



Как последователи Фалуньгун стали узниками совести  
**SOS** ЗАЧЕМ НАМ ЭТОТ КИТАЙ? стр. 2



Более 170 работников одной из компаний США обучились Фалунь Дафа стр. 3



Практика Фалунь Дафа регулирует гены

стр. 4

# Фалунь Дафа в мире

Всеукраинская информационная газета

[falundafamire.info](http://falundafamire.info)

№28

Выходит с ноября 2003 года  
Распространяется бесплатно



## Упражнение №2: «Стоячая свая Фалунь»

Четыре движения охвата «колеса» (на уровне бровей, перед животом, над головой и напротив ушей) выполняются поочередно. Упражнение усиливает энергию, очищает энергетические каналы.

## Упражнения Фалуньгун просты и доступны для любого возраста

Их можно выполнять в любой последовательности в удобное для Вас время, под музыку или без неё.

Перед началом выполнения необходимо закрыть глаза и постараться ни о чём не думать. При этом не впадать в транс, дыхание свободное.

Комплексы 1—4 упражнений по времени занимают 1 час. Пятый комплекс — от 30 минут до 1 часа и более,

в зависимости от физических возможностей и терпения.

Упражнения являются вспомогательным средством для достижения полного совершенства.

Аудио-сопровождение к упражнениям и видео-обучение можно скачать с сайта: [www.falundafa.ru](http://www.falundafa.ru).

**Примечание:** На опубликованных фотографиях упражнений запечатлены промежуточные положения рук.

## С чего начать заниматься

Первое знакомство с Фалунь Дафа лучше начать с прочтения книги Мастера Ли Хунчжи «Метод полного совершенства по Закону Будды Фалунь» или «Фалуньгун», где описаны упражнения и коротко сказано о сути совершенствования. В дальнейшем, основным руководством для самосовершенствования будет служить книга «Чжуань Фалунь».

Выполнять все упражнения желательно ежедневно,

особенно для начинающих. Их можно выучить как самостоятельно (по видеодиску), так и на пунктах практики. Заниматься можно самому, либо в группе. Последнее более предпочтительно, так как эффект от занятий, как правило, лучше.

О ближайших пунктах практики можно узнать по контактному телефону.

Книги Фалунь Дафа можно приобрести в книжных магазинах, либо скачать с сайта: [www.falundafa.ru](http://www.falundafa.ru).

## Путь самосовершенствования

Во Всемирной энциклопедии от 2002 года система самосовершенствования Фалунь Дафа (другое название Фалуньгун) охарактеризована как «духовный путь, который обучает технике медитации с помощью упражнений для улучшения физического здоровья, а также нравственной и духовной чистоты».

Фалунь Дафа — система самосовершенствования, один 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 господин Ли Хунчжи познакомил мир с особым видом цигун — Фалунь Дафа, в котором не требуется обращать внимание на дыхание, а также на время и место занятий.

Фалунь Дафа включает в себя 5 комплексов довольно несложных упражнений, а также духовную составляющую: следование принципу **ИСТИНА-ДОБРОТА-ТЕРПЕНИЕ** в любых жизненных ситуациях.

Основы учения изложены в книге «Чжуань Фалунь», где Мастер Ли в девяти лекциях с позиции современной науки разъяснил принципы самосовершенствования, затронул такие темы, как история человеческой цивилизации, загадки сверхспособностей, понятие о нравственности, её связи с болезнями и судьбой человека и др.

Фалуньгун адаптирован для жизни современного человека. Занятия во всём мире бесплатные, проходят в парках, скверах или арендуемых помещениях. Для того чтобы практиковать эту систему, не требуется какой-либо физической подготовки. Нет ограничения по возрасту, национальности или вероисповеданию человека.

Фалуньгун нашёл отклик в сердцах многих людей и оказал позитивное влияние на всё общество. Он привлёк 100 млн. последователей более чем в 114 странах, но только на родине — в Китае, начиная с 1999 года, преследуется коммунистическим режимом.



## Упражнение №4: «Небесный круг Фалунь»

Руки медленно, плавно и округло движутся вокруг тела. Упражнение исправляет все неправильные состояния организма, при этом достигается циркуляция энергии в каналах всего тела.

## Упражнение №1: «Будда растягивает тысячи рук»

Растягивая и расслабляя тело, поочередно вытягивать руки (вверх, вправо, влево, в стороны, назад и вперёд). Упражнение пробивает все энергетические каналы в теле человека.



## 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 №5: «Метод усиления чудотворства»

Очищает тело и душу путём погружения в полное спокойствие. Во время упражнения нужно расслабиться, постараться ни о чём не думать. Сознание должно оставаться ясным.

