

Замечательная книга настоящего мастера! Понятно и доступно излагаются высокие истины. Прекрасное продолжение занятий на тренингах и семинарах Андрея Левшинова.

*Олег П., Санкт-Петербург*

Книга Андрея Левшинова прекрасно подходит для самостоятельных занятий — отличные фотографии, подробное описание каждого упражнения, четкие, понятные рекомендации. Это особенно важно для тех, кто живет далеко от Санкт-Петербурга и не имеет возможности регулярно приезжать на семинары Мастера.

*Всеволод, г. Хабаровск*

Эта книга ничем не напоминает «пособия по исполнению желаний», наводнившие рынок в последние годы. Эта книга — настоящая! Ведь она — об истинном перерождении человека. А желания... они сами начнут исполняться, когда ты поймешь — что тебе на самом деле нужно...

*Ольга Б., г. Архангельск*

Эта книга и в самом деле меняет твою жизнь! Конечно же, к лучшему!

*Елена К., г. Воронеж*

Отличная книга для тех, кто уже занимается цигун, — ведь она открывает новые возможности даже перед теми, кто уже достиг определенных успехов в этой практике.

*Сергей А., Москва*

Эта книга не только о цигун и исполнении желаний. Эта книга — о твоей душе. О том, что есть настоящего, истинного в тебе, и о том, как увидеть и ощутить это истинное, отбросив все наносное. Эта книга о жизни. О мире. О человеке в нем.

*Павел Г., г. Владивосток*

*Желание, исполнись!*

Андрей  
**ЛЕВШИНОВ**

*Секретные  
даосские техники*  
**УПРАВЛЕНИЯ  
СОБЫТИЯМИ**

ПРАЙМ  
  
АСТ  
Москва

УДК 133  
ББК 86.41  
Л38

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

**Левшинов, Андрей Алексеевич.**

Л38 Секретные даосские техники управления событиями. / Андрей Левшинов. — Москва : АСТ, 2015. — 255 с.: ил. (Желание, исполнись!).

ISBN 978-5-17-089054-5

Андрей Левшинов — признанный Учитель и русский просветленный Мастер йоги с более чем тридцатилетним стажем духовной практики. В этой книге он рассказывает о древней системе, которая:

- позволяет научиться управлять энергией, дающей здоровье, силы;
- дарит успех в любых начинаниях;
- исполняет все желания;
- раскрывает творческий, интеллектуальный, духовный потенциал человека.

Для энергии, которую пробуждает в нас цигун, нет невозможного! Ставьте любые, самые высокие цели и достигайте их. То, что раньше казалось невероятным, становится сущим пустяком, если вы открыли в себе эту энергию и научились ею пользоваться.

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-089054-5

© Левшинов А., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> .....	9
-------------------------	---

## Глава 1.

### **Суть и смысл искусства цигун.**

<b>Учение об энергиях</b> .....	13
---------------------------------	----

ЦИГУН – ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ .....	14
---	----

ЦИ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ВСЕЛЕННОЙ .....	16
--	----

ЦИГУН КАК СПОСОБ «ПИТАНИЯ» ЭНЕРГИЕЙ .....	20
---	----

## Глава 2.

<b>Новое, или хорошо забытое старое?</b> .....	25
--	----

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ .....	26
--------------------	----

АФФИРМАЦИЯ .....	29
------------------	----

КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕХНИКА .....	34
-------------------------------	----

## Глава 3.

<b>Подготовка к занятиям</b> .....	37
------------------------------------	----

КАКОЕ ВРЕМЯ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ .....	38
---------------------------------------	----

КАКОЕ МЕСТО ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ .....	39
КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ...	40
ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ .....	41
ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОСВОИТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН .....	42
ПОРЯДОК РАБОТЫ ПО КНИГЕ .....	50

#### Глава 4.

### **Комплекс упражнений, направленных на раскрытие внутренних энергий .....**

55

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА .....

56

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ .....

64

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ .....

72

#### Глава 5.

### **Комплекс упражнений, направленных на активизацию внутренних энергий .....**

81

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ДЫХАНИЕ  
ДЛЯ АКТИВАЦИИ ЭНЕРГИИ .....

