

Антон Могучий

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Восточные упражнения  
для развития интеллекта,  
памяти, концентрации

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
М74

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Могучий, Антон.**

М74 Гимнастика для мозга. Восточные упражнения для развития интеллекта, памяти, концентрации / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-185913-8

Тренажер для мозга от Антона Могучего объединяет классические упражнения по методикам Келли и Шульте с китайскими технологиями для развития интеллекта, чтобы они работали еще эффективнее! Наш мозг работает хорошо, только если соблюдается строгий баланс сил: духовных и физических. За счет этого баланса мышление человека выходит на качественно новый уровень: именно в таком состоянии мы способны максимально эффективно решать стоящие перед нами задачи.

Сегодня у нас есть уникальная возможность использовать методики, опирающиеся на традиции Востока, для того чтобы вывести на более высокий уровень свои когнитивные способности, научиться в любом возрасте и в любой, самой сложной ситуации мыслить здраво и творчески. Воспользуйтесь этой возможностью и сделайте работу своего мозга максимально эффективной.

**УДК 159.9  
ББК 88.3**

*Книга выходила ранее под названием  
«РЕ ШАЙ. Тренажер для мозга по восточным методикам».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-185913-8

© Могучий А., 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ



|   |    |
|---|----|
| <b>Вступление</b> .....   | 7  |
| Почему восточные практики<br>настолько эффективны .....   | 10 |
| Что такое «ци» .....  | 11 |
| Что вам даст эта книга .....  | 14 |
| <br>  |    |
| <b>1. О чем ученые узнали недавно,<br/>а восточные мудрецы знали всегда</b> .....                           | 17 |
| Два полушария мозга могут работать и отдельно,<br>но их гармоничная работа — бесценна .....                 | 18 |
| Мозг не любит простаивать: как и мышцам тела,<br>ему нужна зарядка! .....                                   | 20 |
| Чтобы отточить любой навык, требуются время<br>и повторение .....   | 21 |
| Мозгу необходимо давать возможность<br>отдохнуть .....  | 22 |
| Состояние мозга влияет на физическое здоровье,<br>физические упражнения помогают развиваться<br>мозгу ..... | 26 |
| Вторая молодость мозга .....  | 27 |



|  |    |
|--|----|
| <b>2. Включи внутренний свет</b> .....   | 31 |
| Физические техники, позволяющие повысить<br>эффективность любых интеллектуальных<br>упражнений .....                         | 32 |
| Дыхание .....  | 35 |
| Упражнение «Дуновение утреннего ветра» .....   | 36 |
| Медитация .....  | 39 |
| Упражнение «Гибкий ствол» .....  | 41 |
| Медитация «Лист на воде» .....   | 42 |
| Медитация «Рисование цветка» .....   | 43 |
| Упражнение «Незримый шаг» .....  | 45 |
| Тренируем мозг в движении .....  | 46 |
| Комплекс упражнений «Пробуждающий разум» ....  | 47 |
| Воздействие на биологически-активные точки,<br>позволяющие быстро успокоиться или взбодриться<br>перед началом занятий. .... | 52 |
| Комплекс упражнений «Ускоряющий<br>поток» .....  | 54 |
| <br>   |    |
| <b>3. Блики луны на воде</b> .....   | 57 |
| Интеллектуальный тренажер Шульте .....   | 60 |
| Как работать с таблицами. ....   | 63 |
| <br>   |    |
| <b>Таблицы Шульте</b> .....  | 67 |
| Таблицы Шульте (базовый уровень) .....   | 68 |
| Таблицы Шульте (продвинутый уровень) .....   | 88 |
| Тренажер Келли .....   | 94 |
| Работа с тренажером .....  | 95 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Тренажер Келли</b> .....                                      | 97  |
| Курс работы с тренажером Келли .....                             | 98  |
| Предварительный тест для оценки<br>работоспособности мозга ..... | 98  |
| Таблицы для учета результатов. ....                              | 180 |
| <br>   |     |
| <b>4. Балансирующий канатоходец</b> .....                        | 235 |
| Нервные клетки — восстанавливаются! .....                        | 236 |
| Каллиграфия. Тайные страницы .....                               | 237 |
| Упражнение «Вьющаяся нить» .....                                 | 241 |
| Упражнение «Видящий границы» .....                               | 245 |
| Упражнение «Перетекающие волны» .....                            | 246 |
| Упражнение «Иероглифы» .....                                     | 249 |
| Упражнение «Расходящиеся дороги» .....                           | 255 |
| Упражнение «Легкое перо» .....                                   | 256 |
| <br>   |     |
| <b>5. Невидимый камень на дне</b> .....                          | 257 |
| Упражнение «Камень на дороге» .....                              | 260 |
| Упражнение «Однажды Чен Мень...» .....                           | 261 |
| Упражнение «Скрытый от глаз» .....                               | 263 |
| Упражнение «Идущий вспять» .....                                 | 264 |
| Упражнение «Затаившийся незнакомец» .....                        | 265 |
| Упражнение «Сосчитай птичек в клетке» .....                      | 266 |
| Упражнение «Найди решение» .....                                 | 268 |
| Упражнение «Хитрый ученик» .....                                 | 270 |
| Упражнение «Переставляющий буквы» .....                          | 270 |
| Упражнение «Нерадивый счетовод» .....                            | 271 |
| <br>   |     |
| <b>6. Луч, пронзающий темноту</b> .....                          | 275 |
| Упражнение «Спускающийся в долину» .....                         | 278 |



