

КНИГА-ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МАСТЕРСКОЙ
ЦИГУН

СНАЧАЛА СОСТОЯНИЕ

Почему несколько секунд правильного внутреннего состояния могут стать началом большой практики - и почему следующий шаг работает глубже, когда человек уже умеет хотя бы немного входить в нужный внутренний тон.

Не нужно сначала стать мастером. Достаточно однажды ясно почувствовать короткое состояние. Если оно узнаваемо, его можно возвращать. Если его можно возвращать, его можно усиливать. Если его можно усиливать, из него уже можно строить навык.

Эта книга не просит покупать всё сразу. Она показывает логику: найти небольшой живой эффект, понять, какой путь вам ближе, и затем раскрыть его в подходящем курсе или в регулярной Премиум-практике.



Состояние -> узнавание -> повторение -> навык

Премиум Курсы

НЕ ЖДИТЕ БОЛЬШОГО ЭФФЕКТА. НАЙДИТЕ ПЕРВЫЙ НАСТОЯЩИЙ

Почти все ошибаются в одном месте: человек хочет сразу сильно расслабиться, почувствовать яркую внутреннюю улыбку, удерживать внимание долго или наполниться мощной энергией. Из-за этого он пропускает маленький эффект, который уже появился. А именно этот небольшой эффект и является дверью.

Если после двадцати секунд практики лицо стало мягче, если в груди появилось едва заметное тепло, если внимание удержалось на одном объекте чуть дольше обычного, если тело стало хотя бы на пять процентов свободнее - состояние уже возникло. Оно ещё слабое, но оно настоящее. И теперь его можно узнать, задержать, повторить и сделать сильнее.

5% расслабления

Это уже не ноль. Если вы узнаете момент отпускания, на него можно накладывать следующую практику.

5% внутренней улыбки

Лёгкое тепло или приятный эмоциональный тон уже дают материал, который можно развивать дальше.

10 секунд внимания

Если внимание удержалось и вы это заметили, у вас уже есть основа для тренировки концентрации.

Один узнаваемый признак

Тело должно уметь сказать: «вот оно». Это важнее, чем красивое объяснение того, что должно происходить.

Первое правило всей системы: не требуйте от себя максимума. Сначала добейтесь минимального состояния, которое вы действительно можете узнать.

ЧЕМ РАНЬШЕ СОСТОЯНИЕ ВОШЛО В ПРАКТИКУ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ ШАГОВ ПРОХОДЯТ УЖЕ НЕ С НУЛЯ

Первое маленькое состояние - это не финал.
Это **новая стартовая точка**.

Представьте, что вы начали занятие совершенно обычным: тело держит лишний тонус, мысли разбросаны, внимание слабое. Первый короткий шаг создаёт небольшое изменение. Если вы сразу заметили его и удержали, то второй шаг начинается уже не из прежнего состояния, а из чуть более свободного, тёплого или собранного. Третий шаг ложится поверх второго. И вся практика постепенно перестаёт быть набором упражнений, потому что каждое следующее действие работает внутри уже изменённого состояния.

Поэтому в методике так важна ранняя фиксация. Не пройти пять упражнений и только потом спросить себя, что изменилось, а поймать первый отклик как можно раньше. Чем раньше вы нашли его, тем больше времени внутри занятия вы проведёте уже не в исходной точке.

1

Вызвать. Найти маленький, но реальный отклик.

2

Зафиксировать. Несколько секунд не терять его.

3

Усилить. Следующее действие выполнять уже из него.

4

Перенести. Сохранить состояние вне упражнения.

Важный смысл: речь не о том, что ранний старт «магически» гарантирует результат. Речь о логике обучения: чем раньше вы научились узнавать нужный внутренний тон, тем больше следующих повторений вы можете делать уже из него, а не искать его каждый раз заново.

ТРИДЦАТЬ СЕКУНД, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ САМ ПРИНЦИП

Сядьте как удобно. Ничего особенного не делайте. На спокойном выдохе отпустите только одно лишнее усилие: челюсть, плечи, живот или кисти. Не пытайтесь расслабить всё тело. Затем на несколько секунд заметьте то, что получилось. Если стало хотя бы немного свободнее, не переходите сразу дальше. Позвольте этой разнице побыть.

