



**В ГАРМОНИИ  
СО  
ВСЕЛЕННОЙ**



# Четыре ключевых момента в занятиях цигун

Ли Чжэ

Цигун на протяжении нескольких тысячелетий своего развития обогащался множеством разнообразных методик, представляющих собой бесценное сокровище, принадлежащее не только китайской нации, но и всему человечеству.

В процессе практического применения цигун было замечено, что всем методикам свойственны определенные общие закономерности. Если говорить коротко, общность всех методик цигун проявляется в наличии «трех регулирований» и «четырех ключевых моментов». «Три регулирования» — «регулирование тела, сердца и дыхания» — изучены и описаны достаточно полно и не требуют никаких дополнительных пояснений, а вот на «четырех ключевых моментах» следует остановиться подробнее. Под «четырьмя ключевыми моментами» мы понимаем четыре процесса, связанные с функционированием «внутренней ци», а именно: противостояние между «наличием» и «отсутствием»; противоборство между «чистым» и «грязным»; тесное сплетение «истинного» и «ложного»; взаимное превращение «пустоты» и «ненустоты».

## 1. Противостояние между «наличием» и «отсутствием»

Занятия цигун требуют «получения ни», то есть пробуждения и задействования скрытой в человеке жизненной энергии. Поэтому «получение ци» и следует признать первым ключевым моментом в занятиях цигун. В различных методиках применяются свои приемы решения этой задачи. Это и «ведение и привлечение ци» (даоинь), и «сосредоточение на чем-либо одном», и «наблюдение за мыслями», и подсчет дыхательных циклов, и т.д., и т.п. Но наш разговор не об этом. Затронем две другие проблемы.

Первая из них связана с утверждением, что умение погружаться в «состояние покоя» лежит за пределами собственно методики. Эта мысль, на первый взгляд, кажется достаточно парадоксальной, но если вдуматься, то она имеет очень глубокий смысл. Незначительное, казалось бы, утверждение самым непосредственным образом связано с вопросами идеологии и этики цигун и, более того, выводит на проблемы мировоззренческого характера. Не зря древние называли начальные умения и навыки «тренировкой себя», а также говорили, что «истинная ци приходит к тому, кто далек от страстей и увлечений, кто пребывает в пустоте». Я не раз слышал, как цигунисты говорят: «Совершенство мастерство без совершенствования морали (дэ), обязательно столкнешься с нечистой силой».

Вторая проблема касается вопросов методологии. Она заключается в том, что независимо от методики овладение ею — это не простое разучивание формальных движений, но впитывание ее квинтэссенции, получаемой в процессе уяснения сути методики. Говоря иначе, стремиться нужно не к внешнему сходству, а к сходству по духу. Почему вопрос ставится именно так? Потому что каждый человек имеет свои индивидуальные особенности: физическое состояние, характер заболевания, темперамент, состав крови, функциональное и качественное состояние ци. Поэтому, строго говоря, каждому человеку нужна своя собственная методика. Одна и та же методика разным

людям может дать разный результат. Именно об этом гласят известные постулаты: «учитель помогает сделать первый шаг, а дальнейшее зависит от самого человека»; «занимайся, полностью полагаясь на собственные мысли и чувства». Очень важно самому доходить до всего, изучать себя. Если сосредоточиться только на подражании, то результат будет обратным ожидаемому.

## *2. Противоборство между «чистым» и «грязным»*

После «получения» ци «истинная ци» вступает в смертельную схватку с «больной ци», т.е. начинается противоборство между «чистым» и «грязным».

В этот момент человек может почувствовать себя очень плохо, как будто произошло обострение заболевания или его рецидив. Иногда начинает казаться, что к старой болезни добавилась новая. У многих в такой ситуации возникает подозрение, что их постигло «отклонение». Наиболее мнительные сразу обращаются к наставнику с просьбой вывести их из этого состояния, а, избавившись от него, не решаются продолжать занятия. На самом же деле эти ощущения — вполне нормальное явление. Если во время занятой цигун организм никак не реагирует, зачем вообще заниматься? Подобные реакции являются проявлением противоборства «чистого» и «грязного» и квалифицируются как «атака ци на очаг заболевания». Они связаны с протеканием неизбежного процесса перехода количественных изменений в качественные, по окончании которого может наступить полное выздоровление. Например, известен случай с больным периодантитом, который, перепробовав все мыслимые средства и так и не излечившись, обратился к цигун, чтобы избавиться еще и от мучившей его невралгии. Никто и не предполагал, что занятия цигун нанесут удар по его основному заболеванию. Под стимулирующим воздействием ци у больного активизировалось кровообращение, в том числе, в области ротовой полости. Вслед за этим начался активный рост иммунных клеток, т.е. началось противоборство между «чистым» и «грязным». Поначалу воспаление не спадало, продолжались боли и даже появились гнойники. Но когда гной вышел, сопровождаемый обильным кровотечением, раны стали затягиваться, и в конце концов периодантит полностью прошел.

Итак, борьба между «истинной ци» и «больной ци» есть закономерный процесс, сопровождающий занятия цигун, и он не должен вызывать никакой паники. Было бы опрометчиво прекращать занятия на этом этапе, тем более недальновидно заниматься охаиванием. В период борьбы между «истинной ци» и «больной ци» следует усилить контроль за процессом, не впадать в панику, а, соблюдая осторожность и не теряя бдительности, преодолеть этот момент. Тогда-то и можно говорить о гарантированном выздоровлении.

## *3. Тесное сплетение «истинного» и сложного»*

На определенном этапе занятий цигун у занимающихся перед глазами начинают возникать свечения. В древние времена их называли «светом естества», «светом мудрости», «волшебным светом», «светом ян», а сейчас «излучением головного мозга», «биоэлектричеством» и т.д. После появления свечения, спустя некоторое время, человек может наблюдать и «световые образы»: восходящее солнце, месяц, горы и реки, пейзажи,

Будду, черепа, мозг, внутренние органы. Некоторые начинают слышать какие-то звуки, ощущать запахи цветов, видеть тексты.

Существуют разные объяснения этих явлений: иногда их называют галлюцинациями, иногда — миражами (что ни одно и то же); одни считают их основой «особых способностей», другие — проявлением столкновения «истинного» и «ложного».

По моему личному опыту и наблюдениям некоторые образы являются достоверными, а некоторые — нет. Однажды во время занятий я с помощью «мысленной силы» поставил задание — увидеть, цветут ли еще розы в соседнем питомнике. Мысленное наблюдение в течение некоторого времени не принесло никакого результата. Я подумал, что лето прошло, розы уже отцвели, и поставил второе задание — увидеть, есть ли в питомнике другие цветы. Я сложил руки, как это делается для установления контакта с духом-шэнь, и издал соответствующий звук. Моему взору предстали оранжевые лилии, а вскоре донесся их сильный аромат.

На следующий день с утра пораньше я послал свою жену в питомник проверить. Какова же была наша радость, когда она сообщила, что там действительно есть эти цветы. Я стал анализировать. Версию о том, что это была «остаточная информация» в моем мозгу, я отверг сразу, поскольку никогда ранее этих цветов не видел. Верилось с трудом, но факты — вещь упрямая. Это была объективная достоверная информация.

Подобные явления известны с древнейших времен и всегда считались показателем высокого уровня «искусства внутренней пилюли». При возникновении образов красивых пейзажей или приятных вам людей не следует поддаваться их притягательной силе, и, наоборот, не следует пугаться, увидев что-либо страшное. Надо просто продолжать занятия как ни в чем не бывало. Мастер Янь Синь учит, что в такие моменты необходимо подходить к сигналам избирательно: положительные принимать к сведению, а отрицательные игнорировать. Здесь многое зависит от опыта. Например, одна молодая женщина, занимаясь со мной, увидела череп и очень испугалась. Отрицательные эмоции она преодолела благодаря моему вмешательству, и сейчас у нее все в порядке. Другая женщина пятидесяти трех лет на третий день занятий увидела, как исчезает кожный покров живота и обнажается кишечник. Один мужчина, встретившись впервые с подобным же образом, заявил, что занятия цигун вызывают у него желание покончить с собой. Цигун предназначен для того, чтобы лечить и укреплять здоровье, и подобные сигналы портят все дело. Поэтому-то и нужен избирательный подход. Я разъяснил этому мужчине суть проблемы, обучил его новой методике, и теперь у него все нормально.

Некоторые считают, что этот ключевой момент — тесное сплетение «истинного» и «ложного» — является непреодолимым препятствием на пути к мастерству высокого уровня. Можно сказать, что это, скорее всего, целиком зависит от опыта.

Самое важное — идейно-теоретическое обеспечение занятий цигун. Мы, занимаясь и обучая цигун, отгалкиваемся от двух основных категории: первая — материализм, вторая — атеизм. Все возникающие в ходе занятий цигун зрительные, слуховые и обонятельные ощущения мы объясняем материальными причинами. А то, что на данный момент не находит своего объяснения, продолжаем изучать, ни в коем случае не подвергая сомнению сам факт существования необычного явления. Если подходить к по-

добным явлениям с позиций материализма и атеизма, то исключается возможность возникновения «помешательств» и других критических ситуаций.

#### *4. Взаимное превращение «пустоты» и «непустоты»*

Один мудрый наставник сказал, что цигун по мере занятия становится не сложнее, а, наоборот, проще. Продолжая эту мысль, отметим, что по мере прихода «ощущения ци» эффективность цигун не нарастает, а ослабевает. По этому поводу учитель Мэй Цзыян выразился ещё более конкретно и образно: «Занятия цигун представляют собой цепь приобретений и потерь. Потеряв — приобретаешь. А приобретая, вновь теряешь». Очень глубокая мысль, указывающая верные ориентиры.

Когда мы начинаем заниматься цигун, позы, правильное мышление и дыхание даются нам с трудом. Но по мере роста мастерства погружение в «состояние покоя» требует все меньше усилий, становится все проще и проще достигать состояний, где «нет ни неба, ни земли, ни людей, ни тебя самого».

Во время пребывания в «состоянии покоя» часто возникает явление, которое в цигун «внутренней пилюли» принято называть «взращивание пилюли». Капля «истинной ртути» опускается вниз, «чудодейственная жидкость», чистая и прохладная, заполняет рот. Ощущение, как будто держишь во рту кусочек льда, холод которого буквально пронизывает сердце, а чуть погодя перед глазами повисает золотистый диск луны, свет которого в десятки раз ярче настоящего лунного света.

Этот ключевой момент перехода от «присутствия» в «пустоту» и называется «взаимным превращением «пустоты» и «непустоты»».

Все описанные выше ключевые моменты функционирования «внутренней ци» не возникают отдельно один от другого, они наступают последовательно, закономерно сменяя друг друга. У каждого человека они протекают по-разному и на разных этапах, поэтому не следует форсировать их наступление.

*Перевод С. Сергеева*

# Погружение в «состояние покоя»

*Ян Шин*

Погружение в «состояние покоя» основное звено занятия цигун С древнейших времен до наших дней об этом явлении написано великое множество трудов, в которых с различных точек зрения раскрыты все богатство и непостижимое многообразие мира цигун. Однако большая часть подобной литературы страдает поверхностностью. В результате многие любители цигун, запутавшись в мистике и не имея четких ориентиров, оказывались в тупике.

Следует признать, что ощущения при погружении в «состояние покоя» действительно во многом загадочны и труднообъяснимы, поэтому, с одной стороны, от обучающихся требуются собственные усилия по совершенствованию своей подготовки и умению самому доходить до многих вещей, а с другой стороны, им не обойтись без помощи опытных коллег, которые должны путем объяснений и рекомендаций направить начинающего по верному пути.

Автор попытался обобщить и систематизировать запутанные и с трудом поддающиеся четкому описанию сведения, связанные с ощущениями в цигун и с их интуитивной оценкой. Естественно, что в результате этого трудноуловимые и аморфные ощущения, связанные с погружением в «состояние покоя», обретают определенную ясность, форму. Мы надеемся, что начинающие заниматься цигун воспользуются путеводной нитью, которую мы им предлагаем для того, чтобы, отправляясь в плавание по безбрежному и таинственному морю цигун, не остаться без всяких ориентиров. То, что мы предлагаем, - всего лишь ключик, с помощью которого можно открыть ворота, ведущие в мир цигун. После же приобретения необходимого опыта ключик можно выбросить и в дальнейшем прокладывать себе путь самостоятельно

## *1. Способы погружения в «состояние покоя»*

Если оценивать рассматриваемое явление с точки зрения психологии, то можно выделить два основных, способа погружения в «состояние покоя»: произвольное и произвольное

### 1) Произвольное погружение

Погружение в «состояние покоя» зачастую понимается как определенное состояние, наступающее в положении сидя с закрытыми глазами и характеризующееся отсутствием посторонних мыслей, душевным спокойствием, пребыванием, как в тумане, в некоем «волшебном мире забытья». Все, что не соответствует вышеперечисленным условиям обычно не считают «состоянием покоя». Такое представление нельзя признать до конца правильным. В действительности вполне нормально и закономерно, что «состояние покоя» в цигун в зависимости от продолжительности занятий, уровня подготовки может характеризоваться различной глубиной, а также изменяться в качественном отношении под влиянием самых разнообразных факторов, как то: время занятий, место занятий, окружающая обстановка, индивидуальные особенности человека и

т.д. Описываемый в литературе опыт погружения в «состояние покоя», как правило, носит характер примеров или частных» случаев и поэтому не может служить исходным материалом для обобщенных суждений, а тем более основанием для выводов о качестве занятия, если то, что происходит с вами, не соответствует тому, что вы где-то прочитали.

«Состояние покоя» надо рассматривать гораздо шире, не следует понимать его слишком узко, ведь оно присутствует даже в нашей повседневной жизни достаточно лишь прийти в спокойное душевное состояние. При этом совсем необязательно закрывать глаза, можно двигаться, заниматься своими делами, размышлять, говорить, петь. В повседневной жизни, когда бы н где бы вы ни находились, всегда можно погрузиться в «состояние покоя», так как вопроса о том, наступило «состояние покоя» или нет, попросту не существует, речь может идти только о глубине погружения в это состояние,

Когда человек читает, делает что-то увлеченно так, что не слышит и не замечает ничего вокруг, полностью ушел в себя И ни на что не реагирует, это тоже «состояние покоя», хотя в этом случае он и не сидит с закрытыми глазами, а в голове присутствуют самые разнообразные мысли. Можно привести и обратный пример — человек смотрит в книгу, но мысли его витают совсем в другом месте, он никак не может сосредоточиться на чтении, что называется, смотрит, да не видит. Хотя его мысль активно работает, он пребывает в умиротворенном расположении духа, которое тоже можно назвать «состоянием покоя».

Подобное непровольное погружение в «состояние покоя» обычно происходит у людей активных и предприимчивых, которые совершенно неосознанно действуют в соответствии с правилами занятий цигун И получают результаты, сопоставимые с результатами занятий цигун, чем и объясняется тот факт, что такие люди обычно полны энергии и отличаются хорошим здоровьем.

## 2) Произвольное погружение

Случайный характер непровольного погружения в «состояние покоя» определяет такие особенности этого состояния, как недостаточная управляемость и слабая регулируемость. Поэтому эффективность непровольного погружения в «состояние покоя» гораздо ниже, чем в случае произвольного погружения, которое осуществляется специально, преднамеренно.

В занятиях цигун как раз и используется произвольное погружение в «состояние покоя», в процессе которого, применяя соответствующие приемы и способы, человек постепенно входит в волшебный мир «покоя», проникая в него все глубже и глубже, и в результате оказывается там, где «в пустоте нет ни единого предмета» («неустойчивая пустота»), а затем достигает состояния «полной пустоты» — «целостного восприятия» своего единства с небом. Это уникальный, надежный и последовательный метод сублимации формального разума в неуловимую всепроникающую мудрость.

Занимающиеся цигун должны сочетать непровольное и произвольное погружение в «состояние покоя».

## 2 Техника погружения в «состояние покоя»

Вопрос о том, как правильно выполнять погружение в «состояние покоя» с целью достижения сублимации разума, всегда занимал умы специалистов и любителей цигун как в Китае, так и за рубежом. В каждой школе, направлении цигун существуют собственные конкретные методики, выработанные в результате обобщения богатого практического опыта. Некоторые из них просты и доступны, другие сложны и запутанны. Обилие разнообразных приемов и способов приводит к тому, что у начинающих цигунистов рябит в глазах, они не могут ни на чем остановиться и, будучи помимо всего прочего замороженными прочитанным в литературе, которая зачастую намеренно сгущает краски и для значительности напускает туману, остаются в полном недоумении.

Прежде всего необходимо уяснить одну истину: все эти многочисленные методики, которые, на первый взгляд, не похожи одна на другую, а порой и противоречат друг другу, на самом деле очень близки и имеют общую суть и цель — погружение в «состояние покоя» Надо научиться обнаруживать скрытые связи внешне сложных и запутанных явлений, превращать сложное в простое, доходить до сути.

Для выполнения погружения в «состояние покоя» прежде всего необходимо научиться сублимировать «мышление», т.е. овладеть общей техникой «замены многих мыслей на одну»: упорядочивать с помощью сосредоточения запутанные и беспорядочные мысли и «переходить к однонаправленному мышлению с последующим осуществлением сублимации мышления за счет расслабления и медленного угасания мыслей до состояния, когда «в пустоте нет ни одного предмета, а существует лишь один дух». В трактате «Дингуаньцзин» об этом сказано так: «Устранить только движение сердца, не прекращая всматриваться в сердце». Это означает, что цель погружения в «состояние покоя» состоит в том, чтобы устранить все эмоции, вызываемые работой разума, и сосредоточиться на духовном созерцания своего природного естества.

Погружение в «состояние покоя» требует предварительного расслабления. Многие под расслаблением понимают физическое расслабление тела и конечностей На самом деле все не так прост Подлинное расслабление имеет четыре уровня.

### 1) Расслабление тела и конечностей

Расслабление тела и конечностей обычно выполняется следующим образом. Приняв определенную позу, мысленно расслабляйте, начиная с головы и далее вниз: грудь - плечи - предплечья - кисти - кончики пальцев рук - поясницу - бедра - голени - ступни - пальцы ног. Выполняйте расслабление несколько раз в той же последовательности, пока не почувствуете ни в одной части тела ни малейшего напряжения. Показателем расслабленности может быть ощущение покоя и блаженной неги в теле.

### 2) Расслабление внутренних органов

Завершив расслабление тела, приступайте к расслаблению внутренних органов. Расслаблять их можно как последовательно, по отдельности, так и все одновременно. Убедиться в том, что все внутренние органы расслаблены, вам поможет совершенно

новое приятное ощущение. В нижнем даньтiane при этом ощущается щекотка, от которой вы готовы рассмеяться.

### 3) Расслабление головного мозга

Расслабление головного мозга предполагает также и полное расслабление психики. Представьте, что через мозг протекает прозрачный ручей и вы «наблюдаете» («внутренним зрением») в коре мозга имеющиеся там ярко-красные очаги возбуждения. По мере расслабления они блекнут и исчезают. В идеальном варианте можно добиться их потной ликвидации и абсолютной «прозрачности» мозга.

### 4) Душевное расслабление

Проще всего, конечно, проигнорировать эту степень расслабления, тем более, что и многие опытные цигунисты зачастую упускают ее из виду. Но дело в том, что именно эта степень является определяющей для достижения всей глубины расслабления и погружения в «состояние покоя». В цигун очень важно поддерживать общую сбалансированность, и душевное расслабление как раз и ведет к возвращению своего рола абстрактной составляющей расслабления, к достижению полного и законченного цигун-состояния. Первые три степени приносят ограниченное расслабление, и потому необходимо установить полное душевное равновесие, синхронизирующее состояние человека с общекоsmическим равновесием. Для этого следует окинуть мысленным взором все вокруг, представляя себя неотъемлемой частью всеобщего единого целого, достичь гармонии с природой и космосом. Не зря эту степень расслабления иногда называют секретом из секретов. Все очень просто, правда? Не стоит рассматривать цигун как что-то сверхъестественное.

Добившись расслабления, вы естественным образом погружаетесь в состояние покоя». Если вы еще не чувствуете себя достаточно подготовленным, у вас не все получается, не все понятно или нет уверенности в успехе, мы, чтобы помочь вам, предлагаем несколько практических приемов, облегчающих процесс избавления от посторонних мыслей. Следует помнить, что эти приемы не обеспечивают окончательное погружение в «состояние покоя», а являются переходными от обычного состояния к «состоянию покоя». Кроме того, вы можете дополнить приведенные ниже варианты своими собственными приемами.

#### а) Подсчет дыхательных циклов («вслушивание в дыхание»)

Приступив к занятиям, настройте свои мысли так, чтобы они сопровождали дыхание, как бы «входили» и «выходили» с каждым вдохом и выдохом, успокаивая ваше сердце и душу.

#### б) «Прохождение шара»

Представьте, что «космическая ци» у вас над головой образует белый туманный сгусток, который подобно благодатному источнику орошает ваше тело, проникая через точку байхуэи (верхняя точка макушки) и следуя через голову - шею - грудь - поясницу

- ноги, через центральные точки на подошвах ног уходит в землю, унося с собой всю «грязь».

в) «Сосредоточение мысли»

Обычно для «сосредоточения мысли» используют нижний даньтянь (нижняя часть живота) или точки юнцюань (на подошвах ног), но это не значит, что нельзя использовать другие точки или части тела. Сконцентрируйтесь на выбранной точке, но не «намертво», а соблюдая принцип «как будто сосредоточился, а как будто нет», «то ли сосредоточился, то ли нет», т.е. легко без напряжения. Сконцентрировавшись на «единственной мысли», избавьтесь от всех других.

г) Переключение внимания

Данный прием заключается в том, чтобы сосредоточиться и избавиться от посторонних мыслей во время просмотра телевизионной передачи или прослушивания музыки, что способствует снятию психического напряжения. Прием окажется достаточно эффективным для тех, кто обладает чувствительной или «зажатой» психикой, кто страдает от многократных безуспешных попыток выполнить погружение в «состояние покоя». Используя этот прием, помните, что не следует слишком глубоко уходить в то, что вы смотрите или слушаете. Здесь надо при держиваться уже упоминавшегося принципа: «как будто смотрю, а как будто и нет», «как будто слушаю, а как будто и нет».

д) Представление образов

Во время занятия вызовите в сознании какой-нибудь эстетически привлекательный образ. Это может быть чистое ночное небо с яркой луной, прозрачная пелена облаков, горный ручей на зеленом склоне, разнотравье на летнем лугу, темно-зеленая сосновая или кипарисовая роща и т.д. Созерцание этих образов можно дополнять произнесением про себя слов «покой и расслабление», «здоровье».

е) Индукция

Переход к «состоянию покоя» может осуществляться за счет самоиндукции или индукции со стороны другого человека. Прием выполняется путем наложения рук на нижнюю часть живота и легкого массажа или путем передачи сигналов с помощью ци или речи.

Шесть перечисленных вариантов далеко не исчерпывают перечень возможных приемов для перехода в «состояние покоя», но большинство из них имеют много общего, поэтому мы и ограничимся вышеприведенными.

### 3. Степень погружения в «состояние покоя»

«Состояние покоя» может быть глубоким и поверхностным, и хотя одна степень последовательно сменяется другой, между ними нет четкой грани Поэтому мы, для большей наглядности, подразделяем «состояние покоя» на четыре «сферы»: «сферу умиротворения», «сферу покоя», «сферу пустоты», «сферу духа», которые можно объединить общим термином «ключ из четырех иероглифов» («умиротворение, покой, пустота, дух»).

Сферы «умиротворения» и «покоя» относятся к поверхностному «состоянию покоя», а «пустоты» и «духа» — к глубокому.

#### 1) «Сфера умиротворения»

Под «умиротворением» имеется в виду состояние, характеризующееся уравновешенным и спокойным настроением, незначительным количеством посторонних мыслей (под посторонними мыслями здесь понимаются беспорядочные негативные мысли). Это начальный этап погружения в «состояние покоя» во время занятий цигун. На этом этапе ни в коем случае нельзя форсировать процесс, все время думать только о том, чтобы как можно быстрее ощутить себя в призрачном мире пустоты и духа, о котором вы прочитали в книгах. С другой стороны, недопустимо сомневаться в своих способностях к цигун, в правильном выборе методики, ее понимания вами, в желании работать с вами учителя или в его квалификации.

Большинство людей на первых порах не могут сразу погрузиться в «состояние глубокого покоя», а пребывают в поверхностной степени погружения. Для полного погружения в «состояние покоя» требуются продолжительные настойчивые занятия и большое терпение. Всегда помните, что при упорных занятиях результат приходит сам собой. Нельзя отрицать и того факта, что некоторым удается достаточно быстро погружаться в «состояние покоя», это, как правило, дети и подростки, а также люди, имеющие особую предрасположенность. Они практически свободны от приобретаемых после рождения представлений, легко избавляются от мыслительного напряжения и поэтому способны быстро достигать достаточно глубокой степени погружения в «состояние покоя».

На этом этапе, когда мозг относительно расслаблен, человека может посетить вдохновение. Именно так вдохновение посещает ученых, предпринимателей, политиков, экономистов, когда они сосредоточенно работают и непроизвольно оказываются в «сфере умиротворения».

#### 2) «Сфера покоя»

Подобно тому как вода, спадая, обнажает камни, человек, по мере углубления своих умений и навыков, обретает способность легко расслаблять сознание и входить в «сферу умиротворения» и далее, постепенно отрешаясь от сознания, переходит на уровень деятельности подсознания, т.е. погружается в «сферу покоя». «Сфера покоя» характеризуется высокой степенью душевного спокойствия, невосприимчивостью к внешним факторам, отсутствием посторонних мыслей, ощущением неуловимой глубокой взаимосвязи с целым космосом. При этом состоянии ваша единственная мысль витает в таком знакомом вам и, вместе с тем, совершенно новом для вас туманном пространстве, где ощущается полная свобода, естественная легкость и радость, идущая прямо из сердца.

На этом этапе, когда мозг расслаблен, у человека пробуждаются удивительные творческие возможности. Хотя в «покое» активизируется деятельность подсознания (наличие галлюцинаций и т.д.), тем не менее, это происходит не само собой, а под влиянием расслабленного действительного сознания.

Динамика в подсознании возникает только на основе статичности действительного сознания ( у душевнобольных и подсознание, и действительное сознание работают од-

новременно, замысловато переплетаясь и мешая друг другу), в результате чего в душе человека возникает чудесный мир радости.

### 3) «Сфера пустоты»

«Сфера пустоты» (еще не абсолютной «пустоты, где нет ни единого предмета») является свидетельством перехода от начального этапа погружения в «состояние покоя» к высшему.

В «сфере покоя» подсознание, достигнув пика своей активности, начинает успокаиваться (в соответствии с естественным законом, в силу которого явление, достигнув крайней точки развития, превращается в свою противоположность). Это означает, что человек достигает подлинного «покоя» (не путать со «сферой покоя»). Он забывает о мироздании, о себе, о самом «покое». то есть вступает в так называемую «сферу пустоты». У разных людей это состояние наступает по-разному: у одних почти мгновенно, у других — спустя достаточно продолжительное время.

«Сфера пустоты» представляет собой сублимацию материи в дух. По моим собственным наблюдениям, дух как будто переходит в другое измерение и обретает сверхъестественную силу.

### 4) «Сфера духа»

Вслед за «сферой пустоты» в состоянии человека происходит еще один скачок — в «сферу духа», которая представляет собой великое просветление, совершенное состояние духа, возникающее из «пустоты». Это есть высшая степень цигун-состояния, когда происходит «единение неба и человека». В этой степени погружения в «состояние покоя» все чувства и мысли интегрируются как бы в другом измерении, каждая клетка организма начинает воспринимать информацию об окружающем мире во всей ее полноте (частичным проявлением этого является, например, открытие «небесного глаза»).

## 4. Заключение

Начинающие цигунисты могут спросить: «Если во время занятий цигун не удастся погрузиться в «состояние покоя», есть ли польза от занятий?» Можно со всей определенностью ответить: «Безусловно! Достаточно верить в себя и проявить настойчивость».

Многие занимающиеся испытывают муки от того, что не могут избавиться от посторонних мыслей. Когда же человек закичивается на задаче устранения посторонних мыслей, он вступает в явное противоречие с самим собой, так как мысль о необходимости избавления от посторонних мыслей сама по себе является посторонней. Это приводит к психическому напряжению. На самом же деле погружение в «состояние покоя» не предполагает отсутствия мыслей, как таковых, а является как бы мерилем степени собственного душевного спокойствия. Главное в цигун заключается в том, чтобы добиться душевного спокойствия и отрешенности, подобных гладкой поверхности озера, по которой гуляет легкий ветерок.

Начинающие зачастую допускают еще одну ошибку, смешивая понятие «посторонние мысли» и «сознание», «мышление». Мысли могут быть положительными и отрицательными, и именно последние являются «посторонними», как, например, волнение,

беспокойство, страх. Поэтому-то многие авторы и подчеркивают необходимость избавления от «посторонних мыслей», а отнюдь не от всех мыслей вообще. Мысли о хорошем часто способствуют успеху в цигун, особенно у начинающих. Обратите внимание, что во многих методиках содержится требование думать о чем-либо прекрасном и возвышенном.

В цигун, конечно же, существует такой уровень, когда в голове не остается ни одной мысли, но это уже мастерство высокого порядка, которое для начинающих недостижимо. К нему идут постепенно и достаточно долго.

*Перевод С. Сергеева*

## Методика «движения истинной ци»

### *Ло Вэй*

Методика «движения истинной ци» может выполняться стоя, сидя, лежа и в движении. Основным является положение сидя, остальные положения — вспомогательные.

*Положение сидя.* Для занятия рекомендуется выбрать такую позу, которая в максимальной степени соответствовала бы вашим индивидуальным особенностям, привычкам и условиям, в которых проходит занятие. Если поза лотоса кажется вам неудобной, вы опасаетесь, что могут затечь ноги, то просто сядьте на стул или скамейку.

*Поза лотоса.* «Полный (двойной) лотос»: левую стопу положите на правое бедро, а правую стопу — на левое бедро. Кисти рук соедините ладонями друг с другом и поместите перед нижней частью живота. Эта поза выгодна только с точки зрения устойчивости тела и без соответствующих навыков может оказаться весьма сложной. «Полулотос»: правую голень положите на левое бедро, а руки поставьте, как описано выше. Позу «полулотос» принять гораздо проще. «Свободный лотос»: необходимо сесть и просто скрестить ноги так, как часто делает большинство из нас. Поза сидя на стуле. Подберите такой стул, чтобы голени располагались перпендикулярно полу, а стопы всей поверхностью касались его. Голени раздвиньте на ширину двух сложенных вместе в горизонтальном положении кулаков. Руки ладонями вниз свободно положите на бедра. Плечи опустите, корпус держите прямо, грудь не выпячивайте, не горбитесь и не опускайте голову. Подбородок немного подберите. Поза должна быть свободной и естественной.

*Положение лежа.* Лягте на правый бок, нижнюю ногу вытяните, а верхнюю согните. Согните правую руку, подложите ее под голову, а левую — на таз. Данная поза применяется как вспомогательная или в случае сильной ослабленности и невозможности заниматься сидя.

*Положение стоя.* Поставьте ноги вместе. Правую ладонь поместите на тыльную сторону левой кисти и наложите их на дантянь (ниже пупка). Расслабьте плечи и локти, вберите грудь и немного ссутультесь.

*В движении.* Когда идете по дороге или просто гуляете, смотрите перед собой на три-пять шагов вперед. Мысленно сосредоточьтесь на кончике носа, отвлекитесь от всего, что вас окружает. Дышите в соответствии с темпом движения: на два шага вдох, на два шага — выдох или на три шага — выдох, на три шага — вдох. Кроме всего прочего, это упражнение очень помогает при долгой ходьбе, снимая усталость.

### *Прочие требования*

Рот. Легко сомкните губы и зубы, язык заверните вверх под углом около 90 гр. и дотроньтесь его кончиком до верхнего неба. Когда наберется много слюны, опустите язык и медленно проглотите ее.

Глаза. Закройте глаза и обратите взгляд внутрь, в то место, которое соответствует обрабатываемому в данный момент этапу. Если во время выполнения упражнения начинают путаться мысли и вы не в состоянии взять их под контроль, на короткое время откройте глаза или сосредоточьтесь на кончике носа и тем самым прервите беспорядок.

дочный ход мыслей, а затем возобновите выполнение упражнения. Раньше этот способ назывался «меч разума разрубает спутанную нить».

Уши. Слух обратите на свое дыхание с тем, чтобы оно не сопровождалось грубым призвуком. Дышите свободно и естественно, не сдерживайте и не прерывайте его. Вслушивании в дыхание является хорошим способом сосредоточения мысли.

Дыхание. Дыхание является ключевым звеном методики. В процессе выполнения первого, второго и третьего этапов прохождения меридиана жэньмай необходимо непрерывно выдыхать ци, направляя «истинную ци» в нижний даньтянь (ниже пупка). Вдох должен быть свободным, без мысленного сопровождения.

После того, как «истинная ци» наполнит даньтянь, она сама собой направляется в меридиан думай. В этот момент на выдохе явно ощущается движение «истинной ци» в даньтянь, а на вдохе — в голову по меридиану думай. «Внешнее дыхание» становится тонким, еле-еле заметным. На этом этапе оно уже не требует мысленного контроля.

## **Первый этап. Вдох и мысленное сосредоточение на сердце (под ложечкой)**

*Упражнение.* Подготовьтесь к выполнению упражнения: максимально сократите сектор обзора, отвлекитесь от всего, что вас окружает, и сосредоточьтесь на кончике носа. Для этого закройте глаза и направьте «внутреннее зрение» на область сердца. Слух сконцентрируйте на выдохе, стараясь избежать грубого призвука. Выдыхаемую ци мысленно сопровождайте в область сердца. Вдох выполняйте свободно, без мысленного сопровождения. Последующий выдох сделайте так же, как и предыдущий, растягивая его во времени, чтобы «истинная ци» скапливалась в области сердца. Это упражнение является хорошим способом избавления от посторонних мыслей. Если же они продолжают вам мешать, прибегните к подсчету дыхательных циклов: на первом выдохе произнесите в уме «один», на втором — «два» и т.д. до десяти, затем еще и еще раз, пока посторонние мысли не исчезнут полностью.

Во время выдоха «истинная ци» должна опускаться в даньтянь, поэтому все внимание необходимо сосредоточивать на выдохе и ни в коем случае не вмешиваться в процесс вдоха. Для начинающих характерно неумение сосредоточиваться. Этот недостаток вполне преодолим, если тренироваться регулярно, быть настойчивым в попытках укротить беспорядочный ход мыслей. Постепенно посторонние мысли будут возникать все реже, и через одну-две недели умение сосредоточиваться придет.

Время. Наиболее оптимальным для своевременного завершения данного этапа было бы выделение для занятий строго определенного времени, превращение их в привычку. Если же условия не позволяют вам заниматься в одно и то же время — тоже не страшно. Упражнение необходимо выполнять три раза в день — утром, в полдень и вечером по 20 минут. При достаточном усердии для овладения первым этапом требуется 10 дней.

Реакция организма. Через 3—5 дней занятий появляется ощущение тяжести в области сердца, через 5—10 дней — ощущение «горячего потока», устремляющегося к

сердцу на выдохе, и первое, и второе являются проявлением концентрации ци. Достижение этого эффекта свидетельствует о готовности для перехода ко второму этапу.

В первые дни занятий из-за отсутствия привычки и ошибок в принятии позы могут появиться головокружение, ломота в пояснице и спине, трудности с дыханием. Не обращайте внимания на временные трудности. Продолжайте заниматься, и все постепенно нормализуется.

## **Второй этап. «Мысль» и дыхание стремятся в даньтянь**

*Упражнение.* Когда вы достигните ощущения сильного тепла в области сердца, возникающего при каждом выдохе, можно переходить к следующему этапу — отработке проведения «мысли» и дыхания дальше в глубину, постепенно до нижней части живота. Эта процедура должна протекать медленно, шаг за шагом, без малейшего форсирования, которое может привести к ухудшению состояния.

Время. Упражнение выполняется три раза в день по 25 -30 минут. Умение опускаться ци в даньтянь может быть сформировано днем за десять.

Реакция организма. При каждом выдохе возникает ощущение «горячего потока», поступающего в даньтянь. В нижней части живота ясно слышатся булькающие звуки, усиливается перистальтика кишечника, учащается выделение газов. Все это свидетельствует о том, что «истинная ци» достигла нижней части живота, а из кишечника выводится «вредная ци».

Результат. В связи с прохождением «истинной ци» через желудок улучшается его работа и работа селезенки. После того, как ци достигает даньтяня, изменения происходят и в других окружающих его внутренних органах: в тонком кишечнике, мочевом пузыре, почках. Это вызывает улучшение аппетита, нормализует мочевыделение и стул.

## **Третий этап. «Регулирование дыхания» и сосредоточение на даньтяне**

*Упражнение.* После появления в даньтяне ярко выраженного ощущения можно переходить к намеренно-непреднамеренной остановке дыхания в даньтяне. На этом этапе движение выдыхаемой ци вниз больше не следует сопровождать мысленным усилием, чтобы избежать «перегрева». «Отпустите» дыхание, сделайте его свободным. Все мысли сосредоточьте на даньтяне, пестуя его «щадящим огнем». Старая формула этого упражнения звучит так: «Сильный огонь поглощает ци, слабый огонь порождает ци».

Время. Упражнение следует выполнять три раза в день, постепенно доводя продолжительность каждого занятия до получаса и более. На этом этапе даньтянь набирает силу, а это требует достаточно продолжительного времени. Ощущение «наполненности силой» в даньтяне наступает приблизительно через 40 дней.

Реакция организма. Дней через десять после появления явного ощущения сильного тепла в нижней части живота там сформировывается «холомик (папула) ци» который по мере занятий продолжает расти, в нижней части живота появляется ощущение наполненности силой. Это ощущение передается еще ниже, вызывая зуд и пульсацию в про-

межности, распространяется на конечности и поясницу, где также начинает ощущаться сильное тепло. Время появления описанных выше реакций варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

Результат. С восстановлением проходимости меридиана жэньмай налаживается связь между сердцем и почками, "внутренняя ци" набирает силу, и, как следствие, успокаиваются сердце и дух-шэнь, улучшается сон. У страдающих «сильным огнем в сердце», бессонницей и сновидениями происходят положительные изменения. Благодаря поступлению дополнительной тепловой энергии в желудочно-кишечный тракт усиливается функция переваривания пищи и человек начинает прибавлять в весе. У некоторых людей через определенное время (обычно на последней стадии третьего этапа) еженедельная прибавка в весе составляет от 0,5 до 4 килограммов. Причем, быстрый прирост прекращается по достижении оптимального индивидуального веса. Значительное улучшение на этом этапе наблюдается у людей, страдающих импотенцией, которым помогает наполненность «изначальной ни», усиление функций почек и прилив душевных сил. С разной степенью эффективности упражнение этого этапа помогает при нарушениях менструального цикла. Благодаря приливу «почечной жидкости» происходит орошение печени, что положительно влияет на состояние больных гепатитом.

## **Четвертый этап. «Не забывать и не помогать» при прохождении меридиана думай**

*Упражнение.* Когда через сорок дней сосредоточения на даньтяне «истинная ци» набрала силу, она начинает подниматься вверх по позвоночнику. Движение ци вверх сопровождайте мысленным усилием («не забывать»), однако, если она на каком-то участке остановится, не пытайтесь силой мысли протолкнуть ее выше («не помогать»). Скорость подъема вверх определяется силой, накопленной в даньтяне, и если ее недостаточно, то ци прекращает движение. Когда сила даньтяня восстановится, ци сама собой продолжит подъем. Спешка в прохождении «застав», насильное проталкивание ци нарушает ритм работы даньтяня и чревато негативными последствиями. Все должно идти естественным образом. В это время функционирование ци неподвластно воле человека. По достижении «заставы» юйчжэнь стимулировать ее прохождение лучше всего сосредоточением «внутреннего зрения на макушке».

Время. На этом этапе количество ежедневных занятий по возможности следует увеличить и время их выполнения продлить до 40—60 минут. У разных людей «проходимость» меридиана думай восстанавливается по-разному: у одних моментально, у других — через несколько часов и даже дней. В первом случае «сила прохождения» бывает настолько большой, что все тело буквально сотрясается. Иногда по разным причинам «проходимость» может так и не восстановиться. В среднем же процесс занимает около одной недели.

Реакция организма. После завершения третьего этапа, когда приходит «наполненность» даньтяня, «насыщение» в нижней части живота, появляется пульсация в промежности, сильное тепло в пояснице и в точке минмэнь ощущается активность «истинной ци», т.е. происходит «движение ци между почками», то возникает новое ощущение — как будто некая сила начинает подниматься вверх по позвоночнику. Это ощущение

опять-таки может проявляться по-разному. У одних «истинная ци» достигает такой степени «вращения», что «горячая сила» с мощным напором устремляется вверх и моментально проходит меридиан думай. У других она продвигается медленно, с остановками, и проходит свой путь за несколько дней. У третьих процесс напоминает колебания уровня ртутного столба, когда «горячая сила» то поднимается, то опускается в такт дыханию, с каждым разом достигая все более высокой точки. Перед полным прохождением меридиана думай в спине часто возникает ощущение вытягивания вверх, которое можно нейтрализовать, если слегка отклониться назад; ощущение сдавливания головы по периметру и тяжести. К сожалению, эти неизбежные явления часто пугают людей, которые не решаются после этого продолжать занятия. На этом этапе самое главное не сомневаться и не расслабляться, как только думай будет пройден, наступит естественная легкость и приятное состояние.

Четвертый этап является ключевым, переломным во всей методике «движения истинной ци» в целом, именно в этот период закладывается фундамент для достижения новых высот. Раньше этот этап называли «активная ци пробивает заставы» точки взълюй (область копчика), цзянци и юйчжэнь (область затылка), или «посленебесное возвращается в прежденебесное».

Результат. В результате восстановления проходимости меридиана думай «истинная ци» начинает циркулировать по меридианам жэньмай и думай, т.е. по так называемому «малому небесному кругу»: на выдохе она поступает в даньтянь, а на вдохе — в головной мозг. Только достигнув этого, можно в полной мере осознать, что означает фраза: «Выдыхать и вдыхать семенную ци, остаться наедине с собственным духом-шэнь». «Семенная ци» непрерывно питает головной мозг, улучшая функционирование его коры, и, как следствие, приносит облегчение тем, кто страдает заболеваниями, связанными с нервной системой и вызываемыми «растратой почечного семени» и нарушением в работе органов внутренней секреции: головокружением и шумом в ушах, бессонницей, болями в пояснице и слабостью в ногах, нарушением менструального цикла, упадком духа, неуравновешенностью эмоционального состояния, отсутствием интереса к половой жизни. При регулярных занятиях высока вероятность полного избавления от подобных заболеваний, в том числе и таких, которые безуспешно пытались лечить до этого многие годы. Восстановление проходимости меридианов жэньмай и думай у людей здоровых вызывает душевный подъем, легкость в теле.

## **Пятый этап. «Изначальный дух накапливает силы» и придает новый жизненный импульс**

*Упражнение.* В принципе пятый этап — это продолжение предыдущих, все то же «сосредоточение на даньтяне». Вслед за восстановлением проходимости меридиана думай один за другим «открываются» все остальные энергетические каналы. Если на этом этапе вы ощутите «действующую силу» в точке байхуэй (область темени), то сосредоточение можно перенести на эту точку.

Время. Упражнение следует выполнять три раза в день по одному часу и более. Принцип прост: чем дольше продолжительность занятия, тем лучше результат. После перехода к пятому этапу еще где-то в течение месяца могут ощущаться какие-либо

«шевеления», которые со временем ослабевают и в конце концов полностью исчезают. Остается только сконцентрированная мощная сила нижнего и верхнего даньтяней.

Реакция организма. В течение приблизительно 10 дней до и после открытия меридиана думай по всему телу ощущается «пробегание электрического тока», онемение и почесывание кожи (бегают «мурашки»). Могут отмечаться и другие проявления, связанные с восстановлением проходимости энергетических каналов, открытием внутреннего дыхания и активной циркуляцией ци: напряжение в переносице; онемение кожи вокруг рта: чередование ощущений тепла и холода, необычайной легкости и неимоверной тяжести в теле; возникновение спонтанных движений и т.п. Все эти проявления носят индивидуальный характер.

Столкнувшись с ними, старайтесь не обращать на них внимания, не пугайтесь, спокойно продолжайте занятия. Когда вы достигнете высшей степени «покоя», они исчезнут сами собой. Носовое дыхание ослабнет так, что его вообще не будет заметно, а циркулирующая в организме ци достигнет высочайшей степени концентрации и активности. На этом этапе даньтянь напоминает пузырь с водой, а точка байхуэй начинает светиться подобно полночной луне. Это является показателем наполненности «истинной ци» и высокого напряжения биоэлектричества в организме.

Результат. На этом этапе все, что происходит с организмом, особенно сила притяжения, возникающая между даньтянем и точкой байхуэй, свидетельствует о значительном усилении изначально присущих в коре головного мозга функций, о достижении высокой степени согласованности в функционировании органов внутренней секреции. Чем более ощутима сила, действующая в организме, тем сильнее ее воздействие на все физиологические функции. «Истинная ци» непрерывно подпитывает и усиливает процесс обмена веществ. Возникают условия для полного раскрытия и развития скрытых возможностей организма. Тело наполняется мощной жизненной энергией, активизируются его защитные силы, ослабевает влияние болезнетворных факторов, отступают или полностью проходят самые разные болезни.

Регулярные занятия по методике «движения истинной ци» обеспечат вам крепкое физическое и психическое здоровье, долгие годы жизни.

*Перевод С.Сергеева*

# Распространенные способы «набирания» ци

*Мо Дамэй*

В трактате «Хуанди нэйцзин» говорится: «Человек рождается и живет благодаря ци неба и земли». Действительно, функционирование человеческого организма теснейшим образом связано с ци земли и неба, всего сущего, оно возможно лишь благодаря ни на минуту не прекращающемуся обмену информацией и энергией с природой, космосом. «Набирание» ци в цигун представляет собой активное избирательное установление каналов связи с природой в цигун-состоянии и впитывание необходимой человеку информации и энергии с целью восполнения недостатка «семени», ци и «духашэнь», установления баланса между инь и ян в организме человека, непрерывного подпитывания ци цигун-терапевта при лечении с помощью «внешней ци».

## 1. Общие сведения о «набирании» ци

1) «Набирание» ци может выполняться в положении стоя, сидя или лежа.

2) Дыхание может быть свободным и естественным, а может на вдохе сопровождаться «набиранием», а на выдохе «выведением» «вредной ци» с упором на «набирание» (вдох).

3) «Набирание» чаще всего осуществляется через точки лаогун (центр ладоней), минмэнь (центр поясницы), юнцюань (середина подошвы), байхуэй (макушка), иньтан (между глаз), а также через кончики пальцев, поры всего тела.

4) Во время «набирания» необходимо мысленно представлять себе, что части тела, через которые осуществляется «набирание» (При набирании ци через точки следует представлять себе не сами точки, а область этих точек. — Прим. ред.), как бы соединяются в одно целое с небом и землей, солнцем и луной, горами и реками, с деревьями и травами, что ци этих объектов, поступая в организм человека, как бы сливается воедино с его ци и он постепенно «погружает» себя в природу. Надо представлять, что все отверстия тела, все биологически активные точки и поры полностью раскрываются, и ци растений, луны, солнца и звезд, ци всего сущего в мироздании непрерывным потоком поступает в тело и оно наполняется блаженством и радостью. Главное в «набирании» ци — расслабление, легкое течение мысли, минимальное участие сознания, сосредоточение на ощущениях, сопровождающих мягкое и легкое поступление ци в тело через отверстия, поры и кожу и ее выход наружу. «Набирание» можно осуществлять с открытыми глазами, всматриваясь в какой-либо природный объект, или, закрыв глаза, представлять себе его. По окончании «набирания» важно правильно его завершить: направить ци в нижний даньтянь (область ниже пупка), некоторое время побыть с закрытыми глазами, затем протереть глаза, растереть руки и лицо.

## 2. Основные способы «набирания» ци

1) «Набирание» ци солнца, луны, цветов и трав, деревьев. Мысленно представьте себе, как ци этих объектов по воздуху поступает в точку байхуэй, проходит через тело вниз, через точки юнцюань уходит глубоко в землю, возвращается обратно к своим носителям, а затем вновь направляется в точку байхуэй и т.д.

2) «Набирание» ци неба и земли. Мысленная картина в этом случае выглядит следующим образом. Ци неба опускается на тело или на какую-либо точку, окутывает все тело, входит в него, уверенно проникает во все сухожилия, кости, биологически активные точки и внутренние органы. При «набирании» ци земли воображение должно рисовать аналогичную картину, с той только разницей, что ци не опускается с неба, а поднимается от земли

3) «Набирание» ци через поры всего тела. На выходе представьте себе, как «болезнетворная ци» рассеивается по небу через поры тела. На вдохе представьте себе, как через поры входит в тело первоначальная космическая ци.

4) «Набирание» ци через рот. Приоткройте рот, язык расположите ровно, не высовывая. На вдохе представляйте, что так необходимая вам ци непрерывной струёй поступает в рот и в горло, мысленно направляйте ее в нижний даньтянь. Этим способом можно «набирать» ци луны, солнца, звезд, растений, полей, гор, рек и других природных объектов, а также целых ландшафтов.

5) «Набирание» цветной ци «пяти первоэлементов». Согласно учению о «пяти первоэлементах» тела человека, печень соотносится с деревом и «набирание» зеленой ци осуществляется с востока, сердце соотносится с огнем, «набирание» красной ци осуществляется с юга; селезенка соотносится с землей, «набирание» желтой ци осуществляется из «центра», легкие соотносятся с металлом, «набирание» белой ци осуществляется с запада; почки соотносятся с водой, и «набирание» черной ци осуществляется с севера.

6) «Набирание» световой энергии. Прикройте глаза. Мысленно представьте, как свет солнца, луны, звезд или просто дневной свет, свет лампы, пламени через глаза или точку иньтан поступает в верхний даньтянь (область лба над переносицей). Вы почувствуете, что все тело начинает светиться, сияя изнутри и снаружи. При этом способе «набирания» ци свет может направляться внутрь также через макушку или через поры.

7) «Набирание» световой энергии со стимуляцией голосом. На вдохе, сопровождаемом звуком, напоминающим гудение пчелы, представьте, что сверху поступает поток космической энергии белого цвета и концентрируется на макушке. На выдохе, сопровождаемом звуком «а-а-а», этот поток, как бы проходя через фильтр, меняет цвет на красный и поступает в срединный меридиан. По этому меридиану энергия движется от макушки через горло по центральной оси тела вниз до промежности, а затем, вместе со звуком, который издадут, когда хотят остудить что-нибудь горячее, меняет цвет на пестрый и устремляется через ноги в подошвы и далее, окрасившись в синий цвет, уходит в землю

8) «Набирание» ци с внешним звуковым сопровождением. Для реализации этого способа можно использовать фонозапись мягкой, приятной музыки или голоса наставника, а также естественные ритмичные звуки: жужжание насекомых, журчание ручья

и т.д. Необходимо добиться, чтобы внутренние органы, внешние покровы, биологически активные точки вошли в частотный резонанс с этими звуками, чтобы энергия этих звуков проникала через кожу до самых костей.

9) «Набирание» энергии с помощью мысленных образов. Вызовите в сознании образ какого-либо предмета или явления — стола, дерева, кровати, пламени, света лампы, горной реки, камня, велосипеда, телевизора, водопровода, дождя, луны, солнца или звезд и представьте, что этот предмет опускается в вашем теле от головы через горло, грудь и живот в нижний даньтянь. Если упражнение выполняется в положении лежа, то лучше представить поезд, автомобиль, мотоцикл, упряжку лошадей.

Как видно из вышеизложенного, способов «набирания» ци и энергии достаточно много, и они все в чем-то схожи. Поэтому их можно выбирать в зависимости от индивидуальных особенностей человека и имеющихся условий. Занимаясь регулярно и настойчиво, вы овладеете любым из них.

*Перевод С. Сергеева*

## «Стояние столбом» и проблема расслабления

*Ли Чжаошань*

«Стояние столбом» является составной частью оздоровительной системы дачэнцюань, и поэтому его иногда называют «оздоровительным столбом». Оно выполняется, главным образом, в положении стоя. Положения сидя, лежа и в движении имеют вспомогательный характер. Много сил и энергии популяризации этой методики в последние годы жизни отдал учитель Ван Сянчжай. Ему же принадлежит и ее подробное описание. Как показывает практика, «стояние столбом» является эффективным средством терапии при различных хронических заболеваниях.

Важнейшим элементом при выполнении «стояния столбом» является расслабление, которому уделяется большое внимание в различных видах физической подготовки и оздоровительных методиках цигун. Долговременное или чрезмерное психическое напряжение приводит к многочисленным заболеваниям, поэтому умение расслабляться является эффективным способом поддержания организма в хорошем функциональном состоянии, способствует восстановлению подорванного здоровья.

Начинающие цигунисты обычно быстро устают. Причины этого лежат в неумении принимать свободную, раскрепощенную позу, а также в психическом и мышечном напряжении, сопровождающем занятия. Для повышения эффективности занятий необходимо на всем их протяжении от начала до конца выполнять требование расслабления, которое включает психическое расслабление, мышечное расслабление, расслабление внутренних органов и дыхания.

Психическое расслабление предполагает выполнение упражнения в состоянии полного покоя. Для этого перед началом занятий необходимо избегать напряжения, возбуждения, отрицательных эмоций. Нет ничего страшного в том, что на первых порах из-за усталости и неуверенности в своих силах даже минута «стояния столбом» может показаться вам вечностью, мысли начнут мешаться, возникнет ощущение дискомфорта. Здесь о расслаблении психики говорить не приходится, но, постояв так некоторое время, вы почувствуете, как ваше состояние стабилизируется. Постепенно можно добиться того, что даже сорокаминутное «стояние столбом» не покажется долгим, мысли будут сосредоточены, эмоции уравновешены. Такое состояние свидетельствует о достижении психического расслабления.

Мышечное расслабление непосредственно зависит от эмоционального состояния человека. Эмоциональная уравновешенность способствует снижению мышечного напряжения, а следовательно, и полноценному отдыху, быстрому восстановлению физических сил. При малейшем же возбуждении психики происходит быстрое нарастание мышечного напряжения. И наоборот, сознательное расслабление мышц само по себе является оздоравливающим фактором. Поэтому одним из важнейших требований при выполнении «стояния столбом» является максимально возможное снятие мышечного напряжения. Полноценное мышечное расслабление характеризуется ощущением тепла в конечностях, распространением 'теплой ци' по всему телу, легким подергиванием мышц, чувством комфорта.

Расслабление внутренних органов представляет собой еще более глубокую степень расслабления. Для расслабления желудка и кишечника перед занятием не следует плотно есть: для расслабления легких следует меньше курить, и лучше вообще отказаться от сигарет. Последнее особенно актуально для тех, кто страдает хроническим бронхитом и заболеваниями легких. Страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гипертоникам и сердечникам необходимо отказаться от употребления спиртного. Только соблюдение этих требований позволит добиться полноценного расслабления внутренних органов.

Расслабление дыхания достигается на основе сохранения естественного дыхания. Попытки установить так называемое «обратное дыхание» или намеренное его замедление не только не будут способствовать его расслаблению, но и, наоборот, могут вызвать его учащение и теснение в груди. Только естественное свободное дыхание позволяет телу полностью расслабиться, обеспечивает свободную циркуляцию ци и проходимость энергетических каналов и, в конечном итоге, само собой переходит в вид дыхания, характеризующийся как «медленное, тонкое, глубокое, продолжительное, устойчивое».

Существует несколько способов расслабления.

*Непосредственное расслабление* предполагает прямое расслабление мышц путем последовательного и сознательного мысленного воздействия на них. Приняв позу «стояние столбом», мысленно пройдите по телу сверху вниз, контролируя расслабление всех его частей: боковые части головы, боковые части шеи, плечи, локти, предплечья, запястья, пальцы; затем — лицо, горло, грудь, живот, передние поверхности бедер, колени, голени, ступни; и, наконец, — затылок, шея, спина, поясница, задние поверхности бедер, подколенные впадины, голени, подошвы. Последовательно продолжайте процедуру до тех пор, пока не научитесь расслабляться полностью и одновременно. Добившись мышечного расслабления, аналогичным образом выполняйте расслабление скелета, связок, кровеносных сосудов, нервных волокон, энергетических каналов и внутренних органов. При непосредственном расслаблении не следует чересчур активно воздействовать мышление, поскольку мысленное стремление к достижению расслабления может дать обратный эффект.

*Опосредованное расслабление* осуществляется за счет использования положительных психических состояний, стимулирующих процесс расслабления. Приняв позу «стояние столбом», представьте, что вы находитесь в красивом месте, до вас доносятся пение чудесных птиц и ароматы удивительных цветов, а сердце ваше наполняется необыкновенной радостью. Для выполнения опосредованного расслабления можно вызывать в сознании и другие картины, например, представить, что вы стоите по пояс в теплой воде, волны нежно ласкают вашу кожу, вы ощущаете легкость своего тела, слабое и приятное сопротивление воды. Этот способ позволяет достаточно быстро добиться душевного покоя и, как следствие, полного расслабления мышц.

*Расслабление с помощью массажа.* Иногда некоторые участки тела не поддаются расслаблению. Возможно это происходит из-за неправильно принятой позы или в результате реакции со стороны очага заболевания. В этом случае следует попытаться снять локальное напряжение путем передачи ощущений расслабленного состояния всего тела на данный участок с одновременной коррекцией позы. Если все-таки напря-

жение остается, то можно выполнить массаж того места, которое не удалось расслабить путем похлопывания, растирания, легкого надавливания.

*Расслабление с помощью дополнительного стимулирования.* Если во время «стояния столбом» начинает появляться напряжение, рекомендуется подумать о чем-нибудь приятном или вспомнить что-нибудь интересное или такое, что вызовет радость и легкость в вашей душе, а лицу придать выражение слабой улыбки — «как будто улыбаешься, а как будто и нет». Этот способ помогает восстановить необходимое для расслабления состояние психики. Очень скоро вы почувствуете душевный покой, вслед за наступлением которого ваши мышцы вновь расслабятся.

*Перевод С. Сергеева*

Осознание ошибки дает просветление.

Чтобы понять Бога, надо стать им.

Чем с большим числом людей вам удается ладить, тем вы воистину мудрее.

Все ваши утраты не имеют никакого значения, если вы не потеряли душу.

Нет никакой необходимости обращать внимание на чужие недостатки, вполне достаточно сосредоточиться на собственных.

Держащий в узде свой язык, знающий, когда нужно говорить, а когда молчать, становится властителем жизни.

Если даже мудрецу трудно судить о поступке самого последнего грешника, то кто же, кроме глупцов, может судить о деяниях святого.

Вода смывает грязь и очищает на физическом плане, на более высоких планах это делает любовь.

Очень трудно расти и совершенствоваться самому и при этом жить в ладу с теми, кто не ищет совершенства.

Тебя начинают раздирать две силы: одна тянет вверх, другая — вниз.

*Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Чалы (высказывания).  
Начало (Боулы) см. 1997, №№ 4-6: 1998, №1,2.*

## Десять способов «сидения в покое»

*Шан Дэфу*

«Сидение в покое» является одним из базисных оздоровительных методик. Во время «сидения» неизбежно начинается движение «истинной ци». Известно немало случаев, когда человек, изможденный массой хронических заболеваний, благодаря несложному цигун, каковым является сидение со скрещенными ногами с сосредоточением на даньтяне, буквально за несколько месяцев становился абсолютно здоровым. Однако также часто бывает, что у человека не получается поза, а если и получается, то он никак не может избавиться от посторонних мыслей, испытывает сильный дискомфорт. Надо всегда помнить, что, не пройдя через трудности, сложно обрести крепкое здоровье. В особо тяжелых случаях положительных результатов можно ожидать только через год-два регулярных занятий.

К «сидению в покое» предъявляется ряд требований: на начальном этапе можно принимать простую позу со скрещенными ногами, но без подтягивания ступней на бедра, или позу «полулотоса», а на среднем этапе — позу «полного лотоса»: кисти накладываются одна на другую (левая кисть сверху, правая снизу) так, чтобы ладони были повернуты вверх, а большие пальцы «смотрели» друг на друга, и помещаются в области пупка; продолжительность занятия — не меньше часа с постепенным увеличением до двух и более часов. Десять предлагаемых способов можно применять поочередно, а можно выбрать один из наиболее подходящих и практиковать только его. Частая смена способов не рекомендуется. И, наконец, самое важное: не сокращать продолжительность занятий и быть уверенным в успехе.

### *1. Произнесение «истинных слов»*

Произносите шесть слов: «вэн, ма, нэ, ба, ми, хун»; три слова: «вэн, а, хун» или повторяйте имя Будды: «Намо Амитофо». Выберите один из вариантов и произносите его, как вам удобно: тихо или громко, протяжно или кратко, с любой ритмичностью и любое количество раз.

### *2. Дыхание ганьтянем*

Во время выполнения дыхательных циклов мысленно представляйте, как надувается и сокращается ваш живот в области пупка. Главное, чтобы дыхание было медленным, глубоким, продолжительным и тонким.

### *3. Полное дыхание*

Этот способ дыхания применялся древними йогами. На вдохе считайте до трех так, чтобы на каждый счет последовательно наполнялись воздухом соответственно верхняя, средняя и нижняя части легких. Закончив вдох, медленно выдохните через нос и начинайте новый вдох.

#### *4. Дыхание с задержкой*

Этот способ основан на абдоминальном и глубоком дыхании и заключается в том, что дыхание задерживается на некоторое время между вдохом и выдохом или после каждого дыхательного цикла. При этом можно делать длинный вдох и короткий выдох или, наоборот, короткий вдох и длинный выдох. При таком способе дыхания выполняется 2-3 дыхательных цикла в минуту.

#### *5. Созерцание в покое пяти внутренних органов*

Погрузившись в «состояние покоя», сначала вызовите мысленный образ почек черного цвета и про себя отсчитайте 36 их пульсирующих движений. Затем поочередно вызывайте мысленные образы изумрудной печени, красного сердца, желтой селезенки, белых легких и черных почек, не спеша отсчитывая по 36 пульсирующих движений каждого из органов.

#### *6. Мысленное созерцание белых костей*

Постарайтесь, как можно отчетливее, представить свое тело в виде скелета, старайтесь внимательно разглядеть свои белоснежные кости.

#### *7. Всматривание в предметы*

Положите перед глазами на расстоянии одного метра небольшой шарик, кусок древесины или статуэтку Будды и внимательно всматривайтесь в этот предмет до тех пор, пока его образ не будет отчетливо сохраняться, когда вы закроете глаза. Затем мысленно сопроводите его в нижний даньтянь и продолжайте наблюдать за его ярким свечением.

#### *8. «Драгоценный сосуд»*

Выдохнув три раза, выведите «грязную ци», а затем через нос медленно вдохните и одновременно подтяните анус. Удерживайте свежую ци в даньтяне, как можно дольше. Медленно выдохните, выводя ци наружу через нос и поры. Выполняя упражнение, представляйте себя пустым «драгоценным сосудом».

#### *9. Созерцание дыхания*

Этот способ заключается в том, чтобы мысленно фиксировать каждый выдох и вдох в процессе медленного дыхания: зафиксируйте момент окончания выдоха и то, как ци входит во время вдоха, осмысливайте, как она себя ведет внутри, и следите за тем, во все ли части тела она поступает. С пер-

вого дыхательного цикла ведите их подсчет до окончания упражнения, а если собьетесь, начинайте сначала. Овладев этим способом, можно перейти к его усложненному варианту, а именно: отмечать цвет выдыхаемой и вдыхаемой ци, а перед выдохом подольше задерживать ци. Еще более совершенный вариант этого способа состоит в том, чтобы мысленно наблюдать поступающую в тело белую ци, сопровождая вдох словом «вэн»; красную ци во время задержки дыхания, сопровождая ее словом «а»; выходящую ци цвета орхидеи, сопровождая выдох словом «хун».

#### *10. «Золотое сияние тела»*

Представьте себя в образе статуи Будды, ваджры, бодисатвы. Войдя в образ, начинайте мысленно произносить три «истинных слова»: «вэн, а, хун». Представьте, что ваше тело излучает ослепительное золотое свечение.

*Перевод С.Сергеева*

Путь суфия — жить человеческой жизнью  
и в то же время ощущать себя над ней,  
то есть: жить в мире и быть не от мира сего.

Человек по своей природе  
способен любить себе подобных.  
Но его душа, будучи светом господним,  
способна любить не только этот мир,  
но тысячи иных миров.  
Ибо сердце человека больше, чем вся вселенная.

*Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Чалы (высказывания).  
Начало (Боулы) см. 1997, №№ 4-6; 1998, № 1,2.*

## «Вращивание духа-шэнь в положении сидя, скрестив ноги»

*Цзян Ляньчэнь*

Цигун «в положении сидя, скрестив ноги» основан на принципах буддистского, даосского, конфуцианского направлении цигун и вобрал из них в себя все самое ценное.

В буддистском цигун существуют две сидячие позиции: лотос и полулотос. В позе лотоса ступня правой ноги кладется на бедро левой, а ступня левой ноги — на бедро правой; ноги таким образом перекрещиваются. В позе полулотоса только одна нога кладется на бедро другой.

Суть упражнения заключается в «регулировании тела, дыхания и сознания».

«Регулирование тела» означает принятие правильной позы. Для этого нужно точно следовать требованиям, предъявляемым к положению тела, среди которых одним из главных является расслабление, без чего невозможно правильное (естественное) дыхание и «погружение в состояние покоя».

Ноги: скрестив ноги, приняв позу лотоса или полулотоса, можно принять так называемую свободную позу (естественное положение сидя со скрещенными ногами, по-турецки). Расстегните одежду, ослабьте пояс, освободитесь от всего, что стесняет движения, расслабьте все мышцы. Сидеть нужно ровно, нельзя наклоняться вперед или назад, а также в стороны.

Руки: поместите ладонь левой руки сверху на ладонь правой (или наоборот): кончики больших пальцев должны соприкоснуться. Считается, что четыре пальца левой руки соответствуют «небу», четыре пальца правой — «земле», а большие пальцы рук, соприкасающиеся друг с другом, соответствуют «человеку». Такое положение рук означает «единство неба, земли и человека». Руки следует положить на область ниже пупка, что способствует «погружению мысли в дантянь».

Необходимо выпрямить корпус, принять удобное положение, расслабиться и успокоиться. Следует слегка втянуть грудь, растянуть спину, поджать подбородок. После того, как вы приняли правильное положение, выполните три подготовительных упражнения:

(1) Сделайте девять наклонов в стороны, что способствует выпрямлению корпуса. Позвоночник не должен быть жестко вытянут или согнут. Кончик носа должен быть расположен точно над пупком; нельзя отклоняться, опускать или запрокидывать голову

(2) Сделайте девять выдохов, избавляясь от «болезнетворной ци», скапливающейся в животе. Вдыхать следует носом, выдыхать грязную ци — ртом. Вдох должен быть медленным, выдох — долгим.

(3) Произносите девять раз сочетание звуков «ма, ми, ба, ни, моу».

«Регулирование дыхания» означает регуляцию вдоха и выдоха, которые осуществляются через нос. Сомкните веки без напряжения. Кончик языка слегка касается нёба, что способствует прочищению каналов жэньмаи (переднесрединный, управления) и думай (заднесрединный, действия) и улучшению циркуляции ци и крови. Дыхание должно быть естественным, нужно постепенно переходить от шумного дыхания к беззвучному, от грубого к тонкому, от короткого к длинному. Следует обращать внимание на то, чтобы дыхание было тонким, равномерным, продолжительным. Но ни в коем случае нельзя действовать с принуждением, сдерживать дыхание.

Минимальное время для занятий - 30 минут.

Различают четыре типа дыхания: горлом, грудью, животом и всем телом. Начинающие практикуют горловое и грудное дыхание. В дальнейшем можно переходить к дыханию животом и к самому продвинутому типу дыхания — дыханию всем телом. Обычно число дыханий в минуту у мужчин равно 16 — 18, а у женщин — примерно 20. Во время занятий цигун следят, чтобы дыхание было глубоким, продолжительным, медленным и равномерным. Соблюдение этих требований естественным образом приводит к сокращению частоты дыхания. Начинающие могут дышать с частотой 10 — 12 вдохов и выдохов в минуту, более продвинутые практикующие — с частотой 6—8 дыханий в минуту. Дышать следует свободно, естественно. Частота дыхания — один из важнейших показателей того, насколько вы продвинулись в своих упражнениях. Однако сдерживать дыхание через силу ни в коем случае нельзя, поскольку это идет вразрез с принципами цигун и может привести к печальным последствиям.

«Регулирование сознания (духа)» на практике означает успокоение ума. Сознание играет в цигун важнейшую роль, ведь именно с помощью сознания расслабляют мышцы, регулируют дыхание, входят в покой и достигают состояния безмятежности и полного отсутствия мыслей, что является в цигун высшей степенью очищения сознания. В стихотворении «Ухожу из дома, не переступив порога» выдающегося поэта эпохи Тан Бай Цзюйи есть такие строки: «Нога скрестив, сажусь, только наступит ночь. Если окликнут — не отзовусь, будто ушел прочь». Один старый мастер цигун говорил так: «Даже горный обвал не потревожит мой покой. Даже ослепительная красота не заставит сердце трепетать». Так описывали мастера состояние незамутненного сознания, достигаемого во время занятия цигун.

Успокоение ума способствует активизации циркуляции крови и ци, играет важную роль в предупреждении и лечении болезней, сохранении и укреплении здоровья, сопротивлении преждевременной старости и продлении жизни.

Завершая занятия цигун, сделайте следующее:

- (1) Выполните 9 наклонов в стороны (поочередно).
- (2) Выдохните через рот 9 раз, удаляя горячую ци, скопившуюся в теле.
- (3) Потрите ладони друг о друга 36 раз.
- (4) «Умойте лицо», выполнив 54 движения. При этом разглаживаются морщины, появляется румянец, лицо начинает блестеть.
- (5) Разотрите указательными пальцами веки (36 раз). Откройте глаза, завершите занятие.

Также необходимо соблюдать следующие правила: быть умеренным в еде и питье, не злоупотреблять тяжелой пищей, еще лучше основой своего рациона сделать продукты растительного происхождения. После того, как вы плотно поели, заниматься можно не раньше, чем через 2 часа. Лучше всего заниматься цигун утром, натошак. Перед выполнением упражнений умойтесь и выпейте стакан кипяченой воды. Вечернее время также подходит для занятий. Можно заниматься ночью. Среди ночи, пробудившись ото сна, сядьте, скрестив ноги, и приступайте к занятиям цигун. После занятий можно еще поспать, если почувствуете в этом необходимость. Нельзя спать слишком много или слишком мало — выбирайте золотую середину.

«Регулируя дыхание», начинающие зачастую испытывают различные неудобства. Это связано с тем, что новички в работе над дыханием прилагают чрезмерные усилия. Грудная клетка у них зажата, что не позволяет сделать дыхание глубоким и свободным. Возникают боли в ногах, трудно принять правильную позу. Но вес ото трудности начального периода. Не стоит волноваться по этому поводу, торопить события. Постепенно вы освоите принципы правильного дыхания по ходу занятий.

Занятия цигун в положении сидя, скрестив ноги, внешне кажутся простыми. Однако добиться дыхания всем телом, очень сложно. Следует продвигаться вперед постепенно, переходя от легкого к трудному. Сперва следует практиковать грудное и горловое дыхание, естественную позицию со скрещенными ногами. Потом можно перейти к дыханию животом и позе поллотоса, а затем и лотоса.

«Дорога в 10 тысяч ли начинается с первого шага». Ежедневные упорные тренировки приведут к желаемому результату. Начинающие должны выполнять только один вид упражнений. Нельзя совмещать разные упражнения, поскольку требования к их выполнению различны; отличаются также способы выполнения и задействуются различные энергетические каналы. Все это может привести к беспорядочной циркуляции и вызвать различные отклонения.

## «Завершающий этап» в занятиях цигун

*Чжэн Сяюй*

Любая методика содержит «завершающим этап» (шоугун). Выполнение завершающего упражнения означает возвращение из цигун-состояния в нормальное, обычное состояние. Эту часть занятий также можно назвать «сбором энергетического урожая». В цигун испокон веков известно выражение: «Занятие, не завершившееся собиранием, прошло впустую». Таким образом, «завершающий этап» является важнейшим элементом занятий цигун, требующим к себе внимательного отношения. Правильное его выполнение способствует выведению «грязной ци», набиранию свежей ци, стимулирует обмен веществ. Он имеет целью накопление, сохранение и обеспечение циркуляции «истинной ци», дальнейшее упорядочение функционирования системы энергетических каналов, а также создание благоприятных условий для последующих занятий. Выполнив шоугун значит особым способом воздействовать на «выпестованную» в процессе занятия «внутреннюю ци» с целью «возвращения к корню изначальной ци», «отрегулировать» должным образом закономерный ход функционирования всего механизма циркуляции ци, предполагающий ее свободное и естественное перемещение по всей сети энергетических каналов и питание всего тела.

Особое внимание на этапе «собирания» надо обращать на следующие моменты.

1. Многие начинающие цигунисты ошибочно полагают, что главное — «завести» механизм циркуляции ци, а на определенном этапе прекратить выполнение движений, что и будет, по их мнению, завершением занятия. В результате могут возникнуть негативные последствия, например, тяжесть в конечностях, теснение в груди и т.д.

2. Ни в коем случае нельзя, если, например, вас ждет какое-то срочное дело или вас кто-то позвал, выполнять шоугун наспех или не в полном объеме. В результате, как говорят китайцы, получится «тигр со змеиным хвостом». Небрежное выполнение этого элемента не только отразится на эффективности занятия, но и может вызвать ухудшение самочувствия, связанное с хаотичным рассеиванием «внутренней ци» по всему телу.

3. «Завершающий этап» требует мысленного сосредоточения. Нельзя расслабляться раньше времени и начинать думать о посторонних вещах. Надо сосредоточенно завершить всю процедуру в строго определенной последовательности. Невнимательность в этом вопросе обычно заканчивается «разрегулируванием» механизма циркуляции ци и ее застоем.

4. Особо следует сказать о важности шоугун в случае возникновения в ходе занятия «спонтанных движений». Без этого элемента «спонтанные движения» не только не прекращаются, но и значительно повышается вероятность возникновения «отклонений».

5. Во время выполнения «завершающего этапа» нельзя дышать ртом. Во-первых, это не гигиенично, а во-вторых, чревато заболеванием бронхитом в случае попадания в горло холодного воздуха. Кроме того, непрерывный поток воздуха, проходящий через ротовую полость, высушивает ее. Самый правильный способ дыхания — вдох через нос, выдох через рот. Следует избегать резких вдохов. Старайтесь дышать так, как это

го требует методика: непрерывно и естественно, постепенно добиваясь тонкости, равномерности, глубины и продолжительности.

6. Обобщая все сказанное выше, можно сделать вывод, что правильное выполнение шоуутун предполагает, в соответствии с требованиями практикуемой вами методики, соблюдение следующих условий: неспешность, спокойствие и мягкость, потное расслабление, отсутствие эмоций, свободу и раскрепощенность движений. Это позволит обеспечить энергичную циркуляцию ци и крови по всему телу, слияние сердца, духа-шэнь и дыхания в одно целое, что непременно положительно скажется на вашем здоровье.

*Перевод С. Сергеева*

## Восемнадцать табу в цигун

*Ху Юйфэнь*

Обычно цигун занимаются или для укрепления здоровья, или для лечения болезней. Каковы бы ни были цели занятия цигун, существуют правила, нарушение которых во время занятия недопустимо ни в коем случае. Несоблюдение запретов чревато, как минимум, отсутствием каких бы то ни было результатов, что означает напрасную трату времени и сил, а в худшем случае может привести к возникновению «отклонений», в том числе наваждений и травм.

Обобщив личный опыт, автор предлагает вниманию начинающих восемнадцать пунктов, содержащих рекомендации относительно того, чего следует избегать во время занятий цигун.

1. Приступая к занятиям, не ставьте жестко перед собой целей, например: «В этот раз я обязательно буду заниматься два часа». Подобные мысли уже до начала занятия создают определенное напряжение, мешают расслабиться и, следовательно, вредны.

2. В ходе занятий не анализируйте возникающие явления и ощущения. Иногда занимающиеся, например, ощутив тепло в даньтяне, начинают думать: «Действительно ли ци теплая? А где все-таки ощущается тепло?» и т.д. Это вносит сумятицу в мысли.

3. Старайтесь максимально устранить посторонние мысли. Отсутствие необходимой сосредоточенности приводит к головокружению, головной боли, не дает ци «вернуться к изначальному».

4. Не заостряйте внимания на том, что передают вам «шесть корней»: глаза, уши, нос, язык, тело и мысли. Если вы отвечетесь на что-то внешнее, то потеряете необходимую степень концентрации сознания, что сделает занятие бесполезным.

5. Не поддавайтесь возникающим во время занятий цигун разнообразным видениям. Если будете удерживать их, стараясь получить удовольствие, это может привести к возникновению «отклонений».

6. Не слушайте советов случайных людей. У начинающих заниматься цигун часто появляются советчики со своими «откровениями», и неопытные цигунисты без разбора начинают следовать этим советам, зачастую абсолютно не соответствующим выбранной методике. Поэтому не обращайтесь за помощью к кому попало и не пробуйте то, что вам советуют «доброжелатели». Слушайте своего наставника.

7. Не реагируйте на голоса посторонних. Самым неприятным во время занятий цигун являются неожиданные возгласы, крики посторонних. Поэтому для занятий выберите тихое безлюдное место, исключающее возможность кому-либо помешать вам. Если же все-таки избежать помех не удалось, сохраняйте спокойствие и реагируйте адекватно.

8. «Не расходуйте семя». На начальном этапе занятий цигун запрещается вести половую жизнь. Даже опытные цигунисты должны ее строго регламентировать. Это имеет особенно важное значение.

9. Не допускайте «скрытого вреда от пяти видов утомления». «Пять видов утомления» — это «долго смотреть, долго стоять, долго лежать, долго ходить и долго сидеть», что отрицательно сказывается на состоянии крови, костей, ци, сухожилий и плотных тканей. Поэтому в повседневной жизни ходите, стойте, сидите и лежите в меру.

10. Не подавляйте позывов к мочеиспусканию. Во время занятий цигун не терпите, если захотелось в туалет. Даже если это произошло, когда вы, например, находитесь в позе лотоса, прекратите занятие, отправьте естественные надобности и после этого вновь приступайте к занятию.

11. Не занимайтесь на пустой желудок и сразу после еды. Заниматься цигун нельзя ни голодным, ни на полный желудок. Приступайте к выполнению упражнений не раньше, чем через час после приема пищи.

12. Не занимайтесь в состоянии сильного раздражения. Раздражение, гнев означают «подъем» ци. В таком состоянии не только не будет эффекта от занятий, но и могут возникнуть серьезные осложнения — расстройство системы циркуляции ци.

13. Не занимайтесь в состоянии сильной радости. Состояние сильной радости, противоположное по своему характеру состоянию раздражения, не позволяет быстро успокоиться и, следовательно, мешает занятиям.

14. Во время занятий движущаяся ци вызывает под кожей определенные ощущения («мурашки бегают по телу»). Не пытайтесь чесать эти места, чтобы не нарушить циркуляцию ци и ее перетекание по каналам.

15. Не надевайте тесную одежду, не затягивайте ремень. Главным требованием к занятиям цигун является требование покоя и расслабления, соблюдению которого мешает тесная одежда и тугой ремень. По этой же причине может быть нарушена циркуляция ци. Поэтому, приступая к занятиям, наденьте свободную одежду и ослабьте ремень.

16. Не занимайтесь на сквозняке и на ветру. Не стойте на ветру и после занятий, когда тело покрыто потом.

17. Не сплевывайте слюну. Во время занятий рот наполняется слюной. Ее не следует с легкостью выплевывать, а надо постепенно проглатывать. Глотание слюны укрепляет тело и способствует долголетию.

18. Не забывайте о вере, терпении и старании. Верить — значит быть убежденным в том, что цигун способен излечивать и укреплять здоровье. Терпеть — значит заниматься регулярно и столько времени, сколько необходимо, не бросать занятия, если нет видимых результатов или по каким-либо другим причинам. Стараться — значит добросовестно овладевать теорией и практикой цигун, глубже изучать содержание, старательно выполнять упражнения. Эти три качества и определяют, главным образом, ваши успехи в цигун.

*Перевод С.Сереева*

## **«Всеобщая космическая информация» и теория «цигун-информации»**

*Цюй Тяньлинь*

Космос, похоже, навсегда останется загадкой для человека, и еще долго останутся без ответа вопросы: «Почему Земля вращается с запада на восток, а не наоборот?», «Почему легче обнаружить электрон, а не позитрон?», «Почему в материальном макром мире движение тел происходит в соответствии с законом Ньютона?», «Почему скорость света составляет 300 тысяч километров в секунду, а не 3 миллиона?», «Почему нормальная температура тела человека — 37°, а не 73°?». Все эти вопросы, в общем-то, сводятся к одному, а именно: почему вселенная устроена так, а не иначе? Объяснения этой загадки, довольно широко известные на Западе, очень просты: мироздание приобрело свой сегодняшний облик потому, что целью его существования является человек. Или другое: вселенная потому устроена так, а не иначе, что существование человека требует именно такого порядка вещей. Это так называемый принцип «избранности человека». Профессор Цянь Сюэминь говорил: «Существующее устройство мироздания вполне закономерно. Если бы оно было устроено по-другому, то не появился бы человек. Существование человека и законы космоса тесно связаны друг с другом. Это космическое толкование взаимосвязи человека и природы на Западе некоторые называют принципом «избранности человека». В соответствии с этим принципом между человеком и космосом существует тесная неразрывная связь, человечество не является случайным порождением мироздания, оно находится в постоянном взаимодействии с другими формами сущего и законами движения во вселенной. Очевидно, что и цигун, как своеобразное физиологическое явление, тоже не может существовать изолированно. Цигун является не чем иным, как отражением в живом организме одной из форм космического движения. Поэтому для того, чтобы разгадать загадку цигун, надо прежде всего познать тайну жизни и сознания. Чтобы выяснить сущность жизни, надо сначала узнать, как появилась вселенная. В настоящее время наиболее широко известна космогоническая теория гигантского взрыва, выдвинутая в 1927 г. бельгийским математиком Лэмейтэ\* (\* Здесь и далее имена собственные даются в китайской транскрипции. — Прим. ред.) и развитая в последующем, американским физиком Цзямофу. Некоторые гипотезы космогонической теории гигантского взрыва уже нашли свое подтверждение в современной астрономии. Согласно этой теории, вселенная образовалась из первичного атома, или «космического яйца», вероятно, в результате его взрыва, после которого и началось ее формирование и развитие. Естественно, что на протяжении данного периода времени, который завершился около 1 млрд. лет назад, во вселенной, формировавшейся в условиях высоких температур и высокого давления, не могло быть и речи о появлении каких-либо признаков жизни. В таких условиях не могли появиться ни живые клетки, ни организмы, ни тем более человеческое сознание. Тогда каким же образом неорганическая материя породила современные формы жизни? Существует теория, согласно которой вся информация о современном мире изначально содержалась в том самом «космическом яйце». Мироздание, образовавшееся в результате его гигантского взрыва, представляет собой реализацию и «развертывание» изначальной информации в различных материальных объектах. Все сущее в мире состоит, таким образом, из бесконечного множества воспроизводимых «космических генов», в которых

содержится вся «космическая информация». Процесс воспроизведения «космических генов» и его результаты напоминают развитие человеческого организма из зиготы. Известно, что человек представляет собой многократное воспроизведение молекул ДНК, содержащихся в генах. Бесконечное множество этих молекул можно обнаружить в любой бесконечно малой части человеческого тела. Каждая молекула ДНК содержит в свою очередь информацию обо всем организме в целом. Эта информация называется «всеобщей информацией человеческого организма» и является лишь частью так называемой всеобщей информации. Биоинформатика свидетельствует, что это особенность всех живых организмов. Способность мироздания к воспроизведению оригинала означает, что в любой точке вселенной имеются «космические гены», которые идентичны первичному атому, явившемуся источником гигантского взрыва. В каждом «космическом гене» содержится информация о материи, времени и пространстве. Все сущее, таким образом, является результатом скрытых и явных изменений разнородной информации, содержащейся в генах, и их разнообразного сочетания. Поэтому в любое время в любой точке мироздания — будь то органические или неорганические тела, макромир или микромир, вакуум или вещество, — везде содержится информация о вселенной в целом. Это называется явлением «всеобщей космической информации».

Данные системно-информационного контроля свидетельствуют о том, что сущность жизнедеятельности составляет информация, что жизнь есть информация. Одним из свойств информации является постоянство, поэтому и «жизненная информация» постоянна. Это означает, что она уже была заложена в космосе еще до появления собственно жизни. Именно потому, что в космической неживой материи изначально уже содержалась «жизненная информация», в результате развития мироздания возникли разнообразные формы жизни. Жизнь не может появиться из ничего. Если камень зарыть в землю, то он не даст ростка, как бы вы его ни поливали, как бы ни удобряли, потому что в камне отсутствует необходимая информация (фактически такая информация есть и в камне но на более глубоком уровне, чем в семени, и, чтобы вызвать ее, далеко не достаточно только воды и удобрений).

Американский ученый Милз еще в 1953 г. провел следующий эксперимент. Откачав воздух из стеклянного сосуда до состояния вакуума, он наполнил его неорганическими веществами: водородом, водой и аммиаком, а затем в течение восьми дней подвергал эту смесь воздействию электрического тока. В результате этого эксперимента в совершенно безжизненной среде удалось получить несколько видов аминокислот, четыре из которых были абсолютно идентичны аминокислотам, содержащимся в природном белке. В 1965 г. в Китае впервые в мире был искусственно синтезирован белок — кристаллический инсулин. Эти факты убедительно доказывают наличие скрытой «жизненной информации» в неживой материи.

Происхождение жизни при рассмотрении с информационной точки зрения нельзя объяснить простым химическим процессом превращения неорганического вещества в органическое. Возникновение сознания по аналогии тоже является результатом информационных процессов. Повсеместное существование «жизненной информации» означает и повсеместное существование «информации сознания». Для подтверждения этого вывода проведем небольшой анализ. В соответствии с принципом «всеобщности информации» проявления жизнедеятельности в человеческом теле являются реализацией «жизненной информации» в организме человека как специфическом материальном объекте. Материальное же строение этого объекта не имеет принципиальных от-

личий от строения других форм неживой материи. Отсюда следует, что и мышление является реализацией «информации сознания» в таком еще более специфическом материальном объекте, как человеческий мозг. То есть строение человеческого мозга практически идентично строению любого другого материального объекта. Это подтверждает вывод о том, что сознание или «информация сознания» присущи отнюдь не только человеческому мозгу. Единство материального мира во времени и пространстве приводит к заключению о том, что «информация сознания» присуща всему мирозданию и имеет различные формы реализации. Космос подобен мозгу, а продукты его мыслительной деятельности суть законы природы и общества, физики, химии и т. д. Поскольку мышление — это движение «информации сознания», то законы природы и прочие законы не могут оставаться неизменными. Корифей науки Дэлэн указывал: «Представление о неизменности законов природы в действительности является всего лишь совершенно необоснованным представлением первобытных людей». Несомненно, что изменение законов природы само по себе также представляет своеобразный закон, или «закон законов», объединяющий в себе все прочие. Этот главный закон, естественно, также составляет содержание «космического мышления». С другой стороны, в связи со «всеобщностью космической информации», а также в связи с тем, что космический макромир и микромир взаимопроникающи, «информация сознания», существующая в космосе, совпадает с «информацией сознания», содержащейся в любом виде материи. Различие заключается лишь в том, что они существуют на разных уровнях.

Современная философия утверждает, что все сущее находится в неразрывной связи, а мироздание является противоречивым единством. За счет чего же возникает связь между двумя, казалось бы, абсолютно самостоятельными явлениями? Согласно принципу единства «всеобщей космической информации», такая связь может возникать, во-первых, в связи с общим источником информации, о чем уже говорилось выше, а во-вторых, в связи с волновым распространением «всеобщей космической информации». Существование любого вида материи во вселенной предполагает наличие некоего «поля», которое постоянно распространяется по всей вселенной. Любая, даже самая малая часть такого «поля» несет в себе всю информацию о данном виде материи. То есть материальное тело и его «поле» или «волны» соответствуют «всеобщей информации», совпадают с так называемым «полем» или «волнами всеобщей космической информации». В соответствии с представлениями о жизни как информационном процессе, обоснованными в ходе системно-информационных исследований, носители «жизненной информации» весьма разнообразны. Это белок, нуклеиновые кислоты, водно-углеродные химические соединения, а также другие материальные формы. Поэтому любые материальные «поля» или «волны», соответственно, могут являться носителями жизни или «жизненной информации», а в соответствии с принципом «всеобщности информации» эти «поля» или «волны», как и другие материальные объекты, несут «жизненную информацию» и «информацию сознания». В связи с этим встает вопрос о том, какие основания есть для того, чтобы утверждать, что любой вид материи обладает «полем» или «волнами всеобщей информации», распространяющимися во всех направлениях. Сравним, например, человеческий мозг и камень. Действительно ли они обладают «полями», распространяющимися по всей вселенной?

С достаточной степенью уверенности можно положительно ответить на этот вопрос. Во-первых, закон всемирного тяготения Ньютона гласит, что все в мироздании обладает силой притяжения. То есть любая материя имеет материальное гравитационное поле, распространяющееся по всему пространству. Теория относительности также

указывает на существование гравитационных волн. Во-вторых, венгерский ученый Фэйшибахэ открыл неизвестное ранее «поле силы отталкивания», интенсивность которого составляет 1% силы всемирного тяготения. Вполне вероятно, что речь идет о «поле всемирного отталкивания». В качестве примера можно также привести наличие в космосе пятого «силового поля». При этом, конечно, нельзя исключать и вероятность существования шестого, седьмого и других видов силовых полей. Наконец, английский специалист по биофизике растений Сеэрдэлейкэ выдвинул гипотезу о существовании «морфологического поля развития». Он считает, что это, вероятно, новый вид поля, распространяющегося на большие расстояния. Кроме того, некоторые примеры самоорганизации живой и неживой материи (конвенция Бэйнадеэ, лазер, процесс кристаллизации, колебательная химическая реакция Бэйлософу — Сабоэцинэсьэци, контроль со стороны ДНК за наследованием признаков физического развития, оздоравливающее воздействие цигун-информации на человека) свидетельствуют о существовании обширного материального поля, которое при определенных условиях приобретает способность к самоорганизации. В общем говоря, имеется большое многообразие форм существования материальных тел и соответствующих им «полей» и «волн». Все они могут трансформироваться в «поле» или «волны всеобщей информации». Тем более что нельзя сбрасывать со счетов и понятие «эфир». Хотя Эйнштейн и отрицал его существование, все новые и новые противоречия, обнаруживаемые в теории относительности, позволяют многим ученым предполагать его существование. Свойства «эфира» таковы, что он не только заполняет все пространство мироздания, но и может являться средой, способной практически мгновенно передавать информацию на гигантские расстояния. Эти свойства «эфира» как нельзя лучше объясняют факт отсутствия определенного месторасположения «всеобщей космической информации» и некоторые специфические явления, встречающиеся в цигун.

Теперь, опираясь на вышеприведенные рассуждения, можно дать разъяснение некоторых явлений и понятий, связанных с цигун.

**1. Жизнь и «жизненная информация».** Это два совершенно разных понятия. Не все то, что несет «жизненную информацию», можно назвать живым. Принцип «всеобщности информации» предполагает наличие «жизненной информации» и «информации сознания» даже в камне. Однако на этом основании нельзя считать камень живым и мыслящим. В противном случае можно допустить нелепые утверждения о том, что оплодотворенная яйцеклетка — это человек, яйцо — это курица, а семья — это растение. Главное в жизни — то, что она представляет собой информацию, а не обязательно те или иные материальные объекты. Жизнь — это реализация и развитие «жизненной информации» в определенных условиях с помощью материальных форм, имеющих специфическое строение, когда общий объем информации не увеличивается и не сокращается. Основоположник кибернетики Винер говорил, что человека можно переместить с помощью телеграфа. Он имел в виду, что, используя электромагнитные волны в качестве носителя реализованной «жизненной информации» или «информации сознания», можно перенести человека на большое расстояние.

**2. Сознание и материя.** Общеизвестно, что сознание — это движение человеческой мысли, а поскольку речь идет о движении, то это может быть только движением материи. Поэтому сознание надо относить к материальной сфере. Если же проанализировать сущность сознания, то сознание — это сфера информации, которая является «принадлежностью» материи. Но «принадлежность» нематериальна, следовательно, и со-

знание нематериально. Где же истина? Известный французский физик Бриллюэн утверждал: «Условием любого информационного процесса является не только наличие материального носителя, но и — как минимум — его соотносительности с энергетическими процессами». Это высказывание подтверждает вывод о том, что сознание как вид информации имеет нематериальный характер, а его существование, передача и движение мыслей, наоборот, неотделимы от материи и должны сопровождаться движением материи и соотносительностью с энергетическими процессами. Вот почему в цигун во время выполнения движения человек погружается в состояние покоя, невозмутимости, в нем пробуждаются такие качества, как искренность, нравственность, просыпается мысль. Постановка диагноза на расстоянии и другие примеры воздействия сознания на физиологические процессы в своем организме или организме другого человека имеют, таким образом, четкое, материалистическое обоснование.

**3. «Информационное тело».** Любое тело, будучи подвергнутым воздействию большой мощности со стороны «поля цигун-информации», превращается в «информационное тело». Формирование «информационного тела» может происходить двумя путями.

*Первый путь* — передача информации. Данные системно-информационного контроля свидетельствуют о том, что, хотя существование и функционирование информации невозможно без материального носителя, она, тем не менее, способна перемещаться и распространяться в различных материальных средах и за пределами конкретного носителя. «Жизненная информация» и «информация сознания» тоже не являются исключением. Подтверждением этому может служить пример передачи наследственной информации у живых организмов. Следовательно, мастера цигун с высокими функциональными способностями могут сфокусированно направлять поток «информации сознания» из своего «поля цигун-информации» на другой объект. Поскольку «всеобщая информация» обладает коррелятивной функцией, то «поле всеобщей информации» этого объекта в свою очередь становится носителем «информации сознания», полученной от наставника и способной оказывать благоприятное физиологическое и психологическое воздействие на человека. При этом, однако, «информация сознания» должна быть в определенной степени актуализирована. Кроме того, в связи с тем, что «информационное тело» сохраняет «связь всеобщей информации» с наставником, его можно рассматривать как передаточное звено в цепи информационной связи между мастером и учеником.

*Второй путь* — возбуждение информации. Как мы знаем, в любом неживом теле содержится «информация сознания». Когда такое тело попадает под направленное воздействие «поля цигун-информации», интенсивность которого выше определенного значения, в теле под воздействием этого «поля» возбуждается и частично реализуется «информация сознания». В результате происходят соответствующие изменения и в «поле всеобщей информации» этого объекта. Хотя эти два пути формирования «информационного тела» и отличаются друг от друга, суть их одинакова.

**4. «Космическая информация».** С этим понятием приходится сталкиваться в практике цигун. «Космическая информация» представляет собой «поле всеобщей информации», способное порождать материю или повышать ее способность к самоорганизации. Это означает, что «космическая информация» призвана усиливать упорядоченную «отрицательную энтропию». Поэтому она благотворно влияет на жизнедеятельность человеческого организма. В сущности, понятия «космическая информация» и «жизненная

информация» аналогичны. Поэтому первое из них как бы объединяет понятия «функции всеобщей космической информации» и «структура всеобщей космической информации». Такие специфические явления в цигун, как, например, «невидимость» (иньшэнь), «телепортация» (баньюнь), возникают под воздействием информации, относящейся к сфере «структуры всеобщей космической информации», а, например, способность предвидения, формирование «информационного тела», относится главным образом к сфере влияния информации о «функциях всеобщей космической информации». Под «цигун-информацией» обычно понимают особый вид «космической информации».

**5. «Искренность» (чэнсинь).** Почти все системы цигун высокого уровня требуют от занимающихся «искренности». Опираясь на вышеизложенные рассуждения о соотношении материи и сознания, можно легко убедиться, что «искренность», являясь специфическим психологическим состоянием, как и прочие виды деятельности сознания, материальна. Современной наукой доказано, что организм человека представляет собой в высшей степени неравновесную, далеко не сбалансированную открытую нелинейную резонансную систему. «Резонансные волны» — это самоорганизующиеся колебания, распространяющиеся на большие расстояния.

С точки зрения физиологии человека они управляют функцией самоорганизации, а вне организма взаимодействуют с другими «волнами» и «полями» и осуществляют обмен информацией. Опираясь на факты, подтверждающие взаимное влияние психологии и физиологии человека, можно утверждать, что «резонансные волны», очевидно, в определенной степени подвержены влиянию человеческого сознания. Например, длительное пребывание в меланхолическом состоянии увеличивает вероятность заболевания, что происходит из-за нарушения «упорядоченности» в организме. «Упорядоченность» находится в связи с функцией самоорганизации организма, которая в свою очередь связана с соответствующими «резонансными волнами». Ввиду этого психологические изменения могут привести к изменениям физиологического характера. Психология и физиология связаны между собой «резонансными волнами самоорганизации». Определенное психологическое состояние соответствует определенной резонансной частоте «волн самоорганизации». Специфическое психологическое состояние «искренности» идеально соответствует такому физиологическому состоянию, которое способствует восприятию «космической информации» и информации «информационного тела» и информации «внешней ци» от наставника. Уяснив вышеизложенное, нетрудно дать объяснение и следующим явлениям: представив себе наставника цигун, человек может явственно почувствовать появление и воздействие «цигун-информации», намереваясь «набрать» ци от удаленного источника; человек может ощутить, как ци «бьет ключом». Еще один пример. При определенных условиях, когда наставник отсутствует и даже не пытается руководить занятием на расстоянии, достаточно, чтобы кто-нибудь взял на себя координацию мыслительной деятельности группы, для того чтобы все присутствующие в одинаковой степени получили возможность воспринимать информацию, исходящую от наставника, воздействие которой бывает аналогично тому, как если бы он непосредственно руководил занятием. Здесь надо заметить, что у мастеров цигун высокого уровня большая часть информации относится к «полю космической информации», а не является информацией «внутренней ци», проходящей через физиологически активные точки. Все перечисленные выше случаи представляют собой явление резонанса, возникающее между собственной «резонансной волной самоорганизации всеобщей информации» и «волной всеобщей информации» («волной космичес-

кой информации») наставника или другого удаленного источника ци, что является проявлением психологической «искренности» и «правильного» мышления. Отсюда становится понятным появление необходимой информации и энергии в указанных выше ситуациях. Это можно сравнить с работой радиоприемника, когда для того, чтобы получить звуковую информацию и энергию от радиопередатчика, необходимо добиться совпадения частот магнитных колебаний первого и второго. В древности говорились: «Перед непоколебимой волей и камни распадутся». «Искренность» и твердая воля способны поколебать даже скалу, почему же собственному телу и душе не открыться на встречу благоприятной информации?

**6. Бигу («воздержание от пищи»).** Методиками цигун можно добиться такого состояния, когда человек, отказавшись от пищи и воды, может продолжать нормальную жизнь в течение нескольких дней, месяцев и даже лет. В системе цигун «Небесный колокол» существует способ введения информации бигу, который позволяет достаточно быстро подготовить организм к функционированию без пищи и воды. Предпосылкой достижения этого состояния является уяснение того, что жизнедеятельность организма зависит прежде всего от информации. Поскольку поддержание жизни связано с сохранением «упорядоченности» организма, то, следовательно, надо непрерывно черпать извне нечто, что способно выполнить эту задачу. Речь идет об «отрицательной энтропии». «Отрицательная энтропия» чрезвычайно важна для нормального функционирования живой системы. Известный австрийский физик Сюздзимэ писал: «Для того чтобы избежать смерти, то есть чтобы жить, есть только один способ — непрерывно черпать отрицательную энтропию из окружающей среды. Организм живет именно благодаря ей». По мнению французского ученого Бриллюэна, «отрицательная энтропия» и информация эквивалентны. Стало быть, жизнь зависит от информации. Поскольку «космическая информация» способна стимулировать «отрицательную энтропию», то ее самое можно квалифицировать как поток «отрицательной энтропии». Ввиду того что передача информации связана с определенными энергетическими процессами, можно сделать вывод о том, что «космическая информация» является носителем энергии. Во время вхождения в состояние бигу значительно усиливается способность организма воспринимать «космическую информацию», которая непрерывным потоком устремляется в открытые энергетические каналы — «цзинло». «Космическая информация» несет с собой «отрицательную энтропию» и энергию. Таким образом, состояние бигу позволяет человеку продолжать нормальную жизнь без пищи и воды. Кроме того, когда человеческий организм как неравновесная затратная система получает извне достаточную «космическую информацию» («отрицательную энтропию»), при неравномерности ее поступления состояние «упорядоченности» может распространиться на отдельные элементы «расходуемых структур», что может привести к скачкообразным изменениям, возникновению новых структур и «упорядоченности». В этом случае несомненно можно ожидать восстановления здоровья или появления каких-либо необыкновенных возможностей организма.

## **Выводы**

С технической точки зрения цигун можно рассматривать как инструмент информационного контроля в системе «человек — космос». Продолжая эту аналогию, можно сказать, что назначение цигун — инициирование, получение и использование информации. Формирование «информационного тела», появление «языка цигун», способность наставника методами цигун поднять парализованного — все это процессы иници-

цирования информации; способность предвидения, телепатия, вдохновение — это процессы получения информации; бигу, «набирание» ци — это процессы использования информации.

Если цигун рассматривать как способ самосовершенствования, то его можно назвать «искусством информационного общения». Весь смысл этого определения заключен в слове «общение». Наставники цигун передают информацию из космоса, с которым они общаются, простым людям, помогая им приобрести необыкновенные способности; обучающиеся, общаясь с наставником и воспринимая от него информацию, становятся более мудрыми, нравственными и умелыми; совершенствующиеся в цигун, «общаясь» с собственным телом, могут победить болезнь, продлить свою жизнь.

Если же рассматривать цигун как науку, то его можно назвать теорией «антропокосмической информации», базирующейся на понятии «всеобщей космической информации». Как наука цигун использует системные и информационные методы, стремится к объединению в единое целое традиционного учения о цигун и современных научных представлений. Его можно также назвать «теорией цигун-информации», которая является главным звеном технического и теоретического обоснования системы цигун «Небесный колокол».

# Перемещение «Пилули великого предела» в полночь и полдень

*Хэ Цзяньсинь,  
врач китайской медицины,  
мастер цигун*

Система Тайцзи цзыю юнь дань гун относится к некогда тайно передававшемуся даосскому «искусству внутренней работы» — нэйгун шу, нацеленному на «совершенствование тела-личности и пестование собственной природы», то есть на совершенствование личности и одновременно — жизненных сил. Это искусство передавалось наставниками только отдельным доверенным ученикам. Тридцать лет назад мне посчастливилось учиться у мастера Ма Цзиминя, наследника традиций даосской школы Удан. Полученные знания и навыки помогли мне избавиться от физической слабости, постоянно несколько повышенной температуры и других недугов.

Особенностями данной системы является «согласованность мысли и ци», «взаимодополнение и равенство движения и покоя». Она отличается простотой и легкостью для освоения, не вызывает побочных реакций, подходит как взрослым, так и детям. С ее помощью можно излечивать различные недомогания и травмы, сперматорею и проспермию, отсутствие аппетита и гинекологические заболевания. Наиболее эффективна данная система при никтурии (ночном недержании мочи) у детей, почечной недостаточности, астме, понижении и расстройстве половой функции. Особенно хорошо данные упражнения помогают восстановлению сил после половой близости. Клиническая практика показала, что этот метод тренинга способствует нормализации состояния организма даже при противоположных синдромах: гипертонии и гипотонии, запорах и поносах и т. п. Многократно проверено его целительное воздействие на организм в случаях заболеваний, вызванных слабостью почечной функции. Особенно хотелось бы рекомендовать этот комплекс всем пожилым людям, которые хотят достичь долголетия.

Комплекс состоит из двух видов упражнений: динамического, выполняемого в положении стоя, и статического — в положении сидя со скрещенными ногами.

## 1. Динамическое упражнение в положении стоя

### Исходное положение:

встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь, погрузитесь в состояние «покоя». Кончик языка легко касается верхнего нёба за альвеолами (бугорками за зубами).

Плечи опущены, подмышечные впадины «опустошены» (отчетливо обозначены), грудь несколько втянута, спина расправлена, пальцы ног слегка упираются в пол, руки в положении тайцзи («Великий предел»), то есть лежат на средней области даньтянь (мужчины накладывают на живот кисть левой руки, кисть правой сверху, женщины — наоборот; точки лаогун в центрах ладоней проецируются на точку гуаньюань). Мысленно «опускайте» ци в среднюю область даньтянь, сосредоточьтесь на ней (рис. 1).

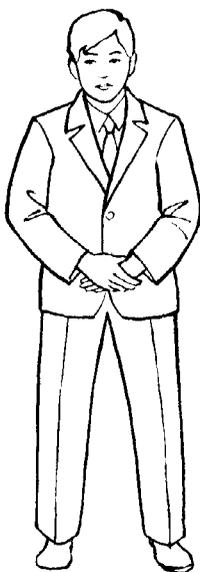


Рис. 1

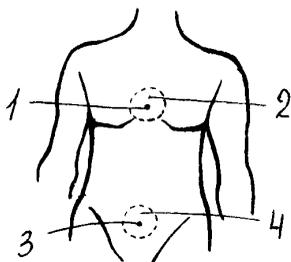


Рис. 2а  
1 — шаньчжун  
2 — верхняя область дантянь  
3 — гуаньюань  
4 — средняя область дантянь

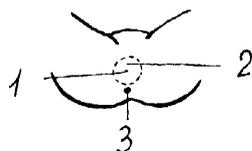


Рис. 2б  
1 — хуэйинь  
2 — нижняя область дантянь  
3 — анус

### Техника дыхания, «перемещения пилюли» и «тренировки ци»:

Отсчитайте про себя 36 вдохов и выходов, затем на вдохах мысленно «проводите ци» в верхнюю область дантянь (см. рис. 2а), нижнюю область дантянь (см. рис. 2б) очень легко «закройте», едва ощутимо поджав сфинктеры ануса (запирательные мышцы заднего прохода); вдохи и выдохи через нос, дыхание «тонкое», мягкое, глубокое, спокойное, ровное. Во время вдоха мягко отнимайте кисти от средней области дантянь и широким круговым движением по сторонам живота переносите на верхнюю область дантянь, накладывая их на нее таким же образом, как на среднюю; одновременно на вдохе ноги несколько сгибают в коленях (степень сгибания ног определяется вашим самочувствием и состоянием кровяного давления). Закончив вдох, начинайте выдох, отнимая кисти от верхней области дантянь и широким круговым движением по сторонам живота перенося их к средней области дантянь; одновременно выпрямляйте ноги в коленях. Закончив выдох и выпрямив ноги, наложите кисти на среднюю область дантянь.

Выполните упражнение 36 раз, считая за однократное выполнение цикл из вдоха и выдоха. Переходите к статическому упражнению.



Рис. 3

## 2. Статическое упражнение в положении сидя со скрещенными ногами.

### Исходное положение:

сидя на кровати или коврик, ноги естественно скрещены или обращены подошвами друг к другу. Кончик языка легко касается верхнего нёба, грудь несколько втянута, спина расправлена, плечи опущены, подмышки «опустошены»,

кисти наложите на среднюю область дантянь. Поза должна быть раскрепощенной и удобной. Сосредоточьтесь (рис. 3).

### **Техника дыхания, «перемещения пилюли» и «тренировки ци»:**

Вдохи и выдохи через нос, тип дыхания — абдоминальный («животом»). На вдохе мысленно проводите ци через верхнюю область дантянь в среднюю — нижняя часть живота без напряжения раздувается. На выдохе мысленно проводите ци в нижнюю область дантянь, при этом нижняя часть живота постепенно стягивается, точка хуэйинь слегка «закрывается» (то есть легко сжимаются сфинктеры ануса). Дыхание естественное, глубокое, мягкое, «тонкое» и ровное, вдохи и выдохи продолжительные. Описанный цикл повторяется многократно.

### **Завершение упражнения:**

«Доведя ци» до средней области дантянь, потрите ладони Друг о друга до их нагрева. Затем внутренними боковыми поверхностями кулаков потрите область поясничного отдела позвоночника сверху вниз 36 раз. Далее левой рукой по часовой стрелке, а правой. — против выполните по 36 круговых массирующих движений в границах средней области дантянь, одновременно отняв язык от верхнего нёба и сделав им в полости рта 36 круговых движений (так называемое «размешивание моря»). Накопившуюся слюну в несколько приемов проглотите, мысленно направляя ее в нижнюю область дантянь.



Рис. 3

### **Продолжительность и время выполнения:**

Некогда эти упражнения выполнялись во время первой стражи (с 23 часов до 1 часа ночи) и полуденной стражи (с 11 до 13 часов). Эти отрезки времени считаются самыми подходящими для занятий. Если по каким-либо причинам указанные часы для вас неприемлемы, можно выполнять упражнения по одному разу утром и вечером в любое удобное время. Статическое упражнение выполняется сразу после динамического в течение 30—60 минут, в зависимости от ваших навыков и возможностей. Заведомо устанавливать строго определенную продолжительность занятий нежелательно, но они должны быть непрерывными и регулярными — в этом случае успех гарантирован.

## **Реакции организма**

На определенной стадии освоения упражнений в средней и особенно нижней областях дантянь могут возникать ощущения нагрева, подергиваний, потоков тепла, проносящихся область внутренней поверхности бедер или стремящихся к точкам юнцюань на сводах стоп. У большинства мужчин наблюдается половое возбуждение, по ходу главных меридианов ощущаются нагрев или охлаждение, онемение, подергивания или зуд и т. п. Эти реакции вполне нормальны. У некоторой части занимающихся иногда появляется зримое ощущение блестящего свечения в области точки тяньму между бровями и даже способность «видеть насквозь» (так называемая интраскопия). Следует из-

бегать сосредоточения на таких реакциях или специального их стимулирования, они должны развиваться естественно.

При условии регулярных занятий в определенный момент ци будет беспрепятственно проходить по меридианам Думай и Жэньмай и даже по всем двенадцати главным меридианам. На этом этапе в физическом, духовном состоянии и функциональных возможностях происходят заметные изменения. Дальнейшие настойчивые тренировки приведут к уменьшению потребности в пище и сне при росте духовных и энергетических возможностей (это состояние образно описывается таким выражением: «При полноте семени не думать о чувственных влечениях, при полноте ци не думать о пище, при полноте духа не думать о сне»). Именно в этот период вы начнете сознавать удивительные возможности нэйгун — «внутренней работы».

## **Противопоказания и моменты, на которые следует обратить особое внимание**

Приступая к выполнению упражнений, прежде всего следует успокоиться и устранить чувственные влечения, а также возможность внешних помех, забыть о неприятных мыслях и переживаниях. Рекомендуется упорядочить образ жизни, соблюдать режим, употреблять в пищу легко усваиваемые и «постные» продукты. Для занятий лучше выбрать тихое, спокойное место, где воздух чист и свеж.

1. Нельзя выполнять упражнения ранее чем через час после еды во избежание несварения.

2. Не следует заниматься во время грозы.

3. Применяя данные упражнения с терапевтической целью, необходимо на 100 дней прекратить половую жизнь, с тем чтобы избежать потерь «изначальной ци», которые могут повлиять на ход лечения.

4. Следует решительно отказаться от табака и алкоголя, снижающих ваши возможности по управлению организмом и эффективность упражнений.

5. Если во время занятий появляются головная боль, головокружение, «стеснение в груди», ощущение «раздувания» или боли в области живота и другие неприятные реакции, то причинами их являются напряженное дыхание, излишняя поспешность при выполнении упражнений, неустраненные внутренние переживания или неправильные действия. Необходимо нормализовать и отрегулировать дыхание, принять как можно более естественную позу, полностью расслабиться или полностью успокоиться и лишь тогда приступить к упражнениям.

6. У отдельных женщин в период занятий могут нарушаться график и характер менструаций. Причинами этого, как правило, являются чрезмерное сосредоточение внимания или напряженность дыхания. Для устранения таких реакций следует обратить внимание на «естественность», раскрепощенность психических действий и дыхания.

## Теоретические основания описанного комплекса

Области даньтянь — верхняя, средняя и нижняя с центрами соответственно в точках шаньчжун, гуаньюань и хуэйинь — некие внутренние сферы (см. рис. 2а, б). Они выполняют следующие функции.

Точка шаньчжун (верхняя область даньтянь), именуемая также верхней цихай («морем ци»), является местом «встречи» меридианов ножного шаоинь, ручного тайян и ручного шаоян с «чудесным» меридианом Жэньмай. Здесь сливаются инь и ян, то есть субстанции, несущие качества инь и ян. Отсюда регулируется механизм действия ци «верхнего обогревателя», здесь «открывается грудная ци» (то есть отсюда ци, попадающая в область груди, может выходить из организма), регулируется «опускание ци» и проходимость «чудесных» меридианов; воздействие на эту точку служит также для устранения метеоризма. По данным современных исследований, эта точка играет важную роль в профилактике и лечении онкологических заболеваний.

Точка гуаньюань (средняя область даньтянь) — место соединения трех ножных каналов инь с меридианом Жэньмай, а также начала «чудесных» меридианов Чунмай и Думай. В медицинском трактате «Лэй цзин ту и» («Приложение к плану меридианов, распределенных по родам») о ней говорится: «Это центр четырех сторон человеческого тела, поэтому она называется Великим центром-пределом. В этом месте у мужчин хранится семя, у женщин — регулы». В другом трактате, «Нань цзин лю ши лю нань» («66 болезней из «Канона о болезнях»), резюмируется: «Даньтянь (то есть гуаньюань) — предел человека, корень хранения пяти видов ци семени и духа, палата Великого (бессмертного) зародыша, врата рождения, пестования и соединения инь и ян». Лао-цзы об этом же говорил следующее: «Сокровенное сокровенного, врата всех чудес». Это место именуется также «нижней заставой сокровенного», «морем прежде небесной ци». Поэтому данная область признана «корнем изначальной ци», источником его существования. Она отвечает за питание почек и укрепление тела, «нагрев» и поддержание функций «нижнего обогревателя», регулирование состояния ци и «возвращения» субстанций ян. Состояние этой области и воздействие на нее оказывают влияние на лечение многих недугов, на укрепление «телесной ци». Поэтому представителями разных поколений и школ «пестования жизненности» она считалась местом «концентрации ци», то есть жизненных сил человека, и источником восстановления его духовных сил.

Точка хуэйинь (нижняя область даньтянь): «море», то есть место слияния меридиана Жэньмай с «чудесными» меридианами инь, смыкания меридианов Чунмай и Жэньмай; здесь они выходят из «оболочки плода», «утробы». Поэтому оно именуется хуэйинь — («местом» встречи (меридианов) инь) (или субстанций инь). Занимающиеся цигун называют эту область также «железными воротами», «морским дном», «двором Земли». Чжан Цзыинь, говоря о восьми «чудесных» меридианах, называет эту область «приподнятым хранилищем инь». Поскольку она находится в промежути, ее состояние и воздействие на нее играет важную роль в лечении заболеваний прямой кишки, внутренних половых органов, мочеполовой системы.

Обычно у людей поток «внутренней ци», циркулирующий по меридианам Жэньмай и Думай, берет начало в области точки хуэйинь. Через нее субстанции ян — ян ци нередко «пробиваются» в мери-дианы Жэньмай, Думай и Чунмай, через них по систе-

ме каналов «рассеиваются» во всем теле и не могут «вернуться к истоку» — месту «хранения». При выполнении упражнений благодаря сжатию сфинктеров и мысленному сосредоточению на нижней области дантянь во время выхода усиливается эффект «закрытия» — «запираания» точки хуэйинь, из «хранилища» не прорывается его содержимое. После того как поток субстанции ян — ян ци проходит вверх по спине, она через грудь возвращается в среднюю область дантянь — «к истоку». Это способствует циркуляции ци по «небесному кругу» — системе каналов, «подкрепляет» ци и усиливает функции почек, помогает сбавить вес и продлить жизнь.

Округлые движения руками вниз и вверх — от груди к животу и обратно — при выполнении динамического упражнения помогают посредством «внешнего» движения стимулировать внутренние процессы, то есть с помощью «внешней ци» управлять перемещениями ее внутри тела. В результате «собирается воедино» ци всех трех областей дантянь, «пять плотных» и «шесть полых» внутренних органов снабжаются «истинной ци», «расправляются» двенадцать главных меридианов, то есть улучшается их проходимость. Это способствует сохранению ци почек, питанию ци печени, регулированию ци легких, нормализации ци селезенки, «подъему, очищению, опусканию и смешению» жидкостей организма, то есть нормализации водного обмена и секреторных функций, «уравновешивает субстанции инь и ян», регулирует потоки «ци и крови», то есть обменные процессы и кровоснабжение. Поэтому данный комплекс упражнений более всего подходит пожилым людям.

Его название подчеркивает желательность занятий во время «полуночной и полуденной страж», так как в эти периоды наиболее сильны природные субстанции инь (в полночь) и ян (в полдень).

## **Типичные примеры терапевтического применения комплекса**

Ли, мужчина 37 лет, учитель начальной школы уезда Хуаньчжун провинции Ляонин. Во время мытья в бане у него имела место сперматоррея, что вызвало западение яичка в семенной каналец, впоследствии постоянно повторявшееся. Кроме этого, возникли боли в области печени и живота, в течение нескольких лет безуспешно обращался к врачам, в конце концов прибыл для обследования и лечения в г. Ухань.

Через два дня после начала выполнения упражнений и применения иглоукалывания в сочетании с терапией «внешней ци» из ряда точек на теле больного — лаогун, байхуэй и юнцюань — стала излучаться «холодная ци». На третий день вечером у него появились ощущения «свечения» в области точки тяньму и циркуляции ци по меридианам. На четвертый день он мысленно мог выполнять «выброс внешней ци» из точек тяньму и лаогун. Через десять дней наладилась циркуляция ци по «небесному кругу», значительно улучшился аппетит.

В настоящее время у него полностью восстановлена половая функция, помимо этого, он до некоторой степени овладел навыками интрааскопии.

Ван, мужчина 58 лет, кадровый работник сталелитейного завода в районе Ханьчжун (Ухань). 30 лет назад у него появилась сердечная недостаточность, гипертония, в итоге была полностью утрачена половая функция. После выполнения приведенного здесь комплекса упражнений в течение 41 дня давление нормализовалось, сердечная функ-

ция значительно улучшилась. В конечностях появилось ощущение легкости, раскрепощенности, восстановилась половая функция, почти полностью поседевшие волосы потемнели.

## Хэ Цзяньсинь. Перемещение «пилюли Великого предела» в полночь и полдень

Тайцзи («Великий предел»). Категория традиционной китайской философии и науки, некое «предельное» состояние бытия и небытия, начальная точка развития мирового процесса. В средние века понятие «тайцзи» приобрело значение своего рода «программы» разворачивания мировых трансформаций и одновременно процесса самого этого разворачивания в пространстве и времени. Слово «тайцзи» в названиях методик цигун и ушу подразумевает задачу приобщения к идеально «правильной» структуре космоса, его глубинным закономерностям.

«Пилюля» (дань) — так называемая «пилюля бессмертия». Ее создание являлось главной целью китайской алхимии — «внешней» (вай дань), оперировавшей главным образом с «металлами и минералами», и «внутренней» (нэй дань) нацеленной на «возвращение» внутри тела «пилюли бессмертия», или «бессмертного зародыша». Его развитие должно было привести к «одухотворению» тела алхимика, достижению бессмертия и сверхъестественных свойств. Дошедшие до нас упражнения по «перемещению пилюли» восходят к тем магическим ритуалам алхимиков, которые имели реальную практическую цельность и, впоследствии вошли в арсенал «искусства пестования жизни» — ян шэн шу. Подробнее о «внутренней алхимии» см., например: Торчинов Е. А. Основные направления эволюции даосизма в период Лючао. // Дао и даосизм в Китае. М., 1982; Стулова Э. С. Баоцзюань о Пу-мине. // Памятники письменности Востока. Т. VI. М., 1979.

«Школа Удан» (Удан пай). Уданское направление, выделяемое в традиционной классификации цигун и ушу наряду с Шаолинским (Шаолин пай) и Эмэйским (Эмей пай). Ею принято соотносить с традициями даосизма, одного из крупнейших философско-религиозных течений в Китае. Уданское направление получило название по имени гор Удан-шань в провинции Хубэй, где издавна располагались даосские монастыри.

«Взаимодополнение и равенство движения и покоя». «Движение» (дун) и «покой» (цзин) — категории традиционной китайской философии и науки. Применительно к цигун и ушу характеризуют и физические, и психические аспекты. Различные формулы соотношения «движения» и «покоя» носят универсальный характер и восходят к древним и средневековым философским трактатам. В данном случае подразумевается наличие в комплексе и динамического, и статического упражнений, а также то, что динамическое упражнение выполняется в состоянии психического «покоя», а в статическом присутствует психическое «движение».

«Состояние покоя» — обозначение состояния отрешенности от внешних объектов и внутренних переживаний; часто его называют медитативным состоянием.

Динамическое упражнение в положении стоя. Описанное здесь исходное положение подробнее см.: Юркевич А. Г. Уроки китайской гимнастики. Вып. 4. М., 1991.

«При полноте семени не думать о чувственных влечениях...» «Семя» (цзин) — категория традиционной философии и науки, в медицине означающая и собственно сперму, и чаще всего «энергетическую» субстанцию, реализующуюся в «семенной ци» — цзин ци. Подробнее о понятии «семя» (цзин) см.: Кобзев А. И. Ван Янмин и даосизм. // Дао и даосизм в Китае. М., 1982, с. 102—104.

«Меридианы Думай и Жэньмай», «двенадцать главных меридианов». Здесь и далее главные «энергетические» каналы, по которым, согласно теории китайской медицины, циркулируют «ци и кровь». В западной литературе их принято называть меридианами, чтобы подчеркнуть «условность» этих линий с точки зрения современной науки. Принято выделять 12 главных меридианов, по которым проходит суточный цикл циркуляции ци; они «управляют» внутренними органами; а также восемь «чудесных» меридианов — «резервную энергетическую систему», накапливающую ци и снабжающую ею организм при нарушении функций тех или иных главных меридианов. Совокупность 12 главных и восьми «чудесных» меридианов обозначается биномом цзинмай — «главные и чудесные меридианы». В методиках цигун в первую очередь принимаются во внимание 12 главных и два «чудесных» меридиана — заднесрединный Думай и переднесрединный Жэньмай. Меридиан Думай, по которому «поднимается» ци, проходит от промежности вдоль позвоночника к макушке и далее к уздечке верхней губы. Меридиан Жэньмай, по которому «опускается» ци, начинается в органах малого таза, затем от промежности идет по передней поверхности туловища к подбородку, огибает с двух сторон губы и от уздечки верхней губы двумя ответвлениями ведет к нижним границам глазниц. Думай «управляет» всеми каналами, по которым проходят субстанции, обладающие качеством одной из двух полярных сил — инь (каналы инь). Жэньмай «ведает» как называемыми каналами ян.

Меридианы соединяются между собой непосредственно, а также через многочисленные колатерали — «второстепенные» каналы. Меридианы имеют «внутренний» ход, проходящий в глубине тела, а также «наружный», пролегающий по его поверхности, в том числе поверхности рук и ног. По этому признаку различают ручные и ножные меридианы. В их названиях входят также определения «качества» текущей по ним ци — инь или ян, с уточнением: тайинь или тайян («великие» инь или ян), янмин («светлая» ян), цзюэинь («темная» или «узкая» инь), шаоинь или шаоян («малые» или «молодые» инь и ян). Принято условно считать, что градации качества инь или ян («великая — светлая» (ян) и «темная — малая» (инь) отражают степень «силы», «насыщенности» той или иной «энергии».

В целом каналы интерпретируются как своеобразные механизмы восприятия информации и «энергии» извне и передачи их от одной функциональной системы организма к другой.

Подробнее о системе меридианов и колатералей см. специальную литературу (например, Гаваа Лувсан. Традиционные и современные проблемы восточной рефлексотерапии. М., 1983; Ф а л е в А. И. Классическая методология традиционной китайской чжэньцзю-терапии. М., 1991) или популярную (например, Г о и д е н к о В. С., Н о р к и н А. Е. Метаморфозы целительной иглы. М., 1987; К) р к е в и ч А. Г. Уроки китайской гимнастики. Вып. 4. М., 199.1).

«Область дантянь». В теории китайской медицины — своего рода «энергетические резервуары» организма, вместители определенных видов ци. Названия этих областей — «киноварные поля» — восходят к «внутриснеалхимической» традиции, заимствовавшей терминологию «внешней» алхимии: киноварь считалась одним из основных ингредиентов «пилюли бессмертия», «самым изменчивым» из всех известных древним и средневековым китайцам веществ.

В «киноварных полях» внутри тела проходил различные стадии развития «бесмертный зародыш».

В разных традициях китайской медицины принято выделять три или пять областей даньтянь. Классический вариант предусматривает пятиречичную схему: голова — верхняя область даньтянь с центром в точке иньтан между бровями; грудь — передняя область даньтянь с центром в точке шаньчжун; область поясницы — задняя область даньтянь с центром в точке минмэнь; живот — средняя область даньтянь с центром в точке цихай (3,5—5 см ниже пупка); малый таз — нижняя область даньтянь с центром в точке хуэйинь в промежности. В древней «внутренней» алхимии различались три области даньтянь — голова (верхняя), грудь (средняя) и живот (нижняя). Они считались местами сосредоточения «духа» (шэнь), собственно ци и «семени» (цзин) соответственно. Отголосок этой схемы, характерный для уданского направления, представлен в материале известного врача и мастера цигун Хэ Цзяньсиня: верхняя даньтянь перенесена в область груди, а центром средней даньтянь считается не точка цихай, а точка гуаньюань.

Примечательно, что в текстах начала новой эры выделялась только одна область даньтянь — нижняя. Историки высказывают предположение, что изменение представлений о даньтянь связано с проникновением в Китай буддизма, принесшего с собой трансформированную теорию и практику йоги. См., например: Г о р ч и н о в Е. А. Учение Гэ Хуна о дао: человек и природа. // Проблема человека в традиционных китайских учениях. М., 1983, с. 50—52.

«Изначальная ци» (юань ци). Категория традиционной китайской науки и философии, обозначающая некую изначальную субстанцию, существовавшую до возникновения мира. Эта категория близка по значению индийскому понятию «прана». Считается, что «изначальная ци», в которой гармонично слиты в «одно» «дух», собственно ци и «семя», растворена во Вселенной и может быть получена из нее организмом с воздухом, через акупунктурные точки, с пищей и питьем. В организме «изначальная ци» «хранится» в средней области даньтянь. Синонимом «изначальной ци» является понятие «истинная ци» (чжэнь ци), которая в организме представляет собой его «здоровые» жизненные силы.

«Верхний обогреватель». «Верхняя часть» условного внутреннего органа — «тройного обогревателя», отвечающего за поддержание жидкостного

# Десять простых оздоровительных упражнений

Ли Цзи

## 1. Надавливание на четыре точки

В клинической практике очень широко используются точки лецюэ, хэгу, цзусаньли, вэйчжун (ХТочка лецюэ (P7) расположена на лучевой стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, где пальпируется углубление, выше лучезапястной складки на 1 1/2 цуня. Точка хэгу (ОГ4) расположена между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости, в ямке. Точка цзусаньли (Е36) расположена ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 3 цуня, у переднего края большеберцовой мышцы. Точка вэйчжун (V40) расположена в центре подколенной ямки, где пальпируется пульсация подколенной артерии. - Прим ред.), воздействием на которые удается излечивать широкий спектр заболеваний. Специалисты называют эти четыре точки «точками долголетия».

### *Выполнение упражнения*

Сядьте на стул, распрямите спину, успокойтесь.

1) Большим пальцем правой руки надавите на точку лецюэ левой руки и выдержите несколько минут- Повторите процедуру, поменяв руки.

2) Большим пальцем правой руки надавите на точку хэгу левой руки и выдержите несколько минут. Повторите процедуру, поменяв руки.

3) Средними пальцами обеих рук надавите на соответствующие точки цзусаньли и выдержите несколько минут.

4) Большими пальцами обеих рук надавите на точки вэйчжун и выдержите несколько минут.

Упражнение рекомендуется выполнять два раза в день, утром и вечером. Продолжительность — произвольная. Занимаясь повседневными делами, у телевизора, во время разговора, также можно массировать ту или иную точку. При ходьбе, например, удобнее всего надавливать на точки лецюэ и хэгу. При регулярном выполнении в течение нескольких лет упражнение дает положительный эффект.

## 2. Пощипывание пальцев

Пальцы рук и ног являются важными участками тела, где начинаются и заканчиваются энергетические каналы, поэтому регулярное их пощипывание играет важную профилактическую роль против заболеваний сосудов сердца и головного мозга, мочеиспускательной системы и других.

### *Выполнение упражнения*

Упражнение выполняется в положении сидя или стоя.

1) Большим и указательным пальцами правой руки поочередно пощипывайте подушечки пальцев левой руки. Время выполнения процедуры и количество пощипываний выбираются произвольно.

2) Продолжайте выполнение упражнения, поменяв руки.

3) Большим и указательным пальцами правой руки поочередно пощипывайте подушечки пальцев левой ноги. При таких патологиях, как непроизвольное семяизвержение, раннее семяизвержение, ослабление половой функции, рекомендуется дополнительно растирать подошву (точку юнцюань) и ахиллесово сухожилие (над пяткой).

4) Сменив руку и ногу, продолжайте выполнять упражнение

### **3. Упражнение против юношеской и детской близорукости**

Существует много причин, вызывающих близорукость в раннем возрасте. Однако с точки зрения цигун это заболевание непосредственно связано с недостаточностью ци и крови в голове и печени. Поэтому основным способом лечения близорукости является улучшение снабжения головы и печени ци и кровью.

*Выполнение упражнения*

(I)

Встаньте прямо, ноги вместе. Расслабьтесь, закройте глаза. Дышите естественно. Руки опустите вдоль тела. Представьте, что вас омывает целое море ци. Пойдите в таком положении некоторое время.

1) Медленно поднимите руки к голове через стороны и направьте ци в голову. Выполните процедуру несколько раз.

2) Медленно поднимите руки перед собой к голове и направьте ци в голову. Выполните процедуру несколько раз, представляя, что ваши глаза наполняются светом.

3) Двумя руками прикройте глаза и направьте в них ци. При этом кисти не должны быть прямыми и не должны плотно прилегать к глазам.

Время выполнения упражнения выбирается произвольно. Прикрыв глаза ладонями, представьте, что перед вами раскинулось озеро с кристально чистой водой, на дне которого четко виден каждый камешек и стайки резвящихся рыбок.

(II)

Примите исходное положение, как в предыдущем упражнении.

1) Подгребающими движениями поочередно обеими руками направляйте ци в область печени и дальше в саму печень. Движения должны быть медленными и размеренными. Количество движений и продолжительность выполнения упражнения выбираются произвольно. Выполняя упражнение, представляйте, что ци и кровь беспрепятственно наполняют печень.

2) Кистью правой руки на достаточно близком расстоянии от области печени выполните девять круговых движений. Повторите процедуру левой рукой.

3) Правой рукой накройте область печени и сохраняйте это положение несколько минут. Представьте себе, что печень наполнена ци и кровью, а зрение восстановилось. Данное упражнение рекомендуется также тем, кто страдает заболеваниями печени.

### (Ш)

На листе бумаги поставьте точку размером с рисовое зерно и повесьте лист на стену. Отойдите от стены на расстояние, на котором точка будет еще видна, но недостаточно четко.

Смотрите на точку в течение трех — пяти минут.

Повторяйте упражнение в течение нескольких дней, пока не убедитесь, что видите эту точку достаточно четко. Затем продолжайте ежедневные занятия, постепенно увеличивая расстояние, до полного восстановления зрения. Во время выполнения упражнения допускается естественное моргание.

## 4. Упражнение против простуды

Сядьте в произвольной позе в проветренной, но без сквозняков комнате. Зимой и весной одевайтесь так, чтобы не замерзнуть. Расслабьте все тело, прикройте глаза, избавьтесь от посторонних мыслей. Некоторое время посидите в покое.

1) Выполните медленный вдох через нос, одновременно поджав живот. Представьте, что вдыхаемая чистейшая «истинная ци» омывает ваши легкие.

2) Выдох осуществляйте через рот, слегка сжав губы. Представьте, что все поры на вашем теле открыты и «больная ци» выходит через них наружу

3) Вдох и выдох должны выполняться медленно, легко, равномерно. Выполните упражнение 18 раз.

## 5. Упражнение при болезненных менструациях

1) Сядьте на стул, ноги поставьте на полную ступню на ширину плеч. Если вы сидите на кровати, то лучше принять позу полулотоса. Полностью расслабьтесь, слегка прикройте глаза, лицу придайте улыбающееся выражение.

2) Кисти рук поместите друг против друга и добейтесь появления в ладонях ощущения ци. Положите обе руки на живот у основания бедер так, чтобы пальцы касались друг друга. Время выполнения упражнения выбирается произвольно в зависимости от самочувствия. Сосредоточьтесь на представлении о том, что кровотечение прекращается, восстанавливается нормальная циркуляция ци и крови, отек спадает и боль отступает.

3) Оставив руки на том же месте, выполните 108 легких массирующих движений.

4) Добившись появления ощущения ци в ладонях, переведите руки за спину и положите их пальцами вниз на поясницу у верхней границы таза. Продолжайте выполнять упражнение, как описано выше.

5) Упражнение рекомендуется выполнять в период до и после менструации, а также в любое другое время вплоть до полного исчезновения болей.

6) Это упражнение также эффективно как хорошее профилактическое средство против таких гинекологических заболеваний и симптомов, как бели, эрозия шейки матки, миома.

## **6. Упражнение против бессонницы**

Лягте на спину или на бок и полностью успокойтесь. Руками выполняйте легкие амплитудные движения, пока не уснете.

## **7. Упражнение для профилактики замерзания ушей**

Перед выходом на улицу добейтесь появления в руках ощущения ци, а затем, придав ладоням форму лодочек, похлопайте ими по ушам. Если на улице почувствуете холод, повторите упражнение.

## **8. Упражнение против гемиплегии**

Обычно гемиплегия является следствием застоя ци и крови в голове. При застое в левом полушарии мозга развивается потеря подвижности правой половины тела и наоборот.

*Выполнение упражнения*

(I)

1) Если парализована левая половина тела, поднимите работающую правую руку и надавливающими движениями направляйте ци в правую половину головы. Также можно в любое свободное время, не касаясь головы и волос, выполнять у правой части головы хватательные движения. Если парализована правая половина тела, выполняйте манипуляции левой рукой у левой половины головы.

