

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ДОКЛАД

# ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Самый Простой Способ  
Избавиться От Беспокойства,  
Тревожности, Негативных Мыслей  
и Эмоционального Выгорания

性命双修

© Издательство Неоглори

Все права защищены

[www.neoglory.ru](http://www.neoglory.ru)

E-mail: [support@neoglory.ru](mailto:support@neoglory.ru)

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

## Искусство Быть Счастливым Самый Простой Способ Избавиться От Беспокойства, Тревожности, Негативных Мыслей и Эмоционального Выгорания

**И**з этого доклада вы узнаете простой способ, который поможет вам самостоятельно *избавиться от проблем, которые снижают качество вашей жизни*, таких как беспокойство, тревожность, негативные мысли, усталость и эмоциональное выгорание...

В общем от всего, что мешает вам чувствовать себя счастливым и получать от жизни радость.

Этот **метод разработан в Шанхайском университете традиционной медицины** на основе упражнений цигун и концепции целостного подхода к организму человека.

Проще говоря, наше тело, эмоции и сознание рассматриваются как одно целое и приводятся к «общему знаменателю» для восстановления гармоничного равновесия.

*Почему это важно?*

За последние десятилетия социальная и информационная нагрузка на нашу психику выросла настолько, что многие люди перестают с ней справляться. Многие из нас постоянно находятся в стрессе и даже не осознают этого.

Отсюда...

- *беспокойство, тревожность и другие дискомфортные состояния, которые мешают нам жить полноценной жизнью;*
- *подавленные эмоции, которые являются причиной многих заболеваний;*
- *постоянное чувство усталости или эмоциональное выгорание, которое Всемирная организация здравоохранения уже внесла в перечень заболеваний.*

В 2016 году в Китае было проведено масштабное исследование, результаты которого показали, что эмоции занимают первое место среди факторов, влияющих на наше здоровье.

Было установлено, например,..

- *что среди тех людей, кто часто испытывает беспокойство и тревожность, 41,4% имеют какое-то хроническое заболевание;*
- *среди тех, кто не испытывает тревожности, таких только 4,1%.*

С позиций китайской медицины это легко объяснимо, потому что *беспокойство и тревожность вызывают застой ци и расстройство функций печени*, что и провоцирует развитие различных заболеваний.

Многие люди годами безуспешно пытаются решить свои психические и эмоциональные проблемы. И хотя здесь нет единого рецепта для всех, существует одна важная вещь, о которой вы должны знать...

Наши мысли приводят к различным эмоциям, которые вызывают соответствующие реакции со стороны клеток нашего тела. Но верно и обратное – состояние нашего тела также влияет на наши эмоции и мысли.

Вот почему исцеление от тяжелых хронических заболеваний часто зависит от эмоционального и психического состояния человека, а гармонизировать психику очень сложно, пока в теле есть мышечное напряжение или заблокирована энергия.

Нужно сказать, что целостный подход к организму человека характерен для всей древней культуры. Еще Гиппократ советовал больному астмой воздерживаться от гнева.

Та же китайская медицина вообще немислима без целостного подхода, потому что в ее основе теория энергетических каналов, которые пронизывают все тело и служат мостом между телом и психикой.

Однако позднее, в семнадцатом веке, философ и математик Рене Декарт провозгласил, что ум и тело – две независимые друг от друга сущности, которые следует постигать отдельно.

Согласно Декарту, все, что касается ума, относится к области философии и религии, а тело нужно изучать с помощью объективных наблюдений и опытов. Учение Декарта до сих пор служит фундаментом современной исследовательской и практической медицины.

Большинство врачей продолжает воспринимать болезнь как поломку в машине под названием тело, а свою роль видят в том, чтобы обнаружить ее и устранить.

Возможно, это одна из причин того, что многие люди так и не могут решить свои проблемы, а попадают в постоянную зависимость от препаратов, облегчающих симптомы, но не убирающих корень проблемы.

В этом смысле Китай находится в более выгодном положении, потому что западная медицина здесь развивается совместно с традиционной китайской, а исследования в области профилактической медицины, включая такие системы поддержания здоровья как *цигун* и *яншен*, финансируются государством и ориентированы на целостный подход к улучшению как физиологических, так и психических (включая когнитивные способности) функций организма человека.

Об одной из таких программ, которая называется *Сяо Яо Гун – Цигун Радости* – мы хотим рассказать вам в этом докладе.

Стоит отметить, что за многими китайскими практиками стоит основательная теоретическая система, которая уже **сотни лет** изучает взаимодействие между материальным фундаментом (*телом*) и способностью к самоорганизации (*сознанием*).

Другими словами, она изучает пути достижения гармонии между телом и психикой человека для долгой и здоровой жизни.

Не удивительно, что современные научные исследования, которые проводятся в Китае в этой области предлагают нам новый взгляд на загадки жизни и помогают миллионам людей достичь физического, психического и социального благополучия.

