



REN  XUE



**Юан Чигонг  
- що є то?**

# Елементите на човешкия живот

съзнание

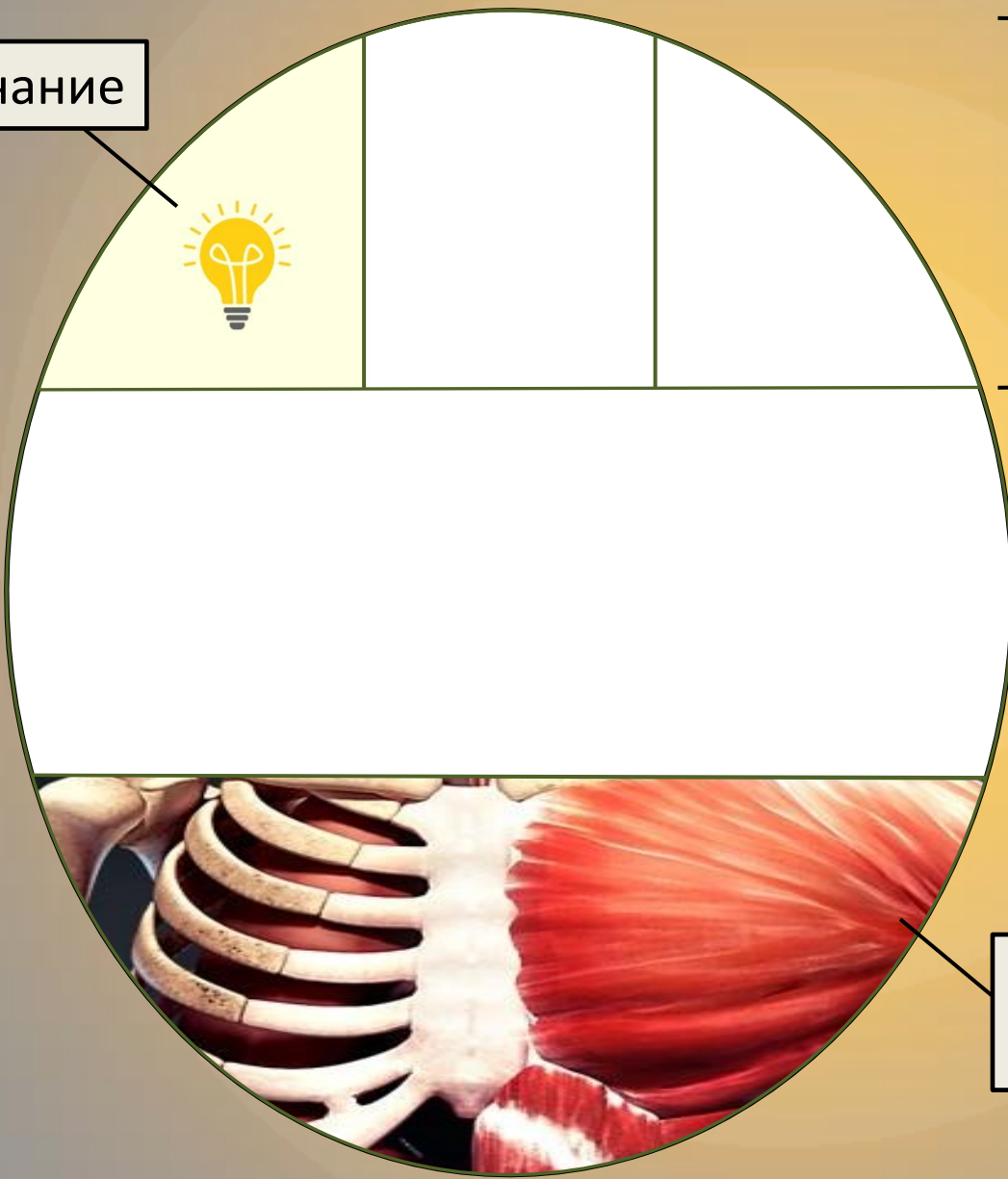


ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота

физическо  
тяло

материален  
аспект на живота



# Елементите на човешкия живот

съзнание



жизнена енергия / жизнена сила /  
живец / чи / ци / ки