2) Во время выполнения упражнения глаза должны быть закрыты. Мысленно повторяйте: «Застой в голове устранен, ни и кровь проходят свободно, я могу нормально двигаться». По окончании упражнения медленно откройте глаза.

Примечание. Все движения выполняйте расслабленной рукой, без усилия.

(II)

1) Лягте на кровать, закройте глаза и полностью расслабьте все тело.

2) Представьте, что рука, потерявшая подвижность, вдруг наполнилась силой. Мысленно срывайте этой рукой спелые персики, висящие высоко на дереве. Выполните 108

«движений» рукой. Количество занятия определяется индивидуально. Наиболее оптимальным считается выполнение упражнения 9 раз или любое число раз, кратное девяти.

3) Представьте, что нога, утратившая подвижность, наполнилась ци и вы не спеша поднимаетесь на гору Тайшань. «Добравшись» до вершины, «оглядитесь» по сторонам, представьте, что вашему зрению открываются облака и туманные дали, сверкающие на солнце вершины, что по телу разливается приятное тепло, а на сердце легко и радостно.

4) Представьте, что вы уверенной поступью спускаетесь с горы. По окончании упражнения медленно откройте глаза.

## **9. Упражнение при хроническом трахеите**

Данное упражнение также эффективно при фаринголарингите и заболеваниях легких.

1) Найдите тихое и чистое место, где растут сосны или другие деревья. Упражнение выполняется рано утром. Встаньте в метре от дерева. Закройте глаза и расслабьтесь.

2) Дышите медленно и глубоко. Вдох — через нос, выдох — через рот. Не забывайте, что и вдох, и выдох должны выполняться медленно. Вдох должен захватывать самые важные участки легких, выдох должен быть максимально полным. На выдохе представляйте, что с каждым разом из вас уходит «больная ци».

## **10. Упражнение Чжан Фэя для умирения гнева**

Если вы сильно разозлились или чувствуете, что вот-вот можете сорваться, и хотите взять себя в руки, правой ладонью, сложенной лодочкой, легонько похлопайте себя по телу в области печени. Это упражнение способствует улучшению проходимости ци и крови. В результате печень наполняется ци и кровью, «огонь» в печени ослабевает и гнев проходит.

## Комплекс цзиньгангун\*

(\*«Цзиньган» — термин внутренней алхимии, означает то же, что и даньтянь; гун (кит.) — методика, искусство. Прим. ред.)

### У Динъе

В 1955 г. в Гонконг приезжал святейший Куань Жан, настоятель монастыря Люжун в Гуанчжоу, и автору, по рекомендации одного из знакомых, последователя буддизма, довелось изучать под его руководством комплекс цзиньгангун. Святейший Куань Жан рассказывал, что, по преданию, этот комплекс был разработан неким военачальником эпохи династии Цин (1644 — 1911). Этот военачальник был знатоком цигун и медицины. Разочаровавшись в жизни, он постригся в монахи.

Сам я с детства был слаб и часто болел, голодал в период антияпонской войны, что впоследствии сказалось на здоровье. В 1949 г., когда мне было 19 лет, обнаружилось увеличение размеров сердца, при отхаркивании стала появляться кровь. После 1954 г. приобрел еще целый букет болезней, в том числе почек и желудка. Я очень ослаб, часто простужался, вес долгое время не превышал 50 кг. По мере занятий по методу цзиньгангун здоровье постепенно стало улучшаться, прошли простуды, в течение 20 лет я не обращался к врачам, вес увеличился до 58 кг. Более того, по выходным дням я с группами туристов по 5 — 6 часов совершал восхождения в горы, что тоже стало мне по силам. Мне бы хотелось внести свой вклад в дело сохранения бесценного наследия цигун, для чего и представляю вашему вниманию комплекс цзиньгангун, состоящий из трех этапов.

#### Исходное положение

Данный комплекс, как и другие методики цигун, требует «регулирования сердца», «регулирования тела» и «регулирования дыхания».

«Регулирование сердца» заключается в избавлении от посторонних мыслей и полном спокойствии.

«Регулирование тела». Полностью расслабьтесь, глаза можно прикрыть или оставить открытыми, рот слегка сомкнут. Ноги расставьте на ширину плеч, колени согните так, чтобы они не выступали за носки ног, язьгом касайтесь верхнего нёба.

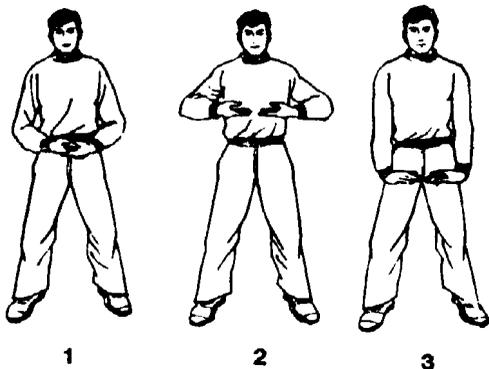
«Регулирование дыхания». Дышите животом. Дыхание должно быть ровным, тонким и глубоким. Мысленно представляйте себе, что на вдохе через нос в даньтянь (область ниже пупка) со всех сторон вливается белый свет, а на выдохе он заполняет все тело и медленно выходит наружу через поры и суставы. Одновременно с выдохом произносите звук «ха».

По мере тренировок при одной мысли о белом свете дыхание будет автоматически регулироваться, становиться очень тонким и ровным.

#### Первый этап

1. Примите исходное положение. Поверните кисти перед животом ладонями вверх, наложив правую кисть на левую так, чтобы большие пальцы смотрели друг на друга,

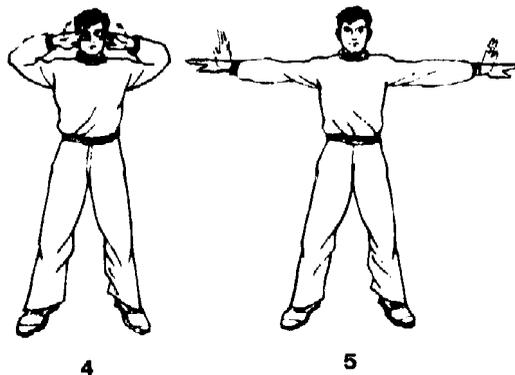
опустите кисти приблизительно на 5 см ниже пупка. Выполните три дыхательных цикла (один цикл: вдох — выдох) (рис. 1).



2. Разомкните руки и на вдохе медленно поднимите их ладонями кверху до уровня чуть ниже плеч (рис. 2).

3. Переверните кисти ладонями вниз и, выдыхая, медленно опустите вниз до полного выпрямления рук (рис.3).

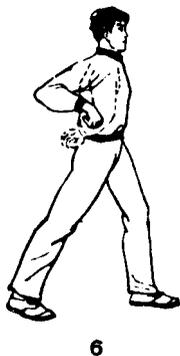
4. Поднимите руки вверх на некотором удалении от туловища, на уровне глаз разверните кисти ладонями от себя и придайте рукам форму круга. Поднимая руки, делайте вдох. Сохраняя прежнее положение рук, поверните на выдохе кисти ладонями к себе, а затем — ладонями вверх (рис. 4).



5. Делая вдох, разведите прямые руки в стороны так, чтобы они находились на одном уровне с плечами. Ладони остаются повернутыми кверху. Подожмите анус. На выдохе поднимите кисти вверх ладонями в стороны (рис. 5).

6. Повернитесь влево, сохраняя положение ног на ширине плеч. При этом левая нога будет впереди, правая — позади. Выполняя поворот, сожмите руки в кулаки следующим образом: большой палец прижмите к ладони, а остальными пальцами накройте его сверху. Поставьте руки тыльной стороной кулаков чуть выше поясницы. Выполните один дыхательный цикл. Медленно поднимите кулаки вдоль боков до середины туловища и вновь выполните один дыхательный цикл (рис. 6).

Вернитесь в исходное положение и повторите движения, описанные в пп. 1 —5.



7. Повернитесь вправо, сохраняя положение ног на ширине плеч. При этом правая нога будет впереди, левая — позади. Выполняя поворот, сожмите руки в кулаки и поставьте их тыльной стороной чуть выше поясницы. Выполните один дыхательный цикл. Медленно поднимите кулаки вдоль боков до середины туловища и выполните еще один дыхательный цикл.

Вернитесь в исходное положение. Выполните все упражнение от начала до конца трижды. В заключение первого этапа в течение трех минут, меняя руки, помассируйте грудь; по очереди поднимая ноги, медленно покачайте ими в воздухе. Переходите ко второму этапу.

### Второй этап

1. Примите исходное положение. Выполните движения, описанные в пп. 1 — 4 первого этапа, а затем на выдохе медленно наклоните корпус и опустите руки вперед. Руки держите на ширине плеч ладонями внутрь (рис. 7).



7



8

2. Сожмите кисти в кулаки и, как будто у вас в руках тяжелая штанга, поднимите их вдоль бедер до межреберья. Выполните один дыхательный цикл. На выдохе поднимите руки вдоль боков над головой до полного выпрямления. Одновременно поднимитесь как можно выше на носках (рис. 8).

3. На выдохе опустите руки через голову мимо ушей вдоль туловища до межреберья. Опуская руки, присядьте на носках (рис. 9).

4. На вдохе разожмите кулаки и вытяните руки перед собой ладонями вперед до полного выпрямления (рис. 10).

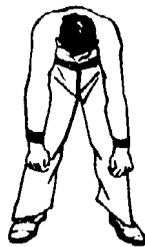
5. На выдохе согните кисти к себе и сожмите их в кулаки. Наклонитесь вперед, пятки опустите на землю (рис. 11).



9



10



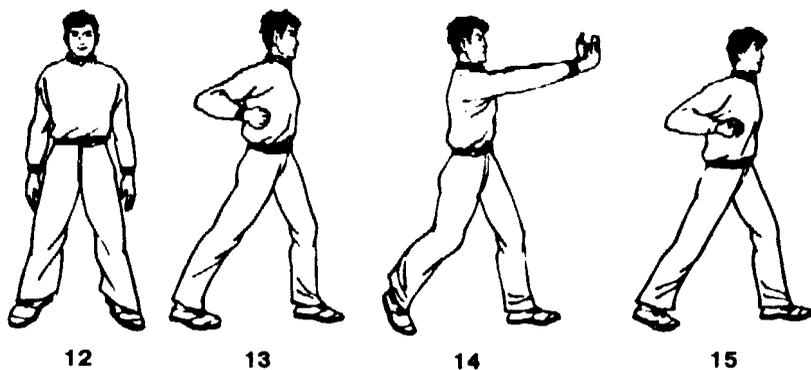
11

6. Представляя в руках штангу, поднимите кулаки вдоль боков к межреберью и выпрямитесь. Выполните один дыхательный цикл. На вдохе поднимите руки вдоль боков мимо ушей над головой до полного выпрямления. Одновременно как можно выше поднимитесь на носки (рис. 8)

7. Раскройте кисти, разверните их ладонями наружу и опустите вытянутые руки к бедрам ладонями внутрь. Одновременно пятки опустите на землю. Движение сопровождайте выдохом (рис. 12).

Выполните все упражнение от начала до конца трижды. В течение трех минут помассируйте грудь, покачайте в воздухе ногами и переходите к третьему этапу.

### Третий этап



12 13 14 15

1. Примите исходное положение. Поместите кисти перед животом ладонями вверх, наложите правую руку на левую так, чтобы большие пальцы смотрели друг на друга, опустите кисти приблизительно на 5 см ниже пупка. Выполните три дыхательных цикла (рис. 1).

2. Повернитесь влево, сохраняя положение ног на ширине плеч. При этом левая нога будет впереди, правая — сзади. Сожмите руки в кулаки и поднимите их вдоль боков до межреберья (рис. 13).

3. На вдохе раскройте кисти и вытяните руки вперед ладонями от себя до полного выпрямления. Вытягивая руки, оторвите пятку правой ноги от пола (рис. 14).

4. На выдохе сожмите кисти в кулаки ладонями вверх и, медленно сгибая руки в локтях, подведите кулаки к межреберью с двух сторон туловища. Одновременно опустите пятку правой ноги на землю (рис. 15).

Вернитесь в исходное положение и выполните три дыхательных цикла.

5. Повернитесь вправо, сохраняя положение ног на ширине плеч. При этом правая нога будет впереди, левая — позади. Разомкните руки, сожмите кисти в кулаки и поднимите их к межреберью.

6. На вдохе раскройте кисти, разверните их ладонями от себя и выпрямите руки перед собой. Выпрямляя руки, оторвите пятку левой ноги от пола.

7. На выдохе сожмите кисти в кулаки ладонями вверх и, медленно сгибая руки в локтях, подведите их к межреберью. Одновременно опустите пятку правой ноги на землю.

Выполните все упражнение от начала до конца трижды, в течение трех минут помассируйте грудь, покачайте ногами в воздухе. Сожмите кисти в кулаки и тыльной стороной в течение трех минут помассируйте поясницу и спину. Встаньте прямо, поставьте руки на пояс, выполните три дыхательных цикла. При этом во время вдоха поднимайтесь на носки, во время выдоха опускайтесь на всю подошву, а на последнем выдохе с силой опустите пятки на землю.

На выполнение комплекса в полном объеме требуется в среднем 40 минут. Лучше всего проводить занятия утром и вечером по одному разу. Если вы не располагаете достаточным временем, можно ограничиться выполнением одного из этапов. Комплекс направлен на укрепление ци, но также способствует и тренировке мышц. Ладонь, повернутая вверх, соответствует положению ян и вбирает ци; ладонь, повернутая вниз, соответствует положению инь и выводит ци. Ян-ладонь поднимает ци, инь-ладонь — опускает. Чередование инь и ян благоприятствует полноценному функционированию системы энергетических каналов, укрепляет организм, способствует его наполнению «истинной ци». Данный комплекс является эффективным терапевтическим и общеукрепляющим средством.

*Перевод С. Сергеева*

# Комплекс «Раскрытие глаз» для улучшения зрения

*Мо Вэньгань*

## I. Массаж

1. Массаж точек бинао (GI.14, у места прикрепления сухожилия дельтовидной мышцы). Большими пальцами надавите на точки бинао и потрите их в течение 1 минуты.

2. Массаж точек цинмин (V.I, у внутреннего угла глаза над слезным мешочком). Кончиками больших и указательных пальцев в течение 1 минуты потрите точки цинмин.

3. Массаж ушных раковин. Большими и указательными пальцами обеих рук возьмитесь за мочки ушей и выполните 24 массирующих движения сверху вниз.

4. Массаж поясницы. Обеими руками растирайте поясницу (область точки минмэн) до появления жара,

5. Массаж точек фэнчи (VB.20, у нижнего края затылочной кости). Большими пальцами обеих рук промассируйте 24 раза участки от точек фэнчи до затылочной кости.

6. Массаж глазниц. Нижними крайними участками ладоней обеих рук потирайте глаза, слегка надавливая на них, от носа к вискам, а затем выполните одно вращательное массирующее движение против часовой стрелки. Повторите процедуру 24 раза.

7. Массаж глаз. Закройте глаза и подушечками указательных пальцев обеих рук выполните 9 поглаживающих движений вдоль век от внутренних уголков глаз к внешним.

## II. Упражнения с перемещением ци

1. Перемещение ци по каналу печени. Мысленно ведите «болезнетворную ци» из точки цимэнь (F.14, под соском) по ножному каналу печени до точек дадунь (F. 1) на больших пальцах ног и удалите ее из организма. Выполните процедуру 21 раз.

2. Перемещение ци в области глаз

1) Вращение. Закройте глаза. «Вливайте» в них «внутреннюю ци» из даньтяня (ниже пупка). После появления «ощущения ци» в глазах приступайте к медленному и легкому вращению с помощью «мысли» ци внутри глазных яблок. Одновременно с вращением ци выполните 24 вращательных движения глазами в том же направлении. Откройте глаза и в течение 1 минуты смотрите прямо перед собой на оптимальное для вас расстояние. Вновь закройте глаза и дайте им отдохнуть 1 — 3 минуты.

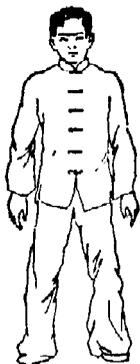
2) «Горизонтальное сканирование» глазами. Откройте глаза, «влейте» в них «внутреннюю ци» из даньтяня. Затем перемещайте взгляд в левую сторону до крайнего положения глаз. Верните глаза в исходное положение, смотрите прямо. Перемещайте взгляд в правую сторону до крайнего положения глаз и вновь верните их в исходное по-

ложение. Выполните процедуру 48 раз, закройте глаза и дайте им отдохнуть 1 — 3 минуты.

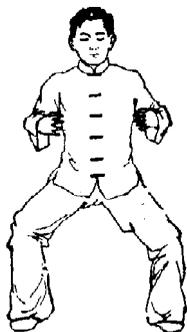
3) «Вертикальное сканирование» глазами. Откройте глаза, «алеите» в них «внутреннюю ци» из даньтяня. Затем перемещайте взгляд вверх до крайнего положения глаз. Верните глаза в исходное положение, смотрите прямо. Перемещайте взгляд вниз до крайнего положения глаз и вновь верните их в исходное положение. Выполните процедуру 48 раз.

### 3. «Перемещение ци» со сведением и разведением ладоней.

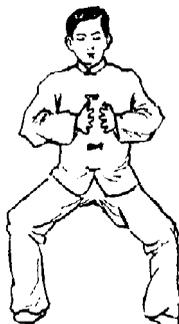
1) Встаньте прямо лицом на юг (или на север), ноги на ширине плеч, носки ног немного сведите внутрь. Руки свободно опустите прямо перед собой (рис. 1). Расправьте грудь, дышите мягко и естественно.



1



2



3

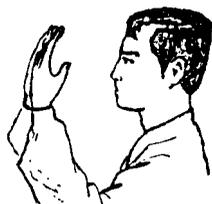
корпуса. Ладони повернуты друг к другу, пальцы естественно расправлены и смотрят вперед. Корпус держите прямо, подберите таз (рис. 2). Расслабьте тело, дышите мягко и естественно.

3) Оставайтесь в этой позе до тех пор, пока в ладонях не появится ощущение жара, онемения, распираания, покалывания или холода. Затем начинайте медленно сводить ладони внутрь, сосредоточиваясь на промежутке между ними. Когда между ладонями останется расстояние в несколько сантиметров, медленно, сохраняя сосредоточенность, разведите их в стороны (рис. 3). Повторите процедуру сведения и разведения ладоней несколько раз, затрачивая на однократное ее выполнение около 10 минут. Во время сведения ладоней может появляться ощущение чего-то мягкого, упирающегося в ладони и препятствующего их соединению. Во время разведения ладоней возможно появление между ними ощущения притяжения, не позволяющего их развести.

2) Выдержав принятую позу 1 минуту, медленно поднимите руки от бедер вперед на уровень плеч ладонями внутрь, пальцами вперед. Затем, медленно сгибая колени, присядьте на глубину, соответствующую вашим возможностям, так, чтобы колени не выступали за носки ног. Одновременно с этим опустите предплечья до уровня груди и держите их параллельно друг другу. Локти должны смотреть назад и находиться на расстоянии двух кулаков от нижней части

### III. Упражнения с «наложением ци»

1. «Слияние ци». Выполняйте метод перемещения ци со сведением и разведением ладоней до появления сильного ощущения ци. Плавно разверните ладони к себе и расположите их так, чтобы точки лаогун находились напротив глаз. Закройте глаза (рис. 4).



4



5

Медленно поднесите ладони к глазам на 5 — 7 см (рис. 5). Мысленно направьте «внутреннюю ци» из даньтяня в центральную часть ладоней. Когда ци ладоней и ци глаз сольются друг с другом, в глазах может появиться ощущение жара или распирания. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.

2. Отведение и подведение ладоней. Медленно отведите ладони от глаз на 30 см, зафиксируйте их в этом положении, а затем вновь медленно подведите к глазам на 5 — 7 см. При этом должно сохраняться единое ощущение ци рук и глаз. Выполнив процедуру 12 — 18 раз, остановите руки на расстоянии 12 — 15 см от глаз.

3. Вращение. Сохраняя расстояние и единое ощущение ци рук и глаз, начинайте выполнять медленные вращательные движения ладонями напротив глаз: сначала — влево, затем — вправо. Выполните по 21 вращательному движению в каждом направлении.

4. Прижимание. Наложите ладонь правой руки на тыльную сторону левой и поместите руки за голову, прижимайте центральную часть ладони к затылочной кости в течение 5 минут. Через 5 минут медленно откройте глаза.

### IV. Завершающее упражнение

1. Открыв глаза, всмотритесь в какой-нибудь неподвижный объект, например верхушку дерева, цветок, лес на горе и т.д. Чем меньше объект и чем дальше он расположен, тем лучше. Через 30 — 60 секунд поднимите к глазам ладонь и смотрите на пальцы с близкого расстояния также в течение 30 — 60 секунд. Выполните всю процедуру 7 раз. При этом следует удерживаться от моргания и не двигать глазами. И удаленные предметы, и пальцы должны быть четко видны.

2. Медленно закройте глаза и разотрите ладони друг о друга до появления жара. Легкими движениями 21 раз проведите руками по голове и лицу. Откройте глаза и медленно сделайте несколько шагов.

*Перевод С. Сергеева*

## Великий хуэй

*В.Л. Асмолова*

Мир китайского ушу богат и разнообразен, и если такие его направления, как шаолиньское, уданское, эмэйское, уже достаточно широко известны в СНГ, то о боевых искусствах китайских мусульман наш читатель осведомлен разве что по фильму « Герой Ван У », посвященному деятельности замечательного мастера этого направления.

Для начала — немного истории. Как известно, Китай — это многонациональная страна, на территории которой проживает 55 этнических меньшинств, Эти малые народы жили главным образом на юге и западе страны. Среди них — особенно среди тех народов, которые исповедуют мусульманство, — заметную роль играют хуэй, которые как на Западе, так и у нас более известны не под этим названием, а как дунгане. «Хуэй» же буквально переводится как «мусульмане». До начала XX в. это слово даже использовалось как обозначение мусульман по всей стране. И действительно, формирование дунганской нации, завершившееся к XIII в., во многом связано с мусульманской религией, впервые появившейся в Китае в X в., в период династии Сун. В основном дунгане жили в западных районах Китая, но в каждом большом городе была их небольшая община, члены которой отличались твердым и решительным характером, бесстрашием и обостренным чувством справедливости. Это было связано с тем, что китайские мусульмане часто являлись жертвами дискриминации. Поэтому мусульманские общины нередко принимали участие в народных движениях. Например, мусульманские генералы Чан Юйчунь, Ху Дахай, Му Ин, Лань Юй, Фэн Шэн и Дин Дэсин были активными сподвижниками Чжу Юаньчжана, руководителя антимонгольского восстания и будущего основателя династии Мин (1368 — 1644). Во время восстания Ли Цзычэна, положившего конец этой династии, одним из лучших отрядов повстанцев был «Мусульманский батальон» под командованием Ма Шоуина. Вообще мусульманские фамилии Ма и Ша уже с того времени были известны как семейные кланы, использующие очень высокую технику боевых искусств.

Из мусульманской среды вышли такие направления ушу, как чжацзоань, названное так по имени своего создателя Джабара (книга по этой школе выпущена у нас сейчас на русском языке под названием «Стиль зха»); таньтуй — также пользующаяся большой популярностью техника коротких ударов ногами; восемнадцать мусульманских приемов боя руками, которые считались в период правления династии Мин квинтэссенцией искусства боя; кайпинская школа боя копьём, основанная Чан Юйчунем; искусство боя копьём школ Ма и Ша.

В период правления в Китае маньчжурской династии Цин (1644 — 1911) дискриминация мусульман, и особенно дунган, усилилась. Например, был издан указ, по которому любые идущие рядом три мусульманина, имеющие при себе оружие, должны были быть сурово наказаны, а если кто-то из мусульман совершал преступление, то в дополнение к обычному наказанию на его лице еще и татуировали надпись иероглифами, обозначающую «хуэйский мятежник». Поэтому народные восстания мусульман были достаточно часты. Пожалуй, наиболее известное из них — выступление под руководством Ду Вэньсю (1862), распространившееся на 12 провинций юго-западного и северо-западного Китая.

Подготовка восстаний была тесно связана с деятельностью китайских тайных обществ, в недрах которых в основном зрело и оттачивалось боевое искусство. Их деятельность и широкое участие в восстаниях способствовали развитию традиций мусульманского ушу, которое часто рассматривалось как священная практика, помогающая сохранить мужество и стойкость, достойно проявить себя перед лицом насилия. Может быть, еще и поэтому, когда в Китае начались процессы по созданию «государственно-го», оспортивленного ушу, мусульманские общины оказались в роли хранителей исконной традиции боевых искусств Срединной империи. Например, председателем «Общества традиционных боевых искусств Китая», занимающегося изучением и восстановлением древних стилей ушу, многие из которых пострадали во время культурной революции, является Ма Сяньда, дунганин по национальности, профессор Сианьского института физической культуры и главный редактор вышедшего в 1990 г. «Большого словаря китайского ушу», наиболее полного из известных китайских изданий на эту тему.

Семья Ма Сяньда происходит из округа Цансянь провинции Хэбэй, известного как обилием мастеров ушу, так и высокой численностью проживающих там хуэйцев, среди которых особенно популярны такие стили ушу, как бацзиньцюань («кулак восьми пределов»), принесенный туда У Чжунюем, и люхэцюань («кулак шести соединений»). Большими мастерами воинских искусств были Ма Фэнту, отец Ма Сяньда, и изобретатель стиля «тунбэйпигуацюань» — его брат Ма Ингу, известный мастер рукопашного боя, победивший всех своих соперников на Первом всекитайском чемпионате по ушу в 1929 г.

Другим, не менее выдающимся и очень широко известным бойцом был житель того же округа, прославленный мастер Ван Цзыпин (1881 — 1973). Его дед и отец были известны среди своих земляков своей физической силой и знаниями, зарабатывали на жизнь как мастера ушу. И хотя в мусульманских общинах очень часто во время религиозных праздников устраивались показательные выступления и соревнования по ушу, но профессия эта в те времена была не очень-то прибыльной, и родственники не хотели, чтобы Ван Цзыпин пошел по их стопам. Однако мальчик проявил характер и настроен был решительно. Он начал изучать боевые искусства самостоятельно, когда ему еще не было семи лет. У себя во дворе он вырыл глубокий ров для тренировки прыжков и установил пять столбиков. На них он отрабатывал «Движения сливового цвета» — боевые приемы, выполняемые во время перескакивания со столбика на столбик и требующие высокого мастерства. Занимался он и поднятием тяжелых камней для обретения большой силы в руках. В 14 лет Ван Цзыпин был способен прыгать на 10 футов вперед из положения стоя на месте и на 8 — назад, т.е. соответственно на 3,5 и 2,8 метра. Сила его была так велика, что рассказы о ней породили много легенд. Вот одна из них.

Было это в 1901 г., когда Ван Цзыпину исполнилось 20 лет. Перед Чайным домом Ивового сада в столице провинции Шаньдун городе Цзинани работала водяная мельница. Здоровенный детина поднялся на помост и, с интересом уставившись на вращающийся жернов, громко заявил: «Я его остановлю!» Завсегдагаи дома покатались со смеху. Тогда юноша напряг свои мускулы, сделал несколько дыхательных упражнений, ухватился за жернов, и жернов со скрипом остановился. От собравшейся толпы зрителей отделился какой-то человек, подошел к Вану и сказал спокойно: «Я беру тебя в ученики». Так Ван Цзыпин, успевший к этому времени уже принять участие в восстании ихэтуаней в 1898 — 1900 гг. и вынужденный поэтому покинуть родные места, стал учени-

ком известного мастера ушу — имама Ян Хунсю, специалиста по чжацюань. Под его руководством Ван Цзыпин занимался около года, начиная тренировки на рассвете и заканчивая после полуночи. Вдохновение он черпал из красоты и совершенства окружающей природы: внимательно наблюдая и изучая движения то кролика, пробирающегося через луг, то орла, пикирующего с высоты на свою жертву, он вбирал их в себя и трансформировал в свои боевые движения, пытаясь создать направление, соответствующее именно его душевному складу.

Большую часть своей жизни Ван Цзыпин прожил в полуколонизальном Китае, где «просвещенные» европейцы считали его соотечественников низшей расой, слабой как интеллектуально, так и физически. Слово «китаец» у них прочно ассоциировалось с маленьким тщедушным существом с длинной косой, и Ван Цзыпину часто приходилось защищать национальное достоинство китайца перед ними. Вот две истории на эту тему.

Прослышавшие о его силе и способностях немцы, работавшие на Цзяочжоу-Цзинаньской железной дороге, принадлежавшей им, решили устроить ему проверку. Они установили большой мельничный жернов перед станцией Цзяочжоу и предложили Вану поднять этот огромный камень.

— А если я его подниму, что будет? — спросил с достоинством Ван.

— Поднимешь — будет твой, не сможешь — заплатишь его цену, — ответили со смехом немцы.

Ван с легкостью поднял жернов над головой и, не оборачиваясь, унес его, оставив насмешников с носом.

После этого случая слухи о необычайных способностях Ван Цзыпина дошли до учителя физкультуры из американской миссионерской школы в Циндао, считавшегося большим силачом, и он вызвал Вана на поединок. Когда перед боем противники сошлись, чтобы по европейскому обычаю пожать друг другу руки, американец резко схватил руку Вана и попробовал бросить его на землю. Неуловимым движением ноги Ван провел подсечку, и сцепившийся в его руку янки оказался лежащим на спине. На следующий день он явился к Вану домой вместе со своим приятелем, немецким боксером огромного роста и большой силы, и потребовал, чтобы Ван вступил в поединок с ним. Ван, вынужденный надеть боксерские перчатки, используя как свою собственную технику, так и мощную силу прямых ударов своего противника, несколько раз без труда сбил его с ног. Боксер, пораженный таким искусством, предложил Вану стать его учителем и обещал платить за это 300 долларов в месяц — деньги по тем временам немалые, но Ван гневно отказался.

В 1921 г. в Шанхай приехал американец по имени Салливан и, похваляясь своей мощью, объявил через прессу, что любой, кто сумеет нанести ему удар, получит приз в 500 долларов, а если этот удар пошлет его в нокаунт, сумма приза будет удвоена. Шанхайские мастера ушу, посоветовавшись, решили, что на его вызов ответит Ван Цзыпин. Контракт между партнерами был подписан, и время матча назначено.

На другой день перед самым началом матча Ван стоял на ринге, беседуя с кем-то, и вдруг почувствовал странное дуновение ветра у себя за спиной. Бдительный, как всегда, он мгновенно увернулся, и предательский удар его противника пришелся в пустоту. Второй удар снова прошел мимо цели, и лишь тогда Ван в гневе ответил. Его против-

ник без звука рухнул на землю. Бой был закончен до того, как он формально начался. А вечером Ван получил бумагу, которая извещала его о том, что контракт об этом поединке с ним расторгнут. Естественно, за эту победу никто Вану не заплатил обещанные деньги, но зато с тех пор ни у кого и иностранцев желания мериться с ним силой не возникало.

После образования в 1949 г. Китайской Народной Республики заслуги Ван Цыпина и как великого мастера ушу, и как настоящего патриота были высоко оценены. Жители Шанхая избрали его членом Городского Совета. Он был назначен вице-президентом национальной Ассоциации ушу и членом Комитета Всекитайской спортивной федерации. Было у него и много других почетных титулов и званий.

В августе 1960 г. премьер-министр КНР Чжоу Эньлай и его заместитель Чэнь У посетили Бирму. Ведущим тренером группы сопровождавших их мастеров ушу был Ван Цыпин. Несмотря на свой почти восьмидесятилетний возраст, Ван Цыпин продемонстрировал в Бирме столь искусное владение «мечом черного дракона», что потряс всех присутствовавших на выступлении и этим внес еще один вклад в международную пропаганду достижений китайского ушу.

Умер этот великий мастер в возрасте 93 лет, оставив после себя множество прекрасных учеников, несколько документальных фильмов, запечатлевших его искусство, и две книги: «Двадцать упражнений боевого ушу» и «Упражнения из двадцати форм для здоровья и долголетия». Комплекс, описанный в последней книге, был составлен Ваном в 50-х годах и уже несколько десятилетий широко практикуется в Китае, особенно людьми среднего и пожилого возраста. И сам автор практиковал его регулярно до глубокой старости. Упражнения комплекса базируются на составленных сотни лет назад и очень популярных по сей день в Китае терапевтических упражнениях китайской традиционной медицины: даоинь, сочетающих самомассаж с дыхательными и физическими упражнениями; уцинсьи («Игры пяти зверей»), ицзиньцзин («Канон трансформации мышц») и бадуаньцзин («Восемь кусков парчи»). Комплекс является эффективным средством борьбы со многими недугами: болями в шее, пояснице и ногах; сердечно-сосудистыми заболеваниями; заболеваниями дыхательных органов; нарушениями зрения; оказывает общеукрепляющее действие. Мы предлагаем его вашему вниманию, но прежде, чем начать осваивать его, внимательно прочтите наставления Ван Цыпина;

1. Если вы хотите, чтобы эти упражнения принесли вам реальную пользу, будьте упорны и постоянны в их выполнении. Как говорит китайская пословица, малые результаты — за сто дней, большие — за тысячу.

2. Повторяйте каждую форму от 6 до 36 раз. Практикуйте дважды в день — утром и вечером — каждый раз в течение 30 — 60 минут. Число упражнений и количество повторений увеличивайте постепенно, сообразуясь с состоянием своего здоровья.

3. Концентрируйте ваше внимание на упражнениях. Дышите ровно и со временем переходите на брюшной тип дыхания.

4. Упражняйтесь там, где воздух свежий, но избегайте сильных сквозняков.

5. В конце каждого цикла выполняйте несколько «охлаждающих» упражнений: вращение рук в запястьях, размахивание руками и похлопывание ими себя по рукам, гру-

ди, ягодицам и бедрам, массаж щек и головы от висков к макушке, затем вниз по затылку к шее. Или просто совершите прогулку,

## Упражнения из двадцати форм для здоровья и долголетия

*Форма 1.* Избавиться от затхлости и наполниться свежестью 1. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Ладони сложите на животе: правую внизу, левую сверху (рис. 1).



Рис. 1

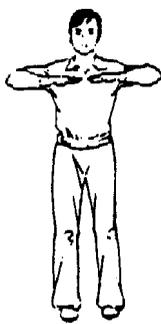


Рис. 2

Дышите глубоко и медленно, касаясь нёба кончиком языка. Тело расслаблено, глаза естественно прикрыты. Голову держите прямо, шею не напрягайте.

*Форма 2.* Птенцы получают пищу

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Поднимите руки перед грудью ладонями вниз, направив кончики пальцев друг к другу (рис. 2).

3. Медленно опускайте руки вниз, как бы надавливая ладонями на что-то, пока руки почти не выпрямятся в локтях (рис. 3).

Делайте вдох, поднимая руки и напрягая плечи. Делайте выдох, надавливая ладонями вниз, опуская руки и расслабляя плечи.

*Форма 3.* Птица Рух давит на свой зоб

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Сложите ладони на груди: правую внизу, левую сверху. Выполняйте ими круговые массирующие движения сначала по часовой стрелке, затем против нее. Голову немного приподнимите, смотрите вверх (рис. 4).

Легко массируйте таким образом грудь, верхнюю часть живота, область пупка. За одно круговое движение ладоней выполните один дыхательный цикл вдох — выдох. Корпус держите прямо.

Выполните один дыхательный цикл вдох — выдох. Корпус держите прямо.

*Форма 4.* Растянуть тетиву лука в обе стороны

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки до уровня глаз ладонями наружу и локтями косо вперед, пальцы рук слегка согнуты (рис. 5).

2. Разведите руки в стороны по горизонтали до тех пор, пока ваши предплечья не примут вертикальное по-

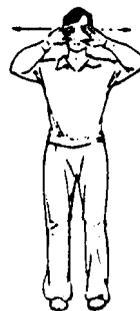


Рис. 5

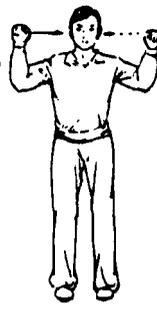


Рис. 6

ложение. Ладони при этом сожмите в свободный кулак. Грудь разверните настолько, насколько можете (рис. 6).

3. Верните руки в положение 1, естественно втягивая выпяченную грудь. Выдыхайте, разводя руки в стороны, и выдыхайте, сводя их перед собой на уровне глаз.

#### Форма 5. Король поднимает тренажник

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Сжать пальцы в свободный кулак, медленно поднимая их до тех пор, пока кулаки не окажутся перед плечами сложенными пальцами наружу (рис. 7).



Рис. 7



Рис. 8

2. Раскрывая ладони, медленно поднимите их вверх над головой. Взгляд следит за руками (рис. 8).

3. Снова сжать пальцы в свободный кулак, опуская их в положение перед плечами.

Вдыхать, поднимая руки ладонями вверх. Выдыхать, опуская их к плечам.

#### Форма 6. Поднять руку, чтобы сорвать плод

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Поднять прямо вверх левую руку ладонью внутрь, развернуть ее наклонно вверх ладонью наружу над головой и полностью выпрямить. Пятки слегка приподнять, взглядом следить за рукой. Одновременно с этим поднять правую руку и положить ее за спину на поясницу ладонью назад (рис. 9, 10).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

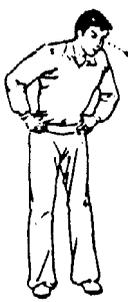


Рис. 12

3. Переведите левую руку на талию за спину, а правую отодвиньте вправо вдоль талии. Повторите движение 2, поменяв руки местами. Вдыхать, поднимая руки, и выдыхать, опуская их. Форма 7. Исследовать морское дно

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Руки на поясе.

2. Вытянуть шею и посмотреть вниз на расстояние около 2 метров от себя на

пол, сначала направо, затем налево, выполняя один дыхательный цикл вдох — выдох во время каждого поворота туловища (рис. 11, 12).

#### Форма 8. Единорог взирает на луну

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

2. Максимально, насколько возможно, поворачивайте голову направо и налево, глядя вверх. Корпус не поворачивать. Подбородок держать слегка подтянутым к себе (рис. 13, 14).



Рис. 13



Рис. 14

Выполнять один дыхательный цикл вдох — выдох во время каждого поворота головы.

*Форма 9. Листья лотоса колеблются на ветру*

1. Стать прямо, ноги немного шире плеч. Потрите ладонь одной руки о тыльную сторону другой перед тем, как положить их на бедра большими пальцами вперед.

2. Массируйте спину обеими руками вниз до ягодиц (рис. 15).



Рис. 15



Рис. 16

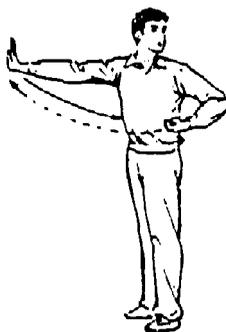


Рис. 17

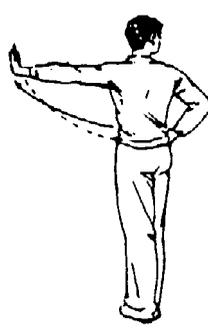


Рис. 18

3. Выполняйте вращательные движения бедрами по часовой стрелке и против нее, постепенно увеличивая окружность вращения и сохраняя прямое положение позвоночника (рис. 16).

*Форма 10. Толкать каменный столб*

1. Стать прямо, расставив ноги чуть шире плеч. Руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Сжать левую кисть в кулак, переводя ее к левому бедру. Поверните корпус налево и выполните толчок вперед на уровне плеча правой рукой ладонью вперед. Голову повернуть и посмотреть назад (рис. 17).

3. Повторите движения 2, поменяв руки местами и повернув голову в другую сторону (рис. 18).

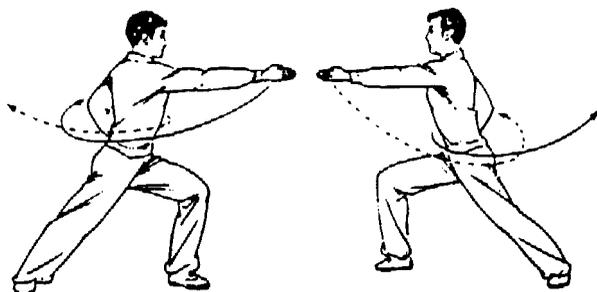
Вдыхайте, выталкивая руку вперед; выдыхайте, отводя ее обратно. Прикладывайте немного силы к запястью. Не двигайте ноги и не напрягайте руки. Постепенно увеличивайте угол разворота тела.

*Форма 11. Пронзить ладонью гору Хуашань*

1. Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Поверните корпус налево и примите левостороннюю стойку лучника (левая нога согнута в колене, правая — выпрямлена, пятка не отрывается от пола). В то же время выполните движения левой рукой вперед ладонью вниз;

разверните ее круговым движением в сторону талии. Одновременно с этим правая рука выбрасывается вперед колющим, пронзающим движением ладонью вниз. Взгляд направлен на правую руку (рис. 19).



**Рис. 19**

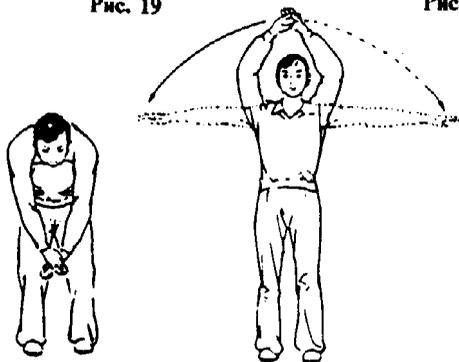
**Рис. 20**

3. Повторите движение 2, поменяв руки и развернувшись на 180 градусов (рис. 20).

*Форма 12. Расчесать гриву белой лошади*

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки скрещены перед животом.

2. Нагнитесь вперед, глядя на руки (рис. 21).



**Рис. 21**

**Рис. 22**

3. Выпрямитесь и поднимите скрещенные руки над головой, полностью растянув и выпрямив корпус. Разведите руки в стороны, глядя сначала на левую руку, а затем на правую (рис. 22).

4. Вернитесь в исходное положение. Вдыхайте, поднимая руки; выдыхайте, опуская их.

*Форма 13. Феникс расправляет крылья*

1. Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Нагнитесь вперед, слегка согнув колени, медленно поднимая левую руку по дуге в сторону и несильно прижав правую ладонь к левому колену. Голову поверните, чтобы посмотреть на поднятую левую руку (рис. 23).

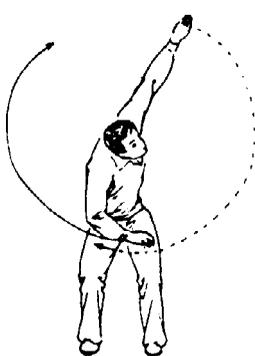


Рис. 23

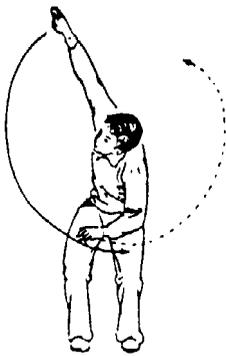


Рис. 24

2. Поверните корпус направо, опускаясь в полуприсед, левое колено прижато к правой икре. В это же время выполните толчок левым кулаком вперед на уровне плеча (рис. 25).

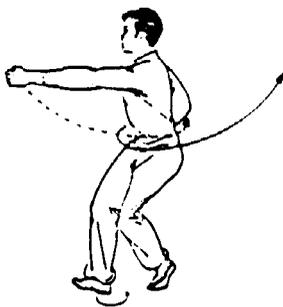


Рис. 25

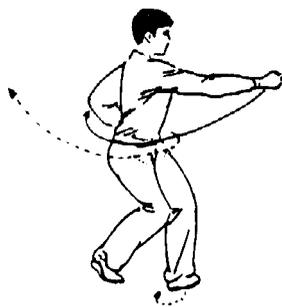


Рис. 26

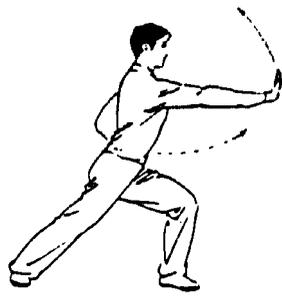


Рис. 27

3. Повторите движение, поменяв руки и повернувшись на 180 градусов (рис. 26).

Это упражнение может оказаться трудным для лиц пожилого возраста, которые могут опустить его на ранних этапах занятий.

*Форма 15. Черный дракон разворачивается вокруг*

1. Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

2. Разверните корпус налево и примите левостороннюю стойку лучника, при этом сжимая левую руку в кулак на уровне талии сбоку и выталкивая перед собой правую руку ладонью от себя пальцами кверху (рис. 27). Разожмите кулак левой руки и выпрямите ее. Разворачиваясь вперед, опишите выпрямленными руками два круговых движения против часовой стрелки. Заканчивая второй круг, развернитесь налево и вернитесь в положение 2. Следите взглядом за ладонями (рис. 28 — 31).



Рис. 27

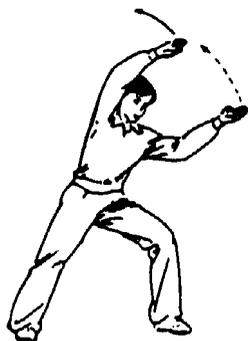


Рис. 28

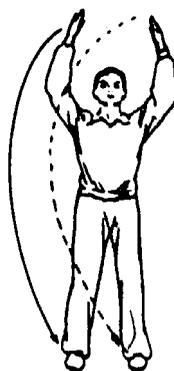


Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

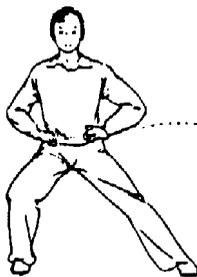


Рис. 32



Рис. 33

Во время каждого движения руками по кругу выполняйте один дыхательный цикл: вдох — выдох, ноги в коленях не сгибайте.

*Форма 16. Архат покоряет тигра*

1. Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки на поясе.
2. Попеременно сгибайте ноги в коленях, отставляя другую ногу в сторону. Смотрите прямо вперед (рис. 32, 33).

Вдыхайте, сгибая колено; выдыхайте, выпрямляя его. Корпус держите прямо.

*Форма 17. Белый журавль вращает колени*

1. Стать прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты. Мягко массируйте ладонями каждое колено отдельно, глядя вниз вперед (рис. 34).

2. Несколько раз выполните коленями круговые движения сначала по часовой стрелке, потом против нее, постепенно увеличивая диапазон вращения и выполняя один дыхательный цикл: вдох — выдох за каждое круговое движение (рис. 35).



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

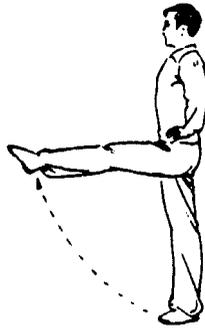


Рис. 37

*Форма 18.* Нищенствующий монах сидит на корточках

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки слегка сжаты в кулаки по бокам на уровне талии. Присядьте, вытянув руки вперед (рис. 36).

2. Вернитесь в исходное положение.

Вдыхайте, приседая, выдыхайте, выпрямляя ноги. Корпус держите прямо. Глубину приседания выбирайте сами.

*Форма 19.* Игра в ножной волан (доску)

1. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

2. Поднимите левое колено и выполните пинок левой ногой, вытянув носок вперед (рис. 37 — вид сбоку). Опустите ногу. Выполните это движение 7 раз.



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

3. Выполните пинок назад левой ногой, стараясь, чтобы левая пятка коснулась правой ягодицы (рис. 38 — вид сбоку). Опустите ногу. Выполните это движение 7 раз,

4. Выполните движения 2 и 3 правой ногой по 7 раз.

5. Поднимите левое колено и лягните левой ногой внутрь (рис. 39). Опустите ногу. Выполните движение 7 раз.

6. Поднимите левое колено и лягните левой ногой наружу (рис. 40). Опустите ногу. Выполните движение 7 раз.

7. Повторите движения 5 и 6 правой ногой по 7 раз.

Вдыхайте, нанося удары ногой; выдыхайте, опуская ногу на пол. Голову и корпус держите прямо. Смотрите вперед. Движения ногой не должны быть слишком сильными.

*Форма 20.* Волшебные шаги вперед-назад

1. Стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе.

2. Сделать шаг вперед левой ногой с пятки на носок (рис. 41).



**Рис. 41**



**Рис. 42**



**Рис. 43**



**Рис. 44**



**Рис. 45**

3. Сделать шаг вперед правой ногой, перенеся вес тела на правую ногу и поднимая левую пятку (не отрывая носка от пола) так высоко, как только можете (рис. 42).

4. Сделать шаг назад правой ногой с носка на пятку, перенося вес тела на правую ногу и поднимая носок левой ноги (не отрывая пятки от пола) так

высоко, как только можете (рис. 43).

5. Поставить левую стопу плоско на пол. Сделать шаг вперед правой ногой и следующий шаг левой ногой с носка на пятку (рис. 44).

6. Сделать шаг назад левой ногой с носка на пятку, перенося вес тела на левую ногу и поднимая носок правой ноги так высоко, как только можете (рис. 45).

Выполнять один дыхательный цикл при каждом шаге. Смотреть вперед.

*Отказываясь жить для себя, не поддавайся сомнениям. Если позволишь сомнениям завладеть тобой, будешь стыдиться своих возвышенных намерений. Деля добро людям, не требуй от них благодарности. Если будешь требовать от них благодарности, твое желание сделать добро причинит вред.*

*Благонравный человек не мечтает о лучшей доле. И Небо в благодарность за его бескорыстие одаривает его счастьем. Низкий человек старается избегать беды. И Небо в отместку за его суетность лишает его разума. Нельзя не видеть: воля Небес всего мудрее. Что может против нее человеческое разумение?*

*Певичка из веселого дома на склоне лет обращается к добродетели. И то, что она целый век распутничала, тому не помеха. Женщина из хорошей семьи, посевев, забывает о приличиях. И то, что она всю жизнь жила в строгости, оказывается напрасным. В народе говорят: «Суди о человеке по тому, как он оканчивает свои дни». Вот поистине замечательные слова.*

*Благородный муж, который неискренне делает добро, не отличается от низкого человека, который творит зло. Благородный муж, который изменил своим принципам, хуже низкого человека, который решил измениться к лучшему.*

*(Афоризмы старого Китая. — М.; Наука, 1991)*

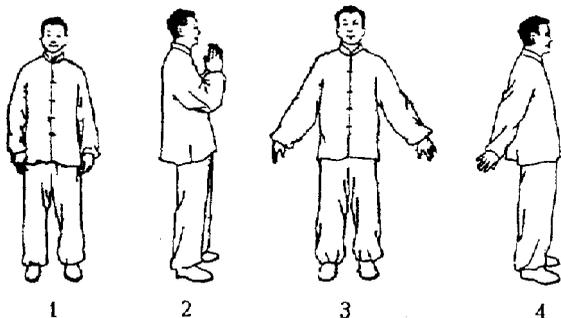
## «Девять чудесных упражнений» изначального цигун

Сюань Жунхунь

Предлагаемые вниманию читателей «девять чудесных упражнений» представляют собой базовый комплекс системы китайского цигун «ведения и привлечения изначального» (линъюань даоинь), берущего начало в даосской школе и подкреплённого элементами буддийских методик. Упражнения отличаются простотой движений, доступны для людей любого возраста. Они не требуют «сосредоточения мысли», естественны и при условии веры в успех и настойчивых занятий постепенно избавляют человека от болезней, стимулируют развитие способностей, в том числе и интеллектуальных, приносят покой, радость, здоровье и долголетие.

### Исходное положение

Расставьте ноги на ширину плеч, ступни поставьте параллельно друг другу, слегка согните колени. Руки свободно опустите вниз, смотрите прямо перед собой. Расслабьте все тело, придайте лицу выражение лёгкой улыбки. Дышите естественно (рис. 1).



### 1. «Дамо хлопает, в ладоши»

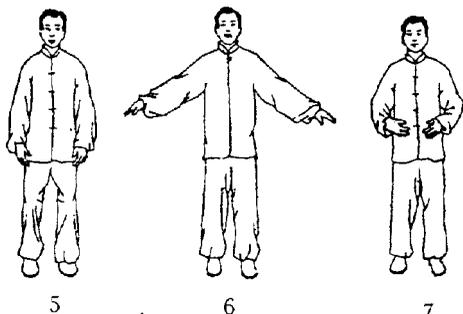
Поднимите руки вдоль туловища и с хлопком соедините перед грудью, затем опустите их вниз и отведите назад. Поднимая руки, сгибайте их в локтях, а опуская, выпрямляйте локти и свободно отбрасывайте руки назад. Выполните 56 раз (рис. 2 — 4).

### 2. «Рык сотрясает небесный свод»

Сделайте глубокий вдох через нос, выдержите короткую паузу, а затем медленно выдыхайте через открытый рот, издавая рычащий звук, переходящий в шумный выдох. Во время выдоха медленно отведите руки в стороны под углом 45°. Выполните 8 раз. Вдох и выдох должны быть глубокими, продолжительными и «тонкими». «Рычать» можно и про себя. Заканчивать разведение рук следует посредине выдоха (рис. 5 — 6).

### 3. «Лев встряхивает, шерсть»

Слегка сгибая и разгибая колени, потряхивайте руками с боков перед собой так, чтобы, подобно пружине, сотрясалось всё тело. Выполняйте две минуты. Во время потряхивания кисти рук, пальцы и все тело должны быть расслаблены (рис. 7).



### 4. «Поклоны небу и земле»

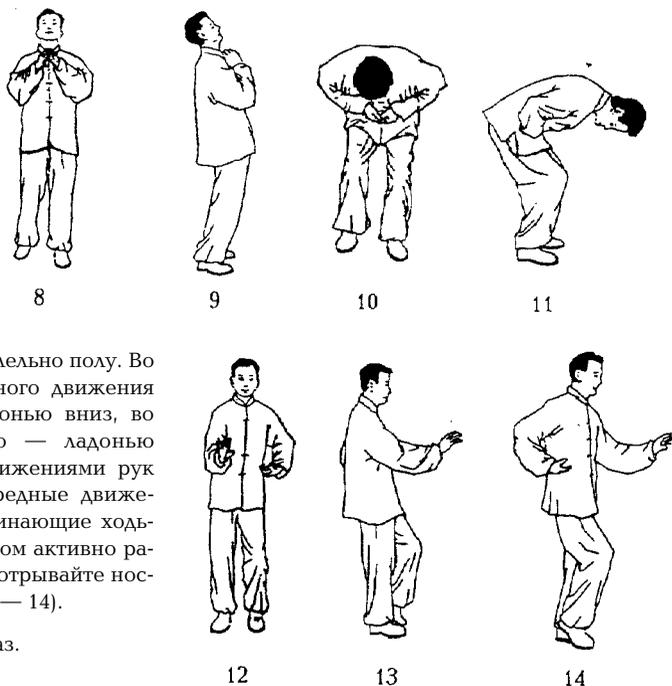
Наложите кисти рук друг на друга и сожмите их в полый кулак. Сгибая руки в локтях, поднимите кисти вверх и легонько ударьте ими в грудь. Затем, наклоняясь вперёд, слегка согните колени и сделайте поклон, а кисти опустите вниз и тихонько ударьте ими по нижней части живота. Выполните 56 раз. Мужчины накладывают правую руку на левую, женщины — наоборот. Движения

должны выполняться равномерно и медленно с постепенным увеличением амплитуды наклонов и приседаний (рис. 8—11).

### 5. «Руки описывают Великий прегел»

Поднимите кисти рук на уровень пояса и выполняйте ими поочередно поступательно-возвратные движения. Руки должны двигаться параллельно полу. Во время поступательного движения держите кисть ладонью вниз, во время возвратного — ладонью вверх. Вслед за движениями рук совершайте поочередные движения ногами, напоминающие ходьбу на месте. При этом активно работайте тазом и не отрывайте носков от пола (рис. 12—14).

Выполните 56 раз.



## 6. «Ветер качает листья лотосам»

Поднимите руки к животу, повернув левую кисть ладонью вверх и правую ладонью вниз. Вращайте тазом против часовой стрелки (56 раз). Сделав короткую паузу, поменяйте положение кистей и выполните 56 вращательных движений тазом по часовой стрелке. Вращение тазом вызывает движение рук и всего тела (рис. 15 - 16).



15



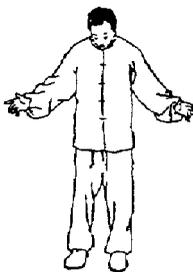
16

## 7. «Руки тянут золотую нить»

Не опуская рук после предыдущего упражнения, поверните кисти ладонями друг к другу. Слегка выпячивая и убирая грудь и живот, заставьте позвоночник выполнять волнообразные движения. Одновременно с этим сводите и разводите кисти рук перед животом (56 раз). Разведение и сведение рук сопровождается лёгким сгибанием и разгибанием коленей (рис 17 — 18).



17



18

## 8. «Свободное вращение небесного круга»

Наложите кисть правой руки на кисть левой и поместите их перед животом.левой рукой, а вслед за ней правой снизу вверх, изнутри вовне описывайте эллипс (56 вращений). Выдержав короткую паузу, 56 раз опишите руками эллипс, вращая их в обратную сторону. Траектория вращения в верхней точке не должна подниматься выше горла, а в нижней — опускаться ниже промежности (рис. 19 — 21).

## 9. «Небо и человек сливаются воедино»

Продолжая предыдущее упражнение, разведите руки в стороны перед животом ладонями друг к другу, придайте им форму, напоминающую «схватывание шара». Ноги слегка согнуты в коленях. Расслабьте все тело «Пестуйте покой» в течение пяти минут.

Это упражнение можно выполнять и со свободно опущенными вдоль тела руками, закрыв глаза. Главное условие — полное расслабление всех частей тела (рис. 22).



19



20



21



22



23

## Завершающее упражнение

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и медленно

поднимите их к груди. Побудьте некоторое время в таком положении. А затем разотрите руки друг о друга до появления ощущения тепла. Протрите ими лицо и похлопайте по телу (рис. 23).

*Перевод С. Сергеева*

## Методики цигун



### Упражнение «против холода и голода»

#### Мо Вэньдань

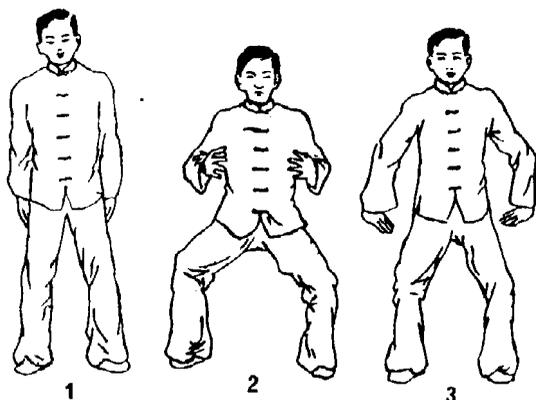
Обычно, согласно теории, не рекомендуется заниматься цигун на пустой или полный желудок. Данное же упражнение в случае правильного его выполнения после приема пищи способствует процессу пищеварения и показано страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В еще большей степени упражнение эффективно для устранения ощущения холода и подавления чувства голода.

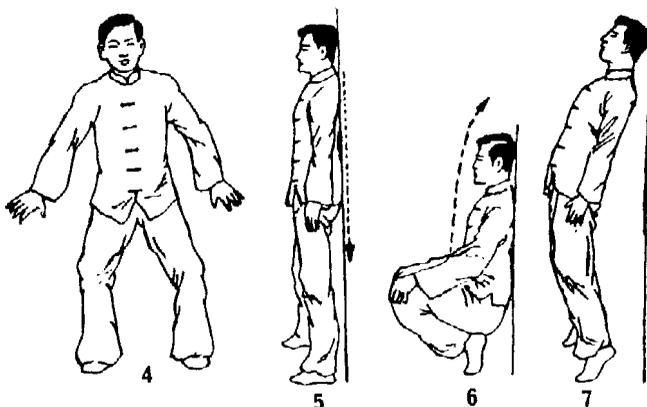
#### Упражнение

1. Встаньте лицом к югу, расставьте прямые ноги в стороны на ширину плеч, носками вовне. Руки опустите вдоль внешних поверхностей бедер. Подбородок слегка опущен, точка байхуэй направлена вертикально вверх, рот прикрыт. Смотрите прямо перед собой (рис. 1). В теле легкость, комфорт, дыхание мягкое, естественное.

2. Сохраняйте вышеуказанную позу в течение одной минуты, а затем плавно поднимите руки вверх до уровня плеч ладонями друг к другу, пальцами вперед. Вслед за этим, медленно сгибая колени, слегка присядьте. Глубина посадки определяется индивидуально. Но в любом случае колени не должны выступать за носки ступней. Приседая, опустите руки, согнув их в локтях и расположив предплечья параллельно друг другу, до уровня груди, локти должны находиться на расстоянии двух кулаков от туловища, расстояние между предплечьями до двух чи (0,66 м). Ладони повернуты друг к другу, пальцы не напряжены, направлены вперед. Туловище выпрямлено, ягодичные не выступают. Центр тяжести должен приходиться на середину линии, соединяющей точки юнцюань, расположенные на подошвах ног (рис. 2). Тело расслаблено, дыхание мягкое, естественное.

3. Стояние в вышеуказанной позе продолжается до тех пор, пока в дантяне (область ниже пупка), ладонях и ступнях не появится ощущение





вверх и имитируйте надавливание запястьями вниз (рис. 4). Пальцами ног «захватите» пол. Представьте себе, как ци из нижнего даньтяня направляется на выдохе к точкам байхуэй на темени, лаогун на ладонях и юнцюань на подошвах. Во время вдоха вновь разверните ладони пальцами внутрь. Выполните вышеописанные движения, чередуя выдох и вдох, 81 раз.

4. Следующий этап упражнения выполняется у двери или стены. Прислонитесь к двери или стене так, чтобы затылок, спина, ягодицы и бедра находились на одной линии. Расставьте ноги на ширину плеч, голеностопы расположите на расстоянии двух кулаков от стены или двери (рис. 5). Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Приняв необходимую позу, начинайте скользить вдоль стены вниз. Опускайтесь до тех пор, пока ягодицами не коснетесь пяток. Одновременно наложите ладони на колени таким образом, чтобы средние пальцы слегка надавливали на внешнюю ямку под коленной чашечкой (рис. 6). В это же время сделайте выдох, выкрикнув «звук» «хай» (ци исходит из даньтяня).

6. Закончив выдох, опираясь затылком о стену, отстраните поясницу, спину и ягодицы от стены, встаньте на цыпочки, перенесите тяжесть тела на носки и вставайте, выпрямляя бедра вперед. При этом поясница и спина не должны касаться стены (рис. 7). Следите за тем, чтобы тело было расслаблено, не следует применять силу. Во время подъема произносите «звук» «сы» (при вдохе зубы сомкнуты, губы слегка приоткрыты), подберите нижнюю часть живота, поднимайте «истинную ци» в средний даньтянь (Здесь: средний даньтянь — середина груди, область точки шаньчжун.).

Движения, описанные в пунктах 5 и 6, выполните несколько раз. Закончив упражнение, сделайте взмах руками вперед, оттолкнитесь спиной от стены и встаньте на всю стопу.

ние ци. Ощувив движение ци, одновременно с вдохом через нос опустите руки, развернув ладонями книзу, пальцами внутрь (рис. 3).

Затем движением, передающимся от плеч к предплечьям и далее к кистям, разверните ладони вовне на 180°. Поворачивая кисти, приподнимите пальцы

*Перевод С. Сергеева*

# Методика внутреннего цигун Ло Ханя «защищающие ладони»

Лэ Шэнтянь

Методика Ло Ханя «защищающие ладони» — одна из методик внутреннего цигун, в которой цели укрепления сухожилий и костей, «прочищения» энергетических каналов и «ведения ци мыслью» достигаются путем впитывания «космической семенной ци» (неба, земли и солнца) и ее соединения с собственной «прежде небесной ци» человека.

## 1. Накапливание ци

Рано утром, сразу после восхода, встаньте прямо и свободно лицом к солнцу (рис. 1). Представьте, что солнце находится совсем рядом перед вами и приятно согревает все ваше тело. Постояв так некоторое время и добившись ощущения тепла во всем теле, левую ногу отставьте на полшага влево так, чтобы расстояние между ногами было немного шире плеч, колени согните и слегка присядьте, приняв позу «всадника». Одновременно с этим согните руки в локтях и прижмите их к бокам, кисти поверните ладонями вверх, пальцами вперед (рис. 2). Затем кисти рук медленно поднимите вверх до уровня плеч, поверните их внутрь на 180 градусов и поставьте так, чтобы ладони смотрели вперед, а пальцы — вверх. Медленно выпрямите руки, как будто отодвигаете солнце (рис. 3). В ходе выполнения упражнения руководствуйтесь правилом: мысль следует за дыханием, ци следует за мыслью. На вдохе мысленно представляйте, что ярко-желтая «семенная ци» солнца через руки поступает в нижний даньтянь, смешивается с вашей собственной «прежде небесной ци» и ярко освещает нижний даньтянь (область ниже пупка). На выдохе представляйте, как «семенная ци» и «прежде небесная ци» тем же путем устремляются обратно к солнцу. На следующем вдохе втягивайте оба вида ци в даньтянь и т.д. Продолжайте повторять упражнение.

*Условия выполнения упражнения*

а) Упражнение выполняется в течение 30 — 60 минут. Количество выполнения определяется индивидуально.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3 (анфас)



Рис. 3 (в профиль)

б) Если упражнение выполняется днем, то руки следует поднимать вверх, направляя ладони на солнце. Нельзя выполнять упражнение при заходящем солнце.

в) В темное время суток и в пасмурную погоду рекомендуется заниматься, повернувшись лицом на восток и представляя, что вас освещают первые лучи восходящего солнца.

г) В случае появления чувства усталости начинающие могут сделать небольшой перерыв. Однако лучше, если вы сможете довести упражнение до конца.

д) Выполнять упражнение следует до появления в даньтяне ощущения сильного тепла и только после этого переходить к следующему упражнению.

#### *Примечания*

а) Дыхание должно быть ровным и медленным. Движение мысли должно строго соответствовать дыханию.

б) Упражнение завершается вдохом, «семенная ци» и «прежде небесная ци» остаются в даньтяне.

## **2. Смена ци**

Данное упражнение подразделяется на три формы: «Ло Хань толкает», «Ло Хань поддерживает небо», «Ло Хань выпрямляет поясницу».

### 1) «Ло Хань толкает»

Левую ногу отставьте влево на полшага, согните колени, присядьте и примите позу «всадника». Одновременно согните локти и прижмите их к бокам, кисти поставьте пальцами вперед ладонями вверх. Медленно поднимите кисти вверх до уровня плеч и, повернув кисти внутрь на 180 градусов, установите их ладонями вперед пальцами вверх. Затем, представляя, что вы толкаете тяжелый предмет до самого горизонта, медленно с усилием выпрямите руки. Когда они полностью выпрямятся, прекратите толкание и с усилием верните их на место к бокам. Возвращая руки в исходное положение, представьте, что их притягивает невидимая сила у горизонта, которая прекращает свое действие, как только руки встали на место. Выполните упражнение 36 раз.

### 2) «Ло Хань поддерживает небо»

Продолжая предыдущее упражнение, поверните кисти ладонями вверх и поднимите к плечам. Затем разверните их во внешнюю сторону на 90 градусов. Продолжайте движение рук вверх, как будто поднимаете очень тяжелый предмет к небу (рис. 4). Когда руки выпрямятся, остановитесь и с усилием опустите их обратно к бокам. Опуская руки, представьте, что некая сила на небе притягивает их и не дает вернуть руки в исходное положение. Выполните упражнение 36 раз.



Рис. 4

### 3) «Ло Хань выпрямляет поясницу»

Продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимите руки вверх до уровня плеч, разверните кисти рук на 180 градусов и по-



Рис. 5

ставьте их ладонями вперед пальцами вверх. Затем с усилием выполните толкательное движение левой рукой влево, а правой — вправо, как будто двигаете тяжелые предметы до самого горизонта (рис. 5). Когда руки полностью выпрямились, прекратите движение и, опять же, с усилием верните руки в исходное положение. Сгибая руки, представьте, что некая сила у горизонта притягивает ваши руки и прекращает свое действие только тогда, когда они оказываются на месте. Выполните упражнение 36 раз

#### *Условия выполнения упражнения*

Данное упражнение выполняется до появления в ладонях ощущения набухания и сильного тепла. Только после этого можно переходить к следующему упражнению.

#### *Примечание*

Толкательные движения (поднимание рук) и возвращение их в исходное положение следует выполнять медленно.

### 3. «Молитва Будде»



Рис. 6

Левую ногу отодвиньте влево на полшага, согните колени и присядьте. Одновременно соедините кисти рук ладонями друг к другу, примите позу молящегося (рис. 6). Представьте, что белая «семенная ци» неба поступает в вас через точку байхуэй (область макушки) и устремляется в средний дантянь (область середины груди), а желтая «семенная ци» земли поступает туда же через точки юнцюань (на подошвах ног чуть ближе к пальцам от середины). Два вида ци смешиваются с «прежде небесной ци», находящейся в среднем дантяне, и образуют субстанцию цвета желтого золота. Эта ци, перетекая по рукам, поступает в ладони, которые тоже обретают такой же цвет. Выполняя упражнение, про себя повторяйте формулу: «Все самое ценное от неба и земли смешивается с моей собственной ци. Это все поступает в ладони, делая их крепче стали»

#### *Условия выполнения упражнения*

Упражнение выполняется в течение 30 — 60 минут. Если оно выполняется в комплексе с другими упражнениями, то время может быть соответствующим образом сокращено.

#### *Примечание*

Приведенную выше формулу можно повторять и в повседневной жизни, поскольку, как говорится, «если формула вошла в сердце, сердце слилось с телом, а тело — с ци», то эффективность упражнения значительно возрастает.

#### 4. Завершающее упражнение

На каком бы этапе вы ни заканчивали занятие, оно должно завершаться по нижеприведенной схеме.



Рис. 7

Выпрямите ноги в коленях, слегка сдвиньте их до ширины плеч. Кисти рук соедините так, чтобы кончик среднего пальца левой руки находился на внутренней точке лаогун (середина ладоней) правой ладони, а большие пальцы соприкасались друг с другом (поза Ваджры) и поместите их у нижнего даньтяня (рис. 7). Выполните три глубоких дыхательных цикла, представляя, что вас окружает космическая «семенная ци». Во время вдоха она непрерывно через поры поступает внутрь тела, а во время выдоха устремляется в нижний даньтянь. Затем, наложив правую кисть на левую (для женщин, наоборот, — левую на правую), поместите руки на животе ладонями к пупку (рис. 8). Выждав в таком положении некоторое время, завершите занятие.

## Цигун, успокаивающий сердце

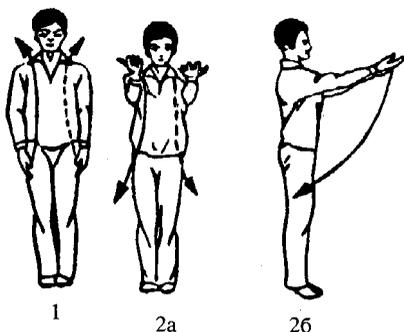
Чжан Гуангэ

Этот вид цигун имеет не только общеоздоровительный эффект, но и оказывает благоприятное влияние на больных, страдающих гипертонией, гипотонией, коронарной болезнью сердца, тахикардией, атеросклерозом.

### I. Услышать петуха и начать танец

*Исходное положение*

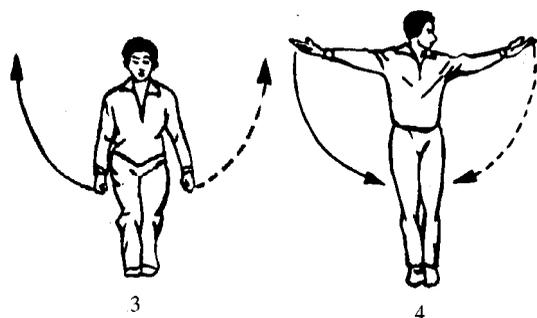
Встать прямо, ноги вместе, плечи расслабить, руки опустить вдоль тела ладонями к себе, смотрите вперед (рис. 1).



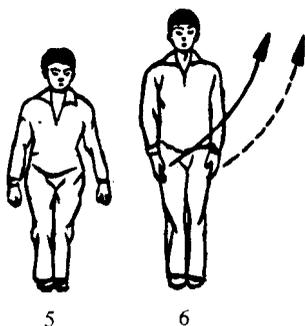
*Описание движений*

1. На вдохе. Втяните анальное отверстие, шею вытяните вверх, руки медленно поднимите перед собой до уровня плеч (руки на ширине плеч, выпрямлены, но не напряжены), встаньте на носки, ладони разверните вверх, смотрите прямо вперед (рис. 2а, б).

2. На выдохе. Ладони разверните вниз, легко сожмите кулаки, опуститесь на пятки, одновременно с этим расслабьте живот и анальное отверстие. Слегка согните ноги. Руки плавно опустите вниз, во время движения вниз кисти слегка приподнимаются. Руки опускаются на уровень бедер, кулаки разворачиваются ладонями навстречу друг другу, средний палец каждой руки касается точки лаогун (в центре ладони). Смотрите вперед (рис. 3).



3. На вдохе. Шею выпрямите, потяните вверх, втяните анальное отверстие, разверните руки ладонями вверх и под-



5

6

нимите через стороны до уровня плеч, одновременно с этим медленно выпрямите ноги, встаньте на носки, голову поверните влево (рис. 4).

4. На выдохе. Разверните руки ладонями вниз, кисти легко сожмите в кулаки, плавно опустите руки в стороны к бедрам, во время движения рук вниз кисти слегка приподнимаются, средний палец касается точки лаогун, немного согните колени, голову поверните вперед, смотрите вперед (рис. 5).

5. На вдохе. Повторите движение, описанное в п. 1.

6. На выдохе. Повторите движение, описанное в п. 2.

7. На вдохе. Повторите движение, описанное в п. 3.

8. На выдохе. Повторите движение, описанное в п. 4.

Весь цикл (1—8) повторить 2 раза, затем вернуться в исходное положение (рис. 6).

### Примечания

1. В течение всего цикла внимание следует сосредоточивать на кончиках средних, безымянных пальцев или мизинце.

2. Средними пальцами легко надавливайте на точки лаогун.

3. При подъеме рук вверх точка байхуэй (на темени) должна быть направлена точно вверх, шею и позвоночник с силой тяните вверх; когда колени сгибаются, они должны соприкасаться, спина должна оставаться прямой.

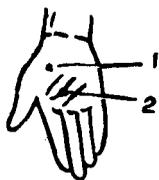
## II. Белая обезьяна дарит плоды

### Описание движений

Изображение ладони с точками:

1 — юйцзи,

2 — лаогун.



7

1. На вдохе. Шею тяните вверх, втяните анальное отверстие, корпус немного разверните влево, одновременно с этим поднимите руки влево, кисти разверните большими пальцами вниз, смотрите влево (рис. 7).

Не прекращая движений, перенесите центр тяжести на правую ногу и согните ее, левой ногой сделайте шаг по диагонали вправо (шагать следует с пятки); одновременно с этим разверните ладони вперед, согните руки и поднесите их к лицу, затем по дуге разведите в стороны, смотрите вперед (рис. 8).



2. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, центр тяжести перенесите на левую ногу и выпрямите ее, правую ногу согните и поднимите до уровня пояса (стопу расслабьте, носок опустите вниз); одновременно с этим дугообразным движением сведите руки на уровне плеч, ладони разверните вверх (расстояние между ладонями должно быть немного менее ширины плеч, мизинец немного загните вверх), смотрите на ладони (рис. 9).

3. На вдохе. Шею вытяните, втяните анальное отверстие, правой ногой сделайте шаг назад вправо, центр тяжести перенесите на правую ногу и согните ее, левую ногу выпрямите, носок левой ноги поднимите вверх, одновременно с этим руки разведите в стороны параллельно полу, ладони разверните вверх, смотрите вперед (рис. 10).



4. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, центр тяжести перенесите на левую ногу и согните ее, правую выпрямите, одновременно с этим разверните ладони вниз и по дуге опустите руки к левому колену, кисти разверните пальцами навстречу друг другу; когда кисти приблизятся к левому колену, медленно соберите их в кулак, средним пальцем легко надавливайте на точку лаогун; руки образуют полукруг, смотрите вперед (рис. 11).

5. На вдохе. Шею вытяните вверх, анальное отверстие втяните, центр тяжести перенесите на правую ногу и согните ее, левую выпрямите и поднимите носок вверх; одновременно с этим раскройте кулаки в ладони и по дуге разведите их в разные стороны, ладони разверните вперед пальцами вверх, смотрите вперед (рис. 12).



6. То же, что в п. 2.  
7. На вдохе. Согните левую ногу в колене, разверните корпус вправо, правую ногу отставьте вправо и распрямите; одновременно с этим разведите руки в стороны на уровне плеч (ладонями кверху), локти немного согните, смотрите вперед (рис. 13).

8. На выдохе. Центр тяжести перенесите на правую ногу, немного согните ее, приставьте левую ногу и выпрямите обе ноги, одновременно с этим ладони разверните вниз и по дуге опустите (рис. 14).



Затем все движения цикла (1—8) повторяются в другую сторону. Всего выполняется 2—4 раза.

### Примечания

1. Внимание концентрируйте на кончиках средних, безымянных пальцев или мизинцев.
2. Средними пальцами легко надавливайте на точки лаогун.
3. Переноса центр тяжести на одну ногу и загибая носок другой, расслабляйте таз, опорная нога должна стоять на полной стопе, шею держите прямо, плечи расслабьте.

## III. Золотой слон

### Описание движений

1. На вдохе. Вытяните шею, втяните анальное отверстие, центр тяжести перенесите на правую ногу и согните ее, левой ногой сделайте большой шаг влево, ноги выпрямите, центр тяжести распределите поровну на обе ноги, одновременно с этим ладони разверните наружу, руки плавно поднимите вперед на уровень плеч, смотрите вперед (рис. 15).

2. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, согните ноги, корпус держите прямо, одновременно с этим разверните ладони вверх, согните руки в локтях, опустите кисти, сложенные крючком (пальцы собраны в щепоть), на плечи, соедините локти, смотрите вперед (рис. 16а, б).



16а



16б

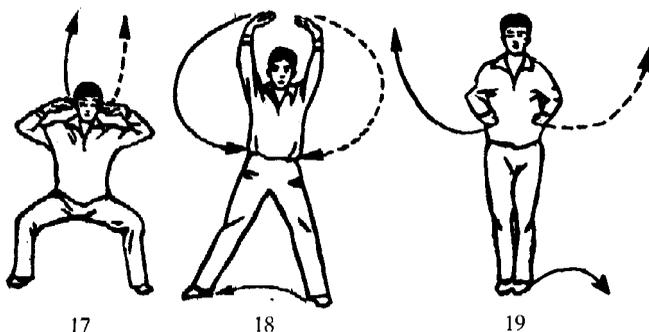
PPPPPP 056-05

3. На вдохе: а) вытяните шею, втяните анальное отверстие, разведите локти в стороны, разверните ладони вверх (рис. 17); б) выпрямите ноги, выпрямите руки вверх (ладони развернуты вверх, пальцы направлены навстречу друг другу). Смотрите вперед (рис. 18).

4. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, перенесите центр тяжести на правую ногу и немного согните ее, при-

ставьте к ней левую ногу и выпрямите обе ноги; одновременно с этим по дуге опустите руки, согните их в локтях и прижмите к талии, кисти сожмите в кулаки, смотрите вперед (рис. 19).

5—8. Так же, как в п. 1—4, только в другую сторону.



Повторите цикл (1—8) и закончите в том положении, которое изображено на рис. 19.

#### Примечания

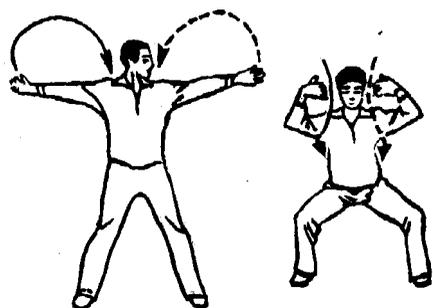
1. Развороты рук должны быть полными.

2. Внимание сосредоточивать на кончиках средних, безымянных пальцев или мизинцев.

3. Когда кисти собираются в кулаки, средние пальцы должны легко надавливать на точки лаогун.

### IV. Желтая иволга складывает крылья

#### Описание движений



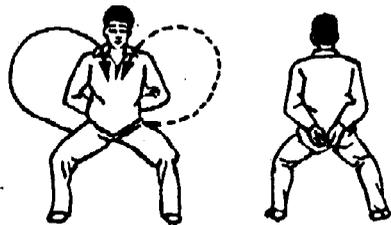
20

21

1. На вдохе. Вытяните шею, втяните анальное отверстие, перенесите центр тяжести на правую ногу и немного согните ее, сделайте левой ногой шаг в сторону (расстояние между стопами — 4 стопы), выпрямите ноги, одновременно с этим выпрямите руки в стороны, ладони разверните вверх, смотрите влево (рис. 20).

2. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, присядьте, корпус держите прямо, одновременно с этим согните руки в локтях и сведите их кнутри ладонями к себе; расслабьте кисти и 3 раза быстро встряхните ими (рис. 21).

Затем отведите через подмышки руки за спину и опустите в ягодицам ладонями кнаружи, разверните ладони, смотрите вперед (рис. 22).



22a

22б

3. На вдохе. Вытяните шею, втяните анальное отверстие, руки выпрямите вперед, разверните ладони сначала вле-



23



24

ред, затем навстречу друг другу; расслабьте кисти и 3 раза встряхните ими, смотрите вперед (рис. 23).

4. На выдохе. Перенесите центр тяжести на правую ногу и согните ее в колене, приставьте левую ногу и выпрямите обе ноги; одновременно с этим прижмите руки к талии, кисти соберите в кулаки, смотрите вперед (как на рис. 19). 5—8. Так же, как в п. 1—4, только в другую сторону.

Выполните цикл (1—8) 2 раза, затем примите исходное положение (ноги вместе). Поднимите руки к ушам, указательными пальцами надавите на точку синь, большие пальцы поместите за ушами (рис. 24).



25

### Примечания

1. Концентрируйте внимание на кончиках средних, указательных пальцев или мизинцев.
2. Во время встряхивания кисти и запястья должны быть расслаблены.
3. Развороты рук должны быть полными.

## V. Массаж уха

### Описание движений

Массаж точки синь: сначала выполните четыре круговых движения по часовой стрелке, затем столько же — против часовой стрелки.

Указательными пальцами 4 раза надавите вперед на точку цзяогань. Затем 4 раза надавите назад на точку цзяогань. Большими пальцами слегка поднимите мочку уха (рис. 25).

Ухо с основными точками: 1 — цзяогань, 2 — эрмэнь, 3 — тингун, 4 — тинхуэй, 5 — синь.

Большим и указательным пальцами 8 раз сверху вниз разотрите ушную раковину; каждый раз, когда пальцы достигнут мочки, потяните ее вниз.

Указательным пальцем четыре раза проведите перед ухом вверх, за ухом вниз (рис. 26).

Все повторите 4 раза.



26a



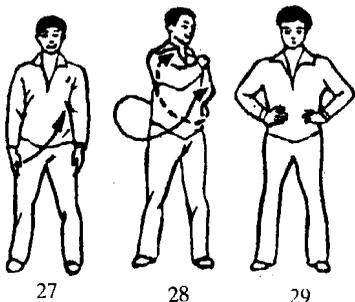
26б

## Примечания

1. Не следует слишком сильно надавливать.
2. Дышать следует свободно, без задержек.

## VI. Похлопывание по рукам и ногам

Исходное положение. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, руки опустите вдоль тела, смотрите вперед (рис. 27).

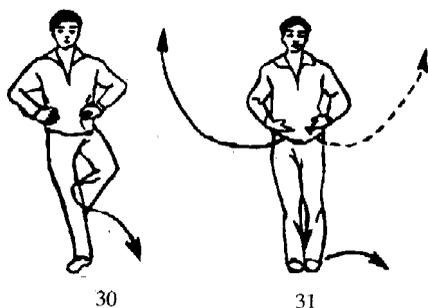


### Описание движений

1. Расслабьтесь, повернитесь влево, сожмите правую кисть в кулак, согните правую руку и ударьте кулаком по левому плечу (кулак развернут большим пальцем к себе), сожмите в кулак левую кисть и внешней стороной нанесите удар по точке минмэнь (центр поясницы) (рис. 28).

2. Движения (как в п. 1) повторяются в другую сторону.

Всего в каждую сторону наносится по 8 ударов, начиная с плеча, опускаясь с каждым разом чуть ниже, заканчивая ударом по локтю. Затем производится еще 8 ударов в обратном направлении. Уприте руки в бока, смотрите вперед (рис. 29).



Центр тяжести перенесите на правую ногу, подъемом левой ноги ударьте по подколенной впадине правой ноги, немного согните правую ногу, затем левую ногу приставьте к правой (рис. 30).

Попеременно наносите легкие удары подъемом стопы от подколенной впадины вниз к пятке (по 8 ударов); затем также попеременно от пятки к подколенной впадине. Всего выполните 4 цикла, в конце последнего ноги поставьте вместе, руки с пояса отведите к животу, разверните

ладони вверх, руки от живота должны отстоять на 10 сантиметров, пальцы направлены навстречу друг другу (рис. 31).

## Примечания

1. При ударах кулаками движения должны исходить из поясницы, махи руками должны быть свободными, широкими.

2. При ударах ногами опорная нога должна стоять прочно, сила удара должна постепенно увеличиваться, дыхание свободное.

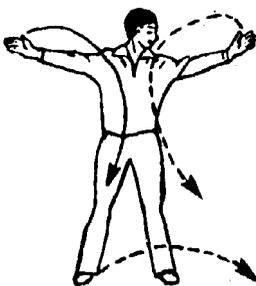
## VII. Корни сухого дерева

### Описание движения

1. На вдохе. Голову держите прямо, согните правую ногу, левую — отставьте в сторону (расстояние между ногами шире плеч), выпрямите и поднимите в стороны руки ладонями вниз (на уровне плеч разверните их вперед), смотрите на левую ладонь (рис. 32).



32



32

2. На выдохе. Корпус немного поверните вправо, правую ногу поставьте за левой ногой, согните колени и сядьте на голень левой ноги; одновременно с этим руки по дуге опустите вниз, сожмите кисти в кулаки (кулаки разверните ладонями вниз, средним пальцем надавите на точку лаогун), смотрите вправо (рис. 33).

3. На вдохе. Медленно выпрямите левую ногу, сделайте правой ногой шаг вправо, одновременно с этим кулаки раскройте в ладони, поднимите вверх (поднимайте их перед животом, перед грудью), соедините тыльные стороны ладоней перед грудью, пальцы направьте вниз, локти поднимите на уровень плеч, смотрите вперед (рис. 34).

Центр тяжести перенесите на правую ногу, левую ногу выпрямите, руки продолжайте поднимать, а затем опустите по дуге до уровня плеч, разверните ладони вперед, смотрите вперед (рис. 35).

4. На выдохе. Немного согните правую ногу, центр тяжести перенесите на правую



34



35



36

ногу, приставьте левую ногу к правой, ноги выпрямите, одновременно с этим опустите руки через стороны к животу, ладони разверните вверх, пальцы направьте навстречу друг другу, смотрите вперед (рис. 36).

5—8. Так же, как п. 1—4, только в другую сторону.

Выполните два цикла, в конце второго цикла примите исходное положение, руки опустите вдоль тела.

### Примечания

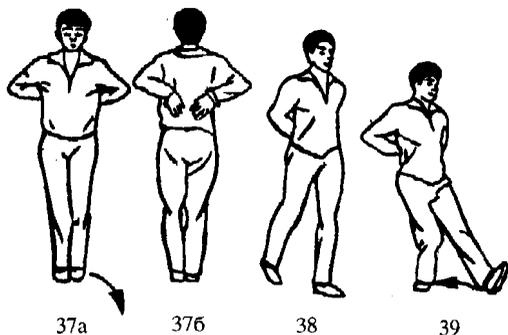
1. Внимание сосредоточивайте на кончиках средних, безымянных пальцев или мизинцев.

2. Кисти соединяйте тыльными сторонами с некоторым усилием, сначала соедините запястья, затем тыльные части кистей, первые, вторые и третьи фаланги пальцев.

## VIII. Медленные шаги

### Описание движений

1. На вдохе. Вытяните шею вверх, втяните анальное отверстие, положение тела не меняйте, подведите руки к спине, с силой надавите на спину по обе стороны от позвоночника, продвигаясь снизу вверх (как можно выше), смотрите вперед (рис. 37а, б).



2. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, центр тяжести перенесите на правую ногу и согните ее, сделайте левой ногой шаг влево и вперед (шаг делайте с пятки); одновременно с этим основаниями ладоней с силой надавите вниз, центр тяжести перенесите на левую ногу, пятку правой ноги оторвите от пола, ноги держите выпрямленными, смотрите вперед и влево (рис. 38).

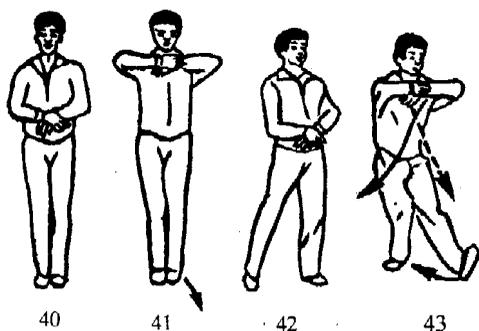
3. На вдохе. Центр тяжести медленно перенесите на правую ногу, левую ногу выпрямите, носок поднимите вверх, одновременно с этим ладонями с силой давите вверх (рис. 39).

4. 6. Так же, как в п. 2.

5. 7. Так же, как в п. 3.

8. Вернитесь в исходное положение, ноги вместе, руки вдоль тела. Второй цикл движений выполните в другую сторону.

1. Третий цикл начните с исходного положения: ноги вместе, правой ладонью накройте тыльную сторону от кисти, согните руки и на вдохе проведите кисти, положив их на область пупка вдоль срединной линии тела, надавливая последовательно на точки сявань, чжунвань, цзюцюэ, шаньчжун, тяньту, смотрите вперед (рис. 40, 41).



2. На выдохе. Расслабьте живот и анальное отверстие, согните правую ногу, сделайте шаг вперед левой ногой (шагайте с пятки); одновременно с этим опускайте руки, надавливая на вышеуказанные точки, начиная с точки тяньту и заканчивая точкой сявань, выпрямите правую ногу, поставьте ее на носок, перенесите центр тяжести на левую ногу, выпрямите левую ногу, смотрите вперед (рис. 42).

3. На вдохе. Вытяните шею, втяните анальное отверстие, медленно перенесите центр тяжести на правую ногу, выпрямите левую ногу, носок поднимите вверх, одновременно с этим основаниями ладоней надавите на указанные точки, начиная с точки сявань и заканчивая точкой тяньту (рис. 43).

4. 6. Так же, как в п. 2.

5. 7. Так же, как в п. 3. 3. Вернитесь в исходное положение.

Движения четвертого цикла такие же, как в третьем цикле, только в другую сторону. Всего выполните 4 цикла.

### *Примечание*

Выполняя массаж спины, внимание

сосредоточивать на точке миньэнь, во время массажа живота и груди — на нижней области даньтянь (ниже пупка).

### *Заключительная позиция*

Ноги вместе, спина прямая, руки опущены вдоль тела.

### *Примечания*

1. Не следует заниматься больным гипертонией, у которых эта болезнь осложнена заболеваниями головного мозга, сердца, почек и других внутренних органов или принимает острую форму. Нельзя также заниматься страдающим коронарной болезнью сердца, если у них часто возникают резкие боли, и больным с застойной сердечной недостаточностью.

2. Если после упражнений возникают неприятные ощущения, движения следует выполнять более плавно, с меньшей амплитудой и менее энергично.

3. Запрещается заниматься беременным.

## «Возрождающий» цигун - фаньтэнгун (начальный этап)

Лу Сюэчжи

Фаньтэнгун является одной из древних систем цигун, насчитывающей более чем двухтысячелетнюю историю и представляющую собой квинтэссенцию методов цигун-терапии «пестования жизни» буддийской и даосской школ. Система весьма обширна и обычно подразделяется на три большие части.

Отличительными чертами ее являются относительная простота и доступность, возможность быстрого приведения ци в активное состояние, отсутствие необходимости «концентрировать мысль», безопасность. Фаньтэнгун - эффективное средство против онкологических и других сложных заболеваний неопределенной этимологии.

### I. Положение стоя (две позы)

Растегните одежду, ослабьте пояс, снимите головной убор, очки, часы. Для выполнения упражнения рекомендуется обувь на плоской подошве. Примите естественную позу, расслабьтесь, устранили посторонние мысли, слегка прикройте глаза и повторите про себя шесть раз: «Каналы открыты, болезнь легко излечима, каналы в норме, болезнь проходит» (рис. 1а).

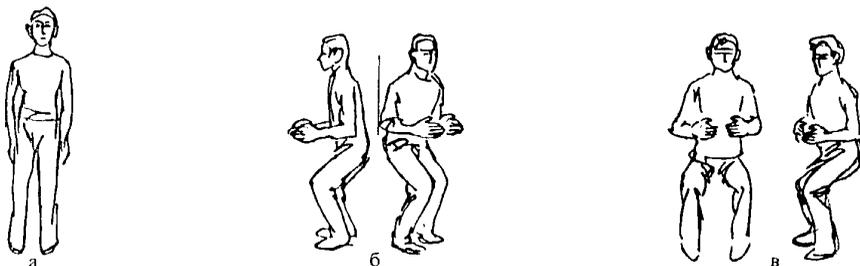


Рис. 1. Схема выполнения упражнений начального этапа фаньтэнгун:  
а) начальная поза; б) поза "расслабления и покоя" в положении стоя (ладони внутрь);  
в) поза "инь и ян" в положении стоя (руки "охватывают шар").

1) Поза «расслабления и покоя» в положении стоя (рис. 16)



Приняв начальную позу, расставьте ноги на ширину плеч, носками внутрь (слегка), руки опустите свободно вдоль туловища. Медленно поднимайте руки ладонями внутрь, начиная с предплечий, а ноги совните в коленях под углом 40°. Те, кому трудно, могут согнуть ноги до 20°, а затем, по мере улучшения состояния, довести угол до 40.

**Требования.** Опустите голову и проверьте угол сгиба ног, обратив внимание на то, чтобы колени не выступали за концы ступней. Поднимите голову и смотрите прямо, языком коснитесь верхнего неба. Тело при этом, за исключением ног, должно быть расслаблено, расковано.

*Функция упражнения.* «Стояние столбом» способствует укреплению двенадцати меридианов, активизации тока ци и крови, улучшению проходимости меридианов жэньмай и думай; укрепляет взаимодействие между «восемью чудесными меридианами» и внешней средой. Данное упражнение является важной и необходимой основой для последующих этапов.

2) Поза «инь и ян» в положении стоя (рис. 1в)

Выполнив позу «расслабления и покоя» в положении стоя, можно переходить к данному этапу, соблюдая требования, изложенные выше.

Сохраняя позу «расслабления и покоя», измените положение рук таким образом, чтобы они как бы «охватывали шар»: руки должны образовывать перед животом полукруг, расстояние между кончиками пальцев правой и левой рук - двадцать сантиметров, кисти находятся на расстоянии сорока сантиметров от пупка (точка шэньцюэ).

*Функция упражнения.* Поза «инь и ян» в положении стоя способствует взаимному регулирующему влиянию трех ручных инь-меридианов и трех ручных ян-меридианов, оказывает воздействие на нижнюю часть живота, то есть на даньтянь. В результате этого «истинная ци» «даньтяня, усилившись, начинает «орошать» все тело, распространяясь по всей системе энергетических каналов и создавая эффект сбалансированности инь и ян за счет «ослабления инь и пополнения ян» и «ослабления ян и пополнения инь». «Истинная ци», попадая в очаг заболевания, может вызвать болезненные ощущения, которых не следует пугаться, поскольку они свидетельствуют о нормальном протекании процесса. Не следует сосредоточиваться и на ощущениях жара, онемения, вздутия, холода, которые могут возникнуть в различных частях тела. Подобные явления свидетельствуют о том, что ци свободно циркулирует по ручным меридианам, что без воздействия внешних факторов благодаря упражнению удалось добиться проходимости энергетических каналов во всем теле и что организм готов к следующему этапу.

## II. «Набирание» (два варианта)

### *Необходимые пояснения и функция упражнения*

Это упражнение является одной из важнейших составляющих системы фаньтэнгун и направлено на усиление сквозного движения ци между верхом (точка байхуэй) и низом (точки юньцюань). Благодаря «набиранию» достигается эффект «слияния с небом и землей», «синхронного с космосом дыхания», когда «ци находится в человеке», а «человек

находится в ци». Суть упражнения заключается в сгибании пальцев и «набирании» через точки лаогун, что способствует соединению «внутренней и внешней ци», их постепенному превращению друг в друга, терапевтическому воздействию на внутренние органы, укреплению их функций. Результатом упражнения может стать «размятчение» раковых клеток и их уничтожение потоком ци, удаление «вредной ци» из организма. «Набирание» приводит к тому, что «тепло» семени, ци и крови распространяется по всему телу; человек образует единое целое с «небом и землей», находится под их влиянием и сам воздействует на них, получая при этом все необходимое для функционирования своего организма. У тех, кто овладел этим упражнением, появляется способность продуцировать «внешнюю ци».

1) Вариант «набирания со сгибанием пальцев» (рис. 2а,б,в)

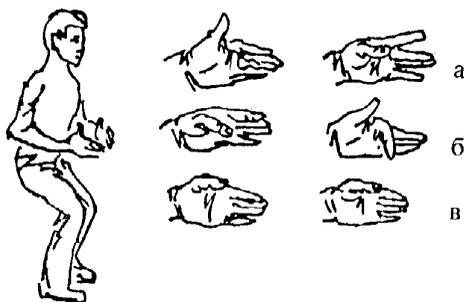


Рис.2. Вариант «набирания со сгибанием пальцев»:

- а) поднятие большого и указательного пальцев; б) опускание большого и указательного пальцев; в) возвращение большого и указательного пальцев в исходное положение.

После пребывания в позе «расслабления и покоя» в положении стоя в течение пяти минут наложите кисти на живот (правую кисть на левую - для мужчин и левую на правую - для женщин) таким образом, чтобы точки лаогун находились напротив пупка. (В последующем все позы и движения выполняются в соответствии с правилом «для мужчин - правая сверху, для женщин - левая сверху»). Оставаясь в этой позе в течение одной минуты, «набирайте» «мутную ци» из живота через точки лаогун обеих рук. «Набирание» осуществляется следующим образом: соедините пальцы рук, вогните ладони. Затем разведите кисти рук так, чтобы кончики пальцев смотрели друг на друга, и начинайте движения большими пальцами: медленно поднимите их, слабым усилием потяните вверх, медленно опустите вниз и направьте в сторону пупка. Удерживайте пальцы в этом положении, слегка напрягая их, в течение сорока секунд, а затем медленно поднимите большие пальцы, вернув их в первоначальное положение. Выполните описанные движения большими пальцами три раза подряд и переходите к движениям указательными пальцами по вышеописанной схеме, и так поочередно средними, безымянными пальцами и мизинцами. Движения выполняйте синхронно пальцами обеих рук. В результате этого упражнения устанавливается обмен ци между ручными инь- и ян-меридианами, с одной стороны, и дантянем — с другой, что способствует восстановлению нормальной циркуляции ци в крови, «прочистлению» энергетических каналов.

2) Вариант «набирания с разделением» (рис. 3а - е)

После пребывания в позе «расслабления и покоя» в положении стоя в течение пяти минут наложите кисти на дантянь и оставайтесь в такой позе в течение одной минуты. Затем медленно поднимите руки к точке байхуэй и снова выдержите эту позу в течение

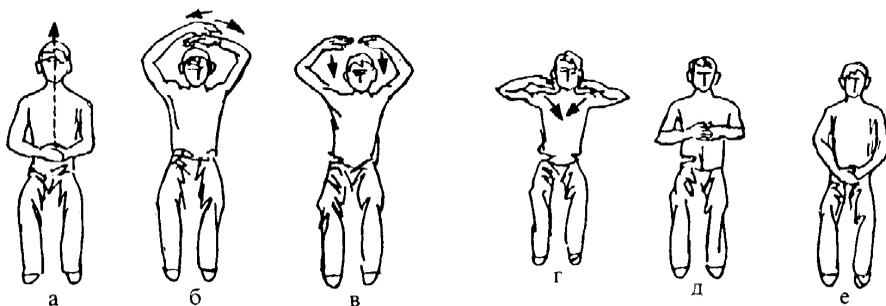


Рис. 3. Вариант «набирания с разделением»: а) поднятие рук от даньтяня к точке байхуэй;

б) пауза одна минута; в) разведение рук, сгибание пальцев; г) разведение рук к плечам и сгибание пальцев у точек цзюйгу; г) руки в точке шаньчжун; е) возвращение рук к даньтяню.

одной минуты, «набирая» ци двумя руками через точки лаогун. При этом правая рука должна накрывать левую. Разведите руки таким образом, чтобы кончики пальцев смотрели друг на друга, и начинайте движения пальцами: поднимите большие пальцы вверх на тридцать секунд, затем опустите вниз, направьте их на точку байхуэй и через тридцать секунд верните в первоначальное положение. Выполните аналогичные движения указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами по одному разу. После этого разведите кисти, опустите их к точкам цзюйгу на левом и правом плечах и выполните вышеописанные движения пальцами три раза. Опустите руки к точке шаньчжун и, наложив правую ладонь на левую, выдержите эту позу в течение одной минуты. Затем верните руки к даньтяню и через одну минуту завершите выполнение упражнения.

В результате этого упражнения под воздействием «истинной ци» выводится значительная часть «вредной ци», накопившейся в очаге заболевания, внутренних органах и «восьми чудесных меридианах», что приводит к положительным изменениям в пораженных органах, инициирует процесс реабилитации организма.

### III. «Устранение вредного» (два варианта)

«Устранение вредного» - эффективное упражнение при онкологических и других сложных заболеваниях неопределенной этимологии. Это упражнение является одним из основных в системе фаньтэнгун и направлено на пополнение «изначальных инь и ян» «неба и земли» за счет «космических инь и ян», непосредственное укрепление и регулирование внутренних органов, восстановление их утраченных функций, устранение через точки юнцюань «вредной и мутной инь», возникающей в результате заболевания и накапливающейся в энергетических каналах.

1) Вариант «устранения вредного за счет взаимодействия ци с золотой пилюлей» (рис. 4а - и)

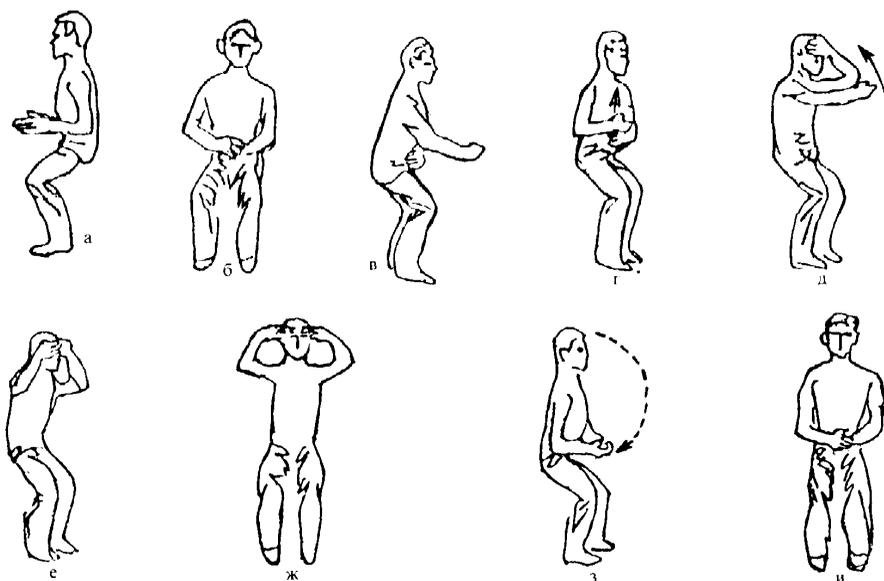


Рис. 4. Вариант «устранения вредного за счет взаимодействия ци с золотой пилюлей»:

а) поза «расслабления и покоя»; б) руки у даньтяня; в) рука вытянута вперед, «получение» пилюли; г) возвращение руки в исходное положение; д) поднятие руки к точке тяньму; е) разведение рук у точки тяньму; ж) разворот кистей ладонями вниз; з) руки по дуге опускаются к животу; и) руки у даньтяня.

После пребывания в позе «расслабления и покоя» в течение пяти минут кисти рук наложите на даньтянь так, чтобы точки лаогун проецировались друг на друга. Выдержите позу одну минуту, а затем, отделив правую руку от левой, вытяните ее перед грудью вперед. Поверните кисть ладонью вверх и представьте, что на ладонь упала пилюля золотистого цвета. В это время в ладони может появиться ощущение онемения, жара или тяжести. Через десять минут верните правую руку на прежнее место поверх левой. Прodelайте все, что описано выше, левой рукой и после «получения» пилюли верните ее на прежнее место. Выполните движение семь раз, чередуя руки. «Получив» пилюлю восьмой раз, наложите кисть левой руки на точку тяньму, а затем сверху, «получив» пилюлю правой рукой девятый раз, наложите правую кисть, совместив точки лаогун обеих рук с точкой тяньму. Выдержите позу одну минуту, разведите руки так, чтобы кончики пальцев смотрели друг на друга, а кисти находились на уровне лба параллельно полу ладонями вниз. В это время в точках юнцюань может появиться ощущение тепла. После короткой паузы опустите руки по дуге к животу. Кисти поверните ладонями вверх, кончики пальцев смотрят друг на друга. Через десять секунд положите кисти на даньтянь. Повторите упражнение девять раз. В результате упражнения «вредная ци» выводится через точки юнцюань, поток «истинной ци» «врывается» в очаг заболевания

и «пробивает пробки» в энергетических каналах, что оказывает укрепляющее и реабилитирующее воздействие на организм в целом.

2) Вариант «устранения вредного через инь и ян» (рис. 5а - ж)

Выполнив позу «расслабления и покоя» в течение пяти минут, наложите кисти на даньтянь так, чтобы точки лаогун обеих рук совпали. Выдержав позу одну минуту, переведите правую руку, оставляя левую на месте, к точке цимэнь в области печени и начинайте «собирать» «вредную, мутную ци». «Собирание» осуществляется легкими хватательными движениями пальцев. Разница состоит лишь с том, что в отсутствие реальных предметов надо осознать, что объектом является «вредная, мутная ци». (По достижении определенного уровня мастерства можно визуально наблюдать «вредную ци»). «Собирание» должно сопровождаться «внутренним усилием». Сначала «собирайте» «вредную ци» у точки цимэнь в течение десяти секунд. Затем медленно поднимите руку вверх вдоль правой стороны груди, мимо точки тяньту, проведите ее вдоль внутренней поверхности левой руки (вдоль трех ручных инь-меридианов) и далее мимо кончи-

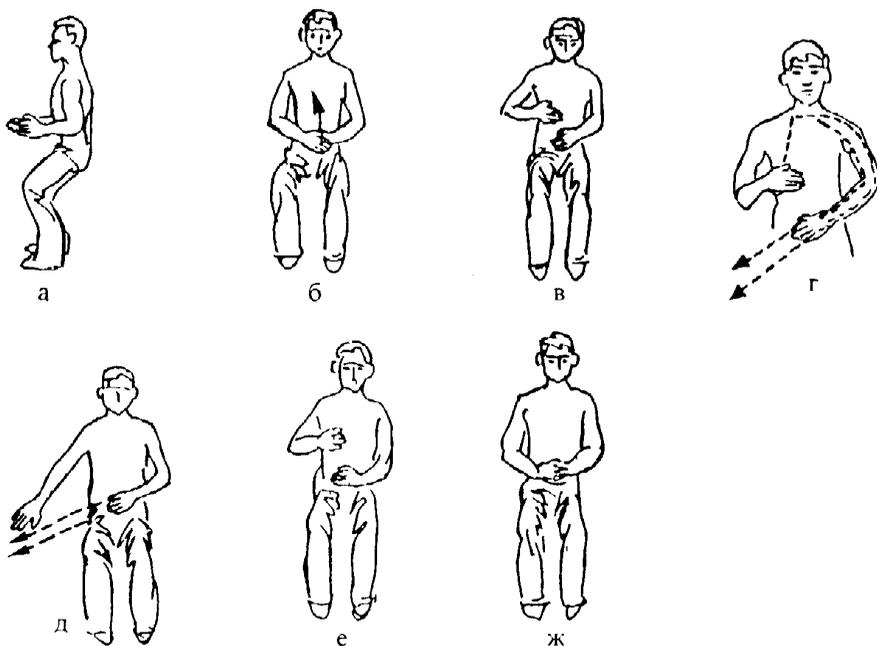


Рис.5. Вариант «устранения вредного через инь и ян»: а) поза «расслабления и покоя»;

б) руки находятся у даньтяня; в) правая рука поднимается к точке цимэнь; г) маршрут движения руки при «собирании» «вредной ци»; г) выталкивание наружу вниз; е) возвращение руки к точке цимэнь; ж) возвращение руки в исходное положение.

ков пальцев левой руки вытолкните ее наружу вниз. Ни в коем случае не следует ослаблять усилие на протяжении всего процесса «собираения». После выталкивания выпрямите руку кистью книзу. Выдержав паузу в десять секунд, верните правую руку к точке цимэнь. Через минуту вновь начинайте «собирать» «вредную ци» правой рукой, ведя ее по маршруту: вдоль правой стороны груди вверх, мимо точки тяньгу, вдоль внешней стороны левой руки (вдоль трех ручных ян-меридианов), мимо кончиков пальцев левой руки наружу вниз. Верните руку к точке цимэнь. Выдержите паузу у точки цимэнь в течение одной минуты и переведите руку в исходное положение к даньтяню, наложив ее на левую руку. Через одну минуту начинайте выполнять упражнение левой рукой, соответственно поменяв направление движений. Все упражнение выполняется девять раз.

Описанное упражнение способствует выведению «вредной ци» с помощью «внутренних усилий», а поскольку «вредная ци» является питательной средой для возникновения и развития многих заболеваний, включая раковые, то ее выведение приводит к ускорению их гибели и оказывает благоприятное воздействие на процесс выздоровления и восстановления организма.

#### IV. Завершающее упражнение (рис,ба - г)

Выдержав позу с кистями у даньтяня в течение одной минуты, медленно опустите руки вниз. Через минуту начинайте медленно выпрямлять ноги. Одновременно с этим поднимайте руки вверх до уровня ушей. Пальцы соберите (не сжимая) в кулаки. Средние пальцы медленно сгибайте до конца и коснитесь ими точек лаогун. Одновременно делайте вдох до полного выпрямления ног. На выдохе опустите руки перед грудью вниз, разжимая кулаки и расслабляя пальцы.

Примечание. Вдох должен быть медленным и глубоким, а выдох - полным. Выполнив завершающее упражнение, наложите кисти на даньтянь и, прикрыв глаза, оставай-

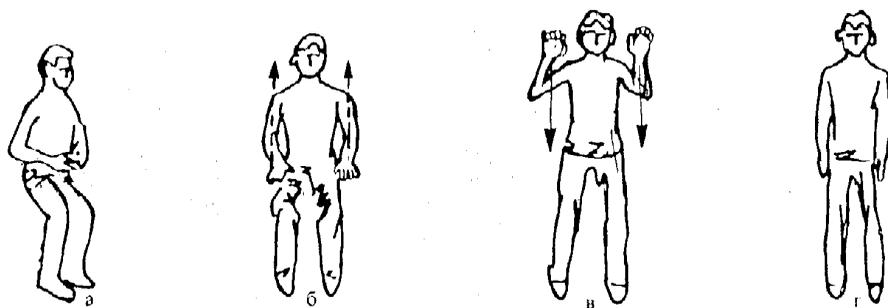


Рис. 6. Возвращение в исходное положение:

а) руки «охватывают шар» у даньтяня; б) руки опускаются вниз; в) пальцы собраны в кулаки на уровне ушей (вдох); г) руки медленно опускаются (выдох).

тес в таком положении одну минуту. Затем можно слегка помассировать руками лицо («умыться»), уши (потягивать их вверх и вниз).

## **V. Выбор времени для выполнения комплекса**

Страдающие онкологическими заболеваниями на поздней стадии могут выполнять комплекс в любое время, ориентируясь на свое физическое состояние. С наступлением усталости следует прекращать занятие и возобновлять его после отдыха.

Комплекс рекомендуется выполнять стоя лицом на север.

Страдающие онкологическими заболеваниями на ранней и средней стадии в принципе тоже могут проводить занятия в течение всего дня. Рекомендуемое для них направление - восток.

Страдающие раком крови и заболеваниями неустановленной этимологии должны заниматься стоя лицом на запад. Наиболее благоприятными для занятий считаются периоды с 5 до 7, с 11 до 13, с 17 до 19 и с 23 до 1 часа ночи.

Здоровым людям для занятий рекомендуются направления на запад или на восток.

На начальном этапе большинство наверняка столкнется со значительными трудностями. Их преодоление будет способствовать скорейшему выздоровлению. В течение первых двух недель будет ощущаться усталость, которая, однако, довольно быстро пройдет. Улучшится аппетит, нормализуется сон, появится ощущение легкости и расслабленности в теле. Период вхождения в нормальный ритм занятий составляет около двадцати дней, после чего комплекс рекомендуется выполнять в периоды с 5 до 7, с 11 до 13, с 17 до 19 и с 23 до 1 часа ночи.

## **VI. Дополнительные замечания**

1) Больным и ослабленным перед началом занятий рекомендуется принять немного апилака, молока или другого питательного продукта. После занятий протереть тело сухим полотенцем.

2) Страдающим онкологическими заболеваниями до выздоровления категорически противопоказана животная морская пища: рыба, креветки, крабы и т.д.

3) Всем (включая здоровых) в течение первых трех месяцев занятий категорически противопоказаны половые контакты, а онкологическим и другим

тяжелым больным следует вести ограниченную половую жизнь и в дальнейшем.

4) Занятия следует начинать не раньше, чем через сорок минут после еды. После занятий нельзя пить холодную воду, следует избегать сквозняков.

5) Продолжительность занятий следует увеличивать постепенно, начиная с пяти-десяти минут до тридцати-сорока через десять дней.

6) Для достижения максимальной эффективности заниматься следует добросовестно и регулярно. Ощущения онемения, холода, жара, вздутия в руках и боли во внутрен-

них органах являются хорошими симптомами. Важно, чтобы члены семьи поддерживали энтузиазм больного.

7) Занятия по другим методикам цигун не являются препятствием для выполнения данного комплекса, но с условием разнесения их по времени\* (Например, утром и вечером. - Прим. ред.).

8) Начинать занятия целесообразно с разучивания каждого из упражнений, отводя на них по десять дней. После этого можно переходить к выполнению комплекса в целом.

9) Женщинам в период менструаций не следует прекращать занятий, однако необходимо сократить их продолжительность.

10) Допускается выполнение комплекса беременным до пяти месяцев.

11) При одновременных занятиях в одном помещении здоровых и больных они не оказывают друг на друга никакого вредного влияния.

12) Страдающие психическими заболеваниями могут заниматься в периоды стабилизации состояния.

*Перевод А.Сергеева*

# «Подключение к небу»

*Чэнь Лэтянь*

## 1. Цели разучивания комплекса

Главной целью комплекса является надвременное и надпространственное получение космической информации высокой энергии, позволяющей достигать быстрого оздоровительного эффекта и высокой степени раскрытия умственных способностей.

## 2. Принципы занятий комплексом

Обучающийся на протяжении всего процесса занятий должен придерживаться следующих принципов: быть раскованным; следить за речью; пребывать в спокойном, умиротворенном состоянии.

## 3. Три главные особенности комплекса

- а) Комплекс прост и доступен для любого возраста.
- б) Выполнение комплекса не требует погружения в «состояние покоя», он надежен и безопасен.
- в) Овладение комплексом не требует длительного времени.

Комплекс состоит из шести последовательно связанных упражнений, а по сути — из шести элементарных движений, которыми могут быстро овладеть люди разного возраста, различного культурного уровня, имеющие слабую память. Упражнения можно выполнять стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, дома или в поездке. Не требуется создания особой обстановки, что позволяет заниматься в любое время и в любом месте.

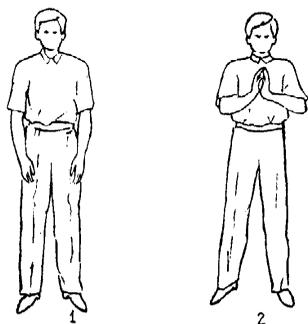
Во время занятий можно свободно беседовать, слушать музыку, смотреть телевизор, поскольку не нужно закрывать глаза, погружаться в «состояние покоя», «концентрировать мысль», сосредоточиваться на очаге заболевания. Упражнения выполняются легко, весело, при этом можно слегка напевать, пританцовывать. Благодаря этим особенностям комплекс вполне безопасен.

Всего 1 — 3 занятия, и вы научитесь избавляться от болезней, продлевать свою жизнь, повышать умственные способности.

## 4. Выполнение комплекса

Исходное положение (рис. 1 — 2)

Отрешитесь от всего суетного, приведите себя в спокойное, безмятежное со-



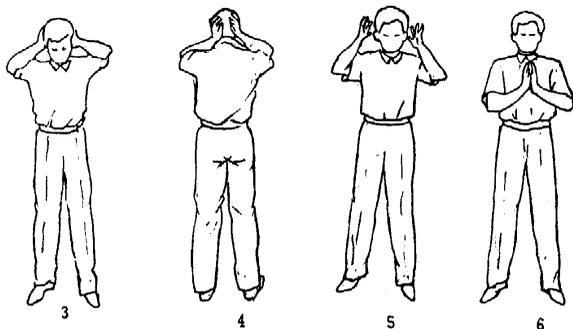
стояние. На лице легкая, едва заметная улыбка, глаза открыты, руки перед грудью, ладони сложены.

Мысленно (легко, без усилий) произнесите имя создателя комплекса.

Упражнение можно выполнять в движении, стоя, сидя (в том числе и в позе «лотоса») и лежа.

Соединив кисти рук перед грудью ладонями друг к другу и пальцами вверх, приготовьтесь начать выполнение комплекса.

### Упражнение 1: «Слушать небесный колокол» (рис. 3 — 6)



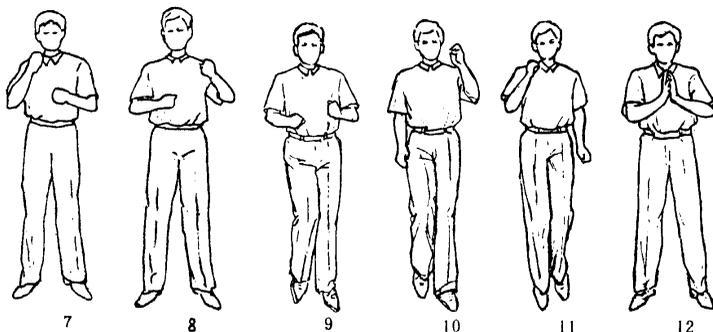
Плотно закройте оба уха ладонями и выполните 9 ударов пальцами по затылку, затем резко отнимите руки. Выполните упражнение 3 раза.

Если вы занимаетесь лежа, постукивание по затылку можно не производить.

Верните руки в исходное положение (рис. 2).

### Упражнение 2: «Взбираться по небесной лестнице» (рис. 7 — 12)

Представьте перед собой лестницу, ведущую в небо. Имитируйте подъем по лестнице, руками одновременно или попеременно хватаясь за перила, а ногами или совершая произвольные движения (шагание вперед, на месте, пританцовывание), или вообще не



двигая. Если упражнение выполняется в позе «лотоса», то ноги должны находиться в покое; если в положении сидя — можно имитировать ходьбу на месте или не двигать ими вообще; в положении лежа ноги остаются в покое, можно также совершать ими движения вверх — вниз.

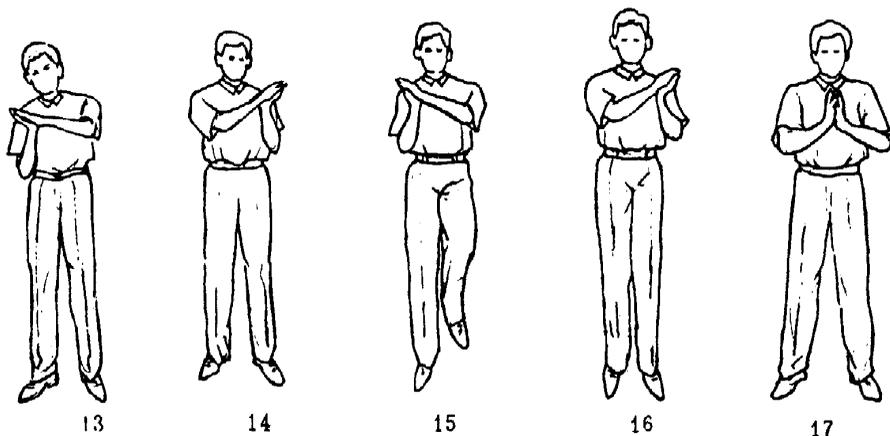
Независимо от положения тела движения рук и ног должны быть скоординированными.

Упражнение можно выполнять под музыку. В этом случае рекомендуется средний или медленный темп движений в зависимости от физического состояния без подсчета количества «ступенек». При выполнении упражнения руки не должны подниматься выше головы.

Верните руки в исходное положение.

### Упражнение 3: «Переходить по небесному мосту» (рис. 13—17)

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх и выполняйте ими маятниковые движения влево и вправо в среднем или медленном темпе (кончики пальцев не должны



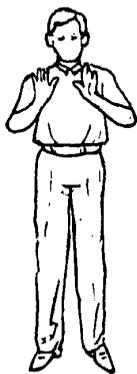
подниматься выше подбородка), сопровождая эти движения легкими наклонами корпуса в стороны. Во время выполнения упражнения можно медленно прогуливаться, шагать на месте или вообще не двигаться. При этом не следует забывать о координации движений рук и ног. Выполняя упражнение сидя или лежа, руководствуйтесь требованиями к упражнению 2.

Движения выполняйте спокойно, с улыбкой, отрешившись от всех проблем, в ритме упражнения 2.

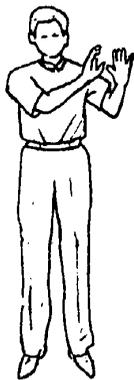
Верните руки в исходное положение.

#### Упражнение 4: «Входить в небесные ворота» (рис. 18 — 23)

Расположите согнутые руки перед грудью ладонями вперед, пальцами вверх. Начинайте выполнять руками мягкие вращательные движения перед собой в одном направ-



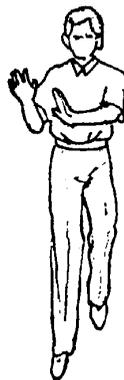
18



19



20



21



22



23

лении в среднем или медленном темпе. Через некоторое время поменяйте направление вращения. Амплитуда движений выбирается произвольно, но не должна быть слишком большой. В ходе выполнения упражнения время от времени меняйте направление вращения рук. Если устали, можно остановиться и отдохнуть или продолжить занятия сидя или лежа.

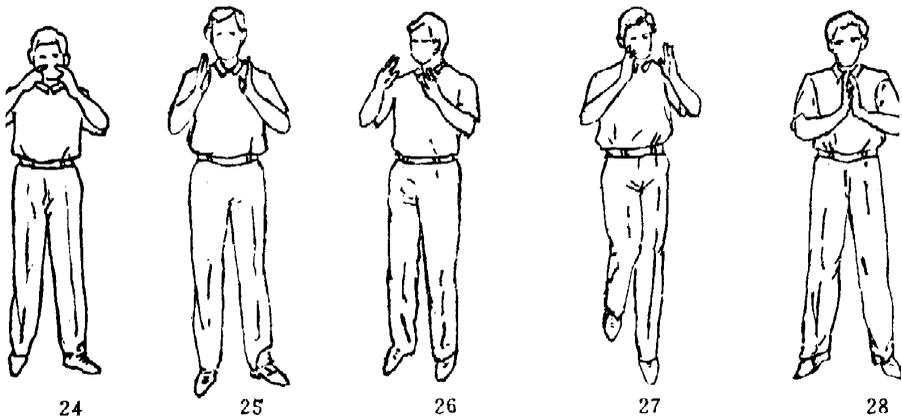
Во время выполнения упражнения можно прохаживаться, пританцовывать, шагать на месте или вообще не двигать ногами. Выполняя упражнение сидя или лежа, руководствуйтесь требованиями к упражнению 2.

Во время занятия оставайтесь в спокойном, отрешенном состоянии, забудьте о своих болячках, ощущайте себя здоровым и сильным, не думайте о результате, он придет сам собой, если будете проявлять усердие.

Верните руки в исходное положение.

#### Упражнение 5: «Вдыхать небесный аромат» (рис. 24 — 28)

Указательными пальцами обеих рук 18 раз слегка надавите на точки инсян, находящиеся в носогубной впадине под левым и правым крыльями носа, а затем «вдохните» благоухающую космическую ци. Вслед за этим, расположив кисти ладонями друг про-



тив друга, в среднем или медленном темпе разводите их в стороны и вновь подносите к крыльям носа. Движения должны быть мягкими и грациозными. Пытайтесь ощутить, как пьянящий небесный аромат волнами проникает в ваш нос.

Выполняя упражнение, можно ходить, танцевать, стоять неподвижно или шагать на месте.

Требования к выполнению упражнения в положении сидя или лежа аналогичны указаниям к предыдущим упражнениям.

Во время занятия надо забыть о себе, открыться навстречу свету, боли и трудности других воспринимать как свои, радоваться успехам окружающих, дарить людям любовь и тепло своего сердца. Только отдавая себя другим, вы сможете продвигаться вперед в своих занятиях.

Верните руки в исходное положение.

## Упражнение 6: «Принимать небесный душ» (рис. 29 — 41)

Идет долгожданный дождь. Вы целиком погружаетесь в его благодатные струи, потоки воды очищают вашу душу и тело, возникает ощущение ни с чем не сравнимой легкости и радости.

Упражнение состоит из трех частей:

1) Руки свободно опущены вниз ладонями внутрь. Слегка потрясите пальцами (рис. 29).

2) Продолжая потряхивать пальцами и кистями, разведите руки в стороны ладонями вверх, как будто пытаетесь поймать струи дождя. При этом руки можно поднимать перед грудью, над головой, произвольно ими двигать или держать неподвижно. Главное — чтобы ладони были повернуты вверх под углом. Продолжительность выполнения



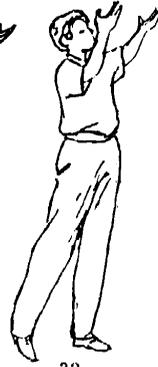
29



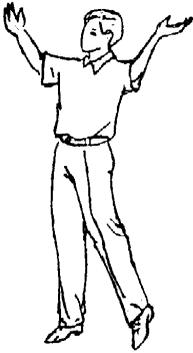
30



31



32



33



34



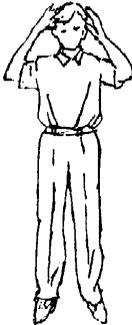
35



36



37



38



39



40



41

второй части не ограничена и определяется физическим состоянием. Можно опускать руки и делать небольшие перерывы.



42



43



44



45



46



47



48

3) Поглаживающими движениями проведите ладонями поочередно по обеим рукам сверху (от плеча) вниз (не касаясь кожи). Выполняйте движения грациозно и мягко. Аналогичным образом выполните движения в направлении голова — лицо — грудь — живот (см. рис. 39 — 40).

Все три части можно выполнять многократно как в указанной последовательности, так и выборочно.

Во время выполнения упражнения ноги могут оставаться в покое или совершать какие-либо движения. В последнем случае следует помнить о необходимости их координации с движениями рук.

Верните руки в исходное положение.

### *Завершающий этап (рис. 42 — 48)*

Сохраняя спокойствие, подумайте о том, что вы уже восприняли от создателя комплекса надвременную и надпространственную информацию высокой энергии путем «подключения к небу» и можно завершать занятие.

Для этого: а) мягким движением поместите ладони, наложенные друг на друга (для мужчин — правая рука сверху, для женщин — наоборот), на пупок и выполните -ими по 18 вращений в одну и другую стороны (порядок смены направлений не имеет значения) в среднем или медленном темпе; б) потрите ладони друг о друга до появления жара; в) потрите лицо 18 раз: плотно прижав ладони к щекам, поднимайте их вверх до середины лба и с усилием возвращайте к щекам; г) постучите зубами 36 раз.

Верните руки в исходное положение и затем свободно опустите вниз.

## 5. Примечания

а) Занимайтесь ежедневно не более трех раз, каждый раз от 30 минут до одного часа. Если не хватает свободного времени, можно заниматься по 5 — 10 минут.

б) Даже после 3 — 5-минутного занятия нельзя переходить к другим делам без выполнения завершающего этапа. Если время занятия не превышает 20 минут, то можно соответственно сократить количество движений, выполняемых на завершающем этапе.

в) Комплекс можно выполнять как с подсчетом, так и без подсчета движений. Количество движений, их амплитуда, двигательные нагрузки выбираются индивидуально в зависимости от состояния больного. Критерием является отсутствие усталости, ощущение легкости и приподнятое настроение.

г) Во время выполнения комплекса не нужно закрывать глаза, погружаться в состояние покоя, «концентрировать мысль», сосредоточиваться на очаге заболевания, координировать дыхание.

д) В период овладения «Небесным цигун» рекомендуется временно прекратить занятия по уже освоенным методикам, а также изучение новых методик. Занятия «Небесным цигун» не оказывают отрицательного влияния на результаты, достигнутые в ходе занятий другими родственными комплексами.

е) Не рекомендуется заниматься в плохом настроении, после употребления алкоголя, в состоянии переутомления, во время грозы и сильного ветра, рядом с вентиляторами, на сквозняке и при сильном шуме. Нельзя заниматься под дождем и купаться в холодной воде сразу после занятий.

ж) Перед началом занятий следует освободить кишечник и мочевой пузырь.

з) Направление и время занятий выбираются произвольно.

и) Занятия данным комплексом противопоказаны страдающим психическими заболеваниями, тяжелобольным.

к) Наиболее эффективны групповые занятия под открытым небом.

л) Во время занятий комплексом «Подключение к небу» должна парить оживленная, раскрепощающая атмосфера. Можно разговаривать и шутить с партнерами, напевать и пританцовывать. Все движения должны выполняться в медленном или среднем темпе в соответствии с основными требованиями к упражнениям. При утомлении можно делать перерывы для отдыха. Если нет возможности выполнять комплекс в полном объеме, допускается выборочное выполнение отдельных упражнений.

м) Владеть «Подключением к небу» можно независимо от того, какие еще комплексы «Небесного цигун» уже освоены, а также новичкам-любителям цигун и тем, кто практиковал другие методики.

н) Суть данного комплекса заключается в том, что учитель продуцирует, а обучающийся воспринимает надвременную и надпространственную информацию высокой энергии. Если вы не знакомы с создателем комплекса, то для связи с ним можно исполь-

звать такой информационный канал, как его фотография, произнесение про себя имени мастера.

о) Необходимо помнить: главное — нравственное самосовершенствование и лишь затем — отработка техники.

*Перевод С. Сергеева*



## **Знакомство с цигун «Сто отроков и цветы лотоса»**

*Китайское общество изучения цигун «Сто отроков и цветы лотоса»*

Эту систему цигун унаследовали от предков и развили дальше два известных мастера цигун Вэй Линги и Лун Лэи. В его основе лежит древний опыт, обращенный на пользу современности. Система цигун «Сто отроков и цветы лотоса» включает динамические и статические упражнения. Динамические упражнения состоят из 36 движений, разделенных на два комплекса по 18 движений в каждом. В них используются образы природы: лазурные струи воды, великолепные цветы лотоса, свежий ветерок, ясный месяц, свет зари, лучи восходящего солнца, раскаты грома, сверкание молний, высокие горы, бескрайнее море и т. д. С помощью этих образов перед человеком открывается жизнь природы, ему является Дао, которое объемлет и природу со всеми ее явлениями, и человека с его чувствами и мыслями. Таким образом рождается истина, добро и красота, а из них выкристаллизовывается мудрость, которая озаряет человека неожиданно. Во время динамических упражнений с помощью красивых картин природы человек учится вбирать ци окружающего мира, соединять ци своего тела и внутренних органов с ци неба и земли, небо и человек становятся едины! Человек созерцает, медитирует и двигается, но в его движении есть покой. С помощью движений и дыхания в прекрасном и огромном саду Великого предела человек учится свободно и естественно открывать и закрывать свои «киноварные поля» (верхнее, среднее и нижнее), дает возможность «истинной ци» беспрепятственно течь по 12 меридианам, уравнивает инь и ян, гармонизирует ци и кровь, «изначальная ци» наполняет все тело и помогает вылечить не только ту болезнь, которая уже есть, но и предотвратить ту, которой еще нет. В этой системе цигун используются понятия инь и ян, «пять стихий», «восемь триграмм». Система учит воспринимать информацию из космоса. Человек представляет себя невинным ребенком и возвращается к простому и непосредственному восприятию мира.

Восемь статических комплексов, включая такие, как «Золотой отрок созерцает лотос», «Пастушок играет на флейте», «Играющий в воде ребенок», — это целостная система самосовершенствования, построенная на принципе последовательности и преемственности. Но в то же время каждый этап является самостоятельным. С ее помощью в человеке воспитывается нравственность, умение контролировать свои чувства. В состоянии покоя, расслабленности и естественности, которое достигается в ходе занятий по этой системе, мозг и нервные центры получают отдых.

Ци следует за мыслью: где мысль, там и ци. Представляя себя ребенком с его чистым сердцем и непосредственным отношением к окружающему миру, человек возвращается к сокровенным источникам своей природы, преодолевает эгоизм, жадность, становится гармоничнее, к нему возвращается физическое и душевное здоровье, его сердце успокаивается и преисполняется любовью.

Статические упражнения в системе «Сто отроков и цветы лотоса» помогают человеку понять, что Дао существует повсюду. С их помощью открываются энергетические каналы, «регулируются дыхание, тело и сознание», предотвращаются болезни.

«Сто отроков и цветы лотоса» — это сплав традиции даосизма, чань-буддизма, конфуцианства и китайской медицины. Эта система гармонично сочетает древние знания с данными современной науки, соединяет учение «Книги перемен» о восьми триграммах, теорию инь и ян, «пяти стихий», энергетических каналов с анатомией, физиологией, иммунологией и т. д. Она учит людей замечать в малом великое, видеть поэзию жизни, учит их любить жизнь.

Система достаточно проста, дает быстрый эффект, не оказывает побочных действий. Для занятий по этой методике не требуется много места и много времени. Она очень подходит для современного ритма жизни. Цигун «Сто отроков и цветы лотоса» очень эффективен в борьбе со многими болезнями. Он помогает обрести не только здоровье, но и красоту, развивает умственные способности.

