

Четыре базовых состояния в практике Цигун

Для эффективной практики Цигуна необходимо выстроить четыре внутренних состояния, которые определяют качество упражнения:

1. Сун (松) — Расслабленность тела и ума • Не просто физическое расслабление, а внутреннее отпусканье контроля • Тело мягкое, ум не цепляется • Пример: «Вы и упражнение — остального мира нет. Даже если вокруг хаос — вы внутри тишины»
2. Дзин (靜) — Покой и тишина • Успокоенность ума, ощущение внутренней тишины • Состояние «озера без ряби», «утренний снежный двор, по которому ещё никто не прошёл» • Только на этой «глади» проявляются глубокие ощущения
3. Хэн (恆) — Постоянство • Регулярность практики: в идеале 3 раза в день • Утро — смена Инь на Ян • День — восстановление • Вечер — смена Ян на Инь • Минимум: 1 раз в день. В крайнем случае — 2-3 раза в неделю
4. Пхинь Юнь (平均) — Одинаковость, ровность • Повторяемость в ритме, дыхании, внимании • Без резких скачков — Ци накапливается только в ровном состоянии • Энергия не должна «разбрызгиваться»

Четыре, базовых, состояния, в, практике, Цигун

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/qigong-four-states>

Last update: **2025/10/18 22:04**

