

**Д. М. ВОРОПАЕВ**

# **ТРИ КРУГА ЦИГУН**

**ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА  
2022

УДК 615.89  
ББК 53.59  
В75

**Воропаев, Дмитрий**  
В75 Три круга цигун. Даосские практики / Дмитрий Воропаев. — Москва:  
Издательство АСТ, 2022. — 48 с.: ил. — (Азбука здоровья).  
ISBN 978-5-17-147523-9

УДК 615.89  
ББК 53.59



*Популярное издание*

Азбука здоровья

**Дмитрий Воропаев**  
**ТРИ КРУГА ЦИГУН. ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ**

Заведующая редакцией *Ольга Ро*  
Ответственный редактор *Ксения Трошина*  
Выпускающие редакторы *Наталья Батусова, Марина Смородова*  
Художественный редактор *Антон Щербаков*  
Технический редактор *Мариятта Караматозян*  
Верстка *Юлия Анищенко*  
Корректор *Екатерина Логунова*

Подписано в печать 17.03.2022. Формат 70x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Печать офсетная. Гарнитура SchoolBook. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 3,51. Тираж 10 000 экз. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
Изготовлено в 2022 г. в Российской Федерации

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): 58.11.1 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.  
Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)  
«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Москва, Жұлдызды гулзар, уй 21, 1 құрылым, 705 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-147523-9

© Текст Дмитрий Воропаев, 2022  
© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2022



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
<b>I. ТЕОРИЯ ТРЕХ КРУГОВ</b>	
Определение и важные понятия цигун.....	7
Виды и формы цигун.....	10
Важные условия практики.....	12
<b>II. ПРАКТИКА ТРЕХ КРУГОВ</b>	
Три круга силы – традиционная форма изучения цигун ..	22
Круг Земли. Цигун Укрепления Корней ..	25
Круг Неба. Крестьянский цигун ..	32
Круг Человека. Цигун Ивы ..	41



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами моя первая книга и первая попытка обобщить на бумаге свой двадцатилетний опыт занятий цигун — древней китайской оздоровительной практикой. А еще — рассказать об особенностях даосской традиции, о которой существует множество слухов и домыслов, но очень мало достоверной информации. Именно даосской традиции, в частности, книга обязана своим названием.

Я старался писать понятно, простым языком, без лишней «воды». Так, чтобы читатель получил представление, на чем должен основываться, как выглядеть, как действовать на организм классический цигун. Постарался донести непривычные европейскому сознанию понятия доступно. Развееь миф о метафизичности и заумности китайских практик, что отталкивает многих желающих заниматься.

И поэтому в книге нет «чуда». Сказок про «волшебную энергию Ци», которая «куда-то течет и что-то сама лечит», про избавление от всех недугов за пять минут. Нет эзотерики в нашем привычном понимании. Даосы — последователи учения о Дао, создавшие бóльшую часть китайских оздоровительных практик и китайскую медицину, не были мистиками. Они были УЧЕНЫМИ, познававшими себя и окружающий мир. Правила и закономерности, которые они установили, помогали выжить в простых условиях Древнего Китая. Механизмы функционирования нашего тела они описывали понятным (на тот исторический период и для их круга) языком, стараясь шифровать записи от посторонних.

Но, как и в древности, все те же силы природы влияют на нас и сейчас и имеют обычные физические проявления. Жизненная сила Ци, Каналы Цзин-Ло и другие непонятные европейцам словосочетания имеют вполне реальные и осязаемые аналоги в европейской медицине. Необходимо лишь отказаться от бездумного повторения китайских терминов, осмыслить их,

научиться правильно переводить и трактовать. При правильном исполнении упражнений и комплексов цигун прекрасно работает и без знания китайской медицины.

Тому есть множество доказательств. Научные исследования феномена восточных практик были начаты в Китае в марте 1982 года, с личного разрешения Председателя ЦК КПК — Ху Яобана. Разрешение было дано после его личного участия в экспериментах Конференции 1980 года в Шанхае по изучению сверхъестественных способностей людей.

В 1982 году в Китае также было создано научное общество по изучению цигун. Множество медицинских центров стали площадкой для научных экспериментов. Для изучения и преподавания цигун в том числе были созданы крупнейшие учебные заведения Китая. В исследованиях неоднократно участвовали Массачусетский технологический институт, Гарвардский университет, и еще более сотни научно-исследовательских учреждений по всему миру. В недавнем заявлении министра здравоохранения Китая было прямо сказано, что огромный вклад в дело борьбы с последствиями эпидемии covid-19 внесли мастера традиционного цигун. На сегодняшний день считается, что этой практикой в мире занимается более двух миллиардов человек.

Эта книга создана в результате многолетней практики, на основании накопленного мной опыта, знаний моих учителей, исследований моих учеников. Она про дисциплину, научный поиск и работу над собой. Про те самые правила, которые принесут вам физическое и эмоциональное здоровье, если вы станете использовать их регулярно. Про законы физики, геометрии, биомеханики, которые мы знали с детства.

Книга сделана как практикум. По ней можно заниматься самостоятельно, имея начальные знания о цигун. Состоит из теоретической и практической частей. Трудно сказать, какая из них получилась интереснее.

Теоретическая содержит много информации, которую вы не найдете в других источниках, и рассказывает о принципах и «ключаях», на которых построен цигун. Без знания этих принципов правильное выполнение упражнений просто невозможно. Без знания «ключей работы с телом» цигун превращается в обычную физкультуру.

В практическую часть включены три комплекса по двенадцать упражнений в каждом. Комплексы редкие и в современных европейских изданиях не встречаются. Каждый комплекс — это полноценная практика для