## Динамические упражнения системы «Сто отроков и цветы лотоса»

Вэи Линъи, Лун Лэй



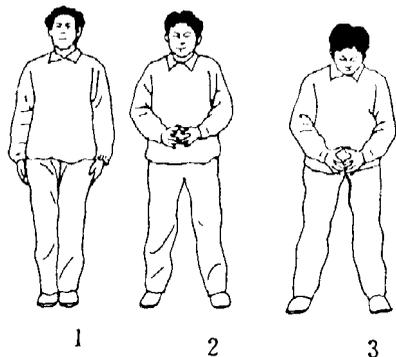
### Первый комплекс

I. Созерцание лотоса. 2. Свет зари. 3. Разгонять облака. 4. Устремиться к солнцу. 5. Разбросать цветы. 6. Расправить крылья. 7. Подарить персик. 8. Игра с жемчужиной. 9. Сосчитать звезды. 10. Плескаться в воде.

II. Игра в воде. 12. Полет на луну. 13. Вращать шар. 14. Натянуть лук. 15. Божественный свет. 16. Надавить на мяч. 17. Войти в хранилище. 18. Поддержать цветок лотоса.

### Исходное положение.

Встаньте лицом на восток, ноги поставьте вместе. Руки свободно опустите вдоль тела, голову держите прямо, немного округлите спину, расслабьте плечи, опустите локти, подбородок немного подберите, зубы соедините, языком касайтесь нёба, смотрите вперед; успокойте сознание, расслабьте все тело, дышите естественно, представьте, что вы впитываете в себя жизненную энергию и наполняете ею все тело (рис. 1).

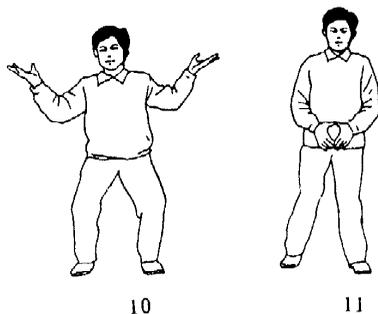
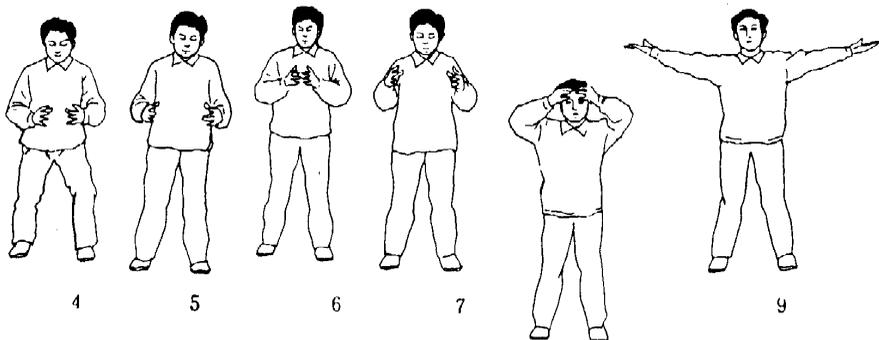


### I. Созерцание лотоса (рис. 2,3).

Поставьте ноги на ширину плеч, закройте глаза, поднимите руки к животу и соедините большие и безымянные пальцы (как будто держите цветок лотоса). Представьте себе, что в нижней области дантянь (ниже пупка) находится бутон лотоса, который должен вот-вот раскрыться. Слабый свет утренней зари. Легкое дуновение ветерка. Сверкают капли росы. Колеблется туман.

### II. Свет зари (рис. 4—11).

1. Руки перед животом, большие и безымянные пальцы легко касаются друг друга.
2. Плавно разведите руки в стороны, одновременно с этим подберите живот и втяните анус.



3. Плавно соедините ладони, одно-

временно с этим сделайте выдох; на выдохе представьте, что ци опускается в нижнее «киноварное поле» (область даньтянь), отпустите анус. Повторите семь раз (рис. 6).

4. Плавно 7 раз соедините и разведите ладони перед животом.

5. Медленно поднимите руки, «держат лотос», к точке шаньчжун (между сосками); три раза разведите и сведите руки.

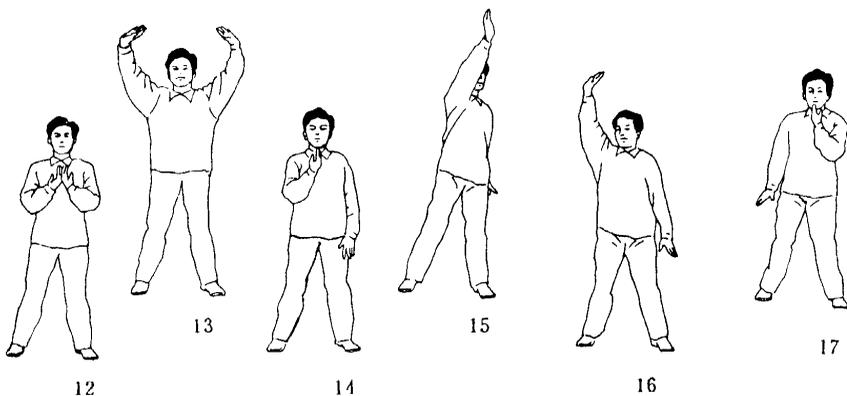
6. Медленно поднимите руки к точке иньтан (между бровей); два раза разведите и сведите руки.

7. Разведите руки по дуге в стороны, затем согните их слегка в локтях, через точки лаогун в центре ладоней «собирайте» ци; представьте себе, что все ваше тело наполняется светом зари.

8. Плавно опускайте руки, направляя свет из точки байхуэй (на темени) вниз в «киноварное поле»; соедините руки перед животом, сложив их, как будто держите шар.

### III. Разгонять облака (рис. 12—19).

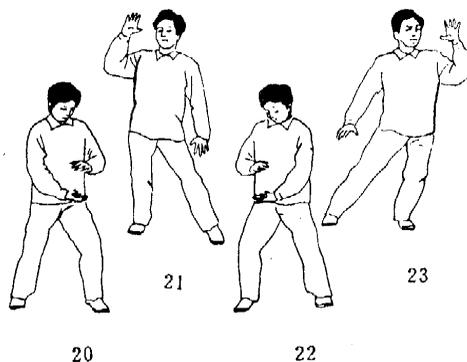
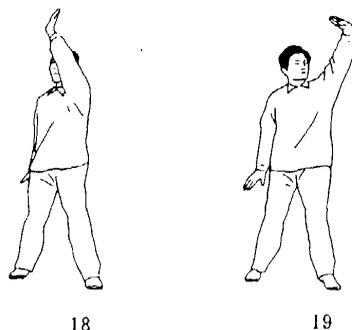
1. Соедините кисти так, чтобы мизинцы, безымянные и средние пальцы касались друг друга тыльными сторонами, затем плавно поднимите руки вдоль переднесрединного меридиана жэньмай (идущего спереди по середине тела) вверх до головы. Как бы разгоняя облака, разведите руки в стороны, затем медленно опустите ладонями вниз. 3. Правую руку пальцами кверху поднимите через точку шаньчжун над головой, разверните кисть ладонью влево, как бы разгоняя облака, затем разверните кисть ладонью вправо и, «разгоняя» облака, по дуге опустите руку через сторону вниз.



4. Поднимите левую руку через точку шаньчжун над головой, разверните кисть ладонью вправо, и снова «прогоните» облака, затем разверните кисть ладонью влево и по дуге опустите руку через сторону вниз.

#### IV. Устремиться к солнцу (рис. 20—23).

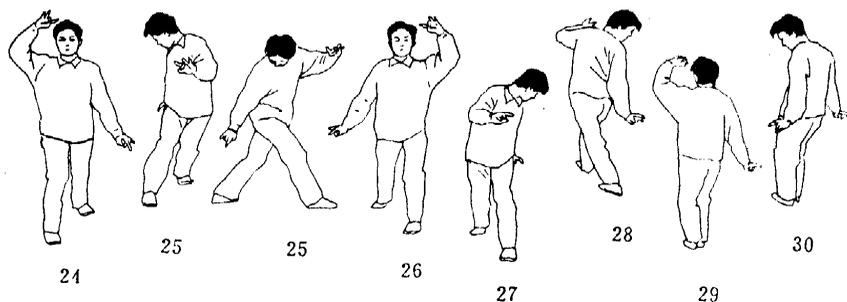
1. Перенесите центр тяжести на правую ногу, разверните таз вправо, примите стойку «сороки»; правую руку плавным дугообразным движением поднимите к животу, ладонью вверх, затем, разворачивая корпус вправо примерно на 45°, поднимите руку вверх ладонью вперед. Встаньте лицом к солнцу и «собирайте» правой ладонью ци встающего на востоке солнца. Левую руку, находившуюся первоначально над правой, опустите вниз и через точку лаогун «собирайте» ци, идущую от земли. Представьте, что потоки земной (инь) и небесной (ян) ци встречаются в точке шаньчжун и опускаются в нижнюю область даньтянь.



2. Те же движения, что в п. 1, ;ю с левой стороны (центр тяжести — на левую ногу, поменять местами руки).

## V. Разбросать цветы (рис. 24—30).

1. Вправо. Сделайте правой ногой шаг вперед и согните ее, левую выпрямите (стойка «лучника»), поднимите правую руку вверх. Соедините большой и средний пальцы,



разверните верхнюю часть тела через правое плечо назад, правую руку плавно дугообразным движением отведите назад и вниз, следите взглядом за движением правой руки, смотрите на пятку правой ноги.

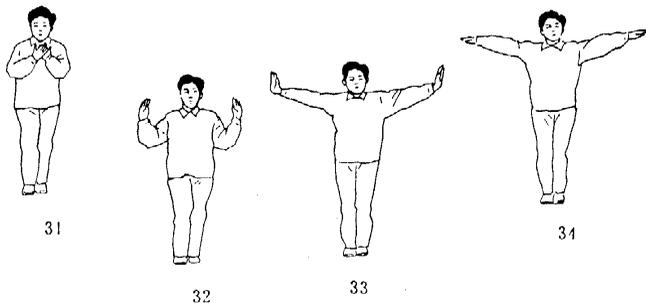
2. Влево. Сделайте шаг вперед левой ногой, согните ее, примите стойку «лучника», выполните те же движения, что и в пункте 1, только влево.

3. Ноги вместе. Приставьте левую ногу к правой, немного согните колени, выполните движения, как в пункте 1. Движения должны быть легкими, плавными и мягкими, поясница является «осью» движения. Руками собирайте ци неба и земли. После того как из точки лаогун ци достигнет точки фулю (на пятке), следует расслабить пальцы и собрать ци земли.

## VI. Расправить крылья (рис. 31—34).

1. Соедините кисти, наложив одну на другую перед грудью (на уровне точки шаньчжун), ладонями к себе; представьте, что ци проходит через точку шаньчжун, сделайте три вдоха и выдоха.

2. Плавно разведите руки в стороны, ладони разверните вовне, пальцы кверху, сделайте выдох.



3. Согните руки в локтях, кисти выпрямите параллельно полу ладонями вниз, подберите живот и легко втяните сфинктеры ануса, вдохните и направьте ци в «киноварное поле» (нижнее).

4. Два раза плавно разведите руки в стороны (плечи должны быть расслаблены), когда руки выпрямлены, представьте себе бескрайнее небо, на выдохе пальцами ног как бы захватите землю.

### *VII. Подарить персик (рис. 35—38).*

1. Соедините ладони перед точкой шаньчжун, основания ладоней сложите вместе, а пальцы разведите в стороны, как будто держите священный персик. Ноги вместе, под-



35



36



37



37



38

берите живот и легко втяните анус; через точки юнцюань (в центре стопы) вберите ци; наклонитесь немного вперед, держа руки перед собой, как будто вы преподносите персик в подарок, медленно разведите руки; представьте, что аромат персика распространяется вокруг.

2. Вдохните чистый аромат, выпрямитесь, колени немного согните, сделайте выдох, расслабьте живот, представьте, что ци опускается в «киноварное поле».

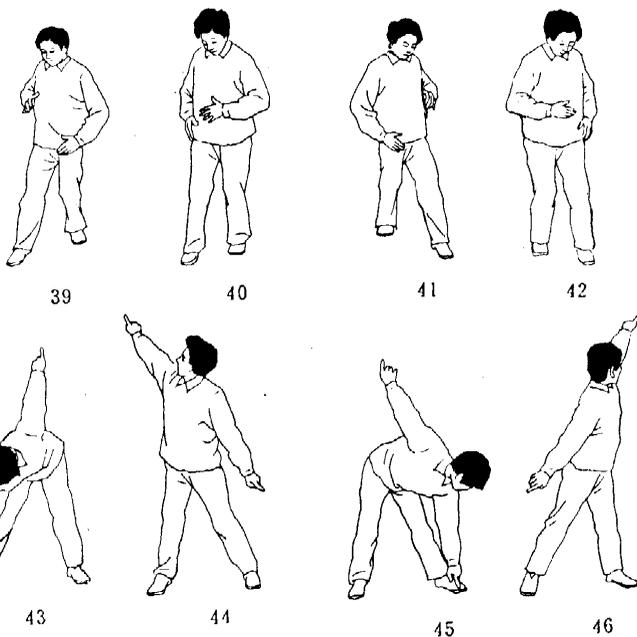
### *VIII. Поиграть с жемчужиной (рис. 39—42).*

1. Правой ногой сделайте шаг вперед и вправо, центр тяжести перенесите на правую ногу, левую ногу приставьте на полшага; представьте, что на вдохе ци входит через точку юнцюань.

2. Правой рукой выполните круговые движения по животу снаружи кнутри и сверху вниз.

3. Когда правая рука находится внизу, левая рука сверху начинает двигаться по тому же кругу, что и правая, но в обратном направлении.

4. Сделайте шаг вперед левой ногой, немного разворачивая корпус, повторите движение руками, как в пунктах 2, 3, но в противоположном направлении.



*IX. Сосчитать звезды (рис. 43—46).*

1. Развернитесь в левую сторону на  $90^\circ$ , поставьте ноги на ширину плеч, одновременно с поворотом наклонитесь вперед, правую руку свободно опустите вниз так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец правой ноги; смотрите на правую руку и левую ступню. Левую руку отведите назад так, чтобы указательный палец был направлен вверх; руки должны быть на одной линии.

2. Встаньте прямо, повернитесь в правую сторону, левую руку свободно опустите вниз, так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец левой ноги; сначала смотрите на левую руку и левую ногу, затем взгляд переведите на правую руку и смотрите вверх (в северо-западном направлении).

3. Указательный палец правой руки, совершая круговые движения по часовой стрелке, направлен на звезды; следует представить, что ци от луны и звезд на небе идет в руку. Затем примите положение, указанное в пункте 1. В каждую сторону движение повторить шесть раз.

*X. Плескаться в воде (рис. 47—50).*

1. Поставьте ноги вместе, колени немного согните, подберите живот, представьте, что ваше тело — это ствол тополя. Разверните ладони вверх, наклонитесь вперед, руки от груди выпрямите вперед, разведите руки, разверните ладони вниз пальцами внутрь,



47



48



49

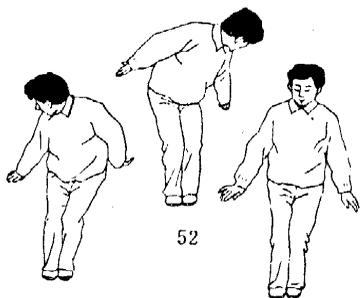


50

отведите руки назад и поместите их на область почек; прогнитесь назад, втяните анус и сделайте вдох; наклонитесь вперед, расслабьте анус и сделайте выдох.

2. Выполните толкательное движение двумя ладонями вперед, вернитесь в исходное положение; повторите движение три раза.

### XI. Поиграть в воде (рис. 51—53).



51

52

53

1. Согните немного колени, разверните ладони вниз, плавно загните кисти назад.

2. Одновременно с поворотом правой рукой выполните движение по спирали сзади вперед, направьте энергию в плечо, локоть, затем в кисть.

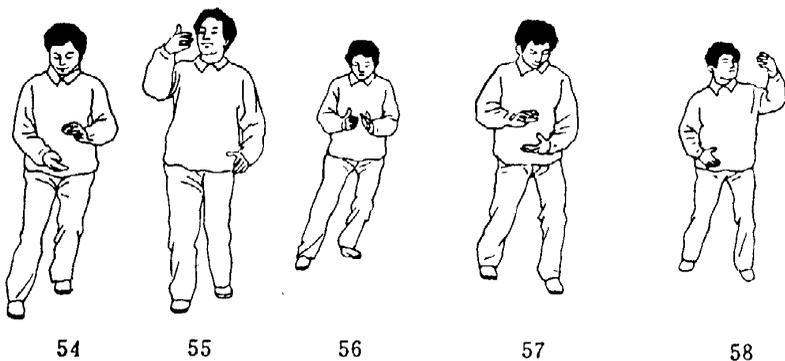
3. Разверните левую ладонь назад, помогая всем телом, выполните дугообразное движение рукой вперед; расслабьте шею, движение должно быть очень свободным; смотрите на кисть той руки, которая выполняет движение.

4. Выполнив движение шесть раз, плавно разведете руки в стороны (руки должны быть немного согнуты, ладони развернуты вниз); представьте, что ци достигает кончиков пальцев; сделайте три вдоха и три выдоха.

### XII. Полет на луну (рис. 54—58).

1. Плавно поднимите руки, «возьмите» перед грудью шар (правая рука сверху, левая — снизу, точки лаогун проецируются друг на друга) начните легко «вращать» его (правая рука снизу, левая — сверху).

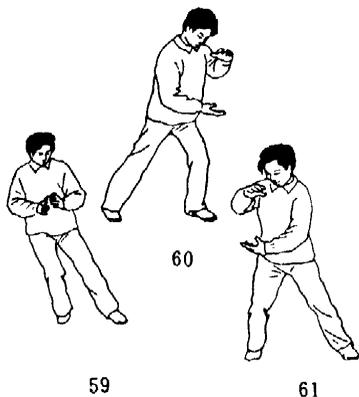
2. Поднимите правую руку вперед, левую руку опустите вниз, разверните грудь и сделайте вдох, центр тяжести перенести на правую ногу, через точку юнцюань (в центре стопы) «наберите» ци.



Сведите руки, выполните выдох, центр тяжести перенесите на левую ногу, представьте, что «мутная» ци удаляется через точку юнцюань. Движение следует повторить три раза.

3. Руками обхватите шар (правая рука сверху, левая рука снизу), правую руку опустите, а левую поднимите, как бы вращая зажатый между ладонями шар, разводя руки, сделайте вдох, представьте, что «чистая» ци поднимается вверх; перенесите центр тяжести на левую ногу, через точку юнцюань «наберите» ци. Когда руки приблизятся друг к другу, центр тяжести перенесите на правую ногу и делайте выдох; представьте, что «мутная» ци выходит через точку юнцюань. Повторите движение три раза.

### XIII. Вращать шар (рис. 59—61).



1. Повернитесь влево (на север) на 90°, ноги поставьте на ширину плеч, немного согните в коленях, пальцами «захватите» пол, подберите живот.

2. Обхватите руками воображаемый шар (точки лаогун должны проецироваться друг на друга — правая рука сверху, левая — снизу); плавно разверните верхнюю часть тела влево, одновременно с этим вращайте воображаемый шар, так, чтобы левая рука оказалась сверху, правая — снизу. Повторите эти движения много раз, шар постепенно должен уменьшаться.

3. Плавно соедините руки, направьте ци в «киноварное поле», соедините большие и указательные пальцы перед животом.

#### XIV. Натянуть лук (рис. 62—63).

1. Легко втяните анус, поднимите правую ногу, согнутую под прямым углом, расслабьте мышцы в области коленного сустава и щиколотки; одновременно с подъемом правой ноги опустите правую руку к внутренней поверхности голени этой ноги.левой рукой проведите по правой руке от ладони до точки шаохай на внутреннем сгибе локтя, как бы поднимая ци.



62



63

2. Расслабьте живот и запирающие мышцы анального отверстия, правой ногой сделайте шаг назад, примите стойку «лучника». Правой рукой проведите вдоль внутренней поверхности левой руки (к левой части груди); это движение должно напоминать движение лучника, натягивающего лук.

3. Одновременно с этим левую руку выпрямите вперед и влево; смотрите на левую

руку, представьте себе, что «чистая» ци исходит из пальцев и уходит вдаль, а оттуда снова возвращается в тело.

#### XV. Божественный свет (рис. 64—67).

1. Поднимите правую ногу, правую руку по дуге поднимите над головой, соедините большой и указательный пальцы. Опустите плечи, согните руку в локте и одновременно с этим ударьте правой ногой в пол. Левую руку свободно опустите вдоль тела.



64



65



66



67

2. При ударе правой ногой в пол встряхните кисть; представьте себе, что слышался раскат грома, электрический заряд дошел до «киноварного поля», вы как бы увидели яркую вспышку молнии.

3. Поднимите левую ногу, соедините указательный и большой пальцы на левой руке, поднимите ее, а затем опустите вниз одновременно с ударом ноги в пол.

4. Поднимите правую ногу, одновременно с этим поднимите вверх правую руку и соедините вместе безымянный и большой пальцы, затем опустите руку вниз и одновременно с этим топните правой ногой. То же самое движение повторите левой рукой и левой ногой. Представлять следует то же, что в пункте 2.

#### XVI. Нагавить на мяч (рис. 68—71).

1. Разверните носок правой ноги вправо на 30°, перенесите центр тяжести на правую ногу, опустите руки к животу ладонями вниз. Выполняя вдох, втяните анус, руки



68



69



70



71

плавно поднимите до уровня груди, «соберите» ци из самого центра земли; она, словно туман, окутывает, омывает и подпитывает ваши внутренние органы.

2. Опустите руки от плеч к животу, направляя ци вниз; представьте себе, что вы наполняете энергией почки.

3. Когда руки опускаются вниз и как бы надавливают на мяч, выполните выдох, расслабьте анус, подберите живот и перенесите центр тяжести на левую ногу; представьте себе, что из точки юнцю-ань выходит «мутная» ци.

4. Сделайте левой ногой шаг вперед по диагонали и приставьте правую; приставляя правую ногу, делайте шаг, как будто вы вытаскиваете ее из грязи; четыре раза повторите движения, как в пунктах 1 и 2.

#### XVII. Войти в хранилище (рис. 72—75).

1. Повернитесь на 90° лицом на запад, ноги поставьте на ширину плеч. поднимите вперед левую руку и вместе с разворотом корпуса сделайте ею движение справа налево (ладонь разверните вверх, пальцы направьте на восток), «соберите» «чистую» ци, идущую с востока, и направьте ее в печень. Правую руку поднимите над головой так, чтобы точка лаогун проецировалась на точку байхуэй (центр темени), направьте ци через точку лаогун в точку байхуэй; лицо должно быть обращено на юг. Выполните три вдоха и выдоха; наполните свое сердце ци.



72



73



74



75

2. Повернитесь вправо лицом на запад, опустите правую руку мимо точки шаньчжун до нижнего «киноварного поля», одновременно с этим левую руку, «набирая» ци, поднимите над головой (над точкой байхуэй); представьте себе, что белая ци, идущая с запада, подпитывает легкие.

3. Повернитесь на север, разверните кисть ладонью вверх, на севере, «соберите» ци и направьте ее в точку байхуэй; стоя лицом на север, сделайте три вдоха и три выдоха, представьте себе, что черная ци с севера укрепляет ваши почки.

4. Повернитесь лицом на запад, правую руку поднимите над головой и опустите вниз к «киноварному полю», повторите движения, описанные в пунктах 1, 2, 3, затем свободно опустите руки к нижней части живота, расположив их так, будто у вас в руках шар.

### XVIII. Поддержатъ цветок лотоса (рис. 76—78).

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки перед собой ладонями вовнутрь, так, чтобы точки лаогун проецировались друг на друга, вы как бы держите лотос; наклонитесь вперед, смотрите на воображаемый цветок, повторите это движение три раза.

2. Плавно разведите руки в стороны — «цветок лотоса раскрывается»; поставьте руки, «держащие» лотос, над головой; представьте себе, что цветок лотоса, находящийся в области точки байхуэй, раскрывается и закрывается; мысленное открытие и закрытие сопровождайте соответствующим движением кистей; сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

3. Отведите ладони к вискам, затем семь раз спиралевидными движениями проведите по боковым поверхностям головы; плавно опустите руки к животу и двумя руками обхватите воображаемый шар.

Возвращение в исходное положение.

Опустите руки вдоль тела, представьте, что ци опускается в «киноварное поле»; левую ногу приставьте к правой; смотрите вперед.



76



77



78

## Превращение деяния в недеяние

*Дан Цзян*

В одном из буддийских канонов говорится: «Истина в том, что недеяние тем не менее является деянием, а деяние становится недеянием, деяние является причиной недеяния, в недеянии нет ничего, что бы не участвовало в деянии». Если это положение применить к цигун, то можно увидеть его большую практическую ценность. Деяние — это мышление, недеяние — это отсутствие мыслей.

Недеяние — это не пустота, это состояние забвения и памяти одновременно, это выход из круговорота жизни и смерти, в нем только дух и нет мысли, нет формы, нет постоянства. Недеяние — это просветление, озарение. Давно известно, что способ без способа — это великий способ, совершенствование без совершенствования — это великое совершенствование, обретение без обретения — это великое обретение.

Во время занятий цигун часто происходят удивительные вещи. Случается, что люди, которые занимаются цигун не очень внимательно, вдруг добиваются очень больших результатов, а другие, усердно постигающие цигун, не могут похвастаться заметными успехами. Одним словом, существует проблема обучаемости цигун. Тех, кто с успехом занимается цигун, можно назвать людьми, которых обучает сам цигун.

Когда цигун обучает человека, это и есть реализация принципа «недеяния», когда человек учит цигун, это пример принципа «деяния». Если следовать принципу «деяния» в цигун, то, к сожалению, результаты будут невысокими. Поэтому во время занятий цигун необходимо как можно скорей от «деяния», когда осуществляется контроль за дыханием и сознанием, переходить к «недеянию», то есть освободиться от мыслей, беспокойства. Освобождение от беспокойства связано с нравственным воспитанием, ведь чтобы не было причин для беспокойства, не следует совершать плохих поступков. Считается, что обладающий нравственностью владеет цигун, то есть нравственное самосовершенствование есть путь к достижению целей цигун. Высоконравственные люди следуют принципу недеяния и освобождаются от суетных мыслей. Один мудрец сказал: «Когда нет сознания, нет вещей вокруг, то тела тоже нет, и можно осознать, кем был ты до рождения, и освободиться от суетности».

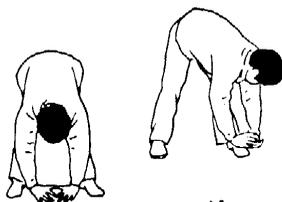
# Динамические упражнения системы «Сто отроков и цветы лотоса»

Вэй Линъи, Лун Лэй

## Второй комплекс (18 форм)

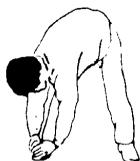
1. Коснуться воды. 2. Раскачивать лотос. 3. Обхватить шар. 4. Спрятать цветок. 5. Перейти море. 6. Сбирать лекарственные травы. 7. Подарить книгу. 8. Принять душ. 9. Возвращение весны. 10. «Возвращение к изначальному». 11. Чистый свет луны. 12. Запечатать даньтянь. 13. Чистый ветер. 14. Полет. 15. Радуга. 16. Ясный месяц. 17. Таинственная жемчужина. 18. «Возвращение к единому».

Исходное положение такое же, как в первом комплексе.



79

80



81

### I. Коснуться воды (рис. 79—81)

PPPPPP 089-79

1. Сложите руки в виде цветка лотоса, наклонитесь вперед, точка миньэнь (в центре поясницы) должна быть направлена вверх для «набора» ци; подберите живот, втяните анальное отверстие, представьте, что вы касаетесь руками воды, через точки лаогун «соберите» «земную ци».

2. Три раза наклонитесь к левой ноге и перенесите на нее центр тяжести.

3. Три раза наклонитесь к правой ноге и перенесите на нее центр тяжести.

4. Повторите движение, как в п. 1.



82



83

### II. Раскачивать лотос (рис. 82,83)

1. Правой ногой сделайте шаг вперед, легко и плавно разверните корпус вправо назад; представьте, что ваше тело — это лотос, руки следуют за корпусом, ладони разверните вверх; движение рук должно напоминать легкое покачивание листьев лотоса; смотрите на ладони, центр тяжести перенесите на левую ногу.

2.левой ногой сделайте шаг вперед, перенесите центр тяжести на правую ногу, легко и плавно поверните корпус влево, ладони разверните вверх, смотрите на ладони. Выполните два поворота вправо и влево.



84



85

### III. Обхватить шар (рис. 84, 85)

Поставьте ноги на ширине плеч, подберите живот, втяните анальное отверстие, встаньте на носки, вытяните вперед руки, ладони разверните вперед, наклонитесь вперед. Кистями сделайте вращательное движение снаружи кнутри, округлите руки, как будто вы держите большой воздушный шар; «соберите» ци и по спирали опустите ее в «киноварное поле».



### IV. Спрятать цветок (рис. 86)

Соедините руки в виде цветка лотоса, левой ногой сделайте шаг по диагонали вправо, присядьте, опустите голову, подберите живот; представьте, что цветок лотоса спрятался под листом, сделайте три глубоких вдоха и выдоха.



86

87

### V. Перейти море (рис. 87)

1. Поднимите левую ногу, согните в колене, а затем нанесите удар пяткой вправо, носок загните, соедините руки перед грудью (на уровне точки шаньчжун).

2. Плавно разведите руки и перед животом опустите вниз, ладони разведите вверх, ци опускается в «киноварное поле», плавно поднимите руки, как бы обхватив шар. Повторите движение три раза.



88



89

### VI. Собирать лекарственные травы (рис. 88, 89)

1. Встаньте лицом на восток, опустите ногу на пол, перенесите центр тяжести на левую ногу, правой ногой сделайте шаг вперед, поставьте ногу на пятку, носок поднимите вверх, согните левую ногу.

2. Одновременно с этим правую руку по дуге поднимите к плечу, смотрите на носок, левую руку опустите и заведите назад (ладонь развернута кнаружи); через точку лаогун



90



91



92



93

«соберите» ци и направьте в точку мин-мэнь (на пояснице).

3. Перенесите центр тяжести на правую ногу, левой ногой сделайте шаг вперед и поставьте на пятку, носок поднимите; повторите движение, как в п. 2, но в левую сторону. Выполните эти движения вправо и влево по два раза.

### VII. Подарить книгу (рис. 90—93)

1. левой ногой сделайте шаг назад, развернитесь лицом на север, ноги поставьте вместе и слегка согните, подберите живот, втяните анальное отверстие, сложите ладони перед грудью (на уровне точки шаньчжун), разведите руки, как будто читаете книгу.

2. Сложите ладони так, чтобы точки лаогун проецировались друг на друга, левая ладонь ближе к груди, поднимите левую руку вперед, правую опустите к животу, затем левую руку плавно опустите, правую руку плавно поднимите вверх, одновременно с этим «изначальная ци» внутренних органов то поднимается, то опускается. Повторите это движение вправо и влево по 3 раза.

### VIII. Принять душ (рис. 94—95)

1. Присядьте, руками плавно обхватите колени так, чтобы точки нэйгуань (на внутренней поверхности запястья) наложились на точки цзусаньлп (сбоку под коленом).

2. Встаньте прямо, подберите живот, втяните анальное отверстие, «обхватите» руками большой воздушный шар и поднимите вверх над головой, встаньте на носки.

3. Медленно опуститесь на пятки, расслабьте пах, плавно опуская руки,



94



95

ведите ци из точки байхуэй в точки юнцюань; представьте, что все тело омывает поток чистой энергии.

4. Повторите эти движения три раза, затем встаньте прямо, руки у нижней области даньтянь, ладони обращены кнутри («держать жемчужину»).



96



97



98



99



100



101

### *IX. Возвращение весны (рис. 96—97)*

1. Поставьте ноги вместе, подберите живот, втяните анальное отверстие, приседая (колени кнаружи), выдыхайте и расслабляйте анальное отверстие; разведите руки в стороны ладонями вперед.

2. Соедините колени, сожмите их, подберите живот, втяните анальное отверстие, через точки юнцюань «наберите» ци, проведите ладонями по ногам вверх до точек бигуань (в верхней части бедра спереди), поднимая ци. Повторите движения три раза.

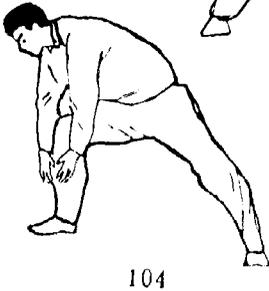
### *X. «Возвращение к изначальному» (рис. 98—101)*

1. Правой ногой сделайте шаг по диагонали вперед, приставьте левую ногу (шаг левой ногой делайте так, как будто вытаскиваете ее из грязи), подберите живот, втяните анальное отверстие, расположите ладони друг напротив друга у живота (правая сверху, левая снизу). Плавно разведите руки по вертикали.

2. Перенесите центр тяжести на левую ногу, расслабьте пах, плавно сведите руки, соберите ци с востока, запада, юга, севера и из центра и направьте ее в точку шаньчжун. Повторите цикл 3 раза, считая разведение и сведение за один цикл.

3. Руками «обхватите» шар, левая рука сверху, правая снизу, точки лаогун проецируются друг на друга.левой ногой сделайте шаг вправо, правую ногу приставьте к левой, далее, как пп. 1 и 2. Два раза повторите движения вправо и влево.

*XI. Чистый свет луны  
(рис.102—105)*



1. Через левую сторону повернитесь лицом на юг, поставьте ноги шире плеч, согните колени, перенесите центр тяжести на левую ногу, опустите плечи, расслабьте локти. Руки опустите с левой стороны, наклонитесь, разведите основания ладоней, ладони разверните вверх, соедините пальцы (представьте, что вы вылавливаете из воды месяц, — вода ушла сквозь пальцы, месяц остался в руках).

2. Поднимите руки, «держащие» ци, к груди, разведите руки (правая спереди, левую назад), «растягивая» ци; представляйте себе между руками чистую голубую воду.

3. Поверните верхнюю часть тела вправо. Сведите руки, затем «растягивайте» ци, держа перед собой левую руку (точки лаогун должны проецироваться друг на друга).

4. Наклонитесь вправо, опустите руки, разведите основания ладоней, ладони разверните вверх, соедините пальцы, повторите движения, описанные в пунктах 1, 2, 3.

*XII. «Запечатать» даньтянь (рис. 106—108)*

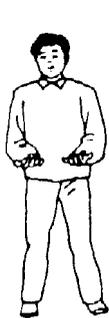
1. Руками «обхватите» шар, руки неподвижны, пальцы «собирают» ци.

2. Разверните ладони вверх, поднимите руки до уровня головы и, выпрямив их вперед, выполните толчок ладонями.

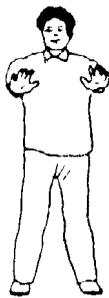
3. Разведите руки в стороны, «соберите» ци, плавно опустите руки по дуге к области даньтянь, «запечатайте» даньтянь; это усиливает семя, укрепляет почки. Повторите эти движения три раза.

*XIII. Чистый ветер (рис. 109—111).*

1. Правой ногой сделайте шаг вперед, центр тяжести перенесите на левую ногу, подтяните живот, подберите таз, опустите руки к правой голени; сначала разверните ладони в разные стороны, затем — вниз, «соберите» ци, представьте, что во время вдо-



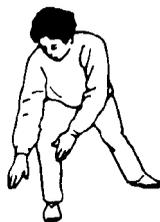
106



107



108



109



110



111



112



113



114

ха ци через точки юнцюань поднимается вверх, а на выдохе между точками лаогун ощущается легкий ветерок.

3. Сделайте корпусом движение, напоминающее раскачивание стебля лотоса на ветру, перенесите центр тяжести на левую ногу, руки отведите вдоль внутренней поверхности правой ноги мимо живота к левому плечу. Затем руки по дуге опустите к правой голени. Повторите движение три раза.



115



116



117



118



119

#### XIV. Полет (рис. 112—117)

1. От груди разведите руки в разные стороны и снова скрестите их перед грудью ладонями кнутри.

2. Перенесите центр тяжести на левую ногу, поднимите правую ногу, разведите руки в стороны; одновременно с этим выполните удар ногой вперед и вниз, поставьте ее на пятку, носок загните вверх; представьте, что «чи-стая ци» втягивается через точку юнцюань на левой ноге, «мутная ци» выходит через точку юнцюань на правой ноге.



120



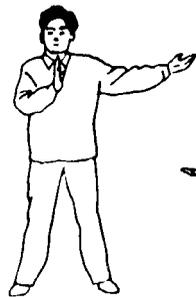
121

#### XV. Пагура (рис. 118—121)

1. Поставьте ноги на ширину плеч, встаньте лицом на юг, поворачиваясь вправо, поднимите руки перед собой и вверх, разведите их в стороны ладонями кнаружи; «соберите» «изначальную ци» неба и земли.

2. Опустите руки вниз влево, одновременно с этим повернитесь влево; представьте, что между ладонями у вас появилась радуга.

3. Поднимите руки влево вверх, «наберите» ци, по дуге опустите руки вправо; представьте, что радуга собирается в области дантянь. Повторите упражнение четыре раза влево и вправо.



122



123

#### XVI. Ясный месяц (рис. 122—123)

1. Немного согните колени, подтяните живот, вберите грудь, расслабьте плечи; представьте себе, что перед вами ясный месяц, опустите правую руку к груди, ладонь разверните пальцами вверх.

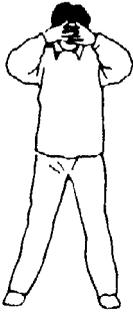
2. Левую руку по дуге поднимите над головой, выпрямите ее, ощутите в кончиках пальцев ци, согните локоть, опустите запястье, представьте, что ци медленно опускается в точку шаньчжун, ладони расположите друг напротив друга так, чтобы точки лаогун процировались друг на друга; представьте, что



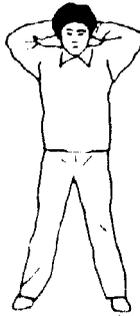
124



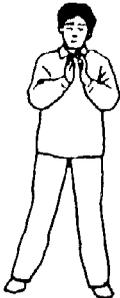
125



126



127



128



129

лунный свет через точку байхуэй опускается в «киноварное поле».

3. Плавно опустите левую руку, ведущую ци вниз, когда ци достигнет «киноварного поля», руку по дуге поднимите над головой; повторите п. 2.

4. После трехкратного повторения п. 3 отведите левую ладонь к груди, правой рукой три раза повторите движения, описанные в п. 2.

### XVII. Таинственная жемчужина (рис. 124—125)

1. Немного согните колени, поднимите правую руку движением, будто собираетесь бросить жемчужину, смотрите на правую руку; через некоторое время представьте, что жемчужина легко падает; когда вы ловите воображаемую жемчужину другой рукой, присядьте и опустите ци в «киноварное поле», смотрите на левую ладонь.

2. Когда это движение выполняется левой рукой, смотрите на

левую руку, когда жемчужину ловит правая рука, смотрите на правую, многократно повторите движение.

### XVIII. «Возвращение к единому» (рис. 126—129)

1. Поднимите руки над головой ладонями вверх, представьте, что вы выливаете на голову «сладкую» росу и чистую воду; проведите руками от точки байхуэй по затылку вниз, далее по плечам и свободно опустите руки вдоль тела.

2. Плавно поднимите руки, ладони обращены ко лбу.

Свет, идущий от больших пальцев, освещает точки тайян (на висках).

Свет, идущий от указательных пальцев, освещает точку шэньтин (на темени).

Свет, идущий от средних пальцев, освещает точку шаньгэнь (чуть ниже переносицы).

Свет, идущий от безымянных пальцев, освещает точки инсян (у крыльев носа).

Свет, идущий от мизинцев, освещает точку на кончике носа.

Свободно девять раз вдохните и выдохните, «изначальная ци» «вернется к единому».

Возвращение в исходное положение.

Плавно опустите руки к животу, как бы держа шар. Затем по дуге поднимите руки по лбу ладонями кнутри и плавно опустите вниз; представьте, что ци опускается в «киноварное поле». После этого левую ногу приставьте к правой, смотрите вперед.

## Комплекс статического цигун системы «Сто отроков и цветы лотоса»

Вэй Линъи, Лун Лэй

### «Золотой отрок созерцает лотос»

«Отрок созерцает лотос» — это один из базовых комплексов в системе статического цигун «Сто отроков и цветы лотоса».



#### I. Основные принципы

Упражнения, входящие в комплекс «Отрок созерцает лотос», основаны на принципах «соединения неба и человека», теории инь — ян и пяти элементов (см. примечания в конце журнала. — Ред.). С их помощью в теле человека рождается «семья-цзин», затем оно превращается в энергию ци, которая в свою очередь становится «ду-хом-шень», а он возвращается в «пустотность» (сюй). Комплекс вобрал в себя преимущества даосских, буддийских и конфуцианских систем цигун, а также опыт китайской медицины. Он «сохраняет сознание» (цунь синь) и «пестует природу» (ян син), объединяет созерцание и размышление, следует естественно. В нем используются не только принципы совершенствования с помощью статических упражнений в расслабленном, спокойном и естественном состоянии, но и постулат Лао-цзы о «деянии в недеянии», а также некоторые другие, присущие только этой системе приемы.

В данном комплексе учитываются пространственно-временные параметры, физиология человека и особенности его заболевания. Во время занятий человек представляет цветок лотоса, лазурную воду, лучи солнца, рассвет, учится «собирать» ци «неба», «земли» и «десяти тысяч вещей», удалять из тела «мутную» ци, поднимать «чистую» ци.

Терапевтическое воздействие комплекса связано с образом лотоса. Цветок лотоса впитывает в себя энергию солнца и луны, вбирает энергию земли и воды. Его красота символизирует собой величие солнца, луны, гор, рек, чистоту, ясность и добрую энергию жизни.

Во время выполнения упражнений следует представлять себе лучи солнца, убивающие болезнетворные микробы, дающие жизнь всему живому, усиливающие энергию ян в организме, помогающие бороться с «холодом» инь, с различного рода застоями. Накопив достаточно ян-ци, вы ощутите в теле тепло, увидите свет.

Луна тесно связана с Землей, например, лунные циклы влияют на отливы и приливы морей и океанов, на движение жидкости в организме человека, на эмоциональную

сферу. Энергия Солнца и Луны круглосуточно разлита в пространстве, поэтому, представляя их, можно аккумулировать их энергию.

На Земле сначала появилась вода, а уже потом зародилась жизнь. «Вода» почек — это основа жизни, источник энергии. Если в почках достаточно ци, тогда «питательная» и «защитная» ци и кровь будут циркулировать не переставая, все энергетические каналы будут открыты, внутренние органы будут функционировать нормально; если «вода» в почках иссякнет, жизнь прекратится. Вода — это жидкость стихии инь, собирая энергию воды, можно укрепить инь организма. Представляя чистую воду пруда, в котором растут лотосы, белый туман, который окутывает их на заре, каплю росы, сверкающую на розовых лепестках, вы как бы погружаетесь в стихию инь, сердце человека умиротворяется, становится спокойным и чистым, в этом покое рождается свет.

Отрок еще не потерял изначальную, врожденную «семенную ци», его интуитивное восприятие мира не искажено, он чист и наивен. Представляя себе ребенка, стремясь видеть мир его глазами и т. д., можно успокоить свои мысли и чувства, ощутить радость, наполниться «изначальной ци». Это поможет вам вернуться к простоте восприятия мира, способствует омоложению.

## *II. Основные методические рекомендации*

### Исходное положение

Заниматься цигун следует в свободной одежде, пояс ослабьте. Расслабьтесь и успокойтесь. Упражнение можно выполнять стоя или сидя (подробнее смотрите ниже). Сядьте на стул ближе к краю (примерно на одну треть стула), так, чтобы промежность находилась не на стуле, ноги расставьте на ширину плеч. Голени должны быть перпендикулярны полу, а колени согнуты под углом 90°, пальцы ног слегка подожмите, как бы захватывая пол (точки юнцюань не должны касаться пола). Голову слегка наклоните вперед, подбородок подберите так, чтобы точка байхуэй (в центре темени) была направлена вверх. Слегка округлите плечи и опустите локти, вберите грудь и округлите спину, расслабьте области подмышек и запястья, руки свободно опустите вниз. Глаза прикройте, губы легко соедините, языком касайтесь верхнего нёба (страдающие сердечными или нервными заболеваниями кончик языка могут слегка опустить вниз), подберите живот, втяните анальное отверстие, точка байхуэй должна проецироваться на точку хуэйинь.

Расположите руки перед грудью, соедините основания ладоней, а пальцы направьте вверх, соедините большой и безымянный пальцы: вы как бы держите цветок лотоса.

## *III. Медитация*

Алая заря освещает лотос, ярко блестят капли росы; на верхушке сосны танцует журавль; отрок созерцает лотос.

По голубому небу плывут белые облака, волны уходят вдаль и сливаются с небом, вода и небо одного цвета, стелется белесый туман, взору открываются неоглядные дали.

Представьте себе чистую воду, зеленые листья лотосов, на каждом цветке сверкает капля росы, все наполнено жизнью, невинный ребенок созерцает лотос, у него кожа нежная, как мякоть лотосового корневища, личико розовое, как лепестки цветка, он сидит в самый красивый цветок. Его лицо похоже на ваше, каким вы помните себя в детстве. Представьте себе, что вы сами сидите в лотосе, солнце только-только поднимается из-за горизонта, вода освещается его золотыми лучами, цветок лотоса начинает медленно раскрываться...

1. Когда вы представляете, что цветок лотоса раскрывается, легко, свободно и медленно разведите руки, когда видите, что цветок лотоса закрывается, плавно соедините ладони и сложите их в виде цветка лотоса (разводить руки не следует слишком широко, движение руками сначала следует представить, а затем выполнить, они должны выполняться без усилия, быть естественными, дыхание — свободное).

Когда цветок лотоса раскрывается, разведите руки и сделайте вдох, одновременно с этим изгоните все болезни, плохое настроение, плохие мысли, вдохните в себя утреннюю ци восходящего на востоке солнца, алой зари, трав, деревьев, гор и потоков, пусть ци струится по всему вашему телу. В это же время представьте, что капли росы с цветков лотоса попадают вам на глаза. Когда цветок лотоса закрывается, соедините руки и сделайте выдох, представьте, что «чистая» ци аккумулируется в «киноварном поле». Когда вы представляете, как раскрывается или закрывается цветок лотоса, вы должны видеть его цвет, блеск лепестков, сверкание росы. Считайте только вдохи, сделайте 49 вдохов, дыхание свободное.

2. Выполнив 49 вдохов, сложите ладони основаниями вместе, соедините большой и безымянный пальцы, ладони должны напоминать цветок лотоса. Дыхание свободное, легкое, неслышное: дождитесь появления ощущения тепла, исходящего из области «киноварного поля», когда это ощущение будет отчетливым, легко направьте энергию ци из точки хуэйинь (в промежности) через точку шэньцюэ (пупок) до точки шаньчжун (между сосками), затем опустите вниз через точку минмэнь в точку хуэйинь, затем снова поднимите ци. Движение ци должно быть предельно свободным, естественным, контроль за движением ци должен быть максимально мягким, как бы не существующим вовсе.

3. Солнце медленно поднимается над горизонтом, лучи его отражаются в хрустальной капельке росы на лепестках лотоса. Представьте, что роса омывает ваше тело с головы до пят. Ребенок чист и бел, вокруг него клубится туман, постепенно ребенок как бы сливается с сиянием цветка. Цветок лотоса мягко открывается и закрывается, испускает тонкий аромат, вливающийся в вас, все тело стало прозрачным, вы поднимаетесь все выше и выше, кругом мир, спокойствие, тишина.

4. Достигнув состояния полного покоя, вы почувствуете, как теплая «истинная» ци начинает подниматься из живота вверх. Капли росы превращаются в «расплавленное золото и жидкую яшму», возьмите их в рот — они напоминают прохладные лепестки лотоса, ароматные и сладкие, ощутив их прелестный вкус, сделайте три глотка и представьте, что роса опустилась в живот, в область «киноварного поля», медленно опустите руки, скрестите их перед животом (точки лаогун обеих ладоней должны проецироваться друг на друга и на область «киноварного поля»), направьте «изначальную» ци в «киноварное поле»; одновременно с этим представьте себе, что цветок лотоса посте-

ленно закрывается, его свет собирается в «киноварном поле». На мгновение сконцентрируйтесь на этом, затем естественно и свободно закончите упражнение.

а) После окончания упражнения разотрите как следует ладони, в течение одной минуты сделайте массаж лица (лоб, щеки, подбородок).

б) Ладонями девять раз, надавливая, проведите по ушам спереди назад и обратно. Затем средними пальцами оттопырьте и загните вперед уши, поместите указательный палец на средние, а затем 3 раза ударьте по ушной раковине соскальзывающим вниз движением указательных пальцев.

в) Широко откройте рот, девять раз высуньте язык, девять раз проведите языком влево и вправо, тридцать шесть раз щелкните зубами.

г) Девять раз сделайте движение губами по кругу, затем крепко сожмите губы, накопите слюну, проглотите ее тремя глотками и направьте в «киноварное поле».

д)левой рукой девятью движениями растереть справа налево область затылка.

е) Руки сожмите в кулаки, выпрямите вверх, три раза произнесите слог «хэ».

ж) Разотрите ладони до появления тепла, похлопайте по плечам, груди, спине, пояснице, животу, по ногам и стопам. Повторите три раза.

#### *IV. Эффект от занятий*

1. Во время занятий отдыхает мозг, упорядочивается работа центральной нервной системы, нормализуется деятельность вегетативной нервной системы, системы внутренней секреции, улучшается обмен веществ, возрастает сопротивляемость организма. Цигун лечит не только «болезнь, которая есть», но и «болезнь, которой еще нет».

2. Практика показывает, что систематические занятия делают человека спокойным, бодрым, энергичным, кожа становится гладкой, мышцы — упругими, суставы — подвижными. Молодые люди становятся стройнее, люди среднего возраста не стареют, а пожилые избавляются от болезней.

3. Открываются энергетические каналы, увеличивается количество «изначальной» ци. Этот комплекс цигун особенно эффективен при следующих заболеваниях:

а) нервное истощение, неврозы, бессонница, гипертония, головные боли и головокружение, атеросклероз, онемение конечностей, приливы крови к голове;

б) удушье, туберкулез, бронхит, астма, простуда, плеврит;

в) гастрит, нефрит, гепатит, боли в пояснице и ногах, холецистит, глухота, шум в ушах, отложение солей;

г) геморрой, выпадение прямой кишки, боли при менструациях, импотенция, сперматорея и другие половые расстройства;

д) накопление «изначальной» и «семенной» ци укрепляет память, повышает остроту ума, кроме того, способствует развитию умения видеть сквозь предметы, «дальновидения», предвидения, других особых способностей.

## V. Подробные методические рекомендации

1. Комплекс «Золотой отрок созерцает лотос» является основным в статических упражнениях по системе «Сто отроков созерцают лотос». Его можно выполнять где угодно и когда угодно, например перед тем, как уйти на работу (в течение 10 минут или получаса).

В любое время вы можете представить себя сидящим в цветке лотоса, освещенным золотым светом, и это даст свой эффект. Можно заниматься на улице и дома, перед телевизором и в транспорте, главное — суметь расслабиться.

2. Движение «изначальной» ци должно быть естественным. После того как вы прозанимаетесь определенное время и накопите достаточное количество «изначальной» ци, она начнет свободно и естественно циркулировать по меридианам, автоматически уравновешивая субстанции инь и ян.

3. Следует учитывать влияние пространственно-временных факторов.

### Ориентация в пространстве

а) Если необходимо усилить ян, то во время занятий следует обратиться лицом к юго-востоку. Если необходимо укрепить почки, тогда надо повернуться на север: «вода» почек оросит «огонь» сердца, будет согласована деятельность внутренних органов. После того как почки укрепятся, направление следует поменять.

б) Страдающие гепатитом должны выполнять упражнения, обратившись лицом на восток, дышать «выплывывая (мутное) и набирая (чистое)» (туна), укрепляя в печени ци стихии «дерево».

в) Страдающие заболеваниями легких, астмой, кашлем, кожными заболеваниями, бронхитом должны повернуться на запад, укрепляя в легких ци стихии «металл».

г) Страдающие заболеваниями почек должны выполнять упражнения лицом на север, чтобы «пестовать Дводу» почек. Страдающие болезнями печени также могут поворачиваться на север, чтобы почки поддержали печень.

д) Страдающие заболеваниями сердца должны обратиться лицом к югу и наполнить сердце «огнем», но тем, у кого гиперфункция ян (жар, кровотечение), поворачиваться на юг не следует.

е) В других случаях в первой половине дня следует поворачиваться на восток, во второй половине дня — на запад.

### Временные факторы

В природе постоянно происходят естественные изменения, занимаясь цигун, необходимо следовать этим изменениям — таким образом устанавливается связь между «небом» и человеком. Весна, лето, осень, зима постоянно сменяют друг друга. Человек должен учитывать их особенности: весной все рождается, летом растет, осенью собираются урожаи, а зимой он хранится. В течение 12 часов (от 23 часов до 11 часов, от знака «цзы» до знака «сы») постепенно меняется режим циркуляции потока ци в 12 меридианах и активности инь и ян внутренних органов. Если освоить эти закономерности и правильно выбирать время для занятий, то эффект значительно возрастет.

1. Скользящий график предполагает занятия в любое время.

2. Занятия по циклам «цзы», «у», «мао», и «ю» предполагают занятия 4 раза в день: в полночь (цикл «цзы»), в полдень (цикл «у»), утром (цикл «мао») и во второй половине дня (цикл «ю»).

3. Каждое утро следует повернуться лицом на восток и собрать ци восходящего солнца и ци зари. Каждый месяц по лунному календарю три дня до и после пятнадцатого числа следует, занимаясь цигун, собирать инь-ци, идущую от луны. Это даст очень хороший эффект.

## *Примечания*

1. Практикующие цигун должны соблюдать чистоту мыслей, слов и поступков, быть искренними, доброжелательными, спокойными. Следует помнить, что «большая радость ранит сердце, сильный

гнев ранит печень, печаль ранит легкие, страх ранит почки, испуг ранит желчный пузырь, переживания ранят селезенку». Природная доброта является основой человека, проявляющейся в форме различных качеств через внутренние органы: в печени как гуманность, в легких как долг, в сердце как этикет, в почках как мудрость, в селезенке как вера. Занимающийся цигун должен постоянно контролировать себя, свое поведение.

2. «Золотой отроч созерцает лотос» — это метод, учитывающий физиологию человека, следующий принципу естественности, не вызывающий «отклонений». Статический цигун — это результат тысячелетней практики. Он имеет вполне материальное и научное объяснение, его можно интерпретировать с точки зрения теории информации, теории саморегуляции, самоконтроля, теории поля и т. д., хотя не все в нем современная наука способна объяснить.

3. Тот, кто занимается цигун, должен быть настойчивым, терпеливым, верить в успех. Нельзя, например, позанимавшись один день, потом три дня не заниматься вообще. Лучше всего заниматься каждый день утром и вечером.

4. Когда вы сосредоточенно созерцаете цветок лотоса, перед глазами могут появляться различные цвета: синий, желтый, красный, белый или черный. Это связано с энергией, идущей от ваших внутренних органов, пусть это не пугает и не удивляет вас. Обычно сначала возникает похожий на туман, белый свет, затем красный, напоминающий цвет лепестков лотоса. Не следует добиваться появления света, слишком сильно сосредоточиваться. Надо только стремиться постоянно сохранять чистоту и спокойствие.

5. Какое бы видение ни появлялось у вас, не пугайтесь и не гоните его прочь. Во время занятий цигун могут возникнуть и различные, иногда даже неприятные, ощущения: тяжесть, онемение, жар, холод. Их называют «ощущениями ци», они являются реакцией на движение «истинной» ци по энергетическим каналам. Иногда появляется боль, это значит, что ци атакует очаг болезни, очищает энергетический канал. Пусть она движется естественно, не следует ее контролировать, через несколько дней занятий боль сама собой пройдет.

6. Ведите умеренную половую жизнь, не злоупотребляйте алкоголем и курением, меньше ешьте острого, соленого. Нельзя заниматься цигун сразу после еды, под дождем или на ветру.

#### Положение тела во время занятий

1. Положение стоя. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч, носки разверните немного внутрь, смотрите вперед, прикройте глаза, легко соедините губы, языком касайтесь нёба, легко улыбнитесь. Втяните грудь, округлите спину, плечи расслабьте, локти опустите, ладони сложите перед грудью (животом), пальцы соедините так, чтобы это напоминало бутон лотоса. Колени немного согните, немного втяните промежность, пальцами «захватите» землю, расслабьте тело, представьте себе цветок лотоса и созерцайте его.

2. Положение сидя на стуле. Сядьте прямо на край стула, так, чтобы промежность не касалась стула, голову немного наклоните вперед, втяните грудь, округлите спину, расслабьте плечи, опустите локти, сложите ладони перед грудью (животом), так, чтобы они напоминали бутон лотоса, стопы расположите параллельно друг другу на ширине плеч (голени должны составлять прямой угол с полом), колени согните под углом 90°, сидите прямо, глаза легко прикройте, представьте себе цветок лотоса и созерцайте его.

3. Положение сидя, скрестив ноги (в лотосе). Сядьте прямо, скрестите ноги, левую ступню положите на правое бедро, а правую ступню на левое бедро (стопы должны быть развернуты вверх, колени должны быть опущены), соедините ладони перед грудью (животом), так, чтобы они напоминали бутон лотоса. Представьте себе лотос и созерцайте его.

4. Положение сидя, скрестив ноги (в полулотосе). Сядьте прямо, согните ногу и пятку прижмите к промежности, согните другую ногу, стопу положите на бедро уже согнутой ноги, сложите ладони перед грудью (животом), представьте себе лотос и созерцайте его.

## **Система Чэнь Лэтяня: «небесный колокол»**

Мастер цигун и журналист Чэнь Лэтянь создал качественно новую систему цигун — тяньчжун («небесный колокол»). Ее истоки восходят к получившей известность еще 1400 лет назад системе тунчжун — «медный колокол», а при формировании новых методик использованы достижения буддийского, даосского и конфуцианского направлений цигун. Овладение системой тяньчжун позволяет концентрировать и мгновенно высвободить значительную энергию, используемую в лечебных целях. Курс обучения включает четыре ступени. На первой ступени выполняются упражнения, призванные «отрегулировать» состояние организма, избавиться от тех или иных заболеваний, заложить фундамент для освоения следующих ступеней. Вторая ступень предусматривает овладение навыками «энергетического наполнения» кистей рук.



Третья ступень включает выполнение акробатических упражнений, способствующих накоплению и высвобождению энергии, освоение методов дистанционной диагностики. Четвертая ступень — развитие «особых функций» организма с использованием специфических упражнений, таких, как баянь шэньлигун («духовная сила восьми святых»), тяньчжун чжао («сень небесного колокола»), диншэньфа («способ стабилизации тела»), и других.

# Тяньчжуская система цигун Лю Шаобиня

*Ли Фочан*

Прежде чем стать выдающимся мастером цигун, Лю Шаобинь прошел путь более чем в двадцать лет. С раннего детства он испытал влияние подлинной традиции цигун, ушу и национальной медицины.

## Семейная школа

Лю Шаобинь родился в уезде Аньфу провинции Цзянси. Все члены его семьи так или иначе были связаны с искусством ушу, цигун и китайской медициной. Его отец был высококлассным мастером и учителем ушу, широко известным у себя на родине. Популярным целителем и мастером цигун был и один из старших братьев Лю Шаобиня. Мать, работая учительницей в школе, не оставляла занятий национальной медициной. Шаобинь, третий ребенок в семье, с раннего возраста приобщился к интересам родителей и брата. Он подражал движениям отца, выполнявшего упражнения ушу, и старательно копировал приемы брата, осваивая технику цигун. С матерью он изучал целебные травы, которые они всей семьей собирали в горах.

Он не прекращал занятий цигун, ушу и траволечением даже в дни школьных экзаменов. Каникулы больше всего нравились ему тем, что можно было целыми днями пропадать в горах, собирая травы. Возвращаясь вечером домой с охапкой целебных растений, он чувствовал себя настолько счастливым, что без следа исчезала усталость от дневного труда. Постепенно росли знания и мастерство Лю Шаобиня. Уже подростком он стал популярен у односельчан как умелый врачеватель. Стоило больному принять отвар из трав, приготовленный Шаобинем, или подвергнуться нескольким сеансам иглоукалывания, проведенным юным врачом, как хворь очень скоро уходила. Окончив школу в шестнадцать лет, он уже знал, что посвятит свою жизнь лечению людей.

## Любовь к горам Тяньчжушань

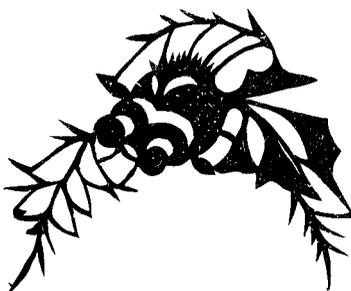
Утвердившись в своем намерении, Лю Шаобинь решил найти место, где бы он в единении мог совершенствоваться в цигун и искать лечебные травы. Для этого он перелистал немало книг с описаниями известных гор и прибрежных районов крупных рек, постоянно спрашивал друзей и близких об известных им нетронутых уголках дикой природы. В конце концов он решил, что идеальное место — горы Тяньчжушань на западе провинции Аньхой, там, где она граничит с провинцией Цзянси.

Тяньчжушань — название местности и главной вершины горной цепи Дабэйшань. Ее высота — около 1600 м над уровнем моря. Более чем крутые склоны горы — колоссального столба, устремленного в небо, — оправдывают ее название — «Небесный столб», или иначе «Столб, поддерживающий центр неба» — Чжунтяньчжу. Горная местность Тяньчжушань — это десятки пологих горных вершин и скальных пиков, обрывов и странной формы валунов, хрустальных струй прячущихся в скалах и ущельях горных ручьев, родников, шумных пенистых водопадов, неведомо кем и когда бережно

сложенных колодцев. Могучие сосны и темно-зеленые кипарисы соседствуют с экзотическими южными растениями. Девственная флора Тяньчжушаня бережет для целителей и множество лечебных трав.

Лю Шаобиню было известно, что во все эпохи в горы Тяньчжушань стремились даосские отшельники. Например, в III—IV веках там жили и занимались самосовершенствованием знаменитые Цзо Сы и Гэ Хун. Прикоснуться к силам природы и преклониться перед ее красотой и мудростью, по преданиям, приезжали туда великий историк II—I веков до новой эры Сыма Цянь, поэты VIII—IX веков Ли Бо и Бой Цзюйи, в XI веке — философ и политический деятель Ван Аньши, стихотворец Су Дунпо, в XIV веке — литератор Лю Бовэнь и другие. В своих стихах они оставили много прекрасных строф, воспевающих горы Тяньчжушань и образно рассказывающих об опыте медитативного приобщения к тайнам мироздания в этих горах. Легко представить себе, какие возможности таят они для совершенствования в цигун и ушу, закалки сознания, психики и тела.

Итак, в 1968 году молодой Лю Шаобинь со старшим братом Лю Шаосюном приехал в Тяньчжушань, чтобы поселиться там.



## Под руководством наставников — к мастерству

Истинную традицию мастерства цигун Лю Шаобинь воспринял у жившего в окрестностях Тяньчжушаня даосского наставника Лин Гу. Поддерживал он контакты и с другими народными мастерами. Он изучал старинные трактаты, в которых находил сведения об истоках сохранившихся донные систем. Например, в трактате «Юй лунь» («О земной тверди»), приписываемом Вэнь-ди, императору династии Вэй, правившему в VI веке, он нашел упоминание о том, что знаменитый Цзо Сы, живший в местности Луцзянцзюнь (современный уезд Цяньшань), владел «искусством пополнения и ведения (ци)» — будао чжи шу, в котором Лю Шаобинь определил истоки известной сейчас системы цигун «пестование тела» — ян шэнь. Из «Истории поздней династии Хань» Фань Хуа, жившего в V веке, Лю Шаобинь почерпнул сведения о том, что Цзо Сы совершенствовался в «пути духа» — шэнь дао, то есть в магическом даосском цигун. Следы этих систем сохранились в искусстве тяньчжушаньских мастеров цигун Хэ Цзяфаня, Ван Цзяфаня, Лян Яопина. Лю Шаобинь не раз почтительно обращался за советом к 90-летнему профессору У Ифэну и старому врачу китайской медицины Чэнь Цзинчжи, накопившим огромный опыт совершенствования в цигун за десятилетия уединенной жизни в Тяньчжушань.

Они были носителями традиций своеобразных систем цигун, веками складывавшихся в этой местности. Но записей об этих системах не существовало, а древнее мастерство тщательно скрывалось от посторонних глаз. Лю Шаобинь приступил к подробному описанию методик, их упорядочению и составлению на этой основе собственной системы. Она стала итогом более чем двадцатилетнего труда, упорнейших тренировок, длительных походов в горы, бессонных ночей, которые он посвящал занятиям.

## Специфика тьяньжуской системы цигун

Хотя традиции цигун в Тьяньжужушане насчитывают около двух тысяч лет, только благодаря основанной на них системе Лю Шаобиня они стали доступны и могут быть открыто переданы людям. Тьяньжуская система цигун позволяет «совершенствовать тело-личность и пестовать собственную природу», вскрывать резервные возможности личности, укреплять здоровье и излечивать болезни, укреплять костно-мышечную систему, продлевать жизнь.

Тьяньжуская система включает динамические и статические упражнения. К динамическим относятся следующие: инь ян цайци лянъдань шу — «искусство закалки пилюли и восприятия ци инь и ян»; чжинэн кайфа куньхуэй гун — «раскрытие сознания для небесного разума»; даньци юньсин фаньгун гун — «упражнения для перемещения ци пилюли с целью возврата молодости»; кай тьяньму ишоу гун — «раскрытие точки тьяньму для достижения долголетия»; мин му гун — «упражнения для улучшения зрения»; вайци аньмо мэйжун гун — «косметический массаж с использованием внешней ци». Статические упражнения тьяньжуской системы цигун включают методики цзинлянь нэйдань шу — «искусство закалки внутренней пилюли в состоянии покоя»; яо хуан гун — «управление колебаниями». В тьяньжускую систему входят также методы дистанционной перцепции, интраскопии и проскопии, тьяньжуской диагностики и терапии, запрограммированное воздействие на акупунктурные точки в назначенное время, «дистанционная иглотерапия» и другие. Существует и множество других методик, требующих дальнейшего изучения и упорядочения.

Тьяньжуская система цигун впитала в себя теоретические положения классической китайской медицины — о движении ци и крови, подъеме субстанций ян и опускании субстанций инь, об их взаимодействии, о «полых» и «плотных» внутренних органах, меридианах и коллатералах и т. п. Согласно этим положениям, болезнь вызывается нарушением баланса субстанций инь и ян, регулярности процесса «опускания и подъема» их в организме, «закупоркой» меридианов и коллатералей, «недостаточностью» ци и крови, развитием «патогенных факторов», подавляющих «правильные» тенденции в организме. Упражнения цигун позволяют упорядочить взаимодействие субстанций инь и ян, их «опускание» и «подъем», степень «открытия» и «закрытия» организма. Для этого применяется управление движением ци, «вдыхание чистого (ци) и выплевывание мутного», освобождение и раскрытие меридианов и коллатералей, обеспечение беспрепятственного движения ци и крови. Овладение тьяньжуской системой цигун начинается с динамических упражнений: сначала собираются «три вида ци» — неба, земли и человека, в результате «деяти трансформаций» они превращаются в жизнотворную «пилюлю», и ци мысленно проводится по «небесному кругу». Такого рода способы «ведения и привлечения» ци и крови, «раскрытия» меридианов и коллатералей, ведения ци через «заставы» позволяют добиться довольно быстрых успехов, что не дает «остыть» интересу к занятиям. Тьяньжуская система цигун позволяет «соединить телесную форму, мысль и ци». Их одновременная закалка обуславливает слияние внешней формы движения с мыслью, чтобы посредством «формы и мысли» вести «ци пилюли», обеспечить мягкость, плавность и замедленность движений. Поэтому данная система подходит людям любого возраста. Она предельно методически упорядочена, овладение ею начинается с простейших и безопасных для здоровья упражнений, выполнение которых не требует много времени. Это обусловило большую популярность тьяньжуской системы у китайских любителей цигун.

## Феномен Лю Шаобиня

В июле 1988 года по инициативе Китайской физкультурной ассоциации изучения цигун. Научно-исследовательского института восточных систем цигун, Научного общества изучения цигун провинции Шэньси и редакции журнала «Цигун и спорт» Лю Шаобинь провел в городе Сиане курсовые сборы по подготовке инструкторов цигун. На эти сборы съехались энтузиасты цигун из тридцати городов разных провинций. Это было началом победного шествия тяньчжуской системы по всей стране.



Мастер Лю Шаобинь подробно осветил историю формирования и развития этой системы, ее основные черты и содержание, объяснил принципы и методику тренировочного процесса. После этого был проведен цикл практических занятий.

В дни сборов Лю Шаобинь и его ученик Не Цзяньго провели также ряд показательных выступлений. Они просто ошеломили зрителей. Например, при выполнении номера «дистанционное иглоукальвание» Лю Шаобинь, мгновенно поставив диагноз, начал воздействие «внешней ци» на больного. Затем, держа руку в 20—30 см от тела больного, свел пальцы, словно удерживая иглу для акупунктуры, и начал наводить импровизированную «иглу» на определенные акупунктурные точки. Пациент ощутил какую-то вибрацию в теле и с удивлением отметил, что постепенно начинает чувствовать себя все лучше и лучше.

Другой номер. Лю Шаобинь вызвал из рядов двух зрителей и попросил подержать за концы палочку из бамбука. Затем двумя пальцами взял бумажную банкноту достоинством 10 юаней, направил в нее ци и коротким ударом ребром банкноты разрубил палочку пополам. Не меньше восхитил собравшихся его ученик Не Цзяньго. Он играючи поднял с земли велосипед, ухватив его за багажник... зубами. Показательные выступления наглядно продемонстрировали практические возможности тяньчжуской системы.



## Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун

Лю Шаобинь

Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун называются также *даоинь цу* — «искусством ведения и привлечения (ци)». Их отличает тесное сочетание «телесного даоинь», техники дыхания и сосредоточения. «Собирание ци», «выплавление внутренней пилюли», перемещение ци по «небесному кругу» выполняются одновременно.

Движения должны быть мягкими, плавными, медленными и естественными. Дыхание обратное абдоминальное, вдохи и выдохи «мягкие, медленные, ровные и глотительные». Сосредоточение, перевод и переключение фокуса внимания, движения и дыхание тесно скоординированы. «Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Вы как бы растворяетесь в мироздании. В овладении упражнениями необходима последовательность и постепенность. Избегайте чрезмерного напряжения и переутомления. На определенном этапе занятий динамические упражнения могут комбинироваться со статическими, что еще более увеличивает эффективность тренировок и ускоряет достижение необходимого результата.

### I. Принятие «позы возвращивания пилюли»

#### 1. Исходное положение:

стоя лицом на восток или юг. Ноги вместе, пальцы ног как бы «захватывают» пол (упираются в него). Медленно наложить кисти ладонями на живот (мужчины — правую кисть на левую, женщины наоборот) точкой лаогун к точке цихай, так чтобы точки лаогун на обеих кистях проецировались друг на друга. Голову держите ровно, точкой байхуэй на темени вертикально вверх. Неплотно прикройте глаза. Кончик языка касается неба за альвеолами. Легко сомкните зубы. Опустите плечи и локти. Расслабьте области бедер и поясницы. Ноги чуть согните в коленях. Полностью расслабьтесь (рис. 1).

2. Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (вдох — выдох). Тип дыхания — обратный абдоминальный.

3. Голени и стопы неподвижны, бедрами выполните медленное вращательное движение в горизонтальной плоскости против часовой стрелки (один оборот).



Рис. 1

4. Смещая центр тяжести вправо, отставьте левую ногу на шаг в сторону (ноги на ширине плеч).

5. Сместив центр тяжести влево (встав ровно), бедрами выполните медленное вращательное движение по направлению часовой стрелки (один оборот, голени и стопы неподвижны) и зафиксируйте: положение стоя прямо с несколько согнутыми ногами («поза вращения пилюли») (рис. 2).

6. Раскрепощенно и спокойно выполните девять, 36 или 108 дыхательных циклов (вдох — выдох).

### *Примечания:*

1. При выполнении упражнений в период «с полуночи до полудня» (с 23 до 11 часов) становитесь лицом на восток, «с полудня до полуночи» (с 11 до 23) — на юг. Такая пространственная ориентация традиционно определяется схемами соответственно «прежде-небесных восьми триграмм» и «посленебесных восьми триграмм».

2. Обратное абдоминальное дыхание должно быть раскрепощенным, легким и естественным. Избегайте чрезмерного сосредоточения внимания (психического напряжения) — это может привести к закрепощенности.

3. Положение туловища и конечностей должно быть удобным и раскрепощенным, движения — свободными, мягкими и естественными. Ноги несколько согнуты в коленях, стойка не должна быть слишком высокой или низкой.

4. Вращательные движения бедрами выполняются медленно и равномерно по полной окружности (360 градусов), колени служат как бы «осями» (центром окружности).

5. Мысль сосредоточена на выполняемых действиях, вы испытываете состояние спокойствия и умиротворенности, полного слияния с мирозданием. Устраните все посторонние мысли.

### *Функции упражнения:*

1. Подготовка к выполнению основных упражнений, «регулирование тела», «регулирование дыхания» и «регулирование психики», погружение в «состояние цигун».

2. Вращательные движения бедрами на 360 градусов ассоциируются с круглой «небесной сферой» и «небесным кругом», что способствует возникновению ощущения «слияния с мирозданием».

3. Отработка принятия «положения вращения пилюли» в качестве самостоятельного упражнения способствует овладению навыками быстрого устранения посторонних мыслей, «разогрева, вращения и усиления ци». «Положение вращения пилюли» может быть отнесено к типу статических упражнений «стояние столбом» — чжань чжуан.



Рис. 2

### *Принципы упражнения:*

Принятие «позы вращения пилюли» является начальной комбинацией для всех динамических упражнений тяньжуской системы цигун. Требования к позам и движениям отражают такой аспект цигун, как «регулирование тела».

Особенно показательны вращательные движения бедрами по окружности, ассоциируемой с окружностью небесной сферы, позволяющие еще полнее расслабиться и раскрепоститься, побуждающие дух и мысль вырваться за пределы нашего мелочного «космоса», освободиться от мирских треволнений и забот, слиться с подлинно великим мирозданием в единое тело, чтобы подготовиться к претворению животворной «семенной ци», собираемой от неба, земли, «десяти тысяч вещей» в наши тело и психику. Раскрепощенное и спокойное обратное абдоминальное дыхание относится к сфере туна и «приготовления (внутренней пилюли)». Выполнение девяти и более (до 108) дыхательных циклов, с одной стороны, позволяет устранить посторонние мысли, ввести себя в состояние «покоя», с другой — становится «кузнечными мехами», посредством которых регулируется сила «огня для приготовления внутренней пилюли» и, таким образом, «совершенствуется и выплавляется внутренняя пилюля». Дыхание, сочетаемое с движениями, способствует не только «вдыханию чистого и выплевыванию мутного», но и «проведению ци через заставы». Тесное сочетание «формы, мысли и ци», одновременная реализация функций «регулирования тела», «регулирования дыхания» и «регулирования психики» позволяют быстро погрузиться в состояние «покоя», подготовиться к «собираению ци». Принятие «позы вращения пилюли» можно рассматривать как упражнение типа «стояние столбом» для «выплавления и вращения внутренней пилюли». Поэтому оно может применяться и в качестве начальной комбинации в комплексах динамических упражнений цигун, и отдельно, как самостоятельное упражнение.

## **II. «Искусство собирания ци инь и ян для закаливания пилюли»**

### **1. «Собирание земной субстанции инь»**

Выполняется из положения «поза вращения пилюли».

1. Медленно свободно опустите руки, поворачивая кисти ладонями вперед. Одновременно выполняйте выдох (рис. 3).

2. Медленно поднимите руки перед собой, до уровня плеч, словно «поднимая» «земную ци» и одновременно «собирая ци» ладонями. Одновременно выполняйте вдох (рис. 4).

3. Сгибая руки в локтях, выполните круговое движение предплечьями в вертикальной плоскости, переводя их назад вверх (плечи в «качестве осей») и словно охватывая кистями ци — раскрепощенным движением предплечий «охватывая шар» и поднося его к груди, локти опущены. Одновременно выполняйте выдох (рис. 5).

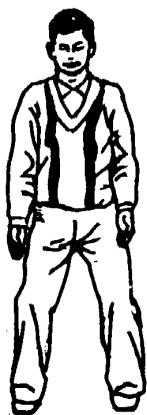


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

4. Поворачивая предплечья кнутри, медленно и постепенно накладывая кисти друг на друга, легким «надавливающим» движением опустите ци в нижнюю область даньтянь, наложив на нее кисти. Одновременно выполняйте вдох (рис. 6). Выполняйте всю комбинацию три раза.

#### *Примечания:*

1. При «поднимании ци» вверх предплечья раскрепощены, расслаблены, избегайте физического усилия. Сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Возникает физическое ощущение «поднимания земной ци».

2. Поворачивать предплечья надо легко, свободно и естественно. Повороты предплечий, кистей, «схватывание ци» выполняются слитно и согласованно. Возникает ощущение «охватывания ци».

3. «Надавливающее» движение кистями выполняется под некоторым углом к области даньтянь, кисти должны быть обращены точками лаогун к области даньтянь, ци как бы «вдавливается» в нее — физически ощущается, как ци «входит в даньтянь».

4. Весь процесс «собираения земной ци» проходит в течение двух дыхательных циклов (вдох — выдох). Вдохи и выдохи должны быть «плавными, медленными и мягкими», скоординированными с движениями и сосредоточением фокуса внимания.

5. С самого начала представляйте себе, что вы как бы окружены испаряющейся нагретой «земной ци». Земля имеет неиссякаемую силу, которую отдает нам. В этом заключается суть ощущения, которое вы должны испытывать.

### *Функции упражнения:*

1. «Сбор земной ци» для создания целительной «внутренней пилюли».
2. Раскрытие и освобождение меридианов и коллатералей.
3. Настройка на ощущение своей «взаимосвязи с мирозданием».
4. Раскрепощение суставов плеч и предплечий, профилактика и лечение воспалительных процессов в области суставов.

### *Принципы упражнения:*

Считается, что субстанции ян принадлежат небу, а инь — земле: «скопление ян» представляет собой небо, инь — землю. Небо, земля и «десять тысяч вещей» — все это трансформации «семенной ци», «небесного ян» и «земного инь». Поэтому «собрание» из безбрежных просторов неба и земли ци инь и ян является первостепенным делом в «собрании ци» для «выплавления внутренней пилюли». Поскольку сила ян «опирается» на силу инь и «дополняет» ее, то «земные субстанции инь» собираются в первую очередь. Энергия земли безгранична, подъем «земной ци» обеспечивает полноценное существование всех вещей и живых существ, в окружении «испарений земной ци» живет и человек. Мысленно представляя себе, что земная ци медленно поднимается и вы пребываете в ее сфере, «поднимаетесь» ее «семенными» субстанциями, вы обеспечиваете их воздействие на внутренние органы.

«Поднимание земной ци» кистями рук вызывает отчетливое ощущение «ведения ци вверх». Сосредоточение на точках лаогуна способствует их «открытию» для восприятия и «собрания» ци. Поворот предплечий, «схватывание ци» и «обнимание шара», выполняемые слитно, одним движением, «открывают» акупунктурные точки, что активизирует сеть меридианов и костный мозг для восприятия ими ци. Обращение ладоней под углом к средней области дантянь стимулирует «погружение» ци в нее. А когда ладони находятся параллельно области дантянь и ци «вдавливается» в нее, ощущение ци становится весьма отчетливым, как чувство «погружения» ци в дантянь. «Собрание земной ци» восполняет недостаточность «семени инь» в организме и особенно эффективно при заболеваниях, связанных с недостаточностью субстанций инь в крови. По традиционным представлениям, «корни десяти тысяч вещей хранятся в земле», она является источником их «семени». В «земной субстанции инь» хранится «семенная ци» всех вещей, поэтому она оказывает тонизирующее воздействие на организм человека и может служить «лекарственным средством» для «выплавления внутренней пилюли». Поэтому данный метод позволяет быстрее добиться успешного результата, чем «запасание семени и накопление ци для совершенствования и выплавления пилюли». Мысленное слияние с мирозданием во время «собрания субстанции инь» позволяет установить беспрепятственную связь внутренней среды с внешней, воспринимать полезную информацию извне и выводить информацию во внешнюю среду. Определенное разнообразие выполняемых движений позволяет оказать комплексное лечебно-оздоровительное воздействие на сеть меридианов и коллатералей, а также на суставы.

## 2. «Собирание небесной субстанции ян»

Данное упражнение является продолжением предыдущего. Раскрепощенно и спокойно выполните три дыхательных цикла (выдох — вдох).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

1. Медленно поверните кисти ладонями кверху и разведите их к боковым сторонам туловища. Одновременно выполняйте выдох (рис. 7).

2. Поднимите кисти, переводя их вдоль передних боковых поверхностей туловища до уровня средней области даньтянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 8).

3. Расслабляя области плеч и опуская локти, переведите кисти вперед сантиметров на 30 от груди, словно поддерживая ими шар. Одновременно выполняйте выдох (рис.9).

4. Используя локти в качестве «осей», разведите кисти по дуге в стороны ладонями под углом кверху (рис. 10).

5. Держа правую руку неподвижно, левую, выполняя движение от плеча, потом последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону, отводя кисть примерно на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 11).

6. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох.

7. Держа левую руку неподвижно, правую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 12).



Рис. 11

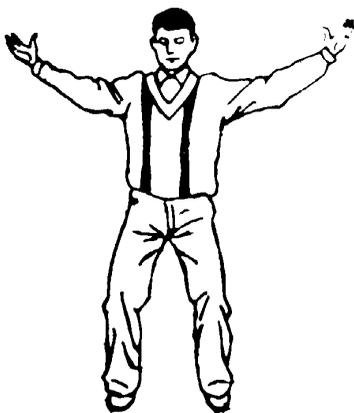


Рис. 12



Рис. 13

8. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

9. Держа правую руку неподвижно, левую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 13).

10. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

11. Держа левую руку неподвижно, правую руку, начиная движение от плеча, последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы,

переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону еще на треть длины. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 14).

12. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох.

13. Держа правую руку неподвижно, левую руку, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины в сторону, подавая плечо (руку от плечевого сустава до локтя) по дуге вверх. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполните выдох (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15

14. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

15. Держа левую руку неподвижно, правой рукой, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону на последнюю треть длины руки, подавая плечо по дуге вверх (почти выпрямляя руку). Центр тяжести сместите вправо. Одновременно выполните выдох (рис. 16).

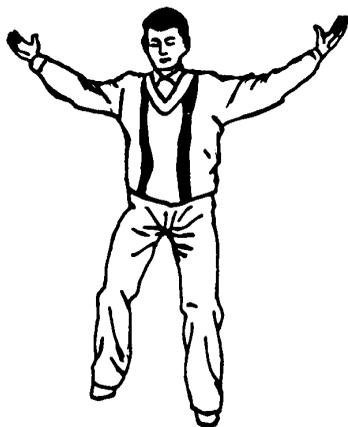


Рис. 16



Рис. 17

16. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Очень мягким движением предплечьев начи-

найте «охватывать ци», подавая их вверх, словно обнимая большой шар. Одновременно выполняйте вдох (рис. 17).

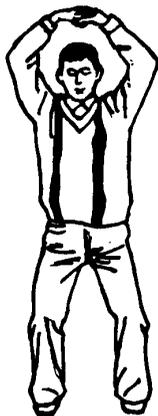


Рис. 18

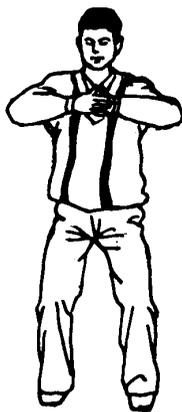


Рис. 19



Рис. 20

17. Медленно «охватывая ци» над головой, наложите кисти друг на друга, совместив проекцию точки лаогун одной кисти с точкой лаогун другой и обратив их к точке байхуэй на темени, направьте ци в нее и, таким образом, в «чудесные» меридианы, очень медленно «вдавливая» в нее ци (рис. 18). Затем, опуская сложенные кисти рук перед собой, через «небесные палаты» и «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь по средней линии головы и туловища ведите ци в среднюю область даньтянь до «пурпурного дворца». Одновременно выполняйте выдох (рис. 19).

18. Продолжайте вести ци до нижней области даньтянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 20).

19. Возвратесь в «позу взращения пилюли».

### Примечания:

1. Разводя кисти к боковым поверхностям туловища, перемещая их вверх и «поднимая шар перед собой», сосредоточивайтесь на вовлечении «земной ци» во взаимодействие с «небесной субстанцией ян». Ладони, подобно «нефритовой тарелке, принимающей в себя росу», воспринимают «небесную ци ян».

2. Поэтапно переводя руки в стороны, смещайте центр тяжести тела в ту же сторону, в которую продвигается рука. При этом сосредоточивайтесь последовательно на плече, локте, запястье, пальцах, ощущая, как ци естественно перемещается к кончикам пальцев, но избегайте мысленного ее выведения за пределы тела. Каждый раз, когда вы выводите руку в сторону на треть длины, несколько подавайте плечо (руку от плечевого сустава до локтя) вверх, так, чтобы оно в ходе трех движений описало в этом направлении дугу.

3. Когда заканчивается движение рукой в сторону и поток ци доходит до кончиков пальцев, тут же следует вдох с «сбором небесной ци ян», фокус внимания переносится далеко в пространство, в ладонях возникает отчетливое ощущение «улавливания ци». Вслед за тем проекция центра тяжести вновь перемещается в среднее положение.

ние («стоя ровно»). «Собирание ци», вдох, переход в положение «стоя ровно» должны быть согласованны — это максимально повышает эффективность «собрания ци».

4. Когда «ведете ци вверх», «обнимая шар», фокус внимания переносится в пространство, с тем чтобы мысленно «привлечь небесную ци ян» в точку байхуэй. В то же время можно «осветить внутренним взором», сопровождающим движение кистями, процесс «погружения собранной ци» в точку байхуэй и его движения вниз по передне-срединному меридиану жэньмай.

5. Во время «ведения» ци и «погружения» ее в нижнюю область даньтянь, «вдавливания» ее в эту область должно отчетливо ощущаться «проникновение» ци в даньтянь.

### *Функции упражнения:*

1. «Собирание небесной ци ян» в качестве «лекарственного средства» для «внутренней пилюли».
2. Восполнение недостатка ци ян в организме.
3. «Раскрепощение и обеспечение проходимости» меридианов и коллатералей.
4. Осуществление «взаимных связей с мирозданием».

### *Принципы упражнения:*

«Небесные субстанции ян» считаются самыми «большими» и «твердыми» субстанциями безбрежной вселенской ци, движущей силой, приводящей в движение все вещи и существа, растворенной в мироздании безбрежной, подчиненной могучему ритму силы. Когда «земная ци» вздымается вверх, а «небесная ци» опускается вниз, образуется «смешанная изначальная ци». Собираемая «небесная ци» может восполнить нехватку ци ян в теле человека. При повороте кистей, обращенных к средней области даньтянь, ладонями кверху, разведении кистей в стороны, поднимании их вдоль передних боковых поверхностей туловища вверх, движении руками вперед («поднимание шара перед собой»), вновь разведении рук в стороны и поднимании их вы представляете себе соединение «земной» и «небесной ци». Перемещение фокуса внимания и движения непрерывны, с тем чтобы субстанции инь могли соединиться с субстанциями ян, а «собираемые небесные субстанции ян» — проникнуть в тело. При попеременном отведении рук в стороны представляйте себе «раскрепощение», улучшение «проходимости» меридианов и коллатералей, позволяющее «собирать небесную ци ян». По окончании каждого движения рукой в сторону, одновременно с вдохом и переносом центра тяжести, возвращением в положение «стоя ровно», «собирайте» ладонями ци. «Форма, мысль и ци взаимосогласованы», что обеспечивает успешный «сбор ци». Когда вы «поднимаете ци вверх», то представляете себе ци, растворенную в безбрежных просторах «Великой пустоты»; ци отчетливо ощущается во время «направления» ее в точку байхуэй. «Подводя ци» к средней области даньтянь, «обратите взор внутрь себя» — это может способствовать раскрытию ваших потенциальных возможностей. Иногда при выполнении данного упражнения возникает ощущение «свечения» в области точки тяньму между бровями. Это является проявлением стимулирующего воздействия «небесной ци ян» на точку тяньму.

### 3. «Девять циркуляций даньтянь»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Представьте себе, что в нижней области даньтянь находится «шар». Начинать выполнять очень легкие и мягкие круговые массирующие движения наложенными на даньтянь ладонями против часовой стрелки. На каждое полное круговое движение выполняется один дыхательный цикл: полкруга — вдох, полкруга — выдох. Выполните девять круговых массирующих движений.

2. Выполните таким же образом девять круговых массирующих движений в обратном направлении — по часовой стрелке: полкруга — вдох, полкруга — выдох.

3. Возвратитесь в «позу возвращающего пилюли».

#### *Примечания:*

1. Обязательно следует представлять себе находящийся в нижней области даньтянь состоящий из ци «шар», или «скопление ци».

2. Круговые массирующие движения должны быть согласованы с дыханием, плавными и медленными. Они сопровождаются физическим ощущением «циркуляции скопления ци» по траектории, задаваемой движениями ладони.

3. Массаж выполняется внешними поверхностями ладони, ее центр должен быть несколько приподнят — «точка лаогун опустошена».

#### *Функции упражнения:*

1. Соединение «ци триады небо — земля — человек» в «одно» посредством «перемешивания» их круговыми массирующими движениями.

2. Содействие образованию «внутренней пилюли».

#### *Принципы упражнения:*

Собранные «небесная ци ян» и «земная ци инь» в равных пропорциях поступают в нижнюю область даньтянь и соединяются с «семе-нем»-цзин, ци и «духом»-шэнь, принадлежащими человеку, в некий «лекарственный ингредиент», циркуляция которого в нижней области даньтянь побуждает «ци триады» соединиться в «целебный экстракт пилюли». Через определенное время он может стать собственно «внутренней пилюлей». Дыхание здесь является «ветром», раздувающим «огонь» для «вы-плавления пилюли». Хотя на первых порах оно еще не может усилить этот «огонь», но фактически уже служит для «согревания и возвращающего ци пилюли». Выдохи и вдохи во время выполнения круговых массирующих движений также играют важную роль в этой «кухне». «Опустошенность точек лаогун», то есть округленность ладоней, имеет значения для «сохранения» в пространстве под ладонью ци, служащей для «возвращения пилюли». Упражнение «девять циркуляций даньтянь» является одним из важнейших этапов

в процессе «выплавления внутренней пилюли» и может выполняться циклами по девять или по 36 движений.

#### 4. «Обращение по небесному кругу»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Выполните вдох, очень мягко втягивая живот и «поднимая анус» (чуть поджимая сфинктеры — запирательные мышцы заднего прохода), подводя «ци пилюли» из нижней области даньтянь к точке хуэйинь в промежности и далее через «заставы» вэйлюй (копчик), цзяцзи (область одиннадцатого позвонка), через «заставу» юйч-жэнь (между парными точками юйчжэнь на затылочной части головы) к точке байхуэй на темени.

2. Выполните выдох, опуская «ци пилюли» от точки байхуэй через «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь, «пурпурный дворец» средней области даньтянь и возвращая ци в нижнюю область даньтянь.

3. Выполните данное упражнение еще три или девять раз.

#### *Примечания:*

1. Вдохи должны быть плавными, медленными, но глубокими.

Область точки дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками несколько «подайте вверх», чтобы «освободить» заднесрединный меридиан думай и обеспечить беспрепятственный проход по нему «ци пилюли».

2. Когда ци подведена к уровню точек юйчжэнь в области затылка, быстро сосредоточьте внимание на точке байхуэй — это помогает «преодолеть заставу юйчжэнь».

3. Во время выдоха «возвращение ци пилюли» в нижнюю область даньтянь обычно происходит легче, чем «подъем ци», и движение ци по меридиану жэньмай может быть несколько более быстрым.

4. После выполнения «обращения по небесному кругу» следует некоторое время раскрепощенно и спокойно подышать для «согревания и взращивания ци пилюли», ее «успокоения» и «удержания» в нижней области даньтянь.



#### *Функции упражнения:*

1. Улучшение проходимости меридианов жэньмай и думай.

2. Обеспечение циркуляции ци по «малому небесному кругу» — «формирование» его.

3. Профилактика и лечение заболеваний позвоночника.

### Принципы упражнения:

Меридиан думай «управляет» ци всех меридианов ян, жэньмай — ци всех меридианов инь. Эти два «чудесных» меридиана снабжают двенадцать главных меридианов и другие каналы ци, накапливают ее и регулируют деятельность всей сети каналов. «Обращение по небесному кругу» улучшает проходимость меридианов жэньмай и думай, а вследствие этого оказывает регулирующее воздействие на взаимодействие субстанции инь и ян в организме, на функционирование тока ци и крови по главным меридианам, способствует устранению заболеваний, вызванных нарушениями функций внутренних органов и дисбалансом субстанций инь и ян. Данное упражнение является элементом «искусства внутренней пилюли» и предусматривает «ведение ци посредством мысли» по «малому небесному кругу», вовлечение «ци пилюли» в циркуляцию по нему в целях ее дальнейшей «переплавки». Это способствует более быстрому формирования «золотой пилюли». Поскольку меридиан думай проходит вдоль позвоночника, «проведение» по нему «ци пилюли» улучшает питание тканей позвоночника, содействует его «раскрепощению», лечению и профилактике гиперплазии костной ткани шейных и поясничных позвонков, других подобных заболеваний. Кроме того, оно помогает избавиться от болей в области поясницы и спины.

«Искусство собирания ци инь и ян для выплавления пилюли» является необходимым этапом совершенствования в тяньчжуской системе цигун, основным динамическим методом «выплавления внутренней пилюли». Сущность этого четырехступенного метода принято выражать тремя иероглифами — цай («сбор»), лянъ («выплавления»), юнь («циркуляция», «движение»). Первый иероглиф (цай) обозначает «собрание небесной и земной ци» для пополнения ваших внутренних запасов «семени, ци и духа». Второй (лянъ) подразумевает превращение «ци триады небо — земля — человек» в «лекарственный ингредиент», который посредством «девяти циркуляции в области даньтянь» обрабатывается и переплавляется во внутреннюю пилюлю». Третий иероглиф (юнь) относится к «обращению по небесному кругу», в процессе которого «лекарственные ингредиенты пилюли» проходят дальнейшую обработку. Указанные три иероглифа выражают весь процесс «выплавления внутренней пилюли» посредством динамических упражнений и особенности «тяньчжуского искусства выплавления внутренней пилюли». Тренирующийся незаметно для себя формирует стереотип внутренней последовательности «сбора, выплавления и обращения по небесному кругу». Это значительно сокращает процесс «обработки и выплавления внутренней пилюли», принятый в даосизме.



### III. «Раскрытие разума для небесной мудрости»

**Исходное положение: «поза возвращивания пилюли».**

1. Свободно опустите руки ладонями к себе. Одновременно выполните выдох (рис. 21).

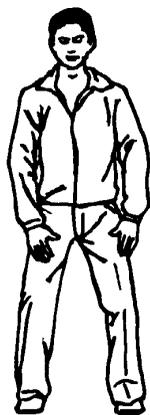


Рис. 21



Рис. 22

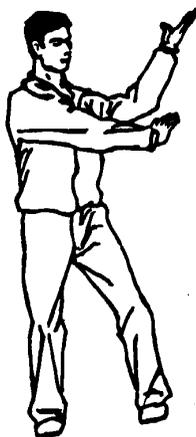


Рис. 23

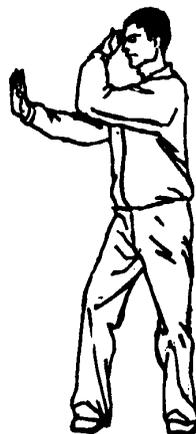


Рис. 24

2. Поворачивая туловище в пояснице вправо, одновременно выведите левую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху; правую руку начинайте приподнимать перед собой ладонью книзу по дуге, подводя кисть правой руки под локоть левой на уровне пояса (рис. 22).

3. Руки в том же положении смещайте вверх, поворачивая туловище в пояснице влево. Движения 2 и 3 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 23).

4. Завершая поворот влево, кисть левой руки обратите ладонью к «небесным палатам» верхней области даньтянь и «ведите» ладонью ци от точки тайян справа (во впадине рядом с внешним уголком глаза) мимо плеча, груди, локтя правой руки, правой нижней части живота к левой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя вправо вниз и опять влево, а туловище в пояснице поворачивая вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 24).

5. Поверните туловище в пояснице влево, одновременно выводите правую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху, кисть левой ладонью книзу несколько по дуге подведите под локоть правой руки на уровне пояса.

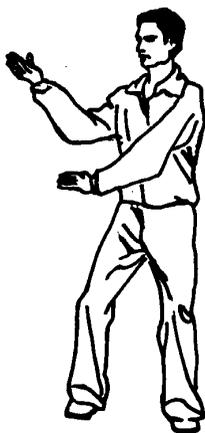


Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

6. Руки неподвижны, поверните туловище в пояснице вправо. Движения 5 и 6 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 25.).

7. Завершая поворот вправо, кисть правой руки обратите ладонью к «небесным палатам» и «ведите» ци от точки тайян слева через плечо, грудь, локоть левой руки, левую нижнюю часть живота к правой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя влево вниз и опять вправо, а туловище поворачивая в пояснице влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 26, 27).

8. Повернитесь вперед, кисти рук наложите на нижнюю область дантянь, возвращаясь в «позу взращивания пилюли» (рис. 28). Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (выдох — вдох).

### *Примечания:*

1. Поворачивая кисть ладонью кверху, представляйте себе «собрание из космоса духовной ци», а обращая кисть ладонью книзу — «собрание семенной субстанции инь земли». Таким образом, вы одновременно «собираете духовную ци неба и земли».

2. Обращая кисть ладонью к «небесным палатам», представляйте, что «собранная духовная ци» проникает в точку тяньму между бровями и оттуда опускается вниз по «чудесным» меридианам. Выполняя другой ладонью круговое движение, «удаляйте» из нее «мутную» ци.

3. Движения верхними конечностями от локтя («локоть в качестве оси») и повороты туловища в пояснице должны быть скоординированы.

4. Каждое полное движение сопровождается одним дыхательным циклом. Выдохи и вдохи должны быть «мягкими, плавными, тонкими, длительными», «взаимосогласованными с формой и мыслью».

### *Функции упражнения:*

1. «Набирание духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей», раскрытие потенциальных возможностей и стимулирование интеллекта.

2. Усиление способности к «духовному» восприятию, повышение возможностей к получению информации извне и ее адресации в окружающую среду.

3. «Набирание чистой (ци) и удаление мутной», избавление от болезнетворных субстанций и укрепление организма.

### *Принципы упражнения:*

Ключевыми звеньями методики «открытия сознания для небесной мудрости» являются «вдыхание чистой (ци) и удаление мутной», очищение и «одухотворение» ци «плотных» внутренних органов, повышение чувствительности к «духовным» субстанциям. Обращение одной кисти ладонью кверху, другой — ладонью книзу при выполнении движений перемещения кистей по дуге несет идею «усвоения» «духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей». Одновременное «усвоение ци неба и земли» — «двойное использование сознания» — служит хорошей тренировкой для отработки техники сосредоточения, облегчает «психическую концентрацию». Это способствует также восприятию информации по многим направлениям, усвоению «энергии», полученной извне. При обращении ладони к «небесным палатам» верхней области даньтянь «духовная ци» проникает в точку тяньму. Эта точка — «небесный глаз» — является «сокровенной заставой и проходом в единое», «дверью в мир чудесно-утонченного», вмещалищем потенциальных возможностей сознания. Когда «духовная ци» проникает в «небесный глаз», усиливается телесная способность к «духовному» восприятию, обретается тонкая чувствительность к получаемой извне информации. Круговое движение кистью перед туловищем подразумевает «удаление мутной ци». Это способствует проникновению «чистой ци» человеческого организма в мозг и «движению мутной ци вниз». «Подъем чистой ци и опускание мутной» обеспечивает «пустотное и одухотворенное» состояние психики и сознания, увеличивает возможности интеллекта. Отсюда название данного комплекса упражнений — «раскрытие разума для небесной мудрости».

В процессе жизнедеятельности человеческого организма в нем непрерывно производятся «чистая» и «мутная» ци. При недолжном функционировании «семи эмоций», «шести страстей» и неправильном питании, нарушении регулярности протекающих в организме процессов, его «разбалансированности» могут быть нарушены внутренние механизмы «подъема чистой ци и опускания мутной». Вплоть до того, что «чистая ци» утрачивает возможность опускаться, «мутная» — подниматься, «чистое и мутное мешают друг другу», «мутные и патогенные (субстанции) вредят чистым», «чистая полость («небесного глаза») затягивается мраком». Все это вызывает «тяжесть в голове» и головокружения, нарушения зре-



ния и слуха, «переполненность верхней и опустошенность нижней (частей тела)», нарушение ясности мышления, преждевременное одряхление организма. Данный комплекс упражнений позволяет устранить подобные нарушения и, таким образом, имеет лечебно-оздоровительное значение. Его простые движения содержат глубокий внутренний смысл.

## **IV. Косметический массаж с применением «внешней ци»**

Данная методика тяньчжуской системы цигун заключается в том, что благодаря определенной базовой тренировке занимающийся приобретает возможность вырабатывать «внешнюю ци» и воздействовать ею при массаже на те или иные участки тела. Это способствует дальнейшему «раскрепощению» и улучшению проходимости меридианов и коллатералей, регулированию циркуляции ци и крови, «смягчению мышц и увлажнению кожи», укреплению здоровья, служит косметическим целям и замедляет процессы старения организма. Массаж с применением «внешней ци» предусматривает следующие требования: полное расслабление; погружение в «состояние цигун»; точное воздействие на определенные участки тела; легкость и плавность движений; в начальный период освоения методики массаж выполняется посредством прямого контактного воздействия на ткани; впоследствии, когда придет умение усиливать «поток внешней ци», прикосновения могут быть предельно легкими («прикосновение как будто есть и словно его нет»), либо массаж выполняется «посылом ци» без контакта с кожей.

### **1. «Растирание точки юнцюань»**

*Способ выполнения:*

В положении «сидя, скрестив ноги». На первых порах можно сгибать в колене только массируемую ногу. Наложив ладонь правой руки точкой лаогун на точку юнцюань левой стопы, растирайте ее движениями взад-вперед — всего 81 движение. Аналогичным образом выполните массаж правой стопы левой рукой.

*Функции массажа:*

1. «Опускание мутной ци», снижение кровяного давления.
2. Установление взаимодействия между сердцем и почками. Излечение бессонницы, устранение жара, повышенной потливости, проспермии и других расстройств.
3. Профилактика заболеваний ног, создание ощущения легкости, исправление походки.

### *Принципы массажа:*

Точки юнцюань относятся к меридиану почек. Они контактируют с «земной ци» и представляют собой одни из главных «ворот», через которые ци поступает в организм. Точки лаогун на ладонях относятся к меридиану «узкого инь» перикарда. Контакт между точками лаогун и юнцюань при растирании стоп соединяет сердце и почки через относящиеся к ним меридианы. «Сердечному огню» соответствует триграмма Ли, а «почечной воде» — триграмма Кань. Вода и огонь «поддерживают друг друга», соотносясь по принципу взаимодействия триграммы Кань и Ли. При взаимодействии сердца и почек субстанции ян «погружаются» в субстанции инь, благодаря чему естественно устраняются бессонница, жар, потливость и другие расстройства. Массаж центров стоп растиранием усиливает кровоснабжение подошв, побуждает ци и кровь «опускаться». Поэтому он способствует лечению повышенного кровяного давления, которое связано со «слабостью инь» и «гиперфункцией ян», с усиленным восходящим током ци и крови. Кроме того, «открытие» точки юнцюань способствует «поглощению земной ци» и «устранению мутной ци», а довольно большое число растирающих движений усиливает действие «внешней ци», что способствует улучшению кровообращения в нижних конечностях. Поэтому этот способ массажа может применяться для профилактики и лечения разрастания костных тканей и заболеваний суставов, для придания походке легкости и упругости.

## **2. «Растирание области почек»**

### *Способ выполнения:*

Наложите ладони точками лаогун на точки шэньшу (на уровне промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня). Выполните растирающие движения вверх-вниз 36 раз. Функции массажа:

1. «Подключение» друг к другу сердца и почек.
2. Тонизация почек и укрепление мышц поясницы.

### *Принципы массажа:*

Точки шэньшу расположены в области почек, а сами эти точки являются важным звеном ножного меридиана шаоинь. Точки лаогун, как уже отмечалось, относятся к ручному меридиану цзюэинь перикарда. Совмещение этих точек при массаже обеспечивает взаимодействие сердца и почек по типу соотношенности триграмм Кань и Ли («вода поддерживает огонь»). Данное упражнение служит для лечения и профилактики расстройств, связанных с нарушением взаимодействия этих органов: бессонница, ухудшение памяти, жар и потливость, проспермия, сперматорея и другие. Данный вид массажа предназначается также для местного воздействия на область поясницы — соответствующий отдел позвоночного столба, связки и мышцы, — улучшает кровообращение в этой области и помогает бороться с переутомлением мышц, разрастанием тканей. Поэтому он может применяться для профилактики и лечения заболеваний и болез-

ненных ощущений в области поясницы, для повышения подвижности туловища в пояснице.

### **3. «Сжатие зубов»**

*Способ выполнения:*

Легко и ритмично сожмите зубы 36 раз.

*Функции упражнения:*

Укрепление зубов и десен, а также почек, профилактика заболеваний зубов.

*Принципы упражнения:*

Считается, что почки управляют состоянием костной системы. «Сжатие зубов» стимулирует ци почек, что оказывает укрепляющее воздействие на кости. Усиление функции почек содействует укреплению костей и воспроизводству костного мозга, таким образом — и сохранению зубов. Помимо этого, «сжатие зубов» стимулирует десны, улучшает их кровоснабжение.

### **4. «Перемешивание моря»**

*Способ выполнения:*

Сделайте языком в полости рта 36 «перемешивающих» движений.

*Функции упражнения:*

1. Стимуляция слюноотделения.
2. Тренировка мышц языка, улучшение дикции.
3. Очищение полости рта.
4. Регулирование сердечного пульса и функций внутренних органов.

*Принципы упражнения:*

Язык связан посредством системы каналов с многими «внутренними органами»: кончик языка — с сердцем и легкими, края — с печенью и желчным пузырем, центральная часть — с желудком и селезенкой, задняя — с почками. Поэтому движения языком могут способствовать регуляции функций внутренних органов, и особенно — кровена-

полняемости сердечного пульса. Поэтому лекарства для лечения сердечных заболеваний часто кладут под язык, где они всасываются в кровь наиболее быстро. «Перемешивание моря» также стимулирует слюноотделение, содействует очищению полости рта и процессам пищеварения. Кроме того, данное упражнение нацелено на противодействие атрофии мышц языка, склеротическим процессам в этой области и помогает пожилым людям сохранить ясную дикцию.

## 5. «Омывание (рта слюной) и сглатывание слюны»

*Способ выполнения:*

Закрыв рот, «омойте» полость рта слюной 36 раз. Накопившуюся слюну сглотните в три приема.

*Функции упражнения:*

1. Активизация слюноотделения, «очищение» полости рта.
2. Антисептика желудка.

*Принципы упражнения:*

При «омывании» рта слюной она проникает в промежутки между зубами. Поскольку слюна содержит противовоспалительные вещества, это препятствует заболеваниям зубов и десен. Сглатывание слюны — «драгоценной жидкости» — способствует пополнению субстанций инь организма. Воздействие слюны активизирует клетки слизистой оболочки желудка, выделяющие слизистый секрет для его защиты, и, таким образом, предохраняет от заболеваний язвой желудка, гастритом и т. п.

## 6. «Растирание лба»

*Способ выполнения:*

Наложив кисти ладонями на лоб, выполните ими 36 растирающих движений вверх-вниз (рис. 29).

RRRRR 020-029

*Функции массажа:*

1. Противодействие образованию морщин.
2. Психическая релаксация.



### 3. Избавление от болей в передней части головы.

#### *Принципы массажа:*

Считается, что область лба принадлежит субстанции янмин («светлая ян»), которая концентрируется в области точки тяньму. Растирание лба способствует свободной циркуляции ци по меридианам янмин и излечивает головные боли, вызванные застоем субстанций янмин. Тяжкие раздумья, переживания или гнев заставляют «хмуришь брови», напрягать мышцы лба. Растирание лба позволяет расслабить эти мышцы, что способствует психическому расслаблению. С возрастом морщины появляются прежде всего на лбу, а данный вид массажа улучшает кровоснабжение тканей в этой области и, таким образом, препятствует образованию морщин, дает косметический эффект.

## **7. «Сухое умывание»**

#### *Способ выполнения:*

Наложив ладони на лицо, выполните ими 36 растирающих движений вверх-вниз.

#### *Функции массажа:*

Профилактика появления морщин, укрепление мышц лица.

#### *Принципы массажа:*

Движения лицевых мышц выражают эмоциональное состояние человека. Активность этих мышц обуславливает большую выразительность лиц молодых людей, чем пожилых, у которых лицевые мышцы дряхлеют и становятся менее подвижными. При «сухом умывании» благодаря воздействию «внешней ци» и непосредственному массажу улучшается кровоснабжение кожи и мышц лица. Это способствует их питанию и препятствует образованию морщин. В медицинском трактате «Лин шу» («Управление духом»), в главе «Май ду» («Пульсы»), говорится: «По 12 главным меридианам и 365 коллатералям кровь и ци вливаются в лицо и заполняют все поры». Поэтому массаж лица оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, меридианы и коллатерали всего тела.

## **8. «Растирание носа»**

#### *Способ выполнения:*

Наложите пальцы на щеки таким образом, чтобы кончики средних пальцев легли на точки иньсян (в 5 фэнях от ноздрей в боковых бороздах крыльев носа). Выполните 36



растирающих движений средними пальцами от точек иньсян до точки иньган между бровями и обратно (рис. 30,31).

RRRRRR 021-030

RRRRRR 021-031

*Функции массажа:*

1. «Очищение» дыхательных путей, профилактика простудных заболеваний.
2. Лечение ринита.

Рис. 30

*Принципы массажа:*

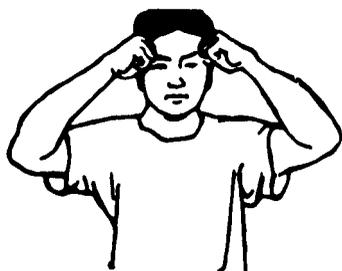


Нос в традиционной китайской медицине именуется «отверстием легких», «вратами дыхания». При недостаточности ци легких (то есть нарушениях дыхания), небрежном отношении к «вратам» легко возникают простудные заболевания, риниты и т. п. Во многих случаях одышка бывает связана с повышенной чувствительностью слизистой поверхности носовой полости. Точки иньсян считаются «полостями» (или «отверстиями»), относящимися к крыльям носа, а точка иньган — «полостью» («отверстием») и «заставой» «небесного глаза». Воздействие на них может излечивать заболевания носа, простуду, головную боль и другие расстройства. Массаж области носа способствует «освобождению» путей «ци легких» и, таким образом, лечению заболеваний, связанных с «закупоркой» этих путей.

Рис. 31

## 9. «Разминание точек тайян»

*Способ выполнения:*



Наложите кончики больших пальцев на точки тайян во впадинах рядом с внешними уголками глаз, остальные пальцы согнуты и опираются на лоб. Круговыми движениями больших пальцев массируйте точки тайян, сначала 36 раз изнутри кнаружи, затем то же число раз снаружи вовнутрь.(рис. 32).

*Функции массажа:*

1. Профилактика появления морщин.

Рис. 32

2. Профилактика и лечение головных болей в височной области.

3. Лечение заболеваний глаз.

### *Принципы массажа:*

Точки тайян — важные «полости» лицевой области. Мастерами ушу эти точки рассматриваются как места нанесения «смертельного удара», «слабые места» головы, расположенные близко к мозгу. Массаж точек тайян помогает снять умственное напряжение, предупреждать и излечивать боли в височной области, улучшать циркуляцию «ци и крови» в окологлазной области, излечивать некоторые заболевания глаз. Поскольку в местах точек тайян ранее всего образуются морщины, их массаж позволяет предупредить их появление и «разглаживать» их.

## **10. «Поглаживание завитков ушной раковины и мочек ушей»**

### *Способ выполнения:*

Обхватив большими пальцами уши сзади, фалангами остальных согнутых пальцев прогладьте ушную раковину сверху вниз 36 раз (рис. 33). Затем таким же образом 36 раз прогладьте мочки ушей (рис. 34).



Рис. 33



Рис. 34

### *Функции массажа:*

терапевтические.

### *Принципы массажа:*

Область ушей тесно связана с внутренними органами через систему меридианов и коллатералей. Ухо своей формой напоминает перевернутый вниз головой человеческий эмбрион. Мочка уха — это «голова» и «глаза» «эмбриона», нижняя часть полости раковины соответствует «верхним конечностям», противозавиток — «туловищу», нижняя ножка противозавитка — «нижним конечностям», ладьевидная ямка и дно ушной раковины — «внутренним органам». Проглаживание завитков и мочек ушей вследствие воздействия на расположенных на ушах акупунктурные точки способствует регулированию функций внутренних органов и лечению многочисленных заболеваний.

## 11. «Воздействие на зрачок и движения глазами яблоками»

*Способ выполнения:*



Рис. 35

Закройте глаза, наложив кончики средних пальцев на веки, выполните 36 легких круговых массирующих движений. Затем выполните по 36 вращательных движений глазами яблоками справа налево и слева направо (рис. 35, 36).

*Функции массажа:*

1. Улучшение зрения, лечение заболеваний глаз.
2. Регулирование функций внутренних органов.



Рис. 36

*Принципы массажа:*

По представлениям традиционной медицины, «семенная ци» внутренних органов сосредоточивается в глазах. Глаз условно делится на пять сегментов, каждый из которых связан с одним из плотных внутренних органов. Поэтому воздействие на глазные яблоки регулирует функции внутренних органов, особенно функции сердца. Например, при амбулаторном лечении тахикардии нажатие на глазные яблоки раздражает блуждающий нерв, в результате чего уменьшается частота сердечного ритма, сердцебиение становится более ровным. «Воздействие на зрачок и движения глазами яблоками» улучшают кровообращение в области глаз, а также представляют собой щадящий массаж глазных мышц. Поэтому данное упражнение способствует улучшению зрения, лечению заболеваний глаз, делает взгляд более выразительным, движения глазных яблок — свободными.

## 12. «Постукивание по голове»

*Способ выполнения:*

Наложите кончики пальцев на среднюю линию головы у передней границы волосяного покрова (рис. 37). Постукивая кончиками пальцев по средней линии головы, отведите кисти к задней границе волосяного покрова (рис. 38), затем в обратном направлении — к передней границе волосяного покрова; отсюда простучите пальцами переднюю границу волосяного покрова до точек тоувэй в углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей (рис. 39), далее вниз к вискам до кончиков ушей (рис. 40) и до точки фэнфу сзади у основания черепа (между затылочной кос-



Рис. 37



Рис. 38

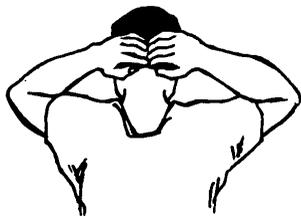


Рис. 39



Рис. 40

тью и первым шейным позвонком). Пройдите по этому «маршруту» три или девять раз.

#### *Функции массажа:*

Расслабление мышц головы, улучшение проходимости меридианов и коллатералей в области головы, «прояснение» мышления, профилактика и лечение головных болей, головокружений и т. п.

#### *Принципы массажа:*

Голова считается средоточием субстанций ян и «хранилищем мозга». Поскольку мозг постоянно активен, мышцы головы находятся в напряжении. Их перенапряжение приводит к головным болям. Постукивание по расположенным на голове акупунктурным точкам заставляет расслабиться мышцы головы, способствует лечению связанной с их перенапряжением головной боли. Расслабление мышц головы позволяет «расслабиться» и головному мозгу, что служит для профилактики его заболеваний.

«Постукивание по голове» улучшает проходимость заднесрединного меридиана думай, раскрепощает и активизирует «заставу юйчжэнь» в области затылка и расположенные на голове участки меридианов и коллатералей. Данное упражнение способствует также циркуляции ци и крови по «небесному кругу».

# Мнемотехника и цигун

Чэнь Юнцань

*Мнемотехника — «техника запоминания» с использованием приемов цигун — разработана с целью повышения эффективности учебного процесса. Ее практическая ценность подтверждена результатами экспериментов, а в ее применении уже накоплен значительный опыт. Ниже вы сможете познакомиться с некоторыми простейшими приемами такого рода.*

## 1. Методы запоминания в сочетании с дыхательными приемами

Примите естественную, раскрепощенную позу, полностью расслабьтесь. Стабилизировав дыхание, сосредоточьтесь на средней области даньтянь, устраните посторонние мысли. Если материал необходимо выучить наизусть при первом же чтении, приоткройте глаза, прочтите одну фразу про себя, одновременно на вдохе «опуская ци в даньтянь»; на выдохе читайте и запоминайте вторую фразу; затем на вдохе с «опусканием ци» третью и т. д. Если текст уже «врезался» в память и необходимо упрочить и углубить его запоминание, применяйте предыдущий метод, представляя себе, что на вдохе предложение вместе с ци «вливается в область даньтянь», а на выдохе другая фраза вместе с потоком ци идет к ноздрям, через которые «выливается» ци. Можно видоизменить метод: в течение дыхательного цикла (вдох—выдох) читать и запоминать одну фразу. Главное условие успеха — состояние «покоя». Необходимо, чтобы вдохи и выдохи были ритмичными и равномерными, а темп дыхания синхронизирован с переводом фокуса внимания и темпом чтения. Поскольку одни предложения могут быть длиннее других, то длинные приходится читать про себя быстрее, короткие медленнее — так удается скоординировать их с ритмом дыхания.

Данный метод запоминания текста противопоказан при сильном утомлении, эмоциональном возбуждении. Необходимо предварительно ознакомиться с содержанием материалов, чтобы не возникало трудностей при чтении. Избегайте запоминания «через силу». Необходимо полностью расслабиться, раскрепоститься, процесс запоминания должен быть легким, естественным. Следует воздерживаться от чрезмерного сосредоточения фокуса внимания.

## 2. Метод запоминания погружением ци в область даньтянь

Данный метод основан на приемах «собирания» ци, применяемых в цигун. Он позволяет мысленно соединить изучаемый материал с потоком ци, который вводится в верхнюю область даньтянь (головной мозг), затем мягко опускается в переднюю область даньтянь (грудь и область сердца) и далее после короткой паузы вновь поднима-

ется в верхнюю область даньтянь. Этот метод может применяться, например, во время занятий в учебных заведениях.

В начале урока погрузитесь в состояние «покоя» и сосредоточьтесь. Объяснения преподавателя или текст мысленно вместе с ци погружайте в переднюю область даньтянь (живот), а затем постепенно ведите ци в верхнюю область даньтянь. Затем свободно восстановите в памяти информацию, обобщите ее в нескольких сжатых тезисах и зафиксируйте их в тетради, «опуская каждый тезис» в переднюю область даньтянь и «резервируя» там информацию. Перед ответом закройте глаза, при сдаче зачета или экзамена сначала легко надавите кончиком большого пальца левой руки на точку байхуэй на макушке и переведите его по средней линии затылка к точке фэнфу у основания черепа. Выполните это движение 25 раз. Затем мизинцами обеих рук одновременно медленно проведите по средней линии головы ото лба к затылку, представляя себе, что легкий напор «истинной ци» изнутри мозга свободно раздвигает в стороны его левую и правую части и между ними образуется зазор, который остается на протяжении всего ответа на экзамене. Представьте, что через него из «банка информации» (области груди — «сердца») все, что вы повторяли перед экзаменом, свободно поступает в голову. Этот прием позволяет разбудить потенциал вашей памяти и получить высокий балл.

Важно учесть, что этот прием можно применять только на короткий срок. Те, кто страдает гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием, должны быть особенно осторожны при применении данного метода, а после экзамена уделить больше времени занятиям цигун, чем обычно.

### **3. Метод запоминания путем сосредоточения на точке тяньму**

Точка тяньму находится между бровями — в центре верхней области даньтянь. По данным экспериментов, определенные способы сосредоточения на точке тяньму стимулируют физиологические функции мозга. Мнемонический прием, предусматривающий сосредоточение на тяньму, заключается в следующем.

Внимательно прочтите материал, предназначенный для запоминания. Лучше всего составить его план. Затем сядьте на коврик или на постель со скрещенными ногами, слегка прикройте глаза. Дыхание естественное. Представьте себе, что вы находитесь в очень тихом и спокойном месте. Медленно погрузитесь в состояние «покоя». Затем сосредоточьтесь на точке тяньму, представьте, что на этом месте находится «третий глаз». Медленно «откройте» его — и вы «увидите» пласт мягкого белого света. Затем представьте себе только что прочитанный текст, и его план появится перед вашим внутренним взором, а текст слово за словом станет возникать перед вами. Затем содержание всего прочитанного разом вспоминается и запечатлевается в памяти.

## **4. Метод запоминания посредством контролируемого воспроизведения образных представлений (визуализации)**

Сначала выполните «упражнение на расслабление по трем линиям» и «вливание в макушку благодатной росы». Затем приступайте к контролируемому воспроизведению (визуализации) образных представлений. Сосредоточьтесь на находящейся в полуметре перед глазами букве «о» (в тексте или нарисованной на листе бумаги) либо на каком-то предмете, например книге. Затем закройте глаза и представляйте букву или предмет в течение нескольких минут, удерживая перед мысленным взором это изображение. Далее тренируйтесь в визуализации таким же образом цифр, простых чисел, слов и фраз. Впоследствии переходите к тренировке в визуализации того, что вам необходимо запоминать. Примерно через месяц можно сделать занятия мнемотехникой более интенсивными. Вызовите образ буквы «о». Поднимите перед собой левую руку ладонью вперед, обратив ее точкой лаогуна в центре ладони к изображению буквы «о», и представьте, что изображение на вдохе через точку лаогуна идет в среднюю область дантянь, превращаясь в «изначальную ци» и «хранясь» там вместе с ней, чтобы впоследствии в нужный момент быть воспроизведенной в мозгу.

Применение данного упражнения позволяет визуализировать и связанные комбинации образов.

Чтобы лучше закрепить их, в положении сидя или лежа, слегка прикрыв глаза, отрегулировав дыхание и погрузившись в состояние «покоя», мысленно на вдохе направляйте ци одновременно в верхние и нижние конечности. Затем сосредоточьтесь на установках «сердце просветлено, (внутренний) взор светел», «ум спокоен и безмятежен». Далее легко, свободно и мелко вспомните приятные сюжеты из вашей жизни — быта, учебы или работы.

## **5. Метод запоминания посредством «превращения слов в слюну»**

Этот метод особенно целесообразен при запоминании иностранных слов. Примите естественную позу, запомните группу слов (до пяти), затем закройте глаза, кончик языка касается неба за альвеолами, сосредоточьтесь на средней области дантянь, дыхание абдоминальное (животом). Выдержав небольшую паузу, про себя повторите запоминаемые слова. Сомкните зубы — при этом начнет выделяться слюна, и на вдохе представьте себе, что слова превратились в слюну. Слегка пополощите ею рот, затем медленно проглотите, мысленно «опуская» ее в дантянь. На выдохе представьте себе, что все «путаные» и неправильно воспроизводимые слова удаляются с выдыхаемым воздухом. Выполните упражнение пять раз, затем запоминайте следующую группу слов.

## 6. Метод запоминания посредством «сохранения звучания» с помощью цигун

Полностью расслабьтесь, сосредоточьтесь на средней области даньтянь, устранив посторонние мысли, быстро погрузитесь в состояние «покоя». Примерно через минуту прочтите вслух иностранное слово, которое следует запомнить. Выдержав небольшую паузу, мысленно воспроизведите звучание этого слова, «вслушиваясь» в него и стараясь сохранить его. Основываясь на звучании, мысленно восстановите начертание



слова и сосредоточьтесь на его сохранении в памяти. Звучание и начертание как бы сливаются воедино и одновременно запечатлеваются в мозгу. Звук превращается в форму слова, его можно услышать и реально «увидеть». Следите, чтобы при чтении слова вслух оно звучало мягко. Погружаясь в состояние «покоя», избегайте сосредоточения на дыхании. Если необходимо, несколько раз повторите это упражнение с одним словом. Этот метод на практике доказал свои преимущества перед обычным «зазубриванием» иностранных слов.

## 7. Метод запоминания посредством «пестования ци» и введения ее в меридиан думай

Сядьте на скамью или стул, примите естественную позу, кисти рук положите ладонями на колени или бедра, несколько выпрямитесь в пояснице, голову держите прямо, несколько «втяните» грудь. Корпус составляет прямой угол с бедрами, бедра — с голени. Полностью расслабьтесь в течение примерно двух минут. Мысленно представьте вдалеке перед собой полосу густого леса.

Затем «обратите взгляд вовнутрь», вспомните требующие устойчивого запоминания отдельные слова, фразы, формулы или числа, избавьтесь от восприятия внешних помех.

Во время выполнения мнемонического приема плотно сожмите губы; произнося про себя слово или короткую фразу, сжимайте зубы, что усиливает слюноотделение. Мысленно «проведите слово» от точки байхуэй на темени к точке дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками и далее по спине вдоль позвоночника к точке минмэнь (место проекции пупка на спину) и точке хуэйинь в промежности, далее через среднюю область даньтянь к точке шаньчжун на грудной кости, точку тяньту в подгрудинно-ключичной ямке к зубам, «соедините слово со слюной» и медленно проглотите его. Весь этот процесс, сопровождающийся повторением соответствующего слова или фразы «про себя», занимает около минуты или чуть больше. При этом старайтесь внутренним взором «увидеть» мысленно произносимое слово. Процесс запоминания 10 слов обычно занимает около 15 минут. Этот метод можно комбинировать с обычными методами заучивания слов.

## 8. Метод запоминания, основанный на принципе «сверхпредельной естественности»

После того как вы приобрели некоторые навыки произвольного погружения в состояние «покоя», вы можете привести себя в это состояние в любой нужный момент для того, чтобы лучше усвоить необходимую информацию. Устранение воздействия на мозг внешних раздражителей и внутренних переживаний, полное расслабление облегчают концентрацию духовных сил и позволяют в полной мере проявиться функциям сознания.

Исходное положение: лежа или сидя. Закройте глаза, устройтесь поудобнее. Вдохи и выдохи должны быть ровными, мягкими, «длинными». Расслабьтесь, устраните посторонние мысли. Затем включите магнитофон и начните прослушивание учебного материала на иностранном языке, очень легко, без напряжения сосредоточиваясь на его содержании. Лучше всего мысленно координировать прослушиваемый текст с ритмом вдохов и выдохов.



# Цигун для лечения близорукости

У Сюйхуа

Данный комплекс упражнений выполняется в три этапа. Первый этап — «релаксация с обращением взгляда вовнутрь». Принципы упражнений данного этапа основаны на представлениях традиционной китайской медицины о взаимосвязи функций зрения и внутренних органов — печени, почек, сердца и других. Упражнения способствуют «раскрепощению» и улучшению состояния глазных мышц. Второй этап — «движения глазами яблоками в состоянии покоя». Здесь упражнения служат для регулирования снабжения ци и кровью окологлазных тканей, повышения функциональных возможностей глаз. Третий этап — «перемещение ци для сохранения зрения». Он включает «наполнение» ци области даньтянь, а также подведение ци к пальцам и точкам лаогун в центрах ладоней посредством техники «открытия и закрытия», с тем чтобы использовать ци для терапевтического воздействия на глаза — коррекции дефектов зрения, удаления из глаз «патогенной информации», улучшения циркуляции ци и крови в периферии глаза. Таким образом можно повысить силу зрения, добиться устойчивого терапевтического эффекта.



## I. «Релаксация с обращением взгляда вовнутрь»

1. Исходное положение: сидя на скамье или стуле. Голову и туловище держите прямо, под прямым углом к бедрам. Глаза чуть прикрыты, на лице легкая улыбка, руки свободно лежат на бедрах. Стопы параллельны, расставлены на ширину плеч, плотно прижаты к полу. Полностью расслабьтесь.

2. Дыхание: естественное. При выполнении вдохов и выдохов сосредоточивайтесь на установке «расслабление».

3. Выполняемые действия:

(1) «Постукивание зубами». Легко и ритмично сомкните зубы 24 раза. Это упражнение оказывает укрепляющее воздействие на зубы и десны, помогает погрузиться в состояние «покоя».

(2) «Перемешивание моря». Выполните 24 круговых движения языком в полости рта сначала слева направо (начиная движение снизу вверх), затем 24 движения справа налево. После каждого цикла из 24 движений накопившуюся слюну сглатывайте в три приема, мысленно опуская ее в область даньтянь в нижней части живота. Сглатывание слюны оказывает благотворное воздействие на пищеварительные процессы.

(3) «Игра на небесном барабане». Наложите кисти ладонями на области ушей, поместив пальцы на затылок. Указательные пальцы поместите на средние. «Соскальзывающими» движениями указательных пальцев 24 раза легко постучите по затылку. Регулярное выполнение данного упражнения способствует устранению головокружений,

«ряби в глазах», снижения прозрачности кристаллического тела глаза и других расстройств зрения.

#### 4. Сосредоточение (упражнение на расслабление):

(1) Сначала сосредоточьтесь на расслаблении области глаз, потом переведите «внутренний взор» на область носа, затем горла, груди, живота, бедер, голени, верхней части стоп, пальцев ног, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания в точках дадунь (у ногтевого ложа большого пальца ноги с внешней стороны).

(2) Сосредоточьтесь на расслаблении области бровей, далее переводите «внутренний взор» на области висков, боковые стороны лица и шеи, плечи, верхнюю часть рук, тыльные поверхности предплечья и кистей, пальцы рук, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания на точках чжунчун, расположенных на кончиках средних пальцев.

(3) Сосредоточьтесь на расслаблении области глазного дна, далее ведите фокус внимания к затылку до парных точек юйчжэнь, по задней поверхности шеи, спины, поясницы, задней боковой поверхности ног, пяткам и нижним поверхностям стоп, мысленно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания на точках юнцюань на сводах стоп.

(4) Закончив расслабление, в течение трех минут сосредоточивайтесь на нижней области дантянь.

(5) Еще раз выполните описанное выше упражнение на расслабление, затем в течение пяти минут сосредоточивайтесь на нижней области дантянь, наложив на нее ладони (мужчины — левую руку на живот, правую — на левую; женщины — наоборот).

(6) Завершение упражнения: потрите ладони друг о друга, затем протрите ими лицо («сухое умывание»). Потом кончиками средних пальцев 10 раз протрите боковые стороны носа снизу вверх (от крыльев носа до точки иньтан между бровями), затем 10 раз в обратном направлении (сверху вниз). Потом обеими руками 10 раз «причешите волосы» от точек тайян во впадинах у внешних уголков глаз к затылку, при каждом движении нажимая большими пальцами на точки фэнчи (под затылком, в костной ямке позади уха, на уровне наружного слухового прохода) и далее проводя ими по шее вниз. Закончив упражнение, медленно открывайте глаза. Минут пять подвигав головой, туловищем, конечностями, приступайте ко второму этапу комплекса.

## II. «Движения глазами яблоками в состоянии Дпокоя»»

1. Исходное положение: сидя в состоянии «покоя». Выполнять в течение трех минут.

2. Дыхание: естественное, во время вдоха сосредоточивайтесь на установке «покой», во время выдоха — на установке «расслабление».

3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:

(1) «Вращение глазами яблоками при сомкнутых веках»: обращая «внутренний взор» в соответствующих направлениях, скосите глаза влево вниз и выполните глазами яблоками 10 вращательных движений, начиная сверху вниз, против часовой стрелки, затем 10 аналогичных движений по часовой стрелке. Медленно откройте глаза.

(2) «Вращение глазами яблоками при разомкнутых веках»: выполните движения, аналогичные предыдущим, но с открытыми глазами. Закончив упражнение, медленно закройте глаза и спокойно посидите 2 минуты.

(3) «Взгляд вдаль»; широко раскройте глаза и устремите взгляд вперед на объект, расположенный не далее 20 метров от вас. Лучше всего, если он будет зеленого цвета. Упражнение выполняется около 20 секунд в течение 10 дыхательных циклов (вдох — выдох). Дыхание естественное.

(4) «Закрыв глаза, следить за дыханием»: легко прикрыв глаза, направьте «внутренний взор» на носовые ходы. Выполняйте упражнение в течение около 20 секунд подобно предыдущему.

Упражнения (3) и (4) выполняются поочередно, по пять раз каждое. Затем следует «сидение в состоянии покоя» в продолжение 10—15 минут — кисти наложены на область даньтянь, сосредоточиться на состоянии «покоя и пестования». Упражнение выполняется так же, как описанное в пункте (5) первого этапа.

### III. «Перемещение ци для сохранения зрения»

1. Исходное положение: естественное положение стоя («стояние столбом»). Голову и корпус держите прямо. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, взгляд направлен вперед, подбородок несколько подан «на себя». Избегайте наклона вперед, назад или в стороны. Полностью расслабьтесь.

2. Дыхание: естественное.

3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:

(1) «Стоять прямо в состоянии покоя и пестования»: кисти рук наложены на область даньтянь, как в упражнении (5) первого этапа и последнем упражнении второго этапа. Во время и вдохов, и выдохов сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Выполнив упражнение в течение 5 минут, свободно опустите руки.

(2) «Открытие и закрытие (области даньтянь) с помощью движений руками»: медленно поверните кисти ладонями вперед, затем переместите их от себя примерно на 15 сантиметров и поверните ладонями друг к другу. Очень медленно округлите ладони, словно удерживая ими «шар». На выдохе несколько сближайте округленные ладони, сосредоточиваясь на точках лаогун в их центрах; на вдохе несколько разводите кисти, чуть расправляя ладони и сосредоточиваясь на области даньтянь. Выполните упражнение 12 раз. Затем повторите его еще 12 раз, изменив принцип согласования движений и дыхания на обратный: на выдохе раздвигайте ладони, сосредоточивайтесь на области даньтянь, на вдохе — сближайте, сосредоточиваясь на точках лаогун. Завершив упражнение, свободно опустите руки.