82

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ СИЛУ МЫСЛИ  
ДЛЯ АКТИВАЦИИ ЭНЕРГИИ ..... 92

УПРАЖНЕНИЯ, СОЕДИНЯЮЩИЕ ВОЕДИНО  
ДЫХАНИЕ, СИЛУ МЫСЛИ И ЭНЕРГИЮ ..... 101

## Глава 6.

**Упражнения, направленные  
на преобразование внутренних энергий  
во внешние** ..... 113

ДИНАМИЧЕСКИЙ ЦИГУН:  
БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ..... 115

ДИНАМИЧЕСКИЙ ЦИГУН:  
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ..... 140

## Глава 7.

**Упражнения, направленные  
на трансформацию энергий  
для достижения любых целей** ..... 221

НАСТРОЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ..... 223

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА  
ОРГАНИЗАЦИЮ АТАКИ ЦИ ..... 236

## Глава 8.

**Искусство достижения целей** ..... 249

ШАГ 1. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ ..... 250



ШАГ 2.  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ . . . 253

ШАГ 3.  
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:  
АТАКА ЦИ НА ЦЕЛЬ. . . . . 254

ШАГ 4.  
ДЕЙСТВИЯ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ. . . . . 255

道

# Вступление

Кто не знает фразы «Нет предела совершенству»? И это действительно так. Об этом говорят многочисленные письма, которые я получаю от своих читателей. Сколько бы я ни рассказывал о различных системах: йога или цигун, обязательно в какой-то момент начинают появляться вопросы: «А что дальше?», «Как сделать занятия еще более увлекательными и более эффективными?» С этими же вопросами ко мне обращаются ученики, посещающие практические занятия. И работа, которую я веду в этом направлении, дает мне возможность предлагать вам новые системы занятий, новые методики вашего физического и духовного развития.

Ведь к чему бы мы ни стремились — улучшению здоровья или изменению своей жизни, в действительности мы работаем **над собой**. И если вы готовы работать дальше, достигать большего, то вы сможете сделать лучше не только свою жизнь, но и жизнь близких (а вы же помните, что делиться можно только от избытка).

Именно для таких целеустремленных, жаждущих найти новые знания и готовых применить их — эта книга.

В ней я расскажу вам, как вы можете исполнить свои мечты, используя систему цигун и добавив к ней техники, хорошо известные в западных учениях — и эзотерических и академических.

О цигун написано множество книг. И все же у большинства бытует неверное представление об этой системе. Кому-то кажется, что это «просто гимнастика», кто-

то думает, что это «просто китайская йога», а кто-то, напротив, полагает, что это слишком сложно и муторно. И все они неправы.

Цигун — это древнекитайская система знаний и практических упражнений, наука и искусство одновременно. В основе лежит учение об энергии Ци, которая пронизывает весь видимый и невидимый мир, и человеческое тело в том числе.

**Цигун — это искусство владения энергетикой и волей.**

Практикуя цигун, человек учится регулировать дыхание, тело и сознание. Цигун дает здоровье и организму, и сознанию, и телу, и духу, и уму.

Цигун пробуждает к жизни действительно очень сильные энергии.

О визуализации и аффирмации упоминается в каждой второй книге, посвященной психологии, и о той, и другой методике много информации в интернете. Они очень популярны и при этом... мало кто воспринимает их всерьез. У кого-то что-то получается, у кого-то нет. Кто-то сталкивается с тем, что сбывается одна мечта, а вся жизнь при этом идет куда-то не туда. Получается, как с автомобилем без бензина — вроде, исправен, ехать и везти должен, а стоит как вкопанный, и толку от него никакого.

Почему так получается?

Как раз потому, что для воплощения мечты необходимо обладать достаточным уровнем энергии, не быть «пустым» и при этом уметь эту энергию правильно использовать.

**Управление движением энергии — это ключ к искусству управления событиями собственной жизни.**

Ведь для того, чтобы привлечь определенное событие, нужно сначала вызвать в себе вибрации этого события. По закону «подобное притягивает подобное». В итоге событие реализуется.

