



БУДЬ ЗДОРОВ!

В.А.Бутримов



путь для начинающих и ищущих

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ЦИГУН



BEIJING SPORT UNIVERSITY  
BEIJING, CHINA

N°: ML0000096



CERTIFICATE OF AWARD



This is to certify that  
BUTRIMOV VLADIMIR

has passed the Level (Duan) 6 Examination  
Of Daoyin Yangsheng Gong.

導引養生功  
段位證書

BUTRIMOV VLADIMIR 經北京體育大學導引養生功  
段位委員會批准，授予 6 段稱號。

特發此證

導引養生功創始人  
Daoyin Yangsheng Gong Founder

張廣德

北京體育大學  
Beijing Sport University

2016年 05月 04日

Теперь для развития Даоинь яншен гун в России - я имею право присуждать /естественно после экзамена и соответствующей практической и теоретической подготовки/ от 1 до 3 дуаня инструкторам, которые захотят преподавать и развивать это направление в России и странах СНГ.

Этот сертификат дает официальное понятие "передачи знаний" Даоинь яншен гун по всему миру.

Система Дао-инь яншен гун

## Некоторые секреты внутреннего мастерства

Об авторе: <http://www.butrimov.ru/about/butrimov.html>

### Бутримов Владимир Александрович

Образование: Высшее,

Окончил Ростовский Государственный медицинский университет.

- **1990** год, специализации по психотерапии и медицинской психологии

(Литвак М.Е., член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт европейского реестра),

- **1990** год, специализация по "Клинической иглорефлексотерапии" с основами фитотерапии в Научно-практическом медико-биологическом центре "Информотерапия" МЗ Украинской ССР.

-**1991** год, выездной семинар по Эриксоновскому гипнозу с акупунктурой у профессора по социальной психологии Адама Бёрка ( США ),

С **1990г. - 1996 г.** Семинары по ЦИГУН и ТАЙЦЗИ с участием китайских мастеров,

**1996г.** Специализировался по ЦИГУН и ТАЙЦЗИ в Пекинской Академии УШУ и ЦИГУН (Китай) с получением диплома-сертификата.

В **2005** году специализация по рефлексотерапии в Московской медицинской академии им. Сеченова.

В **2008, 2014, 2016** годах – Семинары и Международные турниры на кафедре Даоинь Яншенгун в Пекинском Университете Спорта

**2016** год - Институт Wudang Daoist Kungfu Academy город Шиянь, провинция Хубэй

**2016** год – получение сертификата на «Уровень **6 дуаня** по Даоинь яншен гун»

## **Аннотация к книге**

**Данная книга предназначена для широкого круга читателей. Это могут быть как начинающие свой путь к здоровому образу жизни, так и уже совершенствующиеся в этом искусстве гармонии духа и тела.**

В книге очень подробно изложены основные аспекты внутренней работы, без которой цигун будет просто физкультурой.

Около 400 фотографий позволят легко понять последовательность и тонкость всех упражнений, а подробное описание важнейших энергетических точек (на которые осуществляется воздействие через упражнения цигун) даст понимание того

положительного лечебно-оздоровительного воздействия на организм, которое при этом происходит.

# Оглавление

## Предисловие.

## Глава 1.

### Известные и малоизвестные теоретические знания в цигун.

1. Понимание необходимости изучения внешней формы движения.
2. Дыхание - знание основных принципов.
3. Успокоить ум – это важный момент для любого начинающего и постигающего основы цигун.
4. “Внутреннее усилие” – один из основных базовых принципов достижения мастерства.
5. Возможность осознания Ци с помощью ума.
6. «Потоковое внимание» - техника направленной мысли.
7. Медитация – “пассивный цигун”.