(3) «Удаление болезнетворной ци»: продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимите кисти к глазам, приблизьте ладони к глазным впадинам, смотрите на точки лаогун. Слегка сомкните кончики пальцев, мысленно «вытягивая болезнетворную ци», очень медленно опустите руки по сторонам туловища и, направив пальцы вниз, «прищелкните пальцами» и встряхните кистями, мысленно удаляя из них «болезнетворную ци». Очень медленно расслабьте кисти, направляя кончики пальцев вниз в течение 10 секунд и выполните примерно пять дыхательных циклов (выдох — вдох). Представляйте себе, что с выдохом «собранная» пальцами из глаз «болезнетворная ци» удаляется через кончики пальцев. Выполните упражнение (3) в целом пять раз (большее число повторов нежелательно).

(4) «Питание ци для защиты зрения»: наложите кисти на область пупка, в течение трех минут сосредоточивайтесь на области даньтянь. Затем потрите ладони друг о друга (нагрейте их), сомкните пальцы и наложите округленные ладони на области глаз на три минуты. Избегайте прикосновения к глазам.

4. Заключительное упражнение: потерев ладони друг о друга (нагрев их), протрите ими лицо, «причешите волосы», нажимая на точки фэнчи, растирая шею аналогично упражнению (6) первого этапа.

# Чжуангун — упражнения цигун в положении стоя

*Ван Юйчунь, Ян Ляньцунь*

Чжуангун («столб») — древний оздоровительный метод. В трактате «Секреты шаолинского боевого искусства» говорится: «Прежде чем начнешь упражняться в боевом искусстве, выполни чжуан-гун». Существуют разные способы чжуангун, и требования к нему в разных системах неодинаковы. Но что касается положения ног, то используются главным образом три способа: с поворотом стоп носками внутрь, в стороны и постановкой их параллельно.

## 1. Чжуангун с поворотом стоп носками внутрь.

Ноги поставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях. Ступни повернуть носками внутрь, пальцы ног прижать к полу. Вобрать грудь, растянуть спину. Плечи расслаблены, руки свободно опущены. Все тело расслаблено, но без «расхлябанности». При такой постановке ног удобно сгибать их в коленях, что предотвращает напряжение в области коленных суставов и увеличивает диапазон их поворота вовнутрь. Образующая стопами трапециевидная площадь опоры повышает устойчивость позиции. Этот способ часто применяется в упражнениях ушу.

## 2. Чжуангун с разворотом стоп кнаружи.

Кроме положения ступней, остальные требования такие же, как в предыдущем способе.

Следует отметить, что разворот стоп приводит к повороту коленного сустава в том же направлении, а это ограничивает его подвижность. Хотя при такой постановке стоп также образуется трапециевидная площадь опоры, однако из-за разворота носков в стороны не так легко сгибать ноги в коленях. Следовательно, затрудняется перемещение центра тяжести, уменьшается устойчивость, снижается подвижность. Поэтому чжуангун с такой постановкой стоп не рекомендуется тем, кто занимается ушу.

## 3. Параллельная постановка стоп.

Этот способ широко применяется во всех системах ушу. При таком положении стоп увеличивается площадь опоры, повышается устойчивость. Коленные суставы без труда поворачиваются как кнаружи, так и вовнутрь. Легко опускается центр тяжести, удобно перемещаться влево и вправо. Поэтому считается, что данная методика обладает преимуществами перед первыми двумя.

Занимающимся чжуангун необходимо прежде всего правильно выбрать способ постановки стоп. Те, кто желает укрепить здоровье, должны руководствоваться тем, чтобы выбранный способ в наибольшей степени способствовал естественному погруже-

нию в состояние «покоя». Совершенствующимся в ушу стоит предпочесть метод, обеспечивающий наибольшие устойчивость и диапазон перемещения центра тяжести.

## Цигун и «мысленная тренировка» в ушу

*Лун Шуньчан*

Ушу и цигун тесно связаны между собой. Могу́н — «мысленная тренировка», метод разучивания движения ушу, близкий прием, применяемым при занятиях цигун. Сунь Цзяньго, не столь давно опубликовавший описание данной методики, дает ей следующее определение: эффективный метод тренировки, в котором отсутствуют «внешние» движения. Как показала практика, он применим во всех системах ушу и даже в других видах спорта.

Могу́н выполняется в состоянии «покоя». В этом же состоянии выполняются упражнения многих видов цигун. «Снаружи — покой, внутри — движение». Таким образом усиливается координация между дыханием и психическими процессами, благодаря чему прочищаются каналы, нормализуется состояние внутренних органов, обеспечивается свободная циркуляция ци и крови. Выполняя могу́н, необходимо, «успокоить мысли, погрузиться в мечты», то есть вызывать в памяти выученные движения. При этом необходимо добиваться, чтобы представляемые движения были точны, изящны, имели четкий ритм. В результате улучшается идеомоторная («балетная») память, закрепляются движения, заученные во время физической тренировки, устраняются ошибки. Дыхание должно быть ровным, спокойным. Фактически в могу́н соблюдаются такие основополагающие принципы цигун, как «регулирование тела» и «регулирование дыхания». Если говорить о сосредоточении, то здесь, как и в цигун, требуется «сосредоточиваться на одном». «Одно» понимается как «один комплекс движений». В процессе же конкретного сосредоточения отдельные движения рассматриваются как «одно» какой-то части сосредоточения. Эти два «одно» необходимо соединить.

Выполнять могу́н можно в положении стоя, сидя, лежа и при ходьбе, но непременно в состоянии мышечной и психической релаксации. Необязательно выполнять требования «регулирования тела» и «регулирования дыхания», но к требованиям к технике сосредоточения надо относиться очень серьезно: устранить посторонние мысли, беспорядочные ощущения; внимание направить на мысленное «выполнение» движения. Может показаться, что все это не имеет отношения к ушу, в котором движения требуют большого напряжения. Но на самом деле происходит весьма активная тренировка. Поначалу образы, возникающие в мозгу, не слишком отчетливы, однако по мере усиления сосредоточения они становятся все ярче. Постепенно тренирующийся полностью сливается с «движениями», погружается в «идею ушу».

При изучении движений обычным способом идеомоторный стереотип имеет чувственную основу. При тренировке в «покое» вследствие дальнейшей обработки, анализа, «вспоминания» — процессов, протекающих в мозгу, — движения проявляются в другой форме. Многократное повторение «динамической» и «статической» тренировок приводит к усилению стимуляции двигательных центров головного мозга.

Могу́н — неотъемлемая часть тренировочного процесса в ушу, позволяющая укрепить память, сократить время освоения движений, развить возможности интеллекта, поднять уровень спортивного мастерства.

## Четырнадцать ответов на вопросы о методике занятий цигун

*Бао Юэся, Мэн Синмин*

В последние годы число желающих заниматься цигун стремительно увеличивается. Те, кто приступает к занятиям, должны иметь представление о цигун и основных методических правилах. Они перечислены в ответах на вопросы, которые обычно встают перед начинающими.

### 1. Как правильно выбрать систему упражнений?

Выбор конкретной методики определяется характером вашего заболевания и общим состоянием здоровья. Например, при длительном заболевании, повышенном весе и пониженной энергетике организма возможен выбор упражнений в положении лежа, сидя, стоя и при ходьбе. Ослабленным людям стоит взять за основу статические упражнения, молодым и здоровым — динамические. Область тела, на которой в той или иной методике предписывается сосредоточивать преимущественное внимание, тоже не безразлична. Так, если страдающий пониженным кровяным давлением будет сосредоточиваться на верхней области даньтянь, это может способствовать повышению давления. И наоборот — если при повышенном давлении сосредоточиваться на точке хуэйинь в промежности и точках юнцюань на сводах стоп, то давление может снизиться. Работникам умственного труда лучше сосредоточивать фокус внимания на нижней области даньтянь. При нарушениях менструального цикла и задержках целесообразно сосредоточиваться на средней области даньтянь и точке шаньчжун (на грудной кости).

На определенном этапе занятий от сосредоточения на одной области следует перейти к приемам «мысль следует впереди» и «мысль идет вслед ци». Не стоит, познакоившись с опытом занятий других людей, ломать последовательность овладения практикуемой вами методикой. Слепое экспериментирование не только не приведет к успеху, но и может вызвать неприятные последствия для здоровья. Необходимо выбрать определенную методику и неизменно ее придерживаться, шаг за шагом совершенствуясь в ней.

### 2. Как овладеть способами сосредоточения, перевода и переключения фокуса внимания?

В цигун «погружение в состояние покоя» представляет собой специфическую форму «отдыха» для коры головного мозга и главное условие правильного выполнения упражнений. «Погружение в состояние покоя» и способы сосредоточения являются главным звеном в любой методике цигун. В ходе занятий необходимо устранить посторонние мысли. Для этого применяются такие способы, как счет вдохов и выдохов про себя,

«прислушивание к дыханию», мысленное повторение установок (сосредоточение на них), счет про себя и другие. Их задачами является «отключение» от внешних раздражителей и устранение их воздействия на кору головного мозга, что способствует сосредоточению на управлении движением «внутренней ци». Овладевая техникой сосредоточения, необходимо соблюдать следующие требования:

Добиваться такого состояния, когда «нечто будто и словно отсутствует», «сосредоточение есть и его нет»; «использовать мысль, а не грубую силу», «нельзя сознательно (рассудочно) сосредоточиваться», «нельзя [пытаться обойтись] без мысленного действия», сосредоточение не должно быть чрезмерным.

Основные моменты сосредоточения: «сосредоточиваться на близком, а не на далеком», на окружающем пейзаже — предметах, а не на движущихся людях или животных. Как уже отмечалось, страдающие повышенным кровяным давлением должны сосредоточиваться преимущественно на нижней части тела, пониженным — на верхней. При заболеваниях печени объект сосредоточения должен быть зеленого цвета, легких — белого, сердца — розового, почек — фиолетового, селезенки и желудка — желтого. Приступая к сосредоточению, лучше сконцентрировать внимание на внешнем предмете или какой-либо установочной фразе по следующей схеме: «выбрать объект (предмет или фразу), стабилизировать объект (т. е. четко его установить), сосредоточиться на объекте, оставить объект («отключиться» от него) и переключить фокус внимания на область данъянь. Через определенное время тренировка в сосредоточении позволит обеспечивать «бесмятежность сердца и спокойствие духа» (транквилизацию сознания и психики), усиление «истинной ци» и будет способствовать укреплению здоровья.

### **3. Как выбрать время для занятий цигун?**

Согласно теории китайской традиционной медицины, потоки «ци и крови» циркулируют по системе каналов — меридианов и коллатералей. По системе 12 главных меридианов за сутки проходит полный цикл циркуляции, причем каждые два часа — «стражу» по традиционному времяисчислению — доминирует определенный меридиан, а «противоположный» ему в суточном цикле максимально ослабляет активность. Этот принцип носит название цзы у лю чжу — «сосредоточение потоков с полуночи до полудня». Если исходить из его закономерностей, то лучшее время для занятия — «стража хуан» (с трех до пяти часов утра). Древние китайские врачи считали, что «в легких сосредоточена истинная ци всего тела», а в названную «стражу» ци наиболее активно перемещается по меридиану легких; они не только являются тем органом, в котором происходит «обмен ци», но и поддерживают внутренний баланс в организме. Период с трех до пяти часов утра — время «зарождения» силы ян и наилучшее для стимуляции «внутренней ци», усиления «изначальной ци», принятия лечебно-профилактических мер. В частности, в «стражу хуан» целесообразно выполнять упражнения цигун для профилактики и лечения рака.

#### **4. Почему во время занятий цигун необходимо «дыхание животом»?**

Для успешных занятий цигун необходимо овладеть техникой «тонких, ровных, длительных и плавных» вдохов и выдохов. Этим условиям отвечает именно «дыхание животом» (глубокое диафрагмальное, или абдоминальное), а не грудное. Исходя из того, что мастера цигун считают главной задачей «тренировку ци дантянь», они рекомендуют этот тип дыхания, связанный с укреплением именно этого вида ци.

#### **5. Почему во время занятий цигун иногда возникает ощущение «затвердения» корня языка, сухости во рту и сухости губ?**

В ходе занятий язык должен быть естественно расслаблен, а его кончик легко прикасаться к нёбу за альвеолами — бугорками над зубами. Некоторые упражнения предусматривают, чтобы при вдохе язык прикасался к нёбу, а на выдохе легко и свободно опускался, отрываясь от нёба. Эти действия должны выполняться естественно и мягко, без усилий. Если во время или после занятий появляется ощущение «затвердения» корня языка, это значит, что вы нарушили указанные выше условия, выполняли эти действия с чрезмерным усилием и неестественно. Такого рода отклонения исправляются путем старательного овладения основными элементами цигун. Иногда приходится прервать выполнение упражнения, вернуться в исходное положение, чтобы с самого начала сделать все правильно.

#### **6. Что делать, если во время выполнения упражнений наблюдается обильное потоотделение?**

Если во время занятий вы немного вспотели — это нормальное явление. Слишком обильное потоотделение может привести к коллапсу. Это происходит вследствие чрезмерного физического напряжения, усиленного сосредоточения, напряженного и неправильного дыхания, когда чрезмерно активизируется циркуляция ци и возбуждаются потовые железы. В таком случае лучше прервать занятия, немного походить, успокоиться, расслабиться и только после этого вновь приступить к занятиям.

#### **7. Что противопоказано и на что следует обратить внимание во время занятий цигун?**

Чтобы достичь с помощью цигун терапевтического эффекта, следует отказаться от курения, алкоголя, употребления в пищу сырых продуктов, холодных, острых и кислых блюд, умерить половую жизнь.

Перед занятиями следует ослабить ремень или пояс, посетить туалет. Для занятий выбирается тихое место, где бы вам никто не помешал. Воздерживайтесь от занятий натощак, на полный желудок или когда вы возбуждены и взволнованы. По представлениям китайской медицины, чрезмерно бурная радость вредит сердцу, гнев — печени, беспокойность — селезенке, огорчения — легким, страх — почкам. Повышенные

эмоции являются внутренним фактором патогенеза — они могут вызвать нарушения в системе каналов и, таким образом, болезни.

Во время занятий избегайте сквозняков, особенно если вы вспотели. В этом случае вовремя смените одежду. Воздерживайтесь от тренировок под прямыми солнечными лучами во избежание перегрева, по той же причине нельзя слишком укутываться. Во время «погружения в состояние покоя» устранили посторонние мысли. Избегайте сосредоточения на образах, которые эмоционально значимы для вас. После занятий противопоказано садиться на холодную землю или камень. Перед завершением упражнения медленно проглотить накопившуюся во рту слюну.



## 8. Почему после занятий может болеть или кружиться голова?

Такие реакции являются следствием неправильной позы и недостаточного расслабления, чрезмерно «упорного» сосредоточения, слишком резких движений, психического напряжения, чрезмерно долгого сосредоточения на верхней части тела и т. п. Чтобы устранить головную боль или головокружение, надо сосредоточиться на точке юнцюань и выполнить упражнение «трехкратное открытие и закрытие области даньтянь», мысленно провести ци вниз и вывести «лишнюю ци» наружу через точки юнцюань на сводах стоп.

Что делать, если во время занятий вас нечаянно испугали и в результате возникло ощущение «стеснения» в груди и одышка?

Это случается от резкого громкого звука, обычно у начинающих, когда мышцы напряжены и не удалось добиться естественности дыхания. Чтобы избежать таких реакций, перед тренировкой нужно мысленно подготовить себя к возможности неожиданностей. «Настраивать дыхание» на определенные характеристики следует «мыслью, а не силой», то есть задать себе определенный режим дыхания мысленно, не прибегая к физическим усилиям. Тогда при случайной помехе вы будете чувствовать себя как ни в чем не бывало. При этом постарайтесь оставить глаза закрытыми, иначе могут возникнуть «задержки ци». Одновременно «опустите ци», полностью расслабьтесь, выполните «подъем и опускание ци с открытием и закрытием двух областей даньтянь» и, если контроль над ци был потерян, выполните «открытие и закрытие нижней области даньтянь» от трех до девяти раз.



## 9. Можно ли женщинам заниматься цигун во время менструации?

Занятия этими упражнениями цигун в этот период могут вызвать нарушения менструального цикла, менфрагию. Регулируя дыхание, следует обращать внимание на уравновешенность тонизирующего и седативного воздействия. Воздерживайтесь от слишком продолжительных занятий, чрезмерного сосредоточения на «опускании ци» и вообще на нижних частях тела (например, на точках цихай, гуаньюань, юнцюань и других).

## 10. Почему после тренировки у кого-то скапливается во рту много слюны, а у кого-то мало?

Слюноотделение является показателем должных физиологических эффектов от занятий цигун. Оно должно быть достаточно обильным. Помимо правильного овладения методикой, для этого необходимо употреблять в пищу больше богатых витаминами продуктов, больше овощей, легкой и «постной» пищи, как можно меньше жирной и острой — перца, алкоголя и т. п. К тому же надо обратить серьезное внимание на ограничения в половой жизни. Древние недаром говорили: «Сильные вкусовые ощущения вредят слюне, ограничение страстей способствует рождению слюны».



## 11. Что такое «малый небесный круг» и «большой небесный круг»? Какую роль они играют?

«Чудесные» меридианы жэньмай и думай, являются основными руслами для потоков ци во время выполнения упражнения цигун. Ци из нижней области даньтянь сзади вдоль позвоночного столба поднимается по меридиану думай к макушке, а затем спереди вдоль горла через середину груди по меридиану жэньмай опускается в нижнюю часть живота. Этот «маршрут» называется «малым небесным кругом». Прохождение ци по двенадцати главным меридианам называется «большим небесным кругом».

## 12. Почему во время выполнения упражнений одни ощущают зуд, прохладу, другие — жар или тепло?

Ощущения зуда или холода — ненормальные явления. Их главными причинами являются закрепощенность поз, утомление мышц от чрезмерного напряжения, накопление молочной кислоты после неправильного выполнения движений и нарушение кровообращения. И напротив, если мышцы расслаблены, кровь циркулирует свободно, то возникают ощущения тепла и «расширения» тканей. Это свидетельствует также о том, что вы хорошо овладели техникой сосредоточения фокуса внимания.

## 13. В какую сторону обращать лицом во время выполнения упражнений?

По представлениям традиционной китайской медицины, во время занятий цигун с трех до пяти часов утра следует обращать лицом на юг или север. Эта рекомендация, согласно современным представлениям, предположительно связана с необходимостью определенной ориентации тела во время занятий цигун по силовым линиям земного магнитного поля. Тем самым под него подстраивается поле «биологического магнита» человеческого тела, что благоприятствует налаживанию взаимодействия субстанций инь и ян, а также функционированию меридианов и коллатералей.

## 14. Какую роль играет произнесение звуков при выполнении упражнений цигун?

Так называемый «ключ шести иероглифов» (звуков) является одним из элементов техники дыхания туна — «выплювания (загрязненной ци) и набирания (чистой)».

Согласование техники дыхания с классифицирующей системой, определяющей связи качеств, присущих четырем сезонам — «холод», «жара», «сухость», «влажность», — со схемой «пяти элементов» и внутренними органами, системой меридианов, позволяет регулировать циркуляцию ци и крови, уравнивать субстанции инь и ян. С указанной классифицирующей системой связаны определенные звуки, которым соответствуют определенные положения губ, например хэ, юй, сы, чуй, си. По положению губ именуется тип выдоха, оказывающий влияние различной силы и характера на функционирование соответственно печени, сердца, селезенки, легких, почек, «трех обогревателей» и других органов, а также меридианов и коллатералей. Соответствующие изменения в циркуляции ци и крови оказывают воздействие на лечение того или иного заболевания. Поэтому в целом функцию «произнесения звуков» можно свести к «выплюванию старого» и «набиранию нового», стимуляции внутренних органов, активизации тока ци по меридианам, «рассасыванию» опухолей и рубцов.



## Осторожно: галлюцинации!

*Ван Дунцзинь*

Возникновение галлюцинаций при самостоятельных занятиях цигун — нередкое явление. По некоторым предположениям, произвольные трансформации ци во время занятий могут вызвать такую реакцию, когда хранящаяся в подсознании информация начинает проявляться в виде зрительных образов. Такие образы не всегда оказывают вредное воздействие на сознание и психику. Мастера цигун обычно полагают, что образы и ощущения, которые вызывают чувство комфорта, радости, вполне благоприятны для здоровья. Например, если человеку начинает казаться, что он находится в окружении цветущих растений, слышит прекрасную музыку, смотрит на прозрачные струи ручья и т. п. И наоборот, то, что подавляет его, держит в напряжении, ужасает, относится к «злокачественным» галлюцинациям. По традиционным представлениям, «благоприятные» галлюцинации возникают вследствие того, что приведение в движение «истинной ци» обеспечивает питание внутренних органов, а подъем субстанций ян стимулирует в измененном состоянии сознания определенные эмоции, вызванные гиперфункцией этих субстанций. Причиной же «злокачественных» галлюцинаций считается рассогласование взаимодействия ци легких и печени.

Вопрос о том, что делать при появлении такого рода галлюцинаций, представляет немалую актуальность.

Такой случай произошел сравнительно недавно с автором этого материала. В тот день вечером я смотрел телеспектакль «Красные листья». Выключив телевизор, я погасил свет и в 11 часов 40 минут приступил к выполнению упражнений нэйянгун — «внутреннего вскармливания». Примерно через десять минут перед моим внутренним взором внезапно появилось страшное, опаленное огнем лицо героини из спектакля «Красные листья». Затем передо мной вдруг разверзлась черная бездонная пропасть. Я отчетливо видел положенные на колени кисти своих рук, остальные части тела словно не существовали. Я почувствовал, что мое тело чудовищно увеличилось в размерах, а перед глазами появилось неистовое лицо Оуян Фэона из спектакля «Герои, стреляющие в орлов». Я сознавал, что это — «злокачественная» галлюцинация, и немедленно сосредоточился на нижней области даньтянь. Но галлюцинация продолжалась. Я принялся слегка раскачивать корпус вперед и назад, чтобы почувствовать существование головы и туловища, затем постарался «упереть в пол» пальцы ног и почувствовать нижние конечности, одновременно на выдохах издавая легкий звук «суй». Исчезло ощущение «огромности» тела. Я включил настольную лампу и, слегка приоткрыв глаза, сосредоточился на нижней области даньтянь — галлюцинация прекратилась. Через две-три минуты я закончил упражнение и постарался забыть об этой страшной истории. Я немного походил по комнате, потом включил магнитофон и послушал легкую музыку. Ночью я спал нормально. Два дня я воздерживался от занятий. На третий день я приступил к занятиям, оставив включенной настольную лампу и слегка приоткрыв глаза. Галлюцинаций не было. Отсутствовали они и в последующие дни. Сейчас я занимаюсь в прежнем режиме. Вспоминая об этом случае, я прихожу к выводу, что с галлюцинациями



вполне можно справиться, опираясь на собственную волю. Если во время занятий цигун начались «злокачественные» галлюцинации, избегайте спешки и суеты, иначе справиться с этим неприятным явлением будет трудно. Сначала устраните эмоциональную напряженность, полностью расслабьтесь. Затем можно покачать головой, восстанавливая контроль над ци, — вперед, назад, влево и вправо. Либо произносите на выдохе звуки «сы» или «суй», регулируя функции ци легких и печени. После нескольких движений головой и выдохов с произнесением указанных звуков галлюцинации исчезают. Стабилизировав психическое состояние, без спешки заканчивайте упражнение. Если вы желаете продолжать занятия, постарайтесь улучшить обстановку их проведения. Следует учесть, что при возникновении даже безвредных для здоровья галлюцинаций надо постараться поменьше «обращать на них внимание» и тем более избегать намеренного стимулирования «приятных» галлюцинаций, не делать их целью занятий. В противном случае вас могут ждать неприятности, подобные той, о которой здесь говорилось, и расстройства психики.

## Цигун требует умеренности в половой жизни

Ли Цзюнь

Существует мнение, что половая жизнь не приводит к большим энергетическим затратам, так как сперма состоит главным образом из белков и фруктозы. Содержание же сперматозоидов в ней невелико. На самом деле активная половая жизнь может нанести «биополю» человека большой ущерб. Согласно теории «биополя», тело обладает определенным энергетическим потенциалом. Путем тренировок цигун, «слияния человека с небом» возможно развить этот потенциал и значительно повысить уровень собственного «биополя». Однако человеческие эмоции и сильные чувства приводят к растрате биоэнергетического потенциала организма. Поэтому все известные мастера цигун были аскетами, придавали большое значение воздержанию в половой жизни.

Конечно, начавшим заниматься цигун предстоит решить для себя эту довольно конфликтную проблему. В противном же случае успеха в цигун добиться невозможно.



## Упражнения цигун перед сном

Упражнения выполняются перед сном, лежа в постели. Тело расслаблено, настроение ровное, спокойное, все посторонние мысли уходят.

Выполнить растирание:

- 1) ладоней и тыльных сторон кистей;
- 2) лица (обеими ладонями движениями вверх — вниз);
- 3) темени (обеими ладонями);
- 4) живота (обеими ладонями перекрестно);
- 5) поясницы (обеими ладонями движениями вверх — вниз);
- 6) левой руки (правой ладонью сначала от запястья к плечу, потом от плеча к запястью, несколько раз);
- 7) правой руки (так же);
- 8) левой ноги (двумя руками от лодыжки до бедра. При движении вверх нога сдавливается пальцами, при движении вниз — ладонями);
- 9) правой ноги (так же);
- 10) левой ступни (одной рукой растирать подошву, другой — подъем);
- 11) правой ступни (так же).

После каждого растирания необходимо выполнять по два «зевательных» движения.

# Метод продления жизни «короля фармацевтов» Сунь Сымао

## *Ци Сичжоу*

В Древнем Китае было немало долгожителей. Врач и фармацевт Сунь Сымао, живший во времена династии Тан (VI—VIII века), — один из наиболее известных. Считается, что он прожил 101 год, хотя, по некоторым источникам, он умер в возрасте 168 лет. Богатый личный опыт долголетия Сунь Сымао изложил в своем выдающемся труде «Бесценные методы долголетия даосской школы».

Им была выдвинута идея профилактики заболеваний. Он считал, что при возникновении болезни прежде всего необходимо лечиться правильным питанием, а к лекарствам переходить лишь тогда, когда станет очевидно, что диета не помогает.

Большое значение для поддержания здоровья, полагал ученый, имеет моральная чистота, а также сдерживание страстей и желаний. Самым же эффективным оздоровительным средством в опыте Сунь Сымао считалась физическая тренировка. Особенно высоко он ставил массаж и древнюю методику даоинь, называемую сейчас цигун, которая была популярна в Китае уже в эпохи Чуньцю и Чжаньго (720—476 годы до новой эры).

Сунь Сымао учил, что просыпаться следует с пением первых петухов и ежедневно заниматься в постели даоинь.

Для занятий голову положить вровень с телом, руки — вдоль туловища, ноги слегка разведены в стороны, кулаки слегка сжать. Затем постучать зубами, медленно сглотнуть слюну, уперев язык в верхнее небо. Спокойно вдохнуть через нос, направляя ци в область пупка. Медленно выдохнуть также через нос. После этого сделать энергичный массаж ног. При этом вдыхать через нос, выдыхать через рот. Через несколько минут выполнить движения левой рукой влево, вправо, вверх, вниз, вперед и назад. То же — правой рукой.

После этого широко открывать рот и «таращить» глаза, стискивать зубы, массировать глаза, потягивать себя за уши, гладить волосы, растирать голову, разминать поясницу, делая повороты вправо-влево, ложась и садясь на постели. Каждое движение повторять 9—10 раз.

Сунь Сымао подчеркивал, что необходимо проявлять настойчивость, нельзя прерывать занятия ни на один день: те, кто сможет добиться соблюдения этих условий, проживут до 100 и более лет.

## Примечания редактора русского издания

### *Система ЧэнЛэтяня: «небесный колокол»*

Мнение редакции русского издания журнала по поводу допустимости методов тренинга, показанных на фотографиях к данной статье, не обязательно совпадает с позицией редакции китайского издания.

### *Ли Фочан. Тяньчжуская система цигун Лю Шаобиня*

В данной статье используется терминология цигун, восходящая к средневековой практике «внутренней алхимии». О ней см. работы Е. А. Торчинова, например: «Дао и даосизм». М., 1980; «Проблема человека в традиционных китайских учениях». М., 1983; «Этика и ритуал в традиционном Китае». М., 1987; а также работы Э. С. Стуловой, например: «Баоцзюань о Пу-мине». М., 1976, и др. Специальные материалы о специфической терминологии цигун и различных ее толкованиях будут публиковаться в последующих выпусках журнала.

### *Лю Шаобинь. Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун*

Описания упражнений приводятся по книге: Лю Шаобинь. Тяньчжуская система цигун (на кит. яз.). Б. М., 1989. Создатель этой системы специально предупреждает читателя, что ее применение в комбинации или параллельно с иными методиками цигун опасно для здоровья.

«Дыхание обратное абдоминальное». Тип глубокого дыхания, при котором на вдохе живот втягивается, а грудная клетка расправляется; на выдохе — наоборот. Самостоятельное его освоение, без помощи инструктора по лечебной физкультуре или специалиста по психотренингу, нежелательно. Обратное абдоминальное дыхание иногда может быть чревато повышением артериального давления, провоцированием гипертонических кризов, а при наличии мигреней или эпилепсии — провоцированием приступов сильной головной боли либо эпилептических припадков.

«Вдохи и выдохи мягкие, медленные, ровные и длительные». Традиционные характеристики дыхания, где «длительность» подразумевает максимальную естественную продолжительность вдоха, не вызывающую задержек дыхания, нарушения его ритма и ощущения дискомфорта.

«Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Традиционные формулы, применяемые в китайской практике психотренинга. «Движение» (дун) и «покой» (цзин) являются категориями традиционной китайской философии и науки, восходящими к древнему протодаосскому трактату «Дао дэ цзин» («Канон дао и дэ», по разным данным, VII—VI или IV век до новой эры), приписываемому традицией полубогородному мудрецу Лао-цзы. Эти категории в рамках универсальных методологических схем могли применяться при описании самых разных явлений, процессов и областей человеческой деятельности. В практике психотренинга «стремление движения к покою» оз-

начает главным образом характер внешних движений и психических усилий, подразумевающих внутренний «покой», лежавший в основе будущего мироздания до начала образования космоса. «Обращение мысли в единое» — в данном случае единство предварительных понятийно-образных установок, одновременного сосредоточения на разных объектах (например, на обеих ладонях, разных акупунктурных точках), перевода и переключения фокуса внимания.

«Вы как бы растворяетесь в мироздании». Обычная установка для особых состояний сознания в практике психотренинга, восходящей к древним восточным магическим системам. Иногда эта установка по разным соображениям может быть неприемлема для некоторых энтузиастов психотренинга. Но в данном случае замена ее на принципиально иную не представляется возможной. Она входит в целостную систему понятийно-образных установок тяньчжуской системы цигун, которая задана практикой «взрачивания пилюли (бессмертия)», или «бессмертного зародыша», с целью достижения физического бессмертия. В древности эта практика метафорически именовалась «воровским походом на небо», то есть выражала идею сознательного нарушения мировых законов — «обращения вспять» пути от рождения к смерти. Данная идея восходит к трактату «Инь фу цзин» («Канон сокрытых знаков»). Сочинение под этим названием было известно во II веке до новой эры, дошедший до нас текст сформирован предположительно в I—II веках. Одно из его основных положений — «ограбление» вещами товарного мира и человеком друг друга. В ряде направлений даосизма, прежде всего в «народных» формах этой религиозной системы, идея бессмертия уступила место более утилитарной задаче продления жизни посредством методов, пришедших из «внутренней алхимии». См. Маракуев А. В. Инь-фу-цзин — страничка истории китайской философии. — Ученые записки Томского педагогического института. Т. 3. Томск, 1946; Торчинов Е. А. Даосская философия в памятниках религиозного даосизма (на материале «Иньфу цзина» и «Глав о прозрении истины» Чжан Бодуаня). — Социально-философские аспекты критики религии. Л., 1985.

«Период «с полуночи до полудня» (с 23 до 11 часов)». Двухчасовые периоды — «стражи», на которые традиционно делились сутки в Китае, при наложении на современную систему членения суток начинаются с нечетного часа.

«Прежде небесные восемь триграмм» и «после небесные восемь триграмм». Имеются в виду круговые порядки триграмм соответственно Фуси и Вэнь-вана. Здесь ссылка на них выполняет скорее установочную, чем методическую функцию. О порядках триграмм см. Фалев А. И. Классическая методология традиционной китайской чжэньцзю-терапии». М., 1991.

«Круглая Днебесная сфера». По традиционным китайским представлениям, небо является хрустальной сферой, накрывающей квадратную землю. Оно восходит к естественному восприятию пространства человеком, стоящим на открытом месте, и древним астрономическим наблюдениям. Символом неба в старом Китае считался круг, символом земли — квадрат.

«Семенная ци». Цзин ци, иначе — «осеменная ци», субстанция, обеспечивающая «порождение» вещей, а в организме — психосоматические, но прежде всего физиологические функции. «Семя» — цзин, «дух» — шэнь, обуславливающий функции психики и сознания, и собственно ци слиты в нерасчленимое единство «изначальной», или «истинной ци» — жизнетворной субстанции, существовавшей до создания космоса и

растворенной в нем. Подробнее об этом см. «Примечания редактора русского издания» в журнале «Цигун и спорт», 1991, № 1.

«Десять тысяч вещей». Обозначение бесконечного множества в традиционной китайской культуре.

«Туна». «Выплывывание (мутного, загрязненного) и набирание (чистого)» — традиционное обозначение дыхательных упражнений, восходящих к даосской практике.

«Кузнечные мехи», «огонь для выплавления пилюли» и т. п. Термины «внешней» алхимии, оперировавшей с металлами, минералами и органикой, используемые для описания процессов и операций «внутренней» алхимии.

«Заставы». Участки тела — «полости», через которые ци проводится с некоторыми усилиями и где она может «застаиваться». «Заставами» считаются, например, области суставов, области одиннадцатого позвонка, середины затылка и т. п. Под «заставами» иногда могли метафорически пониматься и функции определенных субстанций ци, которые необходимо было «преодолеть», и т. п.

«Собирание земной субстанции инь». Полярные космические силы инь и ян в классификационных схемах традиционной китайской науки соотносятся соответственно с землей и небом, таким образом, и с принадлежащей им ци.

«Нижняя область даньтянь». Лю Шаобинь придерживается троичной схемы распределения «энергетических резервуаров» организма — областей даньтянь, — принятой во «внутренней алхимии»: верхняя (голова) — средоточение «духовной» субстанции шэнь; средняя (грудь), где собирается собственно ци; нижняя (живот) — место концентрации «семени»-цзин. Об областях даньтянь и разных вариантах их локализации см. журнал «Цигун и спорт», 1991, № 1.

«Семя инь». «Семя», как и другие виды ци, может быть проявлением дуальных сил инь и ян. Считается, что «семя» эффективнее всего накапливается «плотными» внутренними органами, классифицируемыми как органы инь.

«Переведите вдоль «рубежа Великого предела»...» Движение рукой по дуге ассоциируется с постепенным «разворачиванием свитка» «Великого предела» как некоего плана и процесса мировых трансформаций. Этот процесс предполагается циклическим и ассоциируется с круговым расположением триграмм — отсюда траектория перемещения кисти.

«Небесные палаты» (тяньтин). Пришедшее из внутренней алхимии обозначение области точки иньтан (или тяньму — «небесный глаз») между бровями.

«Дворец глиняной пилюли» (ниваньгун). Область, примыкающая к точке иньтан (тяньму).

«Пурпурный дворец» (цзянгун). Область сердца, точнее — точки шаньчжун на грудной кости (средняя область даньтянь по троичной схеме).

«Твердость» субстанций ян не следует понимать буквально — просто с этим качеством корреспондирует сила ян.

«Обращение по небесному кругу». Здесь имеется в виду ведение ци по «малому небесному кругу» — задне- и переднесрединным меридианам.

«Двойное использование сознания». Имеется в виду «раздвоение» фокуса внимания.

«Цунь». Мера длины. Медицинский цунь индивидуален: длина отрезка, соединяющего концы складок согнутого среднего пальца левой (у мужчин) или правой (у женщин) руки.

«Фэнь». Мера длины. Медицинский фэнь равен ширине ногтевого ложа (у основания) большого пальца левой (у мужчин) и правой (у женщин) руки.

### *Чэнь Юнцань. Мнемотехника и цигун*

Данные упражнения можно применять только под руководством методиста-специалиста по психотренингу и врачебным контролем.

«Сосредоточьтесь на средней области даньтянь». Здесь применена пятиричная схема областей даньтянь, соответственно центр средней области — точка цихай в 3—5 см ниже пупка, передней — точка шаньчжун на грудной кости и т. п.

«Упражнение на расслабление по трем линиям». См. описание техники расслабления в п. 4 I этапа материала У Сюйхуа (Цигун для лечения близорукости).

«Вливание в макушку благодатной росы». Упражнение выполняется следующим образом: опустите руки вдоль туловища ладонями книзу, затем, поворачивая их ладонями вверх, разведите их в стороны, мысленно вбирая точками лаогун «чистую ци», и поднимите над головой, обратив точки лаогун к точке баихуэй на макушке, «вливая» через нее в организм «чистую ци». Затем медленно опустите руки перед собой (центрами ладоней под углом к переднесрединному меридиану) и положите кисти на бедра.

### *У. Сюйхуа. Цигун для лечения близорукости*

В данной методике подразумевается троичная схема областей даньтянь: нижней областью считается живот.

## Методики цигун

*В предыдущем номере журнала был напечатан рассказ о мастере цигун Лю Шаобинь, о созданной им тяньчжуской системе цигун, приведена методика начального этапа овладения этой системой. Успех здесь во многом зависит от того, насколько полны ваши знания о методике, о принятых в ней понятиях и установках. Поэтому для тех, кто заинтересовался системой Лю Шаобиня, наряду с описанием комплекса упражнений следующего этапа (см. раздел «Методики цигун») мы публикуем более подробные сведения о ней.*

Лю Шаобинь

### «Искусство внутренней пилюли» и тяньчжуская система цигун

Корни тяньчжуской системы цигун ведут к древнему «искусству внутренней пилюли». История китайской культуры знала и другой термин — «внешняя пилюля», — противоположный по значению понятию «внутренняя пилюля» и теснейшим образом связанный с ним.

«Внешней» называлась некая «золотая пилюля», которую предписывалось выплавлять из свинцовой ртути и других ингредиентов. Они готовились в особых алхимических тиглях на треножнике. Результат этой плавки именовали «пилюлей бессмертия». Средневековые даосы верили, что ее прием позволяет продлевать жизнь и даже жить вечно, не старея. В эпоху Тан (VI—IX вв.) целых шесть императоров, рассчитывавших достичь этой цели, скончались после приема алхимического снадобья. С той эпохи «искусство внешней пилюли» («внешняя» алхимия) начало приходить в упадок. Однако оно успело внести весомый вклад в традиционную китайскую фармакопею: ему обязаны своим созданием многие лекарства, полученные в результате алхимических опытов. А терминология «внешней» алхимии была унаследована «внутренней» алхимией, получив иное содержание.

«Искусство внутренней пилюли» — это даосская система совершенствования и закалики, тот самый «чудесный росток» китайского цигун, корни которого уходят далеко в глубину веков. Еще в трактате даосского врачевателя I—II вв. Вэй Бояна «Чжоу и цань тун ци» («Единение триады согласно ДЧжоу и») упоминалось о неких пилюлях, обеспечивающих почти бесконечную жизнь, но названия «внутренняя пилюля» еще не существовало. В эпоху Восточная Цзинь (IV в. — начало V в.) даос Сюй Сюнь в разделе «Фу ци цзюэ» («Ключи к [искусству] поглощения ци») трактата «Лин цзянь цзы» («Меч духа») писал о «регулировании поглощения ци» с целью «применения внутренней пилюли». Это название фигурировало и у буддийского монаха Хуэйси, жившего в царстве Чэнь в VI в. Его сочинение «Наньюэ Сы да Чань ши ли ши юаньвэнь» («Исконные слова обета Сы из Наньюэ, великого наставника школы Чань») говорит о «силе, прису-



щей внешней пилюле, но которая совершенствует и внутреннюю пилюлю». В эпоху Суй (VI в.) даос Су Юаньлан создал компилятивный труд «Чжи дао пянь» («Главы об указании дао»), в который свел основные материалы из различных трактатов, толкующие о «внутренней пилюле».

В эпоху Тан начался подъем «искусства внутренней пилюли». Один за другим издавались трактаты о нем. Наиболее известны сочинения Чжан Го — «Тайшан цзю яо синьпмяо цзип» («Канон об утонченности сердечной печати, требуемой Двысочайшей девятой»), «Дахуай данци миту» («Полный тайный план великого цикла циркуляции пилюли»); Тао Чжи — «Хуай цзиньшу» («Записи о циркуляции золотой пилюли»), «Тао чжэньжэнь нэйдань фу» («Дарование истинному человеку Тао внутренней пилюли»); Ян Шэньвэя—«Юань янцзы цзиньэ цзи» («Собирание золотой жидкости зародыша изначальной силы ян»). Пользовались известностью также труды Лю Чжигу, Хуай Янцзы, Ло Гунъюаня, Е Фашаня, Линь Тайгу, Сунь Сымяо, Сыма Чэнчжэня. Самыми знаменитыми мастерами «выплавления [внутренней] пилюли» считались Чжун Лицюань, Люй Дунбинь, Лю Хайчжэнь. В эпохи Сун и Юань (X—XIV вв.) «искусство внутренней пилюли» достигло наивысшего расцвета, а самыми известными «внутреннеалхимическими» трудами, созданными в эту эпоху, стали работы Чэнь Чжуаня «Чжи сюань пянь» («Главы об управлении сокровенным»), «У цзи ту» («План Беспредельного»), а также трактат Цуй Сифаня «Цуй-гун жу яо цзин» («Погружение Цуй-гуна в зеркало [чудесного] лекарства»). В эпоху Южная Сун (XI в. — начало XIII в.) Чжан Бодуань создал свой знаменитый трактат «У чжэнь пянь» («Главы о прозрении истины»). Несколькими ранее, в X— XII вв., эта практика уже широко использовалась даосской школой Цюаньчжэньдао («Путь абсолютной истины»). В эпохи Мин (XIV—XVII вв.) и Цин (1644—1911) школ и направлений «внутренней пилюли» было множество, но теоретические основы большинства из них восходили к трактатам Вэй Бояна и Чжан Бодуаня.

«Внутренняя пилюля» готовится внутри организма из таких ингредиентов, как «семя», ци и «дух». В качестве алхимического треножника здесь фигурирует сам организм, как мехи для нагнетания воздуха — «дух», а «ветром» (воздухом, раздувающим огонь) служит ци, получаемая при дыхании. «Огненной средой», в которой производится «плавка», выступают «дух» и «мысль». Процесс «выплавления пилюли» принято делить на четыре этапа.

1. «Закладывание основы». В первую очередь предписывалось избавиться от болезней, восстановить нарушенные функции, пополнить запасы «семени», ци и «духа».

2. «Сплавление семени, ци и духа». Этот этап назывался «начальной заставой». «Семя», ци и «дух» «завязывались» в некое «малое снадобье», которое направлялось в циркуляцию по «малому небесному кругу» — задне- и переднесрединному меридианам.

3. «Выплавление духа из ци». Этот этап именовался «средней заставой». Его главное содержание — устранение субстанции инь в ходе «плавки», с тем чтобы «великое снадобье», то есть субстанции собственно «пилюли», состояло исключительно из «чистой ян». Циркуляция по «большому небесному кругу» превращает «великое снадобье» в «золотую пилюлю».

4. «Плавка духа с возвращением к пустотности». Данный этап рассматривался как «высшая застава».

Базовый этап в тяньжжуской системе цигун завершается уже в ходе освоения динамических упражнений, когда в результате «сбора ци инь и ян для выплавления пилюли» и «перемещения ци пилюли» накоплен достаточный запас «снадобья», достигнута полная «проходимость» меридианов и коллатералей. «Завязывание пилюли» и закалка ци посредством вовлечения ее в «небесный круг» закладывают хорошую базу для второго этапа — «начальной заставы». Этот этап завершается 36-дневной отработкой сосредоточения на нижней области дантянь с перемещением ци по «малому небесному кругу» и обеспечивает вхождение в следующий этап — «среднюю заставу». Здесь с помощью упражнения «приведение ци пилюли к изначальности» устанавливается циркуляция ци между средней и нижней областями дантянь. Через 36 дней при условии правильного выполнения упражнений «ци пилюли» будет свободно перемещаться по этому пути или даже по «большому небесному кругу».

Что касается «плавки духа с возвращением к пустотности», то этот процесс считался у даосов тайным, многие его методы не фиксировались письменно. Исходя из своего опыта, могу сказать, что данный этап представляет собой такой период, когда осуществляется постепенный переход от сосредоточения на верхней области дантянь к состоянию «забыва себя и вещей», то есть исчезновения границы между своим восприятием и окружающим миром. В этот период во время занятий иногда возникают галлюцинации. Когда они будут полностью устранены, может появиться «внутреннее видение» — способность видеть собственные меридианы, артерии, циркуляцию по ним ци и т. п. На разных этапах занятий появляются разные психические реакции. В дальнейшем наступает «внезапное просветление» — «прояснение сердца и прозрение собственной природы».

Применительно к тяньжжуской системе цигун главными понятиями, пришедшими из «внутренней алхимии», являются такие, как «небесный круг», «снадобье» (или «лекарственные ингредиенты»), «огненная среда», три области дантянь и «три заставы».

«Небесный круг» — это термин, пришедший из древней астрономии и обозначающий обозримую часть неба. Полный «круг» (360 градусов) делится на восемь секторов — «звездных жилищ». Эти секторы можно перемещать по кругу. Человеческий организм — микрокосм — во «внутренней» алхимии воспринимался как «небесный круг», по которому по неким закономерностям, подобно небесным телам, перемещается «ци пилюли». Различаются «малый» и «большой» «небесные круги». Их конкретные траектории часто толкуются по-разному, но в большинстве традиций «малым небесным кругом» считаются «чудесные» меридианы жэньмай и думай, а «большим» — все восемь «чудесных» меридианов. По «малому небесному кругу» «дух и мысль ведут ци» с целью «выплавления пилюли» — этот процесс относительно прост. Куда сложнее маршрут циркуляции по «большому небесному кругу». Если усиленно «прогонять» по нему ци, то будет нарушен принцип «расслабления и покоя», обязательный в цигун. Поэтому для обеспечения циркуляции ци по остальным шести «чудесным» меридианам, помимо жэньмай и думай, и по двенадцати главным меридианам не требуется большой тщательности сосредоточения, достаточно уяснить этот процесс в общих чертах. К тому же во время циркуляции по «большому небесному кругу» «золотая пилюля» уже сформирована, обеспечена проходимость всех меридианов и коллатералей. Так что «пилюля» циркулирует самопроизвольно, без ее мысленного «ведения» по меридианам. Соответственно, не требуется и сосредоточения на них.

«Снадобье», или «лекарственные ингредиенты», — это «семя», ци и «дух». Они именуются также «тремя драгоценностями», «тремя родами высшего снадобья» и представляют собой движущие жизненные силы и материальные основания организма, воплощение его жизнедеятельности. Задачи «набора семени», «накопления ци» и «достижения полноты духа» красной нитью проходят через весь процесс «выщавления внутренней пилюли», который фактически представляет собой процесс «закалки» этих субстанций.

«Семя» (цзин) — базовая материальная субстанция, образующая человеческий организм, материальная основа деятельности всех его функциональных систем. «Семя» подразделяется на «прежде небесное», полученное организмом от родителей, и «после небесное», извлекаемое из пищи и питья и накапливаемое почками. Оба вида «семени» поддерживают жизнедеятельность организма и содействуют его росту и развитию. С функциональной точки зрения можно выделить «семя внутренних органов» и «семя размножения». Последнее и передается следующим поколениям, формируя изначальную материальную основу человеческих организмов; «семя внутренних органов» является результатом переработки пищи и питья, материальной основой жизнедеятельности «плотных» и «полых» органов. Во «внутренней алхимии» «семя» считалось объемлющим жизненные функции, при этом выделялись такие его виды, как «изначальное», «прежде небесное», «после небесное», «симпатическое» и др. Всего насчитывалось более 80 обозначений «семени». Оно считалось главным компонентом «внутренней пилюли». Предполагалось, что «расцвет осеменной ци» способствует продлению жизни, а ее недостаточность — преждевременному одряхлению. Ци — это, по традиционным представлениям, исконная материальная субстанция, образующая мир. Все вещи, процессы и явления во Вселенной возникают вследствие движения и трансформаций ци. В обеспечении жизнедеятельности ей принадлежит чрезвычайно важная роль. Во-первых, ци движущая сила рождения, роста, развития человека и его функциональных возможностей. Во-вторых, благодаря ци поддерживается тепловой баланс в организме. В-третьих, ци играет и иммунную роль: «здоровая» ци в организме препятствует воздействию на него патогенных факторов. В-четвертых, благодаря ци организм структурирован — органы имеют определенную локализацию, выполняют определенные функции, так же как кровь и секреторные жидкости. В-пятых, трансформации ци обеспечивают превращения веществ в организме. В-шестых, ци выполняет функции питания организма.

Ци подразделяется на «изначальную», «главную», «питающую», «охранительную» и т. д. «Изначальная» ци называется также «истинной». Исконная, присутствующая в организме от рождения «изначальная» ци относится к «прежде небесной» ци и является самой важной субстанцией в практике цигун. Так называемые «главная», «питающая» и «охранительная» ци — виды «после небесной» ци. Они обеспечивают работу сердца, системы дыхания, питание и иммунные функции организма.

«Внутренняя» алхимия считала «матерью пилюли (бессмертия)» «прежде небесную» ци, а «после небесную» ци — тем, что «согревает и питает» «прежде небесную», одним из функциональных компонентов процесса «приготовления пилюли».

«Дух» (шэнь) представляет собой высшее проявление жизнедеятельности, активность сознания и мышления. В организме он занимает «управленческие» позиции. В «искусстве внутренней пилюли» высшей стадией считается «возвращение духа в пус-

тотность». «Дух и мысль» рассматриваются как один из компонентов процесса приготовления «пилюли». Как и «семя», «дух» в традиции «внутренней» алхимии имел более 80 наименований. Считается, что «семя», ци и «дух» могут превращаться друг в друга. Все операции с «тремя драгоценностями» преследовали три цели: первая — «сохранить их, не растеряв» («три драгоценности ушей, глаз и рта плотно запереть, чтобы они не распространились [вовне]»); вторая — «стимулировать изначальное семя, изначальную ци и изначальный дух»; третья — «сбор [семени, ци и духа извне для их] укрепления [внутри организма]».

В тяньжжуской системе цигун этим целям соответствуют три основных пути и метода «набора семени и накопления ци»:

1) «Пресечение рассеянности мысли, умеренно страстей для взращивания семени». Это позволяет избежать «рассеивания семени, ци и духа».

2) «Сохранение единого» («сосредоточение на едином»). Этот метод дает возможность, образно говоря, «в таинственном сумраке прозреть изначальную природу и изначальное семя» и получить так называемое «малое снадобье». Пройдя цикл циркуляции по «большому небесному кругу», оно превращается в «великое снадобье».

3) «Собирание ци». Имеется в виду «сбор ци неба и земли, солнца и луны, деревьев, цветов и трав, гор и вод», а также их взаимное упорядочение и приготовление так называемого «внешнего снадобья», которое соединяется воедино с «внутренней пилюлей», состоящей из «семени», ци и «духа» человеческого организма. Благодаря слиянию ци «трех начал» — неба, земли и человека — обогащается «субстанция пилюли», повышается ее качество, ускоряется «плавка».

«Треножник с печью» — понятие, по-разному трактуемое различными школами. В тяньжжуской системе на первом этапе («начальная застава») принято считать «треножником» верхнюю область даньтянь, «печью» — нижнюю, а система их взаимодействия именуется «большим треножником с печью». На этапе «[преодоления] средней заставы» в роли «треножника» выступает средняя область даньтянь, «печи» — нижняя, вместе же они называются «малым треножником с печью». На этапе «[преодоления] начальной заставы» сосредоточение на нижней области даньтянь, ассоциируемой с «печью», приводит в движение «ци пилюли», которая начинает циркулировать по меридианам жэньмай и думай. На этапе «преодоления средней заставы» акцент делается на сосредоточении на средней области даньтянь — «треножнике». Тем самым подразумевается, что в тигле треножника уже образовалось «снадобье», которое должно подвергнуться дальнейшей плавке, циркулируя между средней и нижней областями даньтянь. Причем сосредоточение не должно быть чрезмерно упорным, можно сосредоточиваться и на идее «треножника с печью» в целом.

«Огненная среда» — это ключевое понятие «искусства внутренней пилюли». «Утонченность огненной среды» считалась условием «одухотворения» и превращения в «бессмертного». В теории тяньжжуской системы цигун «огненную среду» составляет «дух и мысль», а также вдыхаемая и выдыхаемая ци, причем «дух» является «огнем», «дыхание», как уже отмечалось, играет роль «ветра» — воздуха, раздувающего огонь («ветер сообщает силу огню», «огонь берет мощь у ветра»). Овладение «огнем» и «ветром», то есть умение использовать возможность «духа» и дыхания, и называется «овладением огненной средой». Когда на этапе «[преодоления] начальной заставы» занима-

ющийся сосредоточивается на нижней области даньтянь, то «дух и мысль обращаются вовнутрь», стимулируя циркуляцию «осеменной ци» (цзин ци) по меридианам жэньмай и думай. Ведение «ци пилюли» по меридиану жэньмай во время вдоха принято называть «продвижением огня ян», а возвращение «ци пилюли» в нижнюю область даньтянь на выдохе — «отступлением под знаком инь». Эти действия выполняются с разной степенью напряжения, неодинаковой скоростью и амплитудой. При этом «дух и мысль», то есть фокус сознания (внимания), несколько «размыты», «сосредоточение как будто присутствует и отсутствует», вдох и выдох — мягкие, плавные, «тонкие» и продолжительные. Соблюдение этих требований при сосредоточении на «полостях» (областях даньтянь и «заставах») и «собираии ци пилюли» считается «применением гуманного огня». И напротив, когда «огонь заставляет золотую [пилюлю] перемещаться» по небесному кругу для увеличения количества «духовной ци» (шэнь ци), то обычно используется «воинственный огонь» — некий предельный, «жаркий» режим «плавки». Усилия сознания и психики («дух и мысль»), а также дыхание становятся более интенсивными, занимающиеся могут непроизвольно погружаться в состояние «просветления».

Даньтянь — «киноварные поля», или «поля пилюли», — это три специфические области. Нижняя из них расположена на уровне точки цихай (1,5 цуня книзу от пупка), но на 3 цуня от нее в глубь тела, напротив точки цихай и точки минмэнь на спине. Это место сосредоточения «подвижной ци» — как раз между почками — является «центром центров» человеческого организма, местом хранения «прежде-небесной» и «после-небесной» ци. Считается, что сосредоточение на этой области побуждает «семя», ци и «дух» возвратиться в нее (их «жилище»), чтобы в ходе «плавки» «семя превратилось в ци».

Средняя область даньтянь размещается в месте горизонтальной проекции точки шаньчжун, расположенной на грудной кости, в глубь туловища, на расстоянии 3 цуней от поверхности тела. Шаньчжун — это «море ци четырех морей» человеческого организма, то есть некой интегральной ци человеческого тела, «место сосредоточения главной ци». Эта область обуславливает и сердечный пульс, и дыхание. Здесь осуществляется «плавка для превращения ци в дух», отсюда возможно воздействие на циркуляцию ци в организме, на так называемые «сто пульсов», с тем чтобы они способствовали созданию пилюли.

Верхняя область даньтянь локализована в 3 цунях от точки иньтан (эта точка расположена между бровями), в глубине черепной коробки. Ее называли «срединным небом индивидуальной природы», «вратами в девять полостей», «жилищем изначального духа». Сосредоточение на этой области может способствовать вскрытию резервных возможностей человека, «просветлению сердца и видению собственной природы», погружению в более глубокие уровни «плавки [пилюли]».

Так называемые «три заставы» — это своего рода «узкие места» заднесрединного меридиана думай, «труднопроходимые» для «ци пилюли». Первая снизу — «застава» вэйлюй расположена в нижней части спины, в области точки чанцян (на середине расстояния между копчиком и задним проходом). «Застава» цзяцзи, или лулу, размещается на середине двадцать четвертого позвонка, а «застава» юйчжэнь — на затылочной части головы между точками фэнчи, расположенными в костных ямках сзади по сторонам головы на уровне наружного слухового прохода. Наиболее «труднопреодолимой»,

особенно для начинающих, считается «застава» юйчжэнь, которая именуется иногда «железной стеной». Для успешного «преодоления застав» необходимы определенные навыки.

Тяньжжуская система цигун, объединившая технику «внутренней» алхимии, даоинь и «сбора «семени», ци и «духа» извне для их укрепления внутри организма», открыла перед «внутренней алхимией» новые перспективы. Вначале «сбор осеменной ци неба, земли и десяти тысяч вещей» пополняет запасы «семени», ци и «духа» занимающегося, а ци «трех начал» — неба, земли и человека — сливаются с «духом» и «семенем» человеческого организма в некое «снадобье», обладающее значительной энергией. Таким образом быстро удается стимулировать «изначальные» «семя», ци и «дух». Пополнение запасов жизнетворного «снадобья» ускоряет «созревание пилюли». Проведение большего его количества по системе каналов улучшает их проходимость и ликвидирует «пробки», увеличивает амплитуду «раскрытия и закрытия» «полостей» (областей дантянь и «застав»), подготавливает условия для «завязывания пилюли» и ее прохождения по «небесному кругу». Тем самым обеспечивается более быстрый положительный результат по сравнению с традиционными методиками.

Тяньжжуское «искусство динамического выплавления внутренней пилюли» (дунлянь нэйданьшу) включает разнообразие методики. Но базовые принципы последовательности действий остаются неизменными: «сбор осеменной ци», «девять циркуляции [для] превращения [ци] в пилюлю», «проведение [пилюли] по небесному кругу». Статические упражнения представляют собой следующий, более высокий этап совершенствования в тяньжжуской системе цигун.

«Искусство внутренней пилюли» — сердцевина даосского гунфу, тайны которого бережно сохранялись в течение веков. Это искусство заслуживает бережного отношения и дальнейших, более углубленных исследований.

## Тяньчжуская система цигун: «перемещение пилюли для возвращения молодости»

Данное упражнение относится к третьему этапу (из четырех) тяньчжуской системы цигун, определяемому как этап «[преодоления] средней заставы». Эффект от упражнений заключается в следующем.

1. Улучшение проходимости меридианов и коллатералей. Застои ци и крови в меридианах и коллатералах приводит к возникновению «пробок», в результате чего возникают нарушения в системе внутренних органов. У большинства людей по разным причинам многие коллатерали в недостаточной степени снабжаются ци и кровью. Предлагаемый комплекс упражнений благодаря разнообразной технике управления потоками ци и крови способствует «расширению» меридианов и коллатералей всего тела. Благодаря этому в максимальной степени улучшается кровоснабжение и снабжение ци всех внутренних органов, кожных покровов, мышц и сухожилий, суставов, органов чувств, не только полностью устраняются расстройства здоровья, но и в максимальной степени развиваются функции всех систем организма.



2. Осуществление свободного перемещения ци и «раскрытие застав», улучшение проходимости меридианов жэньмай и думай. По даосским представлениям, вскоре после рождения человека в системе его восьми «чудесных» меридианов «закрываются» некие «заставы». Наиболее труднопреодолимы заставы вэйлюй, цзянци и юйчжэнь в цепи чудесных меридианов жэньмай и думай. Многочисленные специальные движения служат целям «расширения» меридианов и коллатералей, «расправления» меридианов жэньмай и думай, перемещения ци и «открытия застав», обеспечения свободной циркуляции ци по «небесному кругу».

3. «Укрепление и расцвет внутренней ци», «выброс внутренней ци вовне». Посредством техники управления потоками ци ускоряются перемещение «внутренней» ци в организме, ее накопление и концентрация, что приводит к усилению «внутренней» ци, а специальные упражнения помогают развить навыки перемещения «внутренней» ци, перемещения ци в ладони, «распространения ци вовне» и др., позволяющие воздействовать с помощью ци на людей с терапевтической целью.

4. Увеличение подвижности в суставах, достижение легкости движений и противодействие старению. Этому способствует выполнение движений, нацеленных на управление ци, в положении стоя (фактически динамические упражнения тяньчжуской системы относятся к типу чжуангун — «столб»). «Опускание ци» способствует укреплению органов малого таза. По традиционным представлениям, «старение начинает с ног и распространяется вверх». Исходя из этого, упражнения предложенного здесь комплекса нацелены на усиление функциональной активности коленей, области поясницы, плеч, локтей, шеи, оказывая благотворное влияние на состояния соответствующих суставов, способствуя профилактике и лечению их заболеваний, легкости движений и противодействуя одряхлению организма.

## 1. «Девять циркуляций для [улучшения] проходимости коллатералей»

(1) «Повороты шеи с раскрепощением области заставы [вдйчжэнь]» Исходное положение: «поза вскармливания пилули» (см. «Цигун и спорт», 1991, № 1).



Рис. 1

1) Расслабьте руки, свободно опустите их, поверните кисти ладонями вперед и вдоль боковых поверхностей туловища по дуге переведите их на заднюю поверхность шеи. Мизинцы наложите на точки фэнчи (под затылком, в костной ямке позади уха на уровне слухового прохода), остальные пальцы неплотно сомкнуты и касаются шеи, ладони — лицевой поверхности нижней челюсти (см. рис. 1).



Рис. 2



Рис. 3

2) Наклоны головы вперед и назад: медленно и плавно нагните голову вперед. Одновременно сделайте выдох (см. рис. 2). Медленно и плавно поднимите голову, так же медленно и плавно откиньте ее назад. Одновременно сделайте вдох.

3) Вращение шеей с поворотами ее в стороны: начиная движение головой влево вперед, выполните ею три или девять полных оборота по направлению часовой стрелки. Выполняя первую половину оборота, делайте вдох, вторую — выдох (см. рис. 3).

### Примечания.

1. Верхняя часть туловища неподвижна, шея играет роль «оси», наклоны головы вперед и назад, вращение шеей с поворотами головы выполняются с максимальной амплитудой.

2. Движения должны быть плавными, медленными, мягкими и ровными, шею следует полностью расслабить — только при этом условии вращение шеей может быть легким и непринужденным.

3. При нажатии на акупунктурные точки избегайте физического усилия, которое может помешать расслаблению и вывести из состояния «покоя».

### *Функции упражнения.*

1. Обеспечение подвижности шейного отдела позвоночника, раскрепощение области «заставы» юйчжэнь, обеспечение условий для ее «преодоления» при движении ци по «небесному кругу».
2. Профилактика и лечение заболеваний шейного отдела позвоночника и тканей в области шеи.
3. Расслабление области головы, улучшение кровоснабжения головного мозга.

### *Принципы действия упражнения.*

В традиционной китайской медицине голова рассматривается как «повелитель» всего тела, место размещения «дворца глиняной пилюли». Расслабление области головы и шеи ведет к расслаблению всего тела, поэтому голове и шее отводится первое место в технике даоинь. Во время поднимания рук возникает ощущение подъема ци (руками), а перенос их на шею и нажатие на точки фэнчи и др. играют роль «бесконтактного самомассажа» — «обратного» воздействия «внешней» ци на организм. Эти и последующие движения в комплексе позволяют «связать друг с другом ци и позы», то есть движение ци с позами и физическими движениями. Воздействие пальцами на акупунктурные точки на шее при движении шеей, по сути, представляет собой мягкий массаж методом «надавливания»; массаж точек фэнчи и мышц шеи служит для профилактики простудных заболеваний, лечения головной боли и головокружений, повышения функциональной активности головного мозга, улучшения памяти. Наклоны головы вперед как бы «вытягивают» ци по задне-срединному меридиану думай — способствуют ее движению вверх. В свою очередь наклоны головы назад «перекрывают» точку дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками, что помогает «сконцентрировать» ци. Последовательное «вытягивание», затем «зажим» ци способствуют созданию ее «сгустка», который, преодолевая «заставу» юйчжэнь, «расширяет» ее. Вращение шеей с поворотами головы в стороны способствует увеличению возможной амплитуды движения шеей в горизонтальной плоскости и дальнейшему раскрепощению области «заставы» юйчжэнь. Вращение шеей способствует полному ее расслаблению, повышению подвижности шейного отдела позвоночника, а полный оборот ассоциируется с «небесным кругом», что облегчает погружение в «состояние цигун». Данное упражнение служит для профилактики и устранения деформации и смещения шейных позвонков, других заболеваний шейного отдела позвоночника, улучшает кровоснабжение тканей в области шеи, питание костной ткани.

- (2) «Повороты туловища в пояснице с расслаблением области заставы [цзяцзи]».

### *Продолжение предыдущего упражнения*

- 1) Свободно опустите руки, расслабив их, и охватите кистями рук поясницу с боков, наложив большие пальцы на точки шэньшу (см. рис. 4).
- 2) «Заглядывать в море и рассматривать небо»: используя поясницу в качестве «оси», наклоните корпус вперед, словно «высматривая что-то в море». Одновременно



Рис. 4

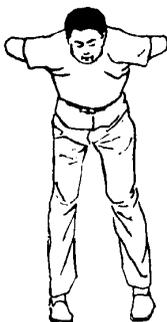


Рис. 5



Рис. 6

сделайте выдох (см. рис. 5). Медленно выпрямитесь и отклоните корпус назад, запрокинув голову, словно «рассматривая небо». Одновременно сделайте вдох (см. рис. 6). Выполните упражнение (2) три или девять раз.

3) Вращение корпусом: используя поясницу в качестве оси, выполните оборот корпусом, подав его вперед, влево, назад, вправо, снова вперед. Затем выполните вращение корпусом в обратном направлении — вправо, назад, влево, вперед. Выполняя первую половину оборота, делайте вдох, вторую — выдох. Выполните упражнение три или девять раз.

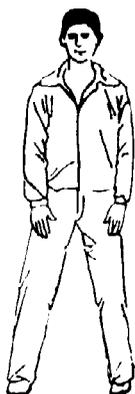


Рис. 7



Рис. 8

4) «Раскачивание ясеня под ветром»: а) свободно опустите руки ладонями к передней поверхности бедер. Одновременно сделайте выдох (см. рис. 7); б) очень медленно поднимите кисти рук, одновременно выполните вдох; в) используя поясницу в качестве оси, руки по дуге вынесите влево вниз и, повернув корпус влево, медленно и плавно поднимите предплечья примерно на уровень средней области дантянь. Одновременно сделайте выдох; г) аналогично предыдущему движению вынесите руки по дуге вправо вниз и, повернув корпус вправо, медленно и плавно поднимите предплечья примерно на уровень средней области дантянь. Одновременно сделайте вдох (см. рис. 8).

5) Используя поясницу в качестве «оси», вынесите руки по дуге влево вниз и, повернув корпус влево, медленно и плавно поднимите предплечья на уровень средней области дантянь. Одновременно сделайте выдох. Всего выполните упражнение «раскачивание под ветром» девять раз (считая за один раз цикл выдох-вдох).

б) Вынесите руки вперед и повернитесь лицом вперед, опустите кисти рук на нижнюю область дантянь, приняв «позу вскармливания пилюли».

### *Примечания.*

1. Выполняя упражнения «заглядывать в море» и «рассматривать небо», при наклонах вперед корпус держите прямо, не горбитесь, шею вытяните несколько вперед, будто высматриваете что-то в морской глубине. «Рассматривая небо», максимально отклоняйте корпус назад, но избегайте напряжения ног в коленях.

2. При выполнении «раскачивания» повороты туловища в пояснице и движения руками должны быть мягкими, равномерными, плавными и медленными — они напоминают раскачивающиеся под ветром ствол и ветви дерева.

3. При смене поз (право- на левостороннюю и наоборот) движения руками выполняются по дуге; должно возникнуть ощущение «перенесения ци» руками

### *Функции упражнения.*

1. Увеличение подвижности поясничного отдела позвоночника, профилактика и лечение его заболеваний.

2. Раскрепощение области «заставы» цзяцзи, «концентрация ци» для «прорыва» через «заставу», что улучшает проходимость меридиана думай.

3. «Массаж» внутренних органов, нормализация их функций.

### *Принципы действия упражнения.*

В традиционной китайской медицине поясница рассматривается как область локализации почек, между которыми сосредоточивается «подвижная» ци. К поясничной области относится и расположенная спереди нижняя область дантянь, сзади — область минмэнь («врата жизни»). Поясница играет роль своего рода «стержня» и «центра управления» верхней (классифицируемой как ян) и нижней (инь) частями тела, «осью» любого движения. «Повороты туловища в пояснице с расслаблением области заставы [цзяцзи]» — своеобразный массаж почек и внутренних органов брюшной полости — активизируют сосредоточенную в пространстве между почками «подвижную» ци, способствует установлению взаимодействия между областями дантянь и минмэнь, «контакту субстанций инь и ян», «сгущению осеменной ци», перемещению «ци пилюли». У мастеров ушу есть поговорка: «Каждый раз, когда задерживаешь мысль на пояснице, находящаяся в состоянии раскрепощенности и покоя ци в животе вздымается». Наклоны туловища вперед и назад «растягивают» меридианы думай и жэньмай и, как уже отмечалось, посредством «растягивания» и «сжатия» создают концентрацию ци, необходимую для «прорыва заставы». Повороты туловища в пояснице стимулируют кровоснабжение этой области и проходящие здесь меридианы, укрепляют соответствующие мышцы и связки, улучшают функциональное состояние позвоночника. Все это способствует профилактике и лечению остеохондроза, устраняет деформацию и смещения спинных позвонков, повышенную утомляемость мышц поясницы и подвержен-

ность их растяжениям. Соответствующая закалка тканей и улучшение функций области поясницы позволяют добиться легкости, живости и эффективности движений.



## Ответы на вопросы о тьянчжуской системе цигун

### 1. Каковы основные требования к технике выполнения упражнений тьянчжуской системы цигун?

Главные аспекты техники цигун — это «правильность поз» («регулирование тела»), «правильность дыхания» («регулирование дыхания») и «правильность сосредоточения» («регулирование психики»).

«Правильность поз» обеспечивает исправление нарушений осанки и избавление от тех привычек, которые мешают расслаблению, погружению в состояние «покоя». Правильно принятая поза помогает войти в «состояние цигун», облегчает циркуляцию ци и крови, способствует улучшению проходимости меридианов и коллатералей, беспрепятственному перемещению «ци пилюли». Кроме того, специфические положения туловища и конечностей помогают управлению потоками ци и крови, а также перемещению «ци пилюли» в организме — они должны то «концентрироваться», то несколько «рассеиваться», то ускорять движение, то замедлять или прекращать его.

Базовые принципы требований к положению тела — это «расслабление», «покой» и «естественность». Начинающим рекомендуется способ расслабления «по трем поверхностям». Тело мысленно разделите на части — переднюю, боковые, заднюю — и начинайте расслаблять их в этой последовательности. Сделав глубокий вдох через рот, на выдохе мысленно расслабляйте соответствующую часть тела «изнутри и снаружи» сверху вниз, одновременно «опуская ци». Расслабление каждой «поверхности» выполните три раза подряд, затем трижды сверху вниз расслабьте тело полностью «изнутри и снаружи». Добейтесь того, чтобы все мышцы были расслаблены, положение тела было естественным и максимально удобным, а области суставов раскрыты и «округлены». Начните легко и мягко покачиваться, «словно погружаясь в облако» и одновременно полностью расслабляя тело, «успокаивая и стабилизируя сердце и дух», постепенно погружаясь в состояние «покоя» и входя в «состояние цигун».

*Конкретные требования к положению частей тела перечислены ниже.*

#### 1. Голова.

Держите голову прямо, она как бы подвешена за точку байхуэй на макушке. Таким образом обеспечивается прямое положение туловища, психическая «собранность», облегчается «раскрытие» точки байхуэй. Затем мысленно проведите через точку байху-





эй линию, которая должна пройти строго вертикально через точку хуэйинь в промежности и середину линии, соединяющей центры стоп. На вдохе от середины линии, соединяющей центры стоп, мысленно проведите «ци земли» до точки байхуэй, а на выдохе проведите «небесную ци ян» в обратном направлении. Все это позволяет сохранить достояние «расслабления и покоя», прямое положение туловища, способствует «собираанию небесного ян и земного инь», «соединению воедино [субстанций] неба, земли и человека».

## 2. Взгляд и положение век.

Веки должны быть неплотно сомкнуты. Считается, что поскольку «семя», ци и «дух» пяти «плотных» и шести «полых» внутренних органов сосредоточиваются в глазах, то закрытые глаза препятствуют «рассеиванию» и «выходу наружу» этих субстанций. К тому же при этом уменьшается воздействие визуальных и световых раздражителей на психику, облегчается погружение в состояние покоя. Взор может быть и просто обращен вовнутрь или на ту область внутри тела, на которой вы сосредоточиваетесь. Хотя при выполнении динамических упражнений глаза закрыты, так называемый «внутренний духовный свет» взаимодействует с «формой» и «мыслью». Иначе говоря, «внутренний взор» осуществляет постоянный контроль за позами, движениями, психическими действиями и взаимодействием между ними. Это позволяет усилить «ощущение ци» и повысить эффективность упражнений.

## 3. Язык.

Кончиком языка следует легко опереться в нёбо. При этом зубы должны быть неплотно сомкнуты, площадь соприкосновения кончика языка с альвеолами (точнее, с пространством между зубами и альвеолами) — квадрат со стороной 0,5 см. Таким образом, в этом месте заднесрединный меридиан думай должен соединиться с переднесрединным меридианом жэньмай через точку чэнцзын под нижней губой (в центре борозды, отделяющей губу от подбородка). Данное действие издавна называется «перекидыванием сорочьего моста» (своего рода «жердочки») и замыканием «малого небесного круга». Это способствует и выделению слюны, благодаря чему во время выполнения упражнений не пересыхает во рту.

## 4. Грудь и спина.

От правильности их положения зависит кровонаполняемость пульса, дыхание, циркуляция ци и крови в организме в целом, а также «проходимость» «чудесных» меридианов жэньмай и думай. Грудь должна быть чуть-чуть «втянута», область точки дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками подана несколько вверх. По традиционным представлениям, это способствует «прохождению дыхания вдоль позвоночного столба»: на вдохе ци от «заставы» вэйлюй поднимается к точке байхуэй на макушке, а на выдохе — от точки байхуэй к «заставе» вэйлюй. Это позволяет, образно говоря, «включить механизм заполнения груди пустотностью и духовностью (лин)».

Так называемое «опустошение верха и наполнение низа» способствует «опусканию» ци легких, а также циркуляции ци и крови.

### *5. Плечи и локти.*

От правильности их положения зависит эффективность движений верхними конечностями, которые в значительной степени определяют управление движением ци в организме. Плечи должны быть опущены. Для этого следует свободно «уронить» плечи, полностью их расслабив. Если плечи приподняты, то это вызывает напряжение верхних конечностей и в области груди, в результате чего ци «не может опуститься». Локти следует «свесить». Это означает, что кончики локтей должны быть как бы оттянуты вниз, а руки от плечевого сустава до локтевого и предплечья — полностью расслаблены.

Движения в плечевых и локтевых суставах должны быть скоординированы, с тем чтобы обеспечить функционирование механизма движения ци, согласованность и свободу движений, выполняемых всем телом.

### *6. Положение области подмышечных впадин.*

Подмышечные впадины должны быть «опустошены» — округлены, «словно туда помещены комки ваты». Считается, что это облегчает поступление ци и крови в верхние конечности, а также свободное расширение и сужение грудной клетки, не создающее препятствий дыханию.

### *7. Запястья, кисти и пальцы.*

Они должны быть полностью раскрепощены, руки в запястьях — чуть согнуты, внешнее ребро кисти руки (внешняя боковая поверхность мизинца) — несколько оттянуто вниз. Это облегчает «опускание плеч» и «подвешивание локтей», обеспечивает раскрепощенность движений верхних конечностей, «проходимость» их меридианов и коллатералей. Ладони должны быть округлены, словно точки лаогун в центрах ладоней чем-то «заполнены». Пальцы свободно разомкнуты, естественно согнуты. Все это обеспечивает ощущение легкости в области кистей рук и пальцев, должную реакцию точек лаогун на их мысленное «раскрытие» и «закрытие», а также препятствует «утечке ци» вовне.

### *8. Поясница, бедра, область промежности и паха.*

Область поясницы должна быть расслаблена и несколько «опущена» (следует подать ее назад и вниз). Это обеспечивает, во-первых, подвижность позвоночника в поясничном отделе и эффективное выполнение движений «всем телом»; во-вторых, свободное прохождение «ци пилюли» вдоль позвоночника и через «заставу» цзяцзи; в-третьих, «согревание и возвращение пилюли», поскольку примерно на уровне поясницы спереди расположена нижняя область данъянь, а сзади — область минмэнь («врата жизни»), там же размещены почки, «накапливающие семя». Бедра также должны быть

расслаблены, причем они расслабляются синхронно с поясницей. Область промежности и паха должна быть в естественном положении, избегайте намеренного ее «округления» и тем более «сжатия».

Выполняя расслабление поясницы, бедер, области промежности и паха, мысленно контролируя правильность их положения, представьте, что они являются «ножками тренажера», в котором будет «выплавляться внутренняя пилюля». Эти три элемента как бы складываются в ту «позу-форму», которая «содержит внутри себя [динамическое] усилие и [физическую] силу». Считается, что таким образом реализуются функции «хранения истинной ци, [потенций] усилия и силы», а вся совокупность этих действий ассоциируется с «установкой печи и тренажера».

## *9. Живот.*

Нижняя часть живота должна быть втянута. Принято полагать, что такие действия, как расслабление поясницы, расслабление бедер, втягивание нижней части живота и «поднятие ануса» превращают живот в некую полость, хранящую [потенции] усилия и [физическую] силу», обеспечивают «непроницаемость» области даньтянь, из которой «не изливается» ее содержимое, стимулирует «истинную» ци.

## *10. Область «заставы» вэйлюй (копчика).*

Должна быть расслаблена и «выпрямлена», что способствует еще большему расслаблению области поясницы и успешному прохождению ци через «заставу».

## *11. Область точки хуэйинь (в промежности, между наружными половыми органами и задним проходом).*

Данную область и анус следует слегка втянуть («поднять») мысленным усилием. Это движение выполняется на вдохе одновременно с втягиванием нижней части живота. Благодаря этому «сокровенное содержимое печи и тренажера не будет проникать наружу», то есть удастся избежать «утечки» ци через анус и точку хуэйинь, а «ци пилюли» может беспрепятственно подниматься вверх по заднесрединному меридиану думай.

## *12. Колени.*

Начинающие лишь слегка сгибают ноги в коленях, а те, кто занимается уже достаточно долго, сгибают ноги довольно значительно. Это обеспечивает нормальное функциональное состояние тканей нижних конечностей (они не «затекают»), способствует увеличению интенсивности выполняемых действий.

### 13. Стопы.

Пальцы ног должны «захватывать» пол, так чтобы точки юнцюань на сводах стоп «приподнялись», под ними образовалось «пустое пространство». Это способствует поддержанию состояния, которое принято определять как «опустошенность верха и наполненность низа». Пальцы ног несколько поджаты — считается, что это помогает «удерживать осемененную ци», легко увеличивать интенсивность выполняемых действий.



Соблюдение перечисленных выше требований облегчает погружение в «состояние цигун», способствует повышению чувствительности по отношению к ци. Этими требованиями не следует пренебрегать и тем, кто уже давно занимается цигун.

«Правильность дыхания» подразумевает «регулирование дыхания». То, что мы обычно понимаем под «естественным дыханием», имеет те или иные отклонения от нормы, которые формируют устойчивые стереотипы вредных привычек, противоречащих требованиям цигун. Дыхание, рассматриваемое в «искусстве внутренней пилюли» как «мехи» для раздувания внутреннего «огня», тесно связано с управлением движением и трансформациями ци в организме.

#### *Даосы выделяли так называемые «внутреннее» и «внешнее дыхание».*

«Внутреннее дыхание» называлось также «методом запирания ци». Оно заключалось в максимальном ограничении поступления ци из внешней среды и его выхода из организма через нос и рот, в стимулировании циркуляции «внутренней» ци в организме. Еще в III в. Гэ Хун в трактате «Баопу-цзы» («Мудрец, объемлющий первоизданную простоту») писал о способе задержки дыхания под счет — сначала считая до 120, затем постепенно удлиняя паузу, доводя счет до тысячи и более. В результате организм начинает дышать так называемым «зародышевым дыханием», которым дышит плод в материнском чреве. Такой способ дыхания нелегок для освоения, является показателем высшего мастерства, а неправильное его применение может привести к неприятным последствиям.

В тьянчжуской системе цигун применяется так называемое «внешнее дыхание» — глубокие вдохи и выдохи, нацеленные на максимальное удаление из организма «мутной» ци, и плавное, медленное поглощение «чистой», «свежей» ци природной среды. Вдохи и выдохи должны быть мягкими, плавными, тонкими, ровными, продолжительными и глубокими. «Легкость» подразумевает отсутствие усилий при дыхании, его беззвучность; «плавность» — медленное и плавное проникновение ци в легкие, частота вдохов может быть уменьшена до 10 или 8 в минуту. «Тонкость» означает, что поток вдыхаемого воздуха должен идти тонкой струйкой — это требование является ключом к соблюдению таких условий, как «мягкость», «плавность» и «продолжительность» вдохов и выдохов. Под «равномерностью» имеется в виду ритмичность вдохов и выдохов, постоянство характеристик вдохов и выдохов — ровных, без ускорений и замедлений, без чередования резких интенсивных и «тонких» вдохов и выдохов. Их «продолжительность» подразумевает уменьшение частоты дыхания, что способствует приближе-

нию к «зародышевому дыханию». «Глубина» [дыхания] означает, что вдыхаемая ци погружается в систему внутренних органов, проникает во все звенья конечностей, в органы чувств и «девять полостей», кожу, мышцы, сухожилия и артерии; при этом физически ощущается «поступление» в них ци.

В тьянжжуской системе цигун принят обратный абдоминальный тип дыхания. Его особенности заключаются в том, что на вдохе «втягивается живот и анус», а на выдохе живот возвращается в прежнее положение. Можно отрабатывать его, выполняя дыхательные упражнения: во время вдоха мысленно вводить в организм «небесную [ци] ян» через точку байхуэй на макушке, а на выдохе — представлять себе циркуляцию ци в нижней области дантянь. Те, кто имеет большой опыт в цигун, во время вдоха могут представлять себе поглощение капиллярами всего тела «осеменной ци неба, земли и десяти тысяч вещей».

Главными принципами обратного абдоминального дыхания являются «расслабление, покой и естественность». Начинающие должны осваивать его осторожно и постепенно. Сначала можно использовать «даоинь сознания» (технику сосредоточения для мысленного управления ци): например, во время вдоха мысленно «втягивать» область точки хуэйинь и анус, сокращать мышцы нижней части живота. Постепенно переходя «от мысли к форме», следует добиваться спонтанности обратного абдоминального дыхания. Избегайте попыток во что бы то ни стало замедлить ритм дыхания и приложения физического усилия при «втягивании» живота и ануса, следите за соблюдением принципов «расслабления, покоя и естественности».

«Правильность сосредоточения» подразумевает устранение «посторонних мыслей», концентрацию «мысленного усилия» и то, что даосы именовали «сбережением единого» (или «сосредоточением на едином»), — внутреннее самосовершенствование через упорядочение «формы и духа» посредством «внутреннего самонаблюдения и самоконтроля». В трактате «Лао-цзы» говорится: «[Если] питающие души инь и души по вернуть к единому, возможен ли [будет их] уход?» Под «питающими» (или «управляющими») душами инь и душами по здесь подразумеваются души хунь («горние», «небесные») и по («дольные», «земные»). Души хунь принято соотносить с силой ян, а души по — с силой инь. Соответственно, движения «духа» определяются как души хунь, а поступление и трата «семени» — как души по. Единый комплекс хунь по является производным от «семени», ци, «духа» и их выражением, их нерасчленимой комбинацией, в которой «форма и дух поддерживают друг друга». Расчленение хунь и по — это разъединение субстанций инь и ян, означающее смерть. В трактате «Тай пин цзин» («Канон Великого равновесия») утверждается, что «смерть и уничтожение формы связаны с душами хунь и по: до тех пор пока они не уходят [друг от друга], длится существование [человека]». Там же «долгое существование без старости» связывается со «сбережением единого». Даосы полагали, что для продления жизни необходимо «сбережение духа душ хунь» (хунь шэнь), чтобы он не оставил тело и был вечно слит воедино с «плотскими» душами по.

В «искусстве внутренней пилюли» «сбережение единого» толкуется как «сбережение осеменной и изначальной ци», или «духа» (шэнь) и «одухотворенности» (лин). «Сбережение духа и одухотворенности» подразумевает наличие «духовных» субстанций (шэнь) в голове, глазах и внутренних органах, а «сбережение» собственно «духа» (шэнь) означает сохранение «ясности сознания». Речь может идти и о «сбережении ду-



ха» вне тела, то есть о выводе за его пределы фокуса сознания.

В любом случае, идет ли речь о «сбережении душ хунь и по» либо «духа и одухотворенности», имеется в виду правильность сосредоточения. Для этого в равной степени требуется устранение «посторонних мыслей», «возвращение фокуса внимания к единому», что способствует погружению в состояние покоя. Разумеется, разные объекты сосредоточения («сбережения») обуславливают и неодинаковые реакции.

Уже в «Тай пин цзине» перечислялись такие объекты сосредоточения, как макушка, глаза, пупок, текущая по «артериям» (меридианам) ци, сердце, центры ладоней и стоп, позвоночник, кишечник и желудок. Перенос фокуса внимания и сосредоточение на любой части тела подразумевали «слияние духа с телом», акцент на существование душ хунь в единстве с душами по. Однако впоследствии стало принято сосредоточиваться преимущественно на верхней, средней и нижней областях дантянь.

Техника «сбережения единого» отрабатывается «снизу вверх»: сначала в течение 36 дней предписывается сосредоточиваться на нижней области дантянь, затем 36 дней на средней и такой же период — на верхней. Необходимо принять удобное положение, расслабиться и погрузиться в состояние «покоя», устранить посторонние мысли, а на выдохе «погрузить» ци в ту область, на которой вы сосредоточиваетесь. В ней происходит взаимосмещение «семени», ци и «духа», причем полученная в результате единая «предельно одухотворенная» и «полностью осемененная» ци «словно присутствует и как будто отсутствует», «словно циркулирует и не циркулирует». «Созревание внутренней пилюли» сопровождается спонтанно возникающими специфическими ощущениями.

«Сбережение единого» в динамических упражнениях означает «пронизывание» движений «духовным светом и фокусом внимания». Соблюдение таких принципов, как «мысль управляет движением ци», «ци следует движению мысли», «взаимосогласованность формы, мысли и ци», способствует улучшению проходимости меридианов и коллатералей, причем «ци пилюли» проходит по всем частям тела. Принцип «взаимосогласованности», или «взаимосбережение формы, мысли и ци», несет идею «сбережения единого».

Вместе с тем следует помнить, что «сбережение единого» является только способом устранения беспорядочного движения фокуса внимания и погружения в состояние покоя, но никак не целью занятий. Задачи совершенствования в цигун — закалка «внутренней пилюли» и достижение «полного отсутствия сосредоточения».

## **2. Каким образом в тяньжжуской системе цигун воплощена концепция «единства неба и человека»?**

Концепция «единства неба и человека» предполагает, что природа и человек представляют собой некое двуединство. Человеческая жизнь протекает в природной и общественной среде, которые влияют друг на друга. В древнейшем медицинском трактате

те «Хуанди нэйцзин» («Канон Желтого императора о внутреннем»), созданном в III—II вв. до н. э., в разделе «Су вэнь» («Вопросы о простом»), говорится, что «человека рожают ци неба и земли, а формируют его законы четырех времен года». Это означает, во-первых, что ци неба и земли, а также сезонные изменения погодно-климатических условий оказывают воздействие на продолжительность жизни и здоровье человека, физиологические функции его организма. Во-вторых, физиологические функции и патогенные факторы следуют закономерностям неких циклических ритмов, связанных с изменениями состояния природной среды. В-третьих, естественные изменения во взаимодействии тенденций инь и ян в токе ци и крови согласованы с процессами «расцветы и упадка, гибели и роста» сил инь и ян в окружающей среде.

Тяньчжуская система цигун предусматривает своеобразную настройку организма на функционирование в согласии с природой, активное использование природных факторов для развития жизненно важных функций организма. В технике цигун эта «настройка» проявляется в следующих моментах:

1. «Сбор осеменной ци неба, земли и десяти тысяч вещей», «наполнение себя семенем, ци и духом».
2. В ходе выполнения упражнений необходимо «сливаться с космосом воедино». Для создания этого ощущения, например, при принятии исходного положения — «позы вращения пилюли» — необходимо выполнить движение бедрами с амплитудой 360 градусов. Это движение ассоциируется с «небесным кругом», то есть со всеобъемлющей небесной сферой.
3. «Взаимодействие» микрокосма — человеческого тела, с макрокосмом — природой, возникает благодаря выполнению определенных движений (техника даоинь) с данной амплитудой.
4. Использование «одухотворенной ци» (лин ци) «неба, земли и десяти тысяч вещей» для проявления скрытых возможностей организма.
5. Место, время и условия занятий выбираются с учетом особенностей физиологии человека, с тем чтобы в максимальной степени развить адаптивные функции организма.

### **3. Что такое «учение об инь и ян»? Какое значение оно имеет в тяньчжуской системе цигун?**

«Учение об инь и ян» сформировалось в древности на основе длительных наблюдений за вещами и явлениями окружающего мира как комплекс представлений о дуальности природы, о наличии в ней множества пар противоположностей — неба и земли, солнца и луны, воды и огня, мужского и женского начал, жесткого и мягкого, движения и покоя и т. д. В основу концепции инь ян легли представления о смене дня и ночи, холодного и теплого периодов, формировавшей ритм человеческой активности и отдыха как чередования «движения и покоя», а также представления о смене «движения и покоя» в природе.

Согласно «учению об инь и ян», мироздание состоит из ци. Благодаря превращению ци в «семя» образуются различные «имеющие форму» вещи. Все они включают

Таблица соответствий пяти «элементов» (в сокращении)

«Элемент»	«Дерево»	«Огонь»	«Почва»	«Металл»	«Вода»
Время года	Весна	Лето	Конец лета	Осень	Зима
Процесс развития	Рождение	Рост	Зрелость	Старость	Смерть
Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Климатический фактор	Ветер	Жара	Влага	Сухость	Холод
Цвет	Зеленый (голубой)	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Зловонный, прогорклый	Острый, запах паленого	Душистый (приятный)	Пресный (запах мяса)	Затхлый, гниlostный
Эмоция	Гнев	Радость	Озабоченность	Грусть	Страх
Злак	Пшеница	Просо	Рожь	Рис	Бобы
Мясо	Курица	Баранина	Говядина	Конина	Свинина
Органы инь	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Органы ян	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
Ткани	Мышцы и сухожилия	Кровеносные сосуды	Клетчатка	Кожа	Кости
Органы чувств	Глаза	Язык	Ротовая полость	Нос	Уши
Чувства	Зрение	Речь	Вкус	Обоняние	Слух
Выделения	Слезы	Пот	Слюна	Слизь	Моча
Звуки, издаваемые человеком	Крик	Смех	Пение	Плач	Тяжелые вздохи
Темперамент	Склонность к депрессии	Быстрая смена эмоций	Склонность к навязчивым состояниям	Склонность к тоске	Боязливость, склонность к тревоге

два аспекта — «семя» инь и ци ян. Концепция взаимодействия инь и ян служила для объяснения всех процессов и явлений во Вселенной, будучи проявлением стихийного материализма и наивной диалектики.

К категориям инь и ян принято относить самые разнородные качества и явления. Например, к категории ян причисляют движущееся, находящееся сверху, восходящее, находящееся снаружи, ясное и светлое, теплое и горячее, жесткое и сильное, бесплот-

ное («бесформенное»), легкое и чистое, активное, прогрессирующее, возбужденное и т. п. К инь относят находящееся в покое, внизу, опускающееся, внутреннее, темное и мрачное, холодное и прохладное, мягкое и слабое, телесное («оформленное»), тяжелое и мутное, инертное и отступающее назад, регрессирующее, заторможенное и т. п. Применительно к человеческому организму с ян соотносятся все верхнее, проявленное, внешнее, спина, шесть «полых» органов, ци, охранительные функции, «дух» (шэнь) и т. д.; к инь — все нижнее, скрытое, внутреннее, живот и грудь, пять «плотных» органов, кровь, «семя» (цзин), «питающие» функции и т. д. Причем следует помнить, что «в инь содержится ян, а в ян — инь». Например, хотя пять «плотных» органов соответствуют разряду инь, внутри этой пятерки сердце и легкие представляют собой сферу ян по отношению к селезенке, печени и почкам (инь). Относящиеся к инь почки в свою очередь подразделяются на почку инь и почку ян и т. д.

Инь и ян поддерживают подвижный баланс между собой, противостоят друг другу и в то же время связаны отношениями взаимозависимости, взаимопреодоления и взаимопревращения.

«Учение об инь и ян» в тьянчжуской системе цигун имеет самую широкую сферу применения.

1) Учитывается взаимосоответствие субстанций (ци) инь и ян человеческого организма, с одной стороны, а с другой — «небесной» и «земной» ци (тоже соответственно ян и инь). Это взаимосоответствие предопределило равномерность (по времени и интенсивности) и правильное чередование технических элементов цигун: «раскрытия» и «закрытия», «подъема» и «опускания» (ци), «собираения небесных ян» и «собираения земной инь» и т. п. Эта равномерность обусловлена принципом баланса субстанций и тенденций инь и ян в человеческом организме.

2) Согласно «учению об инь и ян», «Великий предел» делится на инь и ян. А «искусство внутренней пилуоли» заключается как раз в «сведении инь и ян к единому» (то есть «Великому пределу»), что представляет собой «возвращение к корню, поворот к истокам».

3) Техника даоинь в динамических упражнениях тьянчжуской системы цигун предусматривает равное соотношение одновременно выполняемых движений, характеризующихся тенденциями инь и ян — «подъема» и «опускания», «раскрытия» и «закрытия», «движения» и «покоя» и т. д.

4) По типу инь-ян классифицируются диагностируемые синдромы и методы лечения.

5) Соображения по поводу выбора места и времени занятий также исходят из представлений о соотношении сил и тенденций инь и ян в пространстве и времени.

#### **4. Что такое «учение о пяти элементах»? Как оно применяется в тьянчжуской системе цигун?**

«Пять элементов» — «дерево», «огонь», «почва», «металл» и «вода» суть пять видов изменения движения материи, которые производят все многообразие предметов и явлений в космосе. Связи между «пятью элементами», природой и человеческим орга-

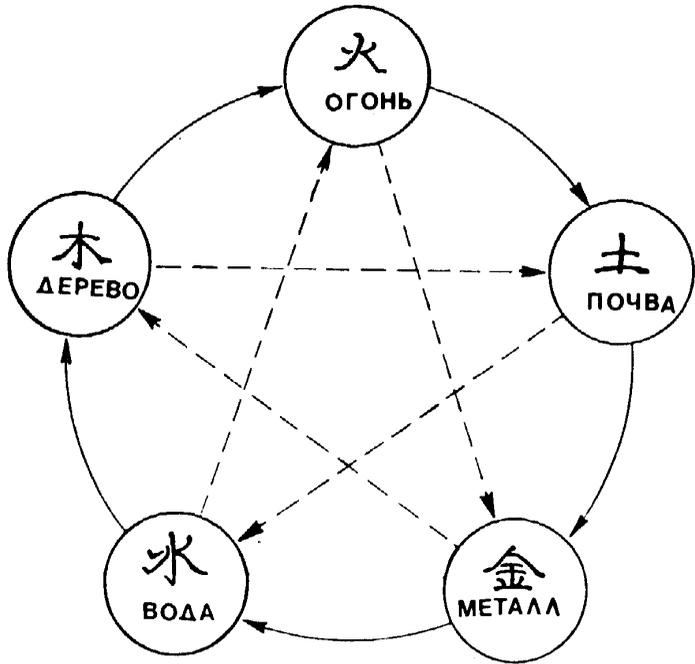


Схема 1



Схема 2



лений в космосе. Связи между «пятью элементами», природой и человеческим организмом показаны в приведенной таблице.

«Пять элементов» могут «содействовать» друг другу и «ограничивать» друг друга. Это называется отношениями «[взаимо]порождения» и «[взаимо]преодоления», «наскакивания» и «оскорбления». «Порождение» подразумевает содействие тенденциям рождения и роста, тогда как «преодоление» означает подчинение и ограничение. Отношения «порождения» и «преодоления» показаны на схеме 1. Под «наскакиванием» имеется в виду «использование слабости для проникновения»: например, при «недостаточности преодолеваемого элемента» создается «избыточность преодолевающего». В свою очередь «оскорбление» подразумевает «опору на силу и угнетение слабости»; иначе говоря, если «преодолеваемый элемент» характеризуется «избыточностью», то он оказывается по отношению к «преодолеваемому элементу» в роли «хозяина» (то есть доминирующего начала), который «оскорбляет гостя», то есть сам «преодолевает» его. Связи «наскакивания» и «оскорбления» показаны на схеме 2 на примере взаимоотношений «элементов» «металл», «дерево» и «ночва».

В тяньжжуской системе цигун «учение о пяти элементах» применяется главным образом в следующих целях:

1) Определение соотношений предметов и явлений с «элементами» и друг с другом. Например, «дерево» соответствует пространственная категория восток, сезонная — весна, цвет — синий (или зеленый), вкус — кислый, доминирующий климатический фактор — ветер, «плотный» внутренний орган — печень, «полый» орган — желчный пузырь, «полость» — глаза, одна из «жидкостей» организма — слезы, одно из эмоционально-волевых проявлений — гнев и т. д. Усвоение основных положений этой системы позволяет, во-первых, предусмотреть конкретные процессы, например влияние цвета наблюдаемого предмета на функционирование внутренних органов. Так, мы знаем, что зеленый цвет связан с функцией печени. Исходя из соответствий, показанных на приведенной здесь таблице, переключение внимания с желтого предмета («почва») на зеленый («дерево») вызовет реакции, предусмотренные схемой «преодоления элементом «дерево» элемента «почва»». Во-вторых, можно учесть закономерности развития определенных предметов и явлений и следовать этим закономерностям. Так, весне соответствуют тенденции «рождения и расцвета», поэтому весной выбор техники движений, сосредоточения и дыхания должен осуществляться с тем расчетом, чтобы указанные тенденции в организме не подавлялись. В-третьих, эти закономерности можно использовать в своих целях. Например, выполняя весной упражнение «собираение весенней ци», следует поворачиваться лицом к востоку. Это содействует развитию тенденций «рождения и расцвета» в организме, укреплению (тонизации) печени. Ци, выделяемая сосной, соответствует зеленому цвету, поэтому ее «собираение» во время занятий в основном бору способствует укреплению печени и т. д.

2) Использование закономерностей «порождения» и «преодоления» для выбора направления, в котором выполняется упражнение. Например, в соответствии со схемой «посленебесных восьми триграмм» юг соответствует циклическим знакам бин и дин, а

также «элементу» «огонь» и сердцу, а север — циклическим знакам жэнь и гуй, «элементу» «вода» и почкам. Обращение лицом к югу, спиной к северу при выполнении упражнения способствует тому, что «вода поддерживает огонь», сердце и почки становятся взаимосвязанными.

3) Применение таких типов связей, как «порождение», «преодоление», «наскокивание» и «оскорбление», в терапевтических целях. Например, при преобладающем действии на организм патогенного фактора «жар» необходимо «собирать северные субстанции (ци)», соответствующие «элементу» «вода», а при доминировании патогенного фактора «холод» — «южные субстанции», соответствующие «огню». «Дерево печени» (то есть субстанция печени, корреспондирующая с элементом «дерево») преодолевает почву селезенки» (то есть соотносится с субстанцией селезенки, обозначенной как «элемент» «почва», по правилам «преодоления»). «Избыточность преодолевающего элемента» означает связь с «преодолеваемым» по типу «наскокивания». Это подразумевает, что заболевание печени скажется на селезенке. В таком случае необходимо многократное повторение «циркуляции ци пилюли» в области живота, укрепляющее селезенку.

4) Определение способа лечения посредством учета закономерностей «порождения», «преодоле-

## **5. Можно ли кратко объяснить функции так называемых «полых» и «плотных» внутренних органов?**

«Учение об образах внутренних органов», принятое в китайской медицине, представляет собой систему взглядов на физиологические функции органов, патологические изменения и связи между ними. Основными элементами этой системы являются следующие представления:

1) О «пяти плотных» органах (цзан): сердце, печени, селезенке, легких и почках. Они обеспечивают функционирование сознания и психики, а также «запасание осеменной ци» (цзин ци). Основная функция «плотных» органов — «хранение».

2) О «шести полых» органах (фу): желчном пузыре, желудке, толстой кишке, тонкой кишке, «трех обогревателях», мочевом пузыре. Они отвечают за «прием» пищи и питья, переработку питательных веществ, их «всасывание» и вывод ненужных организму веществ. Основная их функция — «распространение».

3) О «чудесных палатах» — головном мозге, костном мозге, костях, артериях, желчном пузыре и внутренних половых органах. Функционально они соответствуют внутренним органам.

4) О «семени» (цзин), ци, крови и слюне — считается, что они формируют базовые материальные субстанции человеческого тела.

5) Меридианы и колла-терали — система, объединяющая «внутренние» и «внешние» ткани, процессы и функции организма, «плотные» и «полые» внутренние органы, все системы организма в единое целое.

Следует учесть, что «плотные» и «полые» внутренние органы нельзя рассматривать как вещественные анатомические образования, рассматриваемые западной медициной. Концепция «внутренних органов» в китайской медицине — это концепция физиологических функций и принципов патогенеза (возникновения и развития болезни). Например, сердце считается ответственным за психику и разум, то есть фактически представляет собой функцию коры головного мозга и т. п.



## 6. Что такое «сила концентрации»?

«Сила концентрации» (нянь ли) — это сила сосредоточения фокуса внимания, или энергия сосредоточения. Ее можно представить как некую мысленно вырабатываемую энергию. Старые книги сохранили немало записей о том, как посредством концентрации мысли удавалось управлять другими людьми, изменять природные условия, перемещать предметы и т. п. В последующие годы было выявлено немало людей, обладающих особыми возможностями: способных мысленным усилием отпирать замки, срывать переломы, перемещать предметы, контролировать частоту сердечного ритма у других людей и т. п.

Методики подготовки в тяньжжуской системе цигун позволяют на достаточно высоком этапе овладения этой системой мысленно воздействовать на физиологические функции других людей и течение болезни. Наша практика показывает, что в лечении людей «внешней» ци ключевым звеном является должная степень концентрации, соответствующая конкретному случаю. С одной стороны, необходимо мысленно привести в действие «внутреннюю» ци собственного организма, чтобы выполнить «выброс» ее вовне, а также отрегулировать ее мощность и «проникающую силу». С другой — мысленно можно воздействовать непосредственно на физиологические функции больного и факторы патогенеза. Например, повлиять на ритм сердечных сокращений, дыхание, устранить очаг заболевания, восстановить нарушенные функции и т. п. Хотя в настоящее время пока нет объективных, экспериментально выверенных показателей для определения параметров «силы концентрации», в ее существовании трудно сомневаться.

Способы тренировки «силы концентрации» заключаются в следующем. Во-первых, данной цели служат статические упражнения, в ходе которых устраняются посторонние мысли, «проясненное сознание видит [собственную] природу», вскрываются потенциальные возможности сознания. Во-вторых, это — мысленное воздействие на физиологические функции и факторы патогенеза собственного организма — приведение в движение «внутренней» ци, контроль за болезненными ощущениями. Со временем становится возможным контролировать частоту сокращений своего сердца, кровяное давление и т. п. В-третьих, следует больше упражняться в «сборе ци инь и ян для закалки пиюли», чтобы научиться «собирать» «космическую» ци. В-четвертых, отработывая «выброс внешней ци», следует тренировать переключение фокуса внимания, стремиться максимально развивать способность к концентрации. Вместе с тем всемерно избегайте «упорного» сосредоточения, усиленных попыток избавиться от посторонних мыслей.

Если тренироваться без излишнего напряжения, но и без расхлябанности, регулярно, то постепенно сформируется способность к концентрации, а ее «сила» будет неуклонно расти.

## **7. Что понимается под «взаимным согласованием формы, мысли и ци»? Каким образом добиться такого согласования?**

«Форма» — это позы и движения; «мысль» — это сосредоточение фокуса сознания (внимания); ци — в данном случае и «внутренняя» ци, и «вдыхаемая» ци. «Взаимное согласование формы, мысли и ци» требует тесной координации поз и движений, техники сосредоточения, перемещения «внутренней» ци и дыхания. Начинающие должны сначала как следует отработать позы и движения. И лишь после того, как вы перестанете задумываться о том, какую позу, какое движение и как выполнять, можно будет перемещать область концентрации движения «внутренней» ци, должным образом использовать технику сосредоточения. На втором этапе следует уделить особое внимание технике дыхания, то есть вовлечь в процесс «взаимосогласования» и так называемую «вдыхаемую» и «выдыхаемую» ци. Разучив как следует движения, к ним «присоединяют» определенный режим и технику дыхания, с тем чтобы добиться должного управления движением «внутренней» ци. То или иное движение начинается с вдохом или выдохом и с полным вдохом или окончательным выдохом завершается. При этом дыхание должно быть естественным, движения — легкими и свободными, «внутренняя» ци следует дыханию и движениям. На третьем этапе акцент делается на технику сосредоточения, которая осваивается после отработки координации поз и движений с дыханием. Только после этого становится возможным устранение посторонних мыслей, полная концентрация на выполняемых упражнениях и достижение максимальных результатов.

## **8. Что делать при «непроходимости» «трех застав»?**

Мой личный опыт говорит о том, что существуют три основные причины «труднопреодолимости застав».

1) Преувеличенные представления об этой особенности «застав», сказывающиеся в психическом напряжении и возникновении соответствующего подсознательного стереотипа.

2) Неправильные позы, отсутствие расслабления.

3) «Недостаточность «внутренней» ци».

Для устранения последствий этих причин требуется следующее:

1) Избавиться от стереотипа «непроходимости застав», представив себе, что эти области представляют собой некое скользкое русло, в котором исключается появление «пробок».

2) Расслабить мышцы и связки позвоночного столба, принять такое положение, чтобы точки байхуэй на макушке и хуэйинь в промежности были на одной линии, область поясницы несколько подать назад и расслабить, область точки дачжуй между послед-

ним шейным и первым грудным позвонками подать несколько вверх, чуть поджать подбородок (подать его на себя), мысленно пройти «три заставы», тем самым «проложив путь для ци».

3) Когда организм «наполнится «внутренней» ци», еще раз провести ее через «заставы».

4) Использовать набор из четырех ключей (понятий-«установок»): «втянуть», «упереть», «закрыть», «вдыхать». Первый ключ подразумевает «втягивание ануса», то есть мысленное сокращение сфинктеров — запирающих мышц заднего прохода, второй — необходимость упереть кончик языка в нёбо, третий — закрытые глаза, четвертый — более интенсивный вдох, чем выдох. Все это способствует «проведению ци через заставы».

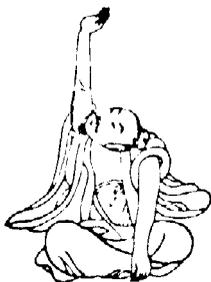
5) На определенном этапе совершенствования в методике в момент вдоха представьте себе точку байхуэй на макушке, а в момент выхода — нижнюю область даньтянь (точку цихай). В этом случае между вдохом и выдохом циркуляция «ци пилюли» не будет прекращаться, станет спонтанной и безостановочной.

## **9. В чем заключаются различия и сходство между восемью упражнениями комплекса «перемещение ци пилюли для возвращения молодости»?**

Всем упражнениям этого комплекса присущ принцип «взаимного согласования формы, мысли и ци», посредством чего улучшается проходимость меридианов и коллатералей, свободное движение ци и «открытие застав», управление движением «внутренней» ци. Они также содействуют укреплению и «расцвету» «внутренней» ци, развитию навыков «выброса» ее из организма и привлечения в него «внешней» ци, установлению взаимного контакта с космосом. Но всю сумму положительных эффектов можно разделить па три особые части.

1) «Раскрепощение» меридианов и коллатералей, движение ци через «заставы». Здесь за основу берутся «девять циркуляций по коллатералям» и «похлопывание для проведения ци по коллатералям и преодоления застав». «Девять циркуляций» призваны воздействовать главным образом на области поясницы и шеи, чтобы обеспечить «проходимость застав». «Похлопывание» применяется для улучшения циркуляции ци, прежде всего по двенадцати главным меридианам, а также поверхностным кожномышечным коллатералям. Вкупе эти два упражнения должны охватить всю систему из восьми «чудесных», а также 12 главных меридианов и равномерно воздействовать на нее, чтобы обеспечить «проходимость» всех ее участков.

2) Упорядочение и «исправление» движения ци. Это достигается за счет массажа живота для обеспечения «циркуляции ци пилюли» и «облачных» движений ладонями, способствующих «открытию», то есть раскрепощению, грудной клетки, свободному, естественному движению ци. Основным здесь является упражнение «[приведение] ци пилюли к изначальности». Массаж живота упорядочивает движение ци печени, селезенки и ци нижней области даньтянь. В свою очередь «облачные» движения кистями рук, «открывающие грудь», служат целям упорядочения движения ци сердца, легких и средней области даньтянь. А «[приведение] ци пилюли к изначальности» заключается в



содействии движению ци вниз и вверх — от средней области даньтянь к нижней и в обратном направлении. Сочетание этих трех упражнений позволяет отрегулировать механизм движения ци средней и нижней областей даньтянь, груди и живота, укрепить «среднюю» ци (то есть принадлежащую средней части туловища) и «главную» ци.

3) Регулирование ритма циркуляции ци. Главная цель здесь — управление движением «внутренней» ци, в том числе перемещение «ци пилюли» посредством «облачных» движений руками. Они заставляют ци организма подниматься и опускаться, перемещаться в нужном направлении. Упражнение «перемещение шара Великим пределом в позиции выпада вперед» тренирует способность «вести» ци посредством движений ладонями, а «перемещение ци для ее выброса» предназначено для отработки навыков выведения ци вовне. Сочетание перечисленных выше трех типов упражнений развивает способности к управлению движением «внутренней» ци, ее «выбросу» из организма и привлечению в него «внешней» ци.

Таким образом, каждое из упражнений комплекса «перемещение ци пилюли» выполняет свою функцию. Комплекс составлен таким образом, чтобы обеспечить определенный эффект от его выполнения, поэтому его упражнения должны выполняться только в комбинации.

## **10. Чем отличается «косметический массаж» тьяньчжуской системы цигун от других видов оздоровительного самомассажа?**

Обычный оздоровительный самомассаж заключается в непосредственном механическом воздействии на акупунктурные точки или участки тела при минимальном привлечении «внешней» ци, для того чтобы содействовать циркуляции крови в тканях. «Косметический» массаж тьяньчжуской системы цигун представляет собой самомассаж посредством прежде всего «внешней» ци, так что терапевтический эффект от него обусловлен отнюдь не только активизацией кровотока в той или иной области. Механизм воздействия «внешней» ци на организм сложен и не до конца ясен, но его лечебная эффективность выше, чем у обычного массажа.

## **11. Не приносит ли вред здоровью упражнение «перемещение ци для ее выброса»?**

Некоторые люди опасаются, что названное упражнение, связанное с выведением из организма «внутренней» ци, вредит здоровью. Эти опасения безосновательны. Такое может произойти в том случае, если выведенная из организма ци направляется на человека и при отсутствии нормальной «подпитки» извне. При выполнении же данного упражнения «выводу» ци способствует ее поглощение извне. Перемещение ладоней сопровождается «выбросом» ци, но повороты кистей рук — поглощением ци из окружающей среды, «раскрытия» чередуются с «закрытиями». Поэтому, чем больше ци

выводится из организма, тем больше он получает извне. Тем самым улучшается состояние «маршрутных путей» ци, связь организма с космосом.

## **12. Можно ли сочетать тьянчжускую методику с выполнением других упражнений цигун?**

На этот вопрос трудно ответить категорично. Среди множества методик цигун есть и сочетаемые, и не сочетаемые друг с другом. Одно можно сказать определенно: в период разучивания упражнений надо сосредоточиться на чем-то одном. Лишь при условии полной самоотдачи и веры в успех можно добиться его. Занимаясь каким-то одним видом цигун, следует стремиться к погружению в сферу «бессознательного». Без специальной «настройки» сознания и психики трудно рассчитывать на проникновение в эту особую «сферу цигун». И только добившись этого, можно решать вопрос о выборе других методик, заимствовании достоинств других школ, пополнении своего опыта.

## **13. Какие факторы влияют на точность «информационной» диагностики?**

На точность диагностики оказывают влияние в равной степени и выполняющий обследование мастер цигун, и сам больной. От мастера цигун зависит следующее:

1) Погружение в «состояние цигун». Без него «информационная» диагностика невозможна вообще, а глубина погружения оказывает непосредственное воздействие на точность диагноза.

2) Мощностъ выполняемого действия. Способность к посылке и приему информационного сигнала зависит от функционального состояния мастера цигун в данный момент. На качестве диагностики могут сказаться и утомление, и плохое самочувствие, и дурное настроение.

3) Состояние собственного здоровья. В начале освоения бесконтактной диагностики ощущаются прежде всего реакции организма диагноста на собственные заболевания. Например, если диагност страдает холециститом, то он может ощутить характерные для этого заболевания болезненные ощущения — и на этом основании поставить больному диагноз. Поэтому мастер цигун во время сеанса должен суметь «отстраниться» от реакции на собственные недомогания.

4) Добиться правильного дыхания. Когда во время проведения диагностики техника дыхания применяется неправильно, могут возникнуть стеснение в груди и удушье, если они наблюдаются у пациента. Что касается задач больного, то, если он сумеет расслабиться и погрузиться в состояние «покоя», в него легче проникает «сканирующий» информационный импульс, посылаемый мастером цигун. В противном случае диагностика может быть неудачной. Относительно факторов окружающей среды можно сказать следующее: холод, жара, внешние помехи могут повлиять и на посыл информационного сигнала, и на расслабление больного, его погружение в состояние покоя.

#### **14. Может ли больной человек направлять кому-то свою ци для терапевтического воздействия?**

Немало прежде больных людей, пройдя через занятия цигун и повысив свою чувствительность к ци, оказывают на людей лечебное воздействие посредством ци с некоторым эффектом. Однако в принципе им следует такой практики избегать. Хотя они и прошли определенную закалку, однако их организм не на 100 процентов восстановил свои функции, способность регулировать его жизнедеятельность сравнительно слаба. Чрезмерный вывод ци из организма легко может привести к нарушению баланса в нем тенденций инь и ян, спровоцировать рецидив заболевания. К тому же «внешняя» ци больных людей несет патогенную информацию, что может принести вред перцепиентам. Лишь полное и надежное излечение, «расцвет внутренней ци» делают возможной такую практику.

#### **15. Как больным людям выбирать терапевтические упражнения цигун?**

Выбор осуществляется в зависимости от тяжести заболевания. Можно выполнять полный комплекс упражнений тьянчжуской системы цигун, но надо рассчитывать силы, избегать переутомления и действий «через силу». Те, кто болен довольно серьезно, в соответствии с проявлениями болезни выбирают упражнения, нацеленные на устранение «болезнетворной» ци из мест ее концентрации. Иногда просто невероятные результаты приносят такие методы «косметического» массажа посредством «внешней» ци, как растирание точек юнцюань (на сводах стоп), «потирание области почек» и т. п. Если их выполнять постоянно, они неизменно дают положительный эффект. Тяжелобольным людям могут помочь члены их семей, в зависимости от симптоматики («места сосредоточения болезнетворной ци») используя «разминание области цзянци», «потирание области почек», «растирание точек юнцюань» и другие приемы.

## **Базовые упражнения противораковой цигун-терапии**

Предлагаемый комплекс противораковой цигун-терапии включает упражнения, выполняемые в положении стоя, при ходьбе, в положении сидя. Отработка базовых поз и движений, в том числе принятия исходного положения и возвращения в исходное положение (начальной и заключительной комбинаций), способствует нормализации циркуляции «внутренней» ци в организме и дает возможность быстро овладеть важнейшими элементами упражнений. Заучивание основных положений для их спонтанного выполнения не просто азбука для начинающих, но и основа для дальнейшего прогресса в цигун.

### **1. Положение стоя**

Другое название — «стойка расслабления и погружения в состояние покоя» (сунцин чжаньли), или «стояние столбом» (чжаньчжуан). Может рассматриваться как исходное и заключительное положение, а также как самостоятельное упражнение, которое можно выполнять практически в любой обстановке и в любое время по 3—5 или 15—20 минут. Упражнение включает в себя 18 движений: для ног — четыре, для туловища — пять, для рук — четыре и для головы и шеи — пять.

#### *1. Движения для ног.*

Главное здесь — это научиться, слегка разведя колени в стороны, «округлить промежность», зафиксировать это положение и вернуть колени в естественное положение.

а) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Проекция центра тяжести тела должна находиться на середине условной линии, соединяющей точки на стопах, расположенные в двух цунях от пятки под точками чжаохай.

б) Слегка согните ноги в коленях, голени вертикально.

в) «Округлите» область промежности и паха. Колени слегка разведите и сведите, зафиксировав ноги в слегка согнутом положении.

г) Расслабьте мышцы бедер, таз подайте чуть назад, ци легко направьте вниз.

#### *2. Движения для корпуса.*

Здесь ключевое звено — расслабление мышц поясницы.

а) Подберите живот за счет легкого сокращения мышц его нижней части (выше лобковой кости и ниже пупка).

б) Втяните анус почти исключительно мысленным усилием (сосредоточиваясь на этом намерении), избегая сокращения сфинктеров (запирательных мышц заднего прохода) физическим усилием.

в) Расслабьте область поясницы. Это движение можно представить как мысленное «принятие положения сидя», то есть индуцирование соответствующего ощущения. Расслабление области поясницы тесно связано со сгибанием ног в коленях, расслаблением мышц бедер и «округлением» промежности. Область поясницы можно расслабить лишь при том условии, что названные движения выполняются плавно, последовательно переходя одно в другое. Расслабление мышц в области поясницы способствует оживлению циркуляции ци во всем теле. К способам расслабления области поясницы относится и соблюдение требований к положению головы (она как бы «подвешена за макушку», подбородок несколько «подан на себя» — поджат), и приседание со сгибанием ног при выпрямленном корпусе (это способствует «раскрепощению» поясничного отдела позвоночника).

г) «Вберите» грудь (она должна выглядеть несколько «впалой»), локти разведите в стороны, расслабьте плечи и немного подайте их вперед так, чтобы область груди была расслаблена.

д) «Расправьте» спину: позвоночник свободно выпрямлен, лопатки чуть поданы в стороны. «Расправление» спины и «вбирание» груди — взаимообусловленные требования. Если эти движения должным образом координируются, то удастся избежать и сутулости, и «вытягивания в струнку», добиться «раскрепощенности без расхлябанности».

### 3. Движения для рук.

Ключевое звено здесь — расслабление подмышечной области.

а) Свободно опустите плечи, чуть подав их вперед. Возникает такое чувство, что они «свешиваются». Это движение помогает преодолеть привычку приподнимать или перекашивать плечи.

б) Опустите локти, несколько подав их в стороны. Возникает ощущение, словно локти «подвешены». Области локтевых суставов расслаблены.

в) Расслабьте области запястий. Пальцы и ладони чуть округлены, пальцы свободно разомкнуты, лучезапястные суставы как бы «свисают» строго вертикально и естественно расслаблены.

г) Расслабьте области подмышек («опустошите» подмышечные впадины), развернув локти в стороны, а кисти рук тыльными поверхностями вперед. Центры ладоней обращены под углом к туловищу, так чтобы между плечом (верхней частью руки) и подмышечной впадиной было определенное расстояние, а в подмышечной впадине образовалось углубление, в которое могло бы поместиться куриное яйцо.

4. Движения для головы и шеи. Ключевым из них является «подвешивание головы за макушку».

а) Придайте голове такое положение, словно она «подвешена за макушку»: точка байхуэй слегка подается вверх, будто голова висит в воздухе на невидимой нити, прикрепленной к макушке.

б) «Подберите» подбородок, подав его на себя «склеывающим» движением — это необходимо для «подвешивания головы за макушку», удержания головы в этом положении, освобождения верхних дыхательных путей (между носовой полостью и дыхательным горлом). Движения «подвешивание головы за макушку» и «подбирание подбородка» («склеывающее» движение) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Они призваны содействовать расслаблению области головы и шеи, преодолению привычки опускать, задира́ть или наклонять голову.

в) Прикройте глаза, опустив веки. Это способствует расслаблению тела и общей релаксации, вы словно «закрыли глаза на все вокруг».

г) Прикройте рот, неплотно сомкнув губы. Этим вы препятствуете «истечению внутренней ци» во внешнюю среду.

д) «Подоприте» кончиком языка нёбо (альвеолы — бугорки за верхними зубами): кончик языка естественно и легко, без усилия касается нёба у альвеол. Это способствует соединению потоков ци, проходящих по «чудесным» меридианам жэньмай и думай.

Таким образом, мы насчитали 18 требований к положению стоя. Ключевые из них — «подвешивание головы за макушку», «опустошение» подмышечных впадин, релаксация области поясницы, «округление» промежности и паха. Причем самое главное, основа основ — полное расслабление области поясницы, поскольку она является своего рода ключом к принятию позы «расслабления и погружения в состояние покоя». Если поясница не расслаблена, ци не может опуститься вниз, в область дантянь. Человеческий организм представляет собой единое целое, и указанные четыре ключевых движения могут быть выполнены правильно лишь в том случае, если выполнение всех восемнадцати отвечает высказанным выше требованиям.

Принимая положение стоя, следует сосредоточиваться на достижении состояния «безмятежности и покоя» в психоэмоциональной сфере, устранить посторонние мысли, полностью раскрепоститься — лишь при этом условии мышцы и суставы могут быть расслаблены, а ци и кровь — свободно циркулировать. Мышцы лица как бы готовы собраться в улыбку, но именно улыбки — улыбки на лице еще нет. Это помогает добиться расслабления внутренних органов и сохранять состояние «безмятежности и покоя».

Оставаться в этом положении можно длительное или короткое время. Если оно является исходным положением того или иного комплекса упражнений, то после 3—5 минутного пребывания в нем, успокоясь и расслабившись, можно приступать к следующим упражнениям. Чжаньчжуан в качестве самостоятельного упражнения может выполняться 20—30 минут (см. рис. 1).

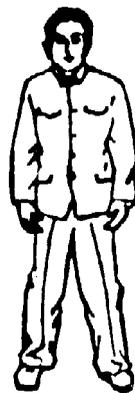


Рис. 1

## 2. Техника ходьбы

Во время выполнения упражнений при ходьбе движения шей, руками и ногами в сочетании с регулированием дыхания и психической саморегуляцией управляют потоком «внутренней» ци, нормализуют функции внутренних органов, стимулируют газообмен и кровоток и тем самым укрепляют жизненные силы организма.

Различия в темпе ходьбы и частоте дыхания, обусловленные индивидуальными особенностями занимающихся, неизбежны. Однако техника выполнения движений предусматривает соблюдение некоторых неперменных требований.

а) Поворот туловища в пояснице следует за поворотом шеи, естественный мах руками выполняется с помощью движения туловища в пояснице. При ходьбе голова поворачивается налево и направо естественным движением шеи, одновременно приходит в движение поясничный отдел позвоночника и затем — руки.

б) Во время ходьбы область поясницы максимально расслабляется. Следует мысленно воспроизводить ощущение, словно вы присели на стул, и не выпрямлять поясницу с усилием. В противном случае от долгой ходьбы поясница затекает.

в) Помните, что голова должна быть словно «подвешена за макушку», туловище естественно, без напряжения выпрямлено. Избегайте наклонов головы в стороны.

г) Во время ходьбы нога опускается на пятку, а носок приподнимается с целью стимулировать циркуляцию ци в «чудесных» меридианах иньцяо и янцяо, укрепить функции меридианов почек и мочевого пузыря (меридианы иньцяо и янцяо начинаются от ладьевидной кости и соединяются с меридианами почек и мочевого пузыря).

д) При ходьбе избегайте покачивания головой, опускания плеча, выпячивания ягодиц и поворотов туловища в бедрах (оно поворачивается только в пояснице). Необходимо четкое различие «пустотности» и «наполненности» движений — центр тяжести тела все время перемещается на опорную ногу, а нога, которая делает шаг вперед, расслабляется. Таким образом, при ходьбе имеет место переход от «пустотности» к «наполненности», затем от «наполненности» к «пустотности» и т. д. (см. рис. 2).



Рис. 2

## 3. Положение сидя

Положение сидя принимается, во-первых, при выполнении ряда специфических упражнений, требующих именно этого положения, во-вторых, если самочувствие не позволяет пациенту выполнять упражнения в положении стоя. В положении сидя отрабатываем две позы.

1) Сидя с поджатыми ногами («по-турецки»), при этом таз приподнимается (примерно на 2 цуня), одна стопа пяткой упирается в точку хуэйинь (для мужчин — пятка левой ноги, для женщин — правой), вторая — лежит около голени другой ноги. Те, у ко-

го болят ноги или кому неудобно сидеть по-турецки, могут сесть на кровати, стопы при этом обращены одна к другой. Кисти рук положите на колени. Требования к положению головы и верхней части туловища те же, что и в положении стоя: спина в пояснице должна быть прямой, как при обычном положении стоя.

2) Обычное положение сидя — на краю кровати или стула, расставив ноги на ширину плеч, стопы параллельны. Руки положите на колени. При выполнении упражнений цигун-терапии по регулированию нервной системы принимают положение сидя, оно же рекомендуется и при массаже (см. рис. 3).



Рис. 3

#### 4. Принятие исходного положения

Принятие исходного положения является начальной комбинацией практически любого комплекса упражнений. Комбинация состоит из следующих движений: принятие позы «расслабления и погружения в состояние покоя», «три выдоха и вдоха» (выдох со звуком «суй»), «трехкратное раскрытие и закрытие» (области даньтянь).

1) Выдох через рот и вдох через нос. При выдохе произносится звук «суй». Вдох делается через нос, рот закрыт.

##### *Функции упражнения*

а) Выдох через рот и вдох через нос — глубокие, продолжительные, ровные и спокойные — содействуют газообмену в организме, нормализации циркуляции ци и кровотока.

б) Выдох со звуком «суй», по традиционным представлениям, способствует «опусканию» субстанции инь, а вдох — «подъему» ян. Поочередными выдохами через рот и вдохами через нос достигается уравнивание субстанций инь и ян, транквилизация сознания и психики, то есть полное расслабление и погружение в состояние «покоя».

в) Такой режим дыхания уравнивает возбуждение и торможение вегетативной нервной системы и тем самым контролирует кровяное давление, ритм сердечных сокращений, функцию вазоконструкции, а также способствует сохранению упругости стенок кровеносных сосудов.

##### *Упражнение*

а) Примите положение стоя, успокойтесь, дышите ровно. Полностью расслабившись и погрузившись в состояние «покоя», приступайте к выполнению «трех выдохов и вдохов».

б) Медленно наложите кисти на область даньтянь (живот ниже пупка): мужчины — правую руку поверх левой, женщины — левую поверх правой, так чтобы внутренняя

точка лаогун верхней кисти (в центре ладони) спроецировалась на внешнюю точку лаогун нижней кисти (на ее тыльной поверхности).

в) Чуть приоткрыв рот, выполните выдох через рот со звуком «суй», одновременно расслабляя область поясницы и несколько сгибая ноги (опускаясь строго вертикально), так чтобы колени лишь чуть-чуть вышли за линию носков. Выдох должен быть мягким, ровным, естественным и продолжительным, подобно сматываемой с кокона шелковой нити. Выдыхать следует не до конца, недопустимо чувство «нехватки воздуха». Мысленно легко втяните нижнюю часть живота, слегка надавливая руками вниз (при выдохе живот втягивается, при вдохе — слегка раздувается или возвращается в прежнее состояние). Этот тип дыхания называется естественным брюшным, или прямым.

г) Сохраняйте положение приседания; область поясницы расслаблена, рот прикрыт, кончик языка прижат к нёбу за альвеолами. Сделайте вдох через нос, словно вдыхая аромат цветка (чуть напрягая носовую полость). Вдох должен быть медленным, но в меру, в противном случае могут появиться головная боль (чувство «разламывания головы») и удушье. Обратите внимание на то, что подниматься можно, лишь завершив вдох; иначе возможны резкое повышение кровяного давления, затрудненность циркуляции ци.

д) Завершив вдох, медленно поднимитесь и возвращайтесь в исходное положение. Если при этом еще чувствуется нехватка воздуха, можно отрегулировать дыхание (спокойно, естественно подышать) и потом начинать второй цикл «выдох-вдох». Метод регулирования дыхания типа «выдох-вдох», то есть выполнение сначала выдоха, а потом вдоха, называется «укрепляющим», или «тонизирующим».

е) При выполнении дыхательных упражнений при быстрой ходьбе, нацеленных на седативный эффект (устранение «избыточности»), последовательность вдохов и выдохов в начальной комбинации противоположна той, что описана выше: сначала следует делать вдох, а затем выдох (см. рис. 4).

2) «Трехкратное раскрытие и закрытие» (напоминающие растягивание гармошки).

Это движение — разведение в стороны и сведение рук — сопровождается мысленным контролем за ним. Когда руки разводятся («раскрытие»), возникает чувство «расширения» в верхней части живота; когда они сходятся («закрытие»), то фокус внимания перемещается в живот, и в области даньтянь и почти симметричной ей области минмэнь на спине возникает чувство «стягивания», «сужения» («закрытия»). Ощущения «расширения» и «сужения» в области поясницы и живота связаны со стимуляцией нервного сплетения.

В результате этой стимуляции расширяются капилляры, снижается кровяное давление в сосудах, уменьшается нагрузка на сердце, нормализуются кровоток и кровоснабжение, а следовательно, питание организма.



Рис. 4

## Упражнение

а) После выполнения «трех выдохов и вдохов» расслабьте области запястий и, повернув кисти тыльными сторонами одна к другой (внешними точками) лаогун друг к другу), разведите их в стороны, кончиками пальцев вперед, мизинцами кверху, большими пальцами вниз. Кисти на одной вертикальной линии со средней областью дантянь почти вплотную к телу, но не касаются его. Руки примерно в 15 см от бедер (см. рис.5, 6).



Рис. 5

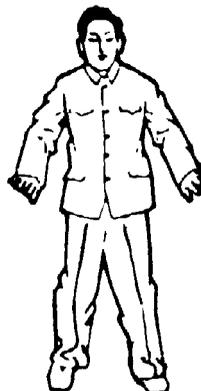


Рис. 6

б) Расслабьте плечи и области запястий, «свесьте» локти, кисти рук, вынесенные за линию бедра, поверните центрами ладоней друг к другу. Большими пальцами вверх, мизинцами вниз, кончиками пальцев вперед перед средней областью дантянь сведите руки («закрытие»), соедините кончики средних пальцев, так чтобы центры ладоней находились на расстоянии около 10 см друг от друга (см. рис. 7,8).



Рис. 7



Рис. 8

в) Выполните движения «раскрытия» и «закрытия» три раза. Новичкам лучше применять естественное дыхание. После годичной практики при «раскрытии» следует выдыхать, при «закрытии» — вдыхать.

г) При выполнении этого упражнения обратите внимание на четкое различие «пустотности» и «наполненности». Перед «раскрытием» расслабляйте области запястий (избегая их подъема) — это «пустотное» движение, тогда как «закрытие» — «наполненное». При переходе от «раскрытия» к «закрытию» сначала расслабляйте плечи и область локтей, потом области запястий. Их последовательное расслабление соответствует «пустотности», а момент «закрытия» — «наполненности».

д) При освоении техники «трехкратного раскрытия и закрытия» не применяется специальная техника сосредоточения. Лишь после длительных тренировок, когда движения выполняются свободно, можно при «раскрытии» представить себе некое «расширение» (средней области дантянь) — нечто приятное, связанное с «выплескиванием плохой и больной ци». При закрытии же мысленно направляйте в организм здоровую ци, которая расходится по всему телу.

## 5. Возвращение в исходное положение (заключительная комбинация)

Порядок возвращения в исходное положение: «трехкратное раскрытие и закрытие», затем «три выдоха и вдоха» (выдох со звуком «суй»), далее — принятие позы «расслабления и погружения в состояние покоя». То есть упражнения выполняются в порядке, противоположном описанному выше. Если необходимо седативное воздействие, то выполняются «три вдоха и выдоха» (вместо «выдоха и вдоха»).

При выполнении упражнения переключите внимание на среднюю область даньтянь. Начинайте движения с «трехкратного раскрытия и закрытия», затем сделайте «три выдоха и вдоха». После этого медленно опустите руки по сторонам туловища, чуть сжимая кисти рук в кулаки (четыре пальца очень легко сжимаются, большой палец так же легко прижимает вторую фалангу указательного) (см. рис. 9). Левую ногу приставьте к правой, язык отнимите от альвеол и свободно опустите, отключите фокус внимания от области даньтянь, приоткройте глаза. Закончив упражнение, постарайтесь сохранить состояние покоя, медленно походите. Не следует шумно разговаривать, сразу же идти в туалет, тотчас делать резкие движения, чтобы сохранить эффект от занятий цигун.

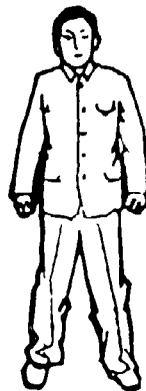


Рис. 9

Цель упражнения, если пользоваться традиционной терминологией, в том, чтобы направить «внутреннюю ци», выработавшуюся в ходе упражнения, в область даньтянь. Слюна, выделенная в ходе упражнения, издавна считалась «драгоценной жидкостью для укрепления здоровья» — ее не следует выплевывать, медленно сглатывайте ее, мысленно направляя в среднюю область даньтянь.

Итак, положения стоя, сидя, при ходьбе, исходное положение и возвращение в исходное положение — это базовые, элементарные упражнения в методике саморегулируемой цигун-терапии. Выполнение движений необходимо начинать с тщательного принятия исходного положения — подготовительной позы, а возвращением в исходное положение, то есть принятием завершающей позы, их закончить. Это обеспечит надлежащий эффект цигун-терапии.

## Заниматься цигун в меру

Начинающие заниматься цигун зачастую хотят как можно быстрее добиться результатов. Некоторые приступают к ведению ци с помощью мысли, не накопив достаточного количества ци в области даньтянь, что приводит к «отклонениям». Другие занимаются слишком подолгу с чрезмерной интенсивностью. Я хотел бы высказать свое мнение о том вреде, который можно нанести здоровью, занимаясь цигун сверх меры.

Некоторое время назад я перенес тяжелую болезнь, очень меня ослабившую. Для того чтобы восстановить силы, я начал заниматься цигун по системе кунцзинь («пустое усилие»). Сначала я строго следовал правилу постепенности. Через четыре месяца уже мог «стоять столбом» по часу, не чувствуя усталости, и имел достаточно сильное ощущение ци. К этому времени состояние мое значительно улучшилось, появилась бодрость, увеличился вес. Я ощутил удовольствие от занятий цигун и, желая добиться еще больших успехов, решил увеличить интенсивность: принимать более низкую стойку и продлить время выполнения упражнений с одного часа до двух с половиной часов.