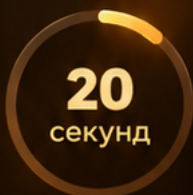
ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ

Короткий вечерний протокол, который можно сделать сразу после прихода домой.



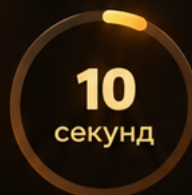
15
секунд

замедлиться
и почувствовать
опору



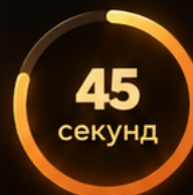
20
секунд

плечи
назад



10
секунд

лёгкий
сброс



45
секунд

внутренняя волна
и смакование
отпускания



ЧТО ИСКАТЬ В ОЩУЩЕНИЯХ

- теплее
- тяжелее
- тише в голове
- мягче лицо
- выдох сам удлиняется

Смысл не в красивой позе. Смысл в том, чтобы заметить момент, когда внутреннее состояние уже изменилось, и не дать ему раствориться прежде, чем вы его узнали.

Появилось?

Даже небольшой отклик считается началом.

Узнали?

Назовите для себя один телесный признак.

Остались?

Побудьте в нём ещё несколько секунд.

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

тело

отпускание

ресурс

Здесь короткое состояние начинается с очень простой вещи: вы находите момент, когда тело перестаёт удерживать хотя бы часть лишнего напряжения. На несколько секунд это может быть просто более свободное лицо, мягкие плечи, спокойный живот, ощущение опоры или приятная тяжесть.

Но курс нужен не ради этих нескольких секунд. Его задача - сделать отпускание глубже, быстрее и устойчивее. Когда первая мягкость появляется уже в начале практики, последующие упражнения выполняются не из прежнего напряжения. Они наслаиваются на уже найденное состояние, и именно поэтому практика начинает ощущаться совсем иначе.

На текущей странице курса доступны разные форматы: книги, видеоуроки и индивидуальные занятия. Это позволяет войти в тему с той глубины, которая вам подходит сейчас.

[Открыть «Искусство расслабления»](#)

Попробуйте до курса: найдите один момент реального отпускания и запомните его вкус. Тогда обучение будет начинаться не с абстрактного «я должен расслабиться», а с уже знакомого ощущения.



05 · КУРС

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ЭМОЦИЙ И СОЛНЕЧНЫЙ ТУМАН

внутренняя улыбка

радость

состояние

Здесь исходным состоянием становится внутренняя улыбка. Не широкая мимика и не убеждение себя в позитиве, а короткий живой эмоциональный тон: стало теплее, светлее, приятнее, возникла мягкая радость без необходимости немедленно объяснять её словами.

На курсе «Солнечный туман» эта маленькая искра раскрывается намного дальше: сайт описывает пять видеоуроков, интерактивные упражнения и чек-листы, посвящённые внутренней улыбке, удержанию и развитию состояния. На странице «Волшебная сила эмоций» доступны также книжные сборники и другие форматы обучения.

И здесь особенно важен принцип раннего состояния. Если тёплый отклик найден в первые минуты, весь дальнейший комплекс уже не ищет радость с нуля, а работает с тем, что появилось и было замечено.

[Открыть «Солнечный туман»](#)

[Все форматы эмоций](#)



ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ

внимание

концентрация

удержание

Для внимания первое короткое состояние выглядит совсем скромно: вы выбрали объект и действительно удержали на нём внимание несколько секунд, не потеряв себя в постороннем потоке. Это ещё не мощная концентрация. Но это уже опыт управляемого внимания.

Дальше меняется не принцип, а масштаб. На странице «Великий предел» концентрация описывается как способность направить внимание на объект или процесс и удерживать его столько, сколько требуется задаче; доступны видеоуроки, книги и индивидуальный формат.

Чем раньше в занятии появилась хотя бы короткая собранность, тем больше следующих упражнений вы выполняете уже из неё. Постепенно внимание перестаёт быть случайной вспышкой и становится рабочим инструментом.

[Открыть «Великий предел»](#)

Мини-проба: удержите внимание на одном ощущении десять секунд. Не напрягайтесь. Если потеряли - верните. Навык начинается не с идеальности, а со способности заметить потерю и вернуться.