Есть и такие, кто просто не верит в возможность благоприятных перемен в своей жизни. Особенно таких перемен, которые происходят легко и быстро. Слишком уж «чудесными» им кажутся результаты. Люди думают, что это фокусы.

Именно поэтому в этой книге рассказывается о СИСТЕМЕ включающей в себя упражнения по цигун и практики визуализации и аффирмации.

Эта система научит вас управлять собой и своей жизнью.

Вы научитесь:

- ◆ пополнять «запасы» своей внутренней энергии;
- ◆ правильно ее использовать — концентрировать и направлять на исполнение желаний;
- ◆ верить в себя.

А следовательно, вы научитесь осуществлять свои мечты!

**Мой принцип прост: любой тренинг хорош только тогда, когда он реально повышает качество вашей жизни. Если же качество вашей жизни не улучшается, сколько бы вы ни тренировались — значит, система, которой вы обучаетесь, чисто умозрительна.**

А потому не будем отвлекаться на излишнюю метафизику. Скажу просто — прочитав эту книгу и выполняя упражнения, вы постигнете искусство управления энергией, а энергия — это прежде всего то, что дает возможности.

Это возможность стать сильным, здоровым и выносливым, вы сможете исцелиться от болезней и продлить свою жизнь.

Это возможность постоянно получать удовольствие от жизни, ведь его может получать только здоровый, сильный и выносливый человек.

Это возможность обрести тренированное тело и такую координацию движений, которая позволит вам из-

бежать травм и падений там, где 99 % людей на вашем месте не удержат равновесия и упадут.

Это возможность натренировать свою психику и привести к гармонии свое психофизическое состояние, чтобы легко справляться со стрессами, не теряться перед сложными жизненными задачами.

Это возможность развить свой интеллект, сделать его более мощным и гибким, чтобы легко усваивать новые знания, повышать уровень своего образования, в любой ситуации принимать оптимальные решения и не допускать ошибок.

Это возможность карьерного роста, повышения уровня финансового благополучия, выхода на новую ступень самореализации как в социальной сфере, так и в сфере личностного роста и развития.

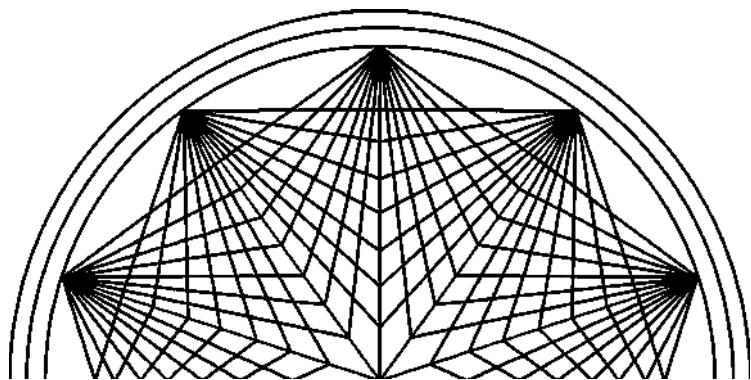
Это возможность достигать самых высоких целей с минимумом энергетических, интеллектуальных, психоэмоциональных, нервных и временных затрат.

Это возможность так повысить уровень вашей энергии, чтобы притягивать к себе благоприятные шансы, благодаря которым вы станете везучим и удачливым человеком.

Это возможность быстро и легко исполнять свои желания.

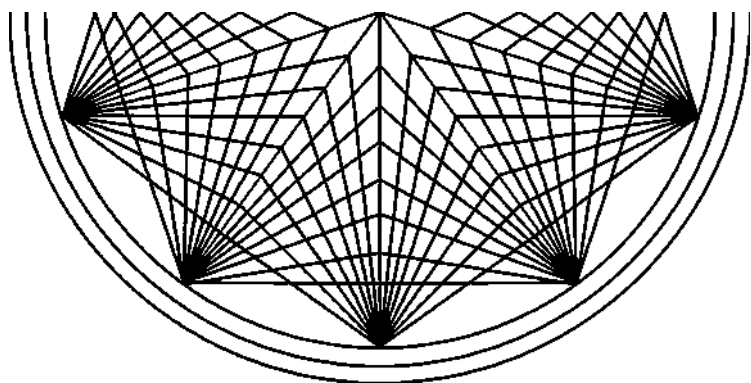
Это возможность обрести полный контроль над своей жизнью, исключив малейшую возможность того, что кто-то или что-то нарушит ваши планы.