### Мой личный опыт в изучении Цигун

1. Макушка-копчик
2. Раскрытие - закрытие
3. Разряженность - плотность
4. Турбулентность - линейность
5. Пустота-полнота
6. Прилипание - отлипание
7. Погружение - вытягивание
8. Распирание - сжимание

### Внимание 4-х уровней

- Внимание 1 уровня
- Внимание 2 уровня
- Внимание 3 уровня
- Внимание 4 уровня

## **ГЛАВА 2.**

### **Специальный комплекс для позвоночника.**

1. Присутствие в бесконечности
2. Вкручивание с вытягиванием
3. Маятник
4. Прогиб в позвоночнике назад
5. Дорожка энергии
6. Вращение туловища
7. Вращение стопой
8. Собираение «Ци земли»
9. Вдыхание «Ци небес»
10. Погружение мысленной энергии стоп в землю
11. Вытягивание позвоночника за макушку
12. Энергетический шаг Тай-чи

## **ГЛАВА 3.**

### **Комплекс «Успокаивающий сердце и выравнивающий давление»**

1. Начать танцевать, услышав кукареканье петуха
2. Белая обезьяна преподносит фрукты
3. Золотой слон вращает хоботом
4. Взмах крыльев иволги
5. Шангун трет уши
6. Похлопывать предплечье и постукивать ноги
7. Засохшее дерево, обвитое корнями
8. Сделать шаги последовательно, как цепь

## **ГЛАВА 4.**

### **Комплекс «Укрепляющий связки и кости»**

1. Выпрямить шею и позвоночник
2. Оттолкнуть за голову каменную плиту
3. Носорог смотрит на луну
4. Стряхнуть пыль на ботинках, наклонив туловище
5. Бессмертный журавль массирует колени
6. Два дракона играют с водой
7. Феникс вызывает водоворот
8. Пропев, золотой петух оповещает рассвет