|  |     |
|--|-----|
| Упражнение «Рассвет над Ян Цзы» . . . . .        | 280 |
| Упражнение «Постигающий смысл» . . . . .         | 281 |
| Упражнение «Скрытые смыслы» . . . . .            | 282 |
| Упражнение «Останавливающий мгновение» . . . . . | 284 |
| Упражнение «Карта дороги к вершине» . . . . .    | 285 |



# ВСТУПЛЕНИЕ



---

О каких странах вы подумаете в первую очередь, если вам скажут о высоком уровне жизни, об экономическом чуде, о многочисленных долгожителях — активных, бодрых, не теряющих интерес к новому, до конца дней остающихся в ясном уме? Скорее всего, вы решите, что речь идет о Японии и о Китае.

Китайская цивилизация — одна из древнейших на земле! **Цивилизация с обширными интеллектуальными традициями. Ум здесь принято воспитывать!** Письменность, возникшая более пяти тысяч лет назад, многочисленные изобретения, приносящие пользу людям во всем мире до сих пор, традиционная китайская медицина, приемы которой используются повсеместно — все это Китай, и пример того, как натренированный мозг служит на благо всему обществу. И сегодня в этой стране, устремленной в будущее, трепетно и бережно относятся к своему наследию, включая и интеллектуальные традиции.

И не случайно в Китае просто невероятное число людей, проживших более 100 и даже более 110 лет! Так, в 2021 году в самой старой жительнице Китая Алимихан Сейити исполнилось 135 лет! Но важно не только то, что люди в этих странах живут долго, важно то, как они проживают эти годы: на протяжении всей жизни сохраняют ясность ума и физическое здоровье, бодрость и оптимизм.

В наши дни в Китае на самом высоком уровне принята общественная программа, которая подразумевает



не только гармоничное развитие государства в целом, но и каждого отдельного гражданина!

Так что же, чтобы стать успешным, здоровым, получить шанс прожить долгую интересную жизнь, надо родиться в Китае? Нет!

Сегодня мы имеем уникальную возможность не выходя из дома использовать всю многовековую мудрость Востока для того, чтобы вывести на более высокий уровень свои когнитивные способности, научиться в любом возрасте и в любой, самой сложной ситуации, мыслить здраво и творчески.

Все большее распространение по всему миру получают различные тренинги, комплексы интеллектуальных и физических упражнений, в основу которых положены различные китайские техники — от известной гимнастики цигун до каллиграфии.

