

ДЕБОРА ДЕЙВИС

«Бесценная информация о системе исцеляющих упражнений, способных улучшить здоровье и жизнь каждой женщины».

Кристина Нортрап,
доктор медицинских наук



ЦИГУН

ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Руководство
для самостоятельной практики

СОФУЯ

Дебора Дейвис

ЦИГУН
ДЛЯ ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

Руководство
для самостоятельной практики

УДК 615.8
ББК 53.59
Д27

Перевод с английского Ю. Касьяновой

Дейвис Дебора

Д27 Цигун для женского здоровья и долголетия: Руководство для самостоятельной практики / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00306-1

Это книга, которая подойдет КАЖДОЙ женщине. Здесь не нужно долго обучаться сложным упражнениям — они невероятно просты. И от этого не менее действенны.

Предложенные здесь техники можно было бы сравнить с «Пятью тибетскими жемчужинами» Питера Кэлдера, настолько они просты в исполнении и настолько *работают*.

Приведенные здесь упражнения, дыхательные техники, массаж, медитации и целительные звуки помогут вам улучшить фигуру, здоровье и душевное состояние.

Особое внимание в книге уделяется конкретным и важнейшим проблемам — таким, как ПМС, менопауза, бессонница, стресс, депрессия, сердечные заболевания, рак груди, остеопороз. Предложены комплексы упражнений для женщин разных возрастных групп, чтобы встретить наступающие перемены с радостью, достоинством и прекрасным самочувствием.

УДК 615.8
ББК 53.59

Copyright © 2008 by Deborah Davis

Women's Qigong for Health and Longevity. A Practical Guide for Women Forty and Older
Публикуется с разрешения SHAMBALA PUBLICATIONS, INC (P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00306-1

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Часть I. Основы цигун	13
Глава 1. Как сделать цигун частью вашей жизни	14
Как пользоваться этой книгой	15
Часто задаваемые вопросы о практике цигун	17
Глава 2. Энергетическое тело: идеи китайской медицины и оздоровительного цигун	21
Ци и здоровье	21
Глава 3. Исследуем ци	25
Энергетические границы	25
Глава 4. Активация вашей энергии: цигун-дыхание и разогревающие упражнения	29
Цигун-дыхание	29
Разминка перед цигун	32
Простые змеиные движения	34
Глава 5. Стойки	37
Стойки цигун	37
Глава 6. Медитации и визуализации	42
Основы медитации	43
«Тихие» цигун-медитации	44
Глава 7. Исцеление Пятью Стихиями	49
Понятие Пяти Стихий (систем внутренних органов)	49
Стихия Дерева	51
Стихия Огня	54
Стихия Земли	56
Стихия Металла	58
Стихия Воды	60
Глава 8. Шесть Целительных Звуков	63
Смысл Шести Целительных Звуков	63
Легкие	65
Почки	67
Печень	68
Сердце	70
Тройной Обогреватель	72
Селезенка	73
Часть II. Как быть молодой, здоровой и сексуальной в любом возрасте	77
Глава 9. Активная женщина	78
До 50 лет	78
Серия упражнений и стоек для Активной женщины	79
Лечебный самомассаж	84

Медитация	85
Заключение	85
Глава 10. Элегантный переход: менопауза	86
Подвижные упражнения	87
Стойки	90
Лечебный самомассаж	91
Медитации	91
Дополнительные средства оздоровления	92
Заключение	92
Глава 11. Мудрая женщина	93
От 50 до 64 лет	93
Подвижные упражнения	93
Стойки	99
Лечебный самомассаж	99
Медитация	100
Заключение	100
Глава 12. Ведунья	101
От 65 лет	101
Подвижные упражнения	102
Стойка	105
Лечебный самомассаж	105
Медитация	105
Заключение	106
Часть III. Самоисцеление для женщин	107
Глава 13. Предменструальный синдром (ПМС)	108
Подвижные упражнения и целительные звуки	110
Стойка	114
Лечебный самомассаж	114
Медитация	114
Дополнительные средства оздоровления и расширенная программа	115
Заключение	116
Глава 14. Здоровье груди	117
Подвижные упражнения и целительные звуки	118
Стойка	121
Лечебный самомассаж	121
Медитация	124
Дополнительные средства оздоровления и рекомендации	125
Заключение	126
Глава 15. Депрессия	127
Подвижные упражнения и целительные звуки	129
Стойка	131
Лечебный самомассаж	131
Медитация	132
Дополнительные средства оздоровления и размышления	133
Заключение	134