## **ГЛАВА 5.**

### **Отзывы учеников.**

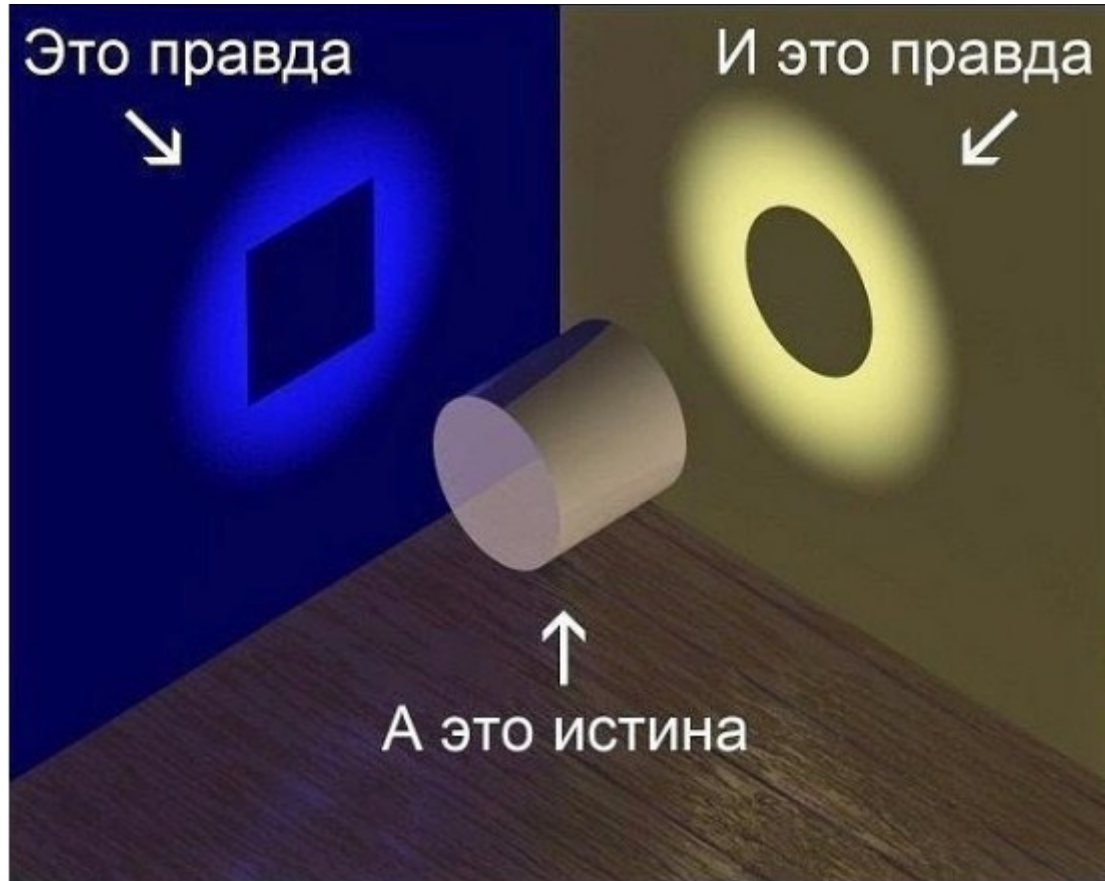
### **Резюме.**

#### **Цигун и Тайцзи-цюань - бесспорное будущее в общей системе оздоровления Нации.**

1. Социально - медицинское обоснование необходимости занятий цигун и тайцзи-цюань для достижения лечебно-оздоровительного эффекта на организм человека.
2. Возможность начать изучение цигун и тайцзи-цюань в любом возрасте, и при любом состоянии здоровья.
3. Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при одновременном изучении цигун и тайцзи-цюань.

между небытием,  
«которое и есть истинное Бытие»  
и бытием как бытием форм  
«образом образов».

Учителя из Южного Заречья.



## Предисловие.

Интервью радиостанции «Эхо Ростова»

**Корреспондент.** У нас в гостях доктор Бутримов Владимир Александрович.

И первый вопрос такой: спортом сейчас заниматься модно, спортивные клубы пестрят предложениями заниматься аэробикой, степом, восточными танцами, восточными единоборствами, а также йогой, пилатесом, разучивать магические пассы и т.д. и как тут не запутаться. Мне, как человеку с европейским мировосприятием, все эти перечисления всего лишь гимнастика, а в брошюрах значится, что это работа с энергией, но действительно ли это так и, что это – «работа с энергией», мы и попытаемся сегодня узнать у Владимира Александровича.

В Интернете, на одном из сайтов, я нашла определение слова цигун: Ци – это энергия, Гун – это работа и получается Цигун – работа с энергией (наиболее часто встречаемый перевод).

Так, что это такое – работа с энергией и как с ней работают на самом деле.

**В.А.** Ответить на этот вопрос и просто и сложно одновременно.

Просто для того человека, который поймал или осознал особое состояние сознания, в котором присутствие энергии принимается также просто, как и присутствие воздуха вокруг нас (заметьте: чистый воздух не виден, не ощущаем, не слышен, не осязаем, но при этом все знают о его присутствии).

Сложно объяснить тому человеку, который в своей жизни не погружался в это особое или изменённое состояние сознания. Это напоминает ситуацию с подсознанием: все знают, что оно есть, но никто из учёных не может точно объяснить назначение и принцип работы нашего подсознания. Но при этом всем известно, что в подсознании сокрыты бесконечные знания о себе и окружающем мироздании; все наши таланты и способности, слабость и трусость, воля и сила, и та энергия, которая необходима для достижения наиболее полноценной реализации кармической предрасположенности в этой жизни. В этом и состоит самая большая сложность объяснения, т.к. это постигается не с помощью привычного 3-х мерного сознания (даже если это попробует объяснить профессор или дважды академик), а с помощью особого состояния сознания (это состояние сознания или есть, или его нет).

Могу с большой долей уверенности сказать, что во всех спортивных центрах занимаются в основном гимнастикой и это прекрасно.

**Корр.** Возможно ли всё это понять европейскому человеку?

**В.А.** В принципе это может понять любой человек: европеец, африканец, австралиец и т.д. Вопрос состоит в следующем, что будет делать этот человек с теми знаниями, которые ему начинают открываться через мастера цигун. Или он о них поговорит, помечтает и на этом всё закончится, или он пойдёт по этому пути знания.

Но изначально важно заниматься у мастера цигун, который владеет этим знанием особого состояния, только в этом случае вы придёте к пониманию цигун (к пониманию работы с энергией).

Для этого может потребоваться более 10 лет систематических (ежедневных) занятий и, желательно, под присмотром знающего мастера.

**Корр.** Как вы объясняете принцип работы цигун для больного человека, который нуждается в лечебно-оздоровительном эффекте, а не в достижении призрачного «**особого состояния**» в цигун.