**Ре Шай — обобщение китайских интеллектуальных технологий, строящихся на строгом балансе сил: духовных и физических. За счет этого баланса мышление человека выходит на качественно новый уровень. Именно в таком состоянии человек способен молниеносно решать стоящие перед ним задачи.**

Я со всей серьезностью подошел к изучению традиционных китайских и других, развившихся на их основе восточных методов совершенствования и гармонизации личности, переработал их, взяв самое лучшее, и составил новую программу-тренажер для развития мозга. В нее вошли и методики, появившиеся в других странах, которые полностью отвечают основным постулатам китайской философии.



Планомерно и регулярно работая с этой книгой, вы достаточно быстро увидите потрясающие результаты. Вы научитесь:

- ◆ быстро настраиваться на любую, даже самую сложную работу с помощью медитативных техник;
- ◆ в любой ситуации принимать наилучшие решения;
- ◆ гармонизировать работу полушарий мозга так, чтобы максимально задействовать ресурсы мозга;
- ◆ на все 100 % использовать возможности концентрации внимания;
- ◆ максимально полно запоминать необходимые сведения и быстро извлекать их из памяти.

И что особенно важно, вы сможете поддерживать эти результаты на высоком уровне всегда!

Для занятий вам не потребуется никакое специальное оборудование, необходимы только ваше желание и упражнения из этой книги!

## ПОЧЕМУ ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ

Древнейшая религия в Китае, которая до сих пор влияет на все аспекты жизни людей в Поднебесной, — Даосизм. Основной постулат этого учения — «путь гармонии». При этом имеется в виду как путь каждого отдельного человека, так и любой общности людей, вплоть до государства. И это не пустые слова — в начале двадцать первого века в Китае официально про-



возглашается, что в стране должно быть построено общество, в котором, помимо всего прочего, каждый человек сможет жить в гармонии с другими людьми. И, судя по тому, какие невиданные успехи в экономике демонстрирует эта удивительная страна, этот путь — путь построения гармоничного общества — может стать примером для всех.

**В чем же эффективность «пути Дао», почему так важно найти гармонию и что это вообще такое? Как это связано с работой нашего мозга?**

Оговорюсь, что в основном (если не указано иное) в данной книге будут использоваться термины китайской культуры и традиционной медицины.

## ЧТО ТАКОЕ «ЦИ»

«Книга пути и достоинства» — «Дао дэ цзин» — один из самых загадочных и древних философских трактатов. Самой этой книге уже посвящено множество трудов, но до сих пор не утихают споры о том, когда именно и кем именно она была написана. И в наши дни все время появляются новые переводы «Дао дэ цзин» на самые разные языки мира, ученые неустанно пишут все новые и новые комментарии. Нам же важно знать следующее: в книге описывалось устройство всего мира, в основе которого — энергия «ци» (в Японии — «ке», в Индии — «прана»).



### **Энергия ци пронизывает все, она есть везде.**

Это питательная, бесконечная сила, которая, может проявляться по-разному: согревать, наполнять жизненными силами, защищать. Нарушение циркуляции ци может привести к самым различным проблемам, в зависимости от того, о каком уровне идет речь. Нарушение циркуляции ци в человеческом организме вызывает возникновение самых разных недугов и наиболее сильно влияет на мозг, который древние мудрецы называли «главным штабом» организма.

**Все связано со всем, все влияет на все, нет ничего малозначимого.** Именно поэтому в китайской медицине не разграничивают здоровье физическое и ментальное. Нельзя заботиться только о работе мозга и не думать о гармоничном развитии тела и духа.

Только гармоничное взаимодействие духовной, разумной и физической составляющих является залогом успеха в любой сфере жизни человека.

**Человек может и должен влиять на уровень своей энергии.**

Об эффективной работе мозга можно говорить только тогда, когда энергия течет по всему организму правильно. Любые неполадки в нашем теле, по мнению врачей традиционной китайской медицины, вызваны застоем ци, а застой ци всегда снижает эффективность работы нашего мозга.

Для того чтобы избежать застоев энергии, не требуется невероятных усилий: достаточно сделать выбор в пользу более здорового и духовного образа жизни, посильных физических нагрузок, тренируя не только тело, но и разум.