Глава 16. Менопауза	135
Подвижные упражнения и целительные звуки	137
Стойка	140
Лечебный самомассаж	140
Медитация	141
Дополнительные средства оздоровления и размышления	141
Заключение	142
Глава 17. Бессонница	143
Подвижные упражнения и целительные звуки	144
Стойка	146
Лечебный самомассаж	147
Медитация	148
Дополнительные средства оздоровления и размышления	149
Заключение	151
Глава 18. Рак груди и другие виды рака	152
Упражнения госпожи Го Линь, исцеляющие рак	155
Стойки	157
Лечебный самомассаж	157
Медитации и визуализации	158
Заключение	159
Глава 19. Здоровье сердца и повышенное давление	160
Эмоции сердца	161
Подвижные упражнения и целительные звуки	163
Стойки	165
Лечебный самомассаж	166
Медитация	166
Гипертония	167
Подвижные упражнения	167
Стойка	169
Дополнительные средства оздоровления и размышления	169
Заключение	171
Глава 20. Остеопороз	172
Подвижные упражнения	174
Стойка	176
Лечебный самомассаж	176
Медитация	176
Дополнительные средства оздоровления	176
Заключение	177
Глава 21. Восстановление сексуальной ци	178
Подвижные упражнения	180
Стойка	181
Лечебный самомассаж	182
Дополнительные средства оздоровления	182
Заключение	183
Приложение. Обзор программ цигун	184
Библиография	189
Информация	190

Введение

Каждая женщина хочет быть здоровой и подтянутой, выглядеть молодо и привлекательно. Но мы и не догадываемся, что владеем самым могущественным средством для достижения этой цели. Это средство — наше *дыхание*.

Дыхание — врожденный дар, который каждый человек может в себе развить, обретя с его помощью прекрасное здоровье или удивительным образом исцелившись. Можете себе представить, что и в золотые свои годы вы будете жить полноценной жизнью без лекарств и счетов за услуги врачей? Все, что для этого потребуется, — *пятнадцать минут ежедневных упражнений цигун*. Это дыхательная гимнастика, которая родилась в Китае и уже много веков дарит людям здоровье и долголетие. *Ци* — это внутренняя энергия, жизненная сила. *Гун* означает «работа» или «развитие». Таким образом, цигун — это практика развития собственной жизненной энергии, которая позволяет людям быть здоровее, выглядеть значительно моложе своего физического возраста и поддерживать гармонию тела, сознания и духа.

В последние десятилетия люди западного мира все чаще обращаются к Востоку в поисках секретов здоровья и активного долголетия, и одной из самых востребованных систем оздоровления является цигун. Точнее говоря, цигун — это целый *класс* систем упражнений, которых насчитываются десятки и которые внешне могут существенно отличаться друг от друга. Но во всех упражнениях цигун есть нечто общее — сочетание телесных поз и движений, дыхательных техник и концентрации внимания. Эти тонко воздействующие упражнения в равной степени расслабляют и бодрят. Они очень полезны для здоровья. Движения легко запомнить, они не требуют такого напряжения, как *йога* или *пилатес*, их легче освоить женщинам любого возраста и комплекции.

Женский оздоровительный цигун, которому посвящена эта книга, позволит вам позаботиться о своем благополучии и избавиться от таких

распространенных недугов, как приступы жара, предменструальный синдром (ПМС), проблемы с сердцем, бессонница и остеопороз. Сделав простые программы упражнений частью своей повседневной жизни, вы восстановите жизненные силы и эмоциональное равновесие, увеличите свой энергетический запас, замедлите старение, урегулируете гормональный фон и научитесь легко снимать напряжение.

ЧУДЕСНОЕ ИСКУССТВО ЦИГУН

Согласно древним китайским текстам, жизнь человека должна длиться до 200 лет, но сегодня мало кто переходит даже столетний рубеж. Хотя средняя продолжительность жизни в развитых странах мира растет, *качество* жизни ухудшается из-за неправильного питания, стресса и бесконечной занятости. Мы забыли о естественных ритмах тела и скрытых в нас резервуарах энергии. На протяжении тысячелетий у китайцев был доступ к этим источникам силы, и цигун — один из древнейших целительных методов, основанных на концепции управления энергией.

