



Большинство знает, что алхимия — это популярное средневековое увлечение, смысл которого в создании химической формулы, позволяющей превращать железо в золото.

Также алхимики искали философский камень, обладание которым сулило вечную жизнь...

Мало кто ассоциирует понятие «алхимия» с Китаем, и совершенно напрасно, поскольку средневековые китайцы тоже были не чужды желания жить вечно и богато.

Однако методы у них были несколько иные, они работали над «формулой» совершенствующей душу и тело, над способами сохранять здоровье и разум.

И сегодня я расскажу Вам про человека, который по праву может считаться даосским алхимиком, человека, чья жизнь растянулась на три века — и имя ему мастер Лю Цзыцзянь (廖子坚).

Родился мастер в городе Ичэн (неподалеку от Чунцина) в 19-ый год правления императора Гуансюя (1893) в семье охранника, владеющего восточными единоборствами и уже в 7 лет начал практиковать ушу, стиль багуачжан -- 8 триграмм, в чем достиг совершенства, редкого девятого уровня мастерства.

Лю начал выступать на широкой публике в возрасте 27 лет, до этого он проводил почти все свое время в горных монастырях провинции Сычуань. И к настоящему времени получил почти все награды китайских и международных федераций Ушу и Тайцзицюаня.

Теперь Лю -- гранд мастер прозванный «великим стражем реки Янцзы».

Ему 119 лет, но он все еще гибок и способен одним движением руки подбросить вверх 60 кг. соперника на 3 метра.

В чем же секрет его здоровья? М.б. это загадочная «алхимия»?

Мастер Лю всю жизнь соблюдает режим, ложится в 11 и всегда поднимается не позднее 7 утра, он занимается дыхательной гимнастикой цигун и медитирует не меньше 4 х часов в день, а еще мастер не ест мяса и рыбы, предпочитая им овощи, особенно помидоры.

Он живет в доме своего внука, сохранил прекрасное чувство юмора и практически

Мастеру Лю Цзыцзянь 119 лет и он молодеет!

Автор: delafdelaf
04.04.2012 08:02 -

ежедневно принимает многочисленных гостей и паломников, большинство из которых желает учиться у великого мастера.

Лю говорит, что в 96 лет он повернул возраст вспять, начав молодеть. Следовательно, теперь он чувствует себя не на 119, а на 75 лет.