



**Программа поездки по местам силы Китая.
Горы Сун Шань, монастырь Шаолинь и чайные горы Уи Шань**

**22 апреля- 4 мая 2024г.
13 дней/12 ночей**

В программе:

- Пекин и одно из чудес света - китайская Великая стена
- Горы Суншань и Монастырь Шаолинь, куда много веков назад пришел наследник прямой линии передачи знаний Будды
- Деревня Тайцзи Чен Цзя Гоу - родина тайцицюань, где еще сохранилась атмосфера древнего Китая
- Чайный заповедник Уишань. Настолько благостное место, что здесь по сей день в пещерах живут отшельники
- Медитации и практика в местах силы, чаепития с даосскими монахами, занятия с мастерами тайцзи, новые впечатления и знания

ДЕНЬ 1

Прилет в аэропорт Пекина утренним рейсом. Встреча в аэропорту, трансфер в отель.

Перед тем, как окунемся в атмосферу китайской природы, монастырей и древнего Китая, задержимся на один день в современной столице и посмотрим её главные достопримечательности.

Экскурсия по городу «Пекин изнутри». Маршрут пройдет по району Хутунов в историческом центре города, где можно увидеть быт простых пекинцев, обнаружить десятки колоритных заведений и узнать не только историю Пекина, но и местные легенды. По пути встретятся старинные ворота резиденции принцев и генералов, лавочки предсказателей, множество велосипедистов.

Гид расскажет о быте местных жителей, как «прочитать» китайскую дверь, как определить количество семей, живущих в традиционном доме и еще многое другое.

Ужин в ресторане традиционной китайской кухни.



ДЕНЬ 2

Экскурсия на Великую китайскую стену.

Можно много прочитать о Великой Китайской стене, но всю её значимость и мощь можно прочувствовать лишь при личном знакомстве. При этом крайне важен участок, который будет выбран для первой встречи: мы минуем популярные участки и отправимся на поиски настоящей Дикой Стены.

Здесь не ведут широкие дороги, и подъемников здесь тоже не найти — зато ваше сердце замрет от красоты окрестных гор, аутентичной атмосферы древнего Китая и духа приключения. Перед вами развернутся сотни лет истории, о которой расскажет гид: вы узнаете о скрытых и явных причинах строительства Великой Китайской стены и откроете её главные секреты.

После обеда переезд на скоростном поезде в г.Чжэнь Чжоу. Трансфер в гостиницу недалеко от Монастыря Шаолинь, ужин и отдых.

ДЕНЬ 3

Экскурсия «Три сокровища Шаолиня».



Шаолинь - одно из тех мест, где обязательно нужно побывать хотя бы раз в жизни. Почувствовать атмосферу, которая здесь стоит, дух боевых искусств.

Полное название монастыря - Суншань Шаолиньсы, что переводится как «монастырь Шаолинь в редком лесу на горе Шаоши в горах Суншань». Эти горы обладают мощной целительной энергией, поэтому здесь любили селиться отшельники, монахи и многие другие, ищущие истинные знания.

Чтобы защитить себя от шаек бандитов и выживать в условиях горной природы, от монахов требовалось крепкое здоровье и неприхотливость в повседневной жизни. Поэтому физическая тренировка посредством занятий боевыми искусствами стала для них жизненной необходимостью. Боевое искусство, медитация и медицина - три сокровища Шаолиня, которыми он отличается от других буддийских монастырей Китая.

Вы увидите дырки в стволах тысячелетних деревьев Гингко от пальцев монахов, обрабатывавших энергетические удары. И следы от стоп на каменном полу в зале «Белых одежд», послушникам которого передавались самые ценные знания.

Услышите жизнеописание индийского монаха Бодхидхарма (Дамо) - патриарха прямой линии передачи учения Будды Шакьямуни. С его появлением произошли радикальные изменения в жизни монастыря. И именно поэтому Шаолинь вписан в мировую историю.

Узнаете о том, как монахи соединяют самосовершенствование с повседневными

делами, как с помощью чаепития приучают учеников сидеть прямо для последующих практик медитаций. Попробуете оздоровительные упражнения для укрепления тела и медитации для взаимодействия с силами природы.