В специальной литературе и Интернете можно найти множество рассказов о китайских мастерах цигун, которые, полностью овладев своей энергией, научились рассасывать раковые опухоли одним мановением руки, исцелять пациентов на расстоянии или делать свое тело практически невесомым! Они достигли столь чудесных и таинственных способностей благодаря занятиям цигун, и эти тренировки позволили им управлять своим разумом и телом. Хочу обрадовать вас: вам не обязательно быть мастером цигун, чтобы тоже получать огромную пользу от этого древнего искусства.

Главный постулат цигун заключается в том, что наши ум и тело неразделимы, и то, что внутри нас, можно изменить сосредоточением ума. Внутреннюю энергию *ци* можно направлять в определенные области тела, чтобы избавляться от болезней и омолаживать свой организм. Научиться этому может каждый. Цигун научит вас накапливать и правильно распределять свою жизненную силу. Занимаясь регулярно, вы сможете сохранить внутренние органы в рабочем состоянии, наладить метаболизм и частоту ударов сердца, выглядеть и чувствовать себя моложе своих лет.

ЦИГУН И ЖЕНЩИНЫ

История цигун в Китае — это в основном история мужчин, но были и мастера-женщины, прославившиеся как целительницы. Некоторые из них были способны «покорить красного дракона» (т. е. остановить менструальный цикл), чтобы перенаправить репродуктивные энергии на высшие духовные цели. Я лично знала в Китае даосскую монахиню, которая успешно сделала это, практикуя цигун, — она была чрезвычайно ярким и душевным человеком. Когда я спросила ее, какое бы упражнение она посоветовала женщинам делать ежедневно, она научила меня визуализации, схожей с медитацией *жэнь-чун* (см. главу 6), утверждая, что для современных женщин эта медитация будет особенно успокаивающей и полезной.

Изучая восточную медицину, я стала ученицей мастера цигун доктора Вана (имя изменено по его просьбе). Во время моего обучения в начале 1990-х годов мы с доктором Ваном открыли клинику цигун-терапии в калифорнийском городе Санта-Барбара. Там я была свидетельницей того, как бесплодные женщины беременели, исчезали кисты, проходила хроническая слабость, уходили клинические депрессии и даже смертельно больные раком пациенты шли на поправку. Многие женщины обращались к цигун-терапии как к последней надежде на исцеление.

Доктор Ван научил меня определять состояние пациента еще с порога, наблюдая за тем, как он двигается и говорит, какое у него выражение лица. Он очень внимательно слушал рассказы пациентов, а в это время сплетал диагноз их мысленных, эмоциональных, физических и духовных потребностей. Благодаря познаниям в западной и традиционной китайской медицине он диагностировал и лечил болезни, которые не могли вылечить другие врачи.

Уже в самом начале обучения я имела возможность убедиться, сколь замечательный целебный эффект производят эти обманчиво легкие упражнения. Когда у моей семидесятипятилетней мамы давление поднялось до опасного уровня и не снижалось после приема лекарств, я составила для нее специальный комплекс упражнений цигун (он приведен в главе 19). В течение месяца давление у нее впервые за последние десятилетия стало нормальным!

Еще один случай: к нам в клинику пришла женщина, которая уже два года пыталась вылечиться от бесплодия. С помощью диагностических методов китайской медицины мы пришли к заключению, что причиной застоя и блокады энергии в области таза и репродуктивных органов стал ее подавленный гнев. Мы подобрали для нее упражнения цигун, чтобы вывести гнев из тела, и медитацию, успокаивающую тревогу. Прошло несколько недель. Женщина выглядела лучше, стала энергичней и радостней, чувствовала, что у нее больше сил, и справлялась со стрессом, всегда оставаясь в хорошем настроении. Через полгода она забеременела, а сейчас у нее уже трое здоровых детей.

Хотя доктор Ван много раз «исцелял» меня и других женщин, его основным советом (и главным принципом в цигун-терапии) было *«Заботиться о себе и учиться методам самоисцеления»*. Он всячески подчеркивал, что исцеление — это не *событие*, а *процесс*.

Ежедневно выполняя упражнения из этой книги, вы ближе познакомитесь со своим собственным телом и научитесь понимать, когда и где в вас нарушается равновесие, *прежде чем это нарушение проявится как болезнь*.