физическо  
тяло

ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота

материален  
аспект на живота



















# Елементите на човешкия живот

съзнание

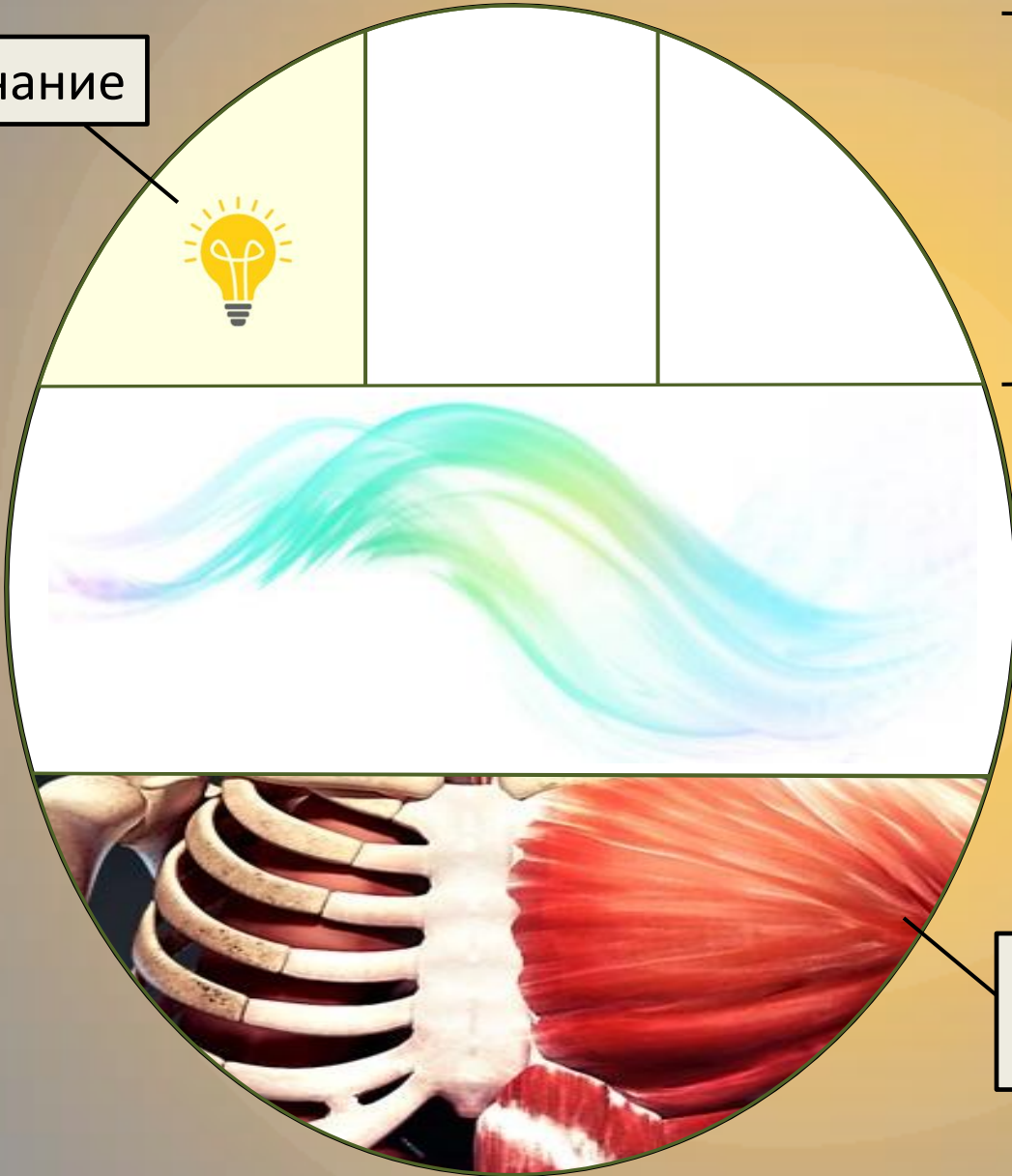


ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

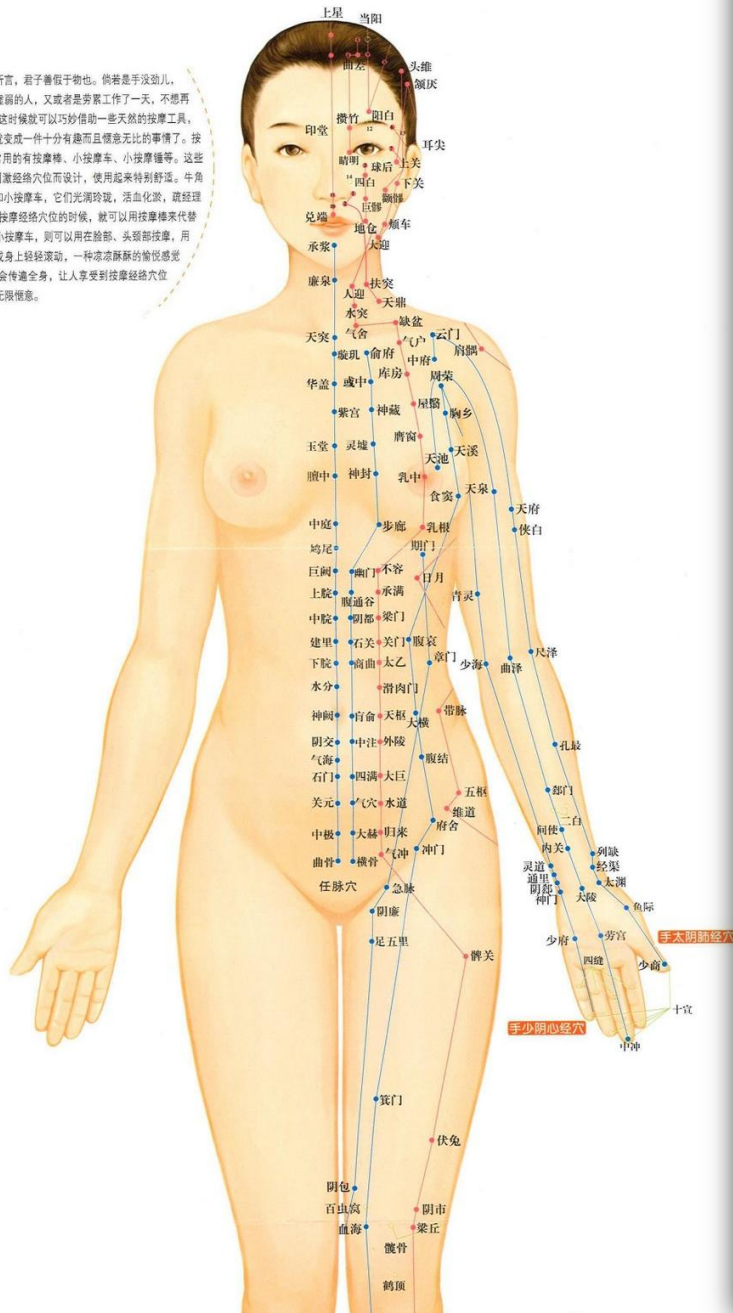
нематериални  
аспекти на живота

физическо  
тяло

материален  
аспект на живота



正如古人所言，君子善假于物也。倘若手没劲儿，或者是身体虚弱的人，又或者是劳累了一天，不想再动手按摩的，这时候就可以巧妙借助一些天然的按摩工具，这样保养自己就变成一件十分有趣而且惬意无比的事情了。按摩经络，比较常用的有按摩棒、小按摩车、小按摩锤等。这些工具专为按摩刺激经络穴位而设计，使用起来特别舒适。牛角材质的按摩棒和小按摩车，它们光滑玲珑，活血化淤，疏经理气。这样，在按摩经络穴位的时候，就可以用按摩棒来代替手指了。而小按摩车，则可以用在脸部、头部按摩，用它脸上成身上传轻滚动，一种凉丝丝的愉悦感觉很快会传递全身，让人享受到按摩经络穴位的无限惬意。