После осмотра монастыря поднимемся на фуникулере к Обители Второго Патриарха, что на вершине невысокой горы, в четырех километрах к югу от Шаолина.

Здесь жил первый ученик Дамо, ставший его преемником. Услышите историю его восхождения к наследию Будды. Подышите горным воздухом, насладитесь обворожительным видом окружающей красоты.

ДЕНЬ 4

Красота вершины трех императоров

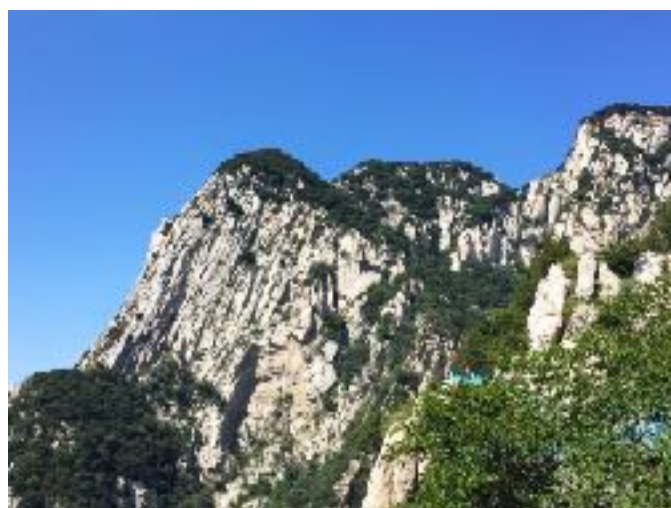
Если говорить о красоте природы, то поход на гору Трех императоров - это экскурсия в одно из самых красивых мест гор Суншань. Поднявшись на фуникулере, увидите скалистые горы, с высоты которых зеленые волнистые холмы внизу напоминают морское дно.

От фуникулера начинаются ступеньки ведущие то вверх, то вниз, вдаль по горной гряде. А на полдороге они приводят к подвесному мосту, который весит между скалами и стоя на котором, можно увидеть башню горного монастыря.

После моста, начинается вторая половина пути, где кроме того, чтобы насладиться природой, можно посетить две горные обители: Храм Трех императоров - Неба, Земли и Человека и небольшой храм Восьми Бессмертных.



После спуска с горы - китайский массаж стоп в массажном салоне города Дэнфэн (по желанию).
Прогулка по городу и ужин



ДЕНЬ 5

Экскурсия в горах Суншань «Лао-цзы и Конфуций».

Чтобы прикоснуться к традиционному Китаю, посетим древний даосский монастырь, который старше Шаолиня на 1000 лет и Академию Конфуция, место тихое и красивое.

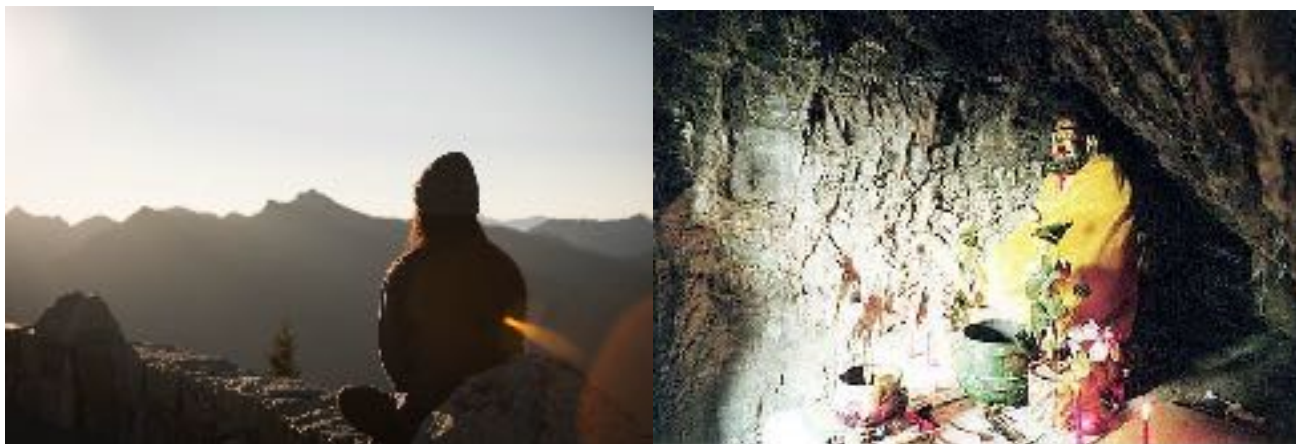
Лао-цзы говорил, что «всё следует естественности», а Конфуций повторял, что «нет ни дня без ритуала». На экскурсии расскажем о разности подходов, составляющих единое целое и о встрече Конфуция с Лао-Цзы.