Погода была очень теплая, и после двадцати минут занятий я очень сильно вспотел. Когда упражнение было закончено, тело, несмотря на то что с меня стекло много пота, было сухим. Казалось, что от меня идет жар, во всем теле чувствовалась легкость и слабость, лицо покраснело. А когда я лег спать, то долгое время не мог заснуть. Весь следующий день я испытывал вялость и сонливость. Тем не менее я решил, что это временное явление, и даже радовался тому, что в состоянии выполнять упражнение в течение двух с половиной часов. Поэтому, несмотря на вялость, продолжал занятия в этом сверхинтенсивном режиме. Через месяц коллеги заметили, что я похудел. Взвесившись, я обнаружил, что мой вес уменьшился на три килограмма. Сначала испугавшись, я стал затем успокаивать себя тем, что это лишь временное явление и что в конце концов терпение и труд все перетрут. И в то время, когда я приготовился продолжать занятия, погода изменилась, резко похолодало. Мой организм не выдержал такой внезапной перемены, и впервые за пять месяцев занятий цигун я заболел простудой, причем болезнь протекала необычайно тяжело. Только теперь мне стало понятно, насколько я ослаб физически. Проанализировав ситуацию, я пришел к выводу, что единственной причиной этого были перегрузки в занятиях цигун. Пришлось сократить продолжительность занятий до одного часа, усилить питание. И понадобился еще один месяц, прежде чем мое состояние вернулось к норме...

Все это свидетельствует о важности определения оптимальной нагрузки, которая ни в коем случае не должна быть чрезмерной по двум причинам:

1) методика «стояние столбом» кунцзинь предполагает испускание «внешней» ци. Испускание большого количества ци приводит к большим энергетическим затратам, которые не успевают компенсироваться в течение дня. Как следствие — уменьшение веса, вялость, потеря тонуса;

2) «стояние столбом» в позе с согнутыми в коленях ногами чрезмерно продолжительное время является большой нагрузкой на организм. И если в течение следующего дня затраченная энергия не успевает восстановиться, происходит накопление усталости, приводящее к ослаблению организма. Вот почему занятия цигун требуют постепенности. Вот почему занятия цигун требуют соблюдения меры.

## Наваждение

На западе провинции Шаньдун есть гора Гуншань. Покрытая густым лесом, она одиноко возвышается над другими горами. Пейзаж чарует глаз. В эпоху династии Тан сюда пришли два монаха. Соорудив нехитрое жилище из дерева, они остались здесь, посвящая все свое время самосовершенствованию. Добрые деревенские жители собрали деньги и построили для монахов небольшой монастырь, в котором они и поселились — один в западной стороне, другой — в восточной. С этих пор монахи прибавили в усердии, поклявшись все свои силы отдать работе над собой и никогда не покидать монастырь.



Незаметно пролетело двадцать лет. В одну лунную зимнюю ночь, когда монахи, сидя каждый в своей келье, читали молитвы и медитировали, снизу, от подножия горы, донесся мужской плач, который постепенно приближался и скоро стал слышен у монастырских ворот. Затем он прекратился.

Слышно было, как кто-то перелез через стену и вошел внутрь. Монах из восточного крыла увидел освещенного лунным светом человека огромного роста, который стремительно направлялся в западную келью. Как только он вошел туда, голос, читавший молитву, тут же оборвался. Донеслись звуки ударов и борьбы, а затем раздался предсмертный вопль, сменившийся звуками, как при жевании и глотании пищи.

В ужасе монах из восточной кельи выскочил за ворота монастыря. Он бежал, не разбирая дороги, падал, снова вставал. Когда через долгое время он, совершенно обессиленный, обернулся, то увидел, что чудовище вот-вот его настигнет. Вдруг пошел сильный снег. Монах бежал, собрав последние силы.

Через некоторое время он увидел перед собой жилье и коровник. Монах вбежал в коровник и спрятался в нем. Среди ночи он вдруг видит человека в черном с ножом в руках, ходящего взад и вперед за стеной, которой было обнесено жилье, как бы ожидая кого-то. Некоторое время спустя изнутри кто-то перебросил вещи. Человек собрал их. Вскоре через стену перелезла женщина, которая тут же исчезла вместе с мужчиной в черном.

Боясь, что его могут принять за разбойника, монах решил быстрее покинуть это место. Он прошел уже почти десять ли, как вдруг провалился в заброшенный колодец. Падение оказалось удачным. Он остался цел и невредим. Однако когда монах оглянулся, то застыл от ужаса: в колодце лежал труп женщины. Похоже, что убита она была совсем недавно. Когда рассвело, монах разглядел жертву: это была женщина, перелезавшая через стену.

Прошло немало времени. Вдруг монах услышал, как кто-то крикнул: «Разбойник здесь!» Несколько человек смотрели на него сверху. Они вытащили его с помощью веревки, связали и, не дав сказать ни слова, отлупили. Закричав от боли и обиды, монах рассказал им подробно всю страшную историю этой ночи. Среди этих людей нашелся один, бывавший в монастыре. Он узнал монаха. Однако рядом с монахом лежала убитая, и не было доказательств, что убившим был кто-то другой. Поэтому решили передать его в распоряжение местных властей. Там монах снова рассказал всю историю, добавив, что чудовище сожрало его товарища. Послали в монастырь для расследования. Оказалось, что монах из западной кельи на месте, ничего с ним не случилось.

По его словам, прошлой ночью, как раз во время чтения молитвы, его товарищ неожиданно вышел за ворота. Это было странно, так как они поклялись никогда не покидать монастырь. Окликнуть его он не успел. О том же, что произошло с его товарищем потом, он ничего не знал.

Так как рассказ задержанного монаха расходился с показаниями его товарища, он был заподозрен в воровстве и убийстве и во время допроса подвергся истязаниям. Этого монах не выдержал и сделал вынужденное показание, признав свою вину. Однако из-за недостатка улик — не было найдено ни краденое, ни орудие преступления — приговор не был вынесен. Вскоре настоящий убийца и грабитель вновь совершил преступление в другом месте и был схвачен. Монаха оправдали и отпустили.

Эта необычная история, взятая из «Записок о чудесах», написанных в эпоху Тан, приведена здесь в сокращенном виде.

Так что же все-таки произошло с монахом из «восточной» кельи? Как говорили в древности, это — «внезапное помешательство», или «медитативное отклонение», случайно совпавшее с ограблением и убийством. По буддийским и даосским представлениям, вставший на путь самосовершенствования может встречаться с разнообразными наваждениями, внушаемыми темными силами, стремящимися препятствовать продвижению адепта по избранному пути. Наваждения могут являться в различных видах: ядовитых змей, диких животных, чертей, чудовищ и т. д. Если адепт допустит в сердце страх, то он может лишиться возможности дальнейшего совершенствования. Или если, к примеру, при виде соблазнительной красавицы не сумеет мысленно противостоять искушению, все его многолетние достижения рассыплются в прах. Чем выше достигнутый уровень самосовершенствования, тем труднее испытание.

Что же является причиной «отклонений»? Может быть, в самом деле наваждения внушаются некими злыми духами, пытающимися строить козни? Конечно, нет. Дело в том, что главным средством самосовершенствования у буддистов является медитация в положении сидя. Говоря современным языком, статический цигун. А при «погружении в состояние покоя» во время перехода сознания в «безмолвие» у людей с не вполне здоровой психикой иногда могут возникать зрительные или слуховые галлюцинации. Плач, вопли и другие звуки, слышанные монахом, были не чем иным, как слуховыми галлюцинациями. Великан-людоед — зрительная галлюцинация. Галлюцинации разнятся в зависимости от особенностей человека. У людей с нормальной психикой галлюцинаций обычно не бывает. А если они все же иногда возникают, то не оказыва-

ют на таких людей какого-либо влияния. Считается, что люди, «не поддающиеся» галлюцинациям, способны достигать больших высот в деле самосовершенствования.

У занимающихся цигун также могут возникать «отклонения» в виде галлюцинаций, произвольных движений, тревожных состояний, потери аппетита, временной неспособности нормально работать и т. д. В таких случаях необходимо прибегнуть к регулированию своего психического состояния приемом лекарств, успокаивающим массажем, воздействием на акупунктурные точки и т. п. К «отклонениям» предрасположены обычно люди с подавленной психикой, замкнутые, легко поддающиеся внушению, нервные, с хрупкой эмоциональной системой. Поэтому таким людям не следует заниматься цигун. Им больше подходят занятия тайцзицюань, бадуаньцзинь («восемь отрезков парчи»), ритмической гимнастикой и другими динамическими системами.

*Перепечатка материала из «Молодежной газеты» (КНР)*



## Устранение отклонений в психических и физиологических реакций при занятиях цигун

*Что такое «отклонения», возникающие у практикующих цигун?*

Главная цель занятий цигун заключается в профилактике и лечении болезней, укреплении здоровья. Некоторые из начинающих, не овладев основными принципами и навыками, проявляют излишнюю торопливость в переходе к более сложным упражнениям и нетерпеливость в достижении результатов. Это может привести к возникновению различных неприятных ощущений в теле, например тяжести в голове, сдавливания во лбу, онемения в ногах, расширения в нижней части живота, появления холода или жара в груди, спине и других частях тела и т. д. Это и принято называть «отклонениями».

Занимающийся цигун должен устранять их сам или с помощью мастера цигун (врача). В противном случае может быть нанесен вред физическому и психическому здоровью.

Необходимо отметить, что в появлении «отклонений» повинен не сам цигун, а тот, кто нарушает основополагающие принципы и установки цигун.

Причины появления «отклонений» многообразны. Основными являются следующие:

1. Выбор методики без учета особенностей организма, состояния здоровья, характера заболевания, баланса инь и ян.
2. Отсутствие постоянства в занятиях, частая смена методик.
3. Недостаточная расслабленность, «зажимы» в разных частях тела, излишняя психическая напряженность.
4. Ошибки в ведении ци с помощью сознания, приводящие к нарушению циркуляции ци в системе каналов и коллатералей.
5. Страх при возникновении галлюцинаций (фигуры людей, различные картины, предметы, цвета).
6. Испуг при «погружении в состояние покоя», вызванный громким звуком, неожиданным криком и т. д. Это может привести к нарушению сердечного ритма, возникновению тревожности, беспокойства.
7. Неожиданное раздражение, злость, вызванные какими-то причинами во время выполнения упражнений цигун.

8. Нарушение принципов цигун, запретов, установленных для занимающихся цигун. Например, если, вспотев после занятий, принять холодный душ, то можно почувствовать себя очень плохо и даже заболеть.

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун возникнет «отклонение»?*

«Отклонения» обычно не возникают, если соблюдаются основные принципы цигун и требования к занимающимся по правильному выполнению упражнений. Однако если все же возникнут отклонения, такие, например, как головокружение, распирание в голове, сдавливание во лбу, ощущение тяжести в темени, вздутие и распирание в нижней части живота, стеснение в груди, чувство беспокойства, тревоги и рядом нет специалиста, способного оказать помощь, то первую помощь можно оказать самому себе.

1. Прекратить выполнять упражнение, попытаться найти причину, приведшую к «отклонению», провести частичное или полное расслабление, перейти к выполнению тайцзицюань, шидуаньцинъ или других динамических упражнений.

2. Выполнить похлопывание двумя руками от головы до ступней в сочетании с расслаблением. Расслабляйте последовательно те части тела, где происходит похлопывание.

3. Растереть ладонями подошвы ступней, мысленно опустить в подошвы ци. Ежедневно делать по 300 растирающих движений. 4. Для того чтобы устранить «отклонения», необходимы также полезные культурно-развлекательная активность, посильный физический труд. Психика должна получать положительные эмоции. Полезно слушать приятную легкую музыку, избегать ментальной напряженности. Ни в коем случае не возвращаться к упражнениям, требующим сосредоточения, внимания. Через некоторое время возникшие «отклонения» постепенно ослабнут или исчезнут.

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун в верхней части головы появилось ощущение тяжести?*

У некоторых занимающихся возникает ощущение, что в темени собралась ци и давит на голову человека, вызывая «распирающую» боль. Это «отклонение» называется «гора Тайшань давит на темя». Причиной его является излишне напряженное сосредоточение. В этом случае необходимо выполнить «расслабление по трем линиям», расслабление отдельных частей тела или расслабление всего тела. Обычно этого бывает достаточно. Но можно также после расслабления средними пальцами обеих рук легко надавливать на виски, затем здесь же сделать сто круговых движений по часовой стрелке. После этого выполнить легкие надавливания средними пальцами на точки фэнчи (под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь) и их массаж движениями по часовой стрелке (100 раз).

Устранение с помощью врача: врач кончиком большого пальца касается точки байхуэй (на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней от передней границы роста волос), испускает «внешнюю» ци, направляя ее вниз и делая при этом быстрые полукруговые вращательные движения кончиком пальца.

*Что делать, если во время выполнения цигун во лбу возникло ощущение «склеивания»?*

Иногда у некоторых занимающихся возникает ощущение, что ци собралась во лбу. Кажется, будто на лоб наклеили пластырь. Очень неприятно. В таких случаях необходимо выполнить «расслабление по трем линиям». Обычно этого бывает достаточно, чтобы снять «отклонение».

Способ устранения с помощью врача: врач кончиками больших пальцев касается точки иньтан (в центре расстояния между началом бровей над переносицей), ладони и остальные пальцы накладывает на лоб с двух сторон. Затем большие пальцы передвигает вдоль бровей к вискам, испускает «внешнюю» ци, делает 10 круговых вращательных движений кончиками больших пальцев, касающихся висков, и возвращает их в точку иньтан. Повторить все сначала 10 раз. После этого большими пальцами легко растереть в течение 1 минуты область под глазами.

*Что делать, если во время выполнения цигун возникло ощущение распирания в области даньтянь?*

У некоторых практикующих цигун возникает ощущение, что ци собралась в нижней части живота. На выдохе в области даньтянь образуется впадина, а на вдохе живот надувается, как мячик. Так может продолжаться целый день. Крайне неприятное ощущение. Устраняется следующим образом: кончиком среднего пальца правой руки легко надавить на живот (1,3 цуня ниже пупка). Движение пальца должно направляться вниз, побуждая ци также двигаться вниз. Через несколько минут возникнет ощущение ци, движущейся вниз. Вздутие и расширение в животе ослабнут. Еще несколько минут такого массажа, и все неприятные ощущения полностью исчезнут.

Способ устранения с помощью врача: врач большими и указательными пальцами обеих рук зажимает мышцу живота в ее средней части по обе стороны от пупка на расстоянии 5 цуней (длина мышцы около 4 цуней, расходится по наклонной линии, образуя перевернутую трапецию), производит излучение «внешней» ци. Затем пальцы перемещаются в стороны, растягивая мышцу. После того как раздастся звук (бурчание), распирание ослабнет, состояние нормализуется.

*Что делать, если возникло ощущение, «распирания» в позвоночнике?*

Иногда возникает ощущение, что ци собралась в области «большого позвонка» (седьмой шейный позвонок), образовав там опухоль размером с теннисный шарик.

Способ устранения: встать прямо, полностью расслабиться, слегка потряхивать всем телом. Через несколько минут «опухоль» начнет исчезать.

Способ устранения с помощью врача: врач направляет средний палец на позвонок (точка дачжуй) и вверх, испускает «внешнюю» ци; затем, ухватив «опухоль» указательным и средним пальцами, толкает ее вверх и вниз. Повторить несколько раз.

*Что делать, если во время занятий цигун возникло ощущение жжения во всем теле?*

Иногда возникает ощущение, будто «огненный клубок обвивает тело», огонь разливается по телу.

Способ устранения: после того как появилось это ощущение, необходимо сразу же прекратить сосредоточение внимания, не стремиться вызывать какие-либо ощущения, перейти к расслаблению и оздоровительной гимнастике. Огненный клубок должен постепенно исчезнуть.

Способ устранения с помощью врача: врач кончиками среднего и указательного пальцев касается «большого позвонка» (область точки дачжуй), затем, излучая «внешнюю» ци, проводит пальцами вниз по позвоночнику. Повторить подряд 8—10 раз.

*Что делать, если во время занятий цигун возникло сдавливание в груди, стало трудно дышать?*

У некоторых занимающихся при «регулировании дыхания» возникают такие «отклонения», как головокружение, искры в глазах, сдавливание и боль в грудной области, прерывистость и затрудненность дыхания. В этом случае следует прекратить «регулировать дыхание» и начать выполнять «естественное дыхание» и «дыхание при ходьбе».

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун в позе «сидя со скрещенными ногами» возникло онемение ног?*

Онемение ног при выполнении упражнения в этой позе — часто возникающее «отклонение» у начинающих. Иногда немеют не только ноги, но и все тело. В течение нескольких минут бывает невозможна встать. К каким-либо серьезным последствиям онемение не приводит, однако эти ощущения довольно неприятны.

Способ устранения: помочь руками распрямить ноги, сесть, свесив ноги; двумя руками выполнить массаж ног, начиная с голени и продвигаясь к стопам. Через 2—3 минуты онемение должно исчезнуть.

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун возникает тревожность?*

Состояние тревожности, растерянности и испуга часто возникает под воздействием неожиданных внешних помех у тех, кто еще не овладел в должной степени техникой сосредоточения и погружения в состояние покоя и пытается делать это с излишним напряжением.

Способ устранения: выполнить «стояние столбом», не сосредоточиваясь на каких-либо частях тела, а вызывая в памяти приятные картины. Например, можно представлять себе цветы, море, красивые деревья, лес, вспоминать о приятных эпизодах в жизни и т. д. Через некоторое время неприятные ощущения ослабнут или полностью исчезнут.

### *Что делать, если во время выполнения упражнения цигун «деревенеет язык»?*

Некоторые занимающиеся проявляют изобретательность, нарушая при этом принципы цигун, что приводит к неблагоприятным последствиям. Например, один из занимающихся, прочитав в книге по цигун, что благодаря касанию кончиком языка верхнего нёба происходит соединение «чудесных» меридианов жэнь и ду, стал постоянно держать кончик языка на верхнем нёбе. В результате у него «одеревенел» языковый нерв, стало трудно говорить.

Способ устранения: средними пальцами обеих рук выполнять легкий массаж точки цзячэ (кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление) в течение 3 минут. Примерно после 15 сеансов такого массажа язык постепенно «оттаёт».

Способ устранения с помощью врача: врач делает легкий массаж (несколько десятков движений) точек чэньци (под зрачком на середине нижнего края орбиты), дицан (кнаружи от угла рта на 1 см, на вертикальной линии от зрачка), цзячэ и синьшу (на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня), излучая одновременно с этим «внешнюю ци».

### *Что делать, если при выполнении упражнения цигун происходит «потеря контроля»?*

У некоторых занимающихся при выполнении упражнений статического цигун возникает легкое дрожание головы и даже всего тела. Это — нормальное явление. Однако иногда дрожание становится очень сильным, неуправляемым. Это — «отклонение».

Способ устранения: если не удастся остановить дрожание, то следует прекратить выполнение упражнения, заняться легким физическим трудом или какой-либо другой полезной и приятной деятельностью. По прошествии некоторого времени возобновить выполнение упражнения.

Способ устранения с помощью врача: сделать легкий массаж точек дачжуй (между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков), цюйчи (на середине расстояния между латеральным надмышечником и лучевым концом складки локтевого сгиба), хэгу (между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости в ямке), и цзяньцзин (на середине расстояния от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков до бугра плечевой кости), производя испускание «внешней» ци.

### *Что делать, если во время выполнения упражнения цигун возникает дремотное состояние?*

Некоторые занимающиеся во время выполнения упражнения в положении сидя или лежа впадают в дремотное состояние, засыпают и даже храпят. Не надо этого бояться и волноваться по этому поводу.

Способ устранения: 1) спокойно заснуть, а после просыпания, набравшись сил, продолжать упражнение; 2) во время выполнения упражнения не закрывать полностью глаза, сохранять контакт с внешним миром; 3) выполнить «стояние столбом».

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун происходит резкое перемещение ци?*

У некоторых занимающихся во время выполнения упражнения цигун в положении сидя возникает ощущение, будто «ци стремительно поднимается вверх», при выдохе поток ци выходит через рот, при вдохе устремляется в область даньтянь (низ живота). Это вызывает сердцебиение, беспокойство, дискомфорт.

Способ устранения: прекратить выполнение упражнения, сесть обычно, дышать естественно, свободно. Постепенно состояние нормализуется.

Способ устранения с помощью врача: врач двумя руками надавливает на точки цзяньцзин 36 раз. Затем накладывает правую ладонь на точку дачжуй и проводит ею вниз по позвоночнику, испуская «внешнюю» ци.

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун возникает ощущение холода и жара в области спины и груди?*

Незначительное число занимающихся во время выполнения упражнений цигун в положении сидя чувствуют сильный жар или сильный холод в области спины и груди.

Способ устранения: почувствовав холод, немедленно прекратить выполнение упражнения, умыться горячей водой. Некоторое время подержать в горячей воде руки и ноги. Если возник жар, поднимать руки ладонями кверху до уровня бровей, затем, перевернув ладони, опускать руки, при этом выдыхать, произнося слог «ха».

*Что делать, если во время выполнения упражнения цигун возникает сильное половое влечение?*

У некоторых мужчин во время сосредоточения на области даньтянь возникает сильное половое влечение. Некоторые считают, что это — хорошее явление, и стремятся даже стимулировать его. Однако это совершенно неверно. Стимулирование такого рода ощущений может принести вред здоровью.

Способ устранения: почувствовав возникновение сексуального импульса, необходимо немедленно прекратить выполнение упражнения, принять свободную позу сидя и сосредоточиться на точках юнцюань (в центре подошвы, в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки).

Способ устранения с помощью врача: врач большими и средними пальцами обеих рук надавливает на точки лаогун (на середине ладони между III и IV пястными костями ладоней) и хэгу, затем производит испускание «внешней» ци.

## Мастера цигун

### Су Дунпо растирает подошвы ног

(‘Су Дунпо (Су Ши) (1037—1101) — выдающийся китайский поэт и прозаик, живший при династии Северная Сун. Обладал разнообразными знаниями и способностями. Известен как художник и каллиграф.)

#### *Сюй Уцзин*

Су Дунпо и его друг монах Фо Инь часто проводили время вместе. Они пили вино, читали стихи, беседовали о науке. Однажды, встретившись, как обычно, друзья заговорились и совсем забыли о времени, а когда вспомнили о нем, была уже полночь. Поскольку городские ворота к этому времени закрывались, Су Дунпо не мог возвратиться домой и ему пришлось остаться на ночь в храме у приятеля. Когда место для ночлега было приготовлено, Дунпо подошел к постели, снял халат, обувь, сел на пол в позу со скрещенными ногами и, плотно закрыв глаза, стал с силой растирать поочередно подошвы ног. Фо Инь, глядя на друга, шутливо заметил: «Уважаемый эрудит медитирует, устремляясь к Будде и богине милосердия, и совсем не думает о ждущей его дома жене. Да, ничего не поделаешь!» Су Дунпо ничего не ответил, как будто не слышал этих слов. Прошло еще немало времени, прежде чем он открыл глаза, и, рассмеявшись, сказал: «Дунпо растирает подошвы не для того, чтобы устремляться к богине милосердия, а для того, чтобы усилить зоркость, ясными глазами смотреть на жизнь». — «Очевидно, мой друг владеет искусством укрепления тела. Я был бы ему очень признателен, если бы он рассказал мне о нем». «С удовольствием, — отвечал Су Дунпо. — В трактатах по медицине пишется, что растирание по утрам и перед сном точек юнцюань на подошвах стоп позволяет ослабить огонь, опустить мутную ци, улучшить функционирование печени, осветлить глаза, укрепить ноги. Я уже много лет непрерывно следую этой методике «пестования тела». — «Благодарю за рассказ. Теперь понятно, откуда такой удивительный блеск в Ваших глазах и как Вам удается без труда читать иероглифы величиной с мушиную голову».

С тех пор Фо Инь стал овладевать искусством «пестования жизни». Су Дунпо же впоследствии выдвинул немало оригинальных идей, касавшихся укрепления здоровья. Им был написан целый ряд работ на эту тему. А в последние годы своей жизни он создал оздоровительную методику цигун — сянциюань («душистый источник»), пользовавшуюся большой популярностью.

## Мастера ушу

### «Стояние столбом» путь к мастерству в ушу

Му Хань

Раннее утро. Группа молодых людей на просторной площадке занимается ушу. Движения рук и ног быстры и отточены. Мечи сверкают, как молнии. И только Ци Гунбо занимается в стороне отдельно от всех среди финиковых деревьев. Он выполняет «стояние столбом» по методу саньтиши («три тела»).

Стоит, глядя прямо перед собой блестящими глазами, совершенно спокойный, и кажется, что все, что происходит вокруг, для него не существует — он полностью погружен в себя. По лицу струится пот, стекает на грудь. К нему подходит наставник Сунь Лутан, поправляет позу.

Через некоторое время наставник говорит: «Ты стоишь два часа, пора отдохнуть». Ци Гунбо распрямляет ноги, заканчивает упражнение.

«Гунбо, — обращается к нему учитель, — ты знаешь, как много на свете людей занимаются ушу, но почему же лишь немногие становятся настоящими мастерами? Причина в том, что они не понимают, что такое «внутреннее усилие» (нэйцзинь) в гимнастике «форма-мысль» (сингьи). Некоторые думают, что это — некое сердечное усилие, другие полагают, что это — движение ци в области живота. И таких ошибок не перечесть. Методика саньтиши — это основа гимнастики сингьи. Да и все другие системы ушу берут свое начало в этой методике. Она требует настойчивости, постоянства. Чтобы овладеть ею, нужно много времени, нельзя спешить, пытаться добиться скорого результата. Здесь нет коротких путей».

Ци Гунбо согласно кивнул головой, смахивая с лица пот, и мельком глянул на продолжавших тренировку товарищей. Наставник понимающе улыбнулся. «Ну что, опять на сердце беспокойно?» — спросил он ученика. «Да нет, учитель, я... уже скоро два года, как я упражняюсь в саньтиши, а вот успехи в ушу пока...»

Дело в том, что Ци Гунбо по природе своей не слишком восприимчив и сообразителен. Чтобы овладеть тем, на что его товарищам нужен всего один день, ему требуется три. Но зато решимости и упорства у него больше, чем у кого-либо другого. Вот за это и любит его учитель Сунь Лутан. Наставник велел юноше каждый день практиковать саньтиши для овладения «кулаком» сингьи.

В первое время он не мог простоять и получаса: ноги деревенели, подкашивались, болела поясница. Помогла огромная сила воли. Ци Гунбо выполняет упражнение почти два года, но сколько же нужно еще времени? Он отстал от своих товарищей в технике ушу, поэтому неудивительно, что он волнуется, переживает.

Мастер Сунь похлопал ученика по плечу и многозначительно сказал: «Тебе кажется, что ты отстал, но учитель думает иначе. Как говорится, терпение и труд все перетрут. Не стоит волноваться». И с этими словами ушел. Молодой человек некоторое вре-

мя смотрел на удаляющегося учителя, затем крепко сжал губы, стер с лица горячий пот и вновь приступил к выполнению упражнения.

Прошел год. Над широкой равниной падает снег, она вся укутана серебряным одеянием. Величественная, очаровательная картина. На площадке никого. И только Ци Гунбо в финиковой роще выполняет саньтиши: ноги, как у курицы; туловище, как у дракона; руки, как у тигра. Глаза излучают силу, на лице пот. Он весь покрыт снегом, стоит неподвижно, как снежная баба.

Учитель Сунь Лутан, пробираясь через глубокий сугроб, тихонько подходит к ученику со спины. Некоторое время молча наблюдает. Вдруг он оказывается перед стоящим неподвижно Ци Гунбо, хватая его за выставленную вперед руку, с силой тянет на себя и тут же бьет ногой в бедро. Раздался звук «пу» — Гунбо взмыл в воздух, сделав кувырок вперед, и после приземления снова оказался стоящим в позе саньтиши. Причем эту позу он сохранил и во время кувырка в воздухе. Тело его стало как будто вылитым из железа. Наставник радостно рассмеялся. «Ты достиг этого, Гунбо, ты овладел мастерством», — сказал он. Ци Гунбо закончил упражнение и, простодушно улыбаясь, сказал: «За три года я только и научился, что «стоять столбом». Какой же я мастер?» Учитель с блестящими от волнения глазами ответил: «Три года не прошли даром. Ты овладел самым главным и самым трудным и теперь быстро освоишь сингьи. Ручаюсь, что через полгода ты превзойдешь всех своих товарищей — и младших, и старших».

Время летит быстро, пришло лето. Вечернее солнце только-только спряталось за горами. Алое зарево заливало полнеба. На площадке собрались все ученики школы и с изумлением наблюдали за тренировкой Ци Гунбо. Его техника поразила всех. Несколько старших товарищей решили помериться с ним силой и мастерством. И все они были повержены на землю. Товарищи никак не могли поверить: и это тот самый, не очень сообразительный Ци Гунбо?!

Наставник, улыбаясь, сказал ученикам: «Гунбо своим примером подтвердил ту истину, что для овладения мастерством ушу прежде всего необходимо три года практиковать «стояние столбом». Он стоял, преодолевая жару, и холод, не боясь ни дождя, ни ветра. И теперь он достиг такого уровня, который вам не под силу».

Еще через три года Ци Гунбо стал известным на севере страны мастером сингьи.

В 1928 г. Сунь Лутан был назначен руководителем государственной школы ушу провинции Цзянсу. У него было много учеников, но учитель взял с собой только Ци Гунбо и назначил его на должность тренера гимнастики сингьи.

С тех пор популярность его постоянно росла, и скоро он стал известен как большой мастер сингьи не только в Китае, но и за его пределами.

## Примечания редактора русского издания

### Лн Шаобинь. «Искусство внутренней пилюли» и тяньчжуская система цигун

История «внутреннеалхимической» традиции здесь изложена в расчете на широкого читателя и потому несколько упрощена. В частности, не отмечено, что система установок в этой традиции изначально была связана с даосской литургией — богослужением (подробнее об этом см.: Торчинов Е. А. Этика и ритуал в религиозном даосизме [«Главы о прозрении истины» Чжан Бодуаня]. — В кн.: Этика и ритуал в традиционном Китае. М., 1988). Существенны также два следующих обстоятельства.

Во-первых, системы установок, восходящих к традиции «внутренней алхимии», несколько отличаются от тех, что приняты в современной цигун-терапии. В ней установки основаны преимущественно на «гидродинамической» метафоре — ци и кровь текут по каналам, как потоки воды. В тяньчжуской системе цигун на «гидродинамическую» метафору накладываются образы механических трансформаций в ходе «вышлавления пилюли», образы факторов, обеспечивающих «плавку» и ряд других ассоциаций.

Во-вторых, в многочисленных школах и направлениях цигун приняты разные трактовки одних и тех же традиционных понятий, разные представления о местонахождении областей даньтянь, «застав» и т. д. Отсюда вытекают существенные различия в системах установок и технических приемах. Огромное большинство таких школ возникли в народной среде, по-своему трансформировавшей учения различных философских школ и религиозных течений, адаптировавшей их к определенным уровням восприятия, к ситуациям и представлениям, присущим разным историческим эпохам. Образец типичной народной школы цигун дает тяньчжуская система, для которой к тому же характерны представления о традициях цигун, сложившиеся уже в годы народной власти. Как и другим системам, сформировавшимся в народе, тяньчжуской присуще несколько прямолинейное толкование философских понятий, которые обретают уже не столько философский духовный смысл, сколько конкретный физиологический и психологический. При «наложении» различных систем установок и разных правил сосредоточения ход физиологических и психических реакций может быть непредсказуемым. Это одна из причин, по которой следует избегать одновременного применения различных систем цигун — по крайней мере до тех пор, пока вы не добились достаточно высоких ступеней мастерства, практикуя какую-либо одну систему.

*«Семя» (цзин) — базовая материальная субстанция.* Эта характеристика представляется несколько условной и не совсем точной, если исходить из значений термина цзин в древних и средневековых текстах. Толкование цзин и ци как материи отражает принятую в КНР официальную точку зрения на теорию китайской медицины. В древнейших текстах «семя» фигурирует прежде всего как одухотворяюще-порождающее начало, обеспечивающее «порождающую» функцию мироздания и отдельных вещей.

*Осеменная ци.* Иначе — «семенная ци» (цзин ци), трансмутация ци, воплощающая «семя» как субстанцию с ее специфическими функциями.

*Ци* — ...исконная материальная субстанция. По мнению многих современных китаеведов-философов и историков науки, ци не может быть однозначно отнесена к материи. Это понятие обозначает скорее некую материально-духовную субстанцию.

*Сбережение единого.* Далее у Лю Шаобиня это понятие трактуется несколько буквально — как, во-первых, абсолютная концентрация и, во-вторых, установка на сохранение психосоматической целостности. А уже соблюдение этих двух условий позволяет сознанию погрузиться в состояние полной слитности с глубинной сутью мироздания («в таинственном сумраке прозреть изначальную природу...»).

*Применение гуманного огня.* Букв. «применение гражданского огня». В данном случае иероглиф *вэнь* («письменность», «культура», «гражданская сфера») выражает уточненную упорядоченность и мягкость выполняемых действий. Стандартная философская оппозиция «культуре»-*вэнь* — «воинственность» (*ю*), ассоциируемая с драматической резкостью и даже разрушительным началом, здесь выражает напряженность процесса «плавки». Эти дуальные философские категории соотносятся по законам взаимодействия сил *инь* и *ян*: качества *вэнь* и *ю* таким же образом дополняют и обуславливают друг друга. Отсюда положительное осмысление *ушу* («боевых искусств») в китайской культуре. Они понимаются как некая сакральная ценность — воплощение оборотной стороны организующего культурного начала (*вэнь*) и необходимый элемент регуляции социальных и космических процессов. Отчасти отсюда же и традиционный идеал китайских *ушу* — «отсутствие боя» как своего рода максимальное приближение «воинственности» (*ю*) к своему пику, на котором она переходит в созидательную «культуру», или, точнее, не ограничена от нее.

*Напротив точки цихай и точки минмэнь на спине* (о локализации нижней области дантянь). Это уточнение в данном случае существенно, поскольку точка минмэнь по горизонтали проецируется не на точку цихай, а, скорее, на пупок. Следует учитывать, что в рамках конкретной системы цигун нюансы сосредоточения фокуса внимания могут иногда играть существенную роль.

*Море ци четырех морей.* «Четыре моря» ассоциируются с четырьмя сторонами света, а «слияние» их ци подразумевает соединение субстанций всего тела и их переход в новое качество — «изначальной», или «истинной», ци.

*Сто пульсов.* Традиционное обозначение ритмической организации всех потоков ци и крови в организме.

*Врата в девять полостей.* «Полость» (*цяо*) — специфическая категория даосской практики, обычно — обобщающее название областей дантянь и «застав», некие ключевые пункты механизма информационно-энергетического обмена внутри организма и самого организма с внешней средой. Выделение именно девяти «полостей» связано с сакрализацией числа 9 как выражения круга — символа неба и некой целостности мироздания, цикличности всех процессов. Определение «врата» означает, что регуляция деятельности данного парафизиологического органа является ключом к управлению функциями всей системы «девяти полостей». В определении местонахождения и функций «полостей» представители различных школ и направлений цигун нередко расходятся.

*«Застава» цзяцзи, или лулу.* Цзяцзи — букв. «теснина на спине», лулу — «водоподъемное колесо». Названия отражают сосуществование по крайней мере двух систем ус-

тановок в практике цигун, восходящей к «внутренней алхимии». Первая система связана с образами «плавки» и обработки (ею) «пилюли», ее многократного расплавления и застывания (концентрации), изменения свойств, возгонки в алхимических приборах. Вторая — сопряжена с гидродинамической метафорой ци — предполагается, что ее перемещение в организме подчиняется тем же закономерностям, что и перемещение воды в гидродинамической системе.

*Даоинь.* Букв. «ведение и привлечение» (ци). В современной практике цигун означает физические и психические действия по управлению ци в организме и его обменом с внешней средой. Здесь термин «даоинь» применен в том значении, в каком он применялся в средние века, — даосская гимнастика, комбинирующая физические и дыхательные упражнения с медитативными.

*Гунфу.* Искаженному прочтению французской транскрипции этого слова, перешедшей в другие западные языки, мы обязаны терминами-уродцами типа кунфу, конфу и т. п. Образованными людьми гунфу понималось как «подвижничество», достижение «предела» в любом высокодостоинном виде деятельности. Это подразумевало также постижение тайн мироздания, существование в гармонии с его законами. Входящий в слово гунфу иероглиф гун толковался прежде всего как «подвиг», «высокое деяние». Но он означает также «действие», «работу». Со временем в народной среде и в китайской культуре в целом слово гун стало пониматься и как обозначение способов приобретения к могуществу природных и божественных сил, и как просто «упражнение». В результате взаимодействия «книжной» и народной культуры термин гунфу стал названием тех видов практики, в которых такого рода способы играли особую роль, а также наименованием высшего мастерства в этих сферах деятельности. Гунфу стало иногда пониматься и как вообще любое мастерство. Ныне это понятие часто толкуется как обозначение усилий и времени, затраченных на овладение мастерством цигун и ушу, то есть близко понятию «подвижничество», но уже в самом обыденном смысле.

## **Лю Шаобинь. Тяньчжуская система цигун: «перемещение пилюли для возвращения молодости»**

Представленное в статье упражнение является лишь частью методики «перемещения пилюли для возвращения молодости».

Лю Шаобинь. Ответы на вопросы о тяньчжуской системе цигун

*Форма (син).* Категория традиционной китайской философии и науки, означающая не столько структуру предмета и его визуально воспринимаемые качества, сколько «телесную оформленность», «телесность» вещи. В теории ушу и цигун понятие «форма» может совмещать оба указанных смысла либо подразумевать один из них: внешний рисунок (структуру) движения, позы и т. п. либо «телесную оформленность», «вещественность».

*Мысль.* Или «идея» (и). В цигун и ушу — любое целенаправленное психическое действие, а также идейно-образная установка.

*Духовность (лин).* Лин («дух», «душа», «подвижность») может пониматься как качество либо субстанция, функции которой в принципе аналогичны функциям «духа» (шэнь). В даосских текстах рубежа новой эры и раннего средневековья лин и шэнь противопоставлялись как духовные субстанции, тяготеющие соответственно к качествам инь и ян. В дальнейшем эта соотношенность перестала играть какую-либо роль, а понятие лин фактически стало синонимом шэнь. Термин лин у разных мастеров цигун может иметь разные толкования. Иногда под ним понимается движение ци, связанное с «опустошением» — появлением ощущения легкости, невесомости в какой-либо части тела, ее «нематериальности», — и направленное на это психическое действие. В других случаях под лин имеется в виду ощущение действия «изначальной ци» и т. п.

*Опустошение верха и наполнение низа.* Установка, присущая практически всем системам цигун, но выражаемая разными формулировками и часто подразумевающая неодинаковые физические и психические действия. Приведенная здесь формулировка восходит к противопоставлению двух понятий: суй («пустотность»), в философии выражавшего идею состояния предбытия и пространственно-временной безграничности дао, а в цигун и ушу — прежде всего отсутствие физического и психического напряжения, некоего «исчезновения энергии», присутствующей как бы потенциально, что проявляется в ощущении легкости, «опустошенности» без какой бы то ни было «обссленности» в соответствующем качестве движений; ши («реальность», «наполненность») — вещественность, осязаемость, в цигун и ушу — ощущение физической и «энергетической» «наполненности» какой-либо части тела или выполняемого движения. И «пустотность» («опустошенность»), и «наполненность» здесь являются категориями и физического, и психического, и «энергетического» порядка, соотносящимися по законам инь и ян. «Опустошенность верха» обеспечивает погружение в «состояние цигун», устойчивый подсознательный контроль за выполняемыми действиями и буквальное психосоматическое соответствие состояния верхней части тела качеству ян. В свою очередь «наполненность» нижней части тела обеспечивает ее соответствие качеству инь, устойчивость позиций и перемещений, эффективность («энергетичность») выполняемых действий, в том числе физических движений, выполнение которых предписывается начинать со стоп (считается, что в выполнении любого движения должно участвовать все тело).

*Поза-форма.* Условный перевод специфического понятия «ши». Основные значения этого иероглифа — «сила», «власть», а также «поза» и «(танцевальное) колено». В ушу и цигун термин «ши» служит для обозначения и поз, и определенных комбинаций движений — «форм», и отдельных движений, точнее, их характеристик: различают ши «подъема», «опускания», «поворота», «легкие», «тяжелые» и т. п.

*Область минмэнь («врата жизни»).* В тех системах цигун, где принято насчитывать пять областей дантянь, область минмэнь считается «задней областью дантянь», средоточием «семени»-цзин.

*[Динамическое] усилие и [физическая] сила.* В традиционной китайской системе взглядов на функционирование организма понятия «усилия» и «силы» различаются. «Сила» (ли) — это физическая энергия, потенциальная или реализуемая, причем расходуемая при ее реализации в физическом акте. «Усилие» (цзинь) носит не только физический, но и психический характер (под ним иногда понимается чисто психическое действие). «Усилие» может быть не только «остановлено», «доведено до определенного

места», «прервано», но и даже «обращено вспять»: быть «возвратным», «накапливаться» (например, поворот туловища в пояснице в одну сторону «до упора» обеспечивает энергию движения в обратном направлении) и т. п. Считается, что благодаря правильному «усилию» движения могут быть «непрерывными, как шелковая нить (смазываемая с кокона)»: каждое предыдущее движение накапливает энергию для последующего. Физическая «сила» (ли) реализуется благодаря «усилию» (цзинь), а действенность «усилий» может зависеть от запасов «силы».

*Застава вэйлюй.* Буквальное название «заставы» — «копчик», но в некоторых системах цигун ее принято находить в местах, от копчика достаточно удаленных. У Лю Шаобиня название этой «заставы» вполне соответствует ее расположению.

*Лао-цзы.* Другое название трактата «Дао дэ цзин» («Канон Дао и дэ»), созданного предположительно в IV в. до н.э. и приписываемого полубогородному основоположнику философии даосизма Лао-цзы, жившему, по преданию, примерно в VI в. до н.э.

*Тай пин цзин* («Канон великого равновесия», или «Канон великого равенства»). Даосский трактат, созданный предположительно в период со II в. до н.э. по II в. н.э. Положения «Тай пин цзина» оказали особое влияние на идеологию народных сект и тайных обществ даосского толка.

*«Семя» инь и ци ян.* Дуализм инь и ян не более чем классификационная матрица. «Полярная» маркировка «семени» и ци условна и действительна лишь для тех натурфилософских построений, где «семя» (цзин) сопоставляется с собственно ци. Чаще речь шла о триаде «семя» — ци — «дух», в которой такая «полярность» невозможна. В оппозиции же «семя» — ци второй член как бы включает в себя и «дух» (шэнь). Во «внутренне-неалхимических» текстах «дух» часто толковался как «чистейшая ци ян». Трактовка «семени» как субстанции, относящейся к силе инь, присутствовала уже в древнейшем медицинском трактате «Хуанди нэйцзин» (III—II вв. до н.э.). Оттуда же идет закрепившаяся в классической китайской медицине традиция отнесения «плотных» внутренних органов (цзан), особенно эффективно «накапливающих семя», к инь и соотнесения «семени» с «плотностью», «вещественностью», а ян — с «полями» органами (фу) и «бесплотностью». В то же время, согласно антиномике противоположностей учения об инь и ян, все, что на каком-либо уровне классифицировано как принадлежащее тому или иному «полюсу», содержит внутри себя те же противоположности. Поэтому в конкретных случаях и «семя», и ци могут относиться и к инь, и к ян.

*Пять элементов.* Говоря о них, автор имеет в виду, что «элементы» — это не некие «первосубстанции», а позиции классификационной матрицы. Схемы взаимоотношений «пяти элементов» отражают структуру взаимодействия этих позиций. Все исследователи насчитывают в традиционной китайской науке 17 видов такого взаимодействия, из которых основными являются четыре, выделенные в этой статье.

*Посленебесные восемь триграмм.* Имеются в виду графические схемы «И цзина» («Книги перемен») — восемь триграмм, расположенных в так называемой последовательности Вэнь-вана. Считается, что она отражает «посленебесный» порядок развития мира (после «рождения неба и Земли», то есть после появления «оформленных» вещей), тогда как «прежде-небесная» последовательность триграмм, по Фуси, показывает идеальную схему развития процессов в «предбытии» — до появления вещного мира, но уже при участии полярных космических сил. Поскольку предполагается, что разви-

тие любой вещи и организма во Вселенной подчиняется тем же законам, что и развитие космоса, обе названные последовательности триграмм применяются для отображения практически любых процессов. Это становится возможным благодаря тому, что триграммы (так же как и конструкции из шести черт — 64 гексаграммы) вовлечены в определенную систему соответствий — с десятиричными и двенадцатеричными наборами циклических знаков, геометрическими фигурами, числами и их комбинациями, «элементами» и, таким образом, с любым мыслимым множеством явлений, предметов, качеств в пространстве и времени. О применении схем «И цзина» в медицине и ее нумерологической методологии см.: Фалев А. И. Классическая методология традиционной китайской чжэньцзю-терапии. М., 1991.

## **Противораковая цигун-терапия**

Напоминаем, что терапевтические методики цигун в принципе должны применяться по назначению врача. Это тем более касается противораковой цигун-терапии. В основу по крайней мере части упражнений, положены методики, известные из других источников и применяющиеся для профилактики и лечения неонкологических заболеваний. Поэтому описанные здесь упражнения могут применяться и в качестве профилактических. Вопрос об использовании их в лечебных целях представляется очень непростым. Редакция русского издания журнала «Цигун и спорт» не может взять на себя ответственность за все рекомендации, предлагаемые известными в Китае мастерами цигун.

Обращаем внимание читателя на то обстоятельство, что здесь используется схема распределения областей даньтянь, в принципе соответствующая пятеричной, но рассматриваются лишь три области: верхняя область с центром в точке иньган между бровями, средняя — с центром в точке цихай в 3—5 см ниже пупка, и нижняя — с центром в точке хуэйинь в промежности (проецирующейся на точку цюйгу на лобке).

## **Наваждение**

Согласно некоторым современным исследованиям, появление галлюциногенных образов при занятиях различными видами дыхательной гимнастики не является симптомом психических отклонений, а свидетельствует о проработке вытесненных в подсознание психических травм. Если занятия проводятся под руководством квалифицированного врача, то такая проработка может сыграть важную роль в гармонизации и оздоровлении психики пациента.

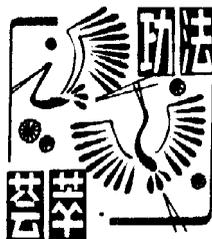
## **Сюи Уцзин. Су Дунпо растирает стопы**

Су Дунпо (Су Ши) — великий китайский поэт (1037—1101 гг.), известный своим увлечением даосизмом. Здесь приведена притча, характерная для народной китайской культуры, ищущей подкрепления своим ценностям в высших культурных пластах и освящающей повседневную практику авторитетом культурных героев, легендарных или исторических персонажей. В частности, Су Ши приписывается создание многих методик цигун, распространенных в бассейне реки Янцзы, в том числе системы нэйянгун,

которая легла в основу наиболее употребительных упражнений унифицированной цигун-терапии. На самом деле Су Ши, конечно, имел отношение к высокой философско-религиозной традиции даосизма и ее художественной интерпретации, тогда как терапевтические упражнения создавались главным образом в рамках народной полумагической традиции и профессиональной медицины.

# Комплекс «Два облака»

Лю Ханьвэнь



## Принципиальные положения

I. Комплекс «Два облака» представляет собой методику укрепления здоровья и терапевтического воздействия, сущность которой состоит в использовании «истинной (изначальной) ци», получаемой в состоянии покоя, циркуляция или испускание которой вызывает самопроизвольные движения тела, конечностей и внутренних органов и которая может быть использована для воздействия на других людей.

Суть комплекса заключается в «движении», которое обуславливается наличием в организме парных противоположностей: инь — ян, внешнее — внутреннее, верх — вниз, прямое — обратное, «пустотность — наполненность», движение — покой. Эти пары составляют полные противоположности, сливающиеся, тем не менее, в неразрывные единства, когда существование каждой составляющей обусловлено существованием противоположностей. Использование этого закона природы для «успокоения» инь и ян, «прочищения» энергетических каналов, регулирования тока ци и крови и «усмирения» пяти видов «душевного волнения»: печали, беспокойства, страха, радости и гнева (то есть для совершенствования физиологических функций организма и психики) позволяет добиваться предупреждения болезней, продления жизни и выработки высоких интеллектуальных способностей. Основными теоретическими принципами комплекса «Два облака» и залогом его успешного применения являются следующие: «покой, достигая своего предела, порождает движение»; «находиться в покое без покоя, пребывать в состоянии покоя, находясь в движении».

Покой — форма состояния движущихся и изменяющихся объектов и явлений мира. Движение и покой тесно связаны и взаимообусловлены. Тем не менее, движение является основной формой. Оно вечно. Вопрос о том, как использовать рациональное движение для эффективного стимулирования функции ци, для мобилизации и использования ее потенциала в целях саморегулирования организма, достижения физического здоровья и психологического комфорта, с древнейших времен до наших дней является предметом поиска и дискуссий в цигун.

В первых древних китайских методиках совершенствования путем созерцания (чань) упор делался на «внешний покой» и «внутреннее движение», направленные, главным образом, на совершенствование «семени», ци и «духа».

В ходе дальнейшего развития цигун стали появляться вспомогательные динамические методики, такие как «искусство ведения и привлечения (ци)» (даоиньшу), «игры пяти зверей» (у цинь си), в которых основное внимание уделялось развитию мышц, укреплению костей и оздоровлению кожи. В последующем в результате комплексного использования и комбинирования «созерцания» (статических упражнений) и «ведения и привлечения» (даоинь, динамических упражнений) стали практиковаться самопроизвольные движения и испускание ци, что знаменовало появление нового подхода к ме-

тодам цигун, явилось бесценным опытом соединения массовой практики с достижениями мастеров цигун буддийской, даосской, «медицинской», конфуцианской и боксерской школ, который продолжает изучаться и развиваться и в наши дни.

2. «Без расслабления нет покоя, состояние покоя приводит к созерцанию; без созерцания нет прозрения, прозрение приводит к мудрости».

В пяти словах — расслабление, покой, созерцание, прозрение и мудрость — заключаются основные элементы комплекса: способ выполнения, порядок выполнения, взаимосвязь между этапами, цели и достигаемый эффект.

Расслабив тело, можно успокоить ум, отрегулировать дыхание и только на этой основе избавиться от посторонних мыслей и «забыть о дыхании», т.е. погрузиться в созерцательное состояние, при нахождении в котором длительное время «дух» наполняется мудростью». Совершенствование сознания и тела приводит к продлению жизни и прозрению (рождает мудрость).

Расслабление определяется «потайным местом» (ми чу).

«Потайное место», или, как его еще называют, «морское дно», «ворота земли», у мужчин находится между мошонкой и анальным отверстием, а у женщин — между точкой соединения больших половых губ и анальным отверстием. «Потайное место» может «набирать новое» из внешней среды и выводить «старое», соединять «прежде небесную» и «посленебесную» ци человека, способно обмениваться информацией с небом и землей. Это — важный канал, обеспечивающий единение неба и человека.

Расслабление «потайного места» приводит к расслаблению всего тела, благоприятно влияет на проходимость кровеносных сосудов и циркуляцию ци. Это главный проход для ци, движущейся по «небесному кругу»; это место противоборства инь-ци и ян-ци.

«Покой — в мудрости». Это означает умение всегда сохранять улыбку, умирять пять видов «душевного волнения». «Улыбка поднимается из глубины сердца, мудрость рождается из понимания».

Созерцание — без концентрации. Овладение переходом от материального на начальном этапе (восприятие внешнего, отраженного «внутренним зеркалом») к «ничему» на высшей ступени («снятие» с «внутреннего зеркала» и высвобождение вовне), иными словами, овладение переходом от первых шагов, обусловленных материальным, к постепенно расширяющемуся рассредоточению осуществляется постепенно, шаг за шагом, без малейшего насилия, но и не пуская процесс на самотек.

Прозрение — это полученный процесс и метод. Здесь главное не допустить создание ложных образов.

«Мудрость» — это цель и действительный результат.

Содержание и значение всех пяти понятий — покоя, расслабления, созерцания, прозрения и мудрости — характеризуются двуплановостью, имеют как бы две стороны: психологическую и физиологическую, духовную и материальную, макро- и микроскопическую. Они обусловлены соответствующими причинно-следственными связями, характеризуются глубиной и шириной. Все эти понятия, которыми мы оперируем в

ходе занятий, требуют дальнейшего изучения как представителями науки, так и мастерами цигун, с тем чтобы сделать их более современными, устранить ложные представления, повысить их практическое значение.

## Методика выполнения комплекса

### *Первый этап.*

Это этап внутреннего воздействия цигун, этап пассивного движения, в ходе выполнения которого инициируется «движение» и закладываются основы мастерства для выполнения комплекса в целом. На первом этапе в состоянии Покоя рождается «движение». «Инь, достигая предела покоя, неизбежно вызывает движение ян. В результате обеспечивается циркуляция ци, возобновляется естественное движение в организме». Эффективность первого этапа зависит, в первую очередь, от стремления к покою в движении. Это означает, что при возникновении движений в теле, инициированных потоком ци, мыслительная деятельность (сосредоточение внимания, созерцание) должна продолжаться, при этом она должна быть направленной на внешний мир (объекты вне тела).

## Позы и требования к ним

### *I. Положение стоя*

1) Поставьте ноги на ширину плеч (носки слегка разведите в стороны). Немного согните колени, ягодицы подберите. Руки слегка согните и поднимите их до уровня головы ладонями внутрь. Начинаящие могут поместить руки перед животом или перед грудью. Расстояние между ладонями и головой, животом или грудью не должно быть меньше 30 см. Поза должна быть естественной и свободной (рис. 1). Разведите пальцы рук и ног, «опустошите» подмышки, расслабьте шею и «потайное место», тяжесть тела перенесите на пятки.

Приняв позу, поддерживайте «центральную устойчивость» тела относительно вертикальной оси, соединяющей среднюю точку на воображаемой линии между пятками, «потайное место» и макушку. Причем, «потайное место» и макушку следует считать за точки.

2) Закройте глаза и «смотрите вдаль» (мужчины — лицом на север, женщины — на юг). В это время происходит «набирание инь и пополнение ян» (или «набирание ян и пополнение инь»).

3) Представьте себе далекие горы, моря, солнце, луну, звезды, облака — какую-нибудь величественную картину природы. «Чтобы дух размышлял без мыслей, а ци не растекалась, прежде следует найти опору», затем погрузиться в состояние «как будто ощущаешь, а как будто — нет», как бы в состоянии апатии, и, в конце концов, перейти

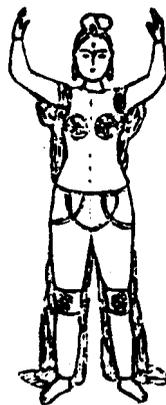


Рис. 1

в состоянии «пустоты», «ничего», «как будто не-я». «Вернувшийся дух лелеет ци, чудо — в пустоте», то.есть секрет состоит в «космической объективизации» собственного тела или, как еще говорят, в слиянии неба и человека в единое целое, что приводит к «освобождению».

4) Дышите естественно. «Выпускать тонко-тонко, вбирать слабо-слабо», «как будто дыхание есть, а как будто — нет» вплоть до того, чтобы «забыть дыхание». «Как будто есть — значит еще есть, как будто нет — не означает его действительного отсутствия». Формирование такого дыхания должно осуществляться естественно, без усилий и волевого форсирования процесса.



Рис. 2



Рис. 3

Когда через некоторое время после начала занятий и достижения определенной степени воздействия на конечности или внутренние органы возникает естественная потребность прекратить выполнение упражнения, наложите кисти друг на друга (ладонями внутрь; для мужчин — правая рука сверху, для женщин — наоборот) и поместите их ниже пупка. Сосредоточьте внимание на центре нижней части живота. «Дух возвращается в тело — ци тоже возвращается».

Завершающийся этап, начинающийся от прекращения движений в теле, продолжается до полного исчезновения в нем «ощущения ци». Наступление этого состояния надо ожидать терпеливо, ни в коем случае не допуская преждевременного выхода из завершающего этапа (рис. 2).

После выполнения упражнений второго и третьего этапов также требуется выполнить описанный выше завершающий этап для того, чтобы остановить поток «внешний ци», вернуть ее внутрь.

## 2 Положение сидя

Сядьте на табуретку, стул или диван. Расслабьте поясницу, корпус держите строго вертикально, чтобы макушка и «потайное место» находились на одной линии. Кисти рук положите на бедра ладонями к пупку. Ноги вытяните впереди так, чтобы угол между бедрами и голенью был тупым (такое положение способствует расслаблению), поставьте их на пол всей ступней (рис. 3).

В остальном руководствуйтесь требованиями для положения стоя.

## 3. Положение лежа

Лягте на спину. Высота подушки не должна быть слишком большой, чтобы не затруднялось дыхание. Колени немного согните и направьте вовне так, чтобы пятки упи-

рались друг в друга (под колени можно подложить небольшую подстилку). Кисти рук положите на паховые углубления так, чтобы ладони были направлены на область живота ниже пупка или накрывали паховые углубления. Такая поза способствует расслаблению и появлению «ощущения ци» (рис. 4).



Рис. 4

В остальном руководствуйтесь требованиями для положения стоя.

## Эффект от упражнения

С началом выполнения упражнения, начиная с пальцев, ладоней, а затем распространяясь по всему телу, появляется «ощущение ци», выражающееся по-разному, например, в ощущении жара, холода, боли, зуда, онемения, ломоты, напряжения, распухания, легкости, тяжести, увеличения, уменьшения, пульсации, пустоты. Могут появляться неожиданные зрительные ощущения: вспышка молнии, падающий метеорит, радуга, восходящее солнце, полная луна, разноцветное свечение, а также ощущение необыкновенных ароматов. Это образы «внутреннего движения», возникающие в процессе появления и циркуляции ци и представляющие собой основу и прелюдию «внешнего движения». По мере усиления «ощущения ци» начинаются непроизвольные движения конечностей, выражающиеся во вращении, дрожании, раскачивании, вибрации, размахивании. Эти движения могут быть быстрыми или медленными, жесткими или мягкими, весьма многообразными по своим проявлениям и быстро меняющимися. Иногда они могут напоминать движения рук и ног во время танца и даже переходить в бег, прыжки, перекачивание, карабкање и другие сложные движения, которые невозможно выполнить в обычном состоянии. По окончании выполнения упражнения появляется ощущение легкости и подвижности тела, голова становится ясной, свежей, наступает ослабление симптомов заболевания. К отсроченным результатам относятся «улучшение тока ци и крови, отсутствие болезней, гармония пяти «душевных волнений», продление жизни».

### *Второй этап.*

Это этап внешнего воздействия, когда спонтанные пассивные движения сменяются активными возбужденными движениями. В способах, принципах и результатах второго этапа проявляется преемственность от первого этапа, когда «ци зарождается внутри и начинает движение». Однако второму этапу присущи свои цели и особенности.

После закрепления способностей, приобретенных в результате отработки второго этапа (испускание «внутренней ци» вовне, т.е. способности продуцировать «внешнюю ци»), их можно использовать по своему усмотрению как для эффективного лечения заболевания, так и для укрепления здоровья. Интенсивность воздействия «внешней ци» зависит от способностей, а способности, в свою очередь, определяются степенью усвоения методики и продолжительностью ее отработки, в особенности первого этапа.

## Движения я требования к ним

Упражнение может выполняться в положении стоя, сидя или лежа. Лучше всего выполнять его в положении стоя, однако ослабленным больным рекомендуется заниматься лежа.

Исходное положение. Расслабьте тело, успокойтесь, отрегулируйте дыхание в соответствии с требованиями первого этапа. Глаза можно оставить открытыми, мысленно сосредоточьтесь на том участке тела, где будет происходить возбуждение движения.

1) После распространения «ощущения ци» по всему телу соберите пальцы в несжатые кулаки и, согнув руки, медленно поднимите их перед собой над головой. Раскройте кулаки и установите кисти над макушкой так, чтобы центры ладоней находились от нее на расстоянии 6 — 10 см (рис. 5).

2) Сосредоточившись на ладонях и ощутив в них ци, начинайте испускать ци из центров ладоней. Дождитесь, пока ци пройдет через все тело и в ступнях появится ощущение тепла, жара или пульсации.

3) Опустите руки к лицу (ладонями внутрь на расстояние 6 — 10 см) и начинайте испускать ци в направлении лица. Когда появится отчетливое «ощущение ци», мышцы лица начнут вибрировать, подергиваться и т.д. В это время усилие интенсивность потока ци и перемещайте руки вверх — вниз и вперед — назад. Таким образом достигается попеременная концентрация и рассредоточение ци и крови в области лица, а в ладонях появляется ощущение зудящего онемения, горячего распухания и пульсации. Во время перемещения рук может также начаться раскачивание и вращение головы. Данное упражнение эффективно при косоглазии и заболевании шейного отдела позвоночника (рис. 6).

4) Опустите ладони ниже и начинайте испускать ци в направлении груди. Возникнет вибрация грудных мышц, альвеолы легких начнут раздуваться и сокращаться с большой амплитудой, будет происходить волнообразное раскачивание грудного отдела позвоночника вперед — назад и влево — вправо, в области сердца может появиться ощущение потепления и жара или зуда и онемения. Упражнение способствует выведению мокроты и устранению одышки, улучшает функцию сердечной мышцы (рис. 7).

5) Опустите ладони ниже и начинайте испускать ци в направлении пупка и верхней части живота. В результате воздействия «внешней ци» возникнет шевеление желудка, печени, селезенки, поджелудочной железы, может появиться отрыжка. Упраж-



Рис. 5

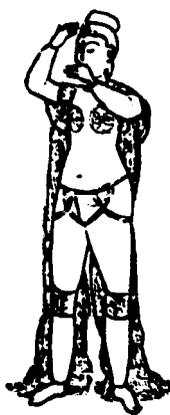


Рис. 6

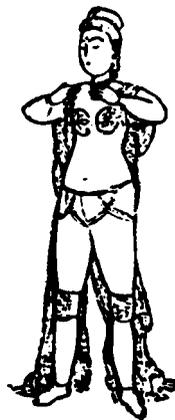


Рис. 7

нение способствует улучшению пищеварения (рис. 8).

6) Опустите ладони ниже пупка и начинайте испускать ци в направлении нижней части живота. В результате заметно усилятся перистальтика толстого и тонкого кишечника, могут выделяться газы; возникают волнообразные ритмичные колебания поясничного отдела позвоночника вперед — назад или вправо — влево, выкручивающие движения или перемещения по нему волнообразных импульсов. Упражнение способствует нормализации стула и лечению заболеваний поясничного отдела позвоночника (рис. 9).

7) Опустите руки еще ниже, испускайте ци в направлении паховых углублений. Бедрa начнут совершать колебательные и вращательные движения большой амплитуды. Кроме того, может возникнуть неконтролируемое вращение тела и дрожь в ногах. Упражнение эффективно при заболеваниях пояснично-крестцовой области и болезнях, сопровождающихся ограниченной подвижностью нижних конечностей (рис. 10).

8) Поместите ладонь одной руки перед животом, а ладонь другой — за поясницей. Начинайте испускать ци в направлении «потайного места». В результате воздействия ци начнет вибрировать все тело и появится специфическое «ощущение ци». Упражнение способствует выделению половых гормонов и эффективно корректирует половую функцию (рис. 11).

9) Опустите ладони пальцами вниз и начинайте испускать ци в направлении бедер. Ноги начинают совершать колебательные движения, опускаться и подниматься вслед за рукой. То же самое происходит и с пальцами ног (рис. 12, 13).

10) Сожмите пальцы в кулаки и поднимите их перед грудью до макушки. Разожмите пальцы, начинайте водить руками вверх — вниз вдоль левой и правой сторон и центральной линии груди. Усиьте интенсивность испускания ци. Все тело приходит в движение, возможно появление непрерывных подергиваний. Начните описывать ладонями полукружие, перемещая руки вдоль туловища вниз, назад и снова вперед. Это вызывает вращательное движение тазобедренных суставов, а также колебательные и выкручивающие движения верхней части тела. Упражнение способствует приведению в норму тела в целом, снимает утомление, поднимает тонус (рис. 14).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

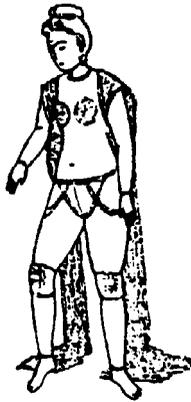


Рис. 13



Рис. 14

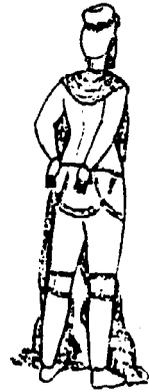


Рис. 15

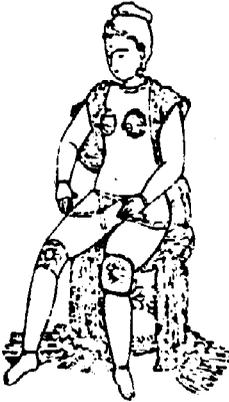


Рис. 16



Рис. 17

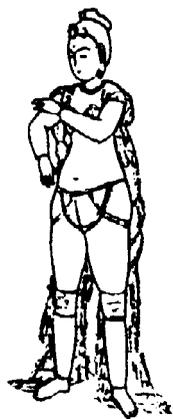
чек, травм мышц, поясницы и поясничного отдела позвоночника (рис. 15).

*Положение сидя.* Испускание ци в направлении коленей вызывает движение голени вверх, вперед и вниз (рис. 16, 17). При испускании ци одной рукой в направлении локтя, запястья или плеча другой может начаться размахивание (рис. 18 — 20). В первом случае упражнение эффективно при заболеваниях коленных суставов; во втором — при артрите плеча и воспалении сумки локтевого сустава.

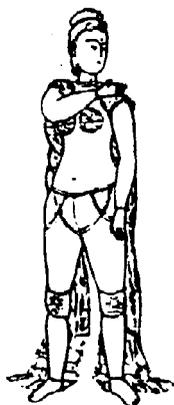
Кроме того, если в положении стоя наложить кисти рук ладонями внутрь сзади на левую и правую стороны поясницы, можно вызвать осязаемое движение внутренних органов в нижней части живота. А если поместить обе ладони на центральную часть поясницы (для мужчин — правая рука сверху, для женщин — наоборот), это усилит движение позвоночника. Упражнение эффективно для лечения последствий опущения внутренних органов, недостаточности почек,



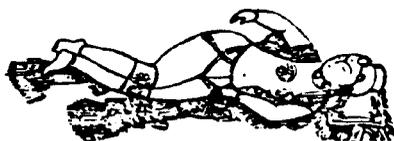
Рис. 18



**Рис. 19**



**Рис. 20**



**Рис. 21**



**Рис. 22**

*Положение лежа.* Испускание ци одной рукой в направлении нижней боковой части туловища может вызвать переворачивание и перекатывание тела (рис. 21, 22). Упражнение оказывает терапевтическое воздействие при ограниченной подвижности, вызванной отложением солей в позвоночнике.

# Комплекс «Два облака»

Лю Ханьвэнь

Третий этап. Этот этап заключается в выработке способности воздействия на других людей, возбуждений у них движений за счет испускаемой ци, и базируется на способностях, приобретенных в ходе отработки второго этапа. Он представляет собой не ограниченное временными и пространственными рамками дальнейшее развитие и использование этих способностей для терапевтических целей и для оказания помощи практикующим этот комплекс. Поэтому упражнения третьего этапа выходят за рамки «совершенствования собственного тела и сознания» и представляют собой методику цигун, сущность которой состоит в том, чтобы после приведения в порядок и укрепления собственного организма, целенаправленно с помощью «мысли» вывести ци по определенным каналам вовне и воздействовать ей на других людей.

Упражнения третьего этапа связаны с «удалением и набиранием ци», «соединением ци инь и ян» и «омовением сердца», составляющими содержание комплекса «пять ступеней созерцания потайного», и имеют свою последовательность, системность и направленность, пренебрегать которыми нельзя. В противном случае можно принести вред не только себе, но и другим. Поэтому в целях совершенствования способностей, достижения высокой степени их развития и максимального результата, после разучивания третьего этапа следует также отработать «удаление и набирание ци», «соединение ци инь и ян» и «омовение сердца».

## 1. Исходное положение

Пациент принимает положение стоя, сидя или лежа. Он должен расслабиться, закрыть глаза, не оказывать внутреннего сопротивления.

Терапевт

- 1) Расставьте ноги на ширину плеч, расслабьтесь, «отрегулируйте дыхание» и дождитесь, пока ци распространится по всему телу.
- 2) Слегка согните руки и приподнимите кисти к верхней части ног ладонями вниз. Разведите и немного согните пальцы.
- 3) Слегка загните кончики пальцев внутрь, легко поднимите и опустите руки. Дождитесь поступления ци в ладони (рис. 23, 24).
- 4) Прикройте глаза так, чтобы смутно видеть тело пациента.

## 2. Способы «ведения и привлечения ци»

- 1) Поворачивая корпус влево, выполните в этом же направлении дугообразные движения кистями обеих рук. Одновременно с этим перенесите тяжесть тела на левую ногу и продолжайте смотреть в противоположную сторону.

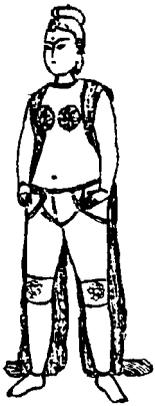


Рис. 23



Рис. 24

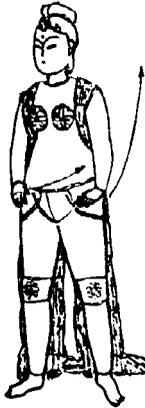


Рис. 25



Рис. 26

2) Поворачивая корпус вправо, выполните кистями обеих рук дугообразные движения сначала снизу вверх, а затем вперед и опустите их по бокам. Слегка приподняв пальцы, переверните кисти так, чтобы центральные части ладоней были направлены на пациента (рис. 25—31).



Рис. 27



Рис. 28

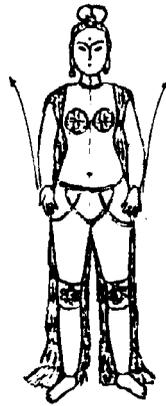


Рис. 29

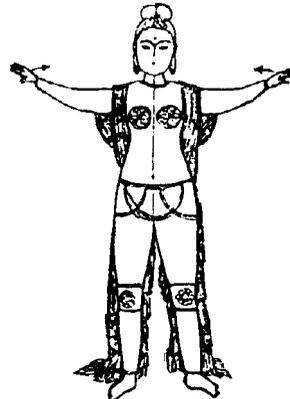


Рис. 30

Сила и ци приходят из земли и через пятки поступают в тело. В позвоночнике возникает легкое волнообразное движение. Откройте глаза и перемещайте взгляд вдоль тела пациента сверху вниз и обратно.

3) вновь поворачивая корпус влево, выполните кистями рук дугообразное движение мимо талии назад и задержите прямые руки на уровне плеч. Переверните кисти ладонями вниз, воздействуйте на пациента взглядом и энергией, исходящей из пальцев (рис. 32—34).

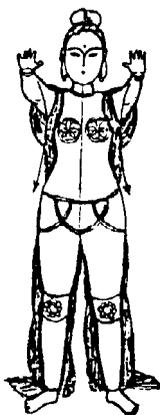


Рис. 31

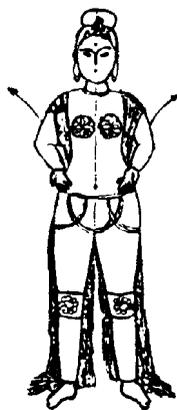


Рис. 32

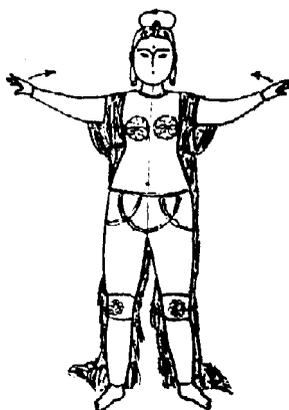


Рис. 33

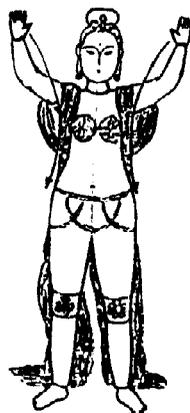


Рис. 34

4) Сложите руки и перед грудью опустите их вдоль туловища ладонями вверх.

5) Выполните кистями дугообразные движения назад и вперед, а затем, наложив их друг на друга, поместите ниже пупка и завершите упражнение (рис. 35—37).

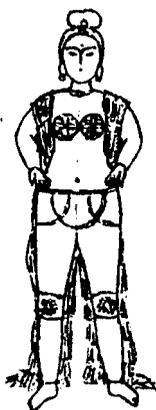


Рис. 35

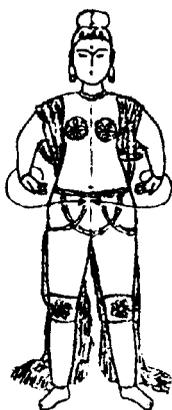


Рис. 36

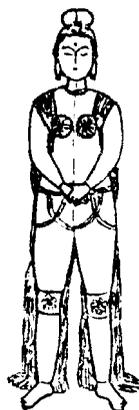


Рис. 37

### 3. «Удаление и набирание ци»

Выполняя повороты туловищем и подергивая кистями, делайте вдох; воздействуя (энергетически) на пациента пальцами, ладонями и взглядом, делайте выдох.

### 4. Работа «мысли»

На вдохе («набирание ци») рассредоточьте взгляд, чтобы видеть пациента как бы в дымке, рассейте внимание, расслабьтесь. На выдохе («удаление ци») сконцентрируйте взгляд на пациенте и интенсивно воздействуйте «мыслью».

## Примечания

### *1. Упражнения первого этапа — этапа пассивного движения.*

Движения на этом этапе не должны быть субъективно-волевыми. Следует терпеливо отрабатывать упражнение, дожидаясь появления «живого» движения. Кто испытал это на себе, тот понимает, о чем идет речь.

Движения могут отличаться по характеру в зависимости от темперамента человека, физического состояния и заболевания: одни сначала начинают дрожать, другие — раскачиваться; у одних движения могут быть быстрыми, у других — медленными; у одних — с большой амплитудой, у других — с маленькой; у одних прежде проявиться внутреннее движение, у других — внешнее; у одних движения могут быть «жесткими», у других — «мягкими»; одни сначала прикасаются к биологически активным точкам, другие начинают с массажа; одни могут смеяться, другие — плакать. Проявления могут быть самыми разнообразными, и этого не следует пугаться. Если даже в каком-либо конкретном случае не возникает, например, «внешнего движения», то для получения полноценного результата достаточно «внутреннего движения», проявляющегося в «ощущении ци» во всем теле или на отдельном его участке.

В движении надо стремиться к покою, сохранять «концентрацию мысли» на внешнем. Движения не должны вызывать сосредоточенности на состоянии тела или его отдельных участков, возбуждать страх и сомнения и, тем более, искусственно прерываться. В любом случае надо хладнокровно и с оптимизмом продолжать выполнение упражнения.

Завершающий этап должен быть естественным и полноценным. В противном случае упражнение может привести к обратному эффекту, выражающемуся в появлении недомоганий и даже переутомлении и обострении симптомов заболевания. Кроме того, неправильное выполнение завершающего этапа может привести к неполному выводу ци из того или иного участка тела, что сделает невозможным устранение его воздействия в течение длительного времени или приведет к бесперывному слабому подергиванию. В случае возникновения подобной ситуации надо плавно перейти к повторному выполнению упражнения и вновь выполнить завершающий этап.

После выполнения упражнения у некоторых людей в руках и ногах время от времени могут появиться ощущения жара или онемения, что нормально и со временем проходит.

Тем не менее, в случае возникновения недомоганий, можно прекратить выполнение упражнения по собственной инициативе. Для этого необходимо переключиться с «сосредоточения мысли» на внешних объектах на «внутреннее созерцание» внутренней полости нижней части живота. При этом не следует фиксировать «взгляд» на одной точке. Необходимо созерцать всю полость нижней части живота, следуя вдоль позвоночника. Кроме этого, надо перейти от естественного дыхания к абдоминальному (вытягивание живота на вдохе и втягивание — на выдохе). В случае необходимости можно открыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов с легким звуком «ха» на выдохе, расслабить «потайное место», направить «мысль» как можно глубже в землю,

дождаться, когда кисти обеих рук непроизвольно соединятся ниже пупка и вернуться в исходное положение.

Страдающим гипертонией во время выполнения упражнения рекомендуется «сосредоточить мысль» на максимально глубокой точке под землей, соединиться с «корнем земли».

Страдающим гипотонией рекомендуется «сосредоточить мысль» на максимально высокой точке, соединиться с «небесным корнем».

Упражнение противопоказано страдающим серьезными заболеваниями нервной системы, а также женщинам в период беременности и месячных.

## *2. Упражнение второго этапа — этапа активного движения*

Упражнения этого типа можно выполнять и использовать практически только после завершения выполнения первого этапа, т.е. после прекращения пассивных и непроизвольных движений или после пребывания в течение длительного времени в состоянии, когда «движение как будто есть, а как будто — нет». Упражнения второго этапа — обязательная ступень на пути повышения мастерства и достижения более высокой степени эффективности. Стремление к овладению вторым этапом не должно превращаться в чрезмерное нетерпение, приводящее, как правило, к упущениям на стадии формирования базовых навыков и затрудняющее впоследствии применение некоторых способностей.

Кроме того, из-за недостаточности «внутренней ци» и неинтенсивного «набирания внешней ци» при ее применении могут возникать явления прерывистого поступления ци и даже ее истощения, что также непосредственно влияет на результаты занятий и лечения, снижает интерес к ним и веру в их эффективность.

Здоровые люди, ставящие целью занятий общее укрепление организма, могут вызывать движение во всем теле.

Спортсмены под руководством специалиста могут вызывать движение во всем теле или на отдельных его участках для повышения психологической готовности во время соревнований и общего уровня подготовки, а также для быстрого снятия усталости после физических нагрузок.

Больные должны использовать описываемую методику по прямому назначению — для воздействия на очаг заболевания, в зависимости от потребностей и самочувствия, выбирая наиболее оптимальный для себя вариант, и при участии врача добиваться ее максимальной эффективности. При этом следует соблюдать индивидуальный подход, регулярно консультироваться со специалистом, а при необходимости устанавливать временный или постоянный медицинский контроль.

Упражнения второго этапа противопоказаны больным с высокой температурой, кровотечениями, острыми и хроническими заболеваниями, а также страдающим серьезными нервными заболеваниями.

### 3. Третий этап — этап «объединенного движения»

«Объединенное движение» представляет собой прикладной этап, основанный на соединении двух видов умений: воздействия на себя и контроля за пациентом. Воздействие на себя — первичная фаза, контроль за пациентом — умение второго порядка. Принципы, приемы, способности и результаты комплекса «Два облака» составляют первую ступень методики «Пять ступеней созерцания потайного», главная идея, процесс и цель которой состоит в следующем: «Прежде порождать внутри, затем получать извне. Использовать внешнее на пользу себе». Причем внутренний и внешний факторы равно важны и должно органически сочетаться. Поэтому в ходе подготовки особое внимание следует уделять «вскармливанию» внутренней ци, ее распространению по всему телу, вхождению в цигун-состояние, критерием и предпосылкой которого является максимальная наполненность тела ци.

В ходе «ведения и привлечения» ци «внутреннее» (позвоночник) и «внешнее» (конечности) должны двигаться вместе, а пятки выступать в качестве места соединения движений. Сила и ци должны поступать из-под земли и непрерывным потоком через тело достигать рук и глаз.

«Удаление» и «набирание» ци должны непрерывно и последовательно сменять друг друга, поскольку и первое, и второе одинаково важны и выполняют одинаковую функцию.

Что касается «работы мысли», то она должна осуществляться во время выполнения движений и «испускания ци» и прекращаться во время окончания выполнения движений и «набирания» ци. «Мысль» работает по непрерывному циклу: прекращение — работа — прекращение... Синхронно с непрекращающимися движениями должны происходить связанные друг с другом «подъем» — «опускание», «открытие» — «закрытие».

Все три элемента — движения по «ведению и привлечению ци», «удаление и набирание ци», «работа мысли» — образуют единый совершенный цикл.

Главную роль при этом играет «мысль», работе которой надо уделять особое внимание, усиливать ее. Как гласят рифмованные формулы:

«Упор — на мысль, а не на ци; упор на ци — основы нет.

Упор — на ци, а не на силу; упор на силу губит ци.

Упор на ци, (и одновременно) упор на силу — себе и людям только вред».

«Невнимание к мысли и ци — не оставит ни тени, ни следа.

Невнимание к силе и ци — пустота и внутри, и снаружи.

Невнимание к силе и мысли — остановка движения ци».

Переходить к третьему этапу можно только после освоения второго этапа до степени свободного владения. Обязательным условием является также тщательное выполнение завершающего этапа.

#### 4. Дополнительные замечания

1) Для занятий рекомендуется свободная одежда, обувь без каблуков. Следует снять очки и часы. Не рекомендуется заниматься натощак и с полным желудком. Упражнения лучше выполнять на ровной поверхности в чистом, тихом, затемненном и хорошо проветриваемом помещении. Не рекомендуется заниматься после употребления алкоголя и в плохом расположении духа.

2) Выбирайте привычку начинать занятие в одно и то же время, лучше всего с 7 до 9 часов утра (на рассвете или самая чистая). Второе занятие проводите перед сном, можно даже в полночь.

3) Ни на секунду нельзя забывать о занятиях: надо «думать об этом, находиться в этом, постоянно осознавать». Как говорят цигунисты, «в движении, стоя, сидя, лежа — не покидать этого». Вода камень точит — так и мастерство совершенствуется по капле.

4) Не страшиться и не рассуждать, не бояться помех. Надо верить в цигун, настойчиво заниматься, укреплять физическое состояние, не успокаиваться до полной победы над болезнями.

5) Инструктор должен постоянно наблюдать за ходом занятий и психологическим состоянием занимающегося, следить за окружающей обстановкой, устранять внешние помехи. В случаях, когда занимающийся находится в непрерывном движении в течение длительного времени и особенно когда он не в состоянии самостоятельно вернуться в исходное положение, инструктор должен направить обучающегося с помощью речевой формулы, произносимой тихим голосом, например: «Расслабь все тело, открой глаза, смотри на меня, дыша глубоко, останавливайся, возвращайся в исходное положение». В случае необходимости инструктор должен встать лицом к лицу с обучаемым и руками зафиксировать его локти, а затем большими и средними пальцами нажать на точки *эйгуань* и *вайгуань* на предплечьях обучаемого и зашипнуть их до полного прекращения движений. После этого можно немного походить. Необходимо знать, что грубое физическое воздействие и резкое обращение к обучаемому в целях возвращения его в исходное положение могут вызвать негативные последствия, препятствующие продолжению занятий, как то: недомогание, испуг и даже «отклонения».

Существует еще один метод прекращения инструктором неконтролируемых движений обучаемого и оказания ему помощи в возвращении в исходное положение. Для этого инструктор должен встать позади обучаемого и несколько раз быстрыми и легкими массирующими движениями всеми десятью пальцами провести сверху вниз по голове, шее, спине, пояснице, бедрам и голеням обучаемого, затем аналогичным образом воздействовать на его руки от плеч к предплечьям.

*Перевод С.Сергеева*

# Методика «выведения» и «набирания» ци (I)

Лю Ханьвэнь

Данная методика включает три этапа: базовый (подготовительный), «набирание» ци и «выведение» ци.

## Подготовительный этап

В древности этот этап назывался упражнением «огонь — вода». Ци — это материальная энергия, которая способна истощаться. Поэтому «набирание» ци (дыхание, восприятие) и ее последующее «выведение» (выдыхание, испускание) должно осуществляться таким образом, чтобы не принести вред себе и оказать помощь другим. Между «набиранием» и «выведением» не должно быть перерыва, в противном случае результат будет негативным и для себя, и для тех, на кого оказывается воздействие.

«Набирание» ци является предпосылкой ее «выведения» и осуществляется с предварительным расслаблением («регулированием тела»). Поэтому расслабление тела представляет собой базовый навык, овладение которым закладывает основу для последующего совершенствования мастерства.

Расслабление достигается за счет «работы мысли», дыхания и выполнения определенных движений.

## 1. Движения

### 1) *Расслабление «потайного места».*

Этот элемент также называют «размягчением тела». Он заключается в расслаблении промежности до появления ощущения, напоминающего легкое сексуальное возбуждение. Выполнение этого элемента способствует расслаблению всех мышц и суставов, обретению душевного спокойствия, облегчает погружение в «состояние покоя» и обеспечивает свободу дыхания. Иными словами, «тело размягчается, сердце оттаивает, появляется радость».

### 2) *«Распределение усилия семь к трем».*

В древности этот элемент называли «прием три и семь». Расставьте ноги на ширину плеч, носки немного разверните вовне. Распределите вес тела так, чтобы 70% приходилось на пятки, а 30% — на подошвы обеих ног.

Такое распределение веса должно сохраняться во время занятия, поскольку оно способствует расслаблению всех мышц и суставов, их свободному расслабленному

движению, включая «внешнее движение», «внутреннее движение», большие и малые движения.

### 3) *«Три точки на одной линии»*

При выполнении упражнений методики в положении стоя макушка, «потайное место» и центральная точка на линии, соединяющей пятки, должны находиться на одной вертикальной прямой. В положении сидя это требование относится только к точкам тьяндин и «потайному месту», а в положении лежа — не регламентируется. При этом положении тела необходимо соблюдать и ряд других требований: подмышки должны быть свободны, колени не должны быть «ни согнутыми, ни прямыми, ни скованными». Главное — это распрямить поясницу.

### 4) *«Движение в позвоночном столбе»*

Расслабьте плечи, руки свободно опустите вниз. Начиная с пальцев рук и ног, передавайте волнообразное движение вверх и внутрь, пока оно не достигнет каждого участка тела и каждого сочленения. В результате должно получиться волнообразное движение позвоночника вперед — назад, раскачивание позвоночника вправо — влево и его скручивание в правую и левую стороны или волнообразное движение, объединяющее все три составляющие. Затем можно переходить к «передаче» движения от позвоночника к другим частям тела.

### 5) *Движение всего тела*

Движение позвоночника приводит в движение все тело. Руки начинают непрерывно двигаться вперед — в стороны — вниз. Во время движения всего тела необходимо соблюдать требование «совместного движения» внутренних органов и конечностей.

## 2. **«Работа мысли»**

Сосредоточьтесь, внимательно следите за амплитудой и интенсивностью движений всех частей тела, задерживая «мысль» на каждой из них. Особого внимания требует позвоночник, следите за тем, чтобы каждый позвонок был расслаблен и находился в движении, чтобы вместе с расслаблением «потайного места» расслаблялось и все тело, чтобы одновременно с движением позвоночника двигались и все части тела. Во время выполнения комплекса упражнений «мысль» должна быть сосредоточена на противоречии между расслаблением и движением и их единстве, на равенстве между движением и покоем и их бесконечной смене. Сосредоточение «мысли» внутри организма, на движении, одновременный контроль за расслаблением и движением всех частей тела и, как следствие, психологическая отстраненность — это один из способов «регулирования тела и сердца».

### 3. «Выведение» и «набирание» ци

«Выведение» и «набирание» ци осуществляется в процессе естественного дыхания, о котором забываешь, или, как его еще называют, «неосознанного дыхания».

### 4. Примечания

1) На протяжении всего комплекса необходимо следить за тем, чтобы все тело было расслабленным, особенно «потайное место».

2) Движения должны быть медленными и мягкими, без пауз и остановок. Движение осуществляется под воздействием «мысли» и представляет собой процесс постепенно-го слияния воедино тела и «сердца». Сосредоточение «мысли» на движении тела как способ достижения психологической отстраненности — первый этап в процессе отработки погружения в «состояние покоя». Особое внимание необходимо обратить на «стремление к покою в движении», одновременность движения и покоя, сочетание «внешнего» и «внутреннего движения».

3) Если все внимание сосредоточить на теле, то дыхание само собой станет «бессознательным». О нем просто забываешь. Такое дыхание под влиянием медленных, «мягких» движений становится глубоким, ровным, тонким, «как будто оно есть, а как будто — нет». Установление такого дыхания происходит в результате соединения «регуляции сердца, тела и дыхания». Ни в коем случае не допускается останавливать «мысль» на дыхании. Если это требование нарушено, если волевым усилием продлевается, сокращается или прекращается дыхательный цикл, это может быть большим препятствием на пути успешного овладения упражнениями подготовительного этапа.

### 5. «Ощущение ци»

На основе расслабления и в результате сочетания движения и покоя, благодаря строгому контролю за движениями частей тела и степенью расслабления, а также ровному, мягкому и медленному дыханию, в организме сама собой начинает зарождаться ци. Сначала в руках и ногах, а затем и во всем теле появляется «ощущение ци», которое может характеризоваться как тепло, жар, холод, прохлада, ломота, онемение, боль, зуд, вздутие, напряжение, легкость, тяжесть, увеличение, уменьшение, пустота, отсутствие. Эти ощущения являются реакцией организма на благотворное воздействие ци, представляют собой «внутренние явления», свидетельствующие о присутствии ци в организме. «Ощущение ци» говорит о том, что необходимый результат подготовительного этапа достигнут. Его надо воспринимать с радостью и продолжать наращивать, стремиться распространить на другие части тела и, в конце концов, на все тело целиком.

#### *Методика «набирания» ци*

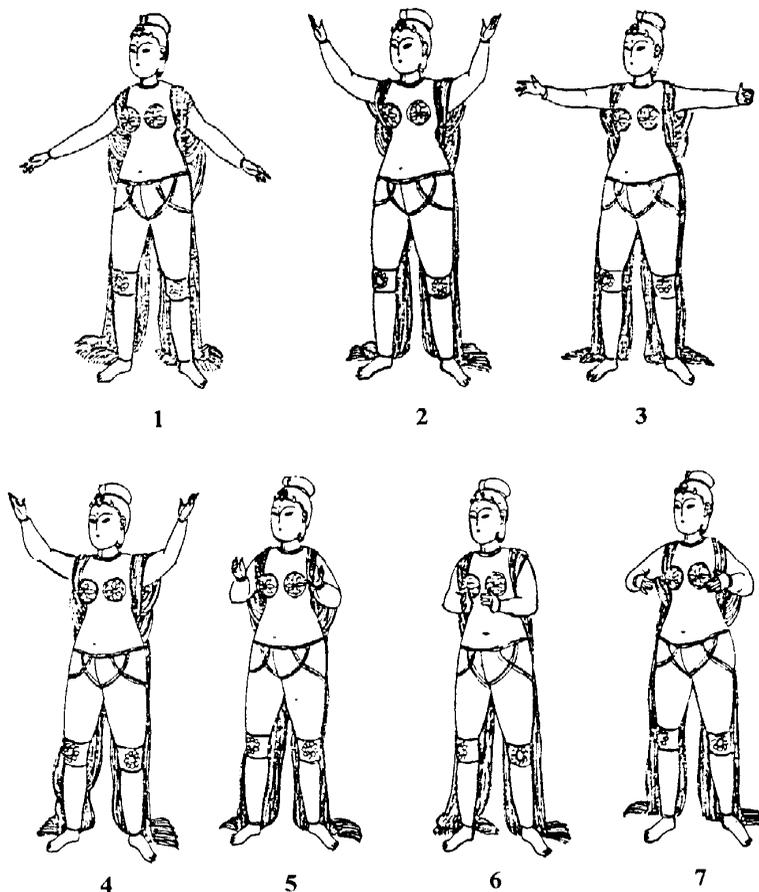
Методика «набирания» ци состоит из трех последовательно выполняемых приемов.

## I. Прием «один иероглиф»

Данный прием выполняется после подготовительного этапа, когда «ощущение ци» достигло достаточной полноты.

### 1. Движения

Руки ладонями вперед поднимите в стороны, взгляд сосредоточьте на каком-либо предмете (цветок, дерево, луна, солнце, звезда, гора, водоем и т.д.). Продолжайте колебания позвоночника влево — вправо или волнообразное движение им вперед — назад. Выполняйте руками волнообразные движения, сводя их вместе так, чтобы ладони были обращены друг к другу, и, разводя так, чтобы кончики пальцев находились друг против друга (рис. 1 — 7).



Кроме того, можно выполнять этот прием, попеременно переходя от одного варианта движений руками (описан выше) к двум другим: поднять руки выше головы ладонями вперед, поднять руки перед собой ладонями друг к другу. Не забывайте о движениях позвоночника.

## *2. «Работа мысли»*

В процессе выполнения движений руками не отрывайте взгляд от выбранного объекта, представьте, что «внешняя» ци (материальная энергия) этого объекта и окружающая его непрерывно поступает в ваше тело через ладони, по внутренним сторонам рук перетекает в живот, а затем по внутренним сторонам ног уходит вниз, глубоко в землю. Движение ци должно быть непрерывным.

## *3. «Набирание» и «выведение» ци*

Вдох («набирание») необходимо сознательно удлинять, выдох («выведение») должен быть «бессознательно» коротким. В методике «набирания» ци упор делается на вдох.

## *4. Примечания*

1) Необходимо внимательно смотреть на выбранный объект. Причем, его надо рассматривать слева, справа, сверху, снизу, спереди и сзади, стремиться увидеть его «глубину» и внешнюю форму.

2) Вес тела перенесите на пятки в пропорции (в %) 70:30. Тело продолжает согласованные движения.

3) «Мысль» должна быть сосредоточена на ладонях, руках, груди, животе, внутренних поверхностях бедер и «потайном месте», там, где происходит движение ци.

4) Необходимо добиться реального ощущения поступления ци в руки и ее движения по телу в землю.

5) Вдох должен быть длинным, таким, чтобы «внешняя» ци могла проникнуть во все части тела. Короткий выдох должен обеспечивать непрерывность поступления ци. Все пять составляющих: «дух» (взгляд на объект), тело (движения), «мысль» («работа мысли»), ци (поступление «внешней» ци), дыхание (способ дыхания) должны функционировать согласованно, воздействуя друг на друга. В результате выполнения этого приема должен образоваться непрерывный замкнутый цикл «небо — человек — земля».

## *5. «Ощущение ци»*

Во время выполнения приема «ощущение ци» особо отчетливо должно проявляться в ладонях, подошвах ног и на внутренней стороне бедер. В период между занятиями в подошвах ног периодически может возникать ощущение тепла или жара, в «потай-

ном месте» — ощущение онемения. Все эти ощущения являются первичным результатом воздействия «набирания» («пополнения») ци на кровоток.

## II. Прием «инь-ян»

### 1. Движения

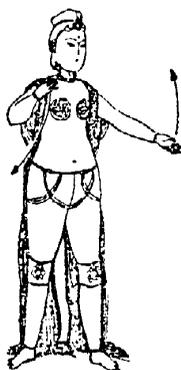
Завершив выполнение предыдущего приема, вращайте тело влево и вправо, а руками поочередно описывайте дугу от таза за корпус, через бок к груди. Выполните по три движения каждой рукой. В конце верните кисти рук к тазу ладонями вверх (рис. 8 — 13).



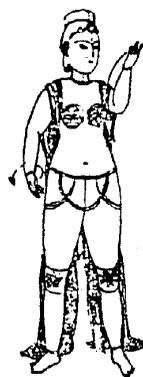
8



9



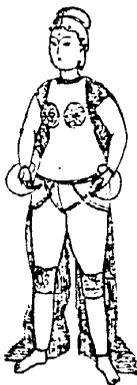
10



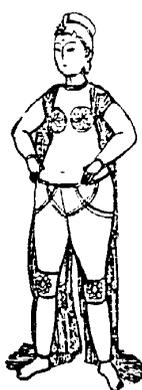
11



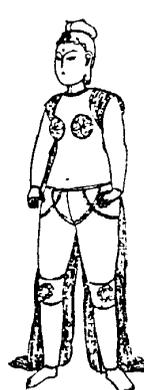
12



13



14



15

Повороты корпуса должны сочетаться с раскачиванием или волнообразным движением позвоночника.

## 2. «Работа мысли»

Во время движения рук представьте, что ци непрерывно поступает в ладони и далее по внутренним поверхностям рук, через грудь, живот, «потайное место», внутренние поверхности ног и подошвы уходит в землю.

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Осуществляется так же, как и в предыдущем приеме.

## 4. Примечания

1) Во время выполнения поворотов корпуса голова не должна поворачиваться. Продолжайте непрерывно смотреть на выбранный объект.

2) Колебания или волнообразные движения позвоночника должны осуществляться одновременно с движениями рук и «внутренним» движением.

3) В связи с усложнением движений возникает опасность сосредоточения внимания только на работе конечностей. Необходимо, тем не менее, время от времени контролировать единство расслабления и движения во всем теле, его полноту.

4) Требования к ци такие же, как и в предыдущем приеме.

5) Дыхание естественное. Вдох — не слишком продолжительный, он должен осуществляться согласованно с количеством движений рук (три раза). Начинающим рекомендуется выполнять однократное движение руками назад (постепенно увеличивая количество движений).

Хотя движения, «мысль» и дыхание одинаково важны, главным является «ощущение ци». Все три составляющие должны служить цели появления «ощущения ци», то есть работать на достижение желаемого результата.

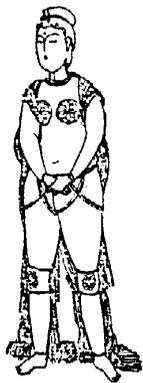
## 5. «Ощущение ци»

В процессе выполнения движений руками и поступления ци в ладони должно появляться реальное ощущение «запаха и звука мелкого дождя и водного потока; нити и вспышек огня, имеющих форму и излучающих свет».

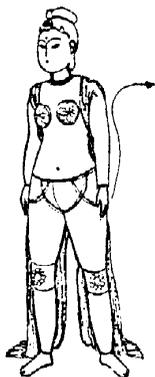
### III. Прием «законченный круг»

#### 1. Движения

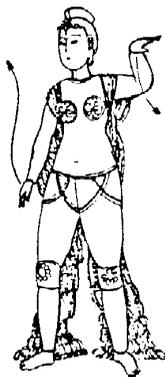
Завершив выполнение предыдущего приема, поместите кисти рук пальцами внутрь, ладонями вниз над ногами. Сгибая руки, слегка поднимите ладони, а затем медленно опустите. Выполните три, шесть или девять раз. В завершение приема наложите правую кисть на левую (для мужчин, для женщин — левую кисть на правую) и поместите их напротив живота так, чтобы середина ладоней находилась напротив пупка (рис. 14 — 16).



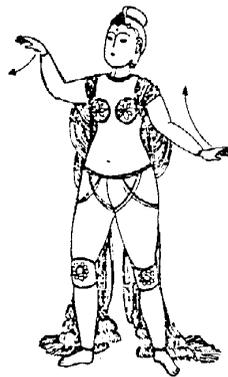
16



17



18



19

#### 2. «Работа мысли»

Выполняя движения руками, закройте глаза и сосредоточьтесь вниманием на середине ладоней и подошв, а во время опускания рук к пупку — на полости живота: «с помощью глаз и ушей следите за тем, что внутри».

#### 3. «Набирание» и «выведение» ци

Дышите естественно.

#### 4. Примечания

1) Не следует останавливать движение рук, пресекать «мысль», следующую за «ощущением ци», а тем более саму ци.

2) «Следите за тем, что внутри» — это значит вести мысленный взгляд от шейного участка позвоночника к грудному, «проникая» взглядом до спинного мозга, и так до живота. Терпеливо ждите, когда «ощущение ци» в ладонях и подошвах, а также во всем те-

ле исчезнет. «Поместите сюда дух и расстаньтесь с ним: дух сам окрепнет, дыхание само сбалансируется, ци сама вернется».

3) «С помощью глаз и ушей» — это значит, что «уши слушают то, что внутри, глаза прикованы к середине» и следят за тем, «как набирается корень (ци) и вращается по кругу», за счет чего достигается цель «возвращения ян без утечки». Этот прием используется в качестве завершающего этапа после занятий по методике «набирания» ци или по всей методике «выведения» и «набирания» ци. Он представляет собой способ сохранения ци, полученной в результате занятий. В ходе его выполнения должны соблюдаться требования медленности, «тонкости», завершенности, результативности. При обработке приема не допускается как искусственное стимулирование процесса, так и полное устранение от контроля за ним.

## 5. «Ощущение ци»

Во время поднимания и опускания рук в ладонях возникает ощущение жара, вздутия или онемения, что свидетельствует о достижении ци крайних точек конечностей. Во время «внутреннего созерцания» усиливается перистальтика кишечника, возникает ощущение жара, «видятся» вспышки света, периодически происходит отрыжка, испускание газов. Это является следствием взаимодействия «воды» (середина подошв соотносится с почками) и «огня» (середина ладоней соотносится с сердцем), установления баланса между инь и ян.

## Методика «выведения» ци

Приступать к изучению методики «выведения» ци следует после того, как достигнуто достаточно свободное владение методикой «набирания» ци.

Методика «выведения» ци включает шесть приемов: «раздвигание гор», «выравнивание неба», «поворачивание реки», «движение земли», «кунь лунь», «пальцы — ладони».

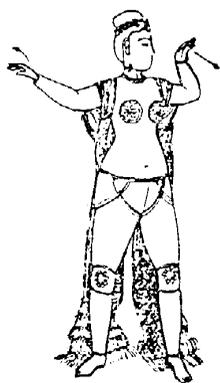
# I. Прием «раздвигание гор»

## 1. Движения

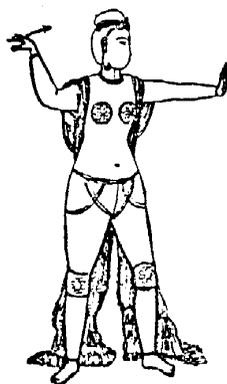
После выполнения приемов подготовительного этапа и «получения» ци колебательные движения позвоночника «направьте» в руки. Поднимите их в стороны до уровня плеч. Мужчины начинают упражнение с левой руки, а женщины — с правой, выполняя толкающее движение ладонями, соответственно, влево и вправо. Повернув голову в сторону работающей руки, сначала посмотрите на средний палец, а затем переведите взгляд на отдаленный объект. Затем смените руки и повторите движение, переводя взгляд соответствующим образом.

Выполняя волнообразные движения позвоночником, сведите руки перед грудью ладонями друг к другу, соедините ладони. Затем разверните сведенные кисти пальцами

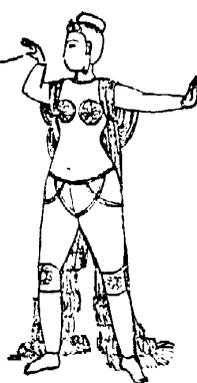
внутри, поверните вниз, разведите и опустите так, чтобы кисти и ступни находились друг против друга (рис. 17—32).



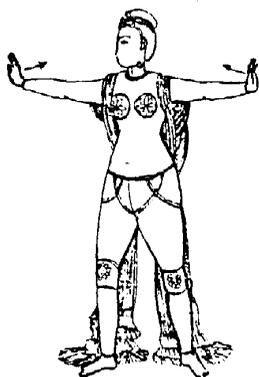
20



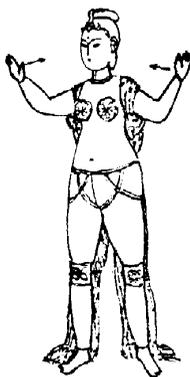
21



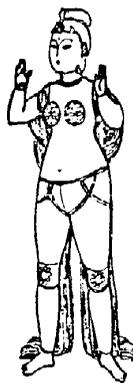
22



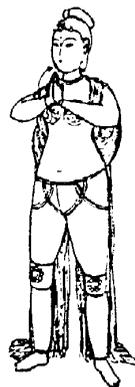
23



24



25

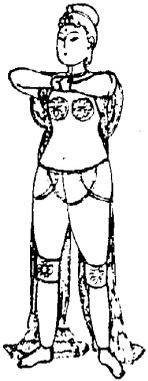


26

Движение рукам и кистям должно передаваться от позвоночника. Все движения должны быть согласованы между собой.

## 2. «Работа мысли»

Во время выполнения толкающих движений руками и сосредоточения взгляда на среднем пальце ци из «глубины земли» через пятки, поясницу, спину, руки, ладони и средние пальцы выходит наружу. Когда руки сведены ладонями друг к другу и разворачиваются вовнутрь, ци, поступая с неба через голову, лицо, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и середину подошв, уходит глубоко в землю.



27



28

### 3. «Набирание» и «выведение» ци

Поднимая руки, соединяя ладони перед грудью и поворачивая сложенные ладони внутрь, делаете короткий «неосознанный» вдох, а во время толкающих движений руками — достаточно продолжительный «осознанный» выдох.

### 4. Примечания

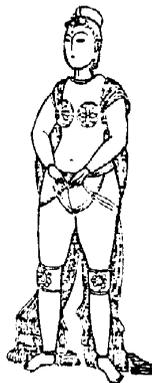
1) Когда сложенные ладони поворачиваются внутрь, необходимо вобрать грудь, а когда руки опускаются, грудь следует расправить. Это способствует усилению волнообразного движения позвоночника вперед — назад и позволяет сделать полноценный вдох. Мягкие толкающие движения руками должны быть четкими и уверенными, преисполненными «твердостью», демонстрирующими неодолимую мощь. Поворот сложенных ладоней внутрь выполняется мягко, без «твердости». Не забывайте о принципе «семь к трем».

2) Продолжительность вдоха и выдоха — строго индивидуальна. Выдох должен быть настолько долгим, чтобы не нарушалось ощущение естественности и свободы. Не следует искусственно продлевать выдох.

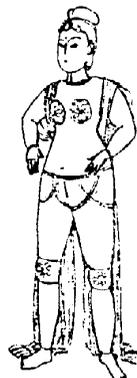
Используйте краткую паузу для восстановления дыхания, когда руки опущены вниз и находятся напротив ступней. Для этого, поднимая и опуская руки, сделайте, соответственно, несколько вдохов и выдохов одинаковой продолжительности. Восстановив дыхание, переходите к толкающим движениям руками и последующему развороту сложенных ладоней внутрь, сопровождая их короткими вдохами и продолжительными выдохами. Когда дыхание восстановлено, можно переходить к обработке следующего упражнения.



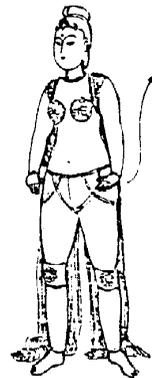
29



30



31



32

## 5. «Ощущение ци»

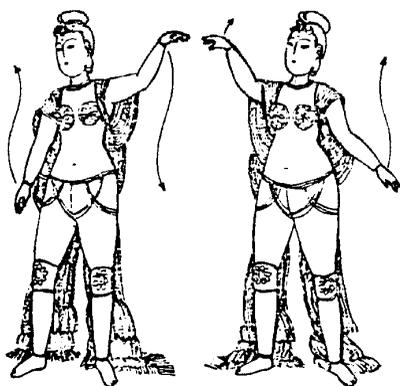
Во время толкающих движений руками в ладонях и средних пальцах возникает ощущение жара, вздутия, онемения или подергивания, а также ощущение силы, препятствующей выполнению движений. Действие этой силы ощущается также в процессе сведения ладоней и их поворачивания внутрь. Одновременно с этим появляется «ощущение ци», напоминающее горячий поток, направляющийся от лица к подошвам ног через грудь, живот и внутренние поверхности бедер. Возникновение подобных ощущений вызывается единым процессом «выведения» и «набирания» ци, движением «внутренней» и «внешней» ци в противоположных направлениях.

## II. Прием «выравнивание неба»

### 1. Движения

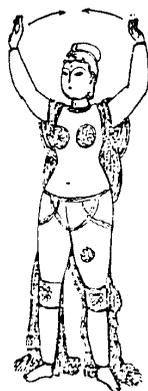
Завершив выполнение предыдущего приема, продолжайте колебательное движение позвоночника влево — вправо. Это движение передайте рукам, которые поднимите через стороны над головой ладонями вверх (кончики пальцев смотрят друг на друга). Сосредоточьте взгляд на тыльной стороне кистей рук.

Переведите взгляд вперед, согласуя движения локтей с волнообразным движением позвоночника вперед — назад. Опустите руки тыльными сторонами кистей друг к другу мимо лица до груди, затем выверните кисти



33

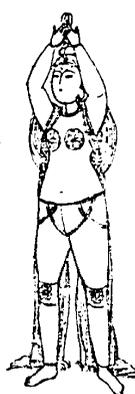
34



35



36



37



38



39

рук внутрь и опустите руки, поместив их в разведенном положении под ногами (рис.33—39).

## 2. «Работа мысли»

Поднимая руки ладонями вверх, устремляйте взгляд сквозь кисти и представляйте, как ци устремляется высоко вверх, к звездам. Опуская руки и выворачивая кисти внутрь, представьте, что ци уходит глубоко в землю.

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Поднимая руки через стороны и выворачивая кисти внутрь, сделайте короткий легкий вдох, упирая ладони в «небо», делайте продолжительный выдох.

## 4. Примечание

«Выдох — из земли в пятки, через спину, в руки; вдох — с неба в голову, через живот в ноги». Эта формула указывает основной маршрут движения вдыхаемой и выдыхаемой ци.

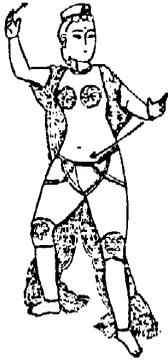
## 5. «Ощущение ци»

Когда ладони упираются в «небо» и выворачиваются внутрь, возникает ощущение непрерывного движения ци через все тело сверху вниз и обратно. Таким образом достигается цель «использования внешнего в своих интересах» и находит реальное подтверждение фразы «ци — в человеке, человек — в ци».

# III. Прием «поворачивание реки»

## 1. Движения

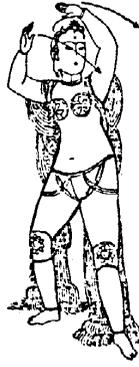
Завершив выполнение предыдущего приема, повернитесь вправо, левой кистью, повернутой ладонью вниз, опишите дугу от живота вперед в правую сторону до правой стороны головы. Одновременно с этим правой рукой опишите дугу снизу вправо и обратно влево вперед до левого плеча. Вслед за движением рук носки ног поверните влево и перенесите 70% веса тела на заднюю ногу. Затем, одновременно с волнообразным движением позвоночника, трижды поднимите ладони вверх и выполните три толкающих движения вперед. Одновременно с перенесением веса тела назад поверните корпус вправо и верните в исходное положение правую кисть (ладонью вверх), а затем с поворотом корпуса влево верните на место левую руку (ладонью вверх). Встав прямо, опишите руками дугу от живота вперед и поместите кисти над ногами. Затем выполните прием, начиная с поворота влево (рис. 40 —56).



40



41



42



43



44



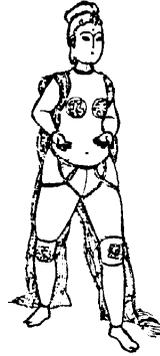
45



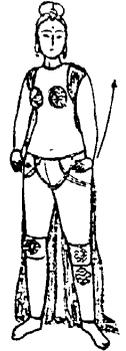
46



47



48



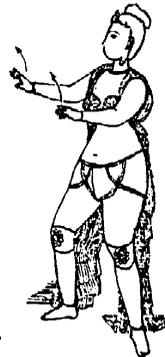
49



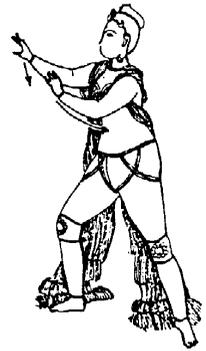
50



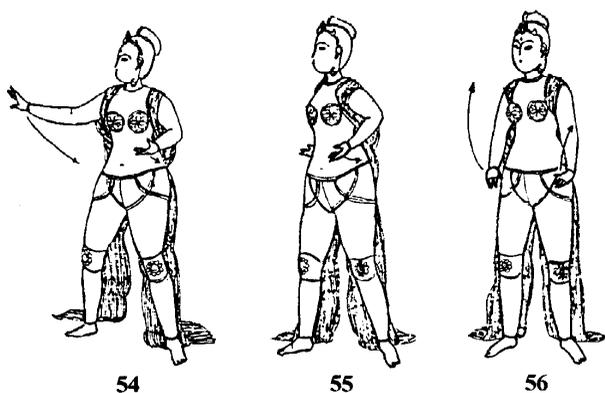
51



52



53



## 2. «Работа мысли»

Поднимая руки вверх и выполняя ими толкающие движения вперед, представьте, что ци из глубины земли поступает в пятки и через спину и руки, поступает в ладони, через середину которых выходит наружу. Взгляд в ходе выполнения приема должен быть устремлен на удаленный объект.

Возвращая руки, пред-

ставьте, что ци исходит из этого объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв ног уходит глубоко в землю.

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Выполняя толкающие движения руками, делайте максимально глубокий выдох, возвращая руки, делайте короткий естественный вдох. В ходе выполнения этого приема также можно сознательно выполнять вдох и выдох одинаковой продолжительности, то есть в одинаковой степени обрабатывать и «набирание» и «выведение» ци.

## 4. Примечания

1) Во время поворотов корпуса голову не поворачивайте, продолжайте смотреть на удаленный объект. «Ци направляйте на объект и получайте от объекта».

2) Все движения необходимо выполнять слитно и медленно. Они должны быть «мягкими снаружи» и «твердыми внутри».

3) Каждое движение, связанное с набиранием или «выведением» ци, выполняется, соответственно, на один вдох и один выдох.

## 5. «Ощущение ци»

Во время «испускания» ци в направлении объекта в ладонях появляется ощущение пульсации, жара, вздутия или онемения. В этот момент современная научная аппаратура фиксирует в районе ладоней некую материальную субстанцию, существование которой также подтверждается наблюдениями тех, кто обладает особыми способностями.

## IV. Прием «движение земли»

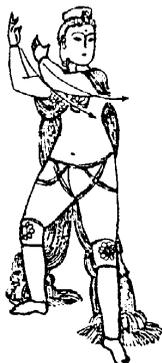
### 1. Движения



Закончив выполнение предыдущего приема, поверните корпус вправо, кистью левой руки опишите дугу от живота вправо вверх к правой стороне головы (ладонь смотрит вниз). Кистью правой руки одновременно с движением левой опишите дугу снизу вправо и вновь влево к груди (ладонь смотрит вниз). Носки ног поворачивайте влево вслед за движением руки. Перенесите 70% веса тела на пятки.

Одновременно с колебательными движениями позвоночника выполните колебательные («подметающие») движения кистями в горизонтальной плоскости (пальцы направлены вперед).

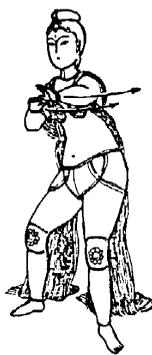
57



58



59



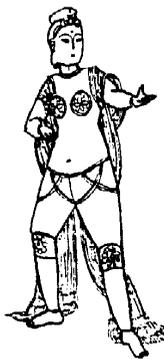
60



61



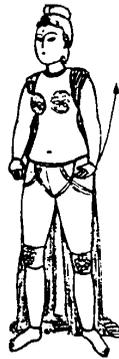
62



63



64



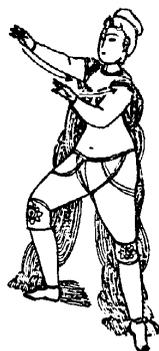
65



66



67



68

Поворачивая корпус вправо, верните правую руку в исходное положение (ладонь смотрит вверх), а затем с поворотом корпуса в левую сторону верните в исходное положение левую руку. Встаньте прямо, руки по дуге от живота поместите над ногами.

Повторите прием в другую сторону, начав с поворота корпуса влево (рис. 57 -73).

## 2. «Работа мысли»

Аналогично приему «поворачивание реки».



69



70

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Аналогично приему «поворачивание реки».

## 4. Примечание

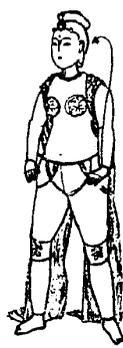
Колебания позвоночника и движения руками в горизонтальной плоскости должны выполняться согласованно. Рекомендуется также выполнять колебательные движения тазом, способствующие движению позвоночника.



71



72



73

## 5. «Ощущение ци»

Во время выполнения «подметающих» движений руками появляется ощущение онемения, а из ладоней в виде линий или полос исходит видимое даже иногда невооруженным глазом «тело ци».

## V. Прием «кунь лунь»

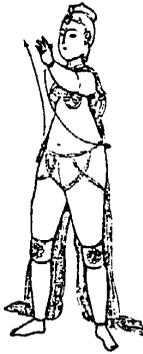
### 1. Движения

Закончив выполнение предыдущего приема, повернитесь лицом вперед.

1) Прием «кунь»



74



75



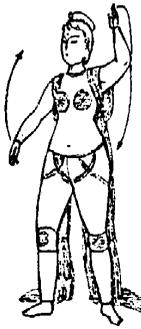
76



77



78



79



80



81

Левой рукой (женщины — правой рукой) опишите дугу от бока вперед вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы — вперед), а затем опустите ее вниз. Одновременно с этим движением левую руку (женщины — правую) отведите назад и поднимите, а затем, описав ею дугу вверх вперед, опустите. Выполните прием, меняя руки, трижды (рис. 74 -77).

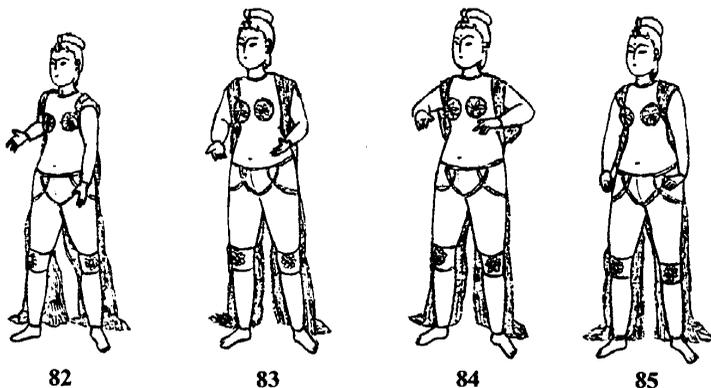
## 2) Прием «лунь»

Закончив выполнение предыдущего приема, левую руку (женщины — правую руку) снизу по дуге поднимите вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы — вперед), а затем мимо уха опустите вниз. Одновременно с этим движением правой рукой (женщины — левой рукой) опишите дугу снизу вперед вверх, а затем мимо уха опустите ее вниз. Выполните эти движения трижды, согласуй их с волнообразными движениями позвоночника вперед — назад и меняя руки. В конце опустите руки вниз и поместите их над ногами (рис. 78 — 85).

## 2. «Работа мысли»

Во время выполнения приема «кунь» ци из земли поступает в пятки и через спину и руки — в пальцы, а затем испускается в направлении удаленного объекта.

Во время выполнения приема «лунь» ци возвращается от объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв уходит глубоко в землю.



### 3. «Набирание» и «выведение» ци

Во время выполнения приема «кунь» сделайте продолжительный выдох. Во время выполнения приема «лунь» — продолжительный вдох. Завершив упражнение, выполните несколько движений руками вверх — вниз и восстановите дыхание.

### 4. Примечания

1) Для усиления волнообразного Движения позвоночника делайте легкие приседания. При этом сгибание коленей, движения позвоночника и рук должны быть согласованными.

2) Начинающие могут выполнять сначала по одному движению руками вперед и назад, постепенно увеличивая их количество. Не следует выполнять слишком много движений в высоком темпе, поскольку это затруднит дыхание.

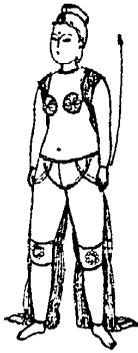
### 5. «Ощущение ци»

Одновременно с движениями рук и позвоночника появляется явственное ощущение пульсирующего поступления и истекания ци.

## VI. Прием «пальцы — ладони»

### 1. Движения

Закончив выполнение предыдущего приема, поверните корпус вправо, правую ступню разверните так, чтобы ее пальцы были направлены на объект. Правой рукой опишите дугу перед животом влево и вновь вправо, а затем мимо лица вправо и остановите ее перед правым плечом (рука согнута, локоть опущен, пальцы находятся на уровне глаз и направлены вперед). Одновременно с движением правой руки левую руку пе-



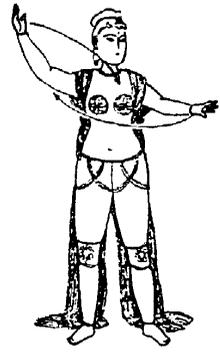
86



87



88



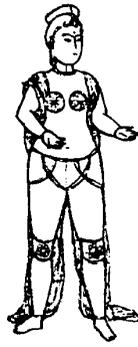
89



90



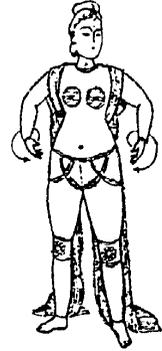
91



92



93



94

ренесите по дуге во внешнюю сторону вверх, а затем мимо лица и груди опустите к нижней части живота (ладонь смотрит вниз, расстояние до живота — около 15 см) (рис. 86 — 88). Затем выполните этот прием в зеркальном отражении, начав с поворота корпуса влево (рис. 89 — 94). Все движения должны выполняться согласованно с волнообразным движением позвоночника.

## 2. «Работа мысли»

Сосредоточьте взгляд на пространстве за пальцами правой (левой) руки у плеча, затем посмотрите на объект сквозь пальцы и представьте, что ци непрерывным потоком, поднимаясь из глубины земли, исходит из ладоней или пальцев и устремляется к удаленному объекту.

### 3. «Набирание» и «выведение» ци

Сначала, до тех пор, пока все тело не наполнится ци, дышите естественно и спокойно. Испускание ци из ладоней в направлении объекта должно сопровождаться длинным выдохом и коротким вдохом.

### 4. Примечания

Если испускание ци осуществляется через пальцы, то основной поток должен исходить из средних и указательных пальцев.

Прием «пальцы — ладони» может выполняться отдельно, но при этом перед началом и после него следует выполнить «набирание ци».

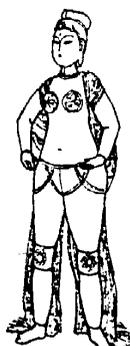
Продолжительный выдох и короткий вдох активизируют выведение (испускание) ци, поэтому использовать этот прием надо не очень часто и с осторожностью.

### 5. «Ощущение ци»

Прием «пальцы — ладони» — важный контрольный этап в процессе овладения методикой. Он имеет ярко выраженную практическую направленность. Большую роль в нем играет дыхание.



95



96



97

## VII. Завершающий этап

В конце занятия рекомендуется выполнить прием «законченный круг» из раздела «Методика набирания ци». Он способствует восстановлению дыхания и пополнению ци. Прием можно выполнить несколько раз (рис. 95-97).

## Методика «выведения» и «набирания» ци (II)

Лю Ханьвэнь

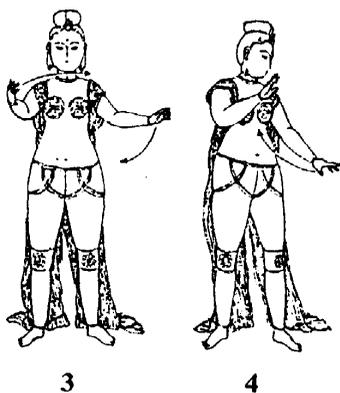
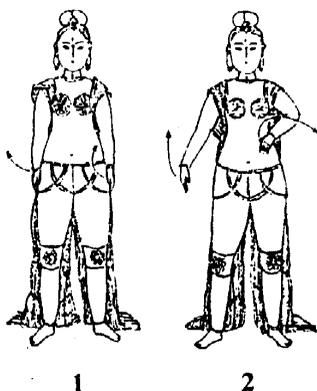
Методика «выведения» и «набирания» ци (II) включает два приема: «перевернутая вершина» и «дракон и феникс». Существует много вариантов этой методики, которые отличаются как по принципам, так и по результатам и эффективности. Овладение ею представляется достаточно трудным, поскольку она представляет собой более высокую

ступень владения и практического применения умений «набирания» и «выведения» ци. Тем не менее, Методика «выведения» и «набирания» ци (II) может быть успешно освоена и может эффективно применяться при условии хорошего владения Методикой (I) и наличия достаточного желания и упорства.

## Прием «перевернутая вершина»

Данный прием выполняется после начального этапа и приемов «набирания» ци по Методике (I), что позволяет чувствовать себя уверенно и достичь максимального эффекта с пользой для себя и без ущерба для других.

### 1. Движения



Дышите естественно, взгляд направьте на какой-либо удаленный объект. Ноги расставьте на ширину плеч.

1) Немного отведите руки в стороны и описывайте ими поочередно ровные круги, левой — вовне, правой — внутрь, три, шесть или девять раз (женщины — два, четыре или шесть раз).

2) Затем левую руку поднимите к груди (ладонь смотрит внутрь) и опустите вдоль туловища.

3) Одновременно с движением левой руки правой рукой совершайте движение вслед за левой к груди, а затем вытяните ее перед собой (ладонь смотрит вниз).

4) Правой рукой опишите ровный круг в правую сторону, а левую руку поднимите по дуге, вытяните вперед и опишите ею круг вслед за правой (обе ладони направлены вниз, пальцы — вперед).

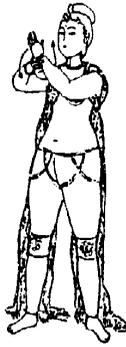
5) Правую руку опустите вдоль туловища и начинайте описывать ею круг в правую сторону. Одновременно опустите левую руку перед собой вправо назад, а затем перемещайте ее вправо перед собой, начиная описывать круг.

6) Правую руку, описывающую круг в правую сторону, поднимите к груди и опустите вдоль туловища.

7) Одновременно с движениями правой руки левую руку, описывающую круг в правую сторону, ведите вслед за правой рукой до груди, а затем вытяните перед собой.



5



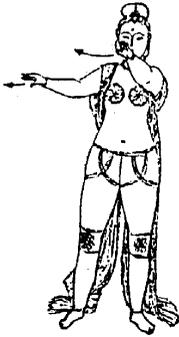
6



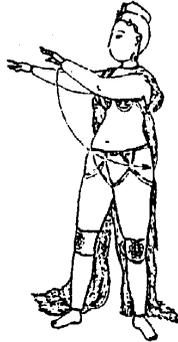
7



8



9



10



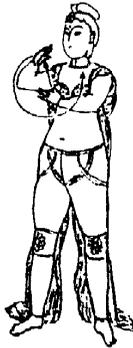
11



12



13



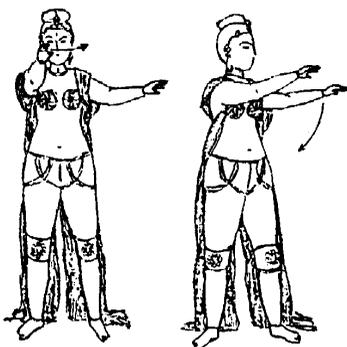
14



15



16



17

18

8) Продолжайте вытянутой левой рукой описывать круг в левую сторону, а правую руку поднимите по дуге и, выпрямив перед собой, опишите ею круг вслед за левой рукой (рис. 1 — 18).

Таким образом, меняя руки, выполните упражнение три, шесть или девять раз (женщины — два, четыре или шесть раз).

## 2. «Работа мысли»

Во время раздельного перемещения рук по кругу представляйте, что ци поднимается из глубины земли и проходит через пятки, бедра, поясницу и спину. Во время попеременного перемещения рук по кругу перед грудью представьте, что ци из спины поступает в кисти рук, а когда описываете круг вытянутыми руками, представляйте, что ци выходит из пальцев и устремляется к удаленному объекту.

Начав с «ведения ци мыслью», постепенно добейтесь естественного синхронного движения «мысли» и ци.

Начав с «ведения ци мыслью», постепенно добейтесь естественного синхронного движения «мысли» и ци.

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Во время раздельного вращения рук дыхание естественное, во время вращения рук перед грудью делайте вдох, а во время вращения перед собой вытянутых рук, т.е. испускания ци, — выдох.

## 4. Примечания

1) На протяжении всего приема смотрите на удаленный объект, а во время испускания ци «впивайтесь» в него глазами.

2) На протяжении выполнения всего приема не прерывайте волнообразного движения позвоночника, передающегося всему телу.

3) Во время «набирания» ци поступает из земли и движется через пятки, бедра, поясницу, позвоночник, руки и кисти, во время «выведения» — исходит из пальцев в направлении удаленного объекта.

«Набирание» и «выведение» ци осуществляются непрерывно и одновременно. «Мысль» должна контролировать движение ци только на этапе ее нахождения в теле.

4) Продолжительность вдоха и выдоха может индивидуально варьироваться. Однако необходимо твердо помнить, что продолжительный выдох соотносится с «выведением» ци, а короткий вдох — с «набиранием» малого количества ци, поэтому если эти процессы не компенсируют друг друга, то возможны негативные последствия.

После выполнения продолжительных выдохов и вдохов необходимо восстановить дыхание, например, путем кругового вращения руками по бокам, а затем продолжать выполнение глубоких вдохов и выдохов.

5) Во время «набирания» ци в пятках, бедрах, пояснице, спине, руках и тыльных сторонах кистей появляется ощущение прохлады или онемения. Во время испускания ци в пальцах появляется ощущение онемения, вздутия или пульсации.

## 5. Результат

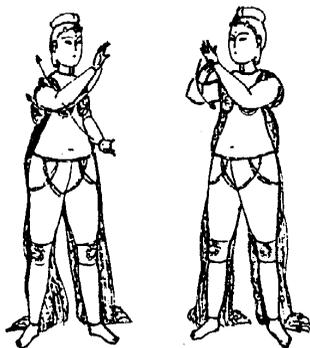
При воздействии испускаемой ци на пациента у него во всем теле или на отдельных участках тела может появиться легкое ощущение онемения или проникновения в тело «прохладной» ци, вызывающей озноб, непроизвольную дрожь и даже подергивание рук и ног. По окончании воздействия у пациента возникает чувство комфорта и радости.

Прием «перевернутая вершина» используется для оказания помощи занимающимся цигун, а также для лечебных целей.

## Прием «дракон и феникс»

Переходить к изучению этого приема следует после овладения приемом «перевернутая вершина».

В ходе выполнения приема «перевернутая вершина» ци приходит снизу и, пройдя через тело человека, сразу выходит наружу. В ходе же выполнения приема «дракон и феникс» ци поступает сверху и выходит наружу, лишь совершив в теле несколько кругов. Таким образом два приема отличаются друг от друга, во-первых, источником получения ци, во-вторых, маршрутом движения ци, в-третьих, «качеством» ци. Поэтому, не овладев предыдущим приемом, невозможно четко определить эти отличия и, соответственно, эффективно использовать прием «дракон и феникс» для оказания помощи.



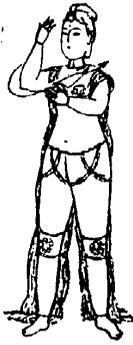
19

20

### 1. Движения

Отличия движений от приема «перевернутая вершина»:

- 1) Испускание ци осуществляется не через пальцы, а через ладони.
- 2) После кругового движения левой рукой влево опустите ее, а затем поднимите к груди. Правая рука, сменяя левую, поднимается к груди, ладонь направляется на объект, рука вытягивается и начинается испускание ци.
- 3) После этого опустите правую руку, поднимите ее к груди и вновь опустите. Левую руку поднимите



21



22



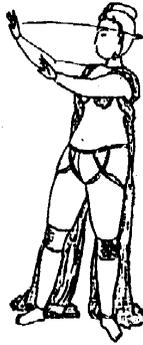
23



24



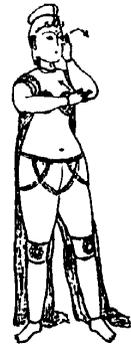
25



26



27



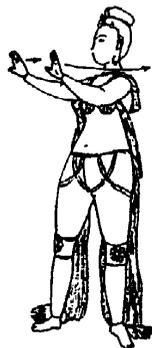
28



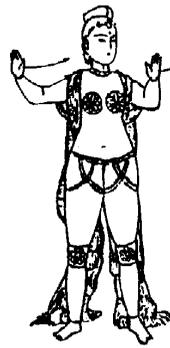
29



30



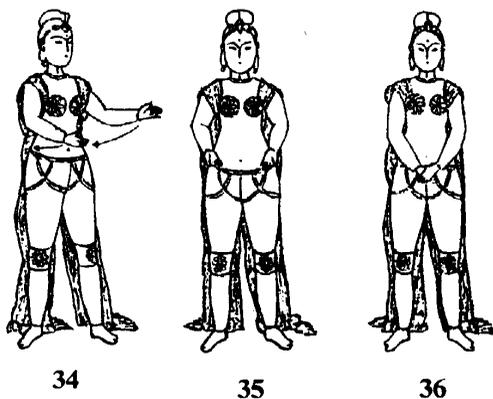
31



32



33



к груди вслед за правой, поверните кисть ладонью вперед, вытяните руку и начинайте испускать ци (рис. 19 — 33).

4) Выполните прием, меняя руки несколько раз (количество раз аналогично приему «перевернутая вершина»).

После выполнения приема выполните упражнение завершающего этапа, как описано в Методике (I) (рис. 34 — 36).

## 2. «Работа мысли»

Отличия от приема «перевернутая вершина»

Выполняя круговые движения руками перед грудью, представляйте, что ци поступает сверху и проходит через голову, лицо, грудь, живот, «потайное место», поясницу, спину, руки и кисти. Во время выполнения круговых движений и испускания ци представляйте, что ци исходит из середины ладоней и направляется на удаленный объект. Начав с «ведения ци мыслью», постепенно добейтесь естественного синхронного движения «мысли» и ци.

## 3. «Набирание» и «выведение» ци

Аналогично приему «перевернутая вершина».

## 4. Примечания

1) Отличие «работы мысли» здесь от приема «перевернутая вершина» состоит в том, что «мысль» ведет ци, поступающую сверху через голову, лицо, грудь, живот, «потайное место», поясницу, спину и руки в ладони, откуда она испускается вовне.

2) «Регулирование» дыхания аналогично приему «перевернутая вершина».

3) Во время «набирания» ци во всех частях тела, которые она проходит, возникает ощущение тепла. Во время «выведения» ци в ладонях появляется ощущение тепла, вздутия и пульсации.

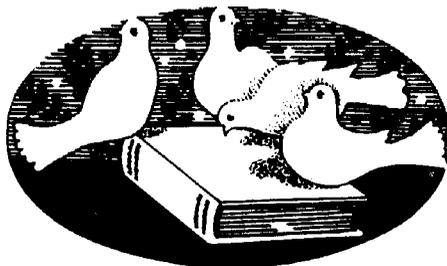
В области ладоней можно наблюдать сгусток «тела ци», пульсирующими движениями направляющийся в сторону удаленного объекта.