*Цигун Радости (Сяо Яо Гун)* не стал исключением. В его теоретическую основу был заложен принцип **Син Мин Шуан Сю**, который можно перевести как достижение состояния полного физического и психического благополучия.

Этот принцип подчеркивает важность совместного гармоничного развития тела и психики для достижения здоровья и долголетия.

Известный даосский мыслитель **Чэнь Иннин**, который неустанно призывал заботливо относиться к своей жизни, брать от жизни всё самое лучшее для обретения здоровья и достижения долголетия, так объяснял это в своих наставлениях:

*взяв лампу, он описывал **мин (физическое здоровье)** как ламповое масло, а **син (психическое здоровье)** – как огонь, который поддерживает горение лампы.*

*Лампа не может давать свет без масла; ламповое масло не может давать свет без огня. Только при их постоянном взаимодействии у нас будет яркий свет.*

Руководствуясь принципом **Син Мин Шуан Сю**, который предполагает достижение состояния полного физического и психического благополучия в результате практики, *Цигун Радости* объединил все выгоды

- *движения,*
- *дыхания*
- *и медитации*

в одной простой программе, состоящей из 6 упражнений.

И вот почему...

Так как наши мысли и эмоции вызывают различные реакции в клетках тела, в теле остается мышечное напряжение, а энергия в энергетических каналах блокируется.

Напряжение накапливается в мышцах, нервах, которые расположены в непосредственной близости к мышцам, связкам и сухожилиям.

Психическое здоровье предполагает спокойное, безмятежное состояние ума, которого невозможно добиться, пока в теле есть мышечное или психическое напряжение. Чтобы избавиться от напряжения нужно научиться расслаблению.

**Расслабление – это навык**, которому невозможно научиться за один день. Практикуя *Цигун Радости* вы обнаружите, что у расслабления есть несколько уровней.

На начальном уровне очень **важно достичь расслабленности тела** (со свободным потоком Ци и крови) и **спокойного сознания** (без каких-либо посторонних мыслей).



Подобное состояние называется уровнем релаксации и безмятежности. Со временем вы начнете чувствовать, что ваше тело постепенно, слой за слоем, по частям расслабляется.

Мало-помалу ощущение расслабленности распространится к каждому уголку вашего тела. Это означает, что достигнут **уровень расслабления и разблокировки** (*беспрепятственное течение Ци и крови*).

На этом уровне люди могут испытывать неопишуемую радость и другие положительные эмоции. В подобном состоянии не существует четких границ между выполнением телодвижений, дыханием или работой сознания.

### *Почему это важно?*

Потому что наше тело, дыхание и сознание тесно связаны и могут оказывать влияние друг на друга.

Физический стресс может повлиять на дыхание и сознание.

Учащенное дыхание может вызвать физический и психологический стресс.

А психологический стресс в свою очередь может сбить дыхание и вызвать напряжение тела.

Именно поэтому в каждом из 6 упражнений *Сяо Яо Гун* движения тела скоординированы с дыханием под контролем сознания.

Контроль сознания означает регуляцию мыслительных процессов, которые впоследствии изменяют содержание и модель вашего ежедневного мышления, свободного от беспокойства, тревожности и других деструктивных состояний.

И вот почему...

В процессе практики занимающийся выполняет расслабленные, лёгкие, неторопливые и закруглённые движения, которые сочетаются с ритмичным, глубоким и ровным дыханием и спокойным, безмятежным, непринужденным и беззаботным состоянием ума.

В этом состоянии амплитуда альфа-волн мозга постепенно повышается и распространяется от затылочной к височной доле, это означает, что происходит торможение в коре головного мозга, снижается потребление кислорода, регулируется работа центральной нервной системы.

Неторопливая двигательная активность мягко улучшает кровоток, те участки тела, которые испытывают дефицит кислорода и питательных веществ, начинают получать необходимое им питание. Потому что в этом состоянии мозг потребляет кислорода меньше и у организма появляется возможность распределить его по телу.

Поступление кислорода и питания помогает мышцам, нервам, суставам и сухожилиям вывести напряжение и получить качественное расслабление.

Постепенно начинают освобождаться от блоков и заторов энергетические каналы и кровеносные сосуды. Это позволяет улучшить снабже-

ние энергией и свежей кровью внутренние органы и ткани тела, что **при регулярной практике поможет восстановить полное физическое и психическое благополучие.**

Пожалуй, следует добавить, что освоить практику *Сяо Яо Гун* совсем несложно, а результат будет зависеть только от вашего желания и настойчивости.

Вы можете начать всего с 10 минут в день, чтобы насладиться целительным состоянием потока, в котором размывается четкая граница между движениями вашего тела, дыханием и сознанием, и помочь своему организму восстановить состояние полного физического и психического благополучия для здоровой и счастливой жизни в любом возрасте.

Узнать больше об этой замечательной практике  
вы можете по ссылке ниже:

<https://lp.neoglory.ru/xiaoyaogongbt/>