ОДНО СОСТОЯНИЕ ГОТОВИТ ПОЧВУ ДЛЯ ДРУГОГО

Расслабление, внутренняя улыбка и внимание выглядят разными темами, но в практике они начинают поддерживать друг друга. Когда тело умеет быстрее отпускать лишнее, внутренней улыбке легче распространяться. Когда появился тёплый ресурсный тон, вниманию проще не бороться с внутренним шумом. Когда внимание стало устойчивее, человек способен дольше сохранять и расслабление, и эмоциональное состояние.

Расслабление освобождает

Меньше лишнего усилия - больше пространства для тонкого состояния.

Внутренняя улыбка наполняет

Появляется положительный внутренний тон, который уже можно не только почувствовать, но и использовать.

Внимание удерживает

То, что возникло, не исчезает через две секунды только потому, что мысль убежала в сторону.

Повторение закрепляет

Каждый новый вход становится чуть менее случайным и чуть более узнаваемым.



ПРЕМИУМ - ЭТО НЕ ЕЩЁ ОДИН КУРС. ЭТО СРЕДА ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ

Курс даёт маршрут и глубину. Премиум-подписка нужна для другого: чтобы состояние не осталось событием одного обучения. Статьи, видео, книги и записи занятий позволяют регулярно возвращаться к практике, ловить короткие состояния в разных условиях и постепенно делать их частью обычной жизни.

Уровень 1 · Статьи

Для тех, кому важно регулярно получать объяснения, новые идеи и короткие практики, не перегружая себя большим объёмом.

299 ₽

Уровень 2 · Видео

К статьям добавляется видеоформат, в котором состояние легче увидеть, повторить и связать с конкретным действием.

499 ₽

Уровень 3 · Материалы

Добавляются дополнительные материалы и особые видеоматериалы. Это уже более глубокое пространство для самостоятельной работы.

1800 ₽

Максимальный уровень

Видеоуроки, записи занятий и дополнительные курсовые материалы из архива подписки. Включает предыдущие уровни. Курсы сайта приобретаются отдельно.

максимум возможностей

Премиум особенно полезен между большими курсами: он не даёт состоянию снова превратиться в редкое воспоминание о хорошей практике.

[Открыть Премиум-подписку](#)

ЕСЛИ ВАМ НУЖЕН РИТМ, А НЕ РЫВОК

Не каждому нужен большой курс прямо сейчас. Иногда человеку важнее научиться каждый день находить хотя бы одно короткое состояние: утром - внутреннюю улыбку, после работы - отпускание, перед разговором - центр внимания, вечером - спокойную наполненность.

Премиум хорош именно в этой роли. Он создаёт фон, в котором практика напоминает о себе снова и снова. Вы не обязаны ежедневно совершать подвиг. Достаточно регулярно возвращаться к тому, что уже однажды получилось.

Если же вы замечаете, что определённая тема особенно откликается и хочется получить не просто напоминания, а системный путь, тогда становится понятнее, какой курс выбрать дальше.

[Начать с Премиум](#)



НЕ ВЫБИРАЙТЕ ПО НАЗВАНИЮ. ВЫБЕРИТЕ СОСТОЯНИЕ, КОТОРОГО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ

«Я всё время держу напряжение»

Начните с «Искусства расслабления». Ваша первая цель - научиться замечать и углублять момент отпускания.

[Открыть курс](#)

«Мне не хватает тёплого ресурса»

Смотрите в сторону «Солнечного тумана» и «Волшебной силы эмоций». Начало - короткий живой отклик внутренней улыбки.

[Открыть курс](#)

«Моё внимание постоянно уходит»

«Великий предел» строится вокруг концентрации и удержания внимания. Начните с нескольких секунд настоящей собранности.

[Открыть курс](#)

«Я хочу идти мягко и регулярно»

Начните с Премиум-подписки. Она помогает чаще встречаться с практикой и постепенно понять, какое направление хочется раскрыть глубже.

[Открыть Премиум](#)

И ещё один путь: если нужен индивидуальный результат, на сайте представлены персональные онлайн-занятия. Они уместны, когда важнее не готовая программа, а работа под конкретную задачу.