## 5. Результат

Во время выполнения приема по всему телу или отдельным его участкам как бы пробегает теплый ветерок или возникает ощущение, что внутрь поступает горячий поток. Может выступать легкий пот. Воздействие ци на пациента вызывает у него непроизвольную дрожь или подергивание конечностей. После сеанса пациент обычно ощущает себя комфортно и радостно.

Прием «дракон и феникс» используется для оказания помощи при занятиях цигун, а также для терапевтической помощи за счет «пополнения изначальной истинной ци небесным ян».

Методика «набирания» и «выделения» ци включает в общей сложности 32 приема. Выше описано три приема «набирания» ци, восемь приемов «выведения» ци (шесть — в Методике (I) и два - в Методике (II). 21 прием не прошел экспериментальной стадии изучения и поэтому пока не может быть рекомендован для широкого использования.



## «Рождение мудрости» («цигун мудрости»)

ЛюХаньвэнь

Суть методики заключена в «освобождении» (фан).

«Цигун мудрости» является одним из пяти этапов чаньской (дзэнской) изотерической системы, включающих в себя основные теоретические положения и практические приемы таких методик, как «Два облака», «Выведение и набирание ци», «Слияние инь и ян-ци», «Омовение сердца». Комплекс одинаково доступен как для начинающих, так и для тех, кто уже освоил предыдущие четыре этапа.

«Расслабление», «покой», «фиксация», «осознание» и «мудрость» — это способы и сам процесс занятий буддистским изотерическим цигун, а «мудрость», кроме всего прочего, еще и целевая установка.

Название комплекса говорит само за себя: это эффективное средство укрепления здоровья и избавления от болезней, развития интеллектуальных способностей, мобилизации возможностей мозга.

## Методика и ее принципы

### Первый этап. «Расслабление», «раскрытие», «освобождение», «завершение»

Первый этап — «расслабление», «раскрытие», «освобождение» и «завершение» — представляет собой «закладку фундамента», а «расслабление» — основу этого «фундамента». Поэтому «расслабление» следует рассматривать как основу основ данной методики.

«Расслабление» — важнейший элемент, благодаря которому можно снять психическое напряжение, «отрегулировать» дыхание, обеспечить циркуляцию ци, т.е. подготовиться к выполнению комплекса в целом. «Расслабление» осуществляется сочетанием трех дополняющих друг друга элементов: целенаправленной «работы мысли», движений даоинь и «выведения и набирания ци».

#### 1. Расслабление «потайного места» (промежности)

Расслабление «потайного места» способствует расслаблению всего тела, улучшает кровообращение и циркуляцию ци. «Потайное место» является ключевым проходом ци при ее движении по «небесному кругу», местом противоборства инь-ци и ян-ци («прежде-небесной ци» и «посленебесной ци»).

«Расслабление» является «фундаментом всего здания» и одновременно «зданием, базирующимся на фундаменте», ценным способом сохранения здоровья и самосовершенствования. Расслабление «потайного места» должно сохраняться на протяжении

всего занятия, а также в любое другое время, что дает эффект «размягчения тела и сердца, чувство радости». Еще одно назначение расслабления «потайного места» — достижение ощущения «цигун-состояния». Поэтому необходимо «помнить об этом, находиться в этом, постоянно осознавать это».

Для того, чтобы научиться «расслаблению», сначала следует овладеть умением сочетать движения, «работу мысли» и дыхание, можно также размять суставы и мышцы, «отрегулировать» движение ци и крови, «прочистить» энергетические каналы и достичь психической уравновешенности и спокойствия.

«Расслабление» осуществляется следующим образом.

### 1) Движения *гаоинь*

Слегка прикройте глаза. Начните выполнять согласованные легкие волнообразные движения пальцами рук и ног. Достигнув полной согласованности этих движений, постепенно распространяйте их дальше, подключая запястья, локти, плечи, щиколотки, колени, бедра, а также шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Этот элемент отрабатывается до тех пор, пока «внутреннее» и «внешнее» не придут к гармонии, т.е. когда «при движении одного (позвоночника, являющегося основным источником динамической энергии) ничто не остается неподвижным (все суставы и мышцы, принимающие динамическую энергию позвоночника)», когда «присутствует внутреннее движение (движение внутренних органов, что является целью, к которой надо стремиться)» и «отсутствует внешнее движение (движение конечностей и туловища являются второстепенными и могут происходить произвольно)» до тех пор, пока не добьетесь свободных и естественных движений.

Движения должны быть медленными, округлыми и мягкими, без применения физической силы.

### 2) «Работа мысли»

«Внутренним зрением» сверху вниз и снизу вверх следите за расслабленными движениями всех суставов и мышц. Прислушивайтесь к звукам расслабленного движения во всем теле и на отдельных его участках. «Используйте и глаза, и уши».

«Внутреннее зрение» должно быть рассеянным, не сосредоточенным.

### 3) «Выведение и набиране»

Прежде всего установите естественное дыхание. Затем постепенно переходите к мысленному сопровождению движений даоинь так, чтобы вы «забыли про дыхание». Такой способ является еще одной разновидностью дыхания, формирующейся в процессе согласованного «внутреннего» и «внешнего» движения «расслабленного», «раскрытого», «легкого», «мягкого» и «медленного» тела. Ни в коем случае не допускается произвольное углубление дыхания или, наоборот, укорачивание вдохов и выдохов, задержки дыхания.

«Расслабление» — ключевой этап всего комплекса, этап «созревания». Залогом достижения желаемого результата является следование принципу «не забывать, но и не форсировать».

### *Примечания*

В начале выполнения упражнения в ладонях, подошвах ног и в «потайном месте» может периодически возникать ощущение «жара». Оно может перерасти в легкое и приятное ощущение онемения, распространяющееся на нижнюю часть живота, грудь и спину, а иногда и по всему телу. Кроме того, периодически может появляться урчание в кишечнике и выход газов.

В этот период, период «рождения истинной ци», следует регулировать половую жизнь, заботливо относиться к первым результатам — усиленно заниматься, стремиться сделать следующий шаг. Недопустимо, сделав шаг вперед (ци -> «семя» -> «дух», рост), отступить или отступить назад («семя» -> пи -> «дух», «расходование»). Не нужно полностью замыкаться на занятиях, подчинять им всю свою жизнь, следует просто учитывать предъявляемые к занятиям требования в повседневной жизни.

В целях лучшего усвоения требований, предъявляемых к «расслаблению», и самой методики, усиления «ощущения ци», скорейшего погружения в «цигун-состояние» обучаемого инструктор может использовать метод «вербальной передачи информации», а обучаемый — соответствующие аудиозаписи.

## **2. Раскрытие точки хуэйчжун (см. Примечание редакции в конце статьи).**

Только раскрыв точку хуэйчжун, можно ощутить и правильно использовать «постоянную улыбку», «исходящую из глубины сердца», найти пути смирения «пяти эмоций» (тоски, страха, гнева, радости, задумчивости), открыть дорогу одновременному совершенствованию тела («жизни») и сердца («естества») и, главное, — «рождению мудрости».

Точка хуэйчжун — «окно», через которое достигшие соответствующего уровня занимающиеся излучают особую материю (в древности ее называли «святым сиянием»). Поэтому после раскрытия точки нельзя удерживать эту материю в себе. Надо испускать ее вовне, как можно дальше. В результате «раскрытия» оживают все внешние объекты, зарождается сметливость и мудрость. Если же удерживать в себе, то возможно возникновение негативных реакций, как то: сонливость, головокружение, распирающие головы и головные боли.

Согласованное выполнение расслабления «потайного места» (внизу) и раскрытия точки хуэйчжун (вверху) приводит к гармонии инь и ян, что, в свою очередь, при длительном поддержании этого состояния, естественным образом завершается взаимопроникновением двух стихий.

«Раскрытие» — это не цель, а только средство достижения «освобождения». Главным является «освобождение», наступающее после «раскрытия». «Освобождение»

позволяет открыть путь для выхода ци вовне, приступить к обработке взаимодействия «мысли» и ци.

### 3. «Освобождение» всего тела

Закройте глаза, направьте «взгляд» через точку хуэйчжун на большие природные объекты, находящиеся на значительном удалении: Солнце, Луну, горы или реки. Расслабив «потайное место» и раскрыв точку хуэйчжун, раздвиньте свое тело до бесконечности, освободите свое сердце, выпустите свое «внутреннее я» во внешний мир. Это будет переход от «работы мысли», характерной для начального этапа, к «работе мысли» с «пустотой» на высшем этапе.

Подобное «раскрытие», «освобождение», «растворение», «соединение человека с небом» представляет собой чаньскую методику, в которой «дух» и ци опираются друг на друга, превращаются в неразрывное единство.

Только «истинная пустота и истинный покой» могут привести к «рождению мудрости».

«Расслабление» предназначено для «регулирования тела», «освобождение» — для «регулирования сердца», а «регулирование дыхания» осуществляется естественным образом в результате «регулирования тела и сердца». Все три составляющие связаны друг с другом и влияют друг на друга. Наличие принципов методики и мастерства, а также их свободное применение позволяют мысленно управлять инь и ян, «недостаточностью» и «наполненностью», движением и покоем, внутренним и внешним, автоматически регулировать их баланс, что приводит к зарождению и укреплению «истинной ци».

### 4. Завершение

Оставляя глаза закрытыми, переведите «взгляд» в центр нижней части живота. «Дух возвращается в тело, ци возвращается вслед за ним». Целью этой методики, когда сначала упор делается на «открытии» («расслабление», «раскрытие», «освобождение»), а затем — на «закрытии» (завершение), является то, чтобы «ци сначала зародилась внутри, а затем поступала извне», чтобы «использовать внешнее на пользу себе».

Завершение, выполняемое после первого этапа («расслабление», «раскрытие», «освобождение»), предназначено для «подпитки» тела ци; «завершение», выполняемое после второго этапа («устремляться вверх, пронизывать низ»), позволяет ускорить процесс «созревания»; «завершение» третьего этапа («по горизонтали») делает ци еще более эффективной.

Таким образом, комплекс в целом позволяет «порождать ци для себя, использовать ее порождение для себя; использовать ци в своих целях, стремление к достижению которых обязательно принесет результат; по достижении результата возвращать ци в хранилище». Он представляет собой процесс из трех стадий: «сначала внутри» («созревание») — «затем вовне» («рост») — «снова внутри» («сворачивание»).

## Примечания

Выполняя «взглядывание» в удаленные объекты в процессе «раскрытия» и «освобождения», следует избегать излишней жесткости и стремления достичь состояния чрезмерной настойчивости. После включения «внутреннего зрения» в процессе «расслабления» и «завершения» следует придерживаться принципа «не забывать, но и не форсировать», т.е. сохранять «легкость сердца», не вписываться «взглядом» в одну точку.

Что касается дыхания, то оно должно быть естественным, свободным и тонким, «как будто оно есть, а как будто — нет».

Выполнение вышеперечисленных требований к «работе мысли» и дыханию, обеспечивающих их естественный ход и недопущение полярных крайностей, позволит значительно ускорить приближение поставленной цели.

Упражнения данного этапа могут выполняться как в помещении, так и на улице, в положении стоя, сидя или лежа. Для их выполнения не требуется специальных поз, главное — ощущение простора, свободы и покоя.

Если упражнения выполняются в положении сидя, то пальцы рук следует переплести, большие пальцы упереть друг в друга и наложить ладони на нижнюю часть живота центральной точкой напротив пупка (рис. 1), что обеспечивает «соединение каналов» и способствует достижению «ощущения ци».

RRRRR 131-001

В положении лежа лучше выполнять упражнение на спине, слегка выгнув колени в разные стороны (под них можно что-нибудь подложить), соединив пятки, положив кисти рук на нижние границы живота слева и справа (под локти можно положить подушечки) (рис. 2).

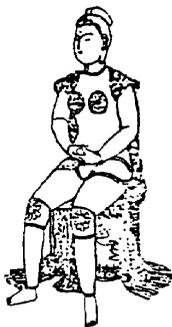


Рис.1

Заниматься рекомендуется в тихой обстановке, в чистом и хорошо проветриваемом месте. По времени и продолжительности занятий никаких рекомендаций не существует. Единственный критерий — «сознательная умеренность», основанная на понимании того, что чрезмерные или недостаточные занятия будут тормозить прогресс.

### «Ощущение ци» и реакции организма

Через некоторое время после начала занятий сначала в руках и ногах, а затем и во всем теле появляется «ощущение ци»: тепло, жар, холод, онемение, зуд, ломота, набухание, боль, легкость, тяжесть, увеличение или уменьшение (размеров тела), пустота, отсутствие или, например, сокращение, пульсация и т.д., а также разнообразные визуальные световые иллюзии: «звездочки», молнии, восходящее солнце, полная луна и т.д.

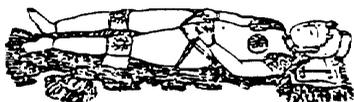


Рис.2

Может возникать непроизвольное подергивание мышц или конечностей. Это нормальные явления, связанные с процессом зарождения и перемещения ци, который и вызывает физиологические реакции организма. Их не следует пугаться. Встречайте их с улыбкой и радостью, но не стремитесь вызвать их во что бы то ни стало. (Это очень важный момент).

«Ощущение ци» может варьироваться в зависимости от состояния здоровья, характера заболевания и степени подготовки. Поэтому не стоит огорчаться, если оно не такое, как у других, спокойно принимайте его таким, как оно есть. Временное отсутствие «ощущения ци» также не является показателем низкой эффективности занятий.

Соответствующие реакции организма рекомендуется регулярно записывать и анализировать, сравнивая свое состояние здоровья с тем, которое было раньше. Целесообразно делиться своими наблюдениями с инструктором, периодически консультироваться у врача, который поможет скорректировать ход занятий цигун с точки зрения современной науки.

## **Второй этап. «Устремляться вверх, пронизывать низ»**

Данная методика является этапом, следующим за «закладкой фундамента», имеющим целью «слияние внутреннего и внешнего», когда ци поступает извне, «внешнее» используется для себя, осуществляется переход от воздействия «внутреннего» на «внешнее» к воздействию «внешнего» на «внутреннее». Это — методика овладения приемами получения «внешней ци» в одной (вертикальной) плоскости.

Формула «ци сначала зарождается внутри, а затем набирается извне» указывает на происхождение и источник ци в процессе занятий цигун. Вместе с тем, она подтверждает необходимость выйти за пределы «малого небесного круга» (за пределы тела) и окунуться в «большое пространство» (космос) для достижения цели «использовать внешнее для себя» путем изучения, «впитывания» и «пополнения». Погружение в мироздание и «получение» от него направлены на «слияние человека с небом». Этот путь и помогает пройти методика «устремляться вверх, пронизывать низ».

«Устремляться вверх» означает мысленно подняться ввысь и прикоснуться к «основанию неба». «Пронизывать низ» означает сосредоточиться на самой глубокой точке недр и прикоснуться к «основанию земли». Постоянно меняя направление, сверху вниз и снизу вверх, можно добиться эффекта «регулирования циркуляции ци и крови», сбалансированности инь и ян.

### *Выполнение упражнения*

Закройте глаза. Расставьте ноги на ширину плеч, разведя мыски ступней немного в стороны. Колени, едва согнутые, не должны каменеть, лишаться подвижности. Руки слегка согнуты и опущены вдоль тела, корпус держите так, чтобы устранить естественный прогиб поясничного отдела позвоночника вперед. Согните руки и поднимите их вверх ладонями внутрь с двух сторон головы. На начальном этапе руки можно поднимать к груди или к животу. В любом случае расстояние между ладонями и телом (головой, грудью или животом) не должно быть меньше 30 см (рис. 3-5). Поза должна соот-

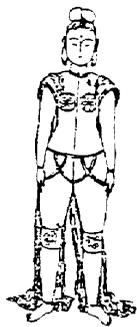


Рис.3

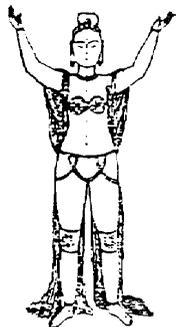


Рис.4

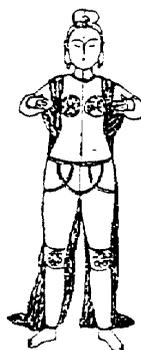


Рис.5



Рис.6

ветствовать следующим требованиям: «пальцы рук и ног расслаблены и слегка разведены, подмышки опустошены, голова стоит прямо, точка хуэйчжун раскрыта; «потайное место» расслабленно, тело опирается на пятки». Последнее требование означает, что для улучшения циркуляции ци макушка, «потайное место» и центральная точка линии, соединяющей пятки, должны находиться на одной вертикальной прямой.

«Работа мысли» должна осуществляться вдоль позвоночника: от головы и плеч устремляться вверх; через «потайное место» и центральные точки ступней «пронизывать» низ; вверх — до «основания неба», вниз — до «основания земли», не спеша и естественно.

«Устремление вверх» способствует пополнению ян, т.е. пополнению ци; «пронизывание вниз» способствует «пополнению» инь, т.е. «пестованию крови». Больше «вверх», чем «вниз» — «пополняется» «огонь жизни», укрепляется «истинная ци»; больше «вниз», чем «вверх» — пополняется «почечная жидкость», питается кровь. Равномерное распределение «устремления вверх» и «пронизывания вниз» позволяет поддерживать баланс между «недостаточностью» и «наполненностью» «тройного обогревателя».

## «Ощущение ци» и реакция организма

При выполнении этого упражнения можно впервые реально ощутить «слияние воедино человека, неба и земли».

Используя позвоночник, «уходящий» в почки, содержащий спинной мозг и связанный с головным мозгом, в качестве центральной оси, можно ощутить перемещение «мысли» и ци вверх и вниз, что, после установления связи с внешним миром, позволяет ци циркулировать по всему телу, через голову и плечи достигать неба, через «потайное место» и ступни уходить в землю. Упражнение должно сопровождаться правильным выполнением «выведения и набирания»: «при выведении (выдохе) ци по спине уходит в землю, при набирании (вдохе) ци поступает с «неба» и проходит в грудь».

Кроме этого, в процессе выполнения упражнения возможно появление ощущения «реального тела», т.е. столба ци или светового столба между небом и землей (рис. 7). Те, кто успешно овладевает методикой, или люди, обладающие особыми способностями, могут видеть этот столб на большом расстоянии, а при приближении к нему чувствовать его наощупь. «Ощущение ци», тем не менее, может варьироваться в зависимости от особенностей человека (состояние здоровья, психологическое состояние, качество базовой подготовки), местности (горы, реки, направление занятий, объективные помехи: ветер, огонь, звуки, электричество и т.д.) и времени (день и ночь, сумерки и рассвет, фазы Луны и т.д.).

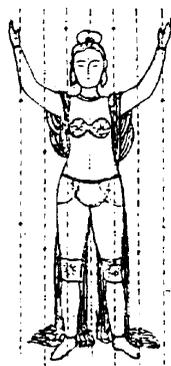


Рис.7

Во время выполнения упражнения возможно появление таких слуховых ощущений, как «гром», «щебетание птиц», а также ощущение «аромата цветов». Это «звуки» и «запахи», которые сменяют «свет», наблюдаемый на первом этапе. В китайской медицине существует мнение, что эти ощущения вызываются движением ци по энергетическим каналам, ее «внутренним движением», приведением инь и ян в сбалансированное состояние.

### Примечания

Лучше всего сначала отрабатывать «пронизывание вниз», а затем переходить к отработке «устремления вверх». В такой же последовательности рекомендуется выполнять упражнение и в ходе повседневных занятий.

Количество «устремлений» и «пронизываний» в ходе одного занятия неограниченно, однако помните о том, что их количество должно быть одинаковым. Вместе с тем, к этой проблеме надо подходить гибко, то есть при необходимости увеличивать «устремления» или «пронизывания», или, наоборот, уменьшать продолжительность выполнения одного из элементов. Речь идет именно о продолжительности выполнения того или иного элемента, а не о том, чтобы выполнять только «устремления» или «пронизывания». Оба элемента одинаково необходимы, поскольку обеспечивают баланс инь и ян, препятствуют застою или рассеиванию ци. В противном случае неизбежно возникновение отклонений.

Если «работа мысли» в вертикальной плоскости долгое время не дает результатов, рекомендуется изменить ее форму на вращательную, по-прежнему вокруг позвоночника, когда «мысль», меняя направление вращения (по часовой стрелке и против часовой стрелки), поднимается вверх и опускается вниз. Приняв «подъем» и «опускание» за один раз, выполните этот прием три, шесть или девять раз. Такой способ «работы мысли» противопоказан гипертоникам, больным с нарушениями кровообращения в глазном дне, женщинам в менструальный период и во время беременности.

Во время «устремления вверх» происходит «соприкосновение» с «небесным ян», в результате чего в спине или даже во всем теле появляется ощущение жара. Не следует допускать сильного выделения пота.

Во время «пронизывания вниз» происходит контакт с «земным инь», в результате чего в груди или даже во всем теле появляется ощущение холода. Не следует допускать

переохлаждения. Избежать сильного потоотделения и переохлаждения можно за счет правильного сочетания продолжительности и кратности выполнения обоих элементов.

Во время выполнения упражнения не исключены такие проявления, как произвольное раскачивание, повороты тела или движения конечностей. Их следует принимать спокойно, не пытаться управлять ими, не нарушать их естественного ритма и последовательности, т.е. не ускорять, не менять направление. Пусть все продолжается так, как идет. Эти движения как начинаются, так сами и заканчиваются. Не следует прерывать занятие или досрочно завершать его.

Во время выполнения этого упражнения занимающиеся должны находиться друг от друга на достаточном расстоянии, поскольку создаваемые ими «поля» различаются по высоте, ширине, интенсивности и направлению, т.е. состояние и энергетика выходящей из них ци отличается друг от друга, что в случае взаимного влияния «полей» может создавать помехи, которые, в лучшем случае, помешают достижению успеха, а в худшем — дадут обратный результат.

### Третий этап. «По горизонтали»

Третий этап позволяет на основе результатов второго этапа, когда ци пронизывает все тело, перемещаясь изнутри вовне и извне внутрь, продолжить процесс соединения тела (движения, позы), сердца («мысль»), дыхания, ци (биополе человека) и неба (космическая энергия), достичь «единого движения жизни». Постоянное и последовательное выполнение «устремления вверх», «пронизывания вниз» и «по горизонтали» приводит к достижению контакта с «небом и землей», уравниванию инь и ян, рождению «истинной ци», что является предпосылкой крепкого здоровья, избавления от болезней, долгой жизни и «рождения мудрости».

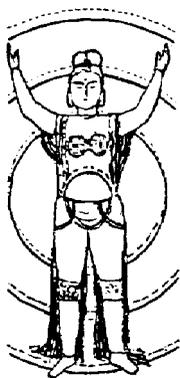


Рис.8

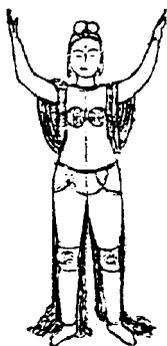


Рис.9

#### Выполнение упражнения

Закройте глаза. Направьте «мысль» по горизонтали в беспредельные дали, пока не «соляетесь с небом» («объективизация тела», «космизация оболочки тела», «достижение резонанса полей человека и неба»). Этот этап — продолжение «регулирования сознания». Во время выполнения данного этапа к процессу «работа мысли» по выведению и набиранию ци необходимо добавить дыхание (выдох и вдох), что служит интенсификации процесса «регулирования дыхания». Выведение и набирание должны осуществляться в сферической плоскости: вверх и вниз, вперед и назад, влево и вправо, вовнутрь и вовне. Одновременное «выведение» — в беспредельные, безграничные дали,

одновременное «набирание» — до полного успеха. Ци должна быть преисполнена великой силы, «поглощать горы и реки», «двигать поля и раскачивать горы».

«Выведение по горизонтали» осуществляется из нижней части живота, который как бы «притягивается» космосом; «набирание по горизонтали» происходит также в нижнюю часть живота. И «выведение» и «набирание» должны осуществляться естественным образом, пассивно (рис. 8, 9).

После упражнения следует выполнить «завершение». Для этого сложите кисти ладонями друг к другу, направьте мысленный взгляд внутрь и ведите им вдоль позвоночника, «всматриваясь» в полость живота, подключив к этому и слух, «мысль» и ци. Необходимо терпеливо ждать до полной остановки движений всех частей тела и полного исчезновения «ощущения пи» (рис. 6, 10-13).

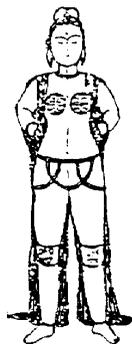


Рис.6



Рис.10



Рис.11



Рис.12

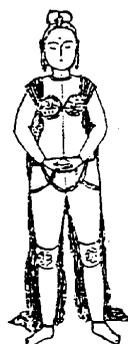


Рис.13

Данная методика дополняет упражнение второго этапа, расширяет и усиливает его, что позволяет рассматривать оба этапа как единое целое. Поэтому в ходе занятий можно делать акцент как на получение ци извне, так и на «использование космической ци для себя». Отличительной особенностью «цигун мудрости» является то, что источником энергии в нем выступает «зарождающаяся внутри и получаемая извне ци». Слияние воедино «внутреннего» и «внешнего», когда одно непосредственно соединяется с другим и претерпевает бесчисленное множество трансформаций, способствует высокоэффективному использованию ци на благо здоровья человека.

## «Ощущение ци» и реакции организма

«Ощущение ци» может проявляться в разных формах. Чаще это ощущение во всех биологически активных точках или частях тела пульсации, сокращения, увеличения, холода, жара, онемения, входа и выхода ци и даже боли («где нет проходимости — возникает боль, после прочищения возникает вторичная боль»). Кроме того, могут возникать «внешние образы». Первая категория ощущений является следствием воздействия ци на физиологию человека. Они имеют определенные названия и вполне материалистическое объяснение. Вторая категория ощущений еще недостаточно изучена и требует значительных усилий со стороны ученых для определения их природы и понимания их роли.

## Примечания

Если в ходе занятий на каком-либо из участков тела (кожа, мышцы, суставы, внутренние органы) появятся какие-либо странные ощущения, необходимо открыть глаза, оглядеться, зафиксировать взгляд на каком-либо объекте или человеке, постараться избавиться от этого ощущения, а затем продолжить занятие.

В ходе занятий инструктор должен ограждать занимающихся от возможных помех, не должен ходить между занимающимися.

Не следует пугаться и теряться при появлении «ощущения ци», которое может проявляться в самых разнообразных формах. Тем более не следует доверять различным ненаучным объяснениям и досужим домыслам по поводу этого ощущения.

Автор считает, что тело человека представляет собой совершенную систему, чрезвычайно сложный и тонкий механизм. Исследования организма человека все еще отстают от исследований природы. В ряде стран к изучению человека проявляется повышенный интерес. Что касается Китая, то здесь эти исследования начались уже давно. Они дали определенные результаты и продолжают развиваться. В этом большая заслуга принадлежит члену гуманологам, исследователям и любителям цигун.

Что касается собственно исследований в области цигун, то научно доказано, что здесь главным объектом исследований является ци, качество и количество которой может варьироваться в зависимости от методики. Поэтому методика также является важным объектом изучения и они должны продолжаться цигунистами всех существующих направлений.

## Примечание редакции

Точка хуэйчжун (также называется юаньчжун, хуэйму) находится в межбровной впадине. Современные исследователи отмечают, что эта точка связана с шишковидной железой, которая регулирует эмоциональное состояние человека. Железа хранит агрофированные цветочувствительные клетки, способные после некоторой тренировки восстанавливать свою функцию, что делает возможным развить способность видеть предметы насквозь, предвидение, диагностика заболеваний и т.д.

«Цигун мудрости», практикуемый продолжительное время, позволяет укрепить память, развить образное мышление и интуицию, регулировать свое физическое и психологическое состояние. Овладевшие в полной мере данной методикой могут обрести «особые способности», как, например, видение предметов насквозь, предвидение, диагностика заболеваний и т.д.

Занятия «цигун мудрости» дают возможность и лечить болезни, такие, например, как невралгия, мигрень, нефрит, радикулит, артрит. Кроме того, они способны оказывать благоприятное воздействие при лечении болезней сердца и печени.



## Истоки сянгун

*Ли Чжинань, секретарь Научной ассоциации цигун КНР*

Сянгун берет свое начало в чань-буддизме и буддийской школе Мантры (школы Ваджры, или школы «заключений»). Развитие буддизма в Индии продолжалось более 1800 лет, с VI в. до н.э. по XII в. н.э. В первые 600 лет наибольшее распространение получила Хинаяна, которая проповедовала достижение мудрости через самоограничение, спасение самого себя. В последующие 600 лет наиболее сильной являлась Махаяна, видевшая цель в спасении себя и других людей посредством жертвенности, соблюдения обетов воздержания, смирения, совершения добрых дел.

В последние 600 лет приоритет получила школа Мантры, явившаяся результатом наивысшего развития буддизма и последним его этапом. В XIII в. буддизм стал вытесняться другими религиями, буддисты подвергались гонениям, их каноническая литература сжигалась, храмы разрушались. В Индии буддизм почти полностью был поглощен индуизмом, а школы Махаяны и Мантры сохранились только в Китае.

В 794 г. правитель Тибета Чисондэцзан, недовольный засилием разнообразных верований, извращавших учение, пригласил из Индии учителя Лянь Хуашэна для проповедования учения школы Мантры, преобразовавшейся впоследствии в тантризм и ламаизм.

Вернемся теперь к нашему основному вопросу.

1. Согласно буддистским представлениям, тело человека состоит из 36 составляющих: «12 внешних» — волосы, «шерсть», ногти, зубы, слезы, слюна, мокрота, моча, выделения, кал, пот\* (В китайском тексте, очевидно, ошибка, указаны «11 внешних». — Прим. пер.), «12 принадлежностей» — «шкура», кожа, кровь, «мясо», сухожилия, сосуды, кости, спинной мозг, сало, жир, головной мозг, диафрагма; «12 внутренних» — печень, желчный пузырь, кишечник, желудок, селезенка, почки, сердце, легкие, матка, «грязный орган», «красная жидкость» и «белая жидкость». Тридцатидесятикратное выполнение каждого движения позволяет очистить все 36 составляющих человека по одному разу. Чем больше раз выполняются движения, тем чище эти составляющие. Тысяча с лишним движений, выполняемых на начальном и среднем этапах сянгун, позволяют активизировать имеющиеся в человеке запахи. Эти запахи зависят от состояния человека. Это может быть запах розы, сосны, османтуса и т.д.

2. У буддистов также считается, что «шесть корней» (глаза, уши, нос, язык, тело, «мысль») порождают «шесть желаний» (цвета, формы, осанности, речи, «скольжения» и размышления), которые формируют «шесть ощущений» (цвета, звука, аромата, вкуса, прикосновения и закона). Через эти ощущения открывается доступ в «шесть путей» (неба, человека, святого, ада, черта и животного), которые на более высоком уровне открывают «шесть знаний» (зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое, «тела» и «мысли»). Все завершают «шесть качеств» (жертвенность, терпимость, кротость, совершенствование, созерцание, мудрость). Появление этих качеств означает переход от действительности, характеризуемой чередованием жизни и смерти, на противоположный берег «абсолютного покоя» (в Нирвану). Перечисленные выше шесть стадий содержат по шесть понятий, что составляет число 36. Тридцатидесятикратное выполнение каждого движения, таким образом, позволяет вырваться из круговорота сансары, достигнуть просветления, т.е. стать буддой.

## «О» и «дао»

Чжоу Гуанци

Принципы сянгун можно представить в виде символа «О» — идеальной окружности. Теоретические основы сянгун хотя и естественны, однако обладают такой глубиной, что с трудом поддаются изучению. Исследование этих глубин является насущной задачей специалистов-гуманологов и последователей этого направления цигун.

«О», которым характеризуются принципы сянгун, — это «дао», «пустота», пространство, ци, природа и т.д. Лао-цзы говорил: «Из материи хаоса появилось мироздание. Я не знаю причины этого, назовем ее дао. Начало беспричинного мироздания — мать всего сущего, имеющего причину». Оно настолько огромно, что нет ничего, чего бы оно не охватывало; оно настолько мало, что нет ничего, куда бы оно не проникло. Оно вскармливает небо и питает землю, исчерпывает законы жизни, содержит пути ее совершенствования.

«Одно инь и одно ян называется дао». Дао порождает бесконечную окружность, которая порождает окружность «Великого предела». «Великий предел» делится на инь и ян, в результате слияния которых появляется все сущее.

Дао — это первопричина, главный закон эволюции всего сущего в мироздании. Что соответствует дао, то развивается; что нарушает этот закон — деградирует. Все в мироздании подвластно единому дао. Материя же дао представляет собой «мутную» субстанцию. До появления человека как физического тела существовала «прежде небесная ци», которая представляла собой «О-ци», которую называли «единственно истинной прежде небесной О-ци». Когда говорят о недостаточности «прежде небесного», то имеют в виду недостаточность именно «единственно истинной прежде небесной О-ци», наследуемую от родителей. Поэтому «О-ци» можно определить как начало «прежде небесного», как мать всего сущего.

Человек представляет собой малый космос, вобравший в себя все вещества, всю энергию и информацию большого космоса, а также разнообразные функции.

Жизнь и мироздание родились вместе, поэтому тело человека и все сущее имеют общий корень.

«О» — это «образ» (тело), дао — это смысл («дух»), ци — это естество. Таким образом формируются три главных фактора жизни: «семя», ци и «дух».

Космическое дао реализуется в природном естестве. «Небесное дао» — в «пустоте», «земное дао» — в покое, «дао человека» — в искренности, «дао всего сущего» — в «наполненности». Все предметы и явления подчиняются закону самозарождения и саморазвития. Самое ценное в человеке, предмете и явлении — реальность и практичность, следование своей природе.

Жизнь человека в этом мире основана на стремлении к дао и истине. Не следует искать дао вовне, его надо искать в собственном сердце. Достаточно обрести дао, и человек будет способен следовать «духу». Нашедший дао находит опору, потерявший дао — безоружен.

Занятия сянгун — это и есть стремление к обретению дао и истины. В процессе занятий вырабатываются необходимые качества, повышается уровень развития личности, ее нравственные качества. Познание секретов жизни и загадок гуманологии приведет к появлению человека с высоким благородством души, человека кристально чистого, способного помочь не только себе, но и всему человечеству.

Уход от дао означает нанесение самому себе невозможного ущерба. Не зря в древности говорили: «Познавший дао имеет будущее». Дао выше жизни: «Лучше прожить один день, обладая дао, чем прожить сто лет, не познав закона жизни и смерти».

## Почему все движения в сянгун должны выполняться 36 раз?

*Ян Пэйчань*

Сянгун начального этапа включает 15 движений. Столько же движений образует комплекс упражнений сянгун среднего этапа. Почему же каждое из них следует выполнять 36 раз? Понимание этой особенности, безусловно, будет оказывать положительное влияние на занятия.

В древности число 36 рассматривалось как счастливое. Например, каждый из «36 видов древнего оружия» (палка, дубинка и т.д.) считался предметом, приносящим счастье, «36 умений» символизировали 36 наиболее выгодных профессий. В 221 г. до н.э. император Цинь Шихуан, объединив отдельные княжества в единое государство, ввел систему деления территории страны на области и уезды, в результате чего Поднебесная была поделена на 36 областей. Во время восстания крестьян в конце эпохи династии Мин их армия включала 36 батальонов и получила соответствующее название.

Известно, что во всех буддистских храмах существует церемония вывешивания колоколов и гонгов. Так называемые «золотые колокола»- и «нефритовые гонги»- представляют из себя на самом деле изделия из меди и камня. Но самое интересное то, что обрядовое количество ударов по ним тоже составляет 36. Причем, это количество ударов обосновывается тем, что любое отклонение от него является отклонением от истинного буддизма.

Учение Мантры из-за своей сложности получило распространение в основном в среде императорских вельмож. Строго говоря, это учение носило, скорее, характер прикладной науки, чем теории. Китайский буддизм включает несколько школ: тантризм, Чань, Мантры, Тяньтай, Хуаяньцзин, Виная, Дхармалакшана, Мадьямини. Наибольшее число последователей принадлежит тантризму, за ним идут школы Чань и Мантры. Теоретическую основу школы Мантры составляет философия чань-буддизма, особенностью которой является недопустимость ведения каких-либо записей, нераспространение учета за пределы секты: «просветленное сердце видит естество; увидев естество, становишься буддой».

Поскольку сфера, охватываемая учением, выходит за пределы космоса, ее трудно определить ограниченными средствами языка и письменности. Поэтому последователи школы Мантры считают, что о вере нельзя говорить, поскольку все, что ты скажешь, не будет в полной мере соответствовать истине. Это и имел в виду мастер сянгун Тянь Жуйшэн, когда сказал: «У сянгун нет теории. Если все же попытаться ее сформулировать, то это «О», пустота».

Действительно, «О» — это эфир, многомерное пространство, это именно то, чему учит буддизм: кроме нашего материального мира существует другой, невидимый подлинный мир, мир пустоты. Через самосовершенствование человек может войти в этот мир истинной реальности, но объяснить его словами вряд ли удастся. Хотя этот мир и называют «пустотой», однако, это не значит, что он отсутствует, а, наоборот, доказыва-

ет, что этот мир подчиняется законам глубокой и тонкой теории. Именно поэтому сянгун придает большое значение не самой теории, а ее практическому воплощению.

Сейчас стоит задача популяризации сянгун среди широких масс. Большинство современных людей, далеких от религии, вряд ли смогут воспринять сянгун, если его популяризировать в религиозных формах и терминах с явно выраженной религиозной окраской. Поэтому-то учитель Тянь Жуйшэн и был вынужден заняться кропотливой работой по переработке и упрощению буддистских методик, т.е. выбрал наиболее удобный путь. Его преимущества заключаются в том, что время изучения и последующих занятий довольно непродолжительно, овладение не представляет большой сложности, быстро становятся видны результаты. Поэтому сянгун можно охарактеризовать как экономный, простой и быстрый цигун.

Учитель Тянь назвал свою методику «методикой ароматов цветов и трав». Дело в том, что любая буддистская методика тесно связана с понятием «шести корней» человека (обоняние, слух, вкус, зрение, осязание и мышление). Во время занятий сянгун совершенствование способностей, овладение мастерством происходит через нос. Иными словами, «совершенствование» носа влечет за собой «спасение» остальных «пяти корней», и человек достигает состояния «недеяния».

# Сянгун («Ароматный» цигун)

## Краткие сведения о сянгун

Сянгун — древняя, но вместе с тем и молодая наука.

Китайский цигун представлен сотнями самых разнообразных методик, каждая из которых отличается глубиной и и специфичностью приемов.

Сянгун (полное название — «Интеллектуальный цигун с буддистским ароматом») представляет собой одно из направлений оздоровительного и лечебного цигун, вобравшее в себя и приумножившее все достоинства буддистской медитативной школы. По преданию, основоположником этого направления является некий монах высокого сана, живший 2000 лет назад.

В эпоху Тан продолжателем его дела был мастер Сюань Цзан, в эпоху Южная Сун — учитель Ли Сююань. Таким образом, передаваясь от учителя к ученику, из уст в уста, от сердца к сердцу, сянгун дошел до наших дней и был передан учителем Ши Укуном Тянь Жуйшэну.

Учитель Тянь Жуйшэн происходит из бедной семьи. В юности он недоедал, был слабым и часто болел. Когда в двенадцатилетнем возрасте у него началось отслоение эпидермы и он в безнадежном состоянии ожидал смерти, к нему домой забрел странствующий монах, которому удалось поставить больного на ноги. Это был никто иной как легендарный мастер сянгун Ши Укун. Вылечив мальчика, он лично стал обучать его своему мастерству. Перед расставанием учитель напутствовал юношу: сянгун надо передавать людям, применять его как средство оказания помощи больным, продолжая при этом непрерывно совершенствовать свое мастерство. Ши Укун предсказал, что через полсотни лет Тянь Жуйшэн явится для того, чтобы «спасти мир». На протяжении последующих пятидесяти лет Тянь Жуйшэн обучался сначала у мастера Цзин Яня, а затем у настоятеля монастыря «Бай ма» в Лояне мастера Хай Фа. В этот период он изучал буддизм и упорно осваивал цигун. Наконец в 1988 г. Тянь Жуйшэн явился широкой публике как мастер сянгун. Это направление цигун, благодаря своей особой специфике и небывалой эффективности, быстро покорило Лоян и произвело настоящий фурор по всей стране. За каких-то три года с помощью сянгун удалось вернуть возможность нормально двигаться более чем шестистам парализованным, вернуть дар речи более чем 180 глухонемым. Десятками тысяч исчисляются больные гипертонией, сердечники и диабетики, которым сянгун помог вылечиться. Статистика свидетельствует, что это беспрецедентный за последние годы показатель эффективности применения цигун-терапии. Успешность применения этой методики объясняет быстрое распространение сянгун, особенно в провинциях Хэнань, Шэньси, Цзянсу, Юньнань и Цинхай, в городах Шанхае и Пекине и даже в Гонконге и на Тайване. Число приверженцев сянгун выросло с нескольких десятков до более чем одного миллиона двухсот тысяч человек.

Возрождение сянгун является положительным явлением для всей страны. Сянгун получил признание и высокую оценку со стороны Научной ассоциации цигун Китая, привлек внимание и завоевал поддержку в партийных и административных органах, в вооруженных силах и общественньк организациях страны, на него обратили внимание

широкие слои интеллигенции, включая известных специалистов и ученых. Любовью и доверием к сянгун проникается все больше и больше людей.

Сянгун включает три ступени: начальную, среднюю и высшую.

Сянгун начальной ступени представляет собой базовый комплекс упражнений, основу которого составляют движения верхних конечностей. Он предназначен для регуляции физиологических функций организма, выведения «болезнетворной ци», восстановления здоровья, «открытия мудрости» и стимуляции особых способностей, для продления жизни и достижения долголетия.

Сянгун средней ступени представляет собой комплекс упражнений, включающих движение всех частей тела и базирующийся на упражнениях начальной ступени. Направлен он, главным образом, на «набирание ци» и «наполнение» организма, на создание прочной базы для лечения других путем передачи информации.

Сянгун высшей ступени достаточно сложен для овладения и представляет собой практику движения пальцами в согласовании с произнесением определенных кодовых слов. Сянгун высшей ступени не передается в массовом порядке, а лишь индивидуально, с учетом уровня подготовки, достигнутой силой воздействия, индивидуальных качеств и особенностей обучаемого.

## **I. Упражнения начальной ступени**

Исходное положение. Встаньте прямо, ступни поставьте параллельно на ширину плеч, полностью расслабьтесь и улыбнитесь. Поставьте руки перед грудью ладонями друг к другу и выполните ими 5—10 сходящихся и расходящихся движений (рис. 1,2).

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП**

#### **«Благоухание восьмерки» («Благоухание буддийской пагоды»)**

##### *1. «Золотой гракон машет хвостом»*

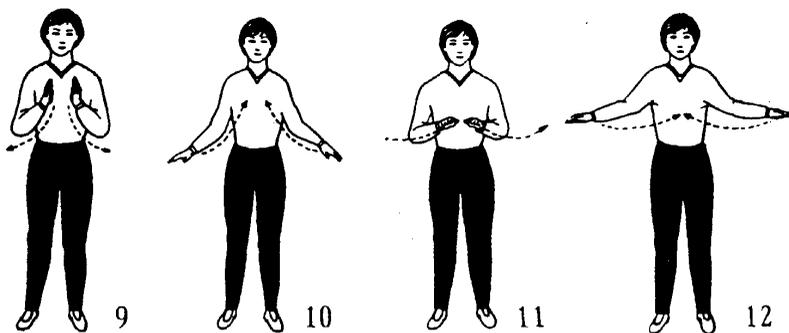
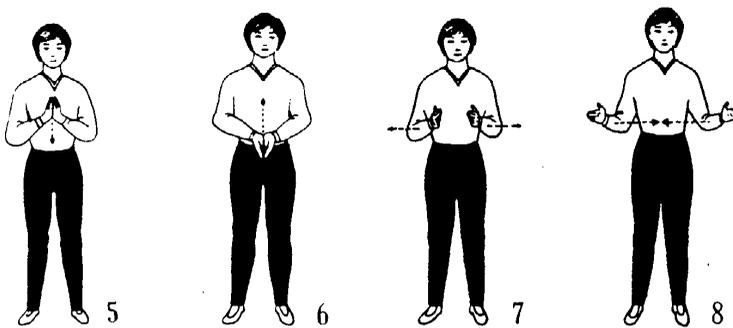
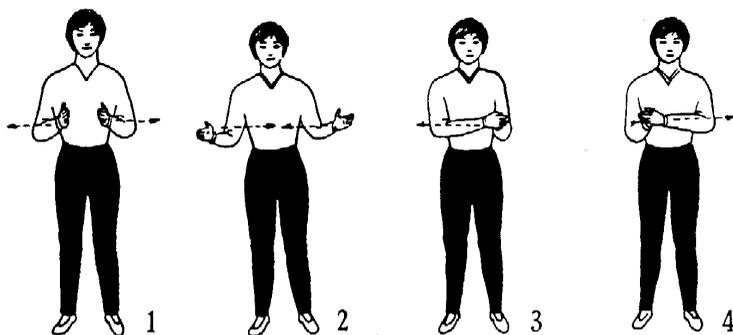
Ладони сведите вместе пальцами вперед. Выполните кистями 36 колебательных движений, отводя их сначала влево, а затем — вправо, на 45° в каждую сторону (рис. 3, 4).

**Примечание.** Корпус остается неподвижным, движения от предплечий передаются плечам.

##### *2. «Нефритовый феникс качает головой»*

Ладони сведите вместе пальцами вверх. Поместите руки перед грудью и опустите их, разгибая в локтях 36 раз к нижней части живота (рис. 5-6).

**Примечание.** Движение должно осуществляться обоими предплечьями, а не только кистями и напоминать кивание головой.



3. «*Благоухание восьмерки*» («*Благоухание буддийской пагоды*»)

Ладони направьте друг на друга перед грудью, сведите и разведите их 5 раз, а затем вычерчивайте иероглиф «восемь», двигая руками вверх—вниз 36 раз (рис. 7-10).

**Примечание.** Поднимайте руки не выше плеч, опускайте, не выпрямляя их до конца, кисти не поворачивайте вовне.

#### 4. «Игра на лютне» («Бодисатва играет на лютне»)

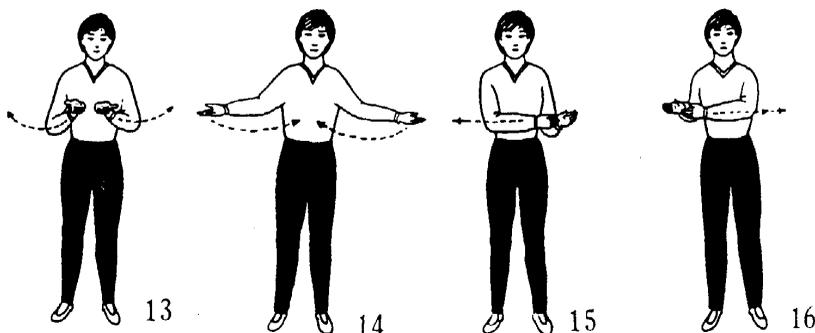
Поставьте руки ладонями вниз пальцами вперед на уровне живота. 36 раз разведите и сведите руки (рис. 11-12).

**Примечание.** Плечи остаются почти неподвижными, предплечья не выпрямляйте до конца, кисти неподвижны.

#### 5. «Две порции рыбы»

Поставьте руки ладонями вверх пальцами вперед на уровне груди. 36 раз разведите и сведите руки (рис. 13-14).

**Примечание.** Разводя руки, не выпрямляйте их до конца, не допускайте соприкосновения пальцев во время сведения рук.



## ВТОРОЙ ЭТАП

### «Руки вращают небо и землю»

#### 6. «Ветер качает листья лотоса»

Поставьте руки ладонями внутрь на расстоянии 20 см одна от другой, слегка наклонив их относительно горизонтальной оси. Выполните 36 свободных движений сначала влево, а затем вправо, отводя их на 45° в каждую сторону (рис. 15-16).

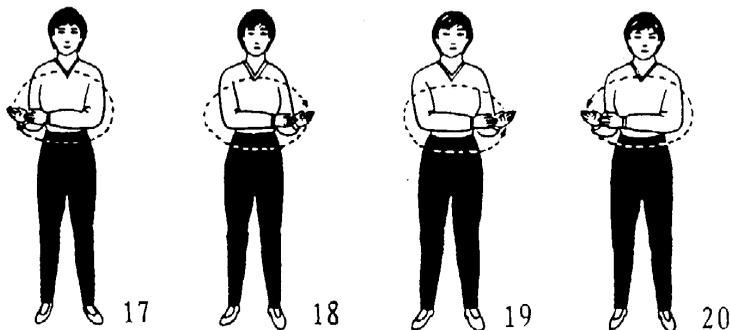
**Примечание.** Ладони должны находиться друг напротив друга, тело должно оставаться неподвижным, кисти рук — в фиксированном положении.

#### 7. «Вращение неба и земли влево»

Поставьте руки ладонями внутрь на расстоянии 20 см одна от другой, слегка наклонив их относительно горизонтальной оси. Выполните 36 вращательных движений ру-

ками справа налево против часовой стрелки, описывая ими горизонтальный эллипс (рис. 17-18).

**Примечание.** Кисти должны быть постоянно наклонены, высота эллипса должна ограничиваться уровнем плеч и нижней частью живота, эллипс должен быть правильной формы.



#### 8. «Вращение неба и земли вправо»

Упражнение аналогично упражнению 7, но выполняется в противоположную сторону (рис. 19-20).

#### 9. «Через море на веслах»

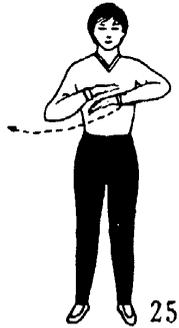
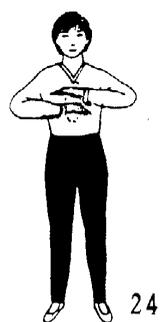
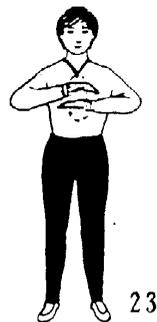
Поставьте кисти перед собой на уровне груди ладонями вниз. Выпрямляя руки вперед, слегка разогните пальцы. Затем, описывая круг, опустите их вниз и поднимите к груди. Пальцы при этом сожмите в полые кулаки. Выполните 36 раз (рис. 21-22).

**Примечание.** Вытягивая руки вперед, держите их ладонями вниз, корпус должен оставаться неподвижным.

#### 10. «Колесо жизни»

Поставьте руки на расстоянии 5-10 см от груди ладонями вниз так, чтобы правая ладонь находилась над тыльной частью левой на расстоянии 10 см. 36 раз поменяйте руки местами, перемещая их по эллипсоидной траектории (рис. 23-24).

**Примечание.** Руки должны постоянно находиться напротив груди по центру, поддерживайте средний темп вращения.



### ТРЕТИЙ ЭТАП «Осенение всего живого»»

#### 11. «Дамо плывет на лодке»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз так, чтобы внутренняя точка лаогун правой руки находилась над внешней точкой лаогун левой руки. Выполните 36 качающих движений, начиная с движения в левую сторону (рис. 25 - 26).

RRRRR 141-025

**Примечание.** Корпус должен оставаться неподвижным; кисти должны оставаться неподвижными относительно друг друга.

#### 12. «Ветер проникает в уши» («Ветер Будды проникает в уши»)

36 раз выполните движение согнутыми руками снизу вверх вдоль корпуса, направляя ци в уши. Ладони должны быть направлены внутрь (рис. 27 - 28).

**Примечание.** В верхнем положении ладони должны находиться напротив ушей, но не касаться их, опуская руки, не выпрямляйте их до конца и не заводите назад.

### 13. «Золотой свет слепит глаза» («Свет Будды слепит глаза»)

Поставьте опущенные руки так, чтобы кисти в форме утиного клюва смотрели ладонями друг на друга. 36 раз выполните движения руками снизу вверх, доводя их до уровня глаз на расстояние 5 — 10 см от них, направляя ци в глаза (рис. 29 — 30).

**Примечание.** Упражнение выполняется без очков, категорически не допускается прикосновение к глазам руками.



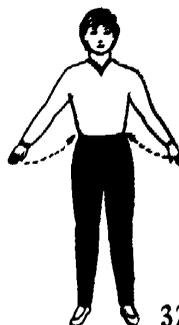
29



30



31



32



33



34



35



36



37



38

### 14. «Перекрещивание рук» («Осенние все живого»)

Скрестите руки перед животом так, чтобы правая рука была снаружи, а левая — внутри. 36 раз выполните качающиеся движения руками в стороны и обратно (рис. 31 — 32).

**Примечание.** Отводите руки не более, чем на 45° в каждую сторону, не выпрямляя их до конца.

### 15. «Сведение кистей перед собой» («Мальчик кланяется Будде»)

Сведите кисти перед грудью, пальцы направлены вперед вверх. Сохраняйте эту позу в течение трех минут (рис. 33 - 34).

**Примечание.** Глаза должны быть приоткрыты, позволяя слабо видеть предметы. Сердечникам и гипертоникам рекомендуется держать руки немного ниже.

Возвращение в исходное положение. Медленно опустите руки, а затем, согнув пальцы в полые кулаки, вновь их поднимите до уровня плеч. Одновременно с этим вдыхайте через нос. Вместе с плавным выдохом через рот медленно опустите руки и расправьте пальцы. Разотрите ладони друг о друга, протрите ими лицо и помассируйте больное место (рис. 35 — 38).

## «Пять истин» занятий сянгун

1. Доверие. Доверие является фактором, определяющим эффективность занятий, является тем самым ключом, с помощью которого открываются каналы обмена информацией между учеником и наставником, представляет собой важнейшее условие возникновения резонансного поля.

2. Занятия. Сянгун прост для исполнения. Сложность заключается в регулярности занятий, которая позволяет количественно накапливать энергию, постепенно «прочистать» информационные каналы, гармонизировать физиологические процессы и, таким образом, обеспечивать быстрый рост «силы воздействия».

3. Этика. Сянгун неразрывно связан с добродетелью, является по сути научной этической системой.

4. Понимание. Принципы сянгун достаточно глубоки и сложны, должны восприниматься прежде всего «сердцем», а потом рассудком.

5. Передача. Эта истина предполагает, что заниматься сянгун лучше всего в группе.

## Основные требования к занятиям сянгун

Заниматься сянгун можно независимо от возраста, пола и рода занятий, независимо от уровня образования, национальных, религиозных и расовых различий. Тем не менее, овладение сянгун требует соблюдения некоторых требований, определяемых существенными установками этого направления цигун. Ознакомление с этими требованиями позволит быстрее овладеть сянгун, экономя при этом силы и время.

## I. Занятия сянгун и вера в Будду

1. Китайский цигун имеет длинную историю, его истоки уходят в глубокую древность. На протяжении веков сложилось несколько основных школ цигун: конфуцианская, даосская, буддистская, медицинская и воинская, насчитывающие более десяти тысяч различных методик, около тысячи из которых можно отнести к основным.

Сянгун относится к буддистской школе. Однако не все приверженцы буддизма занимаются сянгун, равно как и не все занимающиеся этим направлением цигун придерживаются веры в Будду. Занятия сянгун и религия никак не связаны друг с другом. Никто не вправе под предлогом обучения сянгун проповедовать буддистские истины и вести религиозную деятельность, тем более проповедовать средневековые предрассудки.

## II. Выбор режима занятий и их эффективность

2. Несмотря на простоту методики, в ходе занятий сянгун ци поступает в очаг заблуждения с огромной силой. Поэтому выполнять упражнения рекомендуется два раза в день, максимально три.

Каждое упражнение выполняется по 36 раз, максимально допустимое количество повторений 54.

Пожилым и ослабленным людям можно выполнять упражнения в более медленном темпе и с меньшим количеством повторений, увеличивая их по мере улучшения состояния.

Упражнения начальной ступени выполняются 18 минут, второй ступени - 20.

3. Время для занятий в течение суток выбирается произвольно. Не рекомендуется заниматься в течение 20 минут до и после еды, а также натощак и после обильной еды.

Днем можно заниматься как в помещении, так и на улице.

В темное время допустимы занятия только в хорошо освещенном помещении.

4. Место для занятий должно соответствовать требованиям эстетичности и обеспечивать наличие свежего воздуха. Это могут быть: парк, стадион, зеленые зоны в жилых массивах. Для повышения эффективности в конце занятий рекомендуется выполнить «набирание ци». Для этого необходимо согнуть пальцы в полукулаки, чтобы кончики больших и указательных пальцев смотрели друг на друга, и немного пройтись, свободно покачивая руками. Закончив «набирание ци», разотрите ладони друг о друга и протрите ими лицо.

5. Не рекомендуется заниматься на берегу загрязненных водоемов, в местах с загрязненным воздухом, под линиями высоковольтных передач, находящимися ниже 10м над землей, и там, где редко бывают люди (высоко в горах, в глухом лесу, на кладбище и т.д.). Не допускаются занятия на берегах рек, на обочинах дорог, на балконах и крышах.

### III. Условия занятий и их эффективность

6. Нельзя заниматься сянгун:

- а) вне помещения при сильном ветре, тумане, дожде;
- б) во время грозы, землетрясений, затмений Луны и Солнца;
- в) в состоянии гнева и после употребления спиртных напитков;
- г) в случае смерти родных и близких;

д) детям с гиперактивностью, онкологическим больным на поздней стадии, при серьезных сердечных заболеваниях, аппендиците, психических и других тяжелых заболеваниях, а также при укусах змей и бешеных собак.

7. Допускаются занятия сянгун:

- а) в поездке, т.е. в автомобиле, поезде, самолете и на теплоходе;
- б) при возникновении головокружения или тяжести в голове, если рядом есть страхующий;
- в) два раза в течение вечера, если не было возможности для занятий днем.

8. Количество занимающихся в одном месте не ограничивается. Можно заниматься одному, можно — в паре с супругом или супругой, что будет способствовать взаимному «пополнению» инь и ян. Эффективность занятий будет тем выше, чем больше занимающихся.

9. Различные требования предъявляются к занимающимся в зависимости от возраста:

а) у пожилых людей организм сильно ослаблен, в органах происходят регрессивные изменения, что усиливает подверженность различным заболеваниям. Поэтому пожилым людям рекомендуется выполнять движения медленно, соизмеряя их со своим физическим состоянием, не перенапрягаться. Им не следует выполнять упражнения вне помещения зимой на морозе и на скользкой поверхности. Если пожилой человек испытывает затруднения при передвижении, ему необходим помощник;

б) женщинам в менструальный период занятия не противопоказаны, даже в случае нарушений менструального цикла, поскольку сянгун способствует его нормализации. Можно заниматься и в первые шесть месяцев беременности, но в дальнейшем следует прекратить занятия;

в) молодым людям не следует стремиться к быстрому достижению результатов за счет высокого темпа выполнения упражнений и увеличения их количества. Нужно быть спокойным и терпеливым, и успех придет, когда нужно. В противном случае возможно возникновение отклонений;

г) дети во время занятий не должны баловаться и шуметь, нарушать темп выполнения упражнений, беспорядочно перемещаться по площадке.

10. Тем, кто имеет дело с вредными веществами, рекомендуется перед сном удалить «грязную» ци.

11. Парализованные и инвалиды могут заниматься сидя. Если при этом не слушаются руки, то соответствующие движения могут выполняться символически, т.е. обозначаться или совершаться мысленно.

12. Больным с «недостаточностью» в почках и туберкулезом легких следует в течение ста дней воздерживаться от половой жизни. Требование ограничения половой жизни относится и к другим больным.

13. Не рекомендуется заниматься на сквозняке даже в жаркую погоду, а также спиной к ветру, напротив вентилятора. Нельзя сразу после занятия принимать холодную пищу, пить холодную воду и умываться холодной водой.

Чтобы избежать обморожений, в сильный мороз допускаются занятия в пальто и не стягивающих кисти перчатках.

#### **IV. «Ощущение ци» и эффективность занятий**

14. Возникновение ощущения холода, жара, онемения, тяжести, вздутия, мурашек, легкости и даже боли во время выполнения упражнений первой ступени является нормальным явлением.

Это реакция «ощущения ци», которая является проявлением возрастания эффективности занятий.

15. Нормальным являются также такие проявления, как зевота, дремота, икота, слезотечение, газовыделение, потение и дрожь. Все они очень полезны и являются результатом циркуляции «истинной ци» в организме, ее поступления в очаг заболевания после выведения «болезнетворной ци».

16. Упражнения начальной ступени являются эффективным средством терапии. Истекание из пальцев или из ступней «холодной ци» или появление ощущения холода в них свидетельствует о выходе из организма «болезнетворной ци», поскольку это чаще всего «холодная ци» (инь-ци).

У части занимающихся в процессе занятий может наступать состояние «воздержания от пищи», проявляющееся в полном отказе от еды или потреблении небольшого количества фруктов и свежих овощей (обычно это происходит в промежутке между третьим и десятым днем занятий, а иногда позже). При этом сохраняется превосходное психологическое состояние. Наступление такого состояния является специфической формой проявления выведения «болезнетворной ци» и не должно вызывать беспокойства.

17. Важность выполнения завершающего этапа:

а) во время занятия происходит погружение в «цигун-состояние», поэтому очень важным моментом является выход из него;

б) в случае необходимости срочно прервать занятие (например, звонил телефон или к вам кто-то пришел) следует обязательно выполнить упражнение завершающего этапа (можно в ускоренном темпе или даже на ходу). В противном случае ваш организм не сможет вернуться в обычное состояние;

в) внезапное прерывание занятия может привести к застою ци, в лучшем случае выражающемуся в состоянии дискомфорта, в худшем — в возникновении отклонений.

18. Начальная ступень является базой для последующих ступеней сянгун. Переходить к упражнениям средней ступени следует не раньше, чем через 36 месяцев. При этом надо иметь в виду следующее:

а) особенно не следует спешить людям пожилым и ослабленным;

б) перейдя к упражнениям средней ступени, перед каждым занятием необходимо выполнять комплекс начальной ступени (можно без завершающего этапа, если нет усталости);

в) упражнения средней ступени рекомендуется выполнять дважды в день;

г) упражнения средней ступени выполняются стоя.

19. После излечения заболевания с помощью сянгун нельзя расслабляться и прекращать занятия. Изменения окружающей среды, погодных условий, возраст и различного рода вирусы неизбежно вызовут новые болезни. Поэтому только при условии постоянных занятий в течение продолжительного времени сянгун может выполнять роль эффективного профилактического и терапевтического средства, способствовать продлению жизни.

20. Из-за недостаточной натренированности и малого количества «истинной ци», слабого иммунитета в процессе занятий сянгун в результате попадания в организм «болезнетворной ци» может возникнуть новое или проявиться скрытое заболевание. В этом случае не следует паниковать. Во-первых, продолжайте занятия, как будто ничего не случилось, во-вторых, параллельно с сянгун попринимайте соответствующие лекарственные средства. Обычно это приводит к удовлетворительным результатам.

21. У занимающихся вместе людей результаты могут быть разными. Это связано со следующими причинами:

а) те, кто занимаются сосредоточенно, восприимчивы к информации, т.е. «открытые» люди, имеют хорошие результаты, излечиваются быстрее. Люди, сомневающиеся в эффективности сянгун, плохо воспринимающие информацию, не получают желаемого результата. Для людей, не верящих или преследующих посторонние цели, занятия сянгун будут безрезультатными и даже могут принести вред;

б) быстрого положительного терапевтического эффекта достигают те, кто сердечно относится к людям, с радостью приходит на помощь ближнему, великодушен к окружающим. Невысокие результаты, а порой и отклонения, ожидают тех, кто неуравновешен, замкнут и эгоистичен;

в) скорость наступления терапевтического эффекта определенным образом зависит и от комплекции человека. У людей полных он наступает позже, у худых — несколько раньше.

## **V. «Информационная вода». Удаление «болезнетворной ци»**

22. «Информационная вода» — уникальное средство профилактики и лечения заболеваний, укрепления здоровья. Очень важно, чтобы водные процедуры принимались в период с 10.00 до 10.10 вечера (Время местное. — Прим. ред.).

Порядок выполнения процедур с «информационной водой» выглядит следующим образом:

а) приготовьте кипяченую или чистую холодную воду. Для этого может подойти любой сосуд или емкость: стакан, чашка и даже таз, если вы намерены омыть все тело. Количество воды в емкости не имеет значения;

б) поднимите правую руку и направьте ладонь в сторону заката. После появления в ладони «ощущения ци» (холод, жар, онемение) поместите ладонь над сосудом с водой на высоте 30 см. Выдержав три минуты, уберите руку, разотрите ладони друг о друга и протрите ими лицо. «Информационная вода» после этого готова для употребления внутрь или промывания больного места;

в) если приготовление «информационной воды» используется для лечения другого человека, то достаточно в период нахождения ладони над водой подумать о лечении другого;

г) приготавливать «информационную воду» можно стоя или сидя, лучше в помещении, в спокойной тихой обстановке.

23. «Выведение «болезнетворной ци» — один из важных способов предупреждения и лечения болезней:

а) эту процедуру лучше выполнять перед сном около кровати, но не раньше, чем через 30 минут после завершения занятий сянгун;

б) сначала необходимо подготовиться: расслабить тело, улыбнуться, ноги расставить на ширину плеч;

в) одновременно поднимайте обе руки ладонями вниз пальцами друг к другу и поместите их в 10 см над точкой байхуэй на голове. Выполните 20 вращательных движений по часовой стрелке и медленно опустите их вниз, пронося ладони на расстоянии 5 см от лица, шеи, груди, живота и бедер. Нагибаясь одновременно с опусканием рук, пронесите ладони мимо коленей и направьте пальцы в пол (если вы страдаете гипертонией, болями в пояснице и ногах или почувствуете себя неважно, можно не наклоняться);

г) опуская руки, повторяйте вслух или про себя: «Грязная» ци уходит в землю»;

д) выполните эту процедуру три раза.

## **VI. «Мысль» и отклонения**

24. «Отключить мысль» — значит во время занятия мысленно не сосредоточиваться на каких-либо участках своего тела, тем более — на очаге заболевания, а позволить мыслям течь свободно. Это главный принцип, позволяющий обеспечить достижение положительного результата и исключить возможность возникновения отклонений.

25. Методика сянгун требует тридцатидесятикратного выполнения каждого упражнения. На первых порах без мысленного подсчета не обойтись. Однако после твердого усвоения движений вести подсчет не рекомендуется, поскольку это требует участия «мысли», что негативно сказывается на эффективности упражнений.

26. В сянгун применяется естественное дыхание, не следует специально регулировать дыхание с помощью «мысли».

27. Если позволяют условия, то идеально было бы проводить занятия под музыку. При этом, однако, следует помнить, что на музыке нельзя сосредоточиваться, нельзя выполнять движения в такт. Музыка нужна лишь для создания оживленной, приподнятой атмосферы. Для того, чтобы настроиться и расслабиться физически и психологически, можно перед занятием поболтать и пошутить.

28. Некоторые больные во время занятия невольно думают о больном месте, о том, как то или иное движение благоприятно воздействует на очаг заболевания и с удвоенной энергией их выполняют. Это абсолютно неправильно. Размышления об очаге заболевания есть не что иное, как «сосредоточение мысли», которое может служить препятствием для нормальной циркуляции ци, мешать поступлению ци в очаг заболевания.

## **VII. Сянгун и другие направления цигун**

29. Выбрав сянгун, нельзя заниматься другими направлениями цигун, не стоит даже просто знакомиться с другими методиками. Это требование имеет ряд оснований:

а) маршруты движения ци в сянгун отличны от маршрутов в других методиках, поэтому данное требование необходимо, чтобы избежать наложения потоков ци, чреватого хаосом в ее движении;

б) другие методики часто используют «работу мысли», и если их практиковать вместе с сянгун, то привычка воздействовать «мыслью» может проявиться и в сянгун;

в) параллельные занятия по двум методикам неизбежно приведут к возникновению отклонений, которые трудно поддаются исправлению и могут нанести ущерб здоровью.

Если через три месяца занятий сянгун вы не получите заметных результатов, можно сменить методику на другую, но при этом следует полностью прекратить занятия сянгун.

30. Иногда в процессе занятий сянгун могут происходить обострения хронических заболеваний или рецидивы старых болезней, что является проявлением борьбы между болезнью и здоровой энергией организма. В этом случае не следует волноваться и сосредоточиваться на подобных проявлениях. При условии продолжения занятий через некоторое время (от нескольких секунд до нескольких дней) наступит более полное выздоровление.

Во время обострения можно использовать «информационную терапию», а также медикаментозные и другие методы лечения китайской и европейской медицины, но чрезвычайно опасно воздействие мастеров цигун других направлений.

31. Сянгун можно сочетать с занятиями различными видами спорта. Однако при этом следует помнить, что перед занятиями сянгун и сразу после них нельзя делать резких движений; нельзя махать руками и выполнять пинающих движений ногами; можно заниматься тайцзицюань и тайцзицзянь, избегая при этом «работы мысли», «регулирования дыхания» и «ведения ци».

## **VIII. Занятия в группе и эффективность занятий**

32. Заниматься сянгун лучше всего в группе. Для повышения эффективности занятий в группе полезно обращать внимание на следующие правила:

а) постоянно поддерживать полное расслабление тела, ноги держать параллельно, не облокачиваться на спинку стула, кисти не сжимать в кулаки, руки ровно держать на коленях ладонями вверх, сохранять на лице легкую улыбку, активно и с готовностью воспринимать информацию;

б) старательно следовать наставлениям учителя, активно реагировать, максимально содействовать обмену информацией, поддерживать резонанс с ци-полем;

в) во время занятий в группе результаты у всех проявляются в разное время: у одних — прямо во время занятий, у других — по возвращении домой, третьим требуется более продолжительное время. Ни в коем случае нельзя торопить события;

г) при некоторых заболеваниях в сильном информационном поле симптомы быстро ослабевают или полностью исчезают. После окончания занятий в группе могут происходить рецидивы, эффект ослабевает, что свидетельствует о недостаточной индивидуальной подготовке. Поэтому ни в коем случае не прекращайте занятий, главное — не потерять веру.

33. При групповых занятиях наставник формирует мощное «поле», «регулирует» мощный поток информации. Он способен как сконцентрировать мощную ударную силу и воздействовать на очаг заболевания, так и непрерывно осуществлять «пополнение» ци больного.

34. Внешние факторы являются условием изменений, внутренние факторы — их основой. Внешние факторы действуют через внутренние.

В процессе занятий сянгун наставник или инструктор играют очень важную роль, но не решающую. Занятия в группе очень полезны, но не всегда есть возможность посещать такие занятия. Ключевым условием избавления от болезней, оздоровления и продления жизни является опора на собственные силы и желание продолжать регулярные занятия. Правильно следовать этому принципу вам помогут следующие рекомендации:

а) терапевтический эффект сянгун основан на комплексном воздействии, на регулировании организма как единого целого, благодаря чему все его функции приходят в оптимальное состояние. Этого можно достичь только путем регулярных занятий;

б) сянгун не является средством от той или иной болезни. Если заниматься сянгун только в терапевтических целях, максимально, чего можно достичь, — это улучшение состояния на некоторое время. В таком случае полного выздоровления не наступит, не говоря уже о профилактике. Причем, это не зависит от способностей и уровня наставника. Поэтому необходимо продолжать регулярные занятия, закреплять полученные результаты, опираясь на собственные силы;

в) практика показывает, что сянгун-терапия занимает особое место в лечении многих заболеваний неустановленной этимологии. Тем не менее, каждая из известных методик имеет свои преимущества. Сянгун, другие направления цигун, китайская и европейская медицина имеют свои области исследований и принципы лечения. Они не должны подменять и, тем более, отвергать друг друга.

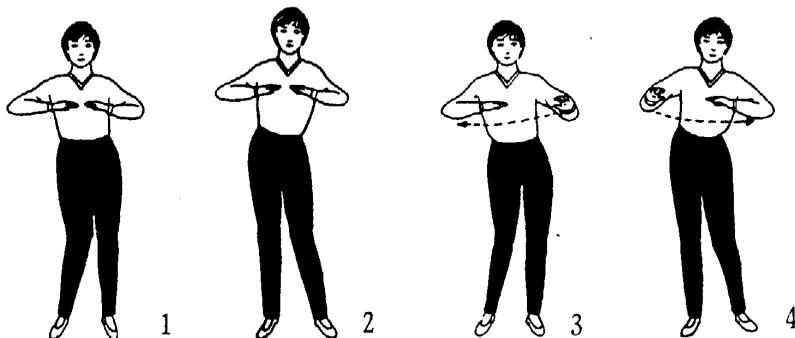


## Упражнения средней ступени

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 20 см, ступни параллельны друг другу. Все тело расслаблено, на лице легкая улыбка.

### 1. «Раскачивание бедрами»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз пальцами друг к другу. Согнув колени, покачивайте бедрами влево-вправо. Сделайте 36 покачиваний\* (все упражнения этой ступени выполняются в количестве 36 раз) (рис. 1-2).

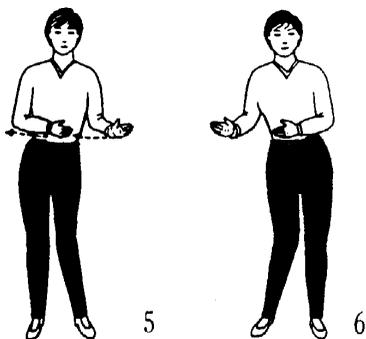


### 2. «Перемещение ци ладонями»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз пальцами друг к другу. Начиная с левой руки, попеременно отводите руки в стороны и, описав треугольник, возвращайте их на место, одновременно покачивая бедрами в сторону движения руки (рис. 3-4).

### 3. «Перемещение предмета двумя руками»

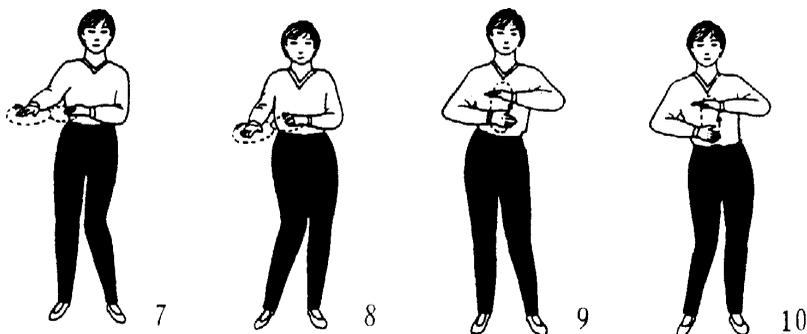
Поставьте руки перед животом ладонями друг к другу на расстоянии 20 см пальцами вперед. Двигайте руками влево-вправо, как будто вы перемещаете некий предмет. Одновременно, сгибая колени, выполняйте покачивания бедрами в сторону, противоположную движению рук (рис. 5-6).



### 4. «Руки рисуют тыкву»

Поставьте руки у правой стороны груди ладонями вниз пальцами вправо вперед. Правая рука должна находиться впереди, левая сзади. Выполняйте движения руками от себя и к себе по траектории, напоминающей

тыкву (по часовой стрелке). Одновременно покачивайте бедрами, начиная с движения в правую сторону (рис. 7-8).



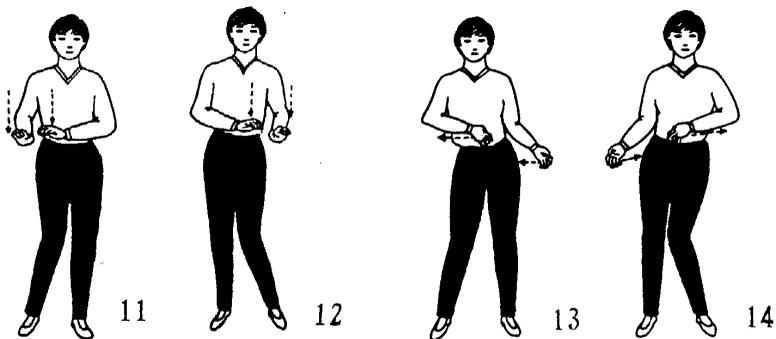
### 5. «Нефритовая богиня мотает нить»

Упражнение заключается в попеременной смене рук перед грудью в вертикальной плоскости. Сначала выполните движение вперед-вниз левой рукой, а правой рукой проведите вдоль живота на расстоянии 5-10 см от него. Продолжайте движение, поочередно меняя руки и одновременно покачивая бедрами (рис. 9-10).

**Примечание.** Руки не должны касаться живота.

### 6. «Женщина-дракон рвет лотос»

Поставьте руки перед животом ладонями вниз пальцами вперед на расстоянии 10 см друг от друга. Запястьями обеих рук выполните надавливающее движение вниз так, чтобы левая рука находилась при этом посередине живота. Затем выполните то же движение, сместив руки влево. Одновременно покачивайте бедрами в стороны смещения рук (рис. 11-12).

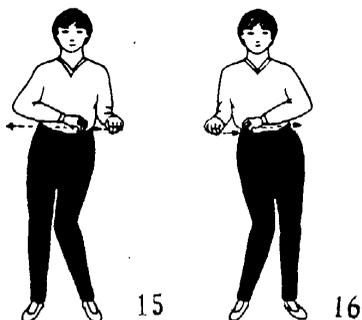


### 7. «Тигр готовится к прыжку»

Придайте кистям обеих рук форму «лапы тигра». Правую руку поместите перед нижней частью живота, посередине. Левую руку держите у левого бока. Смените положение рук на противоположное. Одновременно, сгибая колени, выполняйте покачивания бедрами в стороны, в направлении перемещения левой руки (рис. 13-14).

### 8. «Размахивание палкой вправо и влево»

Пальцы обеих рук сожмите в полые кулаки, как будто держите палку, кисти поместите перед животом на расстоянии 10 см друг от друга. Сделайте 36 махов «палкой» в горизонтальной плоскости сначала влево, а затем вправо, одновременно покачивая бедрами в направлении, противоположном направлению движения рук (рис. 15-16).

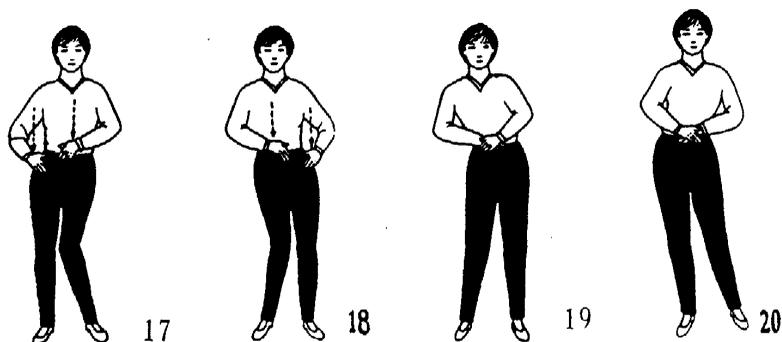


### 9. «Втыкающие движения руками»

Поместите кисти рук перед животом ладонями внутрь на расстоянии 10 см друг от друга. Четыре пальца каждой руки соедините вместе, а большие пальцы отведите внутрь. Обеими руками одновременно выполните «втыкающее» движение вниз. При этом одна из кистей (сначала левая) должна двигаться посередине живота. Одновременно покачивайте бедрами в противоположные активной руке стороны (рис. 17-18).

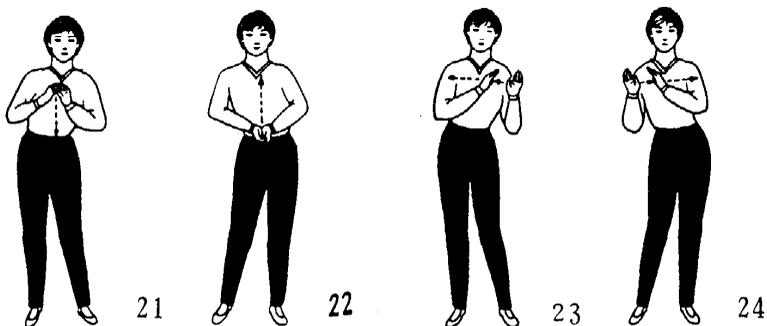
### 10. «Старик качает кистями» («Старый монах качает кистями»)

Поместите кисти рук ладонями внутрь напротив пупка так, чтобы левая кисть находилась между пупком и правой кистью (для женщин — наоборот). Расстояние между кистями — 5 см. Не сгибая коленей, сначала влево, а затем вправо медленно выполните 36 покачиваний, передавая движение от бедер корпусу (рис. 19-20).



11. «Рисование тыквы сложенными кистями рук» («Ло Хань приветствует Буггу»)

Переплетите пальцы и положите их на тыльные стороны кистей, запястья разведите. Свободно перемещайте предплечья вверх до ключиц и вниз до нижней части живота. Одновременно выполняйте покачивание бедрами: при движении рук вверх — вправо, при движении рук вниз — влево (рис. 21-22).



12. «Небесная дева преподносит цветы» («Небесный полет с преподнесением цветов»)

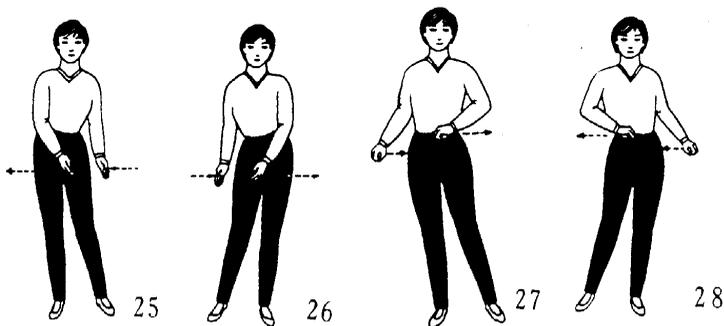
Поместите руки перед горлом на расстоянии 10 см друг от друга, ладонями друг к другу, пальцами вверх. Не меняя взаимного расположения кистей, перемещайте руки сначала влево, затем вправо. Одновременно выполняйте покачивания бедрами, вовлекая в движение весь корпус в направлении, противоположном направлению движения рук (рис. 23-24).

13. «Небесная дева разбрасывает цветы» («Небесный полет с разбрасыванием цветов»)

Опущенные вниз руки поместите перед нижней частью живота. Выполняйте упражнение в соответствии с требованиями к упражнению 12 (рис. 25-26).

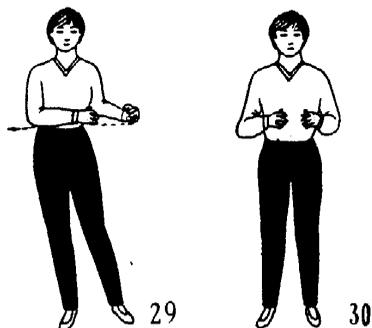
14. «Перемещение ци в даньтяне»

Придайте кистям форму «клюв утки» (соедините пальцы). Попеременно, сначала левой, а затем правой рукой наносите легкие удары по животу. При ударе левой рукой правая должна находиться сбоку у правого бедра. Одновременно в направлении, противоположном движению рук, выполняйте покачивания бедрами, вовлекая в движение корпус (рис. 27-28).



15. «Три совершенномугрых сидят в созерцании»

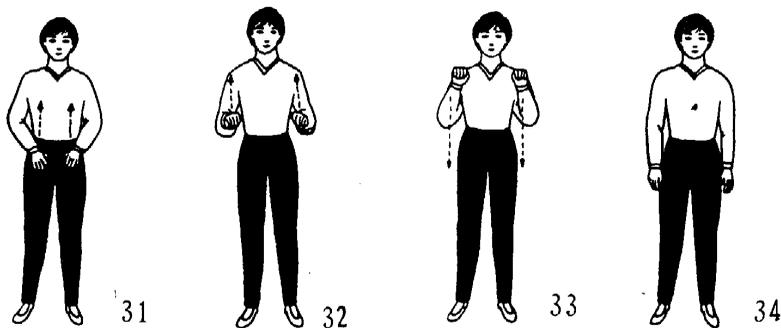
Поставьте руки перед животом в положение, как будто обнимаете шар. Пальцы направьте друг на друга и сведите их на расстояние 10 см. Перемещайте руки в этом положении сначала влево, затем вправо и снова поместите перед животом. В течение трех минут стойте спокойно, распрямив и расслабив колени (рис. 29-30).



Завершающий этап. Медленно опустите руки, сожмите кисти в полые кулаки и медленно поднимите на высоту плеч. Поднимая руки, делайте вдох через нос. Медленно выдыхая через рот, не спеша опустите руки и расправьте пальцы. Затем разотрите ладони друг о друга, протрите ими лицо и больное место (рис. 31-34).

От редакции журнала  
«Цигун и жизнь»

Основными принципами сянгун являются следующие: высокая требовательность к себе, доброжелательное отношение к другим, готовность прийти на помощь людям.



Последние несколько лет мастер Сунь Цзиньчжоу и его супруга, несмотря на свой семидесятилетний возраст, представляя Нанкинскую научную ассоциацию цигун, провели около сотни семинаров по сянгун, на которых побывало более ста тысяч человек. Многие участники, страдавшие заболеваниями неопределенной этимологии, почувствовали улучшение прямо в зале. Особое признание широких слоев последователей сянгун получили высокие этические качества, доступность и готовность прийти на помощь ближнему, свойственные учителю Сунь Цзиньчжоу. Он, выступая с докладами и проводя сеансы сянгун на общественных началах, не получал за это никакого вознаграждения. С согласия учителя мы решили обобщить черновые записи его выступлений и опубликовать их.

«Пояснения к занятиям сянгун» базируются на теории энергетических каналов и «всеобщей информации». Тем не менее они достаточно индивидуальны и должны рассматриваться читателями не как неукоснительное руководство, а лишь как информация к размышлению.

Сунь Цзиньчжоу просил подчеркнуть, что все положительное, что содержится в «Пояснениях», следует считать заслугой мастера Тянь Жуйшэна, а все возможные недостатки и ошибки он относит на свой счет.

## **Что я знаю о движениях пальцами**

Значительная часть методики сянгун начального и среднего уровней составляют движения пальцами («пальцовки»): «мальчик кланяется Будде», «вращение колеса жизни», «небесный полет с преподнесением цветов», «три совершенномудрых сидят в созерцании» и т.д.

1) Движение пальцами способствуют слиянию природной информации и информации мастера сянгун. Для этого ладони и пальцы должны быть направлены вдаль и вверх.

2) Движения пальцами обладают терапевтическим действием, способны вызвать «внутреннее движение» в человеке, уравновешивать инь и ян.

3) Движения пальцами способствуют увеличению силы воздействия. Замыкающие окружность движения относятся к «внутренним упражнениям». «Внутренние упражнения» в еще большей степени способствуют увеличению силы воздействия. В то время как вытянутые пальцы предназначены для испускания ци вовне, т.е. направлены на «ослабление», «замыкание окружности» как «внутреннее упражнение» направлено на «пополнение». Поскольку «недостаточность» соотносится с инь, а «наполненность» — с ян, только таким образом и возможно достижение равновесия между первым и вторым. Во избежание неприятностей движения пальцами (вытягивание, сгибание, «замыкание окружности» и т.д.) не следует выполнять бессистемно.

Движения пальцами существуют и в других ветвях цигун. В сянгун они используются в трех направлениях:

- а) в связи с «формулой из шести иероглифов»;
- б) для связи с космосом;
- в) для связи с наставником.

## Некоторые приемы занятий сянгун начального и среднего уровней, используемые автором

1) Во время выполнения приема начального уровня — «вытягивания ци» — я мысленно вызываю образ учителя Тянь Жуйшэна.

2) Во время выполнения приема «вращение влево и вправо неба и земли» я думаю об обмене информацией между «большим космосом» и «малым космосом» (человеком).

3) Во время выполнения упражнения «мальчик кланяется Будде» я думаю о расслаблении, мысленно произношу речевые формулы.

4) При выполнении упражнений среднего уровня в положении стоя я меняю один раз направление или двигаю ногами.

5) Перемещая ци, я думаю о добрых делах.

6) Выполняя «небесный полет с преподнесением цветов», я мысленно представляю себя поднимающимся на облаке с букетом цветов в руках, который я дарю тому, что наиболее ценно для мироздания.

7) Выполняя «небесный полет с разбрасыванием цветов», мысленно представляю, что бросаю цветы людям.

8) Во время выполнения приема «три совершенномудрых сидят в созерцании» я думаю о расслаблении и произношу про себя «истинные звуки».

## Эффективное применение «шести истинных звуков» и «трех истинных звуков»

Речевые формулы	Воздействие
Вэн	Общетерапевтическое
Ма	Снятие «жара» в руках и плечах
Ни	Пополнение ци при сердечной недостаточности, теснении в груди
Бэй	Снятие воспалений во внутренних органах, грудной клетке
Ми	Снятие «холода» в поясничном отделе позвоночника
Хун	Лечение желчного пузыря при воспалении кишечника, поносе

«Шесть истинных звуков» не только обладают терапевтическим воздействием, но также «пополняющим» и «ослабляющим» действием, способствуют установлению равновесия между инь и ян. «Речевая формула из шести иероглифов» при наличии заболевания излечивает его, а при отсутствии болезней укрепляет организм. Горловое произнесение звуков на выдохе, в чем и заключается сам прием, наиболее эффективно при лечении гипертонии, заболеваний сердца, бессонницы и неврастении. Причем, для каждого вида заболеваний существует свой звук.

«Три истинных звука» (вэн, хэ и хун) предназначены для достижения резонанса

между человеком и космосом, слияния человека с небом.

Они также важны, как и «шесть звуков». Все они являются:

- основой движения, способны уравнивать инь и ян;
- основой жизни человека, способны регулировать функционирование пяти «плотных органов»;
- основой «единства неба и человека», способствуют лечению болезней и оздоровлению.

### **Три правила испускания «внутренней ци»**

- 1) При испускании «внешней ци» (через руку) не допускается выход ци через другую руку.
- 2) Необходимо научиться своевременно пополнять ци. Методика пополнения ци заключается в полном расслаблении всего тела и «работе» ци без малейшего физического усилия.
- 3) Пополнение ци: на вдохе представьте, что ци поступает в организм тем же путем, через который она выходит вовне.

### **Проявление особых способностей (личный опыт автора)**

- 1) Между онемением рук во время занятий цигун и онемением, имеющим патологическую этимологию, существует разница, поскольку в первом случае не происходит потери чувствительности, а во втором — чувствительность теряется.
- 2) То же самое с головной болью: головная боль, связанная с болезнью, может ослабевать или нарастать, а головная боль, вызываемая проявлением особых способностей, от начала до конца ровная.
- 3) Обычно слезы появляются у людей, когда они плачут, смеются, при заболеваниях глаз, во время психических травм и т.д. Слезотечение, связанное с проявлением особых способностей, происходит без смеха и плача, в состоянии легкости и расслабления.
- 4) Движения, производимые в обычном состоянии, являются внешними, в то время как проявление особых способностей сопровождается в большинстве случаев внутренним движением.
- 5) Непроизвольные движения, возникающие во время занятий сянгун, не являются закономерными.

### **Вредная «остаточная информация»**

- 1) Не следует постоянно думать о непонятных неблагоприятных явлениях, не следует рассказывать о них другим.
- 2) Не общайтесь с колдунами, шаманами и безнравственными людьми.

- 3) Не стремитесь увидеть повторно то, что вас испугало.
- 4) Встретив что-либо непонятное, не следует постоянно думать об этом.

Несоблюдение этих четырех правил может вызвать появление негативной «остаточной информации» спустя продолжительное время.

## **Произнесение формул**

Во время произнесения речевых формул возможно возникновение следующих явлений: появление в пространстве светящихся точек, столба света и цветных полос, формирование зрительных образов, видение падающих звезд и молний, радуги.

При возникновении этих явлений не следует сосредоточиваться на них и разговаривать.

Условия возникновения состояния «воздержания от пищи»

- 1) Иногда состояние «воздержание от пищи» возникает сразу после того или иного перенесенного заболевания.
- 2) Иногда состояние «воздержание от пищи» возникает в результате восприятия соответствующей сянгун-информации.
- 3) У некоторых прихожан это состояние наступает в результате резкого изменения душевного состояния при посещении монастырей и храмов.
- 4) Способствовать погружению в состояние «воздержание от пищи» может соответствующая литература.

В период «воздержания от пищи» необходимо следить за поддержанием жизнедеятельности организма: не заниматься чрезмерным физическим трудом, не предпринимать экспериментов, не давать волю эмоциям, не бояться этого состояния. Рекомендуется не принимать пищу через силу, есть фрукты, овощные бульоны, нюхать пищу (три раза в день, в привычное время завтрака, обеда и ужина), поддерживать раскрепощенное духовное состояние, усилить интенсивность занятий сянгун, делать добрые дела.

## **Пять видов связи для подключения к информации**

- 1) Связь с «истинными звуками», речевыми формулами, кодами и некоторыми меридианами сердца.
- 2) Связь с «большим космосом», т.е. с природой, солнцем, луной и звездами.
- 3) Связь с особой положительной информацией и особыми людьми.
- 4) Связь с учителем для «высвобождения» образа «живого Будды».
- 5) Связь с «малым космосом». «Малый космос» — это человек, его мозг. Каждый человек способен подключиться к «природной информации» и образовать «единный космос», т.е. осуществить «слияние неба, земли и человека».

## Три важных аспекта занятий сянгун

Ху Сытан

### «Понимание умом» и «понимание сердцем»

В сянгун одного лишь рассудочного осознания теории абсолютно недостаточно. Очень многое в нем относится к интеллектуально-эмоциональной сфере, понять которую можно только сердцем.

По мере продвижения к вершинам сянгун «эмоциональное стимулирование» приобретает все большее значение тем более, что большинство мастеров сянгун высокого уровня достаточно замкнуты. Об этом свидетельствуют и некоторые заповеди сянгун: «высокого мастерства можно добиваться, но нельзя требовать», «учитель демонстрирует мастерство, но не рассказывает о нем». Одно слово учителя, один его жест, один взгляд зачастую способны многократно увеличить ваши способности. Только находясь в состоянии «понимания сердцем», когда между учеником и учителем поддерживается связь «от сердца к сердцу», возможно полноценное понимание его наставлений, своевременное определение момента «передачи мастерства», вычленение максимума информации из минимума визуальных наблюдений.

Мастера сянгун высокого уровня можно сравнить с телебашней, непрерывно работающей на передачу информации, а учеников — с телевизионным приемником, постоянно принимающим разнообразные «программы». По личному опыту мы знаем, что добиться качественного приема можно, только настроив телевизор соответствующим образом. Если же ваш приемник вышел из строя, то никакая самая мощная телестанция не будет в состоянии обеспечить получение вами информации. Между учителем и учеником тем более необходим контакт на уровне «сердца», когда они понимают друг друга без слов, стимулируют друг друга на эмоциональном уровне и разница в мастерстве не имеет никакого значения. С установлением эмоционального контакта учитель обретает возможность наставлять ученика, помогать ему, даже находясь за многие километры от него. Без «понимания сердцем» эмоциональный контакт становится невозможным, как бы близко от вас учитель ни находился.

Таким образом, повышение «понятливости» в сянгун в целом, конечно, немислимо без «понимания умом» (понимания теории), однако более сложным и важным является «понимание сердцем».

### «Три следует» и «три не следует»

С тех пор, как я стал заниматься сянгун, состояние моего здоровья значительно улучшилось. Практика привела меня к пониманию того, что для овладения сянгун необходимо выполнять правило «три следует» и «три не следует».

*1) Следует заниматься продолжительное время, и не следует форсировать результат.*

Приступающие к занятиям сянгун, как правило, настроены на быстрое получение положительных результатов, что является большой ошибкой. Начиная занятия, прежде всего, следует сформировать в себе отношение полного безразличия к результатам, не нужно ставить себе каких-то сроков, даже исчисляемых годами. Необходимо осознать, что «совершенствование тела и пестование естества» — медленный и длительный процесс, сравнимый по характеру с получением образования.

## *2) Следует уважать опыт других, не следует замыкаться в себе.*

Китайская пословица гласит: «Чтобы зажечь лампу, надо до нее дотронуться; чтобы узнать человека, надо с ним соприкоснуться». В процессе занятий цигун, независимо от их продолжительности, просто необходим более опытный человек, к которому можно было бы обратиться за советом и помощью. Не следует думать, что большой стаж занятий позволяет обходиться без наставника. Если вы думаете, что вам нет равных, замыкаетесь в себе, то вы не сможете идти вперед.

## *3) Следует совершенствовать нравственность, не следует подходить к сянгун с утилитарных позиций.*

Абсолютно неприемлемо стремление за счет сянгун достичь превосходства над другими, добиться известности или других преимуществ, недопустимы поправки нравственных норм, принятых в цигун, взаимные упреки по мелочам и разобщенность. Занятия цигун имеют целью не только избавление от болезней и оздоровление, но и, что еще важнее, раскрытие потенциальных возможностей человека, нравственное очищение, создание общества взаимного согласия. Нравственность — мать мастерства.

## **Сянгун и религия**

История цигун насчитывает несколько тысячелетий. Как известно, он развивался в рамках двух основных школ: даосской и буддистской. Естественно, что и теория, и методики этих школ имеют религиозную окраску. Сянгун разработан в традициях буддистской школы и, соответственно, не свободен от религиозных элементов. Тем не менее, мы должны строго разграничивать занятия сянгун и религию. Сянгун — одна из методик буддистской школы, имеющая целью укрепление здоровья, в то время как следование канонам собственно буддизма — это вопрос веры, относящийся уже к сфере религии. Совсем необязательно, чтобы правоверные буддисты занимались сянгун, точно так же, как занятия сянгун, отнюдь, не свидетельствуют о вере в Будду. Мы изучаем буддистский сянгун, но не проповедуем буддизм.

## **Наука и предрассудки**

На определенном этапе занятий сянгун появляется большая вероятность возникновения чувственных и зрительных галлюцинаций. Галлюцинации — нормальное для сянгун явление, поскольку свидетельствуют о достижении определенного уровня мастерства. Однако в реальной жизни нередки случаи, когда, пренебрегая принципом на-

учности, кое-кто начинает увлекаться мистикой. В сянгун есть много такого, что обычному человеку бывает трудно понять, например, получение учениками информации от учителя Тяня за тысячи километров, возникновение видений во время сеансов сянгун и т.д. Тем не менее, это не значит, что нужно вносить сумятицу в умы людей по поводу явлений, которые на сегодняшний день еще не нашли научного объяснения.

Необходимо отметить, что видения, возникающие во время занятий сянгун, не являются фактами реальной жизни, а представляют собой специфическую реакцию, возникающую во время погружения в состояние пробуждения особых способностей. Развитие сянгун по научному пути, безусловно, требует свободного обсуждения этих необычных явлений в своей среде.

# Роль веры в процессе самосовершенствования с помощью цигун

*Тянь Сяньфэн*

Система концептуальных положений и богатый опыт составляют теоретическую базу занимающегося цигун; практическая сторона представлена собственно процессом занятий, направленным на повышение мастерства, оздоровление и продление жизни, раскрытие интеллектуальных способностей, а вера — это то, что объединяет теорию и практику, это путеводная звезда, сопровождающая человека на выбранном пути, источник его сил.

Под верой, о которой идет речь, имеются в виду убеждения. Когда человек говорит о чем-то, — это его убеждения, когда говорит учитель или «познавший дао», — вероучение или канон. Так, сказанное Лао-цзы воплотилось в «Дао Дэ Цзин», все, что в течение 49 лет говорил Шахьямуни, собрано в сутрах и т.д. Все есть — воплощение веры.

## 1. Вера

Какую бы цель ни преследовал человек в ходе занятий цигун — избавление от болезни, оздоровление; раскрытие особых способностей; попытка вырваться из пределов, поставленных природой жизни человека; познание первозданного космоса и первозданных законов жизни — ему нужна вера.

С чем бы ни сталкивался человек в повседневной жизни, какой бы шаг ни предпринимал, все они связаны с верой: будь то вера в то, что лекарство и уколы лечат болезни, или вера в общую цель человечества — построение справедливого общества. Отсутствие такой веры послужило бы серьезным препятствием прогрессу на Земле, сделало бы жизнь человека пустой и бесцельной.

Но вера — это не просто некое абстрактное, умозрительное ощущение, а и убежденность, уверенность, воплощенные в повседневную жизнь.

В современном мире наш мозг ежечасно и ежеминутно подвергается воздействию потока самой разнообразной информации. Занятия цигун предполагают сознательное восприятие полезной информации и отторжение лишней, то есть сосредоточение мышления на чем-нибудь одном, веру в истинность получаемой информации и искреннее ее воплощение. Таким образом мышление фиксируется на определенной установке, то есть формируется фиксированное мышление, позволяющее инициировать высвобождение скрытой энергии человека. Вместе с укреплением веры все больше укрепляется такой способ мышления, растет также и энергия. В конце концов вера становится неотъемлемой частью повседневной жизни, когда человек, обладая ею, практически перестает это ощущать.

Это та самая вера, которая входит в состав «трех видов духовной пищи» (вера, желание, действие) в буддизме, позволяющих достигать успеха в самосовершенствовании. «Верующий обладает кристально чистым сердцем». Чистые тело и сердце способ-

ствуют утверждению в вере, облегчают погружение в «состояние покоя», помогают устранению внешних помех.

Вера, таким образом, является ничем не заменимым источником энергии в цигун.

## 2. Функция веры

Успех любого дела связан с наличием или отсутствием веры.

Если вера не искренняя, не твердая, легко сбиться с пути. Применительно к цигун это положение подтверждается простым примером: нерегулярные занятия никогда не дадут ожидаемого эффекта. С другой стороны, если верить во все подряд, сегодня заниматься одной методикой, а завтра — другой или многократно менять веру, не имея твердой веры во что-то одно, свое, главное, это равносильно отсутствию истинной веры, и малейшая неудача остановит вас, заставит отступить, так и не добившись результата.

Поэтому под верой мы понимаем «информацию энергии сознания», позволяющую познавать явления на глубоком уровне мышления. Вера — это маяк, помогающий определить направление движения к высоким целям.

Когда мастер Янь Синь лечит своих пациентов, он, прежде всего, требует от них утвердиться в вере, что «болезнь можно излечить, наверняка можно излечить, она уже излечена». Такая вера, он называет ее «понятливостью», позволяет достигать немедленных результатов. То же происходит и во время занятий цигун, когда твердая вера способствует достижению цели с минимальной затратой сил.

В трактате «Ваджра» говорится о «чистой вере». «Чистой» можно назвать такую веру, которая пронизывает повседневную жизнь человека, не допускает ни малейшего сомнения. Твердую веру в древности называли праведной. Только праведная вера позволяет человеку в мгновение ока слиться с объектом познания и порождает энергию труднообразимой силы.

Наличие даже самого ничтожного сомнения не позволяет назвать веру праведной и, соответственно, тормозит достижение поставленной цели.

Занимающийся цигун должен быть крепок в своей вере, и тогда перед ним откроются необозримые горизонты. Нельзя довольствоваться малым, нельзя опускать руки при малейшей неудаче. Твердая вера позволяет сохранять чистоту и истинность само-совершенствования, естественную адекватность мыслей и поступков независимо от отношения к ним других.

## 3. Как исполниться веры?

а) Правильный выбор методики и неуклонное выполнение ее требований полностью зависят от четкого понимания целей, которые ставит перед собой занимающийся.

Любая цель занятий — будь то избавление от болезней и продление жизни, раскрытие особых способностей, познание истоков жизни или выход из круговорота жизни и смерти — требует истинной осознанной веры. Если занимающийся ставит перед собой неправедные цели, исходит из корыстных интересов, его вера будет недолговечной и

порочной. Буддисты считают, что «вера — источник истины, мать добродетели». Праведная, истинная вера исходит из глубин человеческой души, направлена на службу людям, всему обществу. Она является естественным воплощением законов природы в сердце человека, естественным продуктом законов развития общества. В «Дао Дэ Цзин» говорится: «Недостаток веры приводит к неверию».

б) Вера должна охраняться разумом.

Вера немыслима сама по себе, без определенных интеллектуальных усилий. Теория цигун представляет собой безбрежное море, и воспитание единственно правильной веры требует ее изучения и анализа. В противном случае можно легко попасть под влияние мистических суеверий и сбиться с верного пути.

Буддисты рекомендуют «опираться на мудрость и не опираться на знание», то есть учитывать не только внешние признаки явлений, но и оценивать их, пропуская через собственную мудрость». Без «мудрости» ваша вера будет подобна дереву без корней, песочному замку. Она не выдержит первого же испытания практикой.

в) Через активную практику непрерывно наращивать веру, утверждаться в ней.

В самосовершенствовании с помощью цигун практика стоит на первом месте.

Вера на словах — пустая болтовня, самообман. Только утверждаясь в вере в ходе занятий, можно подняться к высотам мастерства.

г) Уровни веры.

Цигун имеет три уровня: начальный, средний и высший. Веру также можно разделить на три уровня:

начальный — на данном этапе человек верит в то, что цигун способен избавить от болезней, раскрыть интеллектуальные способности. Занятия проходят по одной методике. В силу объективных причин человек воспринимает цигун в чисто утилитарном смысле (для себя). На этом этапе происходит «начальное познание веры»;

средний — характеризуется верой в научность цигун, в гуманолагаю и возможность слияния «неба и человека», комплексным изучением различных методик и способностью кропотливого и непрерывного овладения мастерством, параллельным совершенствованием «естества» и «жизни» во благо других людей. Этот этап можно назвать «познанием следов истины», постепенным восхождением на правильный путь;

высший — этап слияния «человека и неба» в единое целое, достижения «великой мудрости» и «великой добродетели». Его можно назвать «обретением истины», или идеальным воплощением веры, заполняющей собой весь космос, вечной и неизменной, которую не описать словами, которую может познать только тот, кто обрел истину и добродетель.

## 4. Заключение

Как в современных условиях, когда цигун с каждым днем становится все более и более популярным, направить его развитие по правильному пути? Вера — вот что должно быть сейчас в центре внимания цигунистов. Вера — маяк в бурном море, луч света в ночной тьме.

## 243 дня «воздержания от пищи»

*Цзян Сяоци*

Я занимаюсь сянгун уже больше года и за этот период избавился от более чем десятка разнообразных болячек. Особую роль в этом сыграло «воздержание от пищи», которое продолжалось 243 дня.

Будучи руководящим работником, я более 30 лет занимался идейно-политическим воспитанием, прошел через горнило нескольких политических кампаний. Особенно сильно мне досталось в годы «культурной революции». В детстве я рано покинул дом и немало натерпелся от людей. В результате я приобрел длинный перечень разнообразных заболеваний: гипертония, больное сердце, артрит, мигрень, пародонтоз — всего более десятка. В общем я уподобился огарку свечи, задуть который мог бы и легкий порыв ветра. Головные боли были настолько сильными, что я не мог говорить. Осенью обострялся бронхит и усиливались сердечные боли. Когда я возвращался с работы, сил у меня хватало только на то, чтобы упасть на кровать. Я продолжал существовать, но такая жизнь была хуже смерти: мучила бессонница, отсутствовал аппетит, ноги не слушались. Я ощущал себя на краю жизни и был морально подавлен. Как раз в самый критический для меня период летом 1992 г. случай свел меня с женщиной, только что вернувшейся с курсов сянгун в Сюйчжоу. Я захотел пить и попросил у нее кипяченой воды. Она же мне предложила «информационную воду», обладающую, по ее словам, терапевтическим воздействием. Про себя я подумал: «Какая бы это вода ни была, главное, что она чистая». И выпил целую бутылку. Результат оказался просто поразительным — я, который многие годы даже не улыбался, почувствовал небывалый эмоциональный подъем, ощутил необыкновенный комфорт и легкость во всем теле и запрывал от радости, как ребенок, мне хотелось говорить без умолку и смеяться. Именно с того дня у меня и появилась устойчивая вера в то, что сянгун поможет мне справиться с моими болезнями. С июля 1992 г. я занимаюсь сянгун, ни наденъ не прерываясь.

Процесс занятий сянгун одновременно является процессом повышения «понятливости».

Приступая к занятиям сянгун, прежде всего необходимо проникнуться верой в эффективность этой методики. Вера поможет вам подходить к занятиям сознательно, без колебаний. У меня получилось так, что многие знакомые и друзья всеми силами старались отговорить меня от занятий: сянгун, мол, это просто обман, кто-то где-то, занимаясь сянгун, сошел с ума и теперь лечится в психиатрической клинике. А когда я стал «воздерживаться от пищи», они, опасаясь за меня, настоятельно требовали, чтобы я что-нибудь съел. Тот случай с сумасшествием я проверил. Действительно, некая женщина попала в психбольницу, но, оказалось, она сначала занималась по методике «пестования тела и стимулирования интеллектуальных способностей» (ян шэнь и чжи гуи), а потом переключилась на сянгун. Смешение двух методик и послужило причиной такого исхода, который не имеет собственно к сянгун никакого отношения.

В период «воздержания от пищи» следует руководствоваться естественными ощущениями и ни в коем случае не есть, если нет желания. Если вопреки естественной потребности съесть что-нибудь, это вызывает сильнейшие боли в животе и в области ана-

льного отверстия. Завершая «воздержание от пищи», какой бы голод вы ни ощущали, старайтесь принимать только жидкую пищу и в небольших количествах.

Когда я завершил «воздержание от пищи», не произошло ничего непредвиденного, хотя на протяжении всех 243 дней я больше всего боялся, что если со мной что-нибудь случится, то это подорвет авторитет сянгун. Поэтому все это время я вел дневник, в который записывал, какие симптомы болезней и когда у меня проходили. На всякий случай я даже написал завещание: «С тех пор, как я стал заниматься сянгун, прошли многие мои заболевания, мое душевное состояние, как никогда, хорошее. Если со мной случится что-нибудь непредвиденное, прошу друзей и близких ни в чем не винить сянгун и учителя Тяня, в противном случае мне не найти покоя на том свете».

Через 200 дней после начала «воздержания от пищи», мной овладели некоторые опасения, ведь я ничего не ел, не принимал даже никаких тонизирующих средств. Поэтому, для укрепления организма, я решил попринимать средство «Тайян шэнь». Сразу после этого у меня появились сильные боли при мочеиспускании, а моча окрасилась в красный цвет. Тогда я не знал, что это была реакция на «Тайян шэнь», а подумал, что началось внутреннее кровотечение. Домашние посылали меня к врачу, но я колебался и продолжал принимать лекарство. Моча становилась все краснее, а боли все сильнее. Тут я заметил, что моя моча такого же цвета, как и принимавшееся мной средство, и прекратил его пить. В результате мочеиспускание нормализовалось. Этот случай доказывает, что во время «воздержания от пищи» нельзя ничего есть, нельзя принимать никакие тонизирующие препараты, то есть, повторюсь, все должно идти, как идет, естественным образом.

Чтобы овладеть сянгун, надо уделять равноценное внимание нравственности, вере и занятиям.

Занятия сянгун требуют параллельного нравственного совершенствования. Для меня теперь совершенно очевидно, что сянгун — методика, сочетающая два равноценных начала: мастерство и нравственность. И первое, и второе являются непременным условием ее эффективности. Нравственное совершенствование предполагает «совершенствование сердца и пестование естества» и включает отказ от лжи, бахвальства, злоупотребления спиртными напитками, курения, вспыльчивости и раздражительности. Эти требования я изложил в стихотворной форме и повесил на стену. Раз в день, прочитывая их, я научился, когда надо, сдерживаться и уступать. Многие знакомые заметили, что у меня сильно изменился характер и это действительно так.

Занятия сянгун требуют непоколебимой веры. Она является предпосылкой и основой занятий. Искренняя вера — залог успеха: чем она крепче, чем больше человек занимается, чем больше человек занимается, тем выше результат. Учитель Тянь говорит, что сянгун — это информационный цигун, в котором для излечения болезни бывает достаточно даже одного слова. Вера — это то главное, что позволяет воспринимать цигун-информацию.

Заниматься надо непрерывно и регулярно. Учитель Тянь говорит, что нельзя только верить, но не заниматься; нельзя также вместо занятий ограничиваться пустыми разговорами. Я на протяжении всего периода неуклонно придерживался этого правила. Как бы ни был я занят на работе, где бы ни находился, я ежедневно занимаюсь по 2 — 3 ра-

за, постоянно руководствуясь положением о том, что собственно занятия, вера и нравственность тесно взаимосвязаны и немислимы отдельно друг от друга.

Поскольку многие выражали сомнение в том, что я, не принимая пищу более 240 дней, оставался полным энергии, я прошел многостороннее медицинское обследование на право управления автомобилем. В соответствии с установленными в Китае правилами, граждане, достигшие пенсионного возраста и имеющие водительские права, не могут управлять автомобилем без специального решения медкомиссии. Я направился на городскую медкомиссию и прошел там более 15 тестов. Комиссия признала, что я полностью здоров, органы чувств в порядке, реакция в норме, я правильно решил все предложенные дорожные ситуации и был признан годным к управлению автомобилем.

«Воздержание от пищи» резко повысило мою физическую выносливость. Однажды ранним утром я вышел из дома и на велосипеде поехал в консультационный центр сянгун, который находится на берегу озера Сиху. После занятий взобрался на вершины двух близлежащих гор и, вновь сев на велосипед, окружными путями, пролегающими по многим возвышенностям, вернулся домой около 13 часов. В течение 8 часов я находился в состоянии повышенной физической активности. Как это удалось пенсионеру, голодавшему больше 240 дней и только что избавившемуся от десятка разнообразных заболеваний? Благодаря сянгун! Благодаря могуществу учителя Тяня!

Современная наука пока не может объяснить феномен сохранения высокой физической формы после длительного «воздержания от пищи». Я попытался объяснить это явление для себя, не претендуя на научность. Организм человека нуждается в двух видах энергии: один вид, получаемый из пищи, другой — из космоса. В процессе «воздержания от пищи» в организме человека пробуждается скрытая энергия, а ее подпитка осуществляется не за счет пищи, а за счет поступающей из космоса «энергии высокого уровня».

## О загадке «благоухающего» тела

Лю Яньхуа

В 1988 г. мастер цигун из г.Лоян провинции Хэнань Тянь Жуйшэн открыто начал обучение методике храма Баймасы «Буддийский интеллектуальный ароматный цигун» (или сокращенно «ароматный цигун» — сянгун). С тех пор методика получила широкое распространение по всей стране, приобретая характер настоящего бума. Сейчас «ароматным цигун» занимается 25 миллионов человек. За прошедшие годы сообщения, связанные с этой методикой, регулярно появлялись в газетах, журналах, передачах радио и телевидения и неизменно привлекали к себе общественное внимание. Замечено, что «ароматный цигун» чрезвычайно эффективен при лечении глухонемых. Более 150 человек вновь стали слышать и говорить. Хорошие результаты отмечаются также при таких заболеваниях, как односторонний паралич, сахарный диабет, гипертония, гистерома, воспаление тройничного нерва, близорукость, старческая дальнозоркость. Кроме того, «ароматный цигун» повышает интеллектуальные способности, жизненный тонус, способствует воспитанию характера.

Самая интересная особенность «ароматного цигун» состоит в том, что приблизительно через шесть месяцев занятий, т.е. после овладения методикой начального этапа, тело человека, главным образом женщин, во время занятий цигун начинает источать аромат, «благоухать». Сначала запах исходит от ладоней, а затем, по мере совершенствования мастерства, тонкий аромат начинает исходить уже от всего тела. Иногда это запах орхидеи, иногда — жасмина или сандала.

Известно, что в природе существует много растений, обладающих своими запахами. Почти все цветы с их помощью привлекают насекомых. Специфические запахи свойственны и многим животным. Кабарга, циветта, енот своими запахами привлекают особей противоположного пола.

Способность хранить в себе и источать запахи свойственна и некоторым людям. Дочь императора эпохи Цин Цянь Луна обладала таким приятным запахом, что завоевала благодаря ему безграничную любовь всех, с кем она встречалась. Способностью издавать благоухание обладала и жена древнеегипетского фараона Тутанхамона Нефертити, чем и заслужила поклонение народа. Известный даос эпохи Сун Чэнь Туань благодаря занятиям цигун дожил до 117 лет. Когда его похоронили, из пещеры, где покоилось тело даоса, в течение семи дней исходило благоухание. Основатель ветви лунмэнь в даосизме мастер Цю Чанчунь при жизни достиг вершин цигун, а после смерти его останки «долгое время издавали необыкновенный запах» В последние годы получил известность последователь даосизма из г.Лаошань Куан Чансю, который вообще непрерывно распространял запах сандала. Благодаря этой особенности ему были не страшны ни комары, ни другие насекомые. Это вызывало интерес, и к даосу часто приходили люди с просьбой раскрыть секрет его благоухания. На подобные вопросы Хуан всегда с улыбкой отвечал: «Мастерство имеет природный характер- Запах, исходящий от меня, сродни запаху, издаваемому молодой травой. Это явление давно отмечается у даосов. Я называю его «даньсян» (аромат дань)».

Загадочный «даньсян» издавали многие мастера даосского цигун прошлого. В настоящее время этой способностью обладают несколько молодых мастеров цигун даосской школы. В частности, это учитель Тянь Жуйшэн. Во время его сеансов я лекций присутствующие постоянно ощущают накачивающие на них волны приятного запаха. Причем интересно, что каждый человек характеризует этот запах по-своему. Одним: он напоминает сандал, другим — жасмин, третьим — османтус.

Китайские специалисты «внутреннего цигун» считают, что так называемый «даньсян» исходит из области даньтяня и связан с воздействием на циркуляцию ци и крови во время занятий цигун. Дело в том, что цигун особым образом влияет на систему внутренней секреции. В древних письменных памятниках об этом говорится так: «Семя переплавляется в ци, просветляется сердце, и становится видимым естество, кровь сгущается, и появляется удивительный запах».

Упражнения начального этапа сянгун включают в себя 15 простых движений, которые, тем не менее, имеют глубокий смысл. Процессы, происходящие в человеке во время занятий цигун, очень трудно передать словами. Учитель Тянь Жуйшэн считает, что главным в сянгун является то, что называется «прозорливостью», имеющей разные уровни со своим собственным содержанием. Она требует тонкого понимания взаимосвязей между позой, движениями, мышлением, с одной стороны, и внутренними органами!, энергетическими каналами, конечностями, костями, органами чувств, «девятью отверстиями», кожей, мышцами и сосудами, с другой. Это достигается за счет «внутреннего созерцания». По мере развития «прозорливости» приходит способность отслеживать маршруты циркуляции ци по энергетическим каналам, понимать характер и сущность всех вызванных цигун изменений в организме. Только способность «видеть» внутренние органы позволяет достичь «рождения мудрости, понимания сути всех вещей и явлений, мгновенного прозрения».

В ходе современных научных исследований было обнаружено, что в летучих элементах пота и мочи человека содержится мускус. Кроме того, тело человека издает «половой запах».

Этот запах очень слабый, и человек не в состоянии его уловить. Занятия цигун активизируют и усиливают скрытые способности человека, вызывают удивительные изменения в физиологических реакциях организма. Многочисленные эксперименты показывают, что занятия цигун приводят к усиленному выделению желчи, желудочного сока и слюны, могут вызвать выделение в мозгу «вещества радости».

Таким образом, можно предположить, что «благоухание» человека является результатом усиления его естественного, но неуловимого, в обычном состоянии, запаха в процессе занятий цигун. Раньше эта необычная способность проявлялась только у больших мастеров, которые через много лет совершенствования добивались «переплавления крови в густую массу». Теперь же для того, чтобы обрести эту способность, достаточно полугодовых занятий сянгун. Тем не менее, загадка «благоухания человека» требует дальнейших исследований, углубленного изучения, которые позволили бы в полной мере объяснить ее с научной точки зрения.

*Перевод С. Сергеева*

# Багуачжан-цигун

## 3-1. Введение

В мире китайских боевых искусств практически каждый стиль имеет собственную методику цигун-тренировки. Практика цигуна позволяет бойцу проявлять свою технику более эффективно и с большей силой. В большинстве своем методики боевого цигуна делают упор на характерные черты того стиля, в лоне которого они разрабатывались. Так, в стиле «орлиный коготь» цигун укрепляет силу пальцев (т.е. «когтей»). Цигун стиля «белый журавль» особое внимание уделяет хлесткой силе рук (т.е. «крыльев»). То же самое и в стиле багуа-чжан. Багуачжан-цигун специализируется на поворотах тела, вращениях и закручивании конечностей и круговых движениях шагания. В этом разделе мы представляем популярный комплекс багуачжанского «Цигуна поворотов и вращениях Восьми Триграмм» (багуа-чжуаньсюаньгун).

Комплекс «Цигун поворотов и вращениях Восьми Триграмм» состоит из восьми рядков движений, выполняемых как на месте, так и с шагом. Он объединяет внутренние силы и, ци и цзинь с внешними структурами сухожилий, костей и мышц. Движения задействуют все тело, что очень важно для построения прочного фундамента для вашей практики багуа-чжан. Этот комплекс цигуна особенно сильно стимулирует суставы и мышцы благодаря поворотам и вращениям. Кроме того, упражняются те части тела, которые обычно нагружаются недостаточно. Движения, связанные с поворотами и вращениями, стимулируют также акупунктурные полости, заставляя сокращаться и растягиваться близлежащие мышцы. Эта стимуляция не дает энергии застаиваться и позволяет ци плавно циркулировать в каналах по всему телу.

Разучивая этот комплекс упражнений цигуна, берите по одной позе за раз и отрабатывайте ее до полной плавности движений. Затем переходите к следующей позе и доводите до плавности ее, и т.д. Только отработав все позы, можно их сочетать и практиковать как единый комплекс.

## 3-2. Цигун поворотов и вращениях Восьми Триграмм (багуа-чжуаньсюань-гун)

### 1. Подготовительная поза (юйбэй-ши)

*Устное наставление:*

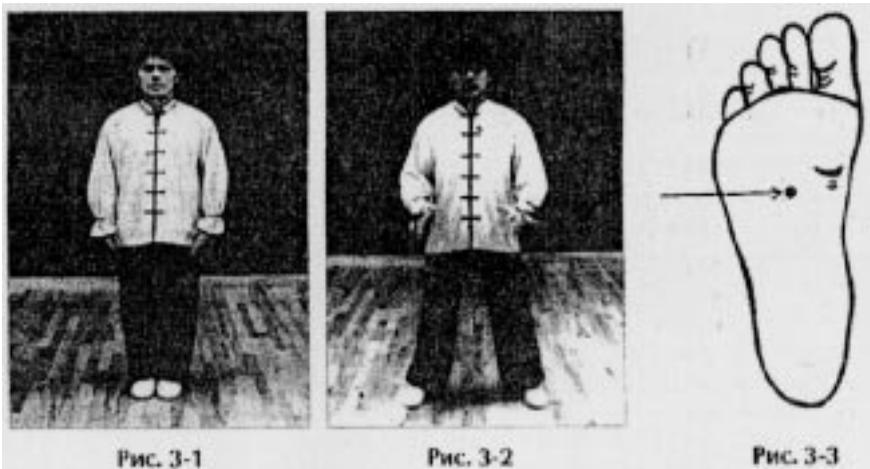
**Успокой (свой) эмоциональный ум (синь) и гармонизируй свою ци, чтобы запечатать (т.е. контролировать) сердце обезьяны (т.е. эмоциональный ум).**

Первый шаг в багуачжан-цигуне, как и во многих других методиках цигуна, — успокоение эмоционального ума. Когда ваш эмоциональный ум успокоен, тогда ваша ци тоже может быть тихой и гармоничной. Цель этого упражнения — научиться использо-

вать ум мудрости (и) для управления эмоциональным умом (синь). В мире китайского цигуна принято сравнивать синь с обезьяной, которая постоянно скачет туда-сюда и которую трудно успокоить. А ум мудрости (и) сравнивают с конем, поскольку конь может быть спокоен, силен и вынослив.

### *Движения:*

Встаньте прямо, ноги вместе, руки естественно вытянуты по бокам (рис. 3-1).



### *Примечания:*

Расслабьте все тело. Дышите естественно. Сосредоточьтесь на тренировке и избегайте рассеивающих внимание мыслей.

## **2. Поза взращения эликсира (яндань-ши)**

### *Устное наставление:*

**Опускай сверху и собирал внутри (ци), дыши тихо и плавно.**

Успокоив свой ум, вы должны скоординировать его с дыханием и вести ци от макушки головы в нижний Даньтянь. Дышите естественно, тихо и плавно. Только когда все тело расслабится, ци сможет легко стекать в нижний Даньтянь. Приведа свою ци в нижний Даньпянь. вы сможете сконденсировать ее в центре тела.

### *Движения:*

Перенесите вес на правую ногу и сделайте шаг левой ногой влево примерно на ширину плеч. Поднимите руки на уровень поясицы, пальцы направлены косо вниз, ладони повернуты друг к другу. Расслабьте плечи, опустите локти, распрямите запястья, как бы обнимая руками что-то. Между кончиками пальцев расстояние около фута. Одновременно чуть втяните грудь, чтобы еще больше расслабить се. Держите эту позу 16 циклов глубокого брюшного дыхания (рис. 3-2).

### *Примечания:*

Голова должна ощущаться как подвешенная на нити за макушку. Делая «обнимающее» движение ладонями, перенесите вес чуть-чуть назад. Установите колени прямо над точками юнцюань, что расположены в центре подошв стоп, и как бы «схватите» пол пальцами ног (рис. 3-3). Дышите медленно, равномерно и глубоко. Во время вдоха внимание направлено на нижний Даньтянь, ведите в него ци из четырех конечностей. На выдохе выводите ци вверх и в конечности, расслабляйте и расправляйте все суставы рук и плеч. Ци идет вверх вдоль позвоночника, проходит плечи, локти и достигает пальцев. Одновременно ци через таз, колени, лодыжки достигает пальцев ног.

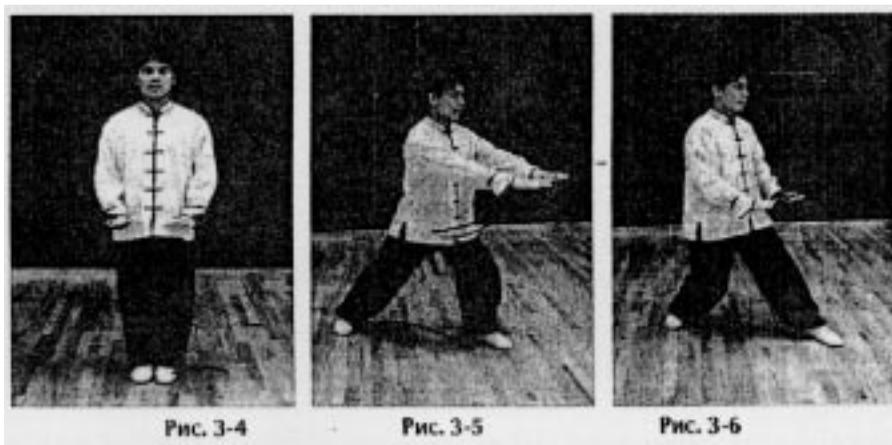
## **3. Поза толкания жернова (туймо-ши)**

### *Устное наставление:*

**На выдохе толкаешь, на вдохе тянешь — (так) поворачиваешь жернов.**

В китайских боевых искусствах, чтобы эффективно проявлять ци как физическую цзинь, нужно учиться использовать «обратное (или даосское) дыхание». При таком дыхании вы, вдыхая, втягиваете живот, а выдыхая — надуваете его. Обратное дыхание — это часть нашего естественного дыхательного цикла. Обычно мы используем нормальное брюшное дыхание («буддийское дыхание»)\* (\* Т. е. дыхание, применяющееся в цигуне буддийского происхождения.). При нормальном брюшном дыхании живот надувается на вдохе и втягивается на выдохе. Но когда вы эмоционально возбуждены, ваше дыхание может автоматически перейти в обратный режим. Например, когда вы счастливы и смеетесь, сам смех сопровождается надуванием живота. И наоборот, когда вы плачете, при вдохе живот сжимается. Вы автоматически переходите на обратное дыхание и тогда, когда намереваетесь проявить физическую силу — например, поднять штангу.

Можно заключить, что, поскольку обратное дыхание способствует проявлению физической силы, вдох при таком дыхании связан с запасанием энергии для дальнейшего ее выброса. Очень важно поддерживать естественное, удобное, непрерывное и легкое дыхание. Никогда и никаким образом не форсируйте свое дыхание или энергию.



*Движения:*

#### **Левое толкание жернова**

Приставьте левую ступню к правой, поворачивая ладони вниз, — вдох (рис. 3-4). Сделайте шаг вперед-влево левой ногой. Примите левую стойку гунбу, описав ладонями горизонтальную дугу против часовой стрелки, — выдох (рис. 3-5). Перенесите около 60% веса на заднюю ногу, возвращая ладони по дуге к животу, — вдох (рис. 3-6). Продолжайте переносить вес вперед и назад, координируя движения с вдохами и выдохами. Повторите 8 раз. В конце перенесите весь вес на правую ступню, приставьте к ней левую ступню и выпрямитесь — вдох (рис. 3-7).

#### **Правое толкание жернова**

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 3-7—3-10). Выполните ее 8 раз.

*Примечания:*

Представьте себе, что вы держите рукоятку жернова и вращаете ее по кругу. Можете также представлять себе, что ваши ладони связаны с землей столбом ци, который и ведет их по кругу. Описывая круги ладонями, переносите вес медленно и равномерно. Выдыхайте и вдыхайте, завершая каждый полукруг. В стойке гунбу колени не должны выходить вперед дальше, чем носок ступни. При переносе веса на заднюю ногу таз не должен выдаваться назад дальше, чем пятка.

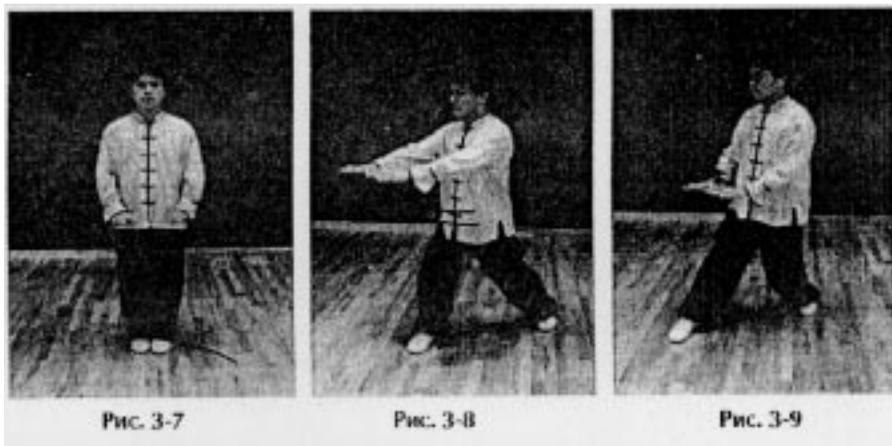


Рис. 3-7

Рис. 3-8

Рис. 3-9

#### 4. Поза вращения ладоней (чжуаньчжан-ши)

*Устное наставление:*

**Накатывание, прока, п.шайпе, борьба и заворачивание поддерживают восемь направлений.**

Накатывание (гунь), прокалывание (цзуань), борьба (чжэн) и заворачивание (го) — это четыре самые фундаментальные техники багуа-чжан. «Борьба» в данном контексте означает мощный рывок. Если вы овладеете этими четырьмя базовыми техниками, то сможете легко вести бой по всем восьми направлениям. Восемь направлений — это четыре стороны и четыре угла воображаемого квадрата, в центре которого находитесь вы.

*Движения:*

##### **Левое вращение ладоней**

Исходное положение см. нарис. 3-10. Начинайте выдох и сделайте шаг примерно на 15 градусов вперед-влево левой ногой. Около 70% веса приходится на правую ногу и около 30% — на левую. Вытяните обе руки вперед, ладони влево (рис. 3-11). Поверните туловище влево, одновременно разворачивая ладони наружу. Ваши ладони и пятка задней ноги должны находиться почти что в одной вертикальной плоскости. Направьте оба указательных пальца вверх, чуть согнув остальные пальцы, чтобы «создать лук» в каждой ладони. Глаза смотрят на указательный палец верхней руки. Полный выдох (рис. 3-12). Удерживая это положение, выполните 8 дыхательных циклов. Завершение левого вращения ладоней: поверните туловище в обратную сторону, пока не окажетесь грудью вперед, одновременно выпрямляя руки перед собой; начинайте вдох (рис. 3-13). Затем подтяните левую ступню к правой, опустите ладони к животу и выпрямитесь. Завершите вдох (рис. 3-14).



Рис. 3-10



Рис. 3-11



Рис. 3-12



Рис. 3-13



Рис. 3-14



Рис. 3-15

### Правое вращение ладоней

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 3-15 — 3-18).

### Примечания:

Когда ваши ладони поворачиваются наружу и возвращаются назад, в них должна быть цзинь накатывания, прокалывания, рывка и заворачивания. Цзинь накатывания относится к вращению руки. Цзинь прокалывания — к протыкающему движению и вытягиванию руки. Цзинь рывка связана с посадкой ладоней. Цзинь заворачивания — с ощущением того, что ваши ладони, от кончиков четырех пальцев до основания большого пальца как бы обволакивают что-то.



Рис. 3-16



Рис. 3-17



Рис. 3-18

Удерживая позу, обращайтесь внимание на поток ци и энергетическое возбуждение мышц. При каждом выдохе ци из нижнего Даньтяня должна направляться в конечности, и вам нужно расслаблять конечности сустав за суставом. Спина после вытягивания рук должна быть округлена; в руках — ощущение сжимания; в центрах ладоней — ощущение расширения. Ступни как бы хватают землю. Дыхание медленное и ровное. Не дышите форсированно, не делайте лишних движений. Все время держите голову прямо и расслабляйте грудь.

## 5. Поза охватывающего поворота (паньсюань ши)

*Устное наставление:*

**Поясница — ось, руки движутся по кругу.**

В китайских боевых искусствах говорится, что цзинь рождается в ногах, управляется поясницей и проявляется в пальцах. В известном смысле, поясница является рулевым колесом, которое направляет созданную в ногах цзинь в руки. Если вы научитесь умело управлять этим рулем, то будете центрированным, уравновешенным и естественным образом укорененным. Поворот в пояснице порождает маховые движения рук. В каждом движении — от ног к пояснице, от поясницы к рукам — тело участвует как единое целое.

*Движения:*

**Левый охватывающий поворот**

Перенесите вес на правую ногу и сделайте шаг влево на ширину плеч левой ногой — начало вдоха. Затем перенесите вес на левую ногу, одновременно вытягивая руки вверх и влево ладонями вверх, — вдох (рис. 3-19). Перенесите вес на правую ногу и сде-



Рис. 3-19



Рис. 3-20



Рис. 3-21



Рис. 3-22



Рис. 3-23



Рис. 3-24

лайте мах руками горизонтально вправо. Левая ладонь должна ударить по Опоясывающему Сосуду (дай-май), который проходит вдоль поясницы. Глаза смотрят на правую руку — полный выдох (рис. 3-20).

«Схватите пол» ступнями, распределите вес поровну между двумя ногами и повернитесь как можно дальше влево. Одновременно левая ладонь движется вдоль Опоясывающего Сосуда за спину, все еще ладонью вверх. Правая рука движется вниз к левой стороне поясницы. Глаза смотрят в направлении левой руки — вдох (рис. 3-21). Перенесите вес на левую ногу и повернитесь в пояснице по часовой стрелке, распрямляя руки. Правая ладонь касается левого локтя — выдох (рис. 3-22).