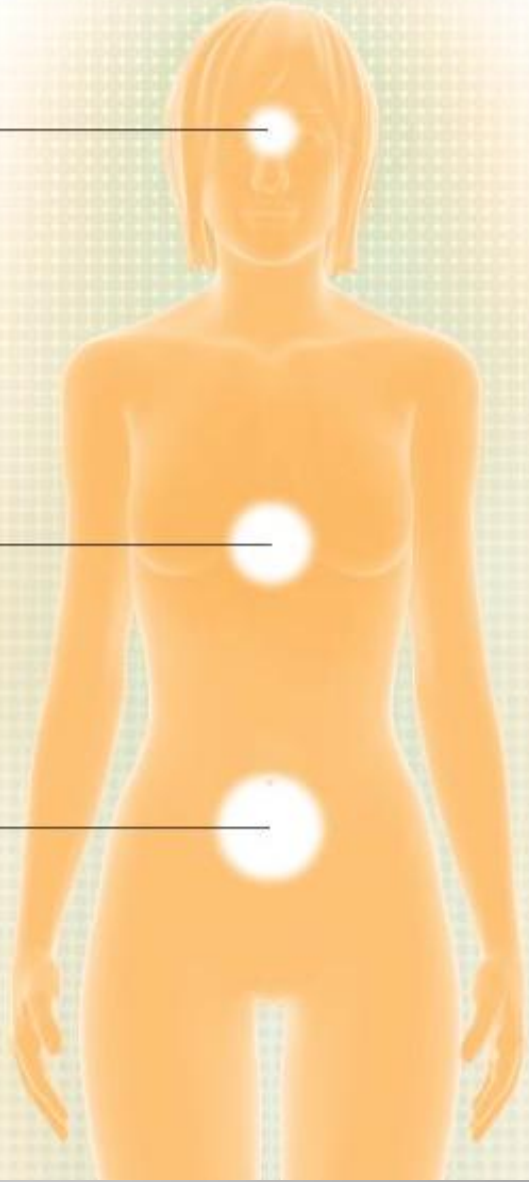
**Acupuncture Chart**



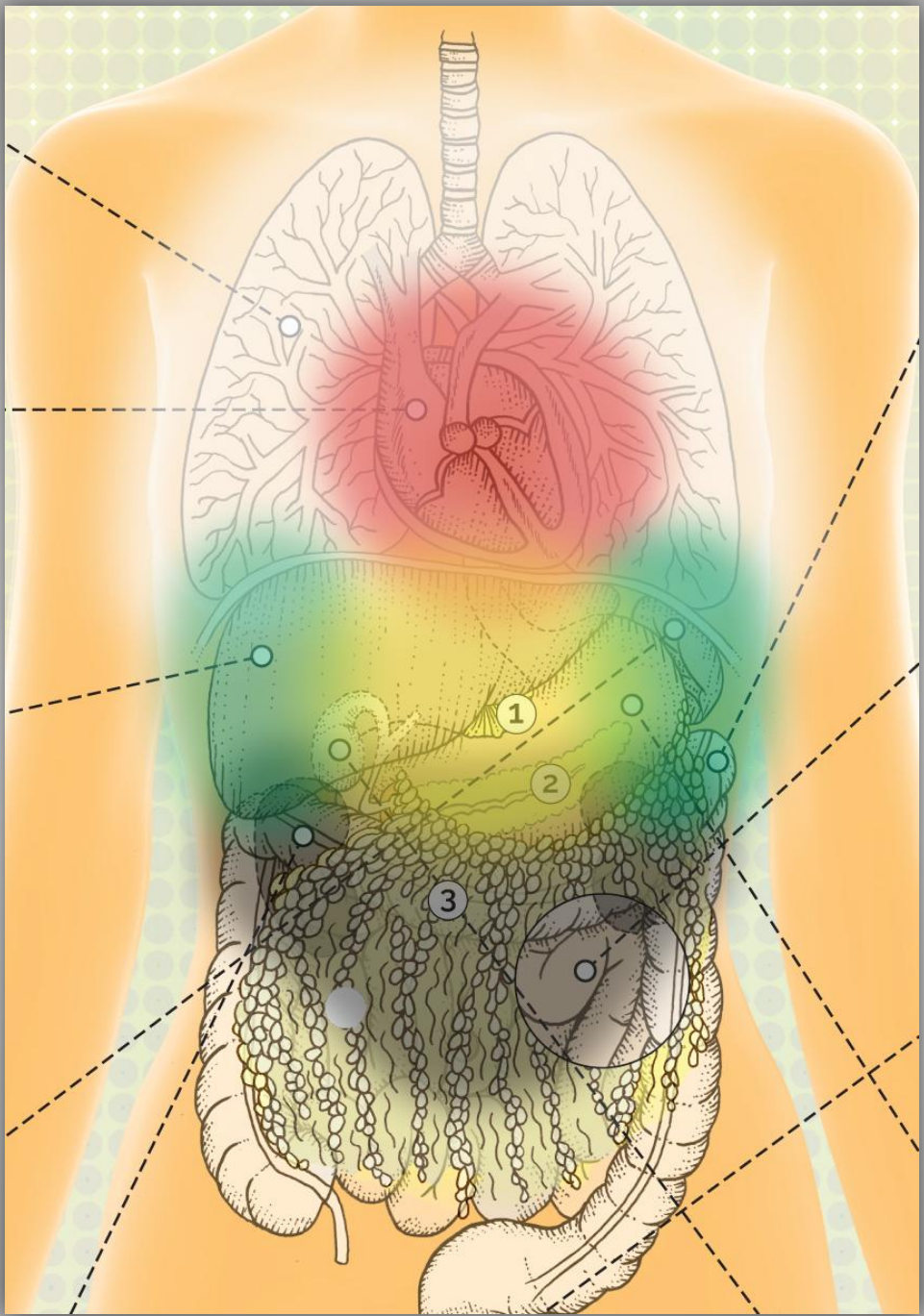
**UPPER  
DANTIAN**

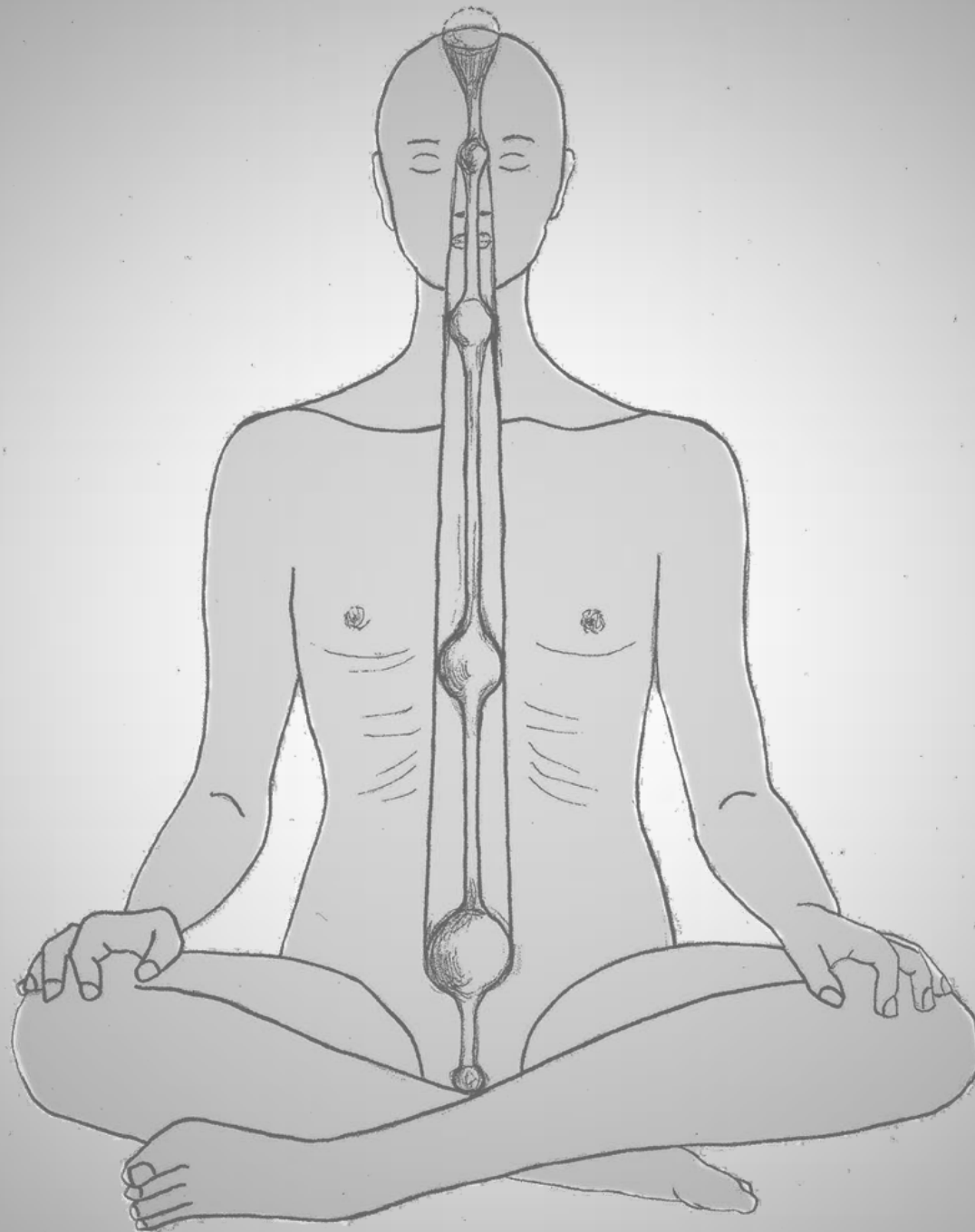
**MIDDLE  
DANTIAN**

**LOWER  
DANTIAN**









# Елементите на човешкия живот

съзнание

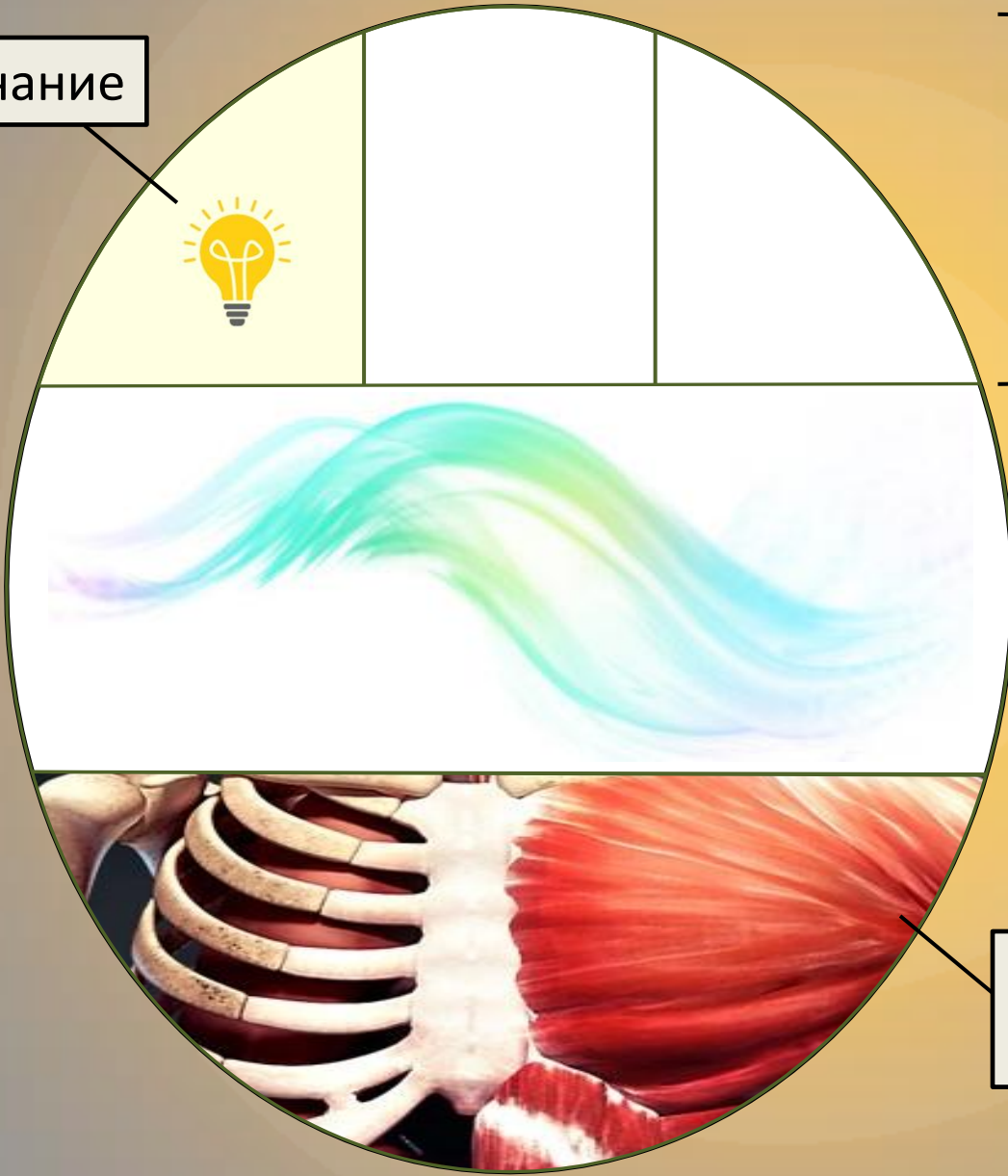


ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота

физическо  
тяло

материален  
аспект на живота



# Елементите на човешкия живот

съзнание



Шън  
(источник на  
съзнанието,  
истинският аз)

ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота

физическо  
тяло

материален  
аспект на живота





# Елементите на човешкия живот

съзнание



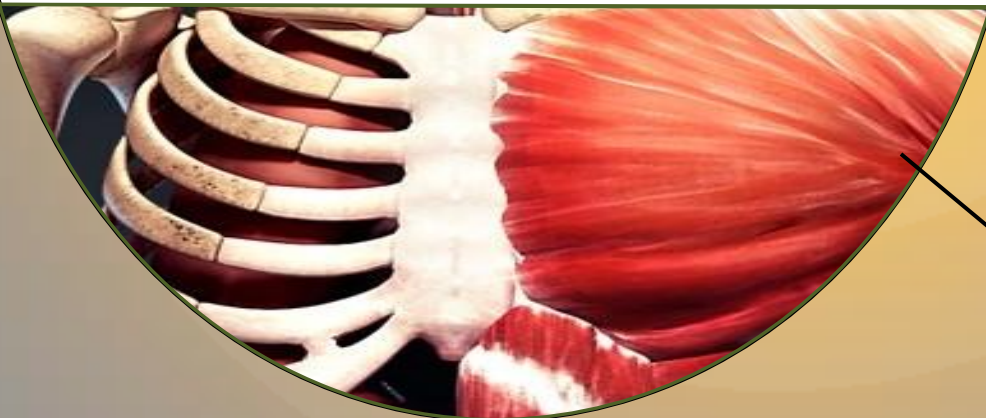
ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота



физическо  
тяло

материален  
аспект на живота



# Елементите на човешкия живот

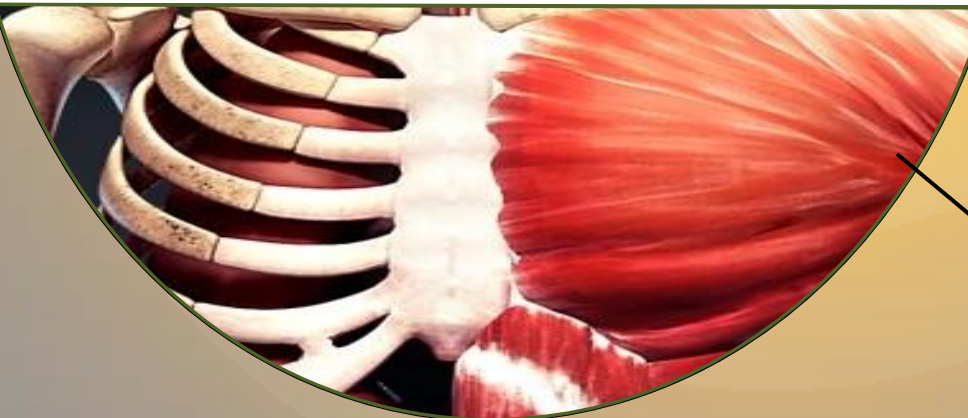
съзнание



сърце  
(нематериалният  
му аспект)

ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота



физическо  
тяло

материален  
аспект на живота

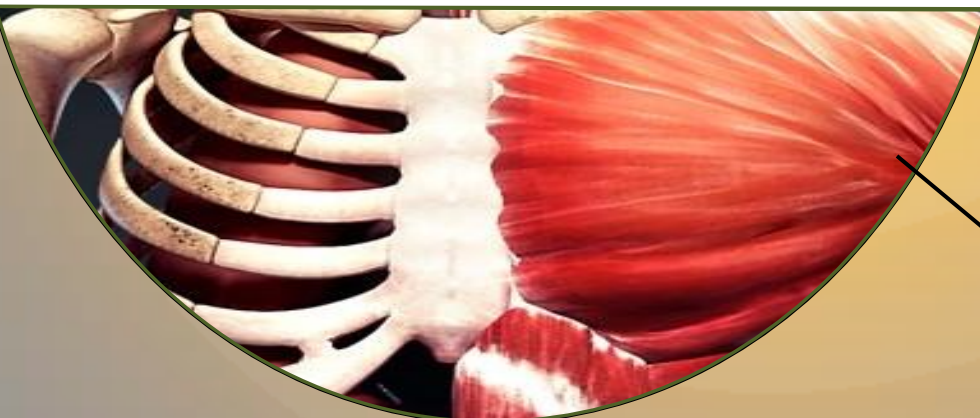
# Елементите на човешкия живот

съзнание



ДУХОВНИ  
аспекти  
на живота

нематериални  
аспекти на живота

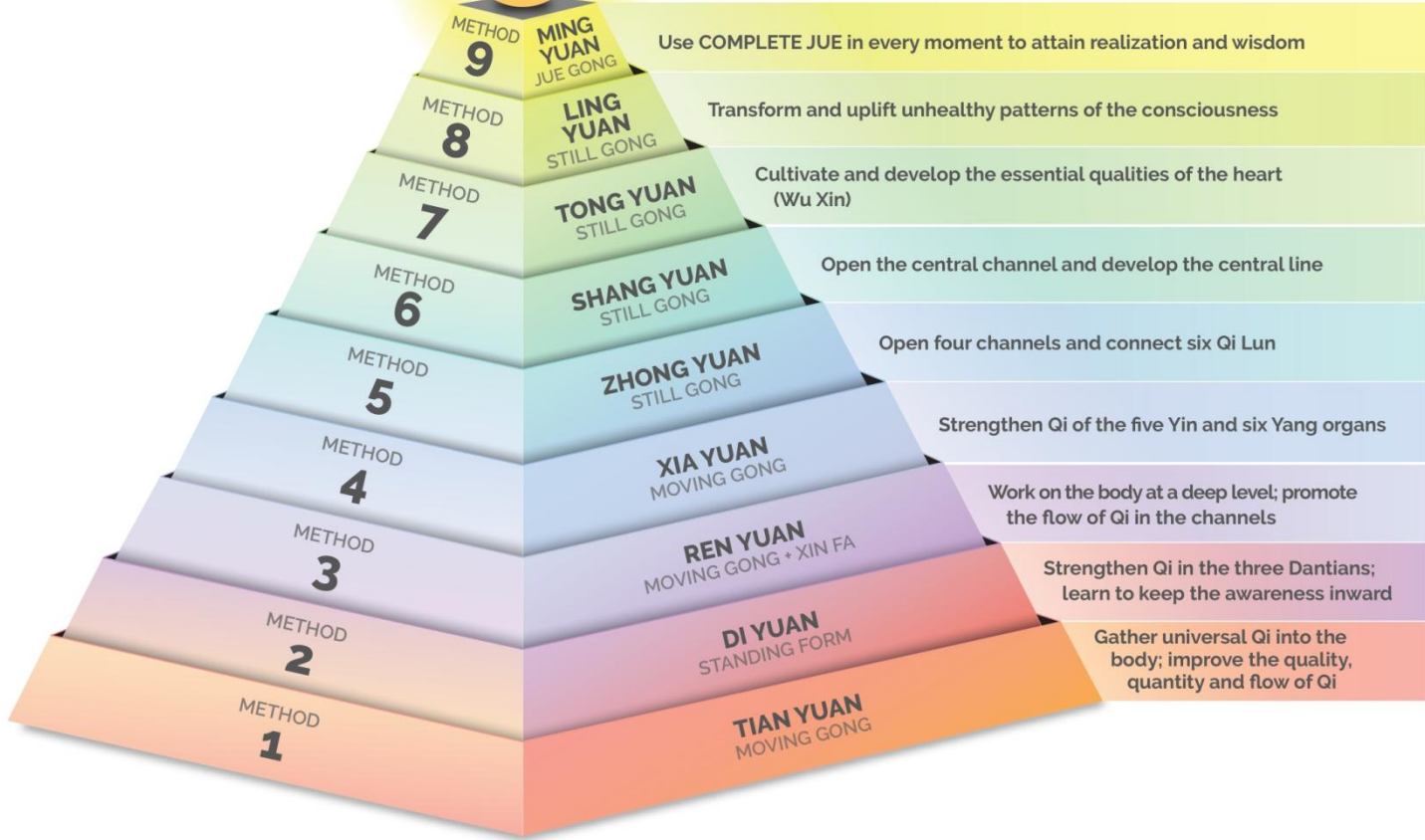


физическо  
тяло

материален  
аспект на живота



# YUAN GONG SYSTEM



**THIRD STAGE: XIN AND SHEN TRANSFORMATION**  
To transform and uplift Xin Ling, Human Nature and patterns of the consciousness in order to attain realization and wisdom

**SECOND STAGE: INTERNAL TRANSFORMATION**  
To effect internal change on a deep level, enhancing the organs, channels, Central Channel, Qi Lun

**FIRST STAGE: EXTERNAL TRANSFORMATION**  
To improve and strengthen the whole body through gathering, integrating and transforming Qi



# Чигонг практика 😊

- Поливане със чи за релаксация
- Потупване със чи
- Събиране на чи (Ла чи)

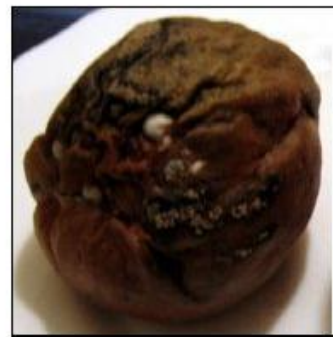
# No Qi - Good Qi



D  
A  
Y  
1



D  
A  
Y  
13



D  
A  
Y  
16



For a period of 16 days, the "Good Qi" nectarine was given Qi using the Pulling Qi exercise. The duration of the Qi transmission was 30 seconds and was performed once a day.

September 2006, Lower Hutt, New Zealand.

# Ползи от практиката на 1-ви метод



- Подобрыва общото състояние на чи в тялото
- Има благотворен ефект върху функциите на вътрешните органи
- Започва да отваря енергийните канали и да подобрыва движението на чи в цялото тяло
- Започва да прояснява съзнанието и да подобрыва чувствителността на Шън, което полага основа за развитието на скрития ни, непроявен потенциал и способности





YUAN  
QIGONG



Тиен Юан  
1-ви метод на  
Юан Чигонг  
6-седмичен курс

**Записвания на**  
**[www.renхuebulgaria.org](http://www.renхuebulgaria.org)**



Край