ПОЧЕМУ ИМЕЕТ СМЫСЛ НАЧАТЬ ДО ТОГО, КАК ПОЯВИТСЯ «ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ»

Есть соблазн отложить практику до спокойного периода: когда станет меньше работы, когда появится время, когда решатся текущие проблемы. Но навык состояния особенно ценен именно потому, что он постепенно становится доступным внутри обычной жизни. И чем раньше вы начнёте узнавать хотя бы слабый правильный отклик, тем раньше тело и внимание получают опыт возвращения к нему.

Первое занятие не обязано менять жизнь. Оно должно оставить след. Второе - сделать этот след узнаваемее. Третье - сократить время входа. Через некоторое время человек начинает не искать состояние вслепую, а возвращаться к знакомому месту. Тогда и более глубокие практики воспринимаются иначе: они ложатся не на пустую землю, а на уже подготовленную почву.



НЕ СОБИРАТЬ ЗНАНИЯ. СТРОИТЬ СОСТОЯНИЕ -> НАВЫК

В основе всей этой книги одна идея: упражнение ценно не количеством повторений само по себе, а тем, какое состояние оно создаёт и способен ли человек сохранить его дальше. Поэтому настоящий путь не заканчивается в момент, когда практика «получилась». Именно там он начинается.

1

Снять помеху.
Убрать то, что мешает состоянию возникнуть.

2

Вызвать. Получить первый живой отклик.

3

Распространить.
Сделать состояние целостным.

4

Укрепить. Не терять его сразу после появления.

5

Привязать. Создать узнаваемые триггеры возврата.

6

Перенести.
Использовать состояние в реальной задаче.

7

Сохранить. Сделать его всё более доступным со временем.

∞

Наращивать.
Следующее занятие начинать не с нуля.

Курс даёт глубину одному направлению. Премиум поддерживает ритм. Вместе они превращают редкое удачное состояние в повторяемую практику.

НАЧНИТЕ С ТОГО СОСТОЯНИЯ, КОТОРОЕ УЖЕ СЕГОДНЯ ВАМ НУЖНЕЕ ВСЕГО

Искусство расслабления

Для тех, кто устал всё время держать себя, тело и мысли в лишнем напряжении. Первый шаг - короткий узнаваемый момент отпускания.

[Перейти](#)

Солнечный туман

Для тех, кто хочет научиться создавать внутреннюю улыбку и делать тёплое ресурсное состояние более ярким и устойчивым.

[Перейти](#)

Волшебная сила эмоций

Книжные и другие форматы вокруг работы с эмоциональным состоянием, внутренней улыбкой и дальнейшим развитием этой линии.

[Перейти](#)

Великий предел

Для тех, кому нужно сильнее управлять вниманием, удерживать концентрацию и переносить её в реальные задачи.

[Перейти](#)

Премиум-подписка

Для регулярного контакта с практикой: статьи, видео, книги и более глубокие материалы в зависимости от выбранного уровня.

[Перейти](#)

Индивидуальные занятия

Для ситуаций, когда нужен персональный разбор и путь под конкретную задачу, а не только готовая самостоятельная программа.

[Посмотреть](#)

Не обязательно идти во все стороны. Достаточно выбрать следующую.

Мастерская цигун

СЕГОДНЯ ВАМ НЕ НУЖЕН НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК. НУЖЕН ПЕРВЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПЕРЕХОД

Не пытайтесь закончить эту книгу покупкой. Лучше закончите её опытом. Закройте на несколько секунд глаза и выберите одно состояние, которое сейчас нужнее всего: отпускание, внутренняя улыбка или собранность внимания. Вызовите хотя бы слабый отклик. Узнайте его. Побудьте в нём. Именно это и будет вашей первой ступенью.

А дальше решите, чего вы хотите от неё. Если просто чаще возвращаться - Премиум даст ритм. Если раскрыть расслабление - есть отдельная система обучения. Если углубить внутреннюю улыбку - «Солнечный туман» продолжит именно эту линию. Если тренировать управление вниманием - «Великий предел» даст другой маршрут. Выбор становится проще, когда вы выбираете не название курса, а состояние, которое уже попробовали на себе.