#### **Правый охватывающий поворот**

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 3-23 — 3-26).



Рис. 3-25



Рис. 3-26



Рис. 3-27

Чередуйте левую и правую формы, выполнив ту и другую восемь раз. В завершение упражнения повернитесь лицом вперед, распределив вес поровну на обе ноги, и вытяните обе руки перед собой — вдох (рис. 3-27). Затем приставьте левую ногу к правой и опустите руки к животу — выдох (рис. 3-28).

#### *Примечания:*

Движение должно быть непрерывным. Поясница заставляет руки совершать маховые кругообразные движения. Ударяя ладонью по пояснице, ускорьте выдох. Во время остальных движений дышите ровно и плавно.

## **6. Поза скрученного поворота (нинчжуань-ши)**

#### *Устное наставление:*

**Тело скручивается, как веревка, а голова подвешена.**

В багуа-чжан вы ходите по кругу. Ваши голова, тело и руки скручиваются к центру этого круга. Поэтому и говорится, что тело должно быть скручено, как веревка. Но голова при этом должна постоянно оставаться в прямом положении, как будто она подвешена за макушку к потолку.

#### *Движения:*

##### **Левый скрученный поворот**

Отставьте левую ступню влево, примерно на 12 дюймов от правой ступни, а руками как бы охватите перед собой шар (правая рука поддерживает шар сверху, левая — сни-



Рис. 3-28



Рис. 3-29



Рис. 3-30



Рис. 3-31



Рис. 3-31а



Рис. 3-32

зу) — вдох (рис. 3-29). Затем поверните правую ступню примерно на 45 градусов вовнутрь, поворачивая корпус влево (рис. 3-30). Поворачивайте левую ступню наружу, пока она не будет направлена точно назад (по отношению к исходной стойке), и все тело также поворачивайте влево, насколько возможно. Одновременно поднимайте вверх и разворачивайте левую ладонь над головой, а правой ладонью как бы толкайте что-то в направлении левой подмышки — выдох (рис. 3-31 и 3-31а). Удерживая это положение, выполните восемь циклов брюшного дыхания. Снова повернитесь лицом вперед, охватывая шар (теперь левая рука вверх, правая вниз) (рис. 3-32).

### **Правый скрученный поворот**

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 3-32 по 3-34а).

Завершая упражнение, разверните ступни вперед и повернитесь в исходное положение, опуская ладони к животу. Затем приставьте левую ногу — вдох (рис. 3-35).



Рис. 3-33



Рис. 3-34



Рис. 3-34а



Рис. 3-35

*Примечания:*

Держите голову прямо и не поднимайте плечи. Поворачивайтесь, постепенно за-действуя мышцы туловища. Удерживая позу, вы должны чувствовать себя веревкой, у которой пучки волокон скручены и переплетены. При выдохе выталкивайте нижнюю ладонь назад и продолжайте чуть поворачивать вытянутую руку. Это должно рождать ощущение напряжения в туловище. Смотреть через плечо поднятой

## 7. Поза протыкающего поворота (чуаньчжуань-ши)

*Устное наставление:*

### **Ходьба задерживающим и маховым шагом по кругу в грязи.**

Задерживающий и маховый шаги (коубайбу) — это два самых фундаментальных метода ходьбы в багуа-чжан. Чтобы плавно и устойчиво ходить по кругу, представляйте себе, что вы ходите по скользкой грязи. Схему постановки шагов см. на рис. 3-36.

*Движения:*

Исходное положение — то же (рис. 3-35). Вдохните. Затем сделайте шаг вперед левой ногой и поверните ладони влево, как в позе «Вращение ладоней» (рис. 3-37 и 3-38).

Руки остаются на месте. Поверните левую ступню чуть влево и сделайте шаг по дуге правой ногой, ступню направив вовнутрь (рис. 3-39). Сделайте шаг по дуге левой ногой, ступня вовнутрь (рис. 3-40). Затем приставьте правую ступню к левой, также повернув ее вовнутрь. Обе ступни в получившейся стойке направлены носками вовнутрь (рис. 3-41).

### **Правое протыкание над рукой**

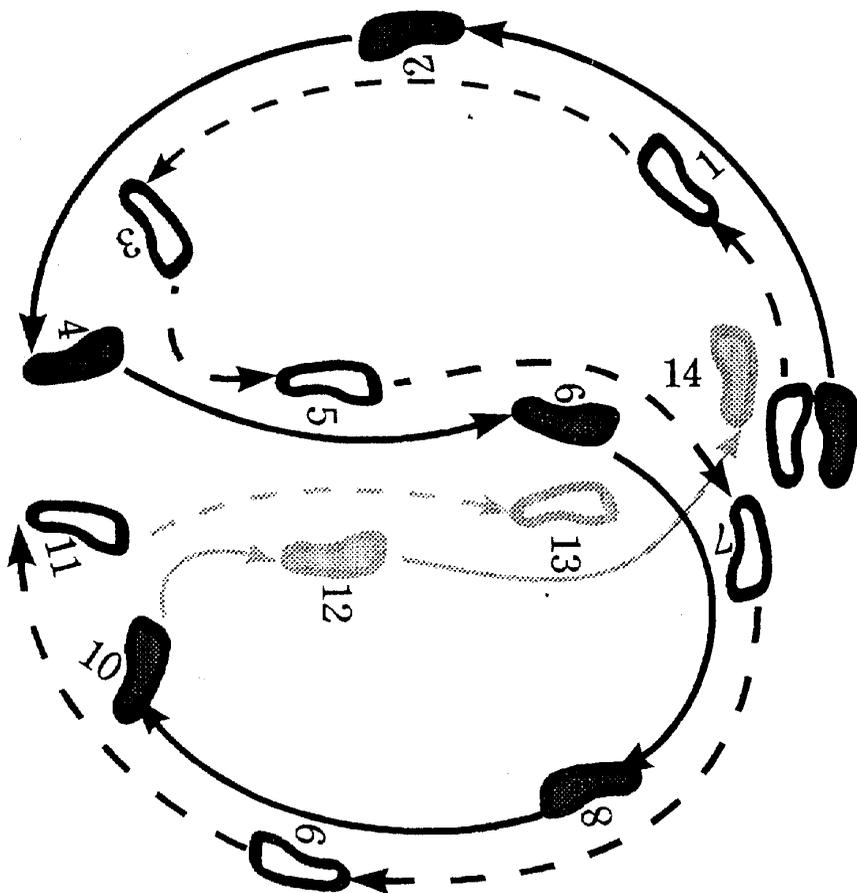
Поворачивайтесь вперед, пока ваши руки не окажутся перед грудью, и начинайте опускать левую ладонь (рис. 3-42). Опустите левую ладонь и выполните над ней протыкающее движение (чуань) правой ладонью. Одновременно шагните вперед левой ногой (рис. 3-43). Затем шагните по дуге правой ногой, протягивая и поворачивая ладони вправо (рис. 3-44). Руки остаются на месте, пройдите по кругу еще пять шагов. На пятом шаге приставьте ступни друг к другу, носками вовнутрь (рис. 3-45 по 3-49).

### **Левое протыкание над рукой**

Поворачивайтесь вперед, пока ваши руки не окажутся перед грудью, и начинайте опускать правую ладонь (рис. 3-50). Опустите правую ладонь и выполните над ней протыкающее движение (чуань) левой ладонью. Одновременно шагните вперед правой ногой (рис. 3-51). Затем шагните по дуге левой ногой, протягивая и поворачивая ладони влево (рис. 3-52). Руки остаются на месте, сделайте еще два шага по дуге (рис. 3-53 и 3-54).

Сейчас вы уже вернулись почти на то же место, откуда начинали движение (рис. 3-38). Пройдите три шага по дуге, как на рис. 3-39, 3-40 и 3-41. Вы окажетесь в позиции для выполнения еще одного правого «чуань над рукой». Повторите правое и левое протыкание над рукой еще 7 раз.

Чтобы завершить это упражнение, по окончании последнего левого протыкания над рукой выполните движения следующей (восьмой) позы.



1 = Рис. 3-37 и 3-38

2 = Рис. 3-39

3 = Рис. 3-40

4 = Рис. 3-41 и 3-42

5 = Рис. 3-43

6 = Рис. 3-44

7 = Рис. 3-45

8 = Рис. 3-46

9 = Рис. 3-47

10 = Рис. 3-48

11 = Рис. 3-49 и 3-50

12 = Рис. 3-51

13 = Рис. 3-52

14 = Рис. 3-53

Рис. 3-36. Схема шагов в Позе протыкающего поворота



Рис. 3-37



Рис. 3-38



Рис. 3-39



Рис. 3-40



Рис. 3-41



Рис. 3-42

*Примечания:*

При выполнении протыкания и поворотов движения должны быть плавными и непрерывными, без пауз. Когда ваши движения станут плавными, вы можете захотеть вставить еще несколько «скользящих» шагов между протыканием и поворотом (сменной направления). Размер вашего круга диктует угол, под которым вы ставите ступни при шагании. Возможно, поначалу вам будет удобнее ходить по кругу большего диаметра, так как в этом случае углы будут меньше, а шагание — легче. Затем, по мере повышения гибкости суставов ног, можно постепенно уменьшать круг. Прежде чем поднимать заднюю ногу для шага, вы должны почувствовать, что вы как бы «отталкиваетесь» от земли. При вынесении ноги вперед должно возникать ощущение, что вы что-то «пинаете», а когда ступающая нога проходит мимо опорной ноги, должно быть ощущение, что вы что-то «раскалываете», или разводите в стороны, своими ступнями. Коснувшись ногой земли, дайте ей проскользнуть вперед еще на несколько дюймов, как будто у вас



Рис. 3-43



Рис. 3-44



Рис. 3-45



Рис. 3-46



Рис. 3-47



Рис. 3-48

под ногами скользкая грязь. Ступни должны скользить вперед осторожно. Вы как бы «нащупываете» ногой что-то впереди себя.

## 8. Завершающая поза (шоугун-ши)

*Устное наставление:*

**Поворачивающиеся и вращающиеся Восемь Триграмм возвращаются в Прежде-небесное (состояние)**

Одна из основных целей практики багуа-чжан — это изменение структуры ци вашего тела. Из Посленебесного она должна перейти в Прежде-небесное состояние. В ми-



Рис. 3-49



Рис. 3-50



Рис. 3-51



Рис. 3-52



Рис. 3-53



Рис. 3-54

ре китайского цигуна считается, что Прежденебесная ци, получаемая из изначального семени (юань цзин), — ци чистая и здоровая. Она дает человеку, занимающемуся цигуном, внутренний покой и долголетие. Посленебесная ци, получаемая из воздуха и пищи, изначально загрязнена и вредна для здоровья. Поэтому, как и во многих других стилях китайского цигуна, в багучжан-цигуне особое значение придается методам возвращения тела в Прежденебесное состояние.

#### *Движения:*

Из положения рис. 3-54 приставьте правую ступню к левой, носки ступней повернуты вовнутрь (рис. 3-55). Опустите правую руку и вытяните ее вправо и поверните ладони вверх (рис. 3-56). Поднимите обе ладони над головой, вдохните и опустите их перед собой, одновременно выпрямляя ноги, — выдох (рис. 3-57). Продолжайте опускать



Рис. 3-55



Рис. 3-56



Рис. 3-57



Рис. 3-58

ладони, разводя руки по бокам. Поверните правую ступню, чтобы она была направлена вперед, и приставьте к ней левую ступню; завершите выдох (рис. 3-58).

Примечания:

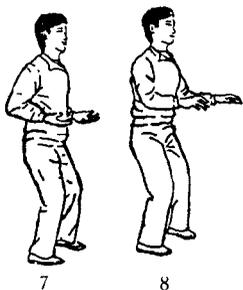
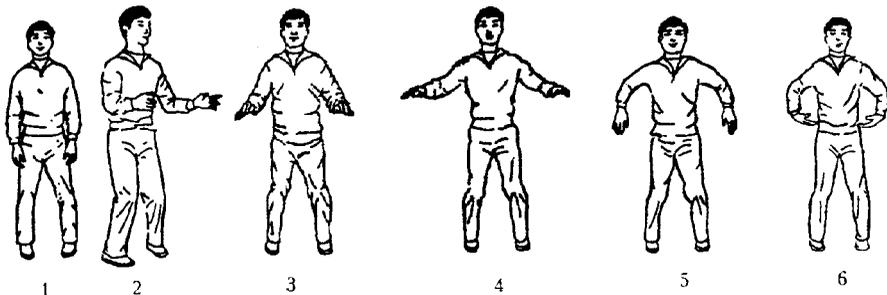
В позе поворота ладони (рис. 3-54) сделайте небольшую паузу. Затем продолжайте без остановок до самого конца. Пойдите неподвижно несколько минут, чтобы ваша ци могла опуститься в нижний Даньтянь.

# Методика «силы пустоты»

Хуан Жэньчжун

## I. Начальное упражнение

Встаньте прямо, расслабьтесь, поставьте ноги на ширину плеч так, чтобы носки были немного повернуты внутрь. Руки свободно опустите вдоль туловища, пальцы держите свободными и расслабленными (рис. 1). Сгибая руки в локтях, поднимите предплечья под углом  $90^\circ$  к плечам, ладонями внутрь. Одновременно с подъемом рук слегка согните колени (под углом  $20\text{-}30^\circ$  относительно вертикальной оси) и чуть-чуть присядьте (рис. 2). Поверните кисти ладонями вниз и разведите пальцы (рис. 3). Предплечья разведите в стороны, а затем отведите локти назад вверх так, чтобы предплечья свободно свисали, а кисти смотрели ладонями назад, пальцами вниз и располагались немного позади туловища (рис. 4, 5). Поверните кисти ладонями внутрь, а затем поднимите их внутрь пальцами к поясу, ладонями вверх (рис. 6). Выдержав небольшую паузу, отведите локти назад и прижмите предплечья к бокам, повернув кисти пальцами вперед (рис. 7). Напрягите корпус, оставляя ладони и спину расслабленными. Выждав некоторое время, расслабьте плечи и свободно и медленно выдвигайте предплечья вперед в горизонтальной плоскости до тех пор, пока между ними и плечами не образуется прямой угол. Переверните кисти ладонями вниз и примите позу «всадника» (рис. 8).



### Примечание

Поднимая предплечья в начале упражнения, следите, чтобы плечи выдвигались вперед сантиметров на десять, а подмышки были свободными настолько,

чтобы туда могло поместиться куриное яйцо. Оптимальная глубина приседания соответствует положению, при котором согнутые колени не выходят за носки ног. Во время выполнения упражнения смотрите прямо перед собой, дышите естественно, не думайте ни о чем постороннем, ни на чем не сосредоточивайтесь. Прижимая руки к корпусу лок-

тями назад, кисти и пальцы держите расслабленными. Людям с ослабленным здоровьем можно выполнять упражнение с более высоким приседом.

### *Действие упражнения*

Начиная с самого первого движения — сгибания коленей и поднимания предплечий с размещением ладоней напротив друг друга — происходит ускорение циркуляции канальной ци в ручных и ножных инь- и ян-меридианах. Во время поворачивания ладоней пальцами к пояснице осуществляется непосредственное воздействие на меридиан даймай, а через него и на меридиан жэньмай и думай. В результате активизируется циркуляция ци в двенадцати каналах.

Немаловажной особенностью данной методики является отсутствие мысленного сосредоточения. «Стояние столбом» в позе «внутренней восьмерки» придает канальной ци мощный импульс для движения вверх по меридиану думай, естественного и свободного перехода в передний меридиан жэньмай и последующего движения по этому меридиану вниз. Интенсивная циркуляция ци не позволяет ей задерживаться в голове. Упражнение не только активизирует движение ци по ножным инь- и ян-меридианам, но и опосредованно влияет на тонус ци в ручных инь- и ян-меридианах. Когда локти отводятся назад и руки прижимаются к корпусу, в плечах происходит скопление большого количества ци и крови. Расслабив плечи, вы даете возможность скопившейся ци и крови стремительно наполнить плечевой пояс и инициировать медленное поступательное движение обеих рук вперед. В этот момент ощущается сильная пульсация в кончиках пальцев, а в ладонях появляется чувство разбухания, онемения или сильного тепла.

Таким образом, начальное упражнение обеспечивает «прочистание» всей системы энергетических каналов тела человека.

## **II. «Стояние столбом» в позе «всадника»**



9

Оставаясь в позе «всадника» (см. рис. 8), смотрите прямо перед собой, кисти рук держите параллельно полу так, чтобы средние пальцы и точки цюйчи (локтевой сгиб) находились на одной линии. Пальцы рук располагаются лесенкой: указательный палец — на самом верху, а остальные три пальца — ступами спускаются вниз, сохраняя естественную кривизну двух последних фаланг (рис. 9).

Продолжительность выполнения упражнения — от 10 минут на начальном этапе с доведением до 30 минут и более в последующем.

Данное упражнение является базовым и одним из самых важных для укрепления иммунитета.

### *Примечание*

К позе «всадника» при выполнении этого упражнения предъявляется еще ряд требований: живот слегка подтянут, колени не выступают за кончики пальцев ног, плечи ни в коем случае не поднимаются, поясница, шея, плечи, локти и кисти расслаблены.

## Действие упражнения

Главная цель упражнения состоит в том, чтобы за счет принятия и сохранения правильной позы улучшить «проходимость» «трех чудесных меридианов» и таким образом обеспечить полное открытие «двенадцати основных меридианов», сформировать сеть бесперебойной циркуляции ци и крови. Один из принципов традиционной китайской медицины гласит: «При проходимости отсутствует боль, при отсутствии проходимости появляется боль». Ряд болезней вызывается именно нарушением свободной циркуляции ци и крови; поэтому «стояние столбом» оказывает профилактическое, лечебное и общеукрепляющее действие.

## III. Возвращение в исходное положение

Оставаясь в позе «всадника», сожмите кисти рук в полые кулаки. Сгибая локти, медленно поднимите кулаки вверх перед грудью до уровня ключиц, одновременно с этим выпрямите колени. Выполняя движения руками и ногами, вдыхайте через нос. Сделав полный вдох, начинайте медленно выдыхать через рот, одновременно разжимая кулаки, расслабляя кисти и опуская руки вниз. По окончании выдоха примите исходное положение (см. рис. 1).

### Примечание

Не поднимайте кулаки выше ключиц. Вдох должен быть медленным, а выдох — тонким, равномерным и продолжительным.

Последующие упражнения методики начинаются со «стояния столбом» в позе «всадника» и завершаются возвращением в исходное положение.

## IV. «Обниманне луны»



10



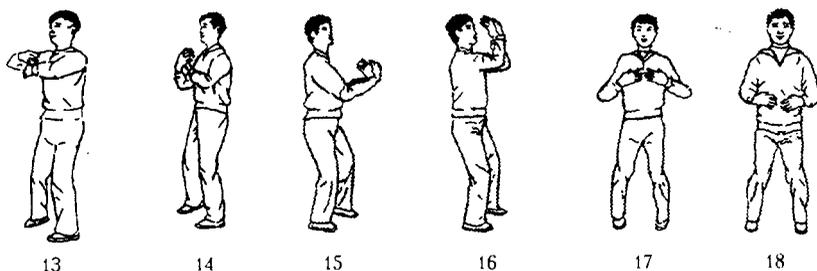
11



12

Выполните начальное упражнение и в течение 3 минут «стояние столбом» в позе «всадника» (рис. 10). Медленно поднимите руки к груди так, чтобы правая рука находилась сверху левой параллельно ей на расстоянии около 10 см. Предплечье правой руки должно находиться на уровне основания шеи, как и предплечье левой руки под прямым углом к плечу. Пальцы по-прежнему держите лесенкой, при этом подушечка среднего пальца правой руки должна находиться прямо над точкой цюйги левой руки (рис. 11). После небольшой паузы выпрямите пальцы (рис. 12) на 5 секунд и верните их в прежнее положение. Выполните это движение три раза, а по его завершении вновь сделайте небольшую паузу. После этого поверните кисти рук вовне (большие пальцы движутся вверх и вперед (рис. 13), одновременно опуская локти вниз, и скрестите предплечья перед грудью так, чтобы правая рука находилась снаружи, возвышения

больших пальцев — напротив друг друга и строго напротив точки шаньчжун (середина груди, рис. 14). Сохраняйте такую позу в течение 1 минуты, а затем медленно отодвиньте кисти от себя насколько возможно и расслабьте руки (рис. 15). После 30-секундной паузы медленно верните кисти в положение напротив точки шаньчжун (рис. 14). Выдержите небольшую паузу и поднимите руки вверх возвышениями больших пальцев до уровня кончика носа (рис. 16). Задержите их в таком положении на 1 минуту, а затем медленно верните к груди (рис. 14). После небольшой паузы разведите кисти вдоль груди вправо и влево (рис. 17) и опустите их вниз до точки чжунвань (над пупком), где задержите их на несколько секунд (рис. 18). Затем, медленно поворачивая кисти ладонями вниз, вытяните предплечья перед собой и примите позу «всадника» (рис. 10).



Описанное выше упражнение называется «обнимание луны правой рукой». Через минуты после его завершения выполните по аналогии «обнимание луны левой рукой», поменяв руки местами. Закончив выполнение всего упражнения, выполните в течение 3 минут «стояние столбом» в позе «всадника», а затем возвращайтесь в исходное положение. Общая продолжительность выполнения упражнения — около 15 минут.

### *Примечание*

Скрещивая руки, не поднимайте плечи и не вытягивайте шею. Выдвигая кисти вперед и возвращая назад, следите, чтобы возвышения больших пальцев все время были напротив точки шаньчжун, а кисти не соприкасались друг с другом. Поднимая кисти к кончику носа, сохраняйте положение тела, не выпрямляйтесь, а когда разводите кисти вдоль груди влево и вправо, кончики пальцев должны находиться на уровне меридиана жэньмай.

### *Действие упражнения*

Главная цель этого упражнения состоит в достижения профилактического и лечебного эффекта на основе «прочищения» энергетических каналов всего тела, обеспечиваемого выполнением начального упражнения и «стояния столбом» в позе «всадника», и благодаря усилению интенсивности циркуляции канальной ци в меридианах жэньмай, в ручных инь- и ян-меридианах за счет воздействия «внешней ци» на точки шаньчжун, инсян (область внешних сторон ноздрей) и чжунвань. Воздействие на точку цюйчи опосредованно стимулирует точку шаохай (область верхней части предплечья внутри у локтевого сгиба), что оказывает целенаправленное терапевтическое воздействие

на нервную, дыхательную, пищеварительную системы и систему кровообращения, достаточно эффективно влияет на протекание таких заболеваний и синдромов, как бессонница, неврастения, одышка, коронарная недостаточность, а также болезней дыхательных путей и пищевода. При таких заболеваниях, как гипертония и различные патологии сердца, некоторые движения нуждаются в определенной коррекции. Так, при совмещении возвышений большого пальца с точкой шаньчжун и кончиком носа следует немного приподнять локти, чтобы ладони всей своей поверхностью повернулись чуть-чуть вниз и слегка опустились. Выпрямление и возвращение пальцев в положение лесенкой направлено на «закрытие» и «открытие» точек лаогун (центр ладоней), т.е. представляет собой подготовку для выполнения следующего упражнения — «опускания пальцев» («пальцы — клавиши»).

## V. «Опускание пальцев рук» (метод «продления жизни»)

Приступайте к выполнению этого упражнения, оставаясь в позе «всадника» по завершении «обнимания луны».

Кисти рук поставьте ладонями вниз, пальцы выпрямите и расслабьте. Поочередно опускайте и поднимайте в исходное положение пальцы рук в следующей последовательности: указательный палец, безымянный палец, большой палец, мизинец, средний палец. Повторите манипуляции всеми пальцами в указанном порядке три раза. Время на выполнение упражнения — 15 минут. Затем в течение 2 минут выполните «стояние столбом» в позе «всадника» и завершите упражнение возвращением в исходное положение.

### Техника опускания отдельных пальцев

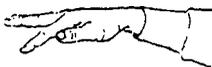


19 а

Большой палец. Отведите палец в сторону и медленно опускайте вовне и вниз. Когда он поравняется с указательным пальцем, продолжайте опускать большой палец кончиком вниз (рис. 19 а, б) По достижении пальцем самого низкого положения, выдержите паузу и так же медленно, отводя в сторону, поднимайте его вверх в изначальное положение.

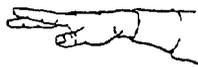


19 б

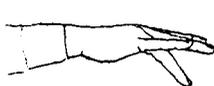


20

Указательный палец. Сначала немного поднимите палец вверх (рис. 20), а затем медленно опускайте вниз (рис. 21). Опустив палец, сделайте небольшую паузу, и так же медленно верните его на прежнюю позицию в «лесенке».



21



22

Средний палец (безымянный палец, мизинец). Медленно опустите палец вниз (рис. 22 — 24) до максимально возможного уровня, выдержите паузу и медленно верните его в прежнюю позицию в «лесенке».



22



24

### Примечание

Выполняя упражнение, сначала выпрямите и расслабьте пальцы, изначально расположенные лесенкой, опускайте палец расслабленно, сгибая его в месте соединения с пястной костью (у основания). Не задействованные пальцы должны оставаться на месте прямыми и расслабленными. Опускайте палец медленно и начинайте поднимать только после небольшой паузы. Поднимайте палец так же медленно, а после его возвращения на свое место вновь расположите пальцы лесенкой. Только после этого начинайте опускание следующего пальца по вышеописанной схеме. Время на выполнение манипуляций одним пальцем — от 45 секунд до 1 минуты. Не допускается нарушение последовательности и процедуры выполнения упражнения. Если же вы все-таки сбились, то сожмите пальцы рук в полые кулаки на несколько секунд, а затем восстановите их расположение лесенкой и начните упражнение сначала. Во время «опускания пальцев», может возникнуть головокружение. Не пугайтесь. После возвращения в исходное положение, непродолжительного отдыха и нескольких глотков горячего чая это ощущение исчезнет.

### Действие упражнения

Как известно из теории традиционной китайской медицины, меридиан легких заканчивается в большом пальце, меридиан толстого кишечника — в указательном пальце, меридиан перикарда — в среднем пальце, меридиан «тройного обогревателя» — в безымянном пальце, а меридианы тонкого кишечника и сердца — в мизинце. Упражнение «опускание пальцев» предназначено для обеспечения наполненности соответствующих меридианов канальной ци и интенсификации ее циркуляции. Кроме того известно, что одноименные ручные и ножные каналы сообщаются друг с другом: ручной меридиан легких тай-инь с ножным меридианом селезенки тай-инь; ручной меридиан перикарда цзюэ-инь с ножным меридианом печени цзюэ-инь; ручной меридиан сердца шао-инь с ножным меридианом печени шао-инь; ручной меридиан толстого кишечника ян-мин с ножным меридианом желудка ян-мин; ручной меридиан «тройного обогревателя» шао-ян с ножным меридианом желчного пузыря шао-ян; ручной меридиан тонкого кишечника тай-ян с ножным меридианом мочевого пузыря. Благодаря требованию по времени в 1 минуту для опускания пальца канальная ци, находящаяся в меридиане соответствующего пальца, успевает дойти до определенного ножного меридиана. Данное упражнение также воздействует на верхнюю, среднюю и нижнюю части тела человека. Большой палец «главнствует» над головой, указательный палец — над пространством между ключицами и диафрагмой, средний палец — над пространством между диафрагмой и нижней частью живота, безымянный палец — над пространством от пупка до бедер, мизинец — над ногами. За счет этого «опускание пальцев» позволяет положительно влиять на состояние всех частей тела.

*Перевод С. Сергеева*

# Методика сгибания пальцев для обретения безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному

*Чжэн Цзяньпин*

В настоящее время наибольшее распространение получили две основные системы «цигун внутренней энергии»: «шаолинская методика созерцания внутренней энергии одного пальца» ныне покойного мастера Цюэ Ашуя и «цигун энергии пустоты» учителя Хуан Жэньчжуна. Предлагаемая «методика безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному» — еще один комплекс подобного типа. Помимо черт, присущих всем методикам «внутренней энергии», он имеет собственные особенности, которые заключаются в том, что за счет сгибания пальцев и «выплавления чудесной пилюли» после занятия происходит «замыкание» энергетических каналов и внутренних органов на даньтяне, даньтянь обретает самодостаточность, и спонтанно формируется утонченное дыхание. Эта методика, получив известность благодаря усилиям мастера Чжан Наня, продемонстрировала свою высокую эффективность и помогла многим людям.

«Методика внутренней энергии и возвращения к изначальному» включает пять этапов. Каждый из этапов, в свою очередь, соответствует последовательности «возгонки» в «цигун внутренней пилюли». Внутренняя структура методики предполагает поэтапное выполнение упражнений с переходом от «пестования жизни» к «пестованию естества». Учитель Чжан Нань говорит: «Первая ступень методики направлена на укрепление и начала «жизни», и начала «естества». Она представляет собой основу всей методики, единственный путь достижения декларированных в названии целей, прекрасный способ выплавления в нижнем даньтяне чудесной пилюли. Первая ступень является эффективным способом оздоровления и продления жизни для пожилых и людей среднего возраста. Методика рассчитана на период от шести месяцев до одного года, после чего можно переходить ко второй ступени.

## Первая ступень: «переплавление семени в цин»

### *1. Подготовка*

Перед началом занятия немного подвигайтесь, чтобы расслабить суставы. Для этого выберите то, что вам больше по вкусу: «восемь отрезков парчи», тайцзицюань и т.п. Затем, что очень важно, разомните запястья, потяните и пожимайте пальцы. Однако, разминаясь, не забывайте об умеренности.

Примите необходимую позу, для чего встаньте или сядьте прямо, лицом на восток или на юг. Ноги разведите на ширину плеч, ступни поставьте параллельно. Голову слегка наклоните вперед, подберите нижнюю челюсть. Подтяните нижнюю часть живота и грудь, чтобы придать спине и позвоночнику естественную изогнутость. Расслабьте все суставы и мышцы от головы до ног. Если вы выполняете упражнение сидя, положите кисти рук на колени ладонями вверх, а ноги поставьте так, чтобы бедра и голени обра-

зовали прямой угол. Если же вы стоите, то опустите плечи, ноги слегка согните в коленях, расслабьтесь, руки держите свободно и опущенными вниз ладонями внутрь, но так, чтобы они не касались тела.

Кончик языка поднимите к верхнему нёбу. Если же у вас случаются обмороки или ослаблена сердечная функция, то уприте кончик языка в нижние зубы.

Закройте глаза и сосредоточьтесь. Прикрывая глаза, оставьте небольшую щелку. Мысленный взор обратите на свое тело. Представьте, что вы слились в одно целое с космической ци, а затем несколько раз повторите про себя название методики. Потом сосредоточьтесь спокойный мысленный взгляд на пальцах рук.

## *2. Сгибание пальцев*

В результате сосредоточения на ладонях и пальцах в них могут возникнуть разнообразные ощущения. Дождитесь, когда появится желание пошевелить пальцами, и начинайте их загибать. На всем протяжении выполнения упражнения помните об одном: действовать надо мыслью, а не физической силой.

Пальцы должны сгибаться под углом 30° от исходного положения по направлению к центру ладоней или к их краям. Допускается и вращение пальцами. Каждая фаза упражнения занимает 30 секунд: 10 секунд на сгибание пальца, 10 секунд на возвращение его в исходное положение и 10 секунд на перерыв. Последовательность сгибания и количество фаз для каждого пальца: средний палец — 10 раз, безымянный палец — 11 раз, большой палец — 14 раз, указательный палец — 7 раз, мизинец — 9 раз, средний палец — 1 раз. Итого для выполнения всего цикла требуется сделать 52 сгибания за 26 минут.

## *3. Завершение упражнения*

Сложите кисти ладонями друг к другу пальцами вверх. Поднимите их к горлу, а затем, не меняя положения рук, опускайте их вниз вдоль груди до нижнего даньтяня (область пупка). Разведите кисти, наложите ладонь правой руки на тыльную часть кисти левой руки (женщины — наоборот) и наложите сложенные таким образом кисти ладонями на даньтянь. Затаите дыхание, слегка подтяните анус и выполните руками 36 вращательных движений вокруг даньтяня: мужчины — справа налево (по часовой стрелке), женщины — слева направо (против часовой стрелки). Во время вращения помните правило: действовать мыслью, а не физической силой. Постепенно уменьшая амплитуду и скорость вращения, зафиксируйте руки в неподвижном положении напротив даньтяня. Вращая руками, представляйте себе, что вы наблюдаете (по достижении определенного уровня мастерства вы действительно это увидите), как светящаяся «изначальная ци» наполняет даньтянь и вместе с вашими движениями постепенно уменьшается, уплотняется и, в конце концов, превращается в яркую жемчужину.

## *4. Примечания*

1) Начинающим и тяжелобольным по завершении выполнения упражнения рекомендуется сложить кисти рук ладонями друг к другу на уровне сердца, приложить по-

дошвы ног друг к другу (предварительно сняв обувь и помыв ноги) и побыть в таком положении около 10 минут. Если возникнет желание прижать ладони или подошвы ног к другим частям тела, не сопротивляйтесь этому желанию. После выполнения упражнения можно немного полежать и отдохнуть. Если почувствуете холод, ни в коем случае не умывайтесь теплой водой и не грейте ноги у огня. Лучше разотритесь, подвигайтесь и сразу согреетесь.

2) Упражнение можно выполнять в любое время и любое количество раз, но наиболее благоприятными считаются периоды от 23.00 до 01.00, от 11.00 до 13.00, от 07.00 до 9.00, от 5.00 до 7.00 и от 17.00 до 19.00 (Время местное. — Прим. ред.). Интервал между занятиями должен составлять не менее двух часов. Если вы занимаетесь натошак, то перед началом занятия следует выпить стакан кипяченой воды. Если вы поели, то заниматься можно не раньше, чем через полчаса.

3) Во время занятий во рту может скопиться большое количество слюны. В таком случае прополощите рот слюной 36 раз, проглотите ее в три приема и мысленно направьте в дантьянь (ниже пупка). По окончании выполнения упражнения язык верните в обычное положение.

4) Обычно через два дня после начала занятия в нижней части живота появляется ощущение тепла и вздутия. Это нормальное явление, характерное для начального периода концентрации ци. После окончания занятия слегка похлопайте по нижней части живота. У страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта во время выполнения этой процедуры может произойти отрыжка и начаться отход газов. На первых порах не препятствуйте этим процессам, а через неделю поджимайте анус, не давая ци выходить наружу.

5) Начав упражнение, ни в коем случае не прерывайте его выполнение. Не допускается изменение порядка и количества сгибаний пальцев. Если же во время выполнения упражнения возникла необходимость сделать паузу, то можно ускорить частоту сгибания пальцев, а после выполнения упражнения целиком сложить кисти рук ладонями друг к другу и опустить их к нижнему дантьяню.

Побыв некоторое время в состоянии сосредоточения на дантьяне, можно закончить упражнение. Если во время занятия вы испытали испуг, то немедленно сложите кисти рук ладонями друг к другу, чтобы успокоить и укрепить «дух» и ци.

6) В период занятия в течение 100 дней строго воспрещается половая жизнь и любые проявления отрицательных эмоций. В случае проявления способностей «чувствовать на расстоянии» и «просвечивать взглядом» нельзя их использовать в течение 3 месяцев, а по истечении этого срока можно использовать с большой осторожностью.

Первая ступень методики предназначена для «переплавления семени в ци». Продолжительное и регулярное выполнение упражнения первой ступени способствует активизации ци и укреплению «духа», дает быстрый и устойчивый эффект при таких заболеваниях и симптомах, как бессонница, головокружение, мигрень, «недостаточность» в почках и боли в пояснице, патологии в легких, односторонний паралич. Кроме этого, это упражнение приносит заметное улучшение состояния людей, страдающих или страдавших ранее расстройствами психики.

*Перевод С. Сергеева*

Пассивно относиться к своим недостаткам значит потакать им.

Если человек не слушает нас, значит мы сами плохо верим в то, что говорим.

Зарождающаяся любовь может существовать только за счет взаимности, но полностью созревшая любовь обходится без нее.

Без юмора человеческая жизнь пуста.

Все конфликты и разногласия идут от непонимания человеческой природы.

*Инаят Хан.. Гаян (Песнь суфия). Начало см. 1997, Л» Л» 4-6; 1998, № 1.*

# Методика «опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян»

*Чжан Цзяньпин*

Современной медицине известно, что каждому органу человека соответствуют строго определенные зоны в коре головного мозга. Одной из таких самых широких зон является проективная зона пальцев. Двигательные движения, совершаемые пальцами, теснейшим образом связаны с работой головного мозга: они непосредственно стимулируют его клетки, замедляют процесс их старения, способствуют поддержанию продолжительного и активного функционального состояния мозга. Более того, двигательная активность пальцев благотворно влияет на все органы человека, пробуждает новые жизненные силы, способствует улучшению умственной деятельности и продлению жизни.

Методика «опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян» является основной методикой той части «китайского цигун беспредельной внутренней энергии и возвращения к изначальному», которая относится к «упражнениям для укрепления жизни» (мингун). Данная методика применима как в полном объеме, так и в виде отдельно взятых упражнений, в зависимости от состояния здоровья занимающегося.

## I. Положение тела и поза

Встаньте прямо. Люди с ослабленным здоровьем могут выполнять упражнение сидя, а при невозможности сидеть, лежа. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Голову немного опустите вниз, нижнюю челюсть подберите, грудь немного вогните, а спину слегка растяните. Расслабьте все суставы от головы до пят. Плечи опустите, колени немного согните. Если упражнение выполняется в положении сидя, то голени и бедра должны находиться под прямым углом друг к другу. В положении лежа просто расслабьтесь. Руки свободно опустите вниз ладонями внутрь, но так, чтобы они не касались тела. Кончик языка поднимите к верхнему нёбу. Если в течение первого месяца занятий у вас случаются обмороки или проблемы с сердцем, то перенесите кончик языка с верхнего нёба на внутренние десны нижних зубов. Через месяц выберите такое положение языка, которое вам больше подходит.

Прикройте глаза и сосредоточьтесь: между веками оставьте маленькую щелочку, охватите мысленным взглядом все тело, представьте себя единым целым с «космической истиной ци» и три раза отчетливо повторите про себя: «Цигун беспредельной внутренней энергии и возвращения к изначальному».

## II. «Опускание пальцев для пополнения инь»

Время: в период с 11.00 до 13.00.

Задействуемые пальцы: большие.

### *Выполнение упражнения*

Придав телу правильное положение и приняв позу, медленно поднимайте руки вверх ладонями друг к другу, сохраняя неизменным расстояние между ними, до тех пор, пока предплечья не будут находиться в положении параллельном полу и не образуют с плечами угол около 120°. Затем трижды мысленно расслабьте тело, начиная с головы и заканчивая ногами, и сосредоточьтесь на точке хуэйинь (область промежности) на 2—3 минуты. После этого сконцентрируйте внимание на больших пальцах.

Теперь можно приступать собственно к «опусканию пальцев». Для этого большими пальцами медленно выполняются вращательные движения на 360°. Один цикл вращения включает 36 полных оборотов. Всего необходимо выполнить 14 циклов. После каждого цикла следует выполнять упрощенный вариант завершающего этапа, а по окончании выполнения всего упражнения (36 циклов по 14 раз) — его полный вариант\* (Завершающий этап описан в конце статьи. — Прим. ред.).

Данное упражнение позволяет за счет движений больших пальцев набрать и укрепить ци для пополнения инь в почках.

### **III. «Опускание пальцев для укрепления ян»**

Время: в период с 23.00 до 01.00.

Задействуемые пальцы: мизинцы.

### *Выполнение упражнения*

Придав телу необходимое положение и приняв правильную позу, медленно поднимайте руки до тех пор, пока между предплечьями и плечами не образуется угол 90—100°. Предплечья и кисти должны находиться под небольшим углом к полу. Поднимая руки, следите, чтобы ладони поворачивались, оставаясь направленными вперед вниз, а мизинцы были чуть-чуть отведены вверх. При этом руки должны быть расслабленными, не допускается применение физических усилий. После этого трижды, с головы до ног, мысленно расслабьте тело и сосредоточьтесь на 2-3 минуты на точке вэйлюй (область копчика). Затем сосредоточьтесь на созерцании мизинцев.

Теперь можно переходить собственно к «опусканию пальцев» Для этого мизинцами выполняются вращательные движения на 360°. Один цикл включает 36 вращения. Закончив цикл, выполните упрощенный вариант завершающего этапа и приступайте ко второму циклу. Всего необходимо выполнить 9 циклов по 36 вращениям каждый. Закончив упражнение, выполните полный вариант завершающего этапа.

### **IV. Завершающий этап**

Завершающий этап — важная часть методики. Его цель состоит в том, чтобы зафиксировать, закрепить положительную информацию полученной в ходе выполнения упражнения «чистой ци» и обеспечить ее долговременное эффективное воздействие на

организм. Небрежное выполнение этой части методики сводит на нет все предыдущие усилия.

Данная методика предусматривает два варианта завершающего этапа: упрощенный и полный (с «фиксацией» ци).

#### 1. Упрощенный вариант

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и быстро представьте, как ци поступает в даньтянь (область ниже пупка). Затем на некоторое время без усилия наложите на него ладони.

#### 2. Полный вариант

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и поднимите их перед собой, чтобы кончики пальцев находились на уровне горла. Затем, не разводя рук, опускайте их вниз вдоль груди, мимо пупка к даньтяню. Затем разнимите ладони, оставив их повернутыми внутрь. Наложите правую ладонь на тыльную сторону левой кисти (женщины — наоборот) и наложите их на даньтянь. Задержите дыхание, слегка подтяните анус и выполните руками 36 вращательных движений вокруг даньтяня справа налево, т.е. против часовой стрелки (женщины — в обратном направлении). Выполняя вращения, прилагайте мысленные усилия, избегая физических, постепенно замедляйте движения и уменьшайте радиус вращения. По завершении 36-го оборота зафиксируйте ладони в неподвижном положении напротив даньтяня и оставайтесь в такой позе в течение 5—10 минут. Во время вращения рук полностью сосредоточьтесь на даньтяне. Закончив упражнение, выпрямитесь и немного подвигайтесь.

## V. Примечания

1. На протяжении всего занятия строго соблюдайте правило использования «мысли», а не физических усилий.

2. Лучше всего выполнять упражнения и на «пополнение инь», и на «укрепление ян» (каждое — в свое время суток, как указано в Методике).

3. Чрезвычайно эффективной является завершающая поза с фиксацией наложенных друг на друга кистей рук напротив даньтяня — поза «пестования ци». Если позволяет время, в ней можно оставаться подольше — от нескольких минут до нескольких десятков минут.

*Перевод С. Сергеева*

# Методика для профилактики и лечения заболеваний шейного отдела позвоночника

*Янь Шэньюй*

Заболевания шейного отдела позвоночника весьма распространены среди людей среднего и старшего возраста. Не избежал этой участи и я. Занимаясь более тридцати лет преподавательской деятельностью, я проводил долгие часы за письменным столом и в конце концов это отразилось на моем позвоночнике. Болезнь сопровождалась головокружением, помутнением в глазах, ослаблением памяти. Я потратил немало денег на лечение. Сначала лежал на вытягивании, затем прошел через физиотерапию и массаж, принимал лекарства. Когда же узнал о лечебных свойствах цигун, то стал заниматься им. Через несколько месяцев самостоятельных занятий шея стала более подвижной, прошло головокружение, улучшилась память, все функций организма пришли в норму. Хочу поделиться методикой с товарищами по несчастью с надеждой, что она им поможет. Методика включает шесть упражнений.

## 1. Вращение головой-

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно друг другу. Руки — на поясе большими пальцами назад. Расслабьтесь и смотрите прямо перед собой.

Упражнение. Глядя прямо, поверните голову на 90° в левую сторону, выдержав паузу в 3 секунды, и верните ее в исходное положение. Выполните это движение 18 раз, а затем вновь 18 раз, но в правую сторону.

## 2. Наклон вперед и назад

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Переплетите пальцы рук и поместите их на область юйжэнь (затылок). Слегка согните колени.

Упражнение. Выполните 18 наклонов головой вперед и назад. Движения должны быть медленными с постепенным ускорением и последующим замедлением.

## 3. Размахивание руками

Исходное положение. Левую ногу выставьте вперед на один шаг, левую руку ладонью вперед поместите рядом с левым коленом. Пальцы левой руки должны быть собраны вместе. Правую руку поставьте на пояс большим пальцем, назад. Голову держите прямо, смотрите перед собой.

Упражнение. Левую руку по дуге поднимите вперед вверх и подведите в положение над плечом, одновременно разворачивая кисть вовне назад. Затем, поворачивая корпус

в пояснице и как бы передавая это движение руке, продолжайте перемещать ее по дуге назад вниз до исходного положения. Выполните это движение 18 раз, а затем еще 18 раз в обратном направлении. Завершив выполнение упражнения левой рукой, повторите все снова, поменяв руку.

#### **4. Удары по шее**

Исходное положение. Поставьте ноги на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Немного согните колени. Правую руку свободно опустите вниз, а кисть левой руки тыльной стороной точки лаогун приложите к точке шэньшу справа (область почки).

Упражнение. Резким движением поднимите правую руку и ударьте тыльной стороной точки лаогун в область точки байлао с левой стороны шеи, одновременно отводя голову вправо. Выполните 18 раз. Затем поменяйте руки и выполните 18 ударов по правой стороне шеи, отводя голову влево. Удары должны быть быстрыми, легкими и ритмичными. Точка байлао находится на 2 цуня\* (Цунь равен максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца руки. — Прим. ред.) вверх и 1 цунь в сторону от точки дачжуй (между VII шейным и I грудным позвонками).

#### **5. «Священный журавль пьет воду»**

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки свободно опустите и полностью расслабьтесь. Кончик языка поднимите к верхнему небу, изобразите на лице подобие легкой улыбки. Смотрите прямо перед собой. «Очистите» сердце и взгляд. Еще раз расслабьтесь сверху вниз.

Упражнение. Представив нижнюю челюсть как клюв и используя шею в качестве оси, наклоните голову по дуге и поднимите так, чтобы точка байхуэй смотрела вертикально вверх. Выполните 18 раз.

#### **6. Растирание шейных позвонков**

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки свободно опустите вниз. Кончик языка поднимите к верхнему небу, изобразите на лице подобие легкой улыбки. Смотрите прямо.

Упражнение. Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Наложите ладони поперек шеи: одну ближе к голове, вторую — ближе к спине. Разотрите шею 18 раз, двигая руками в противоположных направлениях. Затем наложите кисти друг на друга и накройте ими болезненное место. Выдержав некоторое время, опустите руки ладонями внутрь вдоль груди и живота.

*Перевод С.Сергеева*

# Основы шаолиньской системы цигун «созерцание внутренней энергии одного пальца» (нэй цзинь и чжи чань)

*Ван Жуйтин*

## 1. Терапевтическое воздействие системы

Метод «стояния столбом» системы «созерцание внутренней энергии одного пальца» выполняется в различных позах, например: «всадник», «змея», «дракон». Требования к «столбу» в позе «всадника» и «дракона» отличаются от требования к этому методу, выдвигаемых в других школах цигун. Допускаются изгибы тела и угловатость, не требуется сосредоточения и состояния покоя. Эти позы рекомендуются для всех возрастов, они просты, дают быстрый эффект и не вызывают нежелательных отклонений. Считается, что, чем ниже поза, тем успешнее происходит продуцирование «внутренней энергии» (нэйцзинь), известной в ушу как «взрывная сила». Упражнение способствует ускорению кровотока, его перераспределению, увеличению количества крови, поступающей в конечности. При правильно занятой позе происходит заметное вздутие вен на тыльной стороне ладони, появляется ощущение онемения и тяжести в руках и ногах, начинает выделяться пот, по коже «бегают» мурашки. После выполнения упражнения ощущается легкость во всем теле, поднимается настроение. Кроме того, к позе «всадника» предъявляются еще такие требования: «прорасти корнями в землю», «пальцами ног захватить землю». Чем прочнее «срастание» с землей, тем большего результата можно добиться. «Стояние столбом» может быть полезным при занятиях различными видами спорта, поскольку позволяет в считанные мгновения мобилизовать резервные силы организма и высвободить мощную «взрывную силу» — «внутреннюю энергию».

Терапевтическое воздействие системы основано на вбирании «внешней ци», стимуляции «истинной ци», удалении «грязной ци» и высвобождении «внутренней ци».

«Внутренняя ци», продуцируемая мастерами цигун этого направления, является энергетическим и информационным излучением, способным оказывать терапевтическое воздействие на страдающих некоторыми видами хронических заболеваний путем воздействия на их ци. Благодаря тому что занимающийся постоянно сохраняет определенную степень изгиба конечностей, что достигается за счет соответствующего сокращения мышц, происходит ускорение кровотока во внутренних органах и во всем теле. Результаты анализа крови показывают, что после «стояния столбом» в течение часа количество эритроцитов в 1 мм<sup>3</sup> увеличивается на 1 250 000 ед., лейкоцитов — на 3650. Соответственно возрастает содержание гематина и белка. Это неизбежно оказывает стимулирующее воздействие на кору головного мозга, а следовательно, позволяет лечить расстройства нервной системы, артрит, стенокардию, склероз коронарных сосудов, гипертонию и т. д.

«Стояние столбом» может также успешно применяться и при заболеваниях органов пищеварения, способствует увеличению жизненного объема легких, нормализации

ции дыхания, восстановлению обоняния. Естественно, вопросы терапевтического воздействия системы «созерцание внутренней энергии» требуют дальнейшего изучения. Остановимся несколько подробнее на одном из них.

## **2. Исследования проблемы «испускания внутренней ци»**

Основным вопросом, интересующим китайских и иностранных специалистов, занимающихся изучением цигун, является вопрос о сущности ци. Теоретические положения традиционной китайской медицины, например: «легкие управляют ци и отвечают за дыхание», «ци зарождается во внутренних органах», «ци коренится в почках» и некоторые другие, — представляют ци в виде «тончайшей материи». В последние годы достигнут определенный прогресс в изучении проблемы физической сущности феномена «испускания внутренней ци» или, по терминологии, принятой в цигун, «внешней ци».

Начиная с 1975 г. в Шанхайском НИИ традиционной китайской медицины при содействии сотрудников Шанхайского НИИ ядерной физики АН КНР проводилось изучение физического характера ци с помощью высокочувствительного фотоэлектронного умножителя. Было обнаружено, что поверхность тела человека излучает сверхслабые фотоны видимого светового диапазона и интенсивность этого излучения находится в связи с патофизиологическим функциональным состоянием организма. В 1978 г. учеными было сделано еще одно открытие. Оказывается, мастер цигун в состоянии произвольно регулировать интенсивность этого излучения за счет перемещения ци. Был сделан вывод о том, что это излучение содержит информацию о жизнедеятельности организма в том или ином физиологическом состоянии, которое находится под контролем особой системы.

В 1979 г. ученые Шанхайского НИИ провели еще ряд экспериментов с участием мастера цигун Цюэ Ашуя, в результате которых было установлено, что, помимо способности управлять световым излучением своего тела, он может регулировать интенсивность инфракрасного излучения и его распределение по поверхности тела, а также усиливать инфракрасное излучение реципиента, повышать его температуру, вызывать ощущение тепла, онемения и другие ощущения, связанные с «получением ци». Изучение «внешней ци» осуществлялось и в ряде других научно-исследовательских институтов. В результате исследований также было установлено, что излучения тела человека, представляющие собой импульсы информации, могут распространяться в пространстве, воздействовать на различные материальные объекты, вызывать ответную реакцию организма реципиента, а также что интенсивность излучения в различных точках тела, в частности на пальцах, не одинакова.

## **3. Овладение умением «излучать внутреннюю ци»**

1. Научиться «излучать внутреннюю ци» можно только путем специальных тренировок. Обычно этим умением удается овладеть в среднем за месяц занятий, которые требуют большого терпения, настойчивости, преодоления себя.

2. Биоэлектричество и инфракрасное излучение являются неотъемлемыми атрибутами любого биологического объекта. Изначально биоэлектричество и инфракрасное излучение рассеяны в пространстве, а их наличие в биологическом объекте обусловле-

но процессом поляризации, схожим с тем, который свойственен, согласно теории Максвелла, электрическим и магнитным полям.

Высвобождаемая «внутренняя ци» по сути представляет собой разновидность электромагнитных волн, являющихся в свою очередь продуктом особого вида индукции в организме человека. Если тело человека рассматривать как проводник, то путем тренировок можно значительно увеличить мощность его электромагнитного поля и таким образом вызвать излучение энергии, которое происходит в основном через конечные части тела: кончики пальцев рук и ног, ладони (точки лаогун), подошвы ног (точки юнцюань). Поскольку напряженность электромагнитного поля тела в этих местах достигает максимальной величины, то именно здесь с наибольшей силой проявляется ощущение онемения.

3. Воздействие упражнений цигун может продолжаться в течение 4—5 часов после завершения занятия. Так называемая «внешняя ци» присуща всем, однако ее количество зависит от состояния здоровья, условий отдыха и сна, продолжительности занятий и правильности позы во время выполнения упражнений. Мощность биоэлектрического излучения находится в зависимости от того, какое количество «внутренней ци» накоплено в организме. Ее высвобождение в целях оказания терапевтического воздействия на другого человека приводит к истощению запасов «изначальной ци». Очень важно внимательно следить за поддержанием баланса между использованной и накопленной ци, симптомами нарушения которого являются головокружение, усталость, охлаждение пальцев рук и их истончение. Перерасходование ци пагубно влияет на состояние здоровья.

4. Механизм терапевтического воздействия цигун заключается в следующем. Считается, что нормальная жизнедеятельность организма обеспечивается за счет сбалансированности инь и ян, а болезни возникают в результате нарушения этого баланса. Цигун как раз и выступает «регулятором» физиологических функций и таким образом лечит болезни.

*Перевод С. Сергеева*

## Метод «опускания пальцев» (бань чжи фа)

*Ван Жуйгин*

Это упражнение не характерно для других направлений цигун. Движения пальцами являются оригинальным приемом и составляют суть описываемого метода. Существует поговорка: «Пальцы связаны с сердцем», — указывающая на тесную взаимосвязь рук с головным мозгом и внутренними органами. В соответствии с теорией энергетических каналов (меридианов) пальцы рук представляют собой оконечности трех инь-меридианов руки и одновременно начало трех ян-меридианов. Эти инь- и ян-меридианы в свою очередь сообщаются с инь- и ян-меридианами ног. Во время опускания пальцев рук следует проделывать аналогичные движения соответствующими пальцами ног. В результате движений пальцами, совершаемых в определенной последовательности, формируются импульсы информации, воздействующие на двенадцать главных каналов, восемь «чудесных» каналов и внутренние органы.

Механизм этого воздействия заключается в следующем.

1. Движения пальцами вверх и вниз способны изменить обычный характер циркуляции ци по трем инь- и трем ян-меридианам. Следовательно, целенаправленно совершая такие движения, можно регулировать скорость движения ци по энергетическим каналам, накапливать и укреплять «внутреннюю энергию» и таким образом ускорить достижение поставленных перед собой целей при минимальных издержках.

Как показывает опыт, выполнение движений пальцами рук и ног вверх и вниз может сопровождаться как слабым покачиванием вперед и назад, так и значительными колебательными движениями тела. Теплая «струя» при этом перемещается по замкнутому кругу, поднимаясь по «чудесному» каналу думай на спине, проходя через голову и опускаясь по «чудесному» каналу жэньмай. Согласно представлениям китайской медицины, восемь «чудесных» каналов в обычных условиях «закрыты». Их «открытие» происходит только во время выполнения упражнений цигун. Каналы жэньмай и думай связаны соответственно с инь- и ян-меридианами, что определяет их важную роль в системе в целом. Для того чтобы научиться «открывать» и «закрывать» «чудесные» каналы, обычно требуется от трех до шести месяцев. Выполняя же упражнение с опусканием пальцев, овладеть этим навыком можно за один-два месяца.

2. Как известно, меридианы связаны с внутренними органами. Это позволяет с помощью данной методики оказывать регулирующее воздействие на функционирование внутренних органов, уравнивать инь и ян, в достатке снабжать внутренние органы ци и кровью. Такая «подпитка» стимулирует восстановительные процессы в органах, подвергшихся болезненным изменениям, усиливает сопротивляемость организма. По механизму воздействия на внутренние органы это упражнение аналогично иглоукалыванию и массажу конечностей.

3. Поскольку 12 главных меридианов связаны с 12 мышечно-сухожильными каналами и 12 кожными зонами, то управлять «открытием» и «закрытием» точек лаогун и юнцюань можно с помощью движений, выполняемых любым пальцем руки или ноги. Это важный момент, связанный с процессами собирания и излучения ци.

4. Между небом и землей существует мощное магнитное поле. Аналогичное, но более слабое поле присуще и телу человека. Магнитные поля, кроме того, существуют на ладонях и подошвах. В обычных условиях магнитное поле тела неупорядоченно. Движение пальцев рук и ног как бы «перерезают» силовые линии этого поля, организуя его в определенном порядке. Тем самым достигается несколько целей. Во-первых, ци, рассредоточенная в руках и ногах, аккумулируется в даньтянь; во-вторых, создаются благоприятные условия для «высвобождения внутренней ци» («жизненной информации») за счет усиления напряженности магнитных полей рук и ног. В результате занятий по системе «созерцание внутренней энергии» напряженность магнитного поля в области точки лаогун у начинающего уже через полгода может достичь величины, соотносимой с напряженностью магнитного поля наставника.

5. Метод «опускания пальцев» является конкретным способом реализации системы «созерцание внутренней энергии», содержание которой укладывается в схему: созерцание — «внутренняя энергия» — пальцы — «внутренняя энергия» — «высвобождение внутренней ци». Овладевшим этой методикой перед началом терапевтического воздействия на больного не требуется выполнять каких-либо подготовительных движений. Лечение можно начинать в любое время.

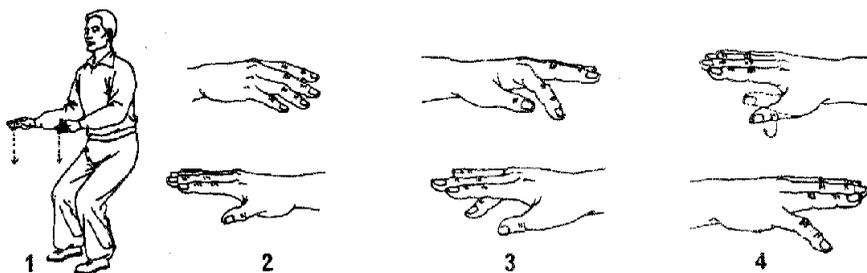
## Первый вариант (против старения)

**Исходное положение.** Примите позу «всадник» (рис. 1). Выполнив «стояние столбом» в течение десяти минут, приступайте к опусканию пальцев.

**Последовательность опускания пальцев:** указательный, безымянный, большой, мизинец, средний.

**Выполнение упражнения.** Руки поставьте параллельно ладонями вниз. Пальцы прямые и расслабленные, расположены ступеньками (рис. 2). Сгибая указательные пальцы в месте их соединения с ладонями, медленно опустите их вниз. Следите, чтобы пальцы до места сгиба оставались прямыми. Зафиксируйте их в нижнем положении на одну-две минуты. Затем, медленно поднимая пальцы, остановите их несколько выше исходного положения, а затем верните на место, восстановив ступенчатую форму кисти. Выдержите небольшую паузу (1 — 2 секунды) и начинайте опускать безымянные пальцы. В дальнейшем выполняйте движения остальными пальцами по аналогии с вышеописанным, соблюдая указанную очередность (рис. 3,4).

Завершив цикл, повторите его пять раз.



Закончив упражнение целиком, оставайтесь в позе «изваяние всадника» около пяти минут, после чего можно завершить занятие.

## Основные требования

1. Нельзя менять порядок следования пальцев.
2. Нельзя пропускать какой-либо палец.
3. Во избежание отвлечения внимания опускать и поднимать пальцы нужно медленно.
4. Опуская какой-либо палец, следует выполнять надавливающее вниз движение соответствующим пальцем ноги.
5. Если почувствуете головокружение, не пугайтесь, прекратите упражнение, немного отдохните. Можно выпить теплого чая.

## Второй вариант

Поза, порядок выполнения упражнения и основные требования те же, что и для первого варианта. Отличие заключается в последовательности опускания пальцев, продолжительности пауз и количестве совершаемых движений.

**Порядок опускания пальцев и количество раз:** большой палец — 3 раза подряд, средний палец — 5 раз подряд, мизинец — 3 раза подряд, указательный палец — 7 раз подряд, безымянный палец — 9 раз подряд, средний палец — 1 раз.

**Временные характеристики упражнения:** палец в исходном положении — 10 секунд, опускание пальца — 10 секунд, возвращение в исходное положение — 10 секунд, то есть на один «раз» каждого пальца уходит 30 секунд.

*Перевод С. Сергеева*

## Комплекс «Десять пальцев»

Лай Чуньмао, Лай Шэнлин



Комплекс «Десять пальцев» — это не только прекрасный способ укрепления здоровья и продления жизни, но и эффективная техника, находящая широкое применение в различных сферах деятельности человека, в первую очередь, в медицине. Например, при лечении ряда заболеваний, когда использование иглоукалывания связано с довольно значительными трудностями. Весьма эффективно проявила себя техника «Десять пальцев» при осуществлении диагностирования по пульсу и животу. Она позволяет поставить диагноз с высокой степенью достоверности. Прекрасные результаты дает применение этой техники и при лечении заболеваний с помощью испускания «внешней ци». Овладение комплексом «Десять пальцев» может оказать большую помощь и мастерам каллиграфии и живописи. Комплекс способствует соединению души, тела и дыхания человека в одно целое, что приводит к уравновешенному состоянию инь и ян, улучшению тока ци и крови, прочищению энергетических каналов, укреплению мышц и скелета, зарождению и укреплению «истинной ци», улучшению функционирования внутренних органов, сохранению и укреплению здоровья, предотвращению старения, продлению жизни.

Ниже приводится описание упражнений комплекса «Десять пальцев».

### Исходное положение

Встаньте прямо, смотрите перед собой. Ноги поставьте на ширину плеч. Успокойтесь, уберите посторонние мысли, сосредоточьтесь. Сконцентрируйте «мысль» на даньтяне (ниже пупка). Расправьте грудь, растяните спину, расслабьте плечи. Языком коснитесь верхнего неба, закройте рот. На лице изобразите легкую улыбку, прикройте глаза. Медленно дышите через нос, постепенно переходя к глубокому, медленному, тонкому и ровному абдоминальному дыханию. В даньтяне начнет постепенно возникать ощущение тепла. Это означает, «что ци собирается в даньтяне» (рис. 1).

Достоинствами данного комплекса являются «покой» и «мягкость». В трактате «Лао-цзы» говорится: «Слабость превосходит силу, мягкость превосходит твердость. В Поднебесной достижение мягкости означает достижение прочности». Поэтому выполнение упражнений, характеризующихся «покоем» и «мягкостью», приводит к «обретению силы, способной вызвать высокую активность «изначальной ци», активизиро-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

вать функционирование организма, обеспечить циркуляцию «изначальной ци» по всему телу и придать новый импульс жизненным силам человека. Исходное положение закладывает необходимую базу для успешного выполнения комплекса в целом. Лишь отработав в достаточной степени исходное положение, можно переходить к самому комплексу.

### *1. «Гуаньинь складывает ладони»*

Выполнив требования, предъявляемые к исходному положению, примите позу, подобную «позе всадника» в тайцзицюань. Кисти при этом сложите ладонями друг к другу на уровне груди таким образом, чтобы кончики пальцев находились напротив области между бровями. Подтяните анус. Мысленно направляйте ци из дантяня в пальцы рук (рис. 2). Положение тела во время выполнения этого упражнения должно быть устойчивым, как у «сосны, пустившей глубокие корни». Продолжайте выполнять упражнение в течение 3 — 5 минут. Через некоторое время в пальцах может возникнуть ощущение жара, «набухания» и «прилива сил». Если продлить выполнение упражнения до 15 минут, то будет ощущаться значительный «прилив сил». Завершив выполнение упражнения, вернитесь в исходное положение.

### *2. «Летящий орел расправляет крылья»*

Выполнив требования, предъявляемые к исходному положению, примите позу, подобную «позе всадника» в тайцзицюань. Разведите руки в стороны и вытяните их параллельно полу. Удерживая руки на одной линии вниз, разведите пальцы. Аналогично предыдущему упражнению мысленно направляйте ци из дантяня во все пальцы рук (рис. 3). Завершив выполнение упражнения, вернитесь в исходное положение.



Рис. 4



Рис. 5

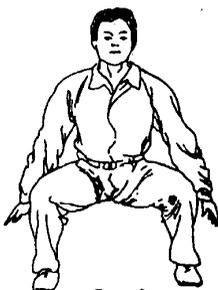


Рис. 6



Рис. 7

### 3. «Десять пальцев пронизывают небо»

Выполнив требования, предъявляемые к исходному положению, примите прозу, подобную «позе всадника». Руки вытяните вперед ладонями к себе (рис. 4). Затем поднимите руки над головой, разведя пальцы. Мысленно направляйте ци из даньтяня в пальцы рук (рис. 5). Завершив выполнение упражнения, вернитесь в исходное положение.

### 4. «Десять пальцев протыкают землю»

Выполнив требования, предъявляемые к исходному положению, примите «позу всадника», но присядьте несколько ниже. Следите за тем, чтобы колени не выступали за кончики пальцев ног. Смотрите перед собой, корпус держите прямо. Руки опустите по бокам пальцами вниз. Разведите пальцы. Мысленно направляйте ци из даньтяня в пальцы (рис. 6). Завершив выполнение упражнения, вернитесь в исходное положение.

### 5. «Сверкание молний»

Выполнив требования, предъявляемые к исходному положению, примите «позу всадника». Вытяните руки вперед на уровне плеч. Разведите пальцы и разверните ладони вовне. Мысленно направляйте ци из даньтяня в центральные точки ладоней и пальцы. Цигунисты называют это упражнение «отработкой переплавки семени в ци» (рис. 7). Затем представьте, что из ваших ладоней, подобно молниям, многократно извергаются пучки яркого света. Овладение этим упражнением будет свидетельствовать о достижении вами высокой степени мастерства.

*Перевод С.Сергеева*

*Если душа черства, а сердце загубело, ни в одном деле не добьешься удачи. Если сердце покойно, а дух уравновешен, счастье само придет к тебе.*

*Истинно благочестивые люди умеют ладить с другими и не позволяют вспыхнуть вражде. Люди, заслуженно почитаемые, умеют создать впечатление, что их добродетели принадлежат всем, и не позволяют зависти завладеть чьим-то сердцем.*

*Не давай обещаний сторяча. Не сердись во хмелю. Не строй планы в радостном возбуждении. Не гумай о предстоящих делах уставшим.*

*Небо огаривает мудростью одного человека, чтобы рассеять невежество всей толпы. А в мире, наоборот, используют свои достоинства для того, чтобы пенять другим за их недостатки. Небо огаривает богатством одного человека, чтобы вызвать из нищеты всю толпу. А в мире, наоборот, держатся за то, что имеют, и заставляют бедных терпеть лишения. Вот поистине люди, заслужившие кару Небес!*

*Прозревший человек «ни о чем не размышляет, ни о чем не беспокоится». Темный человек ничего не знает, ни о чем не ведает. Эти двое могут сговориться и действовать заодно. Посредственности много рассуждают и много хлопочут, о многом любопытствуют и строят много планов. Оттого они относятся друг к другу с погорением, и заставить их действовать сообща нелегко.*

*Приятели и незнакомцы сходятся на пир и без удержу предаются веселью. Но вдруг иссякает вода в чашах, гаснут светильники, рассеиваются благовония и остывает чай, разлитый в чашках. Тогда в душу закрадывается грусть, и пропадает охота веселиться. Вот так мы живем в этом мире. Почему люди не оглянутся на свою жизнь пораньше?*

*Жару в доме не нужно устранять. Устраните раздраженность жарой, и ваше тело будет вечно находиться в прохладных покоях. Бедность не нужно гнать прочь. Прогоните обеспокоенность бедностью, и ваше сердце вечно будет пребывать в чертогах радости и довольства.*

*(Афоризмы старого Китая. — М.: Наука, 1991)*

# Методика «закладки фундамента» даньтяня

Мо Вэньгань

## I. «Небожитель меняет ци»

Наиболее благоприятное для занятий время с 23.00 до 01.00 или с 03.00 до 05.00. Прежде всего в течение нескольких минут разомните шею, конечности, поясницу, колени, щиколотки и т.д. Встаньте прямо лицом на север или на юг. Прикройте рот и глаза, подберите подбородок. Ноги расставьте на ширину плеч, ступни поставьте параллельно, пальцы ног слегка загните внутрь так, чтобы между полом и подошвой образовалось свободное пространство. Руки свободно опустите вдоль бедер (рис. 1).

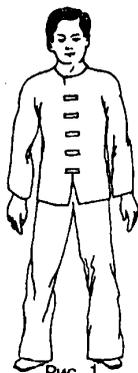


Рис. 1

«Небожитель меняет ци»

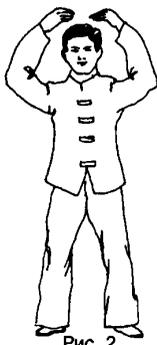


Рис. 2

«Небожитель меняет ци»



Рис. 3

«Небожитель меняет ци»

Приняв позу, трижды выполнить расслабление сверху вниз в следующей последовательности: голова и лицо, шея, плечевые суставы, грудь и спина, поясница и живот, тазобедренные суставы, промежность, бедра, колени, голени, лодыжки, подошвы ног. Полностью расслабившись, тремя отдельными интенсивными выдохами выведите «грязную ци» из организма. В последующем выдыхайте ртом, вдыхайте носом. Во время вдоха языком слегка касайтесь верхнего неба и вытягивайте (без натуги) нижнюю часть живота.

Представьте, как ци на вдохе через точку байхуэй на макушке прямым потоком поступает в даньтянь (ниже пупка).

Одновременно с этим медленно по дуге поднимайте руки надо лбом (рис. 2). Поднимая руки, пальцы держите слегка согнутыми, направленными кончиками друг к другу, большие пальцы поднятыми вверх, ладони должны быть повернуты к себе. Затем откройте рот и плавно выдыхайте. Во время выдоха язык опустите, нижнюю часть живота подберите. Одновременно с выдохом надавливающим движением опускайте руки (пальцы «смотрят» друг на друга) перед грудью и животом до пола перед носками ног, одновременно сгибаясь в пояснице. Ноги при этом должны оставаться прямыми (рис. 3). Представьте, как ци из даньтяня двумя потоками по передним внутренним поверхностям ног поступает в точки юнцюань в центре подошв, а оттуда уходит глубоко в землю. После этого, медленно выпрямляясь, разверните кисти ладонями кверху, пальцами наружу и по дуге поднимайте руки вверх. Одновременно с этим вдыхайте и представляйте, как «внутренняя ци» по задним внешним сторонам ног и внешним сторонам таза возвращается в даньтянь. Выпрямитесь до конца и руки остановите перед грудью. Плавно выдохните через рот. Затем, как описано выше, на вдохе поднимите руки ко

лбу, на выдохе согнитесь и надавливающим движением опустите руки вниз. Выполните упражнение 49 раз.

Через неделю — месяц в области макушки, в центре ладоней и подошв обычно появляются ощущения жара, онемения, холода, «вздутия», которые могут сопровождаться урчанием кишечника. Кроме того, могут возникать ощущения увеличения и уменьшения размеров тела, легкости, тяжести, свечения, зуда. Подобные явления называются «ощущением ци», а их появление свидетельствует о том, что занимающийся научился добывать «ощущения ци».

## II. «Вращивание изначального»

### 1. «Накапливать семя — вращивать изначальное»

Упражнение можно выполнять в положении стоя, сидя, лежа или в движении. Наибольший эффект достигается в положении сидя. Что же касается выполнения упражнения в движении, то надо заметить, что это довольно трудная задача, поэтому начинающим не стоит этого делать. Упражнение выполняется следующим образом:

а) сосредоточьтесь на мысли о предстоящем занятии, примите нужную позу (лицом на север или на юг);

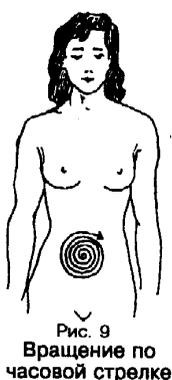
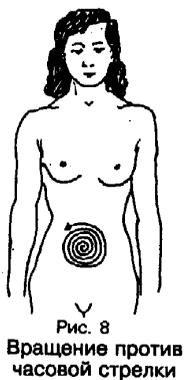
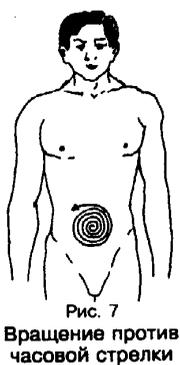
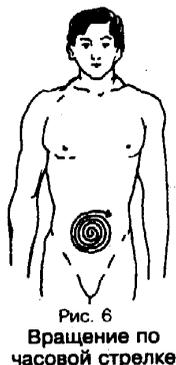
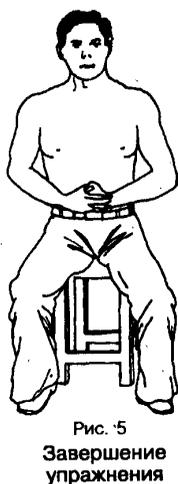
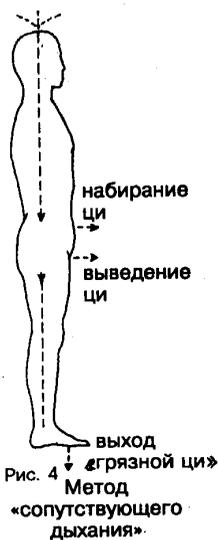
б) в начале занятия произнесите про себя фразу: «Я уже начал занятие, не могу отвлекаться, должен сосредоточенно заниматься». После этого последовательно сверху вниз расслабьте все мышцы и суставы. Во время расслабления не следует чрезмерно сосредоточиваться на каждом отдельном участке тела, достаточно мысленно «пройтись» по телу сверху вниз, думая о расслаблении, и все мышцы и суставы быстро расслабятся. Расслабление выполняется трижды с головы до подошв. Во время расслабления положение тела должно оставаться неизменным;

в) вдох и выдох производите через нос. Закройте рот, сохраняйте спокойный вид, глаза слегка прикройте, язык держите свободно и ровно так, чтобы он легко касался десен позади верхних зубов.

г) на 3 — 5 минут мысленно сосредоточьтесь на даньтяне (ниже пупка);

д) представьте, что Солнце, Луна и звезды струят эфир золотистого, красного или белого цвета, который заполняет все небесное пространство и обволакивает ваше тело;

е) используйте абдоминальное дыхание (на вдохе нижняя часть живота легко, мягко выпячивается, на выдохе — поджимается). Во время вдоха представьте, что у вас точно по центру макушки раскрывается отверстие диаметром со стакан, через которое вытягивается золотистая небесная ци, поступающая по воображаемому прямому каналу через все тело в даньтянь. Во время выдоха представьте, что эта ци в животе впитывается организмом, а «грязная ци» стекает по ногам в точки юнцюань и через них уходит глубоко в землю (рис. 4). Во время вдоха тело должно быть расслабленным. Когда научитесь выполнять упражнение свободно, во время вдоха можно выполнять дополнительное движение — поджимать анус. Это движение выполняется легко, без излишнего напряжения. Если упражнение выполняется в позе «лотоса» или сидя на коленях, то



«грязная ци» выводится из организма через область сердца.

Продолжительность выполнения упражнения должна составлять от 30 до 60 минут. Заканчивая упражнение, наложите правую кисть на левую и поместите руки на живот так, чтобы точка лаогун левой руки легла на пупок (рис. 5). Приняв пупок за центральную точку, равномерными круговыми движениями рук выполните массаж живота, сначала по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, постепенно увеличивая амплитуду движения рук. Сделайте 18 — 36 вращений (рис. 6). Затем аналогичным образом выполните 18 — 36 круговых движений рук вокруг пупка против часовой стрелки справа налево, постепенно уменьшая амплитуду (рис. 7). Женщины выполняют этот элемент в обратном порядке: левую руку накладывают на правую, сначала массируют живот против часовой стрелки, а потом — в противоположном направлении (рис. 8, 9). Закончив массаж, разотрите ладони до появления в них тепла, проведите ими 18 раз по лицу, расслабьте все мышцы и, наконец, сделайте 10 шагов в медленном темпе.

**Примечание.** Во время выполнения упражнения все тело должно быть свободным и расслабленным, как во время сна; дыхание — мягким и свободным, вдох и выдох — «тонкими» и без пауз; ци должна накапливаться в глубине даньтяня плавно и постепенно. Сосредоточение «мысли» на даньтяне должно быть легким: «как будто сосредоточился, а как будто нет».

Обычно почти у всех начинающих на первых порах отмечается недомогание, которое, однако, проходит через два месяца занятий и сменяется ощущением умственного покоя, бодрым настроением, приятной расслабленностью и легкостью.

## 2. «Набирание ци через пять точек»

Для выполнения упражнения примите положение «стояние столбом». Сначала сосредоточьтесь «мысль» на даньтяне на 3 — 5 минут. Дышите плавно, мягко и свободно, сначала короткий выдох, затем длинный вдох. Во время вдоха представьте, что через центральную точку макушки, центральные точки ладоней и подошв в тело вливается «чистая ци» земли и неба и скапливается в даньтяне. Одновременно с этим расслабьте анус. Во время выдоха легко подожмите анус и представьте, что «грязная ци» вытекает наружу через точки байхуэй, лаогун и юнцюань. Чередую выдох и вдох, выполняйте упражнение в течение 30 — 60 минут. Завершающая стадия аналогична завершающей стадии упражнения «накапливать семя — возвращать изначальное».

В ходе выполнения упражнения могут возникать ощущения жара, холода, онемения, подергивания и т.д. По мере поступления «небесной ци» появляется чувство легкости и покоя, мягкой радости, как будто ваше тело омывают нежные струи теплого источника, иногда возникает ощущение, что ваше тело, подобно облаку, медленно и плавно поднимается вверх. В связи с интенсивным поступлением «семенной ци» у мужчин может произойти эрекция.

## III. «Свет блаженства»

Приступать к овладению этим методом можно только после «возвращения изначального». Желательно, чтобы занятия проходили под контролем опытного инструктора.

### а) «Водяной гракон плывет по морю»

Упражнение выполняется в положении сидя, спина прямая. Дышите носом мягко и свободно. Сосредоточьтесь на даньтяне до появления в нем тепла. Приняв пупок за центральную точку, мысленно равномерно видите ци из даньтяня вокруг пупка по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, постепенно увеличивая радиус. Выполнив таким образом 18 оборотов, поменяйте направление и равномерно ведите ци так, чтобы она, совершив 18 оборотов, вернулась в точку шэньцюэ (пупок). Повторите весь цикл несколько раз.

Выполняйте упражнение ежедневно, поставив себе цель в совершенстве овладеть умением мысленного ведения ци. После этого постепенно увеличивайте количество оборотов ци до 24, 36, 72 и 81. Упражнение выполняется без последующего массажа живота.

При малом количестве оборотов ци радиус описываемых окружностей должен быть больше, при большом количестве оборотов — меньше. В любом случае область движения ци должна ограничиваться: сверху — нижней границей ребер, снизу — лобковой костью, слева и справа — верхним краем тазовых костей.

На первых порах, как правило, возникают трудности с «мысленным вращением ци». Приблизительно через месяц занятий приобретается устойчивый навык. Вы начнете чувствовать, как ци собирается в клубок. В последующем, по мере занятий, вы бу-

дете ощущать, как этот клубок ци вращается в брюшной полости вслед за «движением мысли».

### б) «Движение ци по малому кольцу»

Упражнение можно выполнять после отработки предыдущего.

Во время вдоха представьте, что ци из даньтянь опускается в промежность (точка хуэйинь). Одновременно расслабьте анус и яички. На выдохе направьте ци вверх в точку минмэн и затем верните в даньтянь. Одновременно подожмите анус и яички. Таким образом продолжайте вести ци по кольцевому маршруту: даньтянь — хуэйинь — минмэн — даньтянь (этот элемент еще известен под названием «самый малый небесный круг»). После этого начинайте вести ци по границам зон инь и ян («рыбок инь и ян») «круга Великого предела», представив в качестве этого круга область, ограниченную даньтя-нем, точками хуэйинь и минмэн (рис. 10, 11, 12). Маршрут движения ци при этом необязательно согласовывать с дыханием.

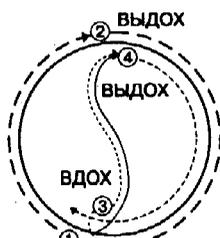


Рис. 10  
Движение  
по малому  
кольцу

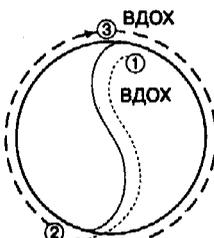


Рис. 11  
Движение  
по малому  
кольцу

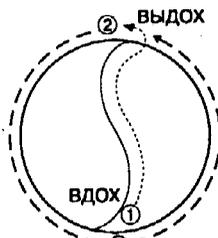


Рис. 12  
Движение  
по малому  
кольцу

### в) «Катать жемчужину в блюде»

Овладев предыдущим упражнением, можно идти дальше. Мысленно ведите ци по окружностям вокруг пупка по часовой стрелке (если смотреть сверху вниз), слева направо, постепенно уменьшая радиус вращения. На вдохе ци проходит по животу, на выдохе — по бокам поясницы (по каналу даймай). Добившись, чтобы ци следовала за мыслью, поменяйте направление и ведите ци против часовой стрелки справа налево, увеличивая радиус вращения до тех пор, пока ци не «последует за мыслью».

После этого направьте ци по внутренней поверхности брюшной полости слева направо по спирали вверх. Когда она достигнет верхней границы груди (точка тянгу), опустите ци по спирали в обратном направлении вниз (рис. 13, 14). Таким образом, проведите ци снизу вверх и обратно 72 раза.

Вращательное движение «внутренней ци» должно осуществляться свободно, по строго концентрическим окружностям, согласованно с «движением мысли» — «ци сле-

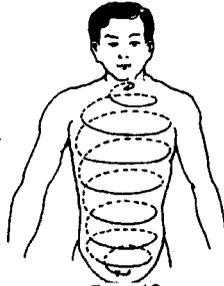


Рис. 13  
**«Катать жемчужину  
в блюде»:  
снизу вверх**

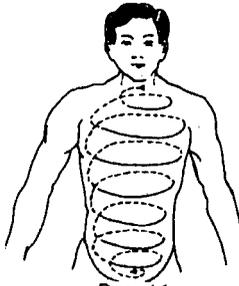


Рис. 14  
**«Катать жемчужину  
в блюде»:  
сверху вниз**

дует за мыслью». Скорость перемещения ци, особенно на начальном этапе занятий, не должна быть слишком большой. Главное — чтобы скорость перемещения ци была скорректирована с дыханием (легким, свободным, мягким) и движением мысли. Если ци не следует за мыслью, насиловать ци недопустимо. В противном случае неизбежна реакция системы энергетических каналов, которая приводит к возникновению «отклонений».

Завершая упражнение, каждый раз мысленно возвращайте ци в дантянь.

В процессе выполнения упражнения может появляться ощущение «наполненности» дантяня, пульсации (подергивания) в точке хуэйинь, жара в точках байхуэй, юнцюань, лаогун и минмэн, избытка физических сил. При возникновении головной боли рекомендуется полностью расслабиться и легко сосредоточиться на точках юнцюань.

*Перевод С.Сергеева*

# Диагностика и лечение с помощью цигун

*Мо Вэньгань*

## I. Испускание «внешней ци»

Испускание «внешней ци» может как лечить болезни, так и приносить вред тому, кто подвергается воздействию, и вызывать заболевания. В первом случае речь идет о цигун-терапии с применением «внешней ци», которая уже получила широкое признание и постепенно входит в практику различных отраслей медицины. Второе же относится в основном к сфере возможностей мастеров цигун высокой квалификации и знахарей. Ниже будут рассмотрены вопросы, связанные с искусством испускания «внешней ци» как средством цигун-терапии.

Распространенное представление о способности испускать «внешнюю ци» как о чем-то необыкновенном — ошибочно. Ци присутствует в организме каждого человека и может быть направлена им вовне. Дело заключается лишь в том, что у тех, кто не занимался цигун, ци ослаблена и рассеяна и, следовательно, продуцируемая ими цигун-информация недостаточно сильна. Поэтому мы будем говорить об искусстве испускания «внешней ци» применительно к возможностям тех, кто практикует занятия цигун. Когда мастерство цигуниста достигает определенного уровня (когда выработано умение концентрировать рассеянную ци и направлять ее движение), появляется возможность с помощью «мысли» управлять движением ци в организме. При желании можно выпустить ци и во внешнюю среду, для чего следует мысленно направить «внутреннюю ци» в определенный участок тела, обеспечить ее выход через биологически активные точки и тем самым создать условия для бесконтактного получения реципиентом (больным) испускаемой мастером цигун «внешней ци». «Внешняя ци», поступившая к пациенту от цигун-терапевта, трансформируется во «внутреннюю ци» реципиента и оказывает регулирующее воздействие на его организм, вследствие чего происходит укрепление иммунной системы, нормализуется функционирование внутренних органов, улучшается проходимость энергетических каналов, снижается активность инь и ян и достигается профилактический терапевтический эффект, способствующий продлению жизни.

1. Встаньте прямо лицом на юг (или на север). Йоги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки опустите вдоль бедер ладонями внутрь, пальцами вниз. Слегка подберите нижнюю челюсть, прикройте рот, глаза. Выдох и вдох осуществляйте через нос. Сосредоточьте внимание на области точки шэньцюэ (пупок).

Выдержав эту паузу в течение одной минуты, медленно поднимите руки от бедер вперед до уровня плеч. Ладони повернуты друг к другу, пальцы направлены вперед. Затем, медленно сгибая колени, присядьте на глубину, соответствующую вашим возможностям, помня при этом, что колени не должны выступать за носки ног. Одновременно с этим опустите руки параллельно друг другу до уровня груди. Ладони повернуты друг к другу, пальцы естественно вытянута вперед, локти «смотрят» назад. Расстояние между руками должно быть около 70 см, между локтями и корпусом — около двух кулаков. Корпус держите прямо, подберите ягодицы, центр тяжести — на середине линии, соединяющей точки юнцюань на подошвах ног. Расслабьте все мышцы и суставы. Дыши-

те мягко и естественно, сосредоточьте внимание на точках лаогун (в центре ладоней). Продолжительность выполнения этого упражнения — от 30 минут до 1 часа.

«Ощущение ци» может выражаться в появлении жара, онемения, распирания, подергивания или покалывания в области точек лаогун, а также в появлении жара во всем теле.

2. С появлением вышеперечисленных симптомов не спеша начинайте сводить ладони так, чтобы точки лаогун находились друг против друга. При этом следует действовать «мыслью», избегая физических усилий, и контролировать ощущения, возникающие в ладонях.

«Ощущение ци» на данном этапе усиливается и дополняется иллюзией присутствия некоего предмета, в который «упираются» ладони.

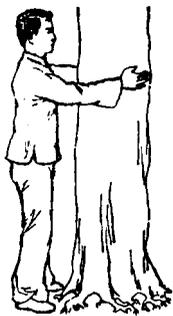
3. Когда расстояние между ладонями сократится до 3 см, начинайте медленно разводить их в стороны с помощью мысленного усилия. Контролируйте ощущения, возникающие в ладонях.

«Ощущение ци» проявляется в иллюзии натяжения нити между ладонями, «препятствующего» их разведению.

4. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Руки слегка согните таким образом, чтобы ладони проецировались на ступни. Действуя «мыслью» и избегая физических усилий, плавно и медленно опускайте и поднимайте руки. Контролируйте ощущения, возникающие в ладонях и ступнях. Выполняйте упражнение в течение 30 минут.

«Ощущение ци» может выражаться в появлении жара, онемения, холода, распирания, подергиваний в ладонях и ступнях.

5. Встаньте напротив крепкого дерева или напротив цветов (рис. 1, 2). Слегка согните колени и поместите ладони с двух сторон от дерева или цветов на расстоянии 15 см от них так, чтобы точки лаогун находились друг против друга. Сосредоточьтесь на даньтяне (область ниже пупка). Когда в ладонях или пальцах появится «ощущение ци», переведите фокус внимания на точки лаогун обеих рук и начинайте выполнять круговые движения ладонями вдоль ствола или куста, контролируя «ощущение ци» в ладонях. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд.



1



2

Проявления «ощущения ци» аналогичны тем, что отмечались при выполнении упражнений 2 и 3. Иногда может ощущаться запах дерева или цветов.

6. Встаньте прямо, лицом на юг (или на север), на расстоянии 10 м от букета цветов (или отдельного цветка), ноги поставьте на ширину плеч, дышите естественно. Сосредоточьтесь на даньтяне (область ниже пупка). После появления тепла в теле согните колени и присядьте. Придав кистям рук форму «пальцы-

меч», направьте их на букет. Вдыхая, представляйте, что «семенная ци» солнца, луны и звезд через макушку непрерывным потоком поступает в ваш организм. На выдохе через кончики пальцев правой руки мысленно направляйте «внутреннюю ци» на цветы. Продолжайте выполнение упражнения в течение 6 — 8 минут, а затем аналогичным путем сделайте то же самое через левую руку.

«Ощущение ци» выражается в появлении жара, онемения или распирания в кончиках пальцев.

Через 10 дней после овладения комплексом обычно обретается способность испускания «внешней ци».

## Примечания

1. Перед началом выполнения упражнений на испускание «внешней ци» следует провести необходимую подготовку, связанную с накоплением «внутренней ци» в даньтяне.

2. В конце каждого занятия перед завершающим этапом следует «собирать семя и пополнять ци».

3. На начальном этапе во избежание перерасходования «внутренней ци», что может отрицательно повлиять на состояние здоровья, следует ограничивать продолжительность занятий, придерживаться принципов поэтапности и постепенности, не стремиться к немедленному получению результатов и не практиковать испускание «внешней ци» понапрасну.

4. Комплекс противопоказан людям с ослабленным здоровьем.

И наконец, надо хорошо себе представлять, что данный комплекс позволяет овладеть лишь способностью испускать «внешнюю ци». Что же касается вопросов, связанных с применением «внешней ци» в терапевтических целях, то это требует дополнительного изучения занимающимися основ китайской медицины и квалифицированного руководства со стороны опытного мастера. В противном случае можно не только нанести серьезный ущерб своему здоровью, но и усугубить состояние пациента.

## II. Методика цигун-диагностики

В соответствии с принципами китайской медицины проведению лечения обязательно должно предшествовать обследование больного, заключающееся в определении характера заболевания по критериям «избыточности — недостаточности», «холода — жара» и расположения очага заболевания (внутренний или поверхностный) и осуществляемое с помощью так называемых «четырёх диагностических действий»:

осмотра, прослушивания, расспроса и ощупывания. В цигун же диагностика носит специфический характер. Обычно диагноз устанавливается по ощущениям, возникающим в различных органах цигун-терапевта и его энергетических каналах, или путем «цигун-просвечивания». В настоящее время существует три основных способа постановки диагноза с помощью цигун.

### *1. Диагностирование путем «формирования образов»*

Цигун-терапевт, находясь в «состоянии покоя» и перемещая ци, воспринимает информацию, исходящую от больного, в результате чего у него в области верхнего даньтяня формируется образ-изображение органов и систем организма пациента. Этот способ многие называют диагностированием с «просвечиванием взглядом».

При высоком уровне подготовки цигун-терапевта диагноз может быть поставлен и на расстоянии. Такой способ носит название «глаз на тысячу ли».

### *2 Опосредованное диагностирование*

Цигун-терапевт, находясь в «состоянии покоя» в непосредственной близости от больного, воспринимает информацию о «болезнетворной ци», продуцируемую организмом пациента. Возникновение неприятных ощущений в каком-либо органе терапевта свидетельствует о наличии очага заболевания в соответствующем органе больного. Например, боли в печени пациента вызывают неприятные ощущения в области печени у цигун-терапевта, что позволяет поставить диагноз. Этот способ также называют «диагностикой чувственных реакций», причем постановка диагноза возможна и в отсутствии больного путем восприятия информации от одежды или других принадлежащих ему предметов. Такой способ в народе называют «диагностикой через гору».

### *3. Контактное диагностирование*

Цигун-терапевт, перемещая пальцы по телу больного, воспринимает информацию о состоянии его организма. При наличии очага заболевания он переводит «болезнетворную ци» на себя. Возникновение неприятных ощущений у терапевта свидетельствует о наличии заболевания соответствующего органа у пациента.

Три вышеописанных способа диагностирования позволяют определять характер заболевания, не задавая никаких вопросов больному, однако овладение ими представляет собой достаточно сложный и трудоемкий процесс.

Ниже приводится схема для диагностирования по ладони (рис. 3), созданная автором.

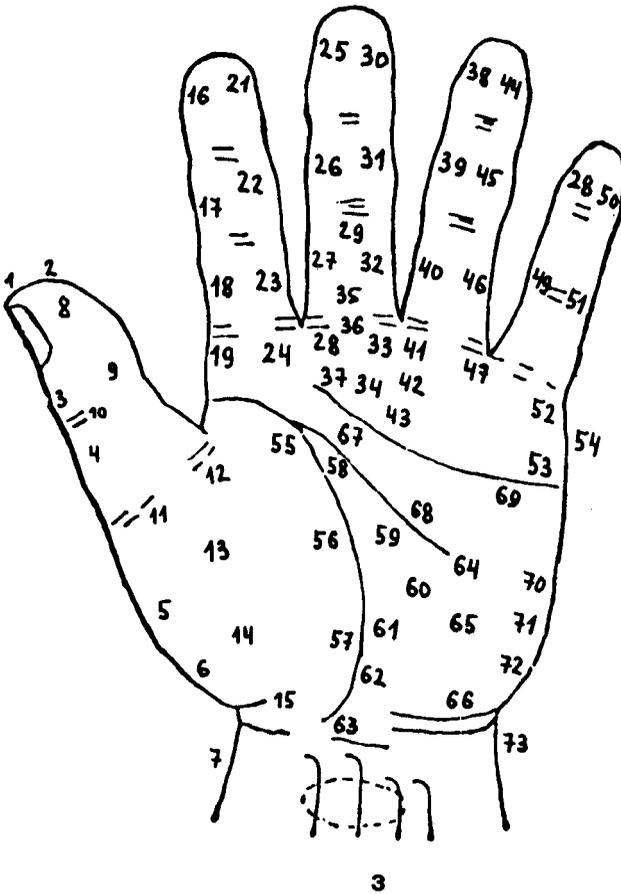
## **III. Методика цигун-терапии с применением «внешней ци»**

### *1. Наиболее оптимальные участки тела для испускания «внешней ци»*

#### 1) Испускание «внешней ци» через ладони

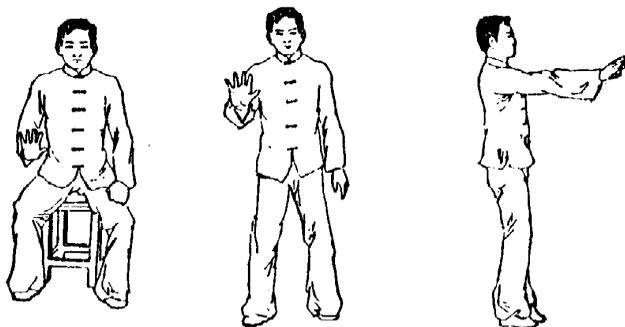
Испускание «внешней ци» через ладони (рис. 4) обычно применяется для лечения паралича ног или рук, а также внутренних органов. Воздействуя «внешней ци», испускаемой через ладони, на конечности парализованного больного, можно добиться постепенного восстановления их функций.

Рис. 3. Способ диагностирования по руке



1 —анус; 2 —пря-  
мая кишка; 3 — мери-  
диан желудка; 4 —  
простуда; 5 —отек; 6  
—ревматизм; 7 —ле-  
вая нога; 8 —мери-  
диан селезенки; 9 — не-  
известные опухоли и  
боли; 10 — недоста-  
точность ци; 11 — ле-  
вый желудочек; 12 —  
правый желудочек; 13  
—область гзнь; 14 —  
мочевой пузырь; 15 —  
геморрой; 16 —мери-  
диан желчного пузы-  
ря; 17 —эпилепсия; 18  
— частые сны; 19 —  
утомление; 20 —левое  
плечо; 21 — меридиан  
печени; 22 — водянка  
брюшная и печени; 23  
—бессонница; 24 —  
область сзнь; 25 —ме-  
ридиан тонкого ки-  
шечника; 26 —лимфо-  
узлы; 27 —гиперто-  
ния; 28 —левый глаз;  
29 —головокружение;

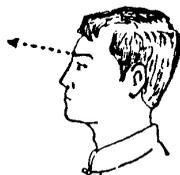
30 —меридиан сердца; 31 —радикулит; 32 —гипотония; 33 —правый глаз; 34 —об-  
ласть ли; 35 —голова; 36 —нос; 37 —рот; 38 —меридиан толстого кишечника; 39 —ап-  
пендицит; 40 —глухота; 41 —левая часть груди; 42 —туберкулез; 43 —левая часть по-  
ясицы; 44 — меридиан легких; 45 —высокая температура; 46 —кровохарканье; 47 —  
воспаление дыхательных путей; 48 —меридиан мочевого пузыря; 49 —импотенция;  
50 —меридиан почек; 51 — диабет; 52 —правая часть груди; 53 — правая часть пояс-  
ницы; 54 — правое плечо; 55 —область чжэнь; 56 —стенокардия; 57 —кожные покровы;  
58 —печень; 59 —желудок; 60 —область кунь; 61 —почки; 62 — область кань; 63 —  
детородная функция; 64 —желчный пузырь; 65 — область цзянь; 66 — нарушение мен-  
струаций; 67 —пищевода; 68 — селезенка; 69 —область дуй; 70 — верхняя часть живота;  
71 —средняя часть живота; 72 — нижняя часть живота; 73 —правая нога



4

2) Испускание «внешней ци» через пальцы

Данный способ заключается в воздействии «внешней ци», испускаемой через кончики пальцев, на различные участки тела пациента (рис. 5). Например, для лечения болей в нижних конечностях или при их параличе можно подобным образом воздействовать на точки хуаньтяо, вэйчжун, чэншань.



5

6

3) Испускание «внешней ци» через биологически активные точки

Кроме ладоней и кончиков пальцев для испускания «внешней ци» в терапевтических целях могут быть использованы любые биологически активные точки, например: байхуэй, минмэн, дачжуй, цзинмин (рис. 6).

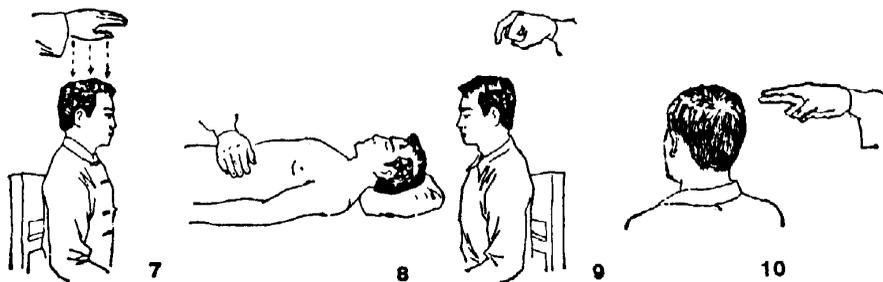
4) Лечение путем «наблюдения образов» во лбу

Этот способ не требует выведения «внутренней ци» терапевта через биологически активные точки. Терапевтический эффект достигается за счет концентрации внимания на «образе» очага заболевания пациента («образ» может быть различной степени четкости), формирующегося в центральной части лба терапевта.

## 2. Наиболее распространенные приемы воздействия руками

1) «Накрытие» ладонями

Терапевт направляет «внешнюю ци» на тот или иной участок тела пациента через естественно расправленные ладони (или одну ладонь), располагая их напротив соответствующего участка на расстоянии от нескольких до 30 сантиметров (рис. 7). Этот прием является основным.

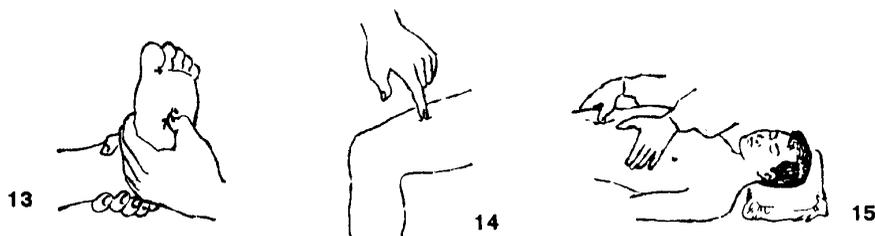
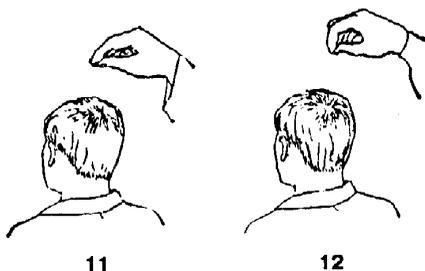


## 2) Наложение ладоней

Данный прием отличается от предыдущего только тем, что ладонь терапевта накладывается непосредственно на тело пациента (рис. 8).

## 3) Воздействие «нависающими пальцами»

Терапевт воздействует на пациента через пальцы. При этом различаются три вида воздействия: одним пальцем (рис. 9), «пальцами-мечом» (рис. 10) и щепотью (рис. 11, 12).

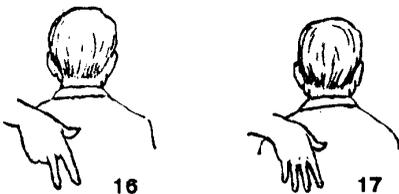


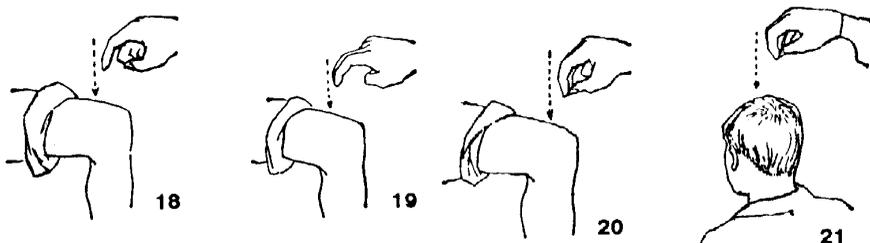
## 4) Надавливание пальцами

Данный прием заключается в непосредственном надавливании пальцами на тот или иной участок поверхности тела пациента. Манипуляции могут осуществляться одним пальцем (рис. 13, 14), двумя пальцами (рис. 15), тремя пальцами (рис. 16) и пятью пальцами (рис. 17).

## 5) Постукивание

Прием заключается в постукивании кончиками пальцев по тому или иному участку поверхности тела пациента. Различают несколько видов постукивания: одним пальцем (рис. 18), двумя пальцами (рис. 19), тремя пальцами (рис. 20) и пятью пальцами (рис. 21).





### 3. Способы терапевтического воздействия

Существует масса способов терапевтического воздействия с применением «внешней ци». Остановимся на наиболее распространенных из них.

#### 1) Способ «наблюдения образов»

Цигун-терапевт воспринимает информацию от пациента и фиксирует ее в виде «образа» в лобной части головы, вслед за чем мысленно осуществляет терапевтическое воздействие. Эффективность этого способа зависит от расстояния. Однако для успешного его применения терапевт должен обладать соответствующими способностями.

##### а) «Наблюдение образов» с мысленным иглоукалыванием

После того как в результате «внутреннего созерцания» у терапевта сформировался «образ», он должен мысленно представить, что вводит иглу в соответствующую точку на теле больного. Это дает эффект, равнозначный тому, который был бы получен при реальном иглоукалывании.

##### б) «Наблюдение образов» с мысленным воздействием теплом

После того как в результате «внутреннего созерцания» у терапевта сформировался «образ», он должен мысленно представить, что воздействует на соответствующий участок тела пациента огнем или солнечным светом. Это дает эффект, равнозначный тому, который был бы получен от реального воздействия солнечных лучей или другого источника тепла.

##### в) «Наблюдение образов» с мысленным хирургическим воздействием

После того как в результате «внутреннего созерцания» у терапевта сформировался «образ», он должен представить, что скальпелем удаляет опухоль или пораженный участок ткани.

##### г) «Наблюдение образов» с мысленным охлаждением

После того как в результате «внутреннего созерцания» у терапевта сформировался «образ», он должен представить, что покрывает тело пациента или отдельную часть тела снегом или обливает его водой. Это приводит к понижению температуры и устранению жара.

#### 2) «Чисто мысленная» терапия

Данный способ в основном аналогичен способу «наблюдения образов». Различие состоит в том, что он не требует формирования «образа», лечение осуществляется

только мыслью. В настоящее время мастера цигун в основном используют этот метод для лечения на расстоянии. Мысленное воздействие может сопровождаться речевой передачей информации пациенту, как это происходит при проведении сеансов цигун-воздействия во время чтения лекций и докладов.

3) «Пополнение» и «послабление» с помощью манипуляций ладонями и пальцами.

Эффект «пополнения» достигается за счет перемещения ладоней или пальцев правой руки по окружности по часовой стрелке. Эффект «послабления» достигается путем аналогичных движений в обратном направлении. Вращение по часовой стрелке левой рукой вызывает «послабление», против — «пополнение».

4) Выведение «болезнетворной ци»

Данный способ заключается в том, что терапевт с помощью ладоней или пальцев в сочетании с работой «мысли» выводит «болезнетворную ци» из организма пациента вовне. По моим наблюдениям, так называемая «болезнетворная ци» представляет собой туманообразное облако в основном черного цвета с примесью других цветов. Причем цвет этих примесей совпадает с цветом того органа, в котором произошли патологические изменения. При возникновении патологий в меридиане сердца «болезнетворная ци» имеет черно-красный цвет; при патологии меридиана печени — черно-зеленый и т.д.

5) Удаление «болезнетворной ци»

После выведения «болезнетворной ци» терапевт захватывает ее в щепоть, вытягивает из тела пациента и стряхивает со своих рук или переводит ее на какое-нибудь растение.

6) Вспомогательный способ

Используется для повышения сопротивляемости организма пациента и заключается во введении «изначальной ци» терапевта в организм больного.

7) Уничтожение «болезнетворной ци» путем схватывания

Данный способ отличается от вышеописанных тем, что «болезнетворная ци» после извлечения «уничтожается» путем схватывания ее ладонью или пальцами в сочетании с работой «мысли».

8) Формирование поля

Мастер цигун вводит в состояние покоя (цигун-состояние) целую аудиторию пациентов (от нескольких человек до нескольких тысяч), в результате чего естественным образом формируется ци-поле. Достижение терапевтического эффекта становится возможным благодаря применению цигун-терапевтом определенных приемов мысленного воздействия, позволяющего соединить коллективное ци-поле аудитории с природным космическим полем и тем самым вызвать ответную реакцию собравшихся.

Во время проведения подобных сеансов с созданием коллективного ци-поля достижение эффекта возможно и без передачи мысленной информации. В этом случае степень воздействия будет слабее. Я лично неоднократно проводил эксперименты по применению этого способа цигун-терапии. Как правило, у более чем 50% присутствовавших (и больных, и здоровых) проявлялись различные реакции: произвольные движе-

ния, плач, смех, крик. Некоторые парализованные больные поднимались и начинали двигаться. Все подобные проявления реакции организма являются следствием мобилизации мастером цигун скрытых возможностей человека.

#### 9) Лечение с помощью «заряженной» воды

Цигун-терапевт, проведя сеанс с испусканием «внешней ци», переносит цигун-информацию на воду. Такая вода может использоваться для приема внутрь или наружного применения пациентом, а также для опрыскивания терапевтом изо рта отдельных участков тела пациента. Этот способ может применяться также в диагностических целях.

#### 10) Лечение с помощью «заряженных» продуктов

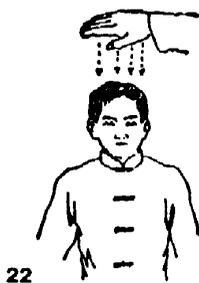
Данный способ аналогичен описанному в п. 9. Роль терапевтического средства в этом случае играют потребляемые пациентом продукты питания, на которые перенесена цигун-информация.

### IV. Терапевтические процедуры

Существует большое количество разнообразных процедур лечения заболеваний с применением «внешней ци». Ниже остановимся лишь на одном из вариантов, наиболее часто используемом автором.

#### 1. «Орошение трех полей»

Прежде всего подготовьте пациента: он должен избавиться от посторонних мыслей, сосредоточиться на даньтяне, расслабить тело. Используя прием «накрытия» ладонью, поместите ладонь над точкой байхуэй пациента на расстоянии примерно 30 см от головы (рис. 22). Затем выполняйте вращательные движения рукой, направленные на «пополнение», до тех пор, пока не активизируется ци в верхнем, среднем и нижнем даньтянях пациента и у вас не возникнет ощущение предмета, упирающегося в середину ладони. Это будет означать, что ваша «внешняя ци» начала поступать во все три даньтяня больного.



#### 2. «Вращение шаньчжун»

Поместите ладонь перед грудью больного на расстоянии 30 см от точки шаньчжун и начинайте испускание «внешней ци» (рис. 23). Выполняйте рукой вращательные дви-

жения, направленные на «пополнение». Появление в ладони ощущения вращения ци будет означать активизацию ци в среднем даньтяне пациента. Во время выполнения данной процедуры цигун-терапевт может находиться сбоку от больного и одновременно с «накрытием» точки шаньчжун одной рукой другой «накрывать» ее со стороны спины (рис. 24), синхронно испуская «внешнюю ци» через ладони обеих рук.

### 3. «Открытие небесного глаза»

Используя прием «накрытия» ладонью, поместите ладонь напротив точки иньтан на лбу пациента и выполняйте вращательные движения на «пополнение». После появления «ощущения ци» во лбу пациента и в ладони цигун-терапевта выполняйте надавливающее движение в сторону точки иньтан пациента до тех пор, пока не возникнет ощущение предмета, упирающегося в ладонь. «Вытяните» наружу ци больного через точку иньтан. С открытием «небесного глаза» пациент может «увидеть» разнообразное свечение и образы.

4. Выведение «болезнетворной ци» (см. выше)

5. Уничтожение «болезнетворной ци» путем схватывания (см. выше)

6. Удаление «болезнетворной ци» (см. выше)

7. «Пополнение изначальной ци»

8. «Замена ци»

После каждого сеанса испускания «внешней ци» цигун-терапевт во избежание отрицательных последствий для собственного здоровья должен избавляться от «болезнетворной ци». Для этого надо выбрать место с чистым воздухом и большим количеством зелени. Сосредоточившись на центральных участках ладоней, вбирайте «чистую ци» земли и неба через макушку и направляйте ее в даньтянь (область ниже пупка), одновременно удаляя «болезнетворную ци» через ладони. Затем, сосредоточившись на точках юнцюань обеих ног, продолжайте вбирать «чистую ци» земли и неба и направляйте ее в область нижнего даньтяня, одновременно удаляя «болезнетворную ци» через подошвы ног. Выполните процедуру 81 раз.

*Перевод С.Сергеева*

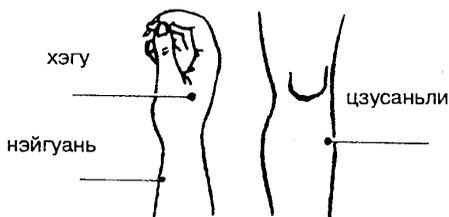
## Методика «3-1-2» для тренировки энергетических каналов

Чжу Цзунсян

Руководитель Пекинского центра изучения энергетических каналов Академии наук КНР, известный в Китае специалист ватой области, профессор Чжу Цзунсян считает, что здоровье человека обеспечивает единая система контроля и управления — система энергетических каналов и поэтому любой человек путем тренировки этой системы может значительно продлить свою жизнь. Тренировка энергетических каналов является эффективным средством в борьбе с различными заболеваниями, в том числе и трудноизлечимыми.

Профессор Чжу Цзунсян является автором методики сохранения здоровья и prolongation жизни за счет тренировки энергетических каналов, в которой нашел отражение весь его большой опыт и которую он назвал методикой «3—1—2». Цифра 3 означает три биологически активные точки: хэгу, нэйгуань и цзусаньли; цифра 1 означает абдоминальное (брюшное) дыхание со сосредоточением на нижнем даньтяне; цифра 2 означает две ноги, на которые приходится основная физическая нагрузка. Таким образом, методика включает массаж трех точек, абдоминальное дыхание и физические упражнения для ног

Массаж точек хэгу, нэйгуань и цзусаньли выполняется с наращиванием интенсивности до появления явственного ощущения ломоты, онемения или разбухания. Прямое абдоминальное дыхание должно осуществляться медленно, вдох и выдох должны быть глубокими. Физические упражнения для ног выбираются индивидуально, так чтобы они соответствовали уровню физического состояния человека и были ему интересны. Это может быть тайцзицюань, ушу, прогулка, ходьба по пересеченной местности, медленный бег, упражнения с прыгалками и т. д. Главное, чтобы нагрузка не была чрезмерной. Эффективность методики «3 — 1 — 2» объясняется рядом факторов. Во-первых, точки хэгу, нэйгуань и цзусаньли — это самые важные точки на теле человека, поскольку они расположены на энергетических каналах, влияющих на системы кровообращения, пищеварения, внутренней секреции и нервную. Во-вторых, абдоминальное дыхание оказывает стимулирующее воздействие на меридиан жэньмай, как, впрочем, и на многие другие каналы. Тренировка энергетических каналов, проводимая два раза в день по 10 минут (5 минут — массаж точек, 5 минут — абдоминальное дыхание) с последующей нагрузкой на ноги, активизирует функционирование энергетических каналов,



нормализует работу всех внутренних органов, обеспечивает сбалансированность всех систем организма. Мать профессора Чжу ежедневно занимается по методике сына, и недавно ей исполнилось 103 года. Эта методика проста и доступна всем. Главное — заниматься регулярно и систематически.

*Перевод С. Сергеева*

# Секреты долголетия шаолиньских монахов

*Дэ Ень*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

### 1. Истоки и развитие искусства шаолиньского массажа

В процессе многолетней клинической практики монахи-врачи Шаолиня накопили бесценный опыт оздоровления и продления жизни с помощью массажа.

Монах Хуэй Юнь (эпоха Суй) часто с успехом практиковал массаж точек саньли, чжунвань, гаомин и цзюйцюэ для лечения хронических заболеваний желудка, а также симптомов, вызываемых «слабостью» желудка и селезенки: отсутствие аппетита, истощение, слабость в конечностях. Ежедневно перед сном он занимался самомассажем этих четырех точек, в результате чего отличался крепким здоровьем, хорошим слухом, острым зрением, крепкими зубами и стройностью. Хуэй Юнь регулярно занимался комплексами «меч семи звезд» и «18 приемов Ло Ханя», дожив до 125 лет.

Монах Хун Вэнь (эпоха Сун) также известен благодаря углубленному изучению метода массажа и, в частности, «искусству пополнения сердца», разработанному им. С помощью специального массажа Хун Вэнь устранял такие симптомы, как бессонница, беспокойный сон, беспокойство, учащенное сердцебиение. Он, главным образом, воздействовал на 10 точек: фэнфу, дачжуй, байхуэй, шэньмэнь, ифэн, фэнчи, нэйгуань, далин, цюйчжи, синьшу.

Монах Хуэй Цзюй (эпоха Юань) поднял искусство массажа на новую высоту, проведя анализ клинической практики применения массажа для лечения наиболее распространенных заболеваний и составив схему биологически активных точек, которую сопроводил подробным описанием сорока семи точек, методиками массажа и ожидаемых результатов. Труд Хуэй Цзюя явился важным вкладом в дело обеспечения здоровья монахов монастыря и развития искусства шаолиньского массажа.

В связи с тем, что ушу в Шаолине продолжало стремительно развиваться и в эпоху Мин число монахов, изучающих боевое искусство, достигло нескольких тысяч, настоятелям пришлось расширить штат монахов-врачей до 8 человек и открыть отделения костных болезней, терапевтическое, хирургическое, массажа и акупунктуры.

Основные методы лечения, благодаря своей экономичности, широкой сфере применения и простоте, включали траволечение, массаж и акупунктуру. В эпоху Мин в Шаолине появилась целая плеяда выдающихся медиков, которые активно использовали в своей практике массаж: Гун Юй, Син Хун, Цзу Шуан, Цзун Сян, Цин Тай и У Минь.

Особые заслуги в исследованиях, связанных с искусством массажа, принадлежат Цзу Шуану, который, опираясь на опыт своих предшественников, создал несколько эффективных методик: «сквозной массаж позвоночника», «упругий точечный массаж», «волнообразный массаж» и т.д.

В эпоху Цин монахи-врачи, унаследовавшие опыт предшественников, стали широко использовать свои знания для лечения не только костных травм, но терапевтических и детских заболеваний как у монахов, так и у местного населения, заложив тем самым основы для широкого развертывания исследований в области «пестования жизни», среди них: Сюань Гуй, Жу Цзин, Жу Сю, Чжань Дэ, Чжань Кэ, а также Янь Лэ и Су Кунь, жившие в конце эпохи Цин и в первые годы после провозглашения Народного Китая.

Здравствующие и поныне настоятели Шаолиня являются не только искусными травматологами, терапевтами, хирургами, но и специалистами по акупунктуре и массажу высокого класса.

## 2. Особенности и показания

### 1) Особенности шаолиньского массажа

Шаолиньский массаж развивался на основе практики «пестования жизни» и охраны здоровья монахов, занимавшихся ушу, что и обуславливает его некоторые отличия от традиционного медицинского массажа. Специфика шаолиньского массажа состоит в следующем:

а) с точки зрения техники, в нем используются приемы «касания», «нажатия», «толкания», «оттягивания», «катания», «постукивания», «похлопывания», «укалывания», «скатывания», «поглаживания», «защипывания», «прищипывания», «дергания», «трения», «встрягивания» и «расшатывания». Массаж, в зависимости от состояния пациента, его возраста, может быть «пополняющим», «ослабляющим» и «нейтральным»;

б) объектами массажа выступают, главным образом, биологически активные точки, выбираемые с учетом очага заболевания, сам очаг заболевания и прилегающие участки;

в) сфера применения ограничивается, в основном, ортопедическими заболеваниями, возрастными болезнями и общеукрепляющим действием.

### 2) Показания

Ортопедия: реабилитационный период после переломов, застарелые переломы, вывихи затылочной кости, искривление позвоночника, боли в шее и плечевом поясе, онемение конечностей, смещения.

Нервная система: бессонница, беспокойный сон, головные боли, мигрени, паралич нижних конечностей.

Система пищеварения: отсутствие аппетита, вызванное «слабостью» селезенки и желудка; «вспучивание» живота, икота, рвота, тошнота, нарушения пищеварения, изжога.

Шаолиньский массаж также показан для «укрепления» селезенки и желудка, повышения аппетита, улучшения сна и «прочистения» энергетических каналов.

### 3. Техника массажа

#### 1) «Касание»

Это один из важнейших приемов шаолиньского массажа, заключающийся в прикосновении средним или указательным пальцем к биологически активной точке на теле пациента. Движение напоминает работу дятла (рис. 1,2). «Касание» может использоваться как «пополняющая», «ослабляющая» или «нейтральная» процедура.

а) «Ослабление». Определив точку, указательным пальцем в быстром темпе выполните 20—35 касаний. Процедура выполняется 3 раза в день.

б) «Пополнение». Сначала немного поводите пальцем («скольжение-катание») по выбранной точке, а затем в медленном темпе выполните 5—10 (легких) «касаний» со «скольжением». Процедура выполняется 1 раз в день.

в) «Нейтральный» массаж, то есть «промежуточный» между «пополняющим» и «ослабляющим». В умеренном темпе выполните 5—10 средних по усилию «касаний».

#### 2) «Нажатие»

Этот прием заключается в нажимании плоскостью одного или нескольких пальцев на суставы, мышцы, сухожилия или на очаг заболевания (рис. 3,4). Усилие при «нажатии» зависит от состояния больного: сильное «нажатие» направлено на «ослабление», легкое «нажатие» — на «пополнение», среднее — на «нейтральное» воздействие. Этот прием чаще всего применяется для массажа груди, живота, спины и больших мышц.

#### 3) «Толкание»

Прием заключается в «толкающем нажимании» на отдельные точки (выполняется пальцами) или на поверхность живота, груди, позвоночника, спины, суставов (выполняется ладонью). «Пополняющая», «ослабляющая» и «нейтральная» процедуры выполняются так же, как и при «нажатии» (рис. 5, 6).

#### 4) «Постукивание»

Прием заключается в постукивании ладонью или кулаком по соответствующим участкам тела и конечностей

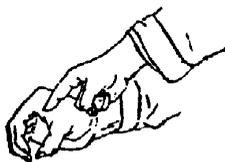


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

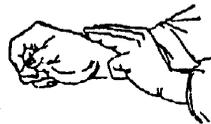


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

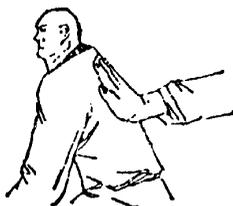


Рис. 7

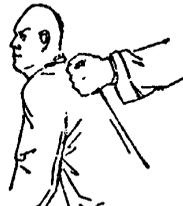


Рис. 8

(рис. 7, 8). «Постукивание», как и предыдущие приемы, может быть «пополняющим», «ослабляющим» и «нейтральным».

#### 5) «Катание»

Прием заключается в выполнении «катающих» движений (подобно катанию шарика) пальцем или ладонью по поверхности кожи вокруг точки касания на  $360^\circ$  или  $180^\circ$  (рис. 9). Данный прием во избежание негативных последствий должен выполняться с разным усилием, определяющим «пополняющий», «ослабляющий» и «нейтральный» характер процедуры.



Рис. 9



Рис. 10

#### 6) «Оттягивание»

Прием заключается в захвате мышцы одной или двумя руками и ее оттягивании вверх (рис. 10). Значительное усилие при «оттягивании» направлено на «ослабление», слабое усилие — на «пополнение». Одной рукой процедура выполняется на мышцах рук и ног, двумя руками — на мышцах живота, поясницы и т.д.

#### 7) «Поглаживание»

Прием заключается в поглаживающем массаже поверхности кожи или биологически активной точки. В первом случае массаж выполняется ладонью, во втором — пальцем (рис. 11, 12). «Поглаживание» также может быть «пополняющим», «ослабляющим» и «нейтральным».

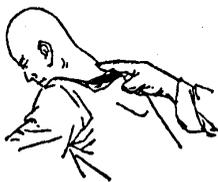


Рис. 11



Рис. 12

#### 8) «Защипывание»

Прием заключается в защипывании мышцы или связки большим, средним и указательными пальцами и их перемещении вверх — вниз или влево — вправо (рис. 13). «Защипывание» может быть «пополняющим» или «ослабляющим».



Рис. 13

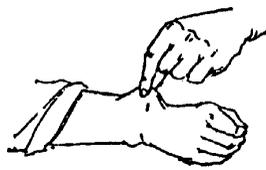


Рис. 14

#### 9) «Прищипывание»

Прием заключается в прищипывании точки или мышцы с двух сторон указательным и средним пальцами (рис. 14). Большое усилие при «прищипывании» вызывает «ослабление», слабое усилие — «пополнение», среднее — «нейтральную» реакцию.



Рис. 15

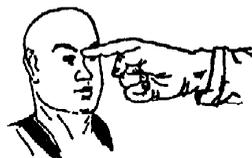


Рис. 16

#### 10) «Похлопывание»

Прием заключается в похлопывании ладонью по толстым мышцам или по достаточно обширным участкам кожи (рис. 15), например, нижняя часть живота, спина, ягодицы. Сильное похлопывание вызывает «ослабление», слабое — «пополнение», среднее — «нейтральную» реакцию.

#### 11) «Укальвание»

Прием заключается в воздействии колющим движением кончиком пальца на выбранную точку (рис. 16). Он является разновидностью приема «касание» и является очень эффективным в случае строгого следования правилам его применения с учетом «пополняющего» и «ослабляющего» действия.

#### 12) «Дергание»

Прием заключается в захвате мышцы или связки большим, средним и указательными пальцами и подергивании ее вверх (рис. 17). Особенность этого приема состоит в следующем: сначала пальцы касаются кожи на расстоянии друг от друга, а затем сжимаются в щепоть. В зависимости от возраста и состояния пациента «дергание» может осуществляться с различными по интенсивности усилиями и высотой поднятия мышцы, что определяет его «пополняющее», «ослабляющее» или «нейтральное» воздействие.



Рис. 17

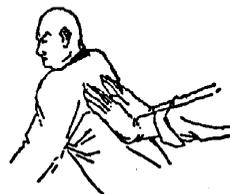


Рис. 18

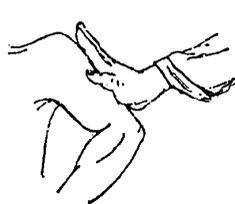


Рис. 19

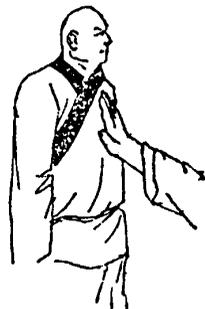


Рис. 20

#### 13) «Скатывание»

Прием заключается в скатывающем движении (скатывание бумаги в трубочку) одной или двумя руками по поверхности кожи или какому-либо участку тела (рис. 18). Выполнение приема с большим усилием и в высоком темпе определяет его «ослабляющее» действие, с малым усилием и медленно — «пополняющее», со средним усилием и в среднем темпе — «нейтральное».

#### 14) «Трение»

Прием заключается в выполнении трущего движения внутренней стороной пальцев и ладонью по коже (рис. 19). Пальцами выполняется массаж небольших участков, например, лица, ягодиц, голеней и т.д. Ладонью выполняется массаж больших по площади участков: груди, живота, спины и т.д. «Ослабляющее» действие приема имеет место при его выполнении в быстром темпе, «пополняющее» — при его выполнении в медленном темпе, «нейтральное» — при его выполнении в среднем темпе.

#### 15) «Встряхивание»

Прием заключается в вибрирующем воздействии пальцами или ладонью на кожу или биологически активную точку (рис. 20). «Встряхивание» вызывает волны вибрации, захватывающие небольшой участок кожи и окружающие ткани, что способствует «прочищению» энергетических каналов, улучшению циркуляции ци и крови, снятию спазмов и судорог. Регулярное использование приема для воздействия на точки, связанные с различными внутренними органами, улучшает их функционирование, ускоряет обмен веществ и, следовательно, вызывает аппетит и поднимает состояние духа.

#### 16) «Расшатывание»

Прием заключается в расшатывающем воздействии на то или иное сочленение одной или двумя руками (рис. 21). При «расшатывании» следует соизмерять усилие с состоянием больного и местом воздействия. Прием необходимо выполнять осторожно и не спеша, избегая грубой силы.

«Расшатывание» обычно сочетают с «встряхиванием» и применяют, как правило, для окончных суставов.



Рис. 21

## 4. Наиболее распространенные методики массажа

### 1) Массаж для «укрепления» селезенки и улучшения аппетита

а) Точки и участки воздействия: цзусаньли, чжунвань.

б) Приемы массажа: для молодых и здоровых людей рекомендуется «нейтральное» «укальвание» в сочетании с «касанием» по одной процедуре в день с перерывами на пять дней между трехдневными курсами (приблизительно четыре курса в месяц) в течение всего года.

в) Действие массажа: «укрепляет» селезенку и желудок, улучшает пищеварение и аппетит, поднимает дух.

### 2) Массаж для «укрепления» мозга и душевного покоя

а) Точки и участки воздействия: большие мышцы шеи, точки байхуэй, шэньмэнь, дачжуй, цзусаньли.

б) Приемы массажа: «пополняющее катание» точки байхуэй, «касание» точек шэньмэнь, дачжуй, цзусаньли, «толкание» мышц шеи сверху вниз по одному разу в день с перерывами по пять дней между трехдневными курсами (приблизительно четыре курса в месяц).

в) Действие массажа: обеспечивает душевный покой, устраняет рябь в глазах, «укрепляет» мозг, улучшает сон и память.

### 3) Массаж для укрепления иммунитета

а) Точки и участки воздействия: нэйгуань, фэнфу, синьшу, пишу, цюйчи.

б) Приемы массажа: «нейтральное касание» перечисленных точек один раз в два дня перед сном в течение всего года.

в) Действие массажа: «прочищает» энергетические каналы, благоприятно влияет на суставы, «пополняет» внутренние органы, «укрепляет» селезенку и желудок, предохраняет от многих инфекционных заболеваний.

#### *4) Массаж при параличе лица*

а) Точки и участки воздействия: лоб, точки саньли, нэйгуань, дачжуй, гэшу.

б) Приемы массажа: «поглаживание» и «потирание» кожи лба, «касание» точек саньли, нэйгуань и дачжуй, «встряхивание» точки гэшу один раз в день по утрам в течение года.

в) Действие массажа: регулирует циркуляцию ци и крови, устраняет «застой» и способствует «обновлению», разглаживает морщины, излечивает паралич лица.

#### *5) Массаж для сохранения слуха и укрепления зубов*

а) Точки и участки воздействия: байхуэй, тингун, хэгу, ифэн, цзячэ, тайян, шэньшу, цюйчи, дачжуй.

б) Приемы массажа: «катание» точек байхуэй, цзячэ и тайян, «касание» точки тингун, «постукивание» по точке дачжуй, «прищипывание» точки хэгу, воздействие на точку шэньшу, сочетание «нажатия» с «катанием», «укальвание» точки цюйчи. Все приемы для здоровых людей среднего возраста и старше выполняются на «ослабление», для людей старше 50 лет — нейтрально. Массаж на «ослабление» выполняется один раз в день по три дня и с перерывами на семь дней в течение всего года. Нейтральный массаж проводится один раз в три дня без пропусков.

в) Действие массажа: «пополняет» почки, укрепляет поясницу, излечивает болезни уха, устраняет шум в ушах, улучшает слух, «увлажняет» мышцы щек, стимулирует слюноотделение, излечивает заболевания зубов, укрепляет зубы.

#### *6) Массаж, для «прочистения» печени и улучшения зрения*

а) Точки и участки воздействия: ганьшу, гуанмин, хэгу, цюйчи, цинмин, тайян, иньтан.

б) Приемы массажа: массаж точки ганьшу с сочетанием «нажатия» и «трения», «касание» «нажатием» на точки иньтан и тайян, «укальвание» точек гуанмин и цюйчи, «прищипывание» точки хэгу. В зависимости от состояния пациента все приемы могут использоваться в «пополняющем» или «ослабляющем» вариантах. Массаж выполняется один раз в три дня (около 10 раз в месяц) в течение года.

в) Действие массажа: прочищает печень, благотворно влияет на ци, питает печень, ослабляет «огонь» в печени, излечивает глазные болезни, улучшает остроту зрения.

### *7) Массаж для «укрепления» легких и устранения одышки*

а) Точки и участки воздействия: фэйшу, дачжуй, гаоман, тайюань, хэгу, тяньту, цюйчи, цзусаньли.

б) Приемы массажа: массаж точек фэйшу и гаоман с сочетанием приемов «встряхиывания» и «нажатия», «укальвание» точек тяньту, тайюань, цюйчи, цзусаньли, «прищипывание» точки хэгу, «катание» точки дачжуй. Массаж выполняется один раз в три дня в течение года в «пополняющем» или «нейтральном» вариантах в зависимости от состояния пациента.

в) Действие массажа: «прочищает» все «чудесные меридианы», благотворно влияет на ци легких, уменьшает «жар» и «холод», предупреждает простуду, устраняет одышку.

### *8) Массаж при гипертонии*

а) Точки и участки воздействия: жэбин, тайян, байхуэй, иньтан, сюэхай, фэнфу, гэшу и шансин.

б) Приемы массажа: «потирание» точек иньтан, шансин, тайян и байхуэй спереди влево, вправо, назад и вверх, «укальвание» точки сюэхай, «катание» в сочетании с «нажатием» на точку гэшу, «касание» точки фэнфу. Массаж осуществляется через день по 5 минут дважды в день, утром и перед сном, в течение года.

в) Действие массажа: нормализует работу печени, понижает кровяное давление, устраняет тошноту, предупреждает апоплексию.

### *9) Массаж для укрепления ног*

а) Точки и участки воздействия: точки янлинцюань, цзусаньли, чэншань, фэнши, куньлунь, коленные суставы, лодыжки, суставы пальцев ног.

б) Приемы массажа: «катание» точек янлинцюань и цзусаньли в сочетании с «нажатием», «похлопывание» по точке фэнши, «защипывание» точки чэншань, «укальвание» точки куньлунь, последовательное «оттягивание» суставов с «встряхиыванием», «распатыванием», «скагиванием» и «трением». Массаж выполняется в течение трех дней по одному разу в день, с перерывами на три дня (около 5 курсов в месяц) в течение всего года.

в) Действие массажа: «прочищает» энергетические каналы, «регулирует» циркуляцию ци и крови, оказывает благотворное влияние на суставы, укрепляет мускулатуру, излечивает заболевания ног.

### *10) Общеукрепляющий массаж*

а) Точки и участки воздействия: байхуэй, саньли, нэйгуань, хэгу, фэнфу, дачжуй, чжунвань, гаоман, цзичжун, цзишу, янлинцюань, куньлунь, вэйшу.

б) Приемы массажа: в течение года еженедельно выполняется массаж с применением, в зависимости от состояния пациента, любого из шестнадцати приемов или их комплексного сочетания.

в) Действие массажа: «регулирует» инь и ян, улучшает обмен веществ, «очищает» энергетические каналы, «нормализует» циркуляцию ци и крови, «укрепляет» «плотные» внутренние органы, улучшает аппетит, поднимает дух, предупреждает болезни, излечивает многие заболевания, продлевает жизнь.

## **5. Биологически активные точки, наиболее часто используемые для выполнения массажа**

Массаж биологически активных точек является важной особенностью шаолиньской техники массажа, поэтому овладение шаолиньским массажем требует четких навыков нахождения необходимых точек и знания их особенностей. Всего на теле человека насчитывается около 366 биологически активных точек, расположенных на меридианах, а также некоторое количество «чудесных точек», находящихся в стороне от них, и ряд новых точек, обнаруженных в последнее время специалистами по акупунктуре. Общее количество точек превышает 400.

### *1) Лецюэ*

Локализация: на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Если переплести пальцы рук, то точка лецюэ будет находиться у кончика указательного пальца при максимальном возможном его распрямлении, во впадине между плечелучевой мышцей и мышцей, отводящей большой палец рядом с шиловидным отростком лучевой кости.

Показания: паралич лицевого нерва, слабость запястья, односторонний паралич тела, «жар» в ладонях, контрактура жевательных мышц, синдромы «холода» и «жара», рвота с пеной, кашель, смешливость, амнезия, боли в половом члене, жжение при мочеиспускании, отеки лица и конечностей, ревматизм плечевых суставов, обильное потоотделение, озноб спины и груди, «жар» в спине и груди при «избыточности» ци.