Дополнительно каждый из нас может помочь себе, воздействуя на определенные области на теле: считается, что энергия ци в нашем организме течет по энергетическим меридианам, вдоль которых расположены биологически активные точки. Наибольшее число этих точек расположено на кистях рук, ступнях, лице и ушах. В книге вы найдете простой и доступный для всех комплекс, который научит вас, воздействуя на особые точки, пробуждать свой мозг, повышать эффективность его работы, быть сосредоточенным и энергичным в течение всего дня.

**Итак, гармония — это свободное и правильное движение ци в организме, а значит, сбалансированная работа всех систем организма, и, соответственно, — максимально эффективная работа мозга.**

Гармония — это умение не суетиться, сохранять спокойствие, что бы ни происходило. Гармония души, тела и разума дарит возможность принимать лучшие из всех возможных решений в любых, даже стрессовых ситуациях.

Гармония — это сочетание интересной работы и счастливой личной жизни, карьерных успехов и семейного благополучия.

Гармония во всех областях нашей жизни — это не чудо, это норма, к которой надо стремиться!

Работая с этой книгой, вы научитесь приходить в гармоничное состояние, тем самым еще больше повышая эффективность работы мозга. При этом, решая интеллектуальные задачи, вы будете давать команду всему вашему организму работать более сбалансированно, а задействуя тело, будете тренировать мозг!



Таким образом, если вы хотите:

- ◆ чувствовать в себе силы для любых свершений;
- ◆ быть эффективным работником;
- ◆ творчески и нестандартно решать задачи любой сложности;
- ◆ уметь противостоять стрессовым ситуациям;
- ◆ не переставать мечтать, видеть цели и достигать их;
- ◆ сохранить здоровье на долгие годы;
- ◆ иметь ясный и гибкий ум в любом возрасте.

Воспользуйтесь уникальной возможностью, представленной этой книгой. Опираясь на многовековой опыт традиционной восточной медицины, постулаты даосизма и конфуцианства, я собрал в этой книге упражнения, которые выведут ваше мышление на новый уровень.

**Вы получите возможность гармонизировать все аспекты своей жизни, значительно увеличите эффективность работы мозга и выйдете на дорогу успеха и процветания.**

## ЧТО ВАМ ДАСТ ЭТА КНИГА

Информация из **первой** главы поможет вам лучше понять, как работает наш мозг и почему так важно не пренебрегать всеми упражнениями из данной книги. На первый взгляд некоторые практики не имеют отношения к эффективности работы мозга, но, как мы теперь знаем, наш организм — сложная, тонко настроенная система и любая ее разбалансировка сказывается на всех органах, в том числе — на мозге.



**Во второй** главе представлены упражнения, взявшие лучшее из традиционной японской гимнастики — вы научитесь регулировать дыхание, медитировать, взбадривать мозг посредством несложной физической тренировки, а также воздействовать на биологически активные точки для стимуляции работы мозга. В комплексе все это поможет вам настроиться на выполнение упражнений, непосредственно тренирующих мозг. Помимо этого, регулярно выполняя упражнения, представленные во второй главе, вы получите существенный оздоровительный эффект. Вы сможете улучшить ваше эмоциональное состояние, сбалансировать работу организма (если нет серьезных медицинских патологий) и значительно повысить качество вашей жизни.

В **третьей** главе представлены проверенные временем методики: таблицы Шульте и тренажер Келли. Хотя эти тренажеры созданы не так давно — в XX веке, они прекрасный образец той самой гармоничности, о которой мы говорили ранее, и наверняка были бы оценены последователями даосизма по достоинству.

Прообразом упражнений **четвертой** главы стало древнее искусство китайской каллиграфии. Эти практики помогут вам на долгие годы сохранить наиважнейшее свойство мозга — нейропластичность — способность меняться, восстанавливая поврежденные связи и образуя новые.

В **пятой** главе вы найдете увлекательные задачи, которые отлично тренируют внимательность, наблюдательность, умение мыслить нестандартно и находить решения в сложных ситуациях.