## ЩАСТИЕ

Истинското щастие извира спонтанно от състоянието на спокойствие и вътрешен мир, което е естествено състояние на човека. Когато такова състояние е трайно и дълбоко, в тялото се поражда радостно чувство, сякаш всяка наша клетка се усмихва щастливо.

## ЗДРАВЕ

Човешкият живот има три основни съставляващи: материално тяло (джинг), Чи (енергия) и Шън (дух/съзнание/истинска същност). Истинското здраве обхваща и трите компонента: тялото трябва да функционира добре; Чи енергията — да е висококачествена и в достатък; и Шън да е в състояние да определя направлението на живота ни.

## БЛАГОДЕНСТВИЕ

Благоденствието е трайното усещане на спонтанна вътрешна радост и чувство на пълнота и удовлетворение от живота. Това всеизпълващо, цялостно състояние одухотворява всяка една от съставките на живота ни (тяло, енергия и Шън). Чувството за благоденствие настъпва естествено, когато ЗДРАВЕТО и ЩАСТИЕТО са станали неизменна част от живота ни.

## ИЗРАСТВАНЕ

РЕН ШЮЕ определя духовното израстване като устрем за постигане на трайно състояние на просветление и мъдрост. Когато сме постигнали такова състояние, Шън получава възможност да прояви присъщите си по-висши способности и застава начело на всеки аспект на живота.

## ПРИНОС

Истинският принос се осъществява тогава, когато всяка наша мисъл и постъпка са от полза както за човечеството, така и за природата като цяло. Той се изразява в помощта, която оказваме на другите хора да постигнат петте висши ценности на човешкия живот. Това е път към прогресивно преобразуване на цялата човешка култура и намиране на ефективни решения за сериозните кризи и проблеми, пред които е изправено човечеството.

# Петте ценности на човешкия живот

Юан Гонг е средство, което може да ни помогне да ги постигнем