**В.А.** Это объяснение я слышал от китайских мастеров, когда учился в Пекинской Академии УШУ. Оно как раз подходит для человека с европейским или западным образованием.

Представьте, что вы берёте в руки обычное полотенце и опускаете его в воду. Естественно полотенце набирает воду и становится более тяжелым. Если мы это полотенце оставим в таком состоянии где-то долго лежать, то через пару недель оно начнёт гнить и вскоре пропадёт.

Или,

1 вариант: мы можем руками начать его растягивать в разные стороны, при этом из полотенца выйдет около 20 -30% воды.



2 вариант: мы можем не растягивать его, а выкручивать и тогда из полотенца выйдет около 60-70% воды.

3 вариант: объединяет усилия 1-го и 2-го варианта – одновременно вытягиваем и выкручиваем, тогда мы получаем почти на 90% свободное от воды полотенце. Вода остаётся только в самом волокне и при этом оно приобретает особую прочность (можно вспомнить, как Джеки Чан скручивал прутья тюремной решётки).

А теперь давайте подумаем о том, что наше тело это тоже полотенце, которое постоянно наполняется **энергией** в виде воды, пищи, воздуха, солнца. Энергия и есть та вода, которой мы пропитываем своё тело, как полотенце.

Получается, что, постоянно пополняя себя энергией, мы её до конца не расходует из-за **гиподинамии или других факторов**. Естественно, энергия постепенно начинает застаиваться в нашем организме и портиться, что ведёт к дисбалансу, а это приводит к закупорке энергетических меридианов и началу заболеваний в физическом теле. Когда мы смотрим на детей, то всегда удивляемся их неиссякаемой подвижности и любопытству. Примерно до 15-18 лет, физическая активность (вспомните дискотеки) находится на очень высоком уровне и внешние признаки цветущей молодости налицо. Потом, после 25-30 лет подвижность физического тела резко уменьшается, а тело начинает накапливать **старость** (застойную и отработанную энергию). Этому способствует неправильное питание и разного рода психологические срывы (т.е. энергетическое истощение).

Подумайте, а многих ли вы знаете, кто после 30-40 лет ходит на дискотеки или подобные мероприятия и несколько часов активно двигается.

**Вывод.** Хотите сохранить как можно дольше молодость и здоровье, то тогда:

1. Каждый день скручивайте и растягивайте своё физическое тело.

Выгоняйте из своего тела-полотенца «застоявшуюся» и «отработанную» энергию, «прочищайте» свои энергетические каналы. Наиболее эффективно и целостно это можно сделать с помощью **ЦИГУН**. Это связано с тем, что в момент движения вы последовательно воздействуете на Биологически Активные Точки (БАТ), которые улучшают и выравнивают потоки энергии по меридианам.

2. Правильно питайтесь.

Слушая свой организм, нужно кушать то, что вам хочется, но при этом **научитесь соблюдать меру**.

Желание съесть тот или иной продукт – является прямым подсознательным указанием на нехватку тех элементов, которые содержатся в этом продукте.

3. Заботьтесь о своём психологическом равновесии.

- Чаще улыбайтесь.
- Любите жизнь и всё, что с ней связано.
- Найдите своё место в этой жизни.
- То, что можете изменить в своей жизни – измените.
- То, что невозможно изменить – найдите в этом позитивный урок.
- Раскройте свой творческий и энергетический потенциал, т.к. одно подпитывает другое.

**Корр.** Но должен же быть какой-то первый шаг.

**В.А.** Первый шаг всегда начинается с прихода на первое занятие, где сначала разучиваются медленные спокойные, с виду простые упражнения.

**Корр.** Изначально получается гимнастика.

**В.А.** Без сомнения гимнастика, но вдумчивая гимнастика. Даже великий будущий мастер цигун будет начинать с разучивания простых формальных движений, которые доступны для любого человека в любом возрасте, при любом состоянии здоровья (кроме состояния серьёзного заболевания с истощением и при наличии инфекционного процесса, сопровождающегося температурой).  
Можно назвать это особой гимнастикой, т.к. пожилые люди и в 70-80 лет могут спокойно выполнять эти упражнения.