Даосский монастырь Чжун Юэ Мяо был возведен по указу императора Тан Цзун, в самом центре Поднебесной. На территории монастыря находится точка «центр Китая», от которой древний Китай расходился на север, юг, запад и восток. Взойдя на престол, императоры многих династий приезжали сюда, чтобы, стоя в центре страны, получить благословение на успешное правление.

Пройдем по «Галерее духов» - покровителям всего, что важно в жизни, и вычислим личного покровителя по своей дате рождения. Попробуем оздоровительный чай, сваренный на воде из колодца, которому 1500 лет, познакомимся с даосской культурой и традициями храма, наделенного силой и защитой Дракона.



ДЕНЬ 6



Проснемся до рассвета и пойдем встречать новый день к пещере Дамо.

Утренняя медитация в одном из самых сильных мест в Шаолине. Поднимемся в пещеру, в которой Дамо 9 лет медитировал, сидя лицом к стене. Пробыв слишком долго без движения, ноги Дамо не слушались. Но, применив особый комплекс упражнений Обновление связок и сухожилий, он полностью восстановился. С тех пор монахи Шаолиня стали сочетать медитацию с физическими упражнениями.

После обеда переезжаем в деревню Чен Цзя Гоу - родовую деревню семьи Чень, где искусство тайцзицюань передается по семейной линии много поколений. Здесь большинство местных жителей практикуют древнее искусство тайцзицюань. Группы людей, делающих упражнение на улице - обычное явление, особенно утром и вечером. В деревне много школ тайцзи, в одной из которых мы и разместимся.

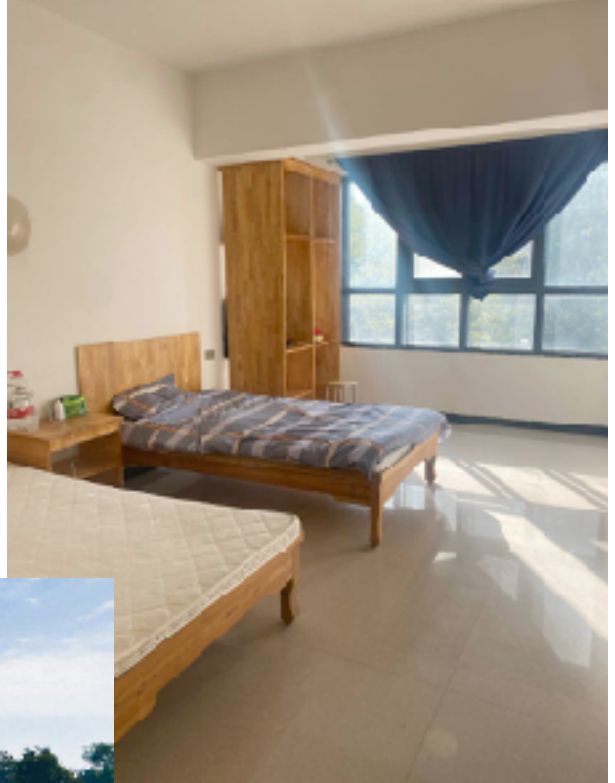
ДЕНЬ 7

День занятий в деревне Тайцзи.

В Китае нет больше ни одной деревушки, в которой было сразу четыре школы обучения тайцзицюань и боевым искусствам. Школа Чэнь, в которой мы проведем сегодняшний день - самая большая в этих местах, здесь преподают стиль Чэнь. Основы - упражнения «дерево» и «шелковая нить», потом приступают к изучению «дорожек».