Эта книга — и для тех, кто уже практикует цигун, и для начинающих. Заниматься можно самостоятельно, здесь главное — ваше упорство и регулярность занятий. Ограничений нет: упражнения подходят для людей любого возраста и состояния здоровья.



Глава 1.

**Суть и смысл  
искусства цигун.  
Учение об энергиях**



## Цигун — искусство управления энергией

Я уже обещал, что не буду обременять вашу голову лишней «умозрительной» информацией, а потому эта глава будет короткой и максимально информативной.

Нас интересует практика — вот и начнем с практического примера. Расскажу историю из моей собственной жизни.

Дело было летом 2007 года в Греции, где я проводил выездной тренинг с группой. Вечером, когда я возвращался на скутере в отель, в меня въехал «ситроен». Перелетев через него и оставляя куски кожи на гладком (слава Богу!) асфальте, я сильно ободрал ногу и руку. Но на следующий день, в бинтах, я с пяти утра уже проводил занятия. Конечно, купаться в этот день мне было нельзя, но это, согласитесь, небольшая потеря, по сравнению с тем, что случилось бы на моем месте с любимым, кто не знаком на практике с искусством цигун.

Во-первых, травмы при подобных происшествиях обычно бывают намного более тяжелыми. Во-вторых, даже после незначительных травм большинство людей восстанавливаются заметно дольше. Заметьте еще, что в тот момент мне было уже без малого 50 лет.

Вот такие впечатляющие возможности искусства цигун мне довелось испытать, что называется, «на собственной шкуре». Были и другие случаи травм (неизбежных при занятиях спортом и активном образе жизни), после которых я восстанавливался очень быстро и вообще без потерь. Но и это далеко не все!

Используя систему цигун, я научился защищать свое тело от огня и ходить по раскаленным углям. Пропуская через свое тело энергию по строго выверенным энергетическим каналам, я сдерживаю силовой напор пятнадцати человек. Цигун помог мне научиться видеть энергосиловые линии в окружающем пространстве и использовать эту энергию как в спорте, так и в обычной жизни.

А еще цигун раскрывает наши способности и таланты, пробуждает к творчеству. У меня цигун «вытащил наружу» таланты фотографа и дизайнера. Теперь мои фотографии продаются по всему свету. Я снимаю рассветы и закаты, природу, ту красоту, которую вижу, и люди высоко оценивают энергетику, исходящую от этих картин. Как дизайнер я придумываю футболки, банданы, аксессуары для йоги, оформляю свои компакт-диски и DVD-фильмы. Энергия, протекающая через меня, помогает мне писать песни и выступать на сцене.

*(От редакции: автор также открыл в себе талант писателя (является членом профессионального Союза писателей России), реализовал себя как в спорте (имеет черный пояс по карате), так и в науке, являясь доктором психологических наук и доктором философии.)*

У той энергии, которую пробуждает в нас цигун, множество возможностей. Вернее будет сказать, что невозможного для нее нет. Она не только принесет вам здоровье, но и откроет все то лучшее, что пока еще скрыто в вас. Она поможет полностью реализовать ваш творческий, интеллектуальный, духовный потенциал. А когда вы научитесь не только пробуждать эту энергию, но и управлять ею — перед вами откроются бескрайние просторы новых возможностей. Ставьте любые, самые высокие цели, и достигайте их. То, что кажется невозможным человеку, не владеющему энергией, становится сущим пустяком, если вы открыли в себе эту энергию и научились ею пользоваться.

Да, не только здоровье, не только силу, не только способности дает цигун — он дает еще и сверхспособности.

- ◆ Хрупкая женщина разбивает рукой кирпич.
- ◆ Восьмидесятилетний старец, год назад умиравший от инфаркта, бегаёт и играет в футбол.
- ◆ Человек, всю жизнь едва сводивший концы с концами, становится владельцем собственного прибыльного бизнеса и превращается в миллионера.