Цигун — это система, которая дарит нам глубокое, хотя и постепенное исцеление, активируя наши внутренние физические, ментальные и духовные силы. Я видела, как многие женщины преобразились с помощью цигун, и надеюсь, что эта книга вдохновит вас по-новому заботиться о себе.

Рак груди и другие виды рака

*Мудрому надлежит полагать,
что величайшее благословение человека есть здоровье,
и научиться мысленно извлекать пользу из своей болезни.*

Гиппократ

Причина возникновения рака сложна и индивидуальна. В китайской медицине рак груди считается следствием нарушений, обычно затрагивающих меридианы печени и желудка, которые симметрично проходят через молочные железы. Невыраженные или слишком сильные отрицательные эмоции вроде подавленного гнева и печали также способствуют возникновению рака. Обычно он поражает молочные железы, весьма чувствительный женский орган.

Западная медицина лечит рак так, будто ведет войну, настраивая пациентов на мысленный образ, будто они «нападают на рак» и «выигрывают битву», чтобы «выйти победителем». В цигун иные методы, сосредоточенные на очищении от токсинов, уравнивании эмоций и укреплении иммунитета, чтобы *исцелить* рак. Восточная медицина не пытается убить «захватчика» лекарствами; вместо этого энергия сосредоточивается на включении всей целительной силы тела. Рак считается результатом серьезной и долгой дисгармонии энергии в теле и уме человека. Поскольку равновесие нарушено изнутри, именно человек (а не врач и не лекарства) способен преобразовать и исцелить его. Цигун — ключ к активации нашего внутреннего целителя. Цигун стимулирует

иммунную систему и восстанавливает здоровье, каким бы слабым ни был человек.

Госпожа Го Линь (1906–1984) прославилась в Китае тем, что с помощью цигун вылечила себя от «неизлечимого» рака матки и мочевого пузыря. Сначала ей сделали операцию в связи с раком матки, но затем рак вернулся и проявился метастазами в мочевом пузыре. Врачи давали ей шесть месяцев жизни. Не желая подписывать себе смертный приговор, она решила изучить мудрость цигун, которая передавалась в ее даосской семье из поколения в поколение. С помощью упорной практики Го Линь вылечила себя за шесть месяцев.

Вдохновленная чудесным результатом, она начала преподавать свою программу цигун от рака, которая стала известна во всем Китае. В цигун Го Линь большое внимание уделяется особому дыханию при ходьбе, благодаря которому тело насыщается кислородом, а токсины выводятся. Эти упражнения полезны при любых видах рака; многие люди пошли на поправку, а другие сообщили, что боль уменьшилась, к ним вернулись жизненные силы. Многие специалисты и клиники во всем мире дополнили свои методики лечения рака простыми упражнениями Го Линь.

Пока вы способны дышать, можно лечить себя практикой цигун. Я наблюдала много случаев, когда с помощью цигун исцелялись такие случаи заболеваний, где медицина была бессильна, объявляя человека неизлечимо больным.

Одним из таких людей была Роберта.

Она приехала в клинику цигун из Южной Калифорнии с раком груди, перешедшим в метастазы по всему телу. Ей сказали, что жить ей осталось лишь три месяца — и это после того, как она пережила массу курсов лечения, включая многочисленные циклы химиотерапии и облучения. Как и у многих других пришедших в нашу клинику людей, у нее не было выбора, и она крайне нуждалась в лечении.

В нашем подходе к лечению рака мы всегда вначале изучаем эмоции пациента, поскольку они играют огромную роль как в профилактике, так и в лечении болезни (в особенности рака молочной железы). Что касается того случая: Роберта была ужасно обижена, сердита и пребывала в сильном смятении из-за того, что ее двадцативосьмилетний муж бросил ее и

ушел к женщине помоложе. Хотя со времени его ухода прошло больше пяти лет, она не хотела отпускать свое негодование.

Мой учитель цигун начал расспрашивать ее, задавая весьма личные вопросы, касающиеся ее решений, и посоветовал ей пересмотреть свое отношение к жизни и семье. Он поставил ее в тупик вопросом: «Как вы можете умереть и оставить десятилетнюю дочь одну? Кто ее защитит и вырастит? Вы же не верите, что ваш муж сделает это как надо. Вы должны оставаться в живых, пока дочь не станет хотя бы совершеннолетней». Хотя это было довольно резко, столь честный взгляд на ситуацию подогрел волю Роберты к исцелению.