Сегодня мы будем жить по расписанию дня школы. Начнем день с утренней разминки, потом завтрак, занятие, обед и снова занятие. Движения тайцзицюань полезны для здоровья и набора энергии. Под руководством мастера и его учеников, выучим два основных упражнения. Это необычный и запоминающийся опыт. Так, как «ставят» в упражнение «дерево» здесь, не ставят нигде. Вам будет с чем сравнить.

В деревне тайцзи есть ощущение, что живешь в настоящем древнем Китае. Таким был и монастырь Шаолинь 30-40 лет назад, до того, как туда стали приезжать туристы. Побывать здесь - прикоснуться к изначальному, древнему.



ДЕНЬ 8

Рано утром уезжаем из деревни Тайцзи и на скоростном поезде переезжаем на юго-восток страны (6,5 часов), в чайные горы Уи Шань. Дорога займет большую часть дня, поэтому по приезду – размещение в гостинице, ужин и отдых.

ДЕНЬ 9

Знакомство с Уишань начнем с вершины Небесных странствий - пика Тао Юань Дун. Сначала пойдем вдоль реки и выйдем напрямик к даосскому монастырю, название которого переводится, как Пещера персикового цвета.

В этом монастыре какой-то невидимый дух, очень особенный, туристы до него почти не доходят. Когда заходишь сюда, время как будто, ставится на паузу.

Мы проведем здесь некоторое время, а поток поднимемся на пик, чтобы увидеть самые красивые виды гор Уишань.

При спуске с горы попадем в пещеру чая, где в древности брали воду для того, чтобы заваривать особенный чай.



ДЕНЬ 10

Прогулка от утеса «Звериного рыка» к «Нефритовой деве» через пик Уединения и Полоску Неба. Прямая горная дорога по долине, где растет чай. Идти легко, почти всё время вниз. В конце пути - пикник на берегу реки.

“Полоска неба” - такое место, где сначала просторно идешь за туристами. Смотришь вверх - две скалы сходятся, но не притягиваются друг к другу. Постепенно дорога становится все уже и уже ... людей начинают зажимать очень высокие скалы ... а там, где-то вверху - виднеется полоска неба... Впереди медленно продвигаются китайцы, сзади – тоже. Они идут в одном направлении и невозможно с ними ни разминуться, ни вернуться назад... И тут происходит как бы “перезагрузка”.

Место интересно тем, что начинаешь ценить свет солнца, к которому приходишь в конце. Это поход для того, чтобы оценить свет и саму жизнь...



ДЕНЬ 11

Рафтинг на плоту.

Ручей 9 изгибов - такое название река получила благодаря ее извилистому курсу, который формирует 9 различных форм поворота. К первому же повороту, окружающая красота настраивает на гармонизацию с природой, Дао и самим собой.

Скользя на плоту по течению реки, нельзя налюбоваться, выплывающим из-за горных вершин, морем облаков; улыбающимся утесам; пением птиц и мелодией самой реки. При чем самое удивительное, что после каждого нового изгиба, как в ландшафте, так и в сердце путешественника, что-то меняется, словно каждый новый изгиб приводит тебя в совсем другое состояние.

Во второй половине дня посещение монастыря Чжи Чжи Ань - Монастырь Двойной остановки.

Даосский храм, построенный на берегу реки, во время династии Сун. Место обучения многих последователей Дао. Интересное, наполненное гармонией место – деревянный храм в окружении



горных пейзажей. Особая атмосфера, тишина и покой. Здесь нас ждет чай, ужин, а по завершению дня - купание в горной реке.



ДЕНЬ 12.

Переезд в Шанхай.

Утром будет немного свободного времени, чтобы провести его наедине с природой или докупить сувениров в местной деревушке.

После обеда трансфер на железнодорожный вокзал и переезд на скоростном поезде в Шанхай. Размещение в транзитном отеле и отдых.

ДЕНЬ 13

Возвращение домой. После завтрака трансфер в аэропорт и вылет в Москву.

Цель путешествия - не только в том, чтобы знаковые места Китая стали частичкой вашей биографии, но, и чтобы вы смогли наполниться энергией, лучше понять свой собственный путь, обрести силу в особенных местах, где жили и практиковали люди, наделенные большими способностями и задачами. До встречи!