный чемпион мира по Оздоровительному Цигуну, президент Всероссийской Федерации Цигун, у которого также продолжаю обучение.

Моё первое прикосновение, знакомство с Цигун, точнее с Тайчи, произошло в советские времена. Но это было факультативно, несистемно и поверхностно.

ЛК Повлиял ли Цигун на вашу жизнь? В чём это проявилось?

В.С. В Цигун есть разные направления, сейчас в основном занимаюсь Оздоровительным Цигуну. Пришёл в него не от избытка здоровья, а после пожара, когда получил сильное отравление продуктами горения пластмасс, когда «схлопнулось» много альвеол в лёгких. Ноги стали отказывать, на пятый этаж приходилось практически затащить себя по перилам. Постоянное ухудшение состояния наталкивало на мысль, что моя история в этом мире подходит к концу. Медики предложили либо искать большую сумму денег, либо альтернативное лечение. В разговоре с женой выяснилось, что у неё есть подруга, практикующая Оздоровительный Цигун. Решение было моментальным. Занимался усердно, по несколько часов каждый день. Результат – через три месяца взойшёл уверенными шагами на пятый этаж. А через год стал чемпионом России в возрастной категории мужчин от 45 лет.

ЛК Почему вы стали преподавать?

В.С. Было очевидно: в Оздоровительном Цигун огромный, неисчерпаемый потенциал. Если я получил такой замечательный результат, значит могу его повторить и для других. Имея определённые знания в области практической оздоровительной валеологии (науки о долголетию), сочетая с Цигун и некоторыми техническими и биологическими средствами, можно действительно творить чудеса. Когда все наши системы в исправном состоянии, когда нашей крови ничто не мешает наполняться всеми макро-, микроэлементами и нутриентами, когда мы создаём условия для высокого гомеостаза, то кровь превращается в эликсир жизни.

Через пестование или возвращение внутренней жизненности (Ян Шен Гун), мы создаём высокий иммунитет человека, а высокий иммунитет – единственное, что способно справиться с любым вирусом и недугом. Убеждён, что придёт время, когда на смену лоббистам фарминдустрии придут те, кто будет заинтересован развивать у людей высокий иммунитет, используя современные достижения и те доказательные, эффективные практики и знания, что дошли до нас из глубин веков. Но начинать нужно сейчас, с себя.

Цигун – это возможность совершить апгрейд своего организма до самой лучшей его версии в любом возрасте... Об особенностях этой древнейшей практики беседуем с Валерием Саламатиним, инструктором международного класса, призёром и чемпионом России по Оздоровительному Цигуну, Даоинь, Тайцзицюань.

ЛК Валерий, расскажите, что такое практика Цигун?

Валерий Саламатин Цигун – не «новодел», а новая парадигма с тысячелетней историей. Это самая древняя, уходящая в глубь веков и тысячелетий китайская практика, которой более 5000 лет. Цигун эволюционирует и продолжает развиваться, сохраняя бесценный опыт всех предыдущих поколений. И сегодня Оздоровительный Цигун является не только достоянием Китая, но и всей человеческой цивилизации. В настоящее время все древние знания этой оздоровительной практики систематизированы, научно обоснованы и преподаются в вузах Китая.

ЛК Трудно ли освоить технику Цигун? С каких самых простых упражнений начинать? Сколько длится занятие?

В.С. Всегда повторяю, что в Цигун нет силовых упражнений, мы работаем исключительно мысль-форма-намерения. Цигун – это медитация в движении, при которой задействуется вся фасциальная система человека, а фасции, в свою очередь, воздействуют на меридианы и на БАТ (биологические активные точки). В Оздоровительном Цигуну порядка 50 видов дыхания, на занятиях мы постепенно осваиваем и применяем порядка 25. Все движения плавные, потому доступные и эффективные. Освоить эту практику очень легко, заниматься можно с семи лет и до бесконечности. В любом возрасте можно начать практиковать. Стоя, сидя и в некоторых случаях лёжа.

Цигун всегда начинается с разминки, настройки и самих комплексов, у которых есть ещё и своё определённое предназначение. Занятие длится 1,5 часа.

Через пестование или возвращение внутренней жизненности (Ян Шен Гун), мы создаём высокий иммунитет человека, а высокий иммунитет – единственное, что способно справиться с любым вирусом и недугом

ЛК Кому нужен и полезен Цигун?

В.С. «Болезнь нужно лечить не за пять дней до смерти, а за пять лет до начала болезни...» Китайская пословица. Он нужен всем здоровым и осознанным людям, чтобы встретить свою старость с удовольствием, в хорошей форме, без возрастных проблем. Мы не работаем с отдельным органом, мы работаем со всей целостной системой энергоснабжения организма, о которой нужно заботиться комплексно. Европейская медицина работает только со следствием недуга, китайская – с первопричиной. Как для профилактики, так и для реабилитации Оздоровительному Цигуну нет равных.

ЛК Как вы считаете, какой главный результат практики Цигун?

В.С. Быть здоровым, с чувством счастья! Время и здоровье – самые главные ресурсы человека. Мы не можем знать, что нас ждёт в будущем, но сегодня мы можем подготовить наше тело и наш дух. Мы можем понизить свой биостат на 10-40%. В современном биохакинге Оздоровительный Цигун занимает лидирующее место, системно оздоравливает и омолаживает организм человека. Знаете ли вы, что, занимаясь Цигун, можно легко прожить 110 и более лет, чувствуя себя не дряхлым старцем, а молодым? Говоря о долголетию, академик Павлов утверждал: «Смерть до 150 лет следует считать насильственной».

ЛК Как можно повлиять на здоровье, занимаясь Цигун?

В.С. Мы учимся управлять процессами в нашем организме нашим сознанием. Куда идёт мысль, туда идёт и Ци. Ци двигает кровь. Наполненная кровь уничтожает ростки болезней. Цигун – это, прежде всего, внутренняя концентрация на процессах, которые происходят в нашем теле. Это означает, что мы направляем своё внимание не наружу, а в определённое место/орган внутри нашего тела. И благодаря навыкам, которые даёт Оздоровительный Цигун, мы проводим сознательные изменения в своём теле. В этом процессе участвуют все три уровня нашей жизнедеятельности: сознание – информация, энергия – Ци, тело – физическая материя.



@salamatin_valerii
svm16365@mail.ru



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛК Есть ли противопоказания для занятий?

В.С. Противопоказаний для занятий Цигуну немного, и они являются общими для занятий лечебной физкультурой. Абсолютные противопоказания – злокачественные новообразования в далекозашедшей форме и психиатрические заболевания, например, шизофрения. Ещё – беременность, если вы только начинаете заниматься.

ЛК Чем ещё вы увлекаетесь? Есть ли у вас хобби?

В.С. Шью брутальные галстуки полностью ручной работы в единственном экземпляре из цельного отреза, максимум из двух. Их можно передавать по наследству, они не потеряют свою актуальность и через 100 лет, в отличие от «коллег». Без ложной скромности могу сказать, что в России, я – единственный, кто шьёт такие галстуки, а по всей Евразии – нас меньше 10 человек. Галстуки «живые», в них нет дополнительных наполнителей. За счёт многоскладочности – до 14 складок, они самонаполненные, и ручной шов не превращает их в металлическую ленту. Эти галстуки для самодостаточных и альфа-мужчин, как и бутоньерки к галстукам, и платки-паше, которые шью также вручную по авторской технологии, и здесь я один. Платки-паше – особый атрибут мужского гардероба, который нужно уметь носить, как и понимать для чего этот платок, ни в коем случае не путать и не использовать как носовой.