Его следующим шагом было пересмотреть ситуацию ее развода. Он попросил Роберту представить, что это *она* ушла от мужа, поскольку он был недостоин ее любви. «Замени унижение другой самооценкой», — предложил доктор Ван, зная, что в целительстве очень важно позитивное отношение. Ей нужно было культивировать стойкость и волю к жизни, чтобы пройти через этот последний вызов на уровне жизни и смерти. Цигун-терапия Роберты включала в себя переоценку ее мировоззрения и принятие решения двигаться в сторону жизни, а не к смерти и для этого ежедневно выполнять упражнения.

Поскольку над головой Роберты навис смертный приговор, она полностью посвятила себя неукоснительному выполнению программы. За этот год она перестроила всю свою жизнь, сделав центром своей новой жизни цигун и самоисследование. У нее не только исчезли опухоли, она к тому же расцвела как яркая и страстная женщина. Мы услышали о ней спустя десять лет. Она все еще здорова, работает на двух работах, чтобы отправить дочь в колледж!

В своей клинике я предпочитаю создавать индивидуальные программы для женщин, основанные на полной диагностике по методам китайской медицины. Поскольку женщины, читающие эту книгу, могут оказаться на разных стадиях заболевания, я создала практику основополагающих упражнений и медитаций цигун, чтобы открыть им путь к выздоровлению независимо от того, какой у них вид рака. Во время химиотерапии и лучевой терапии женщины обычно теряют очень много сил, им нужно поддерживать иммунную систему и энергию *Инь*, которые в ходе этого лечения весьма ослабевают. Необычайно помогают акупунктура и травы, но необходимо выполнять хотя бы одно дыхательное

упражнение ежедневно — вне зависимости от того, насколько слабой вы себя чувствуете. Чем с большей самоотдачей вы выполняете цигун, тем быстрее поправитесь и вернетесь к жизни.

УПРАЖНЕНИЯ ГОСПОЖИ ГО ЛИНЬ, ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РАК

Начните выполнять дыхание через Даньтянь на протяжении дня, чтобы собрать энергию и укрепить иммунитет, особенно во время лечения лекарствами. Это можно делать в постели, в приемной клиники или в любое время, когда ваши мысли полны страха. Просто направьте внимание на низ живота, делая долгие, глубокие, медленные дыхания. Само по себе дыхание поможет успокоить страхи и тревогу, а спокойное, позитивное отношение к жизни активирует вашу внутреннюю способность к исцелению.

Помните: эти упражнения полезны для лечения всех видов рака.

Ходьба Го Линь

Гуляйте на улице, лучше всего — в тихом месте, подальше от выхлопных газов и вредных веществ. Окружите себя деревьями, цветами и красотой, чтобы наполнить клетки светом и любовью и исцелить свою *ци*. Чтобы настроиться на нужный ритм, представьте, будто катаетесь на коньках, перенося вес из стороны в сторону.

1. Для этого упражнения вдыхайте носом и выдыхайте ртом.
Вдох
2. Вдохните через нос, делая шаг вправо под углом в 45 градусов.
3. Поднимите левую ногу и быстро поставьте носок левой ноги за пятку правой.
Выдох
4. Сделайте шаг левой ногой вперед и в сторону под углом в 45 градусов.
5. Делая шаг, дважды выдохните ртом.
6. Быстро поставьте правую ногу за пятку левой ноги точно так же, как вы делали на предыдущем шаге.

7. При ходьбе раскачивайте руками, как маятником, сначала обеими влево, потом вправо, в ритме дыхания. Это усиливает оздоровительный эффект движения (см. рис. 18.1).

С каждым вдохом визуализируйте, как светящаяся *ци* наполняет каждую клеточку вашего существа, а затем на выдохе выдыхайте из себя токсины. Ходите в течение десяти-двенадцати минут как минимум раз в день или чаще, если можете.

Альтернативное дыхание

Когда почувствуете, что становитесь сильнее, переключитесь на двойной вдох (шагая в одну сторону), чтобы увеличить приток энергии, а выдыхайте за один раз (в другую сторону). Это полезно при подъеме на холмы и развивает выносливость.

Когда чувствуете себя слабее, а симптомы проявляются ярче, сосредоточьтесь на выдохе, изгоняющем патогенные энергии из тела, и продвижении застоявшейся энергии. Шагните и вдохните единожды через нос; на следующем шаге выдыхайте за два-три раза через рот.

Не важно, с какой стороны вы решите начать: можно вдохнуть, шагнув в любую сторону. Не забудьте координировать дыхание с шагами. Если вы выдыхаете (или вдыхаете) дважды, эти два раза синхронизируются с одним шагом. Соотношение вдохов и выдохов зависит от вашего намерения и состояния: множественные вдохи укрепляют выносливость, а выдохи лучше очищают тело от ядов.

Перекачивание

Представьте перед собой горизонтальную линию и поставьте ногу по любую сторону от этой линии — чтобы на ней были пятка одной



Рис. 18.1

ноги и носок другой. Ноги должны стоять на ширине бедер или плеч. Вытяните руки над головой, переплетя пальцы, или поднимите одну руку над головой, а другую держите сбоку. Поднятие рук вверх улучшает отток лимфы в груди.

1. Покачайтесь на пятках вперед и назад.
2. Продвигайтесь вперед на вдохе, поднимая пятку стоящей сзади ноги и перенося вес на переднюю ногу (см. рис. 18.2).
3. На выдохе продвигайтесь назад, поднимая носок передней ноги.
4. Вдохните дважды через нос, наклоняясь вперед и дважды выдохните через рот, перекатываясь назад.

Продолжайте две-три минуты, а потом поменяйте ноги местами.



Рис. 18.2

СТОЙКИ

Стойка трех кругов

Выполняйте эту стойку (см. главу 5), если чувствуете себя достаточно сильной. Она укрепляет иммунитет и является наиболее эффективной стойкой цигун, помогающей обрести силу. Начните с одной минуты дважды в день и постепенно увеличивайте время.

ЛЕЧЕБНЫЙ САМОМАССАЖ

Очень важное примечание: я не предписываю массаж при раке молочной железы, поскольку он может расширить больную область; здоровую грудь тоже нельзя массировать. Вместо этого массируйте стопы, в особенности область над мизинцами ног в верхней части (на тыльной стороне) обеих стоп. Эта точка в рефлексологии стоп соотносится с молочными железами и стимулирует отток лимфы в груди.

Обзор программ цигун

На следующих страницах для вашего удобства я привожу краткий обзор всех программ цигун, описанных в этой книге. Напоминаю, что каждая программа содержит четыре вида упражнений — подвижные упражнения, стойки, лечебный самомассаж и медитации. Есть свои программы для четырех возрастных групп и для конкретных женских заболеваний и недомоганий. В первой слева колонке вы найдете названия упражнений, в следующей — ссылки на страницы в книге, где они описываются, а в последней — указания по количеству выполнений за одно занятие.

<i>Название упражнения</i>	<i>Страницы</i>	<i>Выполнение</i>
Программа упражнений для Активной женщины		
Неуклюжая стойка	41	3–10 минут
Шаг в сторону	80	8 раз в каждую сторону
Поза красивой женщины	81	8 вдохов-выдохов в каждую сторону
Змеиная ходьба	82	16–32 раза
Колесо руками	82	64 раза
Медитация Дуньхуан	46	24 вдоха-выдоха
Массаж Моста Яичников	84	16 раз или пока не почувствуете тепло
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
Элегантный переход: пременопауза		
Пить из Бурлящего Родника	87	9–18 раз
Летящая орлица	88	9–18 раз

Змеиная ходьба со скручиванием	90	18–36 раз
Неуклюжая стойка или Стойка трех кругов	41 40	3–10 минут
Массаж толстого кишечника	91	9–18 раз
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
Мудрая женщина: от 50 до 64 лет		
Вращение суставами	93	2–4 минуты
Удар коленом в четырех направлениях	94	4–8 кругов
Поворачивающийся журавль	96	9 раз в каждую сторону
Ходьба журавля	97	1–3 минуты
Питание Дворца Матки	98	24 раза
Спиральное восхождение дракона по столбу	144	9–18 раз
Ходьба или бег спиной назад	99	50–200 шагов
Стойка трех кругов	40	3–10 минут
Массаж почек	99	1–3 минуты
Медитация «Пять-восемь»	45	5–15 минут
Ведунья: от 65 лет		
Встряхивание плечами или Постукивание одной ногой	33 102	1–3 минуты или 9–36 раз
Прыжок в сторону	102	12 прыжков или 2 минуты
Ходьба восьмеркой	103	8 раз в каждом направлении
Плавное перекачивание для сердца	163	9–18 раз
Простые змеиные движения	34	9–18 раз
Стойка трех кругов	40	1–5 раз
Спиральный массаж	105	24 раза наружу, 36 раз внутрь
Медитация «Пять-восемь»	45	10–20 минут
Предменструальный синдром (ПМС)		
Толкать гору	110	9–18 раз