### *2) Хэгу (хукоу)*

Локализация: во впадине между большим пальцем и второй пястной костью, в центре бугорка первого межпальцевого промежутка. Хэгу — точка меридиана толстого кишечника может использоваться как при «избыточности», так и при «недостаточности».

Показания: тиф, расширение вен, головные боли, слабое потоотделение, синдром «холода» и «жара», носовые кровотечения, плохое зрение, катаракта, кариес, глухота, отек лица, немота, неразмыкание рта, паралич лицевого нерва, краснуха, чесотка, внутренние боли поясничного отдела позвоночника.

### 3) Цюйчи

Локализация: между концом локтевой складки и латеральным мышелком плечевой кости при согнутой и приведенной к груди руке. Цюйчи расположена на меридиане толстого кишечника и соотносится с «землей».

Показания: заболевания лодыжек, отечность и краснота рук, боли в локтях, односторонний паралич тела, депрессивное состояние, межреберная невралгия, боли в руках, мышечная слабость рук, боли при разгибании рук, тиф, сухость кожи, чесотка, шелушение кожи, нарушения циркуляции ци у женщин.

### 4) Цзяньюй (цзяньцзин, пяньцзень)

Локализация: на верхнем окончании плечевой кости, в углублении между двумя костями.

Показания: апоплексия, паралич конечностей, односторонний паралич тела, «жар» в плечах, неподвижность щек, слабость рук и боли в руках, «жар» в конечностях, судороги, плохое цветовосприятие.

### 5) Тоувэй

Локализация: в углу лба у границы волос, в 4,5 цунях от точки шэньтин и в 1,5 цунях от точки бэньшэнь. Тоувэй расположена на пересечении ножных меридианов янмин и шаоян.

Показания: головная боль, боль в глазах, подергивание век, слезотечение, паралич лицевого нерва, снижение зрения.

### 6) Цзячэ (цзигуань, цюйя)

Локализация: на 8 фэней ниже уха, выше и спереди от угла нижней челюсти. Показания: апоплексия, немота, охриплость голоса, боли в деснах, стоматит, растяжение связок шейно-затылочной области, паралич лицевого нерва.

### 7) Жэньчн (ухуэй)

Локализация: на 1,5 цуня в сторону от щитовидного хряща гортани, над местом пульсации сонной артерии.

Показания: холера, распирающие в груди, астма, боли и припухлость в горле, кровохарканье.

### 8) Тяньшу(чанси, гуньэнь)

Локализация: на 1 цунь от точки маншу, в 2 цунях от пупка. Тяньшу является точкой входа ци в толстый кишечник.

Показания: диарея, холера, тромбоз, нарушение менструального цикла, грыжа, понос с кровью и гноем, пучение живота и урчание в кишечнике, прилив ци в груди, режущие боли в районе пупка, частая рвота, запоры.

### 9) Цзусаньли

Локализация: на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь от переднего края большой берцовой кости. Цзусаньли расположена на ножном меридиане янмин желудка и соотносится с «землей».

Показания: «холод» в желудке, распирающие живот, урчание в кишечнике, недостаточность «истинной ци», боли в животе, запоры, боли в сердце, боли в пояснице, ломота в коленях и голенях, слабое зрение, головокружение и родовые кровотечения, отравления.

### 10) Фэнлун

Локализация: на 8 цуней вверх от внешней щиколотки, в углублении от внешнего края большой берцовой кости. Фэнлун расположена на ножном меридиане янмин и регулирует поступление в него ци.

Показания: задержка мочеиспускания и запоры, ломота в коленях и бедрах, трудность сгибания и разгибания ног, колющие боли в груди, рези в животе, головные боли, отечность конечностей, депрессия.

### 11) Нэйтин

Локализация: в углублении между вторым и третьим пальцами ноги. Нэйтин находится на ножном меридиане янмин желудка.

Показания: вздутие живота, нарушение слуха, лихорадка, боли в горле, зубная боль в верхней челюсти, потеря аппетита, боли в коже головы, тонзиллит, отсутствие потовыделения, поносы с кровью и гноем.

### 12) Саньиньцзяо

Локализация: на 3 цуня вверх от внутренней щиколотки, во впадине под костью. Саньиньцзяо находится на пересечении ножных меридианов тайинь, шаоинь и цзюэинь.

Показания: слабость селезенки и желудка, вздутие живота, отсутствие аппетита, тяжесть в теле и боли в селезенке, тяжесть в конечностях, урчание в кишечнике, нарушение пищеварения и полужидкий стул, «холод» в животе, боли в коленях, нарушение мочеиспускания, боли в половом члене, паралич ног, рвота после приема пищи, ночные

поллюции, холера, неразмыкание рта, сильные боли ниже пупка, сильные кровотечения, задержка шевеления плода во время беременности.

### 13) Сюэхай

Локализация: на 2,5 цуня вверх от коленной чашечки.

Показания: вздутие живота, патологические кровотечения у женщин, нарушение менструального цикла.

### 14) Шэньмэнь (чжунгу, жуйчжун)

Локализация: во впадине у края локтевого сгибателя кисти, на 0,5 цуня вверх от лучезапястной складки. Шэньмэнь находится на ручном меридиане шаоинь сердца и соотносится с «землей».

Показания: перегрев организма, желание выпить холодной воды, ощущения «холода», сухость в горле, сердцебиение, панический страх, «недостаточность» ци, «холод» в руках, истерия, «жар» в ладонях, пожелтение лица и боли в боках, рвота с кровью, потеря памяти.

### 15) Тингун (госовэнь)

Локализация: во впадине между задним краем суставного отростка нижней челюсти и серединой козелка. Тингун находится на пересечении ручного и ножного меридианов шаоян и ручного меридиана тайян.

Показания: глухота, шум в ушах, паралич лицевого нерва.

### 16) Цзинмин (лэйкун)

Локализация: у внутреннего угла глаза на краю глазницы. Цзинмин находится на пересечении ручного меридиана тайян, ножных меридианов тайян и янмин, меридианов иньцзяо и янцзяо.

Показания: близорукость, слезотечение при ветре, головные боли, глаукома, слепота, зуд в уголках глаз, белые пятна на коже, ранения глаза, катаракта, ретинит.

### 17) Фэйшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины, под остистым отростком третьего грудного позвонка.

Показания: желтуха, сухость во рту, боли в поясничном отделе позвоночника, кашель, боли в мышцах и кожный зуд, рвота, депрессия, искривление позвоночника, болезни легких, нарушения зрения, удушье с потоотделением, отравления.

### 18) Синьшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины, под остистым отростком пятого грудного позвонка.

Показания: односторонний паралич тела, заболевания сердца, покраснение губ с потоотделением, удушье в груди и сердцебиение, кровохарканье, желтуха, носовое кровотечение, головокружение, рвота при употреблении пищи, ухудшение памяти, «недостаточность» ци сердца у детей, затрудненность речи.

### 19) Гэшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины, под остистым отростком отростком седьмого грудного позвонка.

Показания: боли в сердце, тошнота и рвота, гангрена конечностей, лихорадка без потоотделения, боли в сердце после еды, спазм пищевода, отек тела, частое потоотделение, ночные поты.

### 20) Ганьшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины, под остистым отростком девятого грудного позвонка.

Показания: желтуха, носовое кровотечение, потемнение в глазах и слезотечение, кровохарканье, сухость во рту, напряжение мышц.

### 21) Пишу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины под остистым отростком одиннадцатого грудного позвонка.

Показания: вздутие живота, боли в спине при сгибании, похудание при хорошем питании, понос, боли в позвоночнике, отечность, желтуха.

### 22) Вэйшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины, под остистым отростком двенадцатого грудного позвонка.

Показания: холера, «холод» в желудке, вздутие живота и урчание в кишечнике, рвота, похудание при хорошем питании, боли в животе, ухудшение зрения, ощущение вздутия в подреберьях, боли в позвоночнике, истощение у детей.

### 23) Шэньшу

Локализация: на 1,5 цуня от средней линии спины под остистым отростком второго поясничного позвонка на уровне пупка.

Показания: физическое истощение, «слабость» почек, глухота, острые боли в животе, вызванные распираем в подреберье, энурез, слепота, недостаточность ци, кровотечение, хронические поносы, поллюции, заболевания почек, боли в пояснице в сидячем положении, «холод» в пояснице, тяжесть в голове и «жар» в теле, похудание при нормальном питании, желто-черный цвет лица, урчание в кишечнике, несварение желудка, отечность тела, резкая смена «жара» и «холода» в теле.

#### 24) Гаоманшу

Локализация: на 3 цуня от средней линии спины под остистым отростком четвертого грудного позвонка.

Показания: похудание, поллюции, неврастения, ухудшение памяти, мокрота.

#### 25) Вэйчжун

Локализация: в центре подколенной складки.

Показания: боли в коленях и больших пальцах рук, напряжение нижней части живота, боли в бедрах, «жар» в конечностях, лихорадка без потоотделения, слабость поясницы.

#### 26) Куньлунь

Локализация: во впадине выше пяточной кости, на 5 фэней назад от внешней щиколотки, в месте пульсации. Куньлунь находится на ножном меридиане тайян мочевого пузыря и соотносится с «огнем».

Показания: заболевания поясницы, таза и ног, отек ступней, носовые кровотечения, боли в лодыжках, головные боли, одышка, вульвит, резь в глазах, боли в сердце, радирующие в спину, затяжные роды, неполное отхождение плаценты, рахит.

#### 27) Нэйгуань

Локализация: на 2 цуня выше лучезапястной складки между двумя мышцами. Показания: болезни рук, связанные с «жарой», безотчетная тревога и страх, боли в сердце, покраснение глаз.

#### 28) Ифэн

Локализация: в углублении под сосцевидным отростком уха. При надавливании на точку появляется боль в ушах.

Показания: гул в ушах, глухота, паралич лицевого нерва, воспаление десен.

### *29) Фэнчи*

Локализация: у нижнего края затылочной кости, в углублении на границе волосяного покрова. Фэнчи находится на пересечении ручного и ножного меридианов шаоян и янвэй.

Показания: синдромы «холода» и «жара», лихорадка без потоотделения, глазные болезни, головная боль, контрактура мышц в области шеи и затылка, слезотечение, частый выход газов, носовые кровотечения, покраснение и боли в уголках глаз, ухудшение зрения, боли в пояснице и спине, слабость шейных мышц.

### *30) Цзяньцзин (боцзин)*

Локализация: во впадине на плече, на 1,5 цуня вперед от большой кости. Показания: апоплексия, осложнения при родах, холод в конечностях после родов, боли в шейно-затылочной области, боли в руках.

### *31) Хуаньтяо*

Локализация: при согнутой ноге в углублении за большим вертелом. Показания: ревматизм, краснуха, односторонний паралич тела, боли в тазобедренном суставе.

### *32) Фэнши*

Локализация: на наружной поверхности бедра, между двумя сухожилиями под коленом. В положении стоя с выпрямленными руками средний палец кисти укажет на эту точку.

Показания: апоплексия, заболевания ног, паралич, чесотка.

### *33) Янлиньцюань*

Локализация: на внешней стороне голени, в углублении ниже головки малой берцовой кости.

Показания: негибаемость колен, паралич колен и бедер, болезни ног, односторонний паралич тела, холод в ногах, отечность лица, спазмы мышц конечностей.

### *34) Гуанмин*

Локализация: на 5 цуней выше внешней щиколотки. Гуанмин лежит на ножном меридиане шаоян.

Показания: лихорадка без потоотделения, боли в области голени и коленного сустава, психозы.

### 35) Тайчун

Локализация: в углублении у места соединения первой и второй плюсневых костей.

Показания: боли в сердце, эндемические заболевания, боли в пояснице, радирующие в живот, боли во влагалище, холод в ногах, боли в печени, затрудненное дыхание, запоры, испражнение с кровью, энурез, боли в тонком кишечнике, нарушения мочеиспускания, рвота с кровью, озноб, сильная жажда, отек локтевых суставов, боли в лодыжках, кровотечения у женщин, судороги у детей.

### 36) Чжунци (юцюань, цюачь)

Локализация: по средней линии ниже точки гуаньюань на 1 цунь ниже пупка на 4 цуня.

Показания: большая концентрация «холодной» ци, «жар» в животе, возникновение уплотнений под пупком, частое мочеиспускание, мужское бесплодие, задержка отхождения плаценты, нарушение менструального цикла, тромбофлебит, боли после родов, тяжесть в нижней части живота, зуд в промежности, боли во влагалище, похудание.

### 37) Гуаньюань

Локализация: по средней линии ниже пупка на 3 цуня.

Показания: боли ниже пупка, в промежность, боли, связанные с образованием «сгустков» «холодной» ци, боли, связанные с поступлением «горячей» ци в живот, поллюции, головные боли, закупорка мочевого пузыря, яркая моча, поносы, гематома под пупком, нарушение менструального цикла, бесплодие, закупорка шейки матки, послеродовые кровотечения, длительные выделения после родов.

### 38) Цихай (боцзя, сяман)

Локализация: по средней линии ниже пупка на 1,5 цуня.

Показания: сильная жажда, вздутие живота, боли под сердцем, недостаточность ци, похудание, слабость конечностей, боли ниже пупка, депрессия, похолодание конечностей, запоры, яркая моча, боли в сердце, выделения у женщин, нарушение менструального цикла, длительные выделения после родов, боли вокруг пупка, острые боли в пояснице, энурез у детей.

### 39) Чжунвань (тайцан)

Локализация: на 1 цунь вниз от точки шанвань, на 4 цуня вниз от пупка.

Показания: спазм диафрагмы, икота, резкое вздутие живота, боли в селезенке, кишечная непроходимость, поносы, заболевания сердца, желтый цвет лица, боли в животе, холера, несварение желудка.

#### 40) Цзюйцюэ

Локализация: на 1 цунь вниз от точки цзювэй.

Показания: чувство распирания за грудиной, боли в груди и спине, боли в сердце, глисты, рвота, холера, маниакальное состояние, вздутие живота с острой болью, эпидемические заболевания, желтуха, кашель, вздутие нижней части живота, спазмы диафрагмы.

#### 41) Шаньчжун (юаньцзянь)

Локализация: на 1,6 цуня ниже точки юйтан, во впадине посередине между сосками.

Показания: чувство стеснения в груди, икота, непроходимость пищи, боли в сердце и груди, кашель, заболевания легких, рвота с пеной, недостаточность молока у кормящих женщин.

#### 42) Минмэнь (шулэй)

Локализация: во впадине между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков.

Показания: сильные головные боли, «жар» в теле, отсутствие потоотделения, боли в пояснице, судороги.

#### 43) Цзичжун (шэньцзич, цзишу)

Локализация: под остистым отростком одиннадцатого грудного позвонка. Показания: желтуха, распирание живота, снижение аппетита, кишечные кровотечения, грипп, паралич нижних конечностей, выпадение прямой кишки у детей.

#### 44) Дачжуй

Локализация: в углублении между остистыми отростками седьмого и восьмого шейных позвонков.

Показания: распирание ребер и груди, рвота, общая слабость, боли и ригидность мышц в области шеи, «жар» в костях, простуда.

#### 45) Байхуэй (саньян, ухуэй, тяньмань)

Локализация: на макушке, в точке пересечения линии, соединяющей вершины отогнутых под прямым углом к голове ушей, со средней линией головы.

Показания: апоплексия, нарушение речи, односторонний паралич тела, потеря памяти, психические заболевания, выпадение прямой кишки, заболевания сердца, исте-

рия, неконтролируемая речь, рвота с пеной, алкогольное опьянение, тяжесть в голове и заложенный нос, головные боли потеря вкусовых ощущений.

#### 46) Шансин (шэньпан)

Локализация: за точкой шэньтин, в углублении на 1 цунь выше лобной границы роста волос.

Показания: краснота и отечность лица, отечность кожи головы, полипы в носу, заложенный нос и головная боль, лихорадка, лихорадка без потоотделения, боли в глазах, близорукость, носовые и горловые кровотечения. Длительное воздействие на эту точку может привести к приливу ци к голове и ухудшению зрения.

#### 47) Тяньшу

Локализация: в углублении по средней линии у верхнего края грудины. Показания: «жар» кожи головы, икота, опухоль гортани, расстройства речи, уплотнения в горле, кашель с кровью, отечность шеи, боли в сердце и спине, желтуха, рвота,зоб.

#### 48) Фэнфу(шэбэнь)

Локализация: на 1 цунь выше задней границы роста волос, под затылочным бугром.

Показания: апоплексия, расстройства речи, лихорадка с сильным потоотделением, головные боли, ригидность мышц шеи, односторонний паралич тела, носовые кровотечения, отечность горла, холод во всем теле, нарушение зрения, заболевания головы.



## Внутренняя работа по системе «тайцзи - пять первоэлементов». Цзингун первой ступени

*Хэ Биньхуэй*

Классифицировать базовые упражнения системы «тайцзи - пять первоэлементов» можно по четырем основным направлениям: цзингун (статическая работа), дунгун (динамическая работа, упражнения в движении), вспомогательные упражнения и упражнения, направленные на исцеление онкологических заболеваний. В цзингун выделяют упражнения начального, среднего и высшего уровней. Упражнения начального уровня (или цзингун первой ступени) представляют собой основу оздоровительных и укрепляющих организм техник. Решающую роль в освоении этих упражнений играет «работа мысли», поэтому занимающийся по этой методике должен в первую очередь хорошо представлять себе расположение внутренних органов человека (печени, сердца, селезенки, легких и почек), знать, какой из «пяти первоэлементов» (или «пяти стихий») соответствует каждому органу, что каждый внутренний орган имеет свое «выходное отверстие» (глаза, язык, рот, нос, уши), что каждому органу соответствует определенный цвет (зеленый, красный, желтый, белый и черный) и вкус (кислый, горький, сладкий, острый, соленый).

Когда вы выполняете упражнения, направленные на то, чтобы впитать «чистую» энергию извне, вы можете вообразить любой желаемый вами объект. Однако нужно следить, чтобы выбранный вами объект по своей природе (по своему положению в системе классификации «пяти первоэлементов») соответствовал конкретному органу и его «выходному отверстию». Так, например, легким соответствует первоэлемент «металл», белый цвет, а их «выходным отверстием» является нос. Воображаемый вами объект должен соответствовать «металлу», в космосе таким объектом является, например, Венера.

Чтобы правильно ориентироваться в системе соответствий «пяти первоэлементов», в помощь занимающимся приводится нижеследующая таблица.

Пять плотных органов	“Пять первоэлементов”	Пять цветов	Пять органов чувств (выходные отверстия)	Пять вкусов	Пять направлений	Подходящий объект концентрации
Печень	Дерево	Зеленый	Глаза	Кислый	Восток	Юпитер, дракон, змея, петух, стель, деревья
Сердце	Огонь	Красный	Язык	Горький	Юг	Марс, Солнце, огонь в печи, черепаха, утренняя заря, гунговое дерево
Селезенка	Земля	Желтый	Рот	Сладкий	Центр	Сатурн, открытое пространство, созревший урожай плодов
Легкие	Металл	Белый	Нос	Острый	Запад	Венера, лошадь, баран, кошка, бамбук
Почки	Вода	Черный	Уши	Соленый	Север	Меркурий, юпитер, дождь, водопад, рыба, лиса

## I. Подготовка к выполнению упражнений

1. *«Регулирование тела»*. «Регулирование тела» означает принятие правильного положения, при этом важно не ограничиваться формальным соблюдением определенных требований. Критерием здесь должна служить естественность. Самая лучшая поза — та, в которой вы чувствуете себя свободно, естественно и вас ничто не стесняет. Можно сесть, опираясь на спинку дивана, свободно согнув ноги. Еще лучше принять позу со свободно скрещенными ногами. Если вы решили занять положение лежа, то ложитесь на спину. Прежде всего необходимо расслабиться, занять удобное для вас положение. Затем надо «сложить печать Тайцзи»: мужчины кладут правую ладонь поверх левой, женщины — наоборот. Кисти помещаются на область ниже пупка. Большие пальцы при этом перекрещиваются и соединяются так, что под ними образуется небольшой промежуток, который должен находиться на месте пупка. Если вы занимаетесь лежа, под локти можно подложить небольшие подушечки. Вне зависимости от того, какую позу вы приняли, главное требование остается неизменным - нужно сохранять естественность и расслабленность. Только так можно добиться прочищения каналов и свободной циркуляции ци и крови, укрепить тело и излечиться от болезней.

2. *«Регулирование дыхания»*. Занимаясь цзингун, практикуют свободное естественное дыхание животом. На вдохе нижняя часть живота расширяется, на выдохе - сжимается, при этом ни в коем случае нельзя дышать слишком усердно, что может вызвать ощущение дискомфорта. Дыхание должно быть непринужденным и естественным, увеличивать продолжительность вдоха или выдоха через силу также не допускается. Вдох должен плавно переходить в выдох. По мере занятий технику дыхания надо совершенствовать, постепенно добиваясь того, чтобы дыхание было глубоким, тонким, равномерным и продолжительным. Однако не стоит опережать события и слишком торопиться, иначе после занятий могут появиться одышка, головокружение, боли в груди и животе.

3. *«Регулирование сознания»*. «Регулирование сознания» означает устранение посторонних мыслей. Следует расправить брови и слегка улыбнуться. Только таким образом можно снять напряжение нервной системы головного мозга. Без усилия сомкните веки, сосредоточьте внимание на даньтяне (область ниже пупка). Пусть ци циркулирует свободно, без вашего контроля. Это будет способствовать прочищению каналов и проникновению ци во внутренние органы «Регулируя сознание», помните, что концентрация внимания должна быть очень легкой, «она как бы есть, и ее как бы нет». В противном случае после занятий возможны головокружение и головные боли.

## II. Упражнения цзингуи начального уровня

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

1. *Сосредоточение внимания на даньтяне (ниже пупка)*: примите выбранную вами позу. Прикройте глаза, полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь на нижнем даньтяне. Если приходят посторонние мысли, не раздражайтесь по этому поводу, просто спокойно «вернитесь» в даньтянь.

2. *«Зажечь огонь»*: дышите животом и постарайтесь немного увеличить продолжительность вдоха и выдоха, однако не переусердствуйте, главное - не сдерживать дыхание через силу. После этого сконцентрируйте свое внимание на присутствующей в космосе драгоценной ци серебристо-белого цвета. Эта ци с каждым вашим вдохом через пупок проникает в нижнюю часть живота, а с каждым выдохом направляется к точке мин-энь (область поясницы). Вдыхая, концентрируйтесь на пупке, выдыхая - на мин-энь. После того, как в дантяне возникнет «ощущение ци» (жар, распирание, онемение), сосредоточьтесь на нем (дантяне)

## ВТОРОЙ ЭТАП

3. *Собирание энергии солнца (ян) и луны (инь)*: вначале представьте себе, будто в нижней части живота находится бурное море. Следуя вашему дыханию, это море разливается за пределы вашего тела, все дальше и дальше, уходя в бесконечность и сливаясь с небом. У вас над головой ясный месяц, а позади - чистая песчаная отмель. И море. и отмель залиты серебристо-белым лунным светом. Этот свет окутал и все ваше тело; легкий ветерок овеивает вас: прохладно, свежо и легко на сердце. В это время следует мысленно открыть поры всего тела; делая вдох, впитывайте в себя серебристо-белый лунный свет. Выдыхая, направляйте его в нижнюю часть живота. Сделайте 36 вдохов и выдохов. После этого сосредоточьтесь на нижней части живота, наполненной лунной иньской ци серебристо-белого цвета.

Луна исчезнет за горизонтом, а в это время из-за моря встает огненное солнце, озаря все вокруг, освещая золотистыми лучами ваше тело, наполняя его приятным теплом. Делая вдох, впитывайте в себя золотистый солнечный свет через поры всего тела. Выдыхая, направляйте его в нижнюю часть живота, где он соединяется с находящимся там серебристо-белым лунным светом, образуя желто-белый шар. Этот шар начинает вращаться у вас в нижней части живота. Вращаясь, он становится все больше и больше. В это время вы чувствуете, что ваши руки и ноги как будто исчезли. Все тело вслед за шаром ци расширяется, становится легким и взлетает, поднимаясь все выше и выше, уносясь в глубины вселенной.

## ТРЕТИЙ ЭТАП

4. *Собирание энергии «пяти стихий»*: во время вашего полета в глубинах вселенной вы встречаете на своем пути планету Юпитер, окутанную «чистой ци» зеленого цвета. Поверхность планеты покрыта зеленым лесом. Вы входите в атмосферу Юпитера. Представляйте, что с каждым вашим вдохом «чистая» зеленая ци Юпитера, а также вся другая «чистая» энергия, относящаяся к стихии «дерево», через оба физических глаза и через «третий глаз» проникает внутрь вашего тела. При этом во рту ощущается кислый вкус. На выдохе направляйте эту ци в область печени. Все пространство внутри вашего тела, от глаз до печени, озарено чистым зеленым светом. Сделайте 36 таких вдохов и выдохов.

Вы продолжаете свое путешествие по просторам вселенной, и навстречу вам выплывает планета Марс, на поверхности которой бушует неистовое пламя. Все пространство вокруг планеты пропитано «чистой ци» красного цвета. Вы входите в атмосфе-

ру Марса. Делая вдох, впитывайте чистую красную ци через кончик языка. Ощутите во рту горький привкус. На выдохе направляйте ци в область сердца. В это время представьте себе, что сердце светится чистым красным светом, а кровь свободно циркулирует по сосудам. Повторяйте про себя слово «горько». Сделайте 36 таких вдохов и выдохов. Продолжая ваш полет, вы достигаете планеты Сатурн, на поверхности которой раскинулись бескрайние рисовые поля. Поверхность планеты окутана «чистой ци» золотистого цвета. Проникнув в атмосферу планеты, вдохните ци через рот, ощущая во рту сладкий вкус. Выдыхая через нос, направьте ци в область селезенки. Селезенка становится прозрачной и начинает светиться желтым светом. Сделайте 36 таких вдохов и выдохов.

Теперь на пути вашего следования оказывается планета Венера, залитая ци молочно-белого цвета. Войдя в ее атмосферу, вдыхайте эту ци через нос непосредственно в легкие. Во рту ощущается острый вкус. Выдыхая через рот, направьте эту ци, относящуюся к стихии «металл», в каждый уголок ваших легких, отчего легкие начинают светиться мелочно-белым светом. Сделайте 36 таких вдохов и выдохов.

Завершив собрание «чистой ци» «пята первоэлементов», переходите к естественному (обычному) дыханию

## ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

5. «Святая вода атакует очаг болезни»: после того, как вы завершили этап собрания «чистой ци» «пяти первоэлементов» («стихий») и перешли к естественному дыханию, завершите ваш полет в прекрасном, чарующем месте с удивительным пейзажем: лесом, горами, водопадом. Войдите в этот поток падающей сверху воды. Вокруг ваших ступней струится маленький ручеек, на вашу голову обрушивается стремительный водопад, берущий свое начало наверху в чистом источнике Вола, падающая сверху, прозрачна, чиста и прохладна. Вы ясно ощущаете эту прохладу (зимой, однако, следует добиваться ощущения тепла). Вода омывает вас с головы до ног, удаляя грязь и болезни, очищая все ваше тело.

Ощутите, как точка байхуэй (область макушки) на голове раскрывается, достигая размера чашки, как будто распаивается окно в небо. Вода чистого горного водопада устремляется через точку байхуэй в ваш мозг, образуя водоворот и омывая мозг целиком. Представьте, что кровеносные сосуды вашего мозга становятся мягкими, все отложения на их стенках рассасываются, кровь циркулирует по ним очень свободно, нервы головного мозга отдыхают, а клетки мозга получают полноценное питание. «Святая вода» течет дальше вниз: голова, грудь, живот - все вовлечено в этот водоворот. Ощутите, что, как только вода обрушивается на очаг болезни, болезнь сразу исчезает и все приходит в норму. Вся грязь, жар, яды, вся «вредоносная ци» через бедра, голени, точки юнцюань (подошвы стоп) вымываются этой водой из вашего тела. Сначала представляйте, что вытекающая из вас вода грязная и мутная - в ней содержится «вредоносная ци», непрерывно покидающая ваше тело. Через несколько минут ощутите, что вода постепенно становится все чище и чище. «Святая вода» очистила все ваше тело: вы чисты, вам очень приятно, и вы чувствуете, что ваш организм здоров!

## ПЯТЫЙ ЭТАП

6. *Сосредоточение на области точки цихай (нижняя часть живота)*: после атаки на очаг болезни вы чувствуете себя очень хорошо. Теперь ощутите, как в нижней части живота непрерывно вращается шар энергии: сначала 36 раз по часовой стрелке, затем столько же против. Затем сосредоточьтесь на «пустоте» (старайтесь ни о чем не думать), чем дольше, тем лучше.

## III. Завершающий этап

1. Энергично потрите ладони друг о друга. Когда ладони станут горячими, разотрите лицо движениями вверх-вниз 12 раз.

2. Разотрите ладони и расчешите пальцами волосы 12 раз.

3. Потрите область почек 12 раз.

4. Слегка сожмите губы и постучите зубами, затем поворачивайте во рту языком. Накопив слюну, разделите ее на 3 части и проглотите, мысленно направляя ее в даньтянь. Если после занятий вы вспотели, вытрите пот полотенцем. Область точки дачжуй (нижняя часть шеи) следует вытереть особенно тщательно. После занятий в течение 15 минут не принимайте душ.

*Перевод Д. Попова*

# Биоритмы природы и человека в практике цигун

*А.Ю. Кузьмин*

В этой статье мы попробуем ответить на вопросы, как заниматься цигун современному человеку в климатических условиях России, как использовать классические древнекитайские рекомендации для составления правильного плана тренировок.

Почему важно знать биоритмы природы и человека? Дело в том, что с помощью цигун достигается гармония микрокосма-человека с макрокосмом-вселенной. Когда ритмы человека соответствуют ритмам вселенной, он может использовать ее энергию. Это и называется «следовать природе и истинному дао».

## Традиционные китайские представления о биоритмах

В основе философии Древнего Китая лежат следующие понятия. 1. Единое Дао. Это наиболее общий закон движения всех вещей во вселенной, всеобщая связь и взаимозависимость.

2. Инь-ян. Закон двух противоположностей. Все явления мира можно разделить на противоположности, которые обеспечивают равновесие и являются источником любого движения.

3. Три уровня бытия: Небо - Земля — Человек. Земля является символом предметного материального мира. Небо — всеобщее энерго-информационное поле. Человек связан и с Землей, он живет, дышит и питается среди предметов материального мира, и с Небом, его жизнь управляется законами единого информационного поля.

4. Четыре сезона, четыре времени года. Постоянное повторение изменений, наиболее заметный биологический ритм.

5. У - син. Закон пяти превращений. Изначально этот закон отражал соотношения между центром и четырьмя сторонами снега. Таким образом, это был закон симметрии и равновесия. В дальнейшем его стали применять ко всем сложным равновесным системам, включая человеческий организм.

## Биоритмы современного человека

Древние китайцы были убеждены, что с помощью вычисления по астрологическим таблицам и «Книге перемен» можно точно рассчитать биоритмы человека, состояние его здоровья, активность внутренних органов, законы жизни и смерти. Эти расчеты некоторые из них считали непременным условием планирования, тренировок цигун. Многие современные авторитеты придерживаются мысли, что заниматься цигун можно только на основе проведения подобных расчетов, чтобы биоритмы макромира были согласованы с биоритмами организма. Попробуем понять, откуда взялось убеждение, что биоритмы человека можно рассчитать наперед.

Общество времен создания «Книги перемен» - это патриархальная сельскохозяйственная община с циклическим равномерным укладом жизни. Режим полевых работ в таких общинах являлся главным законом жизни. Девизом общества была стабильность. Все перемены могли быть только циклическими: день -ночь, лето — зима, работа — отдых. Возможно, что в тех условиях биоритмы человека были более постоянными и могли быть рассчитаны по системам «10 стволов и 12 ветвей», «у - син», «ба - гуа» и пр. С развитием цивилизации эти времена ушли в прошлое. Уже во II в. до н. э. в трактате «Хуайнань цзы» с горечью констатировался факт необратимых изменений характера человека, люди древности навсегда остаются легендарным идеалом. Ритм жизни людей с тех пор сильно изменился. Современный горожанин испытывает влияние таких мощных факторов, как искусственное освещение, искусственный микроклимат, синтетическая одежда, гиподинамия, информационный стресс, переходы с «зимнего» на «летнее» время. Кроме того, на человека действуют сильные электромагнитные поля, экранирование природных электромагнитных полей, отсутствие четкого режима дня, переключение часовых поясов, экологические катастрофы.

Конечно, это не значит, что у человека вообще нет ритмов, однако ясно, что не все они являются постоянными, правильными и жестко заданными с момента рождения. Современная научная биоритмология выделяет две основные разновидности биоритмов человека: жесткие, постоянные, внутренние ритмы и гибкие ритмы, определяющиеся внешними факторами, соответствующие суточным и сезонным изменениям. Жесткие ритмы очень точны, они имеют очень короткий период колебаний и определяются колебаниями макромолекул. Гибкие ритмы определяются суточными и сезонными изменениями температуры, освещенности, солнечной активности. Поэтому, чтобы правильно ориентироваться в гибких биоритмах, необходимо понять, как на организм влияют изменения погоды.

## Биоритмы природы

В климате средней полосы России достаточно представлены все сезоны, однако доминирует затяжная зима. В последние десятилетия наблюдается общее потепление, зимы стали более мягкими, с частыми оттепелями. В это время увеличивается количество простудных заболеваний, обостряются хронические воспалительные болезни. Длительная зима характеризуется повышенным расходом энергии на обогрев, увеличением калорийности пищи, вынужденной гиподинамией. В связи с тем, что современные люди зимой практически не бывают на природе, а проводят время в теплых помещениях, они расходуют меньше энергии. Физические нагрузки стали меньше, а нормы питания остались такими же, когда крестьяне расходовали много энергии и на согревание, и на физический труд. Поэтому избыток еды превращается в жир, который откладывается не только под кожей, но и внутри сосудов, что и является главной причиной смертности взрослого населения в странах Европы.

Весна короткая и холодная. Вследствие этого период полового созревания в нашем климате всегда наступал в более позднем возрасте, чем у южных соседей. Однако в последнее время это уже не так заметно, ибо городской образ жизни привел к акселерации — ускоренному развитию, изменению гормональной регуляции. В последние десятилетия весна становится все более и более безопасным временем года. Уходят в про-

шное времена, когда по весне кончались запасы продовольствия, люди страдали от голода и авитаминоза, самые слабые умирали от истощения.

Наше северное лето прохладное, благоприятно для здоровья. Период сильной жары недолг, что позволяет людям быть физически активными. В южных странах в период жары вся дневная жизнь замирает, это наша зима наоборот, только вместо печек люди тянутся к кондиционерам.

«Бабье лето» — период сбора урожая, охоты, заготовки припасов на зиму. Приятный мягкий период, благоприятный для здоровья.

Осень в средней полосе — наиболее нелюбимое время года. Холодные затяжные дожди, периодические заморозки, эпидемии простуд. В этот период обостряются все воспалительные заболевания. Трудно понять, в чем его польза. А тем не менее, именно благодаря этим ежегодным тренировкам, в наших широтах так мало опасных инфекционных болезней. Тропические страны, где круглый год лето, страдают от огромного числа инфекционных заболеваний. Различные инфекции там являются основной причиной смертности. В Центральной Африке, Латинской Америке, южных штатах США постоянно обнаруживаются все новые и новые смертельные инфекции. Даже новые вирусы гриппа рождаются не у нас, а в Гонконге.

Мы рассмотрим, как сезонные изменения климата влияют на изменение активности основных систем организма. Но сначала поговорим о том, как различные системы человеческого организма соотносятся с «пятью первоэлементами» — «у - син».

## **Учение «у - снн» и основные биологические функции организма**

Организм человека устроен так, что все силы концентрируются на решении главной задачи, когда одна задача решена, он переходит к другой. Организм не делает двух дел сразу. Всегда существует доминирующая функция. Например, когда человек выполняет очень тяжелую физическую работу, ему не хочется есть. Но когда человек хорошо поел, его клонит в сон, он не может интенсивно работать. Влюбленный может забыть и о еде, и о сне. Во время творчества человек также забывает обо всем. Когда организм борется с болезнью, человек неподвижно лежит, часами не меняя положения тела.

Древние китайские исследователи связали такие наблюдения с системой «пяти первоэлементов» и вывели следующие закономерности.

Элемент «Дерево» связан с функцией роста и заживления. Он связан с печенью и точками каналов печени и желчного пузыря.

Элемент «Огонь» связан с функцией превращения вещества в энергию тепла и движения. Он связан с сердцем и точками каналов сердца, перикарда, тонкого кишечника и «трех обогревателей».

Элемент «Металл» связан с функцией дыхания и уничтожения чужеродных объектов, сопротивления инфекциям. Он связан с легкими и точками каналов легких и толстого кишечника.

Элемент «Земля» связан с функцией питания. Он связан с поджелудочной железой и точками каналов желудка и поджелудочной железы.

Элемент «Вода» связан с функциями управления гормональным балансом и размножения. Он связан с почками и точками каналов почек и мочевого пузыря.

Надо заметить, что современные научные данные полностью подтверждают гениальную догадку древних китайских мыслителей. На всех уровнях организации живой материи, начиная с клетки, присутствуют эти пять функций. Чередование активности систем питания, роста, защиты, выработки энергии и размножения являются древнейшими приспособительными реакциями, источником которых являются смена времен года, чередование дня и ночи.

Теперь мы рассмотрим, как сезонные изменения климата влияют на биоритмы человека в свете концепции «у - син».

## **Сезонные изменения биоритмов человека**

### *Осень*

1 «Созревание плодов». Погода благоприятна для организма, достаток продуктов, овощей, грибов. В дикой природе звери нагуливают жир на зиму. Человек в этот период наиболее сбалансированно питается, запасается витаминами. Время больших деревенских праздников, застолий, свадеб.

В этот период в организме человека наиболее активен элемент «Земля». Занятия цигун на природе способствуют укреплению организма. Следует избегать избыточных нагрузок, наиболее полезно проведение статических упражнений. Этот период благоприятен для людей, страдающих гастритом, язвенной болезнью. У них появляется шанс набрать недостающий вес, добиться выздоровления. Не стоит пытаться голодать и изнурять себя тяжелыми тренировками. Для тех, кто хочет увеличить мышечную массу, это самое благоприятное время года.

2. «Холодные дожди». Погода резко портится. Влажность и холодный ветер способствуют охлаждению открытых мест организма, снижению в этих местах кровообращения и проникновению туда армии микробов. Время эпидемий гриппа, обострения хронических воспалительных заболеваний. В организме человека активизируется элемент «Металл», способствующий повышению иммунитета. Человек температурит, вырабатывает иммунитет к новым вирусам, санирует очаги инфекции. В этот период необходимо укреплять внешнюю защитную ци. Полезны упражнения жесткого цигун с похлопываниями, обливания холодной водой, растирания. Следует добиваться хорошего разогрева всей кожи, не допускать появления сосудистых спазмов, замерзания. Людям, страдающим хроническими воспалительными заболеваниями, следует особенно беречься неблагоприятных погодных факторов: сырости и холодного ветра. В случае, если человек заболел простудой, следует сконцентрировать все силы на борьбе с болезнью, прекратить труд и активные тренировки иначе болезнь может перейти в хроническую форму.

3. «Заморозки». Холодная сухая погода. Прекращаются простуды, начинается адаптация к холоду. В этот период полезны активные упражнения на свежем воздухе, оздоровительный бег. Занятия цигун обычно переносятся в помещения, спортивные залы. В организме активизируется элемент «Огонь», возрастает устойчивость к холоду, усиливается обмен веществ. Тем, кто хочет похудеть, самое время начать заниматься утренним бегом.

## *Зима*

1. «Мороз». Здоровое и приятное время года. В этот период улучшается самочувствие людей, страдающих гипертонической болезнью, стенокардией, диабетом. В организме активизируется элемент «Огонь». Прекрасное время для лыж, коньков, моржевания. Тем, кто хочет похудеть, следует увеличить физические нагрузки, больше бывать на свежем воздухе.

2. «Оттепель». Возвращение сырости, повторение эпидемии простуд, ухудшение состояния хронических больных. Наиболее активен элемент «Металл». В этот период снова необходимо поддерживать внешнюю защитную ци, беречься от неблагоприятной сырости.

## *Весна*

1. «Таяние снега». Яркое солнце, тепло прибывает, увеличивается световой день. Активизируется гормональная деятельность, появляется «весеннее настроение». В организме активизируется элемент «Вода». Прекрасное время для поиска смысла жизни, творчества. Во всех религиях это период постов и молитв, подходит для самых сложных внутренних систем цигун. Занятия в это время особенно полезны для здоровья и долголетия.

2. «Холодный вечер». Снова возвращаются простудные заболевания, часто на фоне авитаминоза. Обостряются хронические воспалительные заболевания. Вновь активен элемент «Металл». В это время необходимо собрать все силы, чтобы с наименьшими потерями дожить до тепла.

3. «Цветение». Теплый ветер, солнце согревает землю, распускаются растения. Наступает время стихии «Дерево», это единственный элемент, относящийся к живой природе. В этот период люди перестают тратить массу энергии на обогрев, организм использует для согревания энергию Солнца, подобно растениям. В этот период люди расслабляются, живут «растительной жизнью», греются под Солнцем. В организме идут процессы восстановления, «заживления ран холода». Однако, если человек в течение зимы часто и подолгу болел, его элемент «Металл» избыточно усилился, он может повредить «Дереву». Такие люди рискуют заболеть аллергическими заболеваниями. Поэтому в это время аллергические заболевания часто обостряются. Можно заниматься всеми системами цигун, особенно успешно теми, в которых требуется «проводить ци по каналам», так как в это время легче всего управлять сосудистым тонусом.

## Лето

1. «Тепло». Наиболее любимое время года. Люди раздеваются, всей кожей контактируют с солнцем, водой и ветром, контакт с природой наиболее полный. В организме по-прежнему доминирует элемент «Дерево». В это время самый быстрый рост у детей, легче всего заживают раны и повреждения. Этот период великолепно подходит для занятия цигун на лоне природы. Те, кто хочет похудеть, могут безболезненно отказаться от 90° своего обычного рациона питания.

2. «Жара». Максимальная активность энергии «Огня» в макрокосме. Организм человека решает противоположную задачу. Все силы направлены на охлаждение. Для этого требуется испарять как можно больше воды с поверхности тела. Наиболее активен элемент «Вода», элемент «Огонь» угнетен. Поэтому человек хочет пить и не хочет двигаться. Испарение большого количества воды приводит к сгущению крови, что резко осложняет самочувствие больных гипертонической болезнью, стенокардией, диабетом. Зато самостоятельно проходят воспалительные заболевания, особенно циститы и пиелонефриты. Рекомендуется статический цигун. Лучшее время для его выполнения — полночь или раннее утро.

Наступает зима, поэтому несколько советов по укреплению здоровья в этот период.

## **Закаливание холодной водой — правильный подход с позиций цигун**

Использование холодной воды для укрепления здоровья имеет древнюю традицию, распространено с давних времен и существует до наших дней в Индии, Корее, Японии, на Тибете и, конечно, в Китае. В России закаливание холодной водой также имеет вековые традиции. В России наиболее распространены два вида закаливания: купание и проруби и обливание холодной водой.

Купание в проруби — удел здоровых людей. Кто имеет силы для этого, тот превосходно интуитивно чувствует природу, оценивает свои силы и ни в каких рекомендациях не нуждается. Для начинающих все же дам один совет: начинайте купаться в проруби, то есть зимой, когда установится лед. Не пытайтесь перейти от летнего купания через осеннее в зимнее. Купания осенью, в период «Металла», часто приводят к простуде. Начинать купаться следует зимой, когда в организме активизируется элемент «Огонь».

Обливания холодной водой укрепляют защитные силы организма, его внешнюю ци, активизируют элемент «Металл». Для того, чтобы получить максимальный оздоровительный эффект, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Обливаться следует сразу холодной водой. Теплая вода не передает организму никакой информации, а холодная немедленно вызывает мобилизацию защитных сил.

2. Не затягивайте процедуру обливания больше минуты. После того, как организм получил информацию, эффект уже достигнут. Более длительное охлаждение может истощить защитные силы и привести к простуде.

3. Если вы чувствуете недостаточность своих сил, первые несколько раз можно обливать только ноги, через неделю-другую можно будет обливаться с головой.

4. Сразу после обливания следует сконцентрироваться на своих ощущениях, попытаться «почувствовать ци».

5. Если тело не высохло в течение нескольких секунд, надо вытереться, высушить голову и тепло одеться.

Обливания с головой действуют особенно сильно. Наш организм постоянно излучает тепло с поверхности кожи. Если посмотреть на человека через экран тепловизора, то окажется, что его различные участки с большей или меньшей интенсивностью светятся. При различных заболеваниях человек или избыточно теряет энергию с поверхности, либо наоборот — образуются «темные участки». Когда человек обливается холодной водой с головой, его свечение «закрывается». Вся энергия, не излучаясь, возвращается внутрь. Субъективно это воспринимается как «огонь изнутри». После этого баланс защитной ци восстанавливается.

## **Укрепление здоровья больных бронхиальной астмой с помощью цигун**

С наступлением холодов часто ухудшается течение заболевания у больных бронхиальной астмой, для них мы приводим рекомендации по укреплению здоровья с помощью цигун.

Причины возникновения болезни:

— ослабление защитной ци. Это происходит из-за постоянного воздействия дыма и пыли либо частых простуд, либо ослабления кровоснабжения в результате гиподинамии:

— вследствие этого — затяжные осенне-весенние простуды, переходящие в хроническое воспаление - бронхит. В организме активизируется элемент «Металл». В сезоны «Металла» происходит обострение болезни;

— поражение элемента «Дерево». На биохимическом уровне функция элемента «Дерево» связана с антиоксидантной системой. Эта система отвечает за восстановление пораженных участков клеток, связывание химически активных соединений, способных разрушить клеточные оболочки. Антиоксидантная система защищает нас от ядов, радиоактивного излучения. Вдыхание краски, лаков, употребление сильно хлорированной воды, злоупотребление острой пищей приводит к ослаблению антиоксидантной системы, что выражается в аллергизации. Почти любое вещество, достаточно маленькое, чтобы проникнуть в бронхи и попасть на воспаленный участок бронха, может вызвать приступ астмы.

Поэтому нет смысла лечить только легкие путем ингаляций, бронхоскопий и т. д. Необходимо также укреплять защитную ци и восстанавливать поврежденную антиоксидантную систему.

Принципы лечения:

— ни в коем случае не прекращать резко терапии средствами западной медицины. Снижение доз или отмена препаратов должны проводиться только под контролем врача;

— укрепление защитной ци. Необходимо добиться стойкого улучшения кровообращения в органах грудной клетки, соответствующих VII шейному и VI грудному позвонкам. Рекомендуется выполнение упражнений таицзи-цигун, таких как «Разгонять облака», «Облачные движения», «Вращать колесо». Также полезен массаж рефлекторных зон спины, например баночный массаж. В традиционной европейской медицине массаж принимается двумя - тремя курсами с перерывом на 1 - 2 недели, в восточной традиции полезным считается ежедневный массаж и самомассаж;

— укрепление «Дерева». В диету следует включать большое количество антиоксидантов естественного происхождения: нерафинированное растительное масло, все виды орехов, творог;

— выработка правильного дыхания. Необходимо научиться брюшному дыханию. На вдохе грудь не должна подниматься, должен выпячиваться живот. При грудном дыхании слабые межреберные мышцы быстро устают, это может вызвать приступ удушья. Диафрагмальная мышца в десятки раз мощнее межреберных, она обеспечивает более экономичное дыхание;

— профилактика. Избегать контакта с веществами, истощающими антиоксидантную систему. Это растворители, окислители (хлор), эфирные масла (цитрусовые, перец, горчица). Избегать контакта с веществами, разрушающими слизистую оболочку дыхательных путей (пыль, дым) — сберечь защитную ци В сезоны «Металла» следует беречься вредоносных холода и сырости, а в сезон «Дерева» больше быть на природе, увеличивая защитную ци;

— при развившемся приступе наибольший эффект дает воздействие на точки дачжуй, гаоуаншу, ушные точки. Точки на шее и спине можно массировать пальцами прямо через одежду, на точки уха можно воздействовать обыкновенной спичкой. Сила воздействия — на грани болевых ощущений, необходимо добиться сильного покраснения кожи в районе массажа. Если массаж делает человек, занимающийся цигун, необходимо добиться в пальцах «ощущения ци» Пациента просит успокоиться и дышать животом. Обычно приступ купируется в течение двух - трех минут.

*Любые жизненные ситуации — это пробные камни, с помощью которых истинное отделяется от ложного.*

*Человек, у которого не хватает смелости на риск, не сможет сделать ничего в жизни*

*Если хочешь идти по пути праведников, прежде всего научись прощать.*

*Если желаешь, чтобы слова твои были могущественными, не трать их понапрасну.*

*Самая сильная любовь в жизни часто прячется под вуалью безразличия.*

*Формальная вежливость подобна фальшивым бриллиантам. Неискренние поцелуи — искусственным цветам*

*Жизнь — это возможность. Жаль только, что люди осознают это слишком поздно.*

*Нет ничего случайного.*

*Все жизненные ситуации складываются так, чтобы в итоге была достигнута вполне определенная цель.*

*Тот, кто держит в узде свой язык, становится властелином жизни.*

*Изумление и восхищение жизнью делает человека мистиком, каждое мгновение его жизни — это изумление и благоговение.*

*Инаят Хан.. Гаян (Песнь суфия). Начало см. 1997. № 4.*

## Поборемся с простудами и гриппом

В.Л. Асмолова

Мы простужаемся, как только начинаются сезонные перепады температуры. И каждый год нашим бичом становится очередная эпидемия гриппа. Можно ли уберечься от этого без помощи эффералгана УПСА и прочих многочисленных импортных и весьма дорогостоящих лекарств? Или лечиться, если уж болезнь наступила?

Наша соотечественница, кандидат медицинских наук А.А. Уманская, опираясь на принципы восточной рефлексотерапии, разработала и запатентовала методику профилактики и лечения ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) и их осложнений с помощью точечного самомассажа. Метод безвреден, эффективен, прост в применении. Не имеет никаких возрастных ограничений. Вдвое снижает заболеваемость. А если прибегать к такому самомассажу систематически в течение всего года, то, как утверждает автор методики, «снижение заболеваемости по простудам достигает 80—90%, в том числе у детей...» Надо только освоить его и научиться использовать, как ежедневную гимнастику. Ведь все внутренние органы и системы имеют свое «представительство» на коже. При их поражении изменяется чувствительность связанных с ними участков кожи. На этом и основан метод выявления (ощупыванием, надавливанием) зон с измененной чувствительностью на этих участках кожи и воздействия на них методом точечного массажа. При массаже предлагаемых точек (рис. А) повышаются защитные функции слизистых оболочек верхних дыхательных путей, так как в кровь выбрасываются биологически активные вещества (интерферон, антитела и т.д.). Цифрами показана последовательность воздействия на точки. Давление на точку оказывают кончиком указательного или среднего пальца до появления незначительного болевого ощущения, производя 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 — против часовой стрелки со скоростью три вращения в секунду на счет «раз и два». Массаж выполняют минимум 3—4 раза в день, а во время эпидемии — и после каждого контакта с больным. Симметричные точки массируют двумя руками одновременно, а точку 9 — сначала на левой руке, а потом — на правой. В период эпидемии крайне необходимо этот массаж сочетать с гигиеническими процедурами носоглотки. Для этого нужно несколько раз в

день промывать передние отделы носа водой с мылом, прополаскивать горло слабо-розовым раствором марганцовки, содо-солевым раствором или просто водой. Если у вас есть спиртовой раствор прополиса, очень хорошо для такого полоскания использовать его: несколько капель на полстакана теплой воды. В нос закапывать настой лука с медом (сахаром). Так как вирус прекращает размножаться уже при температуре 40° С, очень эффективна и паровая ингаляция. Делать ее можно и дома, и в школе, на перемене, когда вы едите в столовой. Для этого достаточно подышать 2-3 минуты над чашкой с кипятком, куда можно добавить соду, мяту или настойку эвкалипта. Важно также весь комплекс выполнить перед сном, так как ночные часы — наибо-

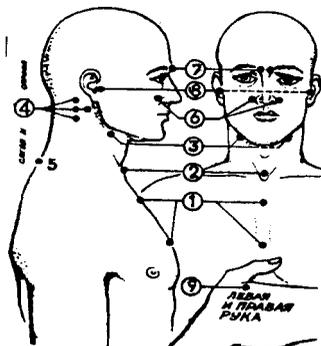


Рис. А

лее благоприятный период для проникновения вируса в клетки слизистой оболочки. Помните, что во время эпидемии инфицируются все люди.

Итак, начните сегодня же- Вы проснулись. Умываетесь, чистите зубы, делаете массаж и прополаскиваете нос и горло. Удачи! Включите в свой ежедневный рацион любую пищу, богатую витамином С. Если имеете возможность, ешьте клюкву, черную смородину, запаривайте шиповник.

Если вас все-таки «достало», пейте как можно больше жидкости в любом виде (воду, чай, компот, соки, травяные настои). Хорошо сочетать обильное питье (больше двух литров в день) с потогонными и мочегонными травами и цветами (липа, брусника, малина, медвежья ушка и др.). И не прерывайте ни массаж, ни описанные процедуры.

А теперь опишем несколько комплексов профилактических упражнений, базирующихся также на принципах рефлексотерапии, которые рекомендуют специалисты китайской традиционной медицины для предотвращения простудных заболеваний.

Каждое упражнение состоит из восьми «тактов». Начинаем с ходьбы на месте на счет «8х2» (упражнение на счет 8 повторяется 2 раза).

### Упражнение 1. Растирание кистей рук

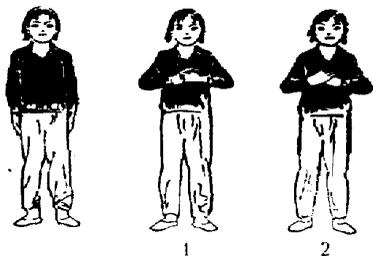


Рис. 1

Исходное положение (ИП): стать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опустить вдоль туловища.

1. Согнуть руки в локтях, свободно подняв кисти перед собой на уровень груди, как это показано на рис. 1. Ладони слегка согнута и обращены внутрь. Левая кисть лежит поверх правой.

Потирать кисти друг о друга таким образом: левая рука движется вниз по направлению к корпусу, а правая вверх и наружу, от корпуса, до тех пор, пока правая кисть не окажется поверх левой.

2 Правая кисть лежит поверх левой. Левая рука движется вверх и наружу, а правая вниз и к корпусу до тех пор, пока левая кисть не окажется поверх правой. 3, 5, 7 Как 1.

4, 6, 8. Как 2.

Выполнить комплекс два раза и вернуться в ИП в конце восьмого «такта».

### Упражнение II Растирание лица.

ИП: как в упр I

Соединить пальцы вместе и поднести ладони к лицу, положив кончики средних пальцев на крылья носа. Скользить руками по лицу вверх до края волосистой линии и

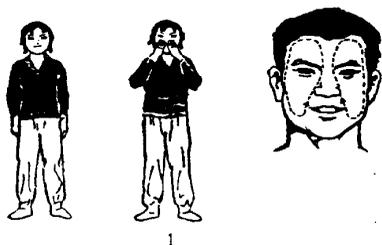


Рис. II

далее по лбу к вискам, потом вниз мимо внешнего края глаз, ушей, по щекам опуститься чуть ниже углов губ и вернуться к крыльям носа, как это показано на рис. II, описав два «овала». Выполнить такое движение два раза и, оканчивая его, вернуться в ИП.

### Упражнение III. Растирание шеи.

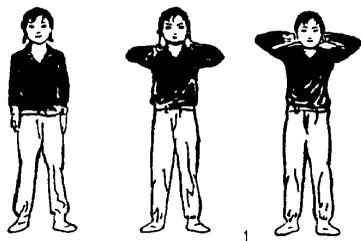


Рис. III

ИП: как в упр I.

Соединив пальцы вместе, положить ладони на боковые поверхности шеи кончиками пальцев назад (рис. III). Восемь раз потереть шею ладонями движением туда-сюда, вернувшись на последнем «такте» в ИП.

В конце каждого из упражнений I, II и III появилось ощущение тепла в растираемых частях тела.

Необходимо, чтобы в

### Упражнение IV Расправьте грудь.

ИП: как в упр. 1.

1. Сжав пальцы в свободные кулаки, ладонями вниз, согнуть руки в локтях, расположив кулаки перед грудью, как это показано на рис. IV (1, 2). Сделать рывок руками в стороны-назад.

2. Повторить этот рывок.

3. Вытянуть руки горизонтально вперед ладонями вверх и сделать ими такой же энергичный рывок в стороны—назад, рис. IV (3, 4).

4. Повторить этот рывок.

5. 6. Как 1, 2.

7,8. Как 3,4.

Снова выполнить все упражнение и вернуться в ИП.

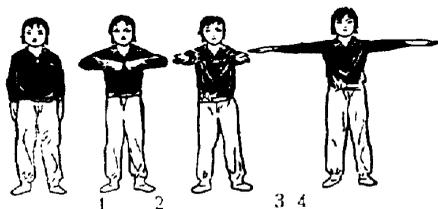


Рис. IV

## Упражнение V. Массаж точки инсян.

ИП: как в упр. 1.

Сжать пальцы в свободные кулаки и надавить копчиками указательных пальцев на точки инсян, расположенные по бокам крыльев носа, как это показано на рис. V (1).



Рис. V

Локализация точек инсян указана на отдельном рисунке. Массировать эти точки круговыми движениями!!: сначала четыре вращения в одну сторону, потом четыре - в другую. Снова сделать то же самое. Вернуться в ЦП.

## Упражнение VI Массаж точки фэнчи.

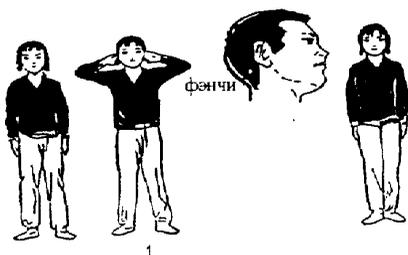


Рис. VI

ЦП: как в упр. I.

Пальцы рук соединить и завести ладони за затылок кончиками пальцев назад (рис VI (1)), несильно прижав кончики указательного, среднего и безымянного пальцев к точкам фэнчи, локализация которых показана на отдельном рисунке. Массировать эти точки

круговым! движениями четыре раза в одну сторону, потом - четыре в другую. Выполнить этот цикл четыре раза Вернуться в ИП.

## Упражнение VII. Поколачивание точки цзусаньли.



Рис. VII

ИП: стать по стойке «смирно».

1. Отставить левую ногу в сторону на ширину плеч. Поднять руки над головой, развести их слегка в стороны, как это показано на рис. VII (1). Ладони обращены вперед. Смотреть прямо перед собой, выпятив грудь.

2. Наклониться вперед и коснуться пола кончиками пальцев, рис. VII (2, 3).

3 Коснуться ими пола еще раз.

4. Сжать пальцы в кулак и ударить внутренней стороной левого кулака по точке цзусаньли на левой ноге, одновременно с этим выполнив правой рукой мах в сторону, рис. VII (5,7).

5. Ударить внутренней стороной правого кулака по точке цзусаньли на правой ноге, одновременно с этим выполнив мах левой рукой в сторону.

6. Как 4.

7. Как 5.

8. Вернуться в ИП.

Выполнить все упражнение четыре раза. Локализация точки цзусаньли показана на отдельном рисунке. Она расположена на внешней (наружной) поверхности ног примерно на четыре пальца ниже коленной чашки, в углублении между костями. Прежде чем выполнять упражнение, стоит отыскать ее, надавливая на указанную область пальцем. Как правило, ощущение оказывается достаточно болезненным когда вы в нее попали. Эту точку стимулируют при многих заболеваниях, при усталости ног. общем недомогании.

## Упражнение VIII. Заключительное

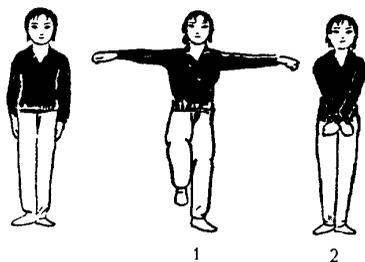


Рис. VIII

ИП: как в упр. VII.

1. Сжать пальцы в свободный кулак и развести руки в стороны на уровне плеч. Одновременно с этим согнуть левую ногу в колене под углом  $45^\circ$ , оторвав ее от пола и расслабив голень, рис. VIII (1).

2. Опуская ногу на пол, скрестить кулаки перед собой на уровне брюшной полости, рис. VIII (2).

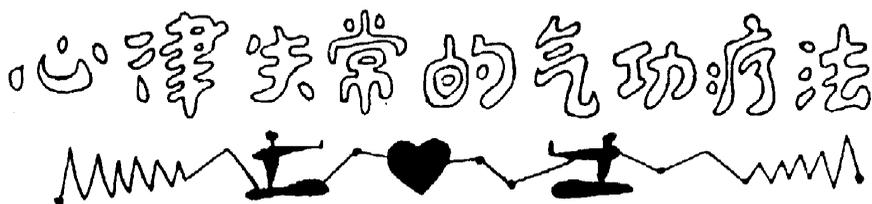
3. Как 1, но вместо левой поднять правую ногу.

4. Как 2.

Комплекс повторяется 2 раза на счет 8. Дыхание равномерное, мышцы расслаблены. Завершив комплекс, вернуться в ИП.

## Цигун-терапия при аритмии сердца

Ли Хэшэн



Сердечная аритмия возникает в результате различных патологий, приводящих к нарушению формирования и прохождения импульсов в сердце и, как следствие, к ускорению или замедлению частоты его сокращений, а иногда и к нарушению ритма.

В нормальных условиях частота сердечных сокращений обуславливается ритмичными импульсами синусового узла сердца, количество которых составляет от 60 до 100 в минуту.

На синусовый ритм сердца функциональное влияние оказывает вегетативная нервная система (симпатические и парасимпатические нервы). Во время возбуждения симпатических нервов частота импульсов, идущих из синусового узла, а значит и число сокращений сердца, увеличивается, а при возбуждении парасимпатических нервов — уменьшается вплоть до полной остановки сердца. Обычно влияние парасимпатической системы на напряжение сердечной мышцы доминирует над влиянием симпатической нервной системы, а изменение возбуждения парасимпатических нервов непосредственно влияет на ритмичность импульсов синусового узла сердца, что может привести к периодическому чередованию ускорения или замедления частоты сердечных сокращений, то есть к синусовой аритмии, которая бывает двух видов. Первый вид аритмии связан с дыхательными циклами и называется дыхательной синусовой аритмией, или аритмией парасимпатического типа. Этот вид аритмии возникает в результате неравномерного возбуждения парасимпатических нервов. Он проявляется в состоянии покоя, а иногда только во время сна или в лежачем положении, и исчезает во время активной физической деятельности, в движении, при эмоциональном возбуждении, повышении температуры и т.д. Дыхательная аритмия часто встречается у здоровых людей и пожилых после 50 лет. Таким образом, дыхательная аритмия имеет физиологические причины.

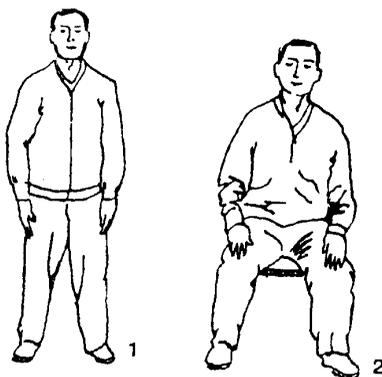
Второй вид аритмии не связан с дыханием и имеет название недыхательной. Она свойственна больным, страдающим органическими нарушениями деятельности сердца: коронарной недостаточностью, ревматизмом, воспалением сердечной мышцы. Этот вид аритмии может не иметь клинических проявлений, а может вызывать стеснение в груди, неприятные ощущения в области сердца, колющие боли.

Предлагаемая методика цигун-терапии достаточно эффективна как для страдающих дыхательной, так и недыхательной аритмией.

### *Упражнение 1. Расслабление и погружение в состояние покоя.*

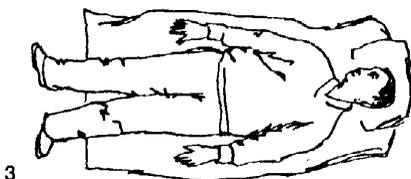
Упражнение способствует укреплению инь и почек, выведению «грязной ци» и набирианию «чистой ци», регулированию нервной системы. Оно выполняется в положении стоя, сидя или лежа.

**Положение стоя.** Встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч. Руки свободно опустите. Ладони прижмите к внешним поверхностям бедер. Голову держите прямо, кончик языка поднимите к верхнему небу. Вес тела распределите равномерно на обе ноги. Устраните посторонние мысли, расслабьтесь (рис. 1).



**Положение сидя.** Сядьте ровно на стул, ноги расставьте на ширину плеч так, чтобы угол между бедрами и голенью составлял 90°. Корпус держите прямо, слегка подберите нижнюю челюсть, руки положите на бедра. Полностью расслабьте тело (рис. 2).

**Положение лежа.** Лягте на спину, голову положите на подушку так, чтобы было удобно. Ноги раздвиньте на ширину плеч, руки положите вдоль бедер ладонями вниз. Полностью расслабьте тело (рис. 3).



Выполнение упражнения. Прикройте глаза, мысленно проконтролируйте расслабление макушки, ушей, плеч, предплечий, кистей, кончиков пальцев. Затем мысленно вернитесь к верхней части тела. Мысленно проконтролируйте расслабление шеи, горла, груди, живота, промежности, бедер, коленей, голеней, подъемов и подошв ступней, больших пальцев ног, вторых, третьих, четвертых пальцев, мизинцев ног, а затем вновь — расслабление центральных областей подошв. Представьте, что вы опустили ноги в теплую воду (летом — в прохладную воду), и мысленно трижды произнесите фразу: «Все тело расслаблено». Расслабление каждой части тела должно продолжаться не менее 30 секунд. Выполняйте упражнение два раза в день: утром и вечером.

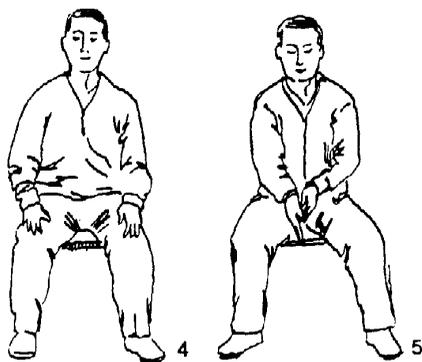
### *Упражнение 2. «Пестование крови и успокоение сердца»*

Выполнение упражнения. Сядьте ровно на стул, потрите ладони друг о друга 64 раза (рис. 4, 5). Ладонь левой руки опустите к нижней части живота и прижмите к ней, а ладонь правой руки поднимите к левой части груди и держите на расстоянии около 10 см напротив сердца (рис. 6). Мысленно представьте, что ваше сердце — это стук яр-

кого пламени. Выполняйте упражнение в течение 10 — 20 минут.

### *Упражнение 3.*

Это упражнение можно выполнять в любое время в положении стоя, сидя или лежа. Представьте, как «болезнетворная ци» по меридиану сердца шаоинь поступает в руки и выходит наружу через мизинцы.

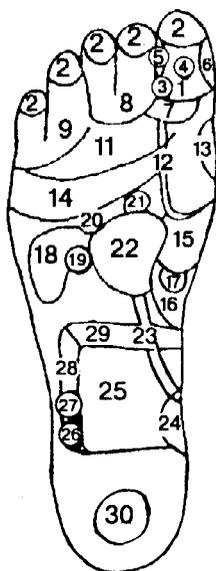


## Чудодейственный массаж ступней

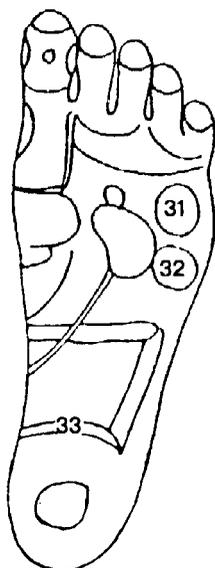
Чэнь Чэнга

Упоминание о лечебных свойствах массажа ступней содержится еще в «Исторических записках», однако различного рода предрассудки препятствовали его внедрению в медицинскую практику, хотя в народе этот вид лечения по-прежнему популярен.

Массаж ступней дает поразительный терапевтический эффект в силу того, что именно в ступнях берут начало энергетические каналы, пронизывающие все тело человека и все внутренние органы. Патологические изменения какого-либо органа могут вызвать боли или изменения пигментации определенных участков на ступнях. Терапевту достаточно воздействовать на эти участки и, таким образом, восстановить проходимость энергетических каналов, отрегулировать циркуляцию ци, благодаря чему и достигается терапевтический эффект. Мне посчастливилось учиться массажу ступней у народных целителей, а в 60-е годы удалось применить свои знания на практике во время работы в сельской местности и накопить кое-какой опыт. Несколько лет назад я прослушал лекции тайваньского специалиста по массажу ступней Цэн Лянши, что значительно меня обогатило. Общие принципы массажа ступней и других видов массажа в основном совпадают. Предлагаю вниманию читателей обобщенную схему расположения массажных точек на подошвах ног.



Правая нога



Левая нога

1 — голова; 2 — лобовые пазухи; 3 — мозжечок; 4 — гипофиз; 5 — тройничковый нерв; 6 — нос; 7 — шея; 8 — глаза; 9 — уши; 11 — косые мышцы; 12 — щитовидная железа; 13 — паращитовидная железа; 14 — легкие и бронхи; 15 — желудок;

16 — 12-перстная кишка; 17 — поджелудочная железа; 18 — печень; 19 — желчный пузырь; 20 — солнечное сплетение; 21 — надпочечники; 22 — почки; 23 — мочеточник; 24 — мочевой пузырь; 25 — тонкий кишечник; 26 — слепая кишка; 27 — обратная слепая кишка; 28 — восходящая ободочная кишка; 29 — поперечная ободочная кишка; 30 — половая железа; 31 — сердце; 32 — селезенка; 33 — прямая кишка.

## Если у вас плохое пищеварение

*И Жэнь*

Плохое пищеварение является признаком многих заболеваний, связанных с пищеварительным трактом. Часто плохое пищеварение связано с плохой усвояемостью. Больные обычно объясняют это наследственностью. Плохая усвояемость определяется многими причинами, например нарушением секреторной функции органов пищеварения, дисфункцией вегетативной нервной системы, гормональными сдвигами в организме. Это приводит к тому, что часть пищи не переваривается, происходит ее брожение и загнивание. Больные жалуются на плохой аппетит, вздутие живота, на боли в животе, на неприятные ощущения и урчание в животе, на жидкий стул, на появление в стуле непереваренных кусков пищи, на сильный запах от фекалий. У некоторых пациентов этим симптомам сопутствуют и другие: общее истощение организма, кожные заболевания, ослабление иммунитета. Лечение таких больных антибиотиками не дает хороших результатов.

В этих случаях положительные результаты дают занятия цигун, который улучшает деятельность внутренних органов и вегетативной нервной системы, что способствует восстановлению процесса пищеварения.

Наши исследования показали, что цигун способствует нормализации перистальтики кишечника и работы функций желез внутренней секреции. Замедленная перистальтика ускоряется, а ускоренная, наоборот, замедляется.

Анализы, проведенные после занятий цигун, показывают, что нормализуется количество желудочного сока, слюны, желчи и ферментов. Абдоминальное дыхание (дыхание животом) непосредственно влияет на деятельность диафрагмы, выполняя роль массажа желудка и кишечника. Цигун прост и эффективен, поэтому многие пациенты с удовольствием занимаются им.

### *Краткое объяснение упражнений*

При данном заболевании статические упражнения являются основными. Можно, например, применять следующие упражнения: сосредоточение на «киноварном поле» (область даньтянь), «глотание ци», «дикий гусь и 6 иероглифов (слов)».

#### *I. Сосредоточение на нижнем «киноварном поле» (область ниже пупка)*

Лягте на бок или на спину, это дает возможность пище легче попадать из желудка в тонкую кишку. Если у вас затруднена перистальтика, то для занятий лучше сесть. Сосредоточьтесь на области «киноварного поля» (5—6 см ниже пупка) и выполняйте дыхание животом (на вдохе — втягивайте, на выдохе — выпячивайте живот). Каждый день выполняйте это упражнение 4—6 раз по 30—60 минут.

#### *II. «Глотание ци» или «смывание кишечника и желудка»*

«Глотая» «чистую ци», вы из кишечника и желудка изгоняете «мутную ци», активизируете усвоение, в результате улучшается обмен веществ.

Выполнение упражнения:

Для занятий найдите тихое место на свежем воздухе, одежда должна быть свободной, приступать к занятиям следует с хорошим настроением. Перед занятиями освободите кишечник и мочевой пузырь, почистите зубы и сполосните рот. Полностью расслабьтесь, начинайте упражнение с легкой улыбки. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела, легко поднимите их до уровня плеч, затем плавно опустите до уровня груди, как бы обхватывая шар (ладони разверните к себе). Рот и глаза закройте, сосредоточьтесь на «киноварном поле», оставайтесь в этом положении 5 минут.

#### 1. «Глоток ци»

Вдохните через нос, наполните рот воздухом, вытяните шею вперед и проглотите воздух. Вы должны слышать, как вы глотаете, повторите это 5—7 раз, через 5—10 минут у вас может 2—3 раза отрыгнуться воздух. Затем снова сделайте 2—3 глотка, стойте спокойно в течение 3 минут.

#### 2. Движение ци

Выполнив глотки и постояв 3 минуты, выполните следующие упражнения:

а) движение ци вперед и назад. Представьте, что «внутренняя ци» исходит из точки миньэнь (в центре поясницы) и движется вперед и назад. Это должно происходить полуавтоматически, без сильной концентрации внимания. Когда ци движется вперед, живот выпячивается, когда ци движется назад, живот втягивается, и так от 50 до 100 раз. Затем постояте расслабившись в течение минуты;

б) движение ци по часовой стрелке. Движение должно происходить вокруг поясничного отдела позвоночника, как вокруг оси; мысленно направляйте ци по малому кругу слева направо. В животе может слышаться урчание. Ни в коем случае не подготавливайте ци, она должна двигаться легко, естественно. У начинающих могут появиться боли, но через некоторое время они пройдут. Выполните упражнение 50—100 раз, затем 1 минуту постояте расслабившись;

в) движение против часовой стрелки. То же, что в пункте 2, только в другом направлении;

г) движение ци вверх и вниз. На вдохе низ живота втяните, на выдохе выпятите. Повторите движение 30—50 раз, постояте расслабившись 5—10 минут;

д) вибрация ци. Вибрация должна начаться в «киноварном поле», затем достичь груди и, наконец, охватить все тело. Повторите упражнение 50—100 раз. Затем расслабьтесь.

#### 3. Возвращение в исходное положение

Спокойно постояте 3—5 минут, ци вернется в «киноварное поле». Затем можно выполнить похлопывание всего тела, комплекс тайцзицюань, бег трусцой и т.д.

### III. Упражнение «дикий гусь и 6 иероглифов»

Это одна из разновидностей искусства «шести соединений». Здесь предлагаем вам первое «соединение»: «Гусь взлетает и садится».

Встаньте прямо, скрестите руки у живота, ладонями к себе. Полностью расслабьтесь, успокойтесь, сосредоточьтесь на нижнем «киноварном поле». Сделайте полшага вперед левой ногой, разверните ладони и разведите руки через стороны вверх, как будто гусь взмахивает крыльями и взлетает, одновременно с этим легко оторвите пятки от пола и сделайте вдох. Приставьте правую ногу, одновременно с этим плавно опустите руки вниз, опуститесь на пятки, выдохните и присядьте, обхватите руками колени, затем вернитесь в исходное положение. То же самое в правую сторону, повторите 7 раз.

### *Вспомогательные упражнения*

#### 1. Массаж живота

Сядьте, разотрите руки до появления ощущения тепла в ладонях, сложите их (обычно правую ладонь накладывают на левую) и массируйте вокруг пупка по кругу (справа вверх, слева вниз), крути можно постепенно увеличивать. Выполните 12 массирующих круговых движений. Улучшается работа селезенки и желудка.

#### 2. «Взбивание моря и глотание слюны»

Десять раз легко проведите языком по внешним и внутренним поверхностям зубов (сначала сверху, затем внизу, сначала слева, потом справа). Затем коснитесь кончиком языка нёба; когда накопится много слюны, 10 раз сильно прополощите ею рот и двумя-тремя глотками проглотите ее. Ликвидирует горечь во рту, удаляет запах изо рта, способствует нормализации пищеварения.

#### 3. «Держать небо слева и справа»

Сядьте на стул или на пол, скрестив ноги, одну руку положите на поясницу, другую поднимайте вверх, когда она достигнет уровня бровей, разверните ее ладонью вверх, затем, когда кисть окажется выше головы, выпрямите руку, как бы «поддерживая небо». Поднимите глаза и смотрите на тыльную сторону ладони. Сначала поднимайте левую руку, затем — правую, каждую по 5 раз. Нормализует деятельность селезенки и желудка, улучшает пищеварение.

#### 4. Гармонизация меридиана даймай

Сядьте, скрестив ноги, сцепите кисти перед грудью, вращайте верхнюю часть тела, сначала 16 раз вправо, затем 16 раз влево; после того, прогибаясь назад, делайте вдох, наклоняясь вперед — выдох.

### **Примечания**

1. Следите за диетой, питайтесь калорийной и богатой белками пищей с небольшим количеством жиров. Лучше придерживаться вегетарианской диеты, откажитесь от острых блюд, не переедайте, питайтесь регулярно, не доводя себя до голода.

2. Поддерживайте хорошее настроение, не переохлаждайтесь, не занимайтесь на пустой желудок.

3. Больным язвенной болезнью желудка не следует выполнять упражнение «глотание ци».

# Методика профилактики глазных болезней

Гуан Лу

Предлагаемая вашему вниманию методика сформировалась в результате продолжительной практической работы. Она непрерывно развивалась, обогащалась новыми приемами и в конце концов выстроилась в стройную систему. Ее отличает простота, сочетание динамических и статических упражнений и ярко выраженная направленность на профилактику заболеваний глаз. Особое внимание в этой методике уделяется выполнению движений участками лица, которые обычно находятся в неподвижном состоянии. Данная методика показана людям молодым, среднего и пожилого возрастов. Она не только помогает сохранить здоровыми глаза, но и обладает косметическим эффектом — устраняет морщины и мешки под глазами. Если сделать эту методику неотъемлемой частью вашей повседневной жизни и уделять занятиям хотя бы по 10 минут утром и вечером или в перерывах на работе, выполняя весь комплекс упражнений целиком или его отдельные элементы, то результат может превзойти ваши ожидания.

## I. Поза

Упражнения можно выполнять в любом положении: стоя, сидя или лежа. Встаньте лицом на юг, ноги поставьте на ширину плеч, расслабьте все тело и изобразите на лице легкую улыбку. Перед началом занятий не забудьте снять очки, если вы их носите. Руки опустите вдоль туловища. Посмотрите прямо перед собой в течение некоторого времени, а затем выполните 8 глубоких дыхательных циклов, мысленно повторяя фразу: «Я готовлюсь к занятиям по методике профилактики глазных болезней». Сосредоточьтесь на предстоящем занятии и приступайте к выполнению упражнений.

## II. Подготовительное упражнение

Разотрите руки до появления сильного тепла (около 36 движений). Зимой рекомендуется предварительно ополоснуть руки горячей водой.

Обеими руками протрите лицо 18 раз. Каждый раз начинайте движение рук от нижней челюсти, ведите их через нос ко лбу, а затем с двух сторон головы через виски вниз. В результате массажа на лице появляется ощущение сильного тепла.

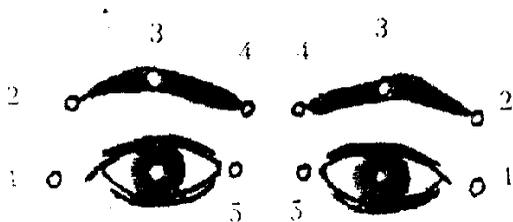
Подготовительное упражнение улучшает циркуляцию крови вокруг глаз, что способствует повышению эффективности методики в целом.

### III. Комплекс основных упражнений

#### 1. Разглаживание век

Прикройте глаза. 18 раз потрите друг о друга края ладоней ниже больших пальцев для появления ощущения сильного тепла, а затем наложите их на глазные яблоки. Дважды по 9 раз прогладьте веки в продольном направлении, от внутренних уголков глаз к внешним.

#### 2. Массаж десяти точек



Упражнение заключается в массаже десяти точек, расположенных вокруг глаз, пальцами путем последовательного надавливания на них (см. рисунок).

Точки цзинмин (5) — мизинцы; цзаньчжу (4) — безымянные пальцы; юйяо (3) — средние пальцы; сычжукун (2) — указательные пальцы; тунцзыляо (1) — большие пальцы.

Чтобы научиться правильно находить указанные точки, на первых порах рекомендуется выполнять массаж у зеркала.

Точки цзинмин и цзаньчжу относятся к ножному тайян-каналу мочевого пузыря. Первые расположены у внутренних уголков глаз, вторые — в углублениях у внутренних краев бровей. Точки юйяо являются внеканальными, они расположены по центру бровей. Точки сычжукун относятся к шао-каналу «тройного обогревателя» и находятся на внешних оконечностях бровей. Точки тунцзыляо принадлежат ножному шао-каналу желчного пузыря и расположены у внешних уголков глаз. Пальцы накладываются на точки с одинаковым усилием. При этом особое внимание необходимо обращать на мизинец и безымянный палец, воздействие которых рефлекторно бывает более интенсивным.

Свидетельством правильного расположения пальцев является появление «ощущения ци» в виде легкой ломоты.

Установив пальцы и зафиксировав их на десяти точках, прикройте глаза и переходите к собственно массажу.

1) Надавливание. Всеми десятью пальцами равномерно надавите вниз. Одновременно сделайте вдох, подожмите анус и подтяните мошонку (за счет сокращения мышц бедер и ягодиц). Подберите нижнюю часть живота. Во время выдоха расслабьте нижнюю часть тела и прекратите надавливание на точки, но пальцы не убирайте. Выполните 9 раз

2) Вращение. Плотно прижмите пальцы к точкам, выполните 18 вращательных движений внутрь, а затем 18 вращательных движений наружу.

3) Разминание. Сохраняя пальцы в прежнем положении, разомните точки восемнадцатью движениями вверх и вниз.

### *3. Постукивание по глазницам.*

Сожмите кисти в кулаки, большие пальцы в согнутом положении поместите сверху. Выпирающими суставами больших пальцев выполните постукивание по глазницам по окружности: изнутри вверх, затем к внешним сторонам и вниз. Выполните 9 раз до появления ощущения ломоты.

### *4. Пощипывание кожи вокруг глаз*

Сожмите кисти рук в кулаки, оставив выпрямленными большие и указательные пальцы. Прикройте глаза и, щипывая свободными пальцами кожу вокруг глаз, слегка оттягивайте ее вверх. Пройдитесь вокруг глаз 9 раз до появления ощущения ломоты.

### *5. Вращение глазами*

Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы голова держалась прямо и не поворачивалась вслед за движением глаз. Вращать глазами надо с усилием. Свидетельством эффективности упражнения является ощущение ломоты.

1) Поверните глаза до предела влево, а затем — до предела вправо. Выполните 9 раз и на некоторое время остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

2) Поднимите глаза до предела вверх, а затем опустите до предела вниз. Выполните 9 раз и на некоторое время остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

3) Поднимите глаза до предела влево вверх, а затем опустите до предела вправо вниз. Выполните 9 раз и остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

4) Поднимите глаза до предела вправо вверх, а затем опустите до предела влево вниз. Выполните 9 раз и остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

5) Выполните глазами 9 вращательных движений по часовой стрелке, а затем, после небольшой паузы, 9 вращательных движений в обратном направлении. По окончании вращения смотрите прямо перед собой.

### *6. Фиксация взгляда на удаленном и близком предмете*

Выберите любой неподвижный удаленный предмет и сосредоточьте взгляд на какой-либо одной его точке. Это может быть макушка дерева, верхушка громоотвода и т.п. Не мигая, всматривайтесь в выбранную точку в течение 30 секунд. Затем поднимите к лицу ладонь (на расстояние кулака) и в течение 30 секунд, не мигая, всматривайтесь в линии на руке. Выполните 3 раза. Выполняя упражнение, старайтесь разглядеть

объект как можно отчетливее. Не прекращайте занятие даже в случае возникновения ощущения покалывания в глазах и появления слез. Эти симптомы - следствие выхода «больной ци».

### *7. Зажмуривание*

С силой зажмурьте глаза. Одновременно с этим вдохните, подожмите анус и мошонку, подберите нижнюю часть живота. Через 5 секунд откройте глаза, выдохните и расслабьтесь. Выполните упражнение 9 раз. Глаза должны постепенно увлажниться.

### *8. Закрывание глаз руками*

Выполните ладонями 18 быстрых растирающих движений. Не закрывая глаз, наложите на них ладони, совместив точки лаогун (центр ладоней) с глазными яблоками, но не прикасайтесь к глазам, оставив небольшой зазор. Выполняя вдох, представьте, как «истинная ци» из рук переходит в глаза, а на выдохе — как «больная ци» из глаз выходит наружу. Выполните 3 раза.

### *9. Массаж точек тайян (область висков)*

Большие пальцы рук поместите за мочками ушей, средние пальцы наложите на точки тайян, а безымянные — на тунцзыляо. Средними и безымянными пальцами выполните по 9 массирующих движений сначала внутрь, а затем вовне до появления ощущения ломоты.

## **IV. Возвращение в исходное положение и примечания**

1. Прикройте глаза и, мысленно повторяя фразу: «Я возвращаюсь в исходное положение», 9 раз проведите ладонями по лицу. Затем откройте глаза и, глядя прямо перед собой, скажите про себя: «Глаза прояснились, зрение улучшилось»

2. Перед занятиями хорошо мойте руки.

3. После занятий выпейте воды

4. В случае возникновения воспаления глаз, занятия следует прекратить.

5. Начинать занятия можно через полчаса после приема пищи.

## **V. Здоровье глаз и гигиена зрения**

Занятия по методике профилактики глазных болезней обязательно должны сопровождаться соблюдением санитарных норм и правил, обеспечивающих хорошее зрение и здоровье глаз. Только в этом случае методика даст заметный и стойкий результат. Поскольку глаза являются «выходным отверстием» печени, то следует больше внимания уделять укреплению печени, например, регулярно произносить звук «ею» (один из

«ключа из шести звуков»). Полезно по утрам и вечерам массировать верхнюю правую часть живота (область печени). Кроме того, необходимо вести здоровый образ жизни: не есть жирного и острого; не курить; ограничивать себя в спиртном; потреблять больше воды, но не злоупотреблять, то есть пить понемногу, но часто; во время утреннего и вечернего умывания делать двух-трехминутные горячие примочки для глаз влажным полотенцем; сохранять хорошее расположение духа и оптимизм; чаще любоваться цветами, травами и зеленью деревьев; следить за регулярностью стула; уделять достаточно времени сну; читать, писать и выполнять любую работу только при достаточном освещении; не читать лежа; не смотреть подолгу телевизор, а при просмотре телепередач периодически выполнять упражнения из вышеприведенной методики.

*Перевод С. Сергеева*

# ЧАНЬ-МИ ГУН



觀世音菩薩

善學南無



ТРЕНИРОВКА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ - ЦИ  
В БУДДИЙСКОЙ ТРАДИЦИИ

# **Чань-Ми гун**

## **Тренировка жизненной энергии-ци в буддийской традиции**

**Государственный дважды орденосный  
институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта  
Шанхайский институт физической культуры**

Данная работа представляет собой авторизованное изложение основ теории и практики Чань-Ми гуна как метода работы с жизненной энергией-ци в традиции буддийских школ Чань и Ми, записанное со слов председателя Научного общества КНР по изучению цигуна, профессора философского факультета Пекинского университета Цан Даолая и подготовленное к публикации Д.Я. Палецким.

## ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемый материал знакомит читателя с одним из многочисленных видов лечебно-оздоровительного цигуна, практикуемых в настоящее время в Китае. Все эти виды, из которых многие имеют более чем трехтысячелетнюю историю, являются эффективным средством предупреждения и преодоления разного рода болезней, сохранения и укрепления здоровья; древними китайцам очень высоко ценились методы, позволяющие «изгонять болезни и продлевать жизнь».

В этом многообразии видов искусства «тренировка жизненной энергии-ци» Чань-Ми гун представляет буддийское направление; он оказывает общее благотворительное влияние на весь организм человека, и на позвоночник в частности. Трудно переоценить значение, которое имеет эта система для профилактики самых разных заболеваний; она позволяет лечить, например, болезни суставов, сердца, внутренних органов, расстройства нервной системы, гипертонию и гипотонию; с ее помощью можно легко улучшить умственные способности занимающегося и раскрыть «третий глаз» (т.н. верхнюю область даньтянь). Чань-Ми гун уделяет значительное внимание моральному совершенствованию личности, выявляет скрытые возможности человека и еще не востребуемые им резервы.

Передаваясь из поколения в поколение, приобретая все новые черты и постоянно совершенствуясь, искусство Чань-Ми гуна и в наши дни продолжает привлекать к себе внимание. Профессор Цан Даолай, которому мы обязаны тем, что оно стало известно и в России, говорит о цигуне как о методе, позволяющем человеку накапливать собственную энергию и воспринимать ее из окружающего мира, из Природы. Сущность цигунп не заключается лишь в регулировке дыхания: немалое внимание в нем уделяется также правильной работе и уравновешенному сердцу (т.е. эмоциям). Все эти три фактора необходимо учитывать при занятиях цигуном, ибо от них зависит правильная циркуляция энергии-ци в организме, следовательно, эффективность самого метода. В практическом аспекте ци может трактоваться как воздух, как особая внутренняя энергия, особая тонкая материя или особая информация. (Более полную информацию о термине «ци» можно почерпнуть из книги «Китайская цигун-терапия» (М., Энергоатомиздат, 1991) Хотелось бы отметить, что данная работа вообще не претендует на детальное освещение различных методик цигуна, описанных отчасти в указанном издании, отчасти во многих других исследованиях; мы лишь надеемся достаточно полное представление о методике Чань-Ми гуна в частности.) Во всяком случае, оставляя в стороне понимание ци как «фундаментальной субстанции, лежащей в основе устройства Вселенной, где все существует благодаря ее видоизменениям и движению» (Д.А. Дубровин, «Трудные вопросы китайской медицины», Л. Аста-пресс, 1991) и рассматривая движение ци в организме человека как одну из ее функций, мы будем говорить о ци как о жизненной энергии, циркулирующей в теле, последовательно протекающей по двенадцати меридианам (подобно тому, как циркулирует по сосудам кровь), омывающей пять плотных органов-чжан и шесть полых органов-фу и увлажняющей через поры кожи, т.е. поддерживающей функциональную активность внутренних органов и тканей. Научные исследования показали, что энергия-ци имеет свойства элетромагнитных волн: она передается на большие расстояния и ни дерево, ни металл не могут являться для нее преградой.

Лечебный эффект от занятий Чань-Ми гуном определяется воздействием этой энергии на пораженные недугом органы. Профессор Цан Даолай говорит, что человек

может быть уподоблен проводнику или антенне, посредством ци связывающей Небо и Землю, ибо он является связующим звеном в этой классической триаде. В наше время многие считают, что человек обладает неким биополем; как поясняется в теории Чань-Ми Гуна, такое поле состоит из трех зон, внутренней, средней и внешней, от взаимодействия которых зависит его состояние. Болезни согласно этой теории рассматриваются как дыры в таких зонах. Устранить эти болезни можно с помощью энергии-ци — внутренней, собственной, и внешней, почерпнутой из Природы, из Космоса. Одной из задач цигуна, таким образом, является поддержание внутреннего и внешнего равновесия — равновесия человека в эмоциональном плане и в контексте его взаимодействия с окружающим миром. Преодоление болезней тела и души, предупреждение конфликтов с самим собой и своими близкими, разностороннее развитие лучших физических и моральных качеств — все это может явиться результатом соответствующей практики Чань-Ми гуна.

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

Методики цигуна многочисленны и разнообразны. Условно разделяя их на пять групп, мы можем классифицировать отдельные виды цигуна как относящиеся к динамическому или статическому, легкому (к нему относится, например, способность стоять обеими ногами на десятке сырых яиц, держа в обеих руках по полному ведру воды, или танцевать на осколках битого стекла), жесткому (разбивание рукой булыжников, сгибание упирающегося в горло длинного копья, умение удержать на себе вес грузового автомобиля с двумя десятками людей в нем и пр.) и мягкому, т.е. собственно лечебно-оздоровительному направлению.

Чань-Ми гун, относящийся к последнему, мягкому направлению, обязан своим названием двум буддийским школам, Чань-цзун (школа дьяна, школа Созерцания, основанная легендарным Бодхидхармой) и Ми-цзун (секта Мантры, секта заклинаний, тайное экзотерическое течение). К этой, последней, школе имеет отношение. очевидно, практика т.н. мудр и работа со звуком, связанная с «шестисловными заклинаниями» (произнесение некоторых стимулирует обычно жизнедеятельность тех или иных внутренних органов, а в нашем случае — прохождение энергии-ци по определенным меридианам). используемая в тех частях Чань-Ми гуна, которые не вошли в настоящее издание по той причине, что они очень сложны для начинающих. Создательницей интересующего нас вида цигуна считается бодхисатва Гуаньинь (Гуаньшيينь), богиня Милосердия, называемая также Гуаньцзыцзай (Авалокитешвара, «внемлющая звукам») или «Цзю-ку, Цзю-нань» (спасающая от страданий, спасающая от несчастий). Китайцы верили, что она в облике человека или любого другого живого существа появляется по всюду, где нужны ее помощь или утешение. В «Саддхарма-пундарика-сутре», кроме того, упоминается, что одно лишь произнесение имени Гуаньинь может защитить от всевозможных бед, в том числе от огня, меча, яда, от диких зверей и разбойников.

Предлагаемый комплекс Чань-Ми гуна содержит всего четыре ступени, из которых первые две являются открытыми, другие две — закрытыми. Каждая из шести частей первых двух ступеней может рассматриваться как самостоятельное упражнение. В связи с этим, мы сочли возможным опубликовать только три первые части из всего комплекса, имеющие свои характерные особенности, разную направленность и разные сферы применения. Все эти части могут выполняться как вместе, так и по отдельности;



觀世音菩薩

善本南朝末



Рис. 1 Бодхисатва Гуаньшинь (с триптиха Ши Сигуна и Цао Вэнь)

вы можете их делать в комплексе друг с другом, или выбрать лишь одну часть, ту, которой отдаете предпочтение и выполнение которой доставляет вам удовольствие; первой части, как дающей наиболее общий терапевтический эффект, стоит уделять, возможно, чуть большее внимание, чем остальным.

Методические указания, в том числе примерный расчет времени, необходимого для выполнения всего комплекса упражнений и отдельных его частей, согласованы с рекомендациями собственно китайских источников.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Прежде чем обратиться непосредственно к практике Чань-Ми гуна, необходимо раскрыть общие положения, без знания которых его использование представляется невозможным или трудноосуществимым. Моральное совершенствование адепта, как уже говорилось выше, есть следствие занятий по данной системе; и обратно, желание творить добро и готовность помогать ближним есть залог его эффективности. Без соответствующего морального настроения занимающегося его Чань-Ми гун окажется неполноценным, потеряет свои чудесные свойства. Именно поэтому настоящие мастера цигун так тщательно следят за своим повседневным поведением.

Чань-Ми гун — это едва ли не самый эффективный вид лечебно-оздоровительного цигуна, и вместе с этим едва ли не самый опасный, когда речь идет о неправильном его использовании. Поэтому весь предлагаемый здесь материал следует рассматривать как знакомящий с одним из наиболее замечательных и наименее известных видов работы с жизненной энергией-ци: мы ни в коей мере не рекомендуем заниматься, руководствуясь только этим пособием и не находясь под строгим контролем опытного специалиста в данной области.

Осваивая Чань-Ми Гун, нелишне помнить о трех основных принципах, которым, как и трем упоминавшимся выше факторам, надо следовать на занятиях. Вот эти три принципа:

- релаксация (расслабление тела),
- умиротворенность (расслабление мыслей),
- естественность.

Как добиться их практического осуществления? Очень важно, чтобы была принята правильная поза. Кроме того, необходимо адекватно реагировать на ощущения, возникающие в ходе занятий. Помните, что ощущения тепла или холода, онемения или дискомфорта в некоторых местах или даже галлюцинации — все это нормальные явления! Там, где вы ощущаете дискомфорт, затаилась болезнь. Ваше ци, которым вы мысленно управляете, проходя через больное место, будет лечить его. Вы должны держать там свое внимание, но чрезмерно его не акцентировать; должны не беспокоиться и не сомневаться в успехе, но ни в коем случае не стремиться к немедленному эффекту. В противном случае ци в этих местах застоится. Все должно быть естественно, и тогда дискомфорт исчезнет сам собой.

Оздоровительный эффект, таким образом, достигается благодаря контролю над циркуляцией в организме жизненной энергии-ци. Несмотря на то, что в принципе энергия-ци движется по особым меридианам, подчиняясь некоторым заданным природой ритмам, в определенный час находясь у определенного органа, согласно теории мягкого цигуна она может в своем движении подчиняться воле человека, следовать за его мыслью. Это свойство используется в Чань-Ми гуне, когда занимающийся представляет себе, что его ци из энергетического центра организма (нижняя область даньтянь) через точки хуэй-инь, яо-шу, мин-мэнь поднимается по позвоночному столбу (по т.н. спинному каналу, каналу управления «думай»), по шейным позвонкам и по затылочной части головы до точки бай-хуэй и далее через «третий глаз» и по передней части тела возвращается в даньтянь (т.н. «малый небесный круг» обращения ци, рис.2,ж). Движение ци вдоль позвоночника, как явствует из этой схемы, очень похоже на то, как поднимается в термометре ртутный столб и в традиционной практике цигун сравнивается с перемещением воды в гидравлической системе. Осуществляется оно по принципу «мысль ведет ци, ци ведет кровь», согласно которому сосредоточение внимания на некоторой точке тела ведет к приливу к ней ци, после чего в этом месте происходит активизация физиологических процессов, а том числе повышается температура и ощущается легкое покалывание.

Овладев своей энергией-ци, вы можете с успехом противостоять любой болезни; тем не менее важно помнить, что обращаться с ци необходимо осторожно и бережно. Злоупотребляя своим искусством при лечении знакомых и близких, вы рискуете потерять очень много энергии, и не воспользоваться ее с помощью цигуна, очень легко можно заболеть самому.

Наконец, мы должны дать более частные рекомендации. Заниматься можно один-два раза в день, утром и вечером, желательно на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Не рекомендуется принимать пищу по крайней мере в течении получаса до и после занятий. При выполнении упражнений ноги должны быть на ширине плеч, ступни не отрываются от земли, носками наружу, как бы образуя иероглиф «восемь» ( / \ ). Пальцы ног чуть поджаты, что способствует нормальному функционированию точек юн-цюань; ноги слегка согнуты в коленях. Ягодицы и живот подобраны, мышцы в области поясницы расслаблены, спина прямая, позвоночник перпендикулярен земле. Плечи и мышцы шеи также расслаблены. Голова держится прямо, подбородок слегка подобран, точка бай-хуэй на макушке находится на одной линии с позвоночным столбом: голова как бы «подвешена за макушку». Губы сомкнуты, кончик языка касается неба у альвеол, что замыкает цепь энергетических каналов и обеспечивает нормальную циркуляцию ци. Все это не должно нарушать принципа естественности. Если по какой-либо причине вам приходится прервать занятия, в любом случае заканчивайте их, опустим энергию с даньтянь.

Занимаясь любым видом деятельности и практикуя любую методику, следует быть упорным и терпеливым — и тогда успех обеспечен.

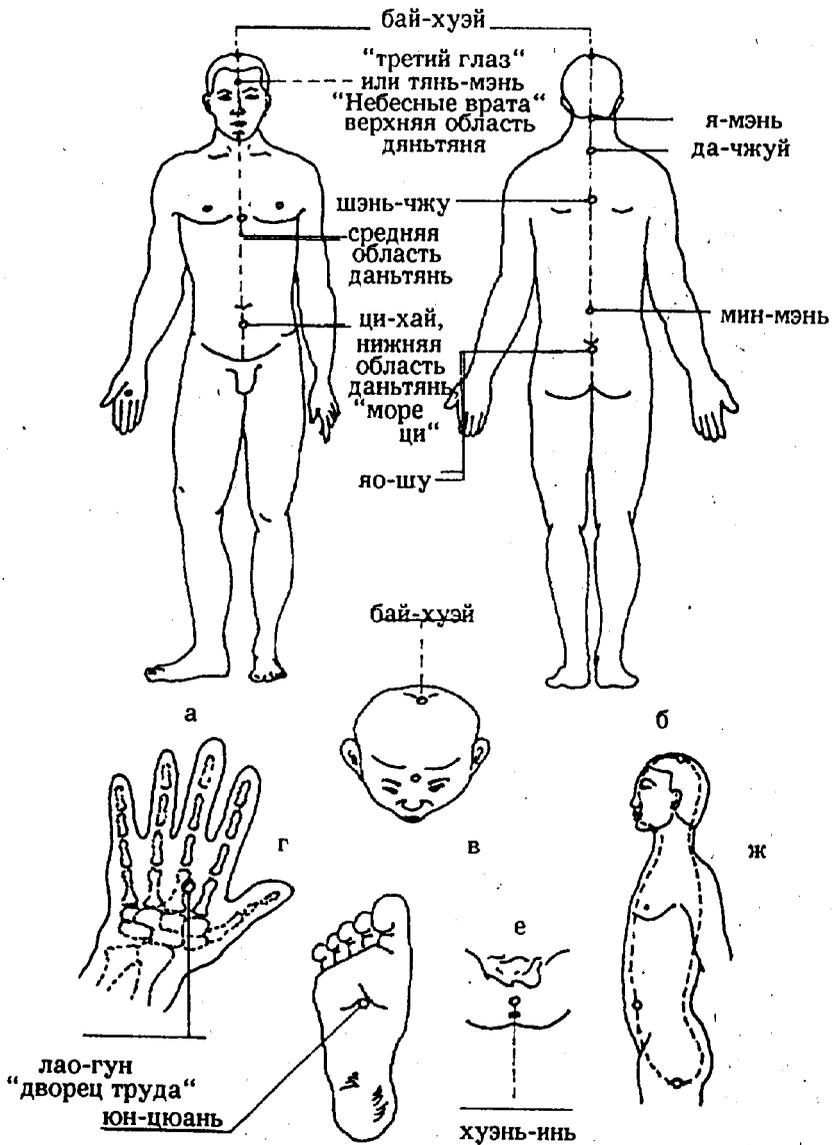


Рис. 2  
Биологически активные точки и "малый небесный круг"  
обращения ци

# ПРАКТИКА ЧАНЬ-МИ ГУН

## РАЗМИНКА

Перед выполнением всего комплекса в целом или одной его части в отдельности следует провести небольшую разминку, которая должна психологически настроить вас на занятие и возбудить вашу активность в энергетическом плане.

Начинается разминка с «собираания энергии-ци с Земли». Исходное положение для этого и для всех последующих упражнений описано в главе «Основные принципы» (см. также рис. 3,а). Движение начинается с поясницы, так, как будто ваш копчик описывает круг по часовой стрелке; вес тела переносится при этом с одной ноги на другую (рис. 3, б-г); руки, обращенные ладонями вниз, также описывают при этом круг, следуя движению поясницы; пальцы расслаблены, так что через точку лао-гун (рис. 2,г) собирается энергия-ци, идущая от Земли.

Это движение выполняется приблизительно в течении 15-20 секунд или более, после чего оно плавно переводится в следующее, называющееся «собрание энергии-ци Неба». При выполнении этой части упражнения нижняя часть корпуса продолжает описывать свои круги, как бы следуя за движением копчика, а обе руки, переместившись вверх, синхронно с этими кругами описывают свои. Точки лао-гун на ладонях обращены теперь вверх и впитывают небесную энергию-ци (рис. 3, д, е).

Еще через четверть минуты руки медленно опускаются, движение корпуса замедляется и затем прекращается; возвращаетесь в исходную позицию, а ладони обеих рук между тем обращаются друг к другу. Вслед за этим вы начинаете то сближать, то отодвигать их друг от друга, стремясь ощутить тепло и легкое покалывание. При должной тренировке вы сможете почувствовать между точками лао-гун собственную энергию-ци, собиание и концентрация которой и являются, собственно, целью данной части разминки.

Теперь вы должны смешать всю энергию-ци, полученную из трех разных источников. При этом нижняя часть вашего корпуса опять приходит в движение, начинающееся с поясницы и следующее маятникообразному движению копчика то в одну, то в другую сторону; вес тела при этом переносится с ноги на ногу; ладони продолжают «смотреть» точками лао-гун друг на друга и рисуют одновременно «восьмерку», как будто между ними перекачивается железный шар, который снизу поддерживают ладони то левой, то правой руки (рис. 3, ж,з).

Наконец, предварительно смешав, вы должны «вложить энергию-ци в дань-тянь», в один из энергетических центров организма (рис. 2, а). Медленно прекратив движение в пояснице, прижмите обе ладони (правая поверх левой) (Для мужчин и в обратном порядке для женщин) к области дань-тянь, т.е. точка лао-гун левой ладони должна находиться на один цунь (рис. 3, и) ниже пупка. (Строго говоря, разными школами интересующее нас расстояние определяется по-разному; с уверенностью можно сказать лишь то, что эта область распространяется вниз от пупка не выше, чем на один, и не ниже, чем на девять сантиметров) В этом положении вы должны чувствовать, как энергия-ци из ваших ладоней распространяется в область даньтянь и концентрироваться в ней.

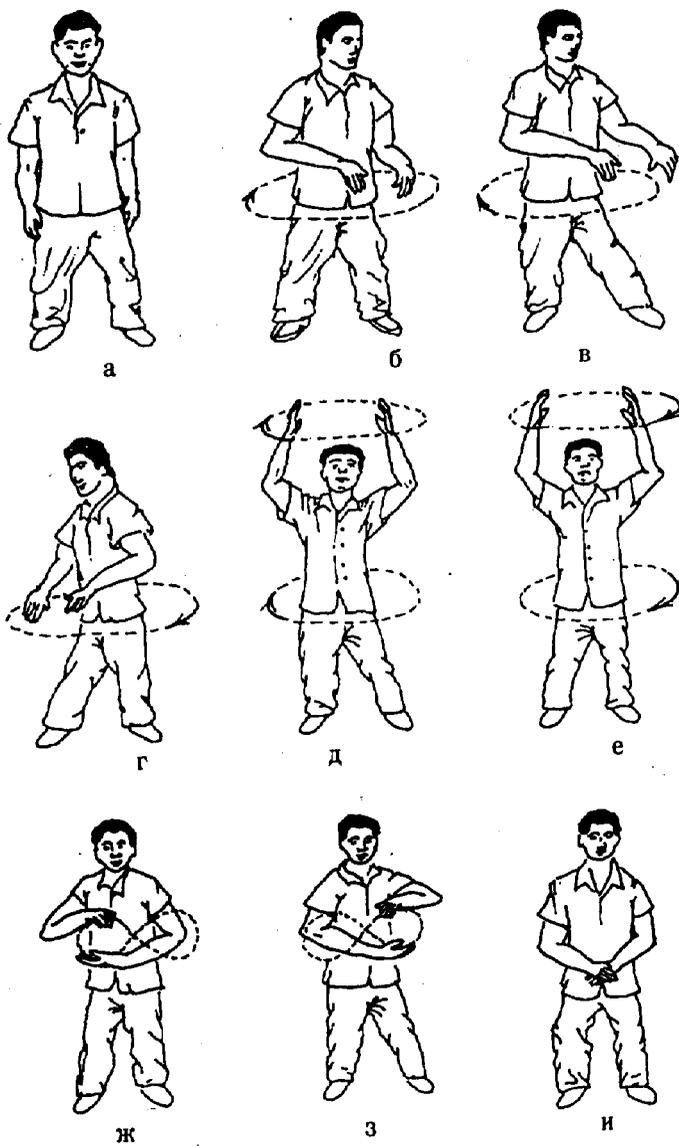


Рис. 3 Разминка

На всю разминку отводится от одной с половиной до четырех минут. Сразу после нее вы сможете приступить к выполнению основных частей комплекса Чань-Ми гун.

## **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ**

### **ЧЖУЦЗИ ГУН**

#### **Значение первой, основной части**

а) При выполнении этой части комплекса укрепляется позвоночный столб, излечиваются такие болезни, как остеохондроз, радикулит, люмбаго и пр. Лечебный эффект достигается благодаря тому, что ци при выполнении первой части Чань-Ми гун движется главным образом по позвоночнику.

б) При этом происходит регуляция функций внутренних органов и тканей мозга, так как все внутренние органы и мозг человека связаны с позвоночником нервной системой.

в) Ци также укрепляет и лечит все тело человека, распространяясь по нему в процессе выполнения данного упражнения.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ДВИЖЕНИЕ 1.**

Из исходного положения, общего для всех трех частей комплекса начните движение всем своим телом, так, чтобы ваш копчик как бы описывал круг по часовой стрелке, а позвоночник, следуя его перемещению, медленно и плавно извивался, делая т.н. «червеобразные» движения (рис. 4, а, б) руки, в свою очередь, синхронно описывают круги против часовой стрелки. При этом вы должны представлять себе, что жизненная энергия-ци, сосредоточенная в нижней области даньтянь, также приходит в движение и через точки хуэй-инь и яо-шу (собственно копчик) начинает подниматься по позвоночнику. Пройдя весь путь снизу вверх (вы должны ясно представлять, или внушать себе, как медленно плавно она поднимается, подобно ртутному столбу в термометре) до последнего, самого верхнего шейного позвонка, энергия-ци начинает так же медленно и плавно спускаться обратно, в область даньтянь. Весь этот процесс повторяется три раза, после чего вы сразу переходите к следующему движению.

Время выполнения этой части упражнения — пять минут.

## ДВИЖЕНИЕ 2.

Не выпрямляя ноги в коленях, переведите движение в другую плоскость, ладони рук, которые вы продолжаете держать перед собой, рисуют теперь «восьмерку» (рис. 4в, г). Это движение отличается от того, с которым мы уже познакомились в ходе разминки, лишь сравнительно более широкой амплитудой. При его выполнении ваша энергия-ци должна подниматься и опускаться по позвоночнику совершенно таким же образом, как и в ДВИЖЕНИИ 1. Аналогично, весь цикл следует повторить три раза подряд в течении пяти минут.

## ДВИЖЕНИЕ 3.

Опустив руки вниз, но держа их отставленными далеко друг от друга, начните повороты влево и вправо, следя за прямой спиной и следуя движению в пояснице поворотами головы в соответствующую сторону и взглядом. Стопы ног не отрываются от пола; точки лао-гун обеих ладоней направлены на нижнюю область даньтянь и связаны с ней посредством энергии-ци (рис. 4, д, е).

При выполнении этого движения ци поднимается и опускается по позвоночнику совершенно так же, как в первом и во втором — три раза подряд в течении пяти минут.

## ДВИЖЕНИЕ 4.

1) Оно состоит, собственно, из нескольких движений, с одним из которых мы уже сталкивались при проведении разминки (рис. 4, ж-и).

2) После того, как вы повторите это движение шесть раз, еще шесть раз следует повторить «червеобразное» ДВИЖЕНИЕ 1 из данной, первой части комплекса (рис. 4а, б), не делая только кругов руками. Все упражнения должны выполняться плавно и медленно.

3) Вслед за этим шесть раз медленно повернитесь, используя поясницу и не отрывая от земли стопы ног, вокруг своей оси, отводя за спину толевую, то правую вытянутую руку с двумя выпрямленными на каждой пальцами — указательным и средним (рис. 4, к, л).

4) Затем двенадцать раз, перенося вес тела то на левую, то на правую ногу, сделайте волнообразные движения попеременно то левой, то правой рукой, как бы подражая колеблющимся чашкам весов (рис. 4, м).

5) Повторите уже выполнявшиеся ранее разминочные движения (рис. 4, ж-и).

6) Повторите два раза повороты с отводом за спину прямой вытянутой руки (рис. 4, к, л).

7) Повторите три раза «червеобразное» ДВИЖЕНИЕ 1 из данной, первой части комплекса (рис. 4, а, б).

8) Чуть выше приподняв руки, перенося вес тела с одной ноги на другую, активно используя правую руку с расслабленной областью на ладони, где находится точка лао-

# 筑基功

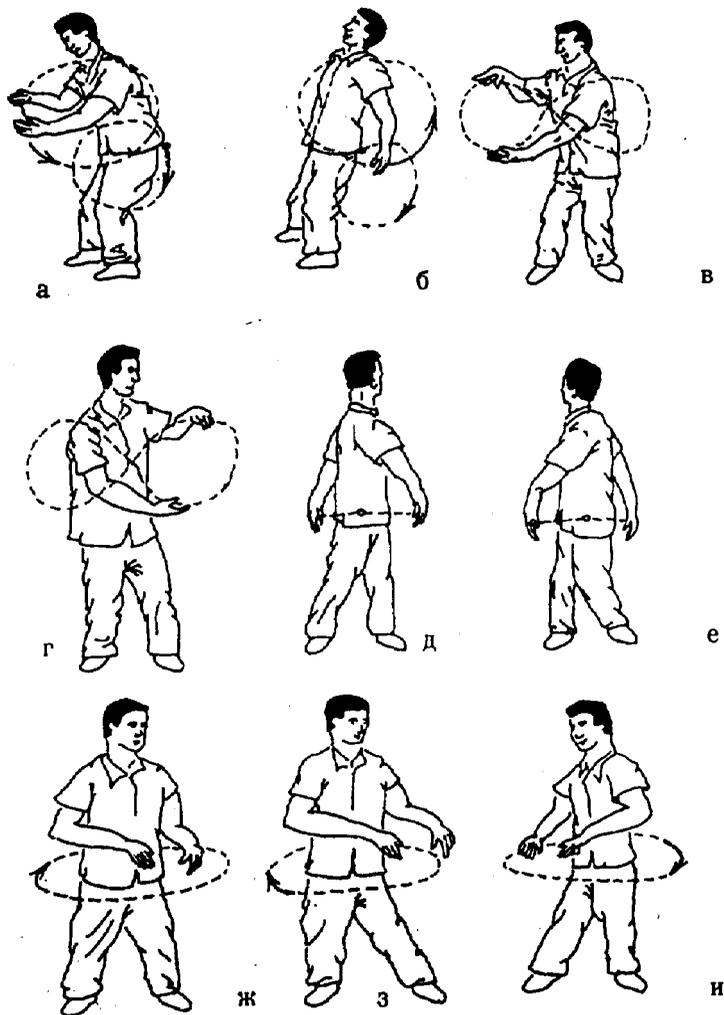


Рис. 4 Первая часть

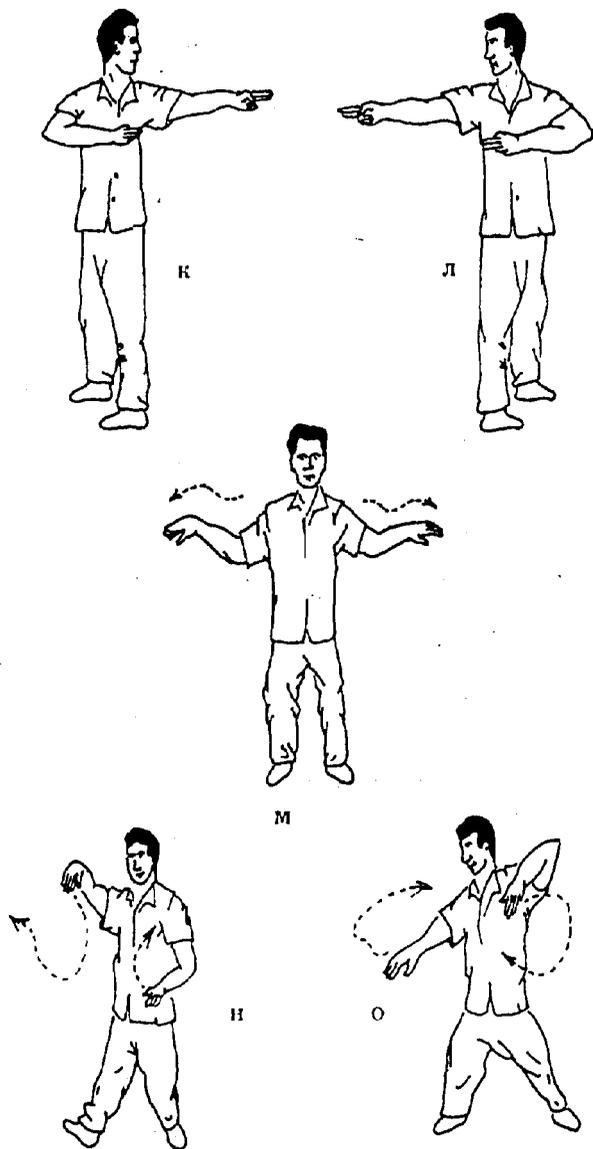


Рис. 4 Первая часть (продолжение)

гун, подражая вольному, свободному полету птицы, начните испускание во все стороны собственной энергии-ци (приблизительно 20 секунд).

9) Повторите выполнявшиеся ранее разминочные круги (рис. 4, ж-и; в дальнейшем более правильным было бы называть из смешанным движением), после чего медленно вернитесь в исходное положение. Не выпрямляя коленей, следя за тем, чтобы тело продолжало находиться в расслабленном состоянии, оставайтесь в этом положении по крайней мере тридцать секунд; за это время вам необходимо опустить всю свою энергию-ци, распространив ее по телу, вниз по позвоночнику — в область дань-тянь.

Выполнение ДВИЖЕНИЯ 4 должно занять у вас четыре минуты; на всю первую часть в целом без разминки) отводится 24-25 минут.

После каждой части комплекса для ее окончания следует делать упражнение, описание которого вы найдете в соответствующей главе.

## ВТОРАЯ ЧАСТЬ

### УПРАЖНЕНИЯ УМА (ХУЭЙГУН)

#### Значение второй части

Как уже говорилось в введении, одной из задач Чань Ми гуна является поддержание внутреннего и внешнего равновесия энергии-ци в организме, а также урегулирование его внутренних — физиологических и эмоциональных проявлений и определение его места во внешнем, окружающем, мире, в контексте социума или по отношению к Природе. Нарушение этого равновесия, когда человек сталкивается с неблагоприятными факторами внешнего характера (согласно древним представлениям китайцев, болезни происходят от избытка того или иного элемента Природы: «пасмурное небо вызывает простуду, ясное небо вызывает жар, ветер вызывает боли в конечностях, дождь вызывает болезнь живота, тьма вызывает мнительность, свет вызывает болезнь сердца»), факторами внутреннего характера (эмоциональные переживания или потрясения, нарушения режима питания, жизненного ритма, сна и т. д.), приводит к внутреннему энергетическому дисбалансу в организме и, как следствие, к болезням. Соответственно, гармоничное равновесие между внутренним и внешним, достигающееся посредством урегулирования двух противоположных сил, инь и ян, само по себе есть условие неуязвимости организма для болезнетворного влияния агрессивной внешней среды и неуравновешенной внутренней.

В данной части комплекса ставятся четыре задачи:

- расслабление
- раскрытие точек
- испускание ци

— принятие ци

Именно обмен с энергией Космоса, составляющий суть этих задач, и обеспечивает равновесие всех жизненно важных систем организма на микро- и макроуровне, укрепление здоровья и развитие т. н. «особых возможностей» («тэи гуннэн»), в числе которых могут оказаться ясновидение, необычайно развитая память, умение «читать ушами», пальцами и другими частями тела, диагностировать на расстоянии, видеть собственные внутренние органы (интроскопия) и пр.

## Противопоказания

При повышенном давлении нельзя в этой части выполнять упражнения, связанные с испусканием ци в Небо и вообще с поднятием ци вверх до «третьего глаза» и до точки бай-хуэй.

При внутриглазном давлении поднимать ци вверх можно, но осторожно и немного.

При пониженном давлении не следует опускать энергий-ци вниз и испускать ее в Землю.

Эта часть не рекомендуется вообще женщинам в период менструации или беременности.

## Дополнительные рекомендации

Как уже отмечалось, Чань-Ми гун позволяет раскрыть некоторые скрытые способности, или «особые возможности», которые пока с трудом поддаются объяснению с позиций современной науки. Но, какой бы заманчивой не казалась перспектива овладеть одним из недоступных обычному человеку искусств, стремиться к этому ни в коем случае нельзя. Во-первых, это чревато бессмысленной тратой жизненной энергии; во-вторых, чрезмерное сосредоточение на вожаденных и едва проявившихся способностях может привести к самым печальным последствиям. Профессор Цан Даолай рассказывал, что некая студентка Пекинского университета, занимавшаяся Чань-Ми гуном, почувствовала однажды, что у нее появились способности ясновидения. Вместо того, чтобы отнестись к ним, как к «цветам по обочине пути жизни» и продолжать спокойно заниматься (тогда ее способности сохранились бы и постепенно преумножились), она все свое время и все свои силы отдала их целенаправленному развитию. И как результат — необратимые изменения психики, глубокое ее расстройство. Вот почему следует заботиться о правильном использовании своей энергии-ци и относиться к могущим возникнуть чудесным способностям без излишнего и опасного энтузиазма, сохраняя таким образом собственное здоровье.

# 慧功

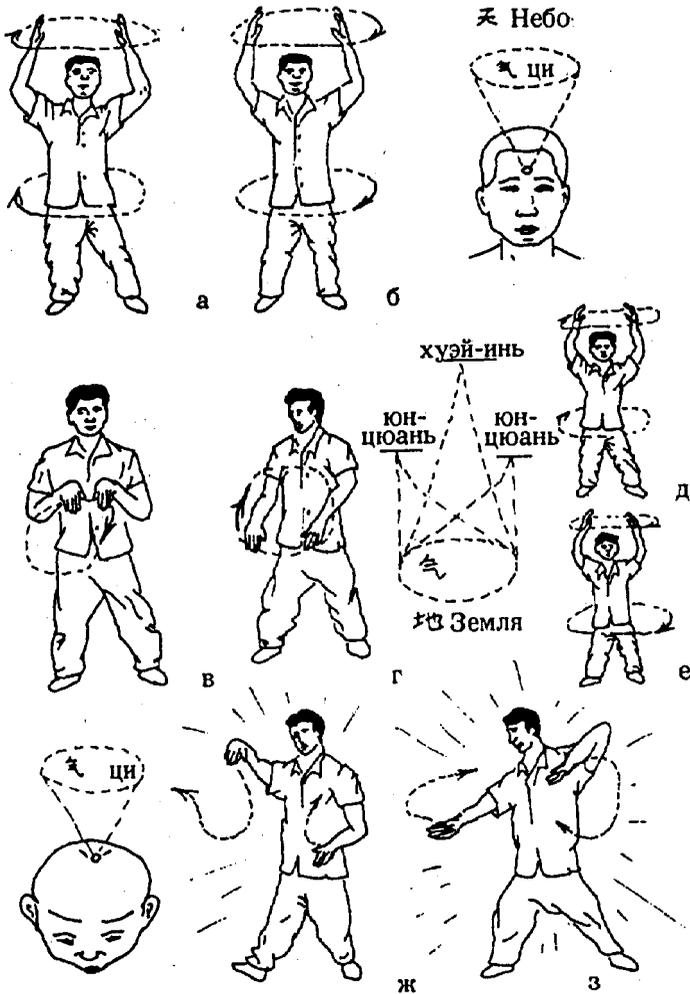


Рис. 5 Вторая часть

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

## ДВИЖЕНИЕ 1.

Начав движение корпуса в пояснице, описывая копчиком круги по часовой стрелке в горизонтальной плоскости, медленно поднимите руки по часовой стрелке в горизонтальной плоскости, медленно поднимите руки над головой; точки лао-гун на расслабленных ладонях направлены в Небо, руки следуют движению корпуса и описывают круги в том же направлении, что и он. (рис. 5, а, б).

Целью данных манипуляций является «испускание жизненной энергии-ци в Небо» через т. н. «третий глаз» (или точку «тянь-мэнь», локализованную приблизительно в трех сантиметрах над переносицей в глубине черепной коробки). В течение четырех минут, действуя в соответствии с принципом «мысль ведет ци...» вы излучаете энергию-ци вверх, а затем приблизительно тридцать секунд опускаете ее обратно, вниз. Прежде, чем перейти к очередному движению, еще на полминуты возвратитесь к разминочным кругам (рис. 3, б-г), как бы сглаживая функциональную противоположность настоящего и следующего упражнения.

## ДВИЖЕНИЕ 2.

Не прекращая кругообразного движения корпуса, переведите его в другую, вертикальную плоскость; вес тела, как и раньше, перенесите с одной ноги на другую, руки описывают круги, слегка поднимаясь и затем плавно и периодически опускаясь вниз, как бы помогая ци проникнуть как можно глубже в Землю (рис. 5, в, г). Сама энергия-ци при этом мощным потоком испускается через точки хуэй-инь (в промежности) и юнцюань (на стопах ног, см. рис. 2, д, е).

Это движение, называемое «испускать ци в Землю», выполняется в течении пяти минут, после чего еще около тридцати секунд ци возвращается назад, в нижнюю область даньтянь. чтобы в следующем движении вновь устремиться вверх.

## ДВИЖЕНИЕ 3.

Движение корпуса вновь переведите в горизонтальную плоскость, медленно поднимите вверх обе руки, раскрыв на ладонях точки лао-гун (рис. 5, д, е). Внешне третье движение ничем не отличается от первого, но испускание ци в Небо в данном случае производится из точки бай-хуэй, расположенной на темени (рис. 2, в). Кроме того, ему уделяется всего полторы минуты, после чего в течение еще тридцати секунд ци возвращается в нижнюю область даньтянь.

## ДВИЖЕНИЕ 4.

Тогда как в трех предыдущих движениях было раскрыто и задействовано лишь семь точек, связывавших человека с Небом и Землей, в четвертом движении предстоит ис-

пускать ци во всех направлениях, во все стороны света и уже через все 48 тысяч биологически активных точек человеческого организма.

Для этого используется подражающее полету птицы движение, аналогичное уже известному по первой части. Опустив руки на уровень груди, перенося вес тела с одной ноги на другую, активно используя правую руку с расслабленной ладонью, где находится точка лао-гун (рис. 5, ж, з), испускайте энергию-ци в пространство вокруг себя в течение девяти минут, расслабленно, медленно и плавно. Затем так же плавно переходите к специальным упражнениям для окончания.

Время выполнения всего комплекса движений второй части (без разминки и окончания) — 21-22 минуты.

## **ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ**

### **СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН (ИНЬ-ЯН ХЭЦИ)**

#### **Значение третьей части**

Вся третья часть в целом имеет огромное значение для лечения самых разнообразных болезней. Раньше мы уже сталкивались с описанием того замечательного эффекта, который дает гармонизация внутренней энергетики человека, в данном случае достигающая смешением двух диалектически противоположных сил, темного и светлого начала, инь и ян.

Противопоказания те же, что и для второй части.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **ДВИЖЕНИЕ 1.**

Сразу после разминки (см. рис. 3), вложив энергию-ци в нижнюю область даньтянь, не убирая рук (правая ладонь поверх левой) с нижней части живота, где локализована эта область, начните медленное вращение в пояснице, описывая копчиком концентрические круги против часовой стрелки. При этом представляйте себе, как энергия-ци, выходя из даньтянь, постепенно распространяется в плоскости поясницы; двигаясь таким способом, ци проходит 18 кругов (для женщин достаточно двенадцати), после чего по траектории монады — символического изображения взаимодействия сил инь и ян

# 日月合气

К первому разделу



Рис. 6 Третья часть

— меняет направление и начинает описывать все те же восемнадцать, но уже сужающихся по часовой стрелке кругов до тех пор, пока ци не соберется опять в одной точке — в нижней области даньтянь (рис. 6, а).

## **ДВИЖЕНИЕ 2.**

Не убирая рук с нижней части живота, вновь заставьте копчик описывать круги против часовой стрелки, но уже в вертикальной плоскости (рис. 6, б). Энергия-ци вновь выходит из нижней области даньтянь, вновь делает 18 кругов (двенадцать для женщин) в одну сторону и 18 (или двенадцать) в другую, прямо противоположную, изменяя направление по принципу монады, после чего возвращается в даньтянь.

## **ДВИЖЕНИЕ 3.**

Не убирая рук с нижней части живота, снова начните движение против часовой стрелки (если наблюдать за ним справа, и по часовой — если слева) с копчика, сопровождая следующие ему кругообразное движение ци «червеобразным» движением позвоночника (так, как делалось это в первой части, см. рис. 4, а, б). Характер распространения и возвращения ци такой же, как и в двух предыдущих движениях; при этом область ее распространения охватывает приблизительно половину малого круга обращения ци, т. е. ограничивается сверху диафрагмой, не доходя до точки бай-хуэй.

После этого раздела, как и после целой части, необходимо сделать особые упражнения для окончания. В этих движениях энергия-ци очень активна, поэтому так важно умело и правильно их завершить. Начинающий должен окончить раздел целых три раза подряд, знающему хватит одного, а мастеру достаточно сделать это мысленно.

## **Рекомендуемое время выполнения движений:**

ДВИЖЕНИЕ 1 — 3 минуты 30 секунд

ДВИЖЕНИЕ 2—3 минуты 30 секунд

ДВИЖЕНИЕ 3—3 минуты 30 секунд

После каждого движения следует постоять в течение тридцати секунд, ощущая в нижней области даньтянь свою энергию-ци.

# **ВТОРОЙ РАЗДЕЛ**

## **ДВИЖЕНИЕ 1.**

Из нижней области даньтянь опустите энергию-ци вниз до точки хуэй-инь, где ее поток раздваивается, течет вниз по ногам и испускается из точек юн-цюань. Этот процесс сопровождается движением, использовавшимся ранее во второй части (рис.5, в, г

Рис.7 Ко второму разделу третьей части

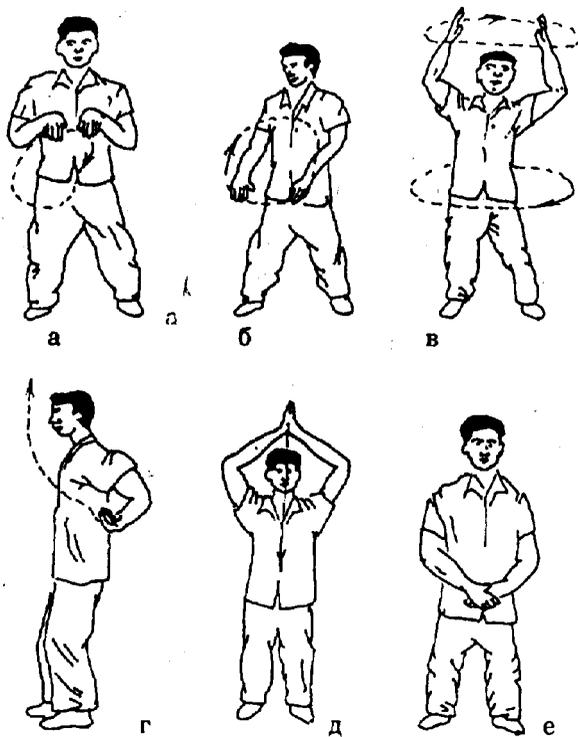


Рис.8 К третьему разделу третьей части



цесс сопровождается движением, использовавшимся ранее во второй части (рис.5, в, г и 7, а, б). Опускание ци вниз длится три минуты, после чего вы возвращаете ее наверх.

## ДВИЖЕНИЕ 2.

Поднимающаяся вверх по внутренней стороне ног после выполнения ДВИЖЕНИЕ 1 энергия-ци возвращается в даньтянь, потом вновь через точку хуэй-инь, затем по позвоночнику и далее начиная от нижней кромки ребер распространяется еще выше по всей спине, не ограничиваясь областью вокруг позвоночного столба; «помогая» ци достичь точки бай-хуэй, проследите ее путь по нижней кромке ребер и далее наверх с помощью рук (рис. 7, в). При испускании энергии-ци из точки бай-хуэй используется то же движение, что и во второй части (рис. 5, д, е 7, г). Время, необходимое энергии-ци, чтобы подняться до темени — 30 секунд; испускание ци производится полторы минуты.

Заканчивая выполнение упражнений второго раздела, оставляя чуть согнутыми обе ноги, соедините руки над головой (рис. 7, д) и медленно опустите до уровня живота, разверните ладони к телу и прижмите их (правая ладонь поверх левой) к той его части, где локализована нижняя область даньтянь (рис. 7, е). Одновременно с движением рук по всей передней части тела опускается и энергия-ци. После того, как она вновь сконцентрируется в нижней области даньтянь, повторите еще немного разми- ^ ночные движения (рис. 3, б-г).

## ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

1. Опустите из даньтянь энергию-ци через точку хуэй-инь по внутренней стороне обеих ног в Землю, сопровождая этот процесс движением, использовавшимся ранее во второй части (рис. 5, в, гили 7, а, б).

2. Поднимите энергию-ци с Земли по левой ноге и далее по всей стороне корпуса, как бы помогая себе в этом извивающимися движениями позвоночника и подгребающими движениями левой ладони (рис. 8, а). Достигнув верхней части тела, энергия-ци излучается в Небо. Вся левая сторона тела ( у мужчин — инь, у женщин — инь) при этом «полная», правая — «пустая».

3. Правой рукой «зачерпните» энергию-ци с Неба и затем опускайте ее вниз по правой стороне тела и далее по правой ноге в Землю. Вся правая сторона тела (у мужчин — инь, у женщин — ян) при этом «полная», левая — «пустая».

4. С Земли энергия-ци поднимается вверх по правой ноге и далее по всей правой, «полной» стороне тела, после чего излучается в Небо (рис. 8, б).

5. «Зачерпните» левой рукой с Неба энергию-ци и затем опускайте ее движениями левой руки вниз по всей левой, «полной» стороне тела далее, через левую ногу — в Землю.

6. Вновь подняв энергию-ци с Земли по внутренней стороне ног и затем по всей задней стороне тела, через спину и далее через вся верхнюю часть тела излучайте ее высоко в Небо. Обе руки подняты, снова производится вращение в пояснице (как на рис.5,д,е).

Повторять комбинацию движений, используемых в третьем разделе третьей части, можно один раз и более — до тридцати шести, но число повторений должно быть кратно трем.

Время испускания ци в Землю (первая фаза движений в третьем разделе) — 15 секунд; время выполнения всех остальных фаз — по тридцать секунд.

После излучения энергии-ци высоко в Небо (приблизительно полторы минуты) соедините руки над головой и опустите их до уровня нижней области даньтянь, как при окончании второго раздела (рис. 7, д, е). Сконцентрировав энергию-ци в области даньтянь, постоит немного, пока ощущение этой энергии у вