

Фалунь Дафа в мире

Выпуск №23

<http://falundafavmire.info>

Всеукраинская информационная газета

Бесплатно

«Государственная тайна
материкового Китая»

Изучение оздоровительного
эффекта Фалунь Дафа

Международное
признание Фалунь Дафа

Практика самосовершенствования души и тела

Во Всемирной энциклопедии от 2002 года Фалунь Дафа (или как его еще называют Фалуньгун) охарактеризован как «духовный путь, который обучает технике медитации с помощью упражнений для улучшения физического здоровья, а также нравственной и духовной чистоты».

Фалунь Дафа – древняя система самосовершенствования, одна из многих видов цигун – традиционных методов практик для укрепления здоровья и духовного совершенствования, берущих начало в древнем Китае. В 80-х годах прошлого столетия они вновь стали популярными.

В 1992 году г-н Ли Хунжи познакомил мир с особым видом цигун – Фалунь Дафа, в котором нет необходимости обращать внимание на дыхание, а также на время и место занятий.

Фалунь Дафа включает в себя пять комплексов довольно несложных упражнений, а также духовную составляющую: следование принципам «Истина, Доброта и Терпение» в любых жизненных ситуациях. Основы учения изложены в книге «Чжуань Фалунь», где



Выполнение пятого упражнения Фалуньгун. Киев, 2011 г.

Мастер Ли в девяти лекциях с позиций современной науки четко разъяснил принципы самосовершенствования, затронул такие темы, как история человеческой цивилизации, загадки сверхспособностей, понятие о нравственности, ее связи с болезнями и судьбой человека, и др.

Фалуньгун адаптирован для жизни современного человека. Занятия во всем мире бесплатные, проходят

в парках, скверах или арендуемых помещениях. Для того, чтобы практиковать эту систему не требуется какой-либо физической подготовки. Нет ограничения в возрасте, национальности или вероисповедания человека.

Фалуньгун нашел отклик в сердцах многих людей и оказал положительное влияние на всё общество. Он привлек более 100 млн. последо-

вателей в 114 странах и регионах.

Несмотря на это, на своей родине – в Китае, эта практика жестоко подавляется коммунистическим режимом с 1999 года.

Что же положило начало жестокому преследованию, и почему мир молчит о том кошмаре, который переживают последователи Фалуньгун на протяжении последних 12-ти лет, подробности далее...

Пять комплексов упражнений Фалуньгун просты для усвоения. Стоя на одном месте с закрытыми глазами нужно сосредоточить внимание на музыке. Не надо использовать мысли и контролировать дыхание. Движения должны быть плавными и мягкими. С помощью упражнений практикующий достигает спокойного состояния, клетки тела замедляют деление, тем самым увеличивается их продолжительность жизни. Человек начинает выглядеть моложе своих лет, у пожилых становится меньше морщин, прибавляются силы. У молодых концентрируется внимание, благодаря чему они достигают успехов в учебе. Обучиться упражнениям можно на пунктах практики, либо по видеозаписи, которую можно загрузить с сайта: falundafa.ru Упражнения являются вспомогательным средством для достижения полного совершенства в самосовершенствовании по Фалунь Дафа.

Пять комплексов упражнений Фалуньгун (Краткое описание)



**Упражнение №1:
«Будда растягивает тысячи рук»**
Растягивая и расслабляя тело, поочередно тянем руки (вверх, вправо, влево, в стороны, назад и вперед). Пробиваются те места, где застряла энергия, которая мобилизуется в теле и под кожей на сильное движение.



**Упражнение №2:
«Стоячая свая Фалунь»**
Четыре движения охвата «колеса» (на уровне бровей, живота, над головой и напротив ушей) выполняются поочередно. Упражнение усиливает энергию, очищает все энергетические каналы.



**Упражнение №3:
«Пронизывание двух полюсов»**
Руки плавно и медленно скользят вдоль тела вверх-вниз. Упражнение способствует очищению тела энергией из вселенной, открывает энергетические каналы в ступнях и макушке головы.



**Упражнение №4:
«Небесный круг Фалунь»**
Руки медленно, плавно и округло движутся вокруг тела. Упражнение исправляет все неправильные состояния организма, достигая бесперебойной циркуляции энергии в каналах всего тела.



**Упражнение №5:
«Метод усиления чудотворства»**
Очищает тело и душу путем погружения в полное спокойствие. Во время упражнения нужно расслабиться, постараться ни о чем не думать. Сознание должно оставаться ясным.