Целительные звуки для печени и селезенки	68 74	6 раз для каждого органа
Срединное успокоение	112	18 раз
Неуклюжая стойка	41	3–10 минут
Массаж жэнь-май	114	18 раз
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
Здоровье груди		
Насос для лимфы	119	1 минута или дольше
Целительные звуки для печени и селезенки	68 74	6 раз для каждого органа
Радостное потягивание для печени	120	9–18 раз в каждую сторону
Поза «Обнять дерево»	39	3–10 минут
Питающий иньский массаж груди	121	8 раз в каждом направлении
Массаж в виде восьмерки	123	8 раз
Отскакивание соска	124	8 раз
Подъем груди	124	3 раза
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
Депрессия		
Встряхивание плечами	33	1–2 минуты
Встряска тела	130	1–2 минуты
Радостное потягивание для печени	120	9–18 в каждую сторону
Змея	130	1 минута или дольше
Толкать гору	110	9–18 раз
Целительные звуки для: — селезенки	74	6 раз для каждого органа
— печени	68	
— сердца	71	
Неуклюжая стойка	41	1–3 минуты или дольше
Массаж точки «Печень-3»	131	1–2 минуты
Визуализация «Парение в облаках» или Морская медитация	132 45	10–20 минут

Менопауза		
Подметание воды	137	9 раз в каждом направлении
Толкать гору	110	9 раз в каждом направлении
Подъем тазового дна	139	9–18 раз
Целительные звуки для почек и Тройного Обогревателя	67 72	6 раз для каждого органа
Неуклюжая стойка	41	3–10 минут
Массаж яичников	140	60–180 раз
Медитация Дуньхуан	46	5–10 минут
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
Осознанная медитация	44	10–20 минут
Бессонница		
Спиральное восхождение дракона по столбу	144	9–18 раз в каждом направлении
Целительные звуки для сердца	71	6–12 раз
Стойка трех кругов	40	3–10 минут
Массаж бровей	147	2–3 минуты
Сжатие шеи	147	2 минуты
Причесывание	147	12 раз
Массаж стоп	148	сколько хотите
Сон Будды	148	перед сном
Массаж точек «Перикард-6», «Сердце-7»	149 150	1–2 минуты
Рак груди и другая онкология		
Ходьба Го Линь	155	10–20 минут
Перекачивание	156	2–3 минуты в каждую сторону
Стойка трех кругов	40	1–10 минут в каждую сторону
Сон Будды	148	5–20 минут
Медитация жэнь-чун	47	10 минут
«Посидеть, забыв обо всем»	158	10–20 минут

Здоровье сердца		
Плавное перекачивание для сердца	163	9–18 раз в каждую сторону
Летающий журавль	165	1–5 минут
Целительные звуки для сердца	71	6 раз
Орлица сушит крылья	165	1–5 минут
Массаж жэнь-май	114	9 раз
Ванночка для глаз	166	1 минута
Медитация «Пять-восемь»	45	10–20 минут (при гипертонии дольше)
Целительные звуки для почек и печени	67 68	6 раз для каждого органа
Потягивание медведя	168	8 раз
Ходьба или бег спиной назад	99	50–100 шагов
Остеопороз		
Встряхивание плечами	33	1–3 минуты
Постукивание одной ногой	102	9–36 раз в каждую сторону
Поза «Восьми кусков парчи» для почек	174	3 раза
Столб, подпирающий небеса	175	3 раза
Стойка трех кругов	40	3–10 минут
Массаж почек	99	1–3 минуты
Осознанная медитация	44	10–20 минут
Восстановление сексуальной ци		
Упражнения для копчика	180	9–36 раз в каждом направлении
Наклон таза	180	9–36 раз
Подъем тазового дна	139	9 раз
Неуклюжая стойка	41	3–10 минут
Массаж молочных желез	182	36–100 раз
Дыхание яичниками	91	8–64 раза
Упражнения Кегеля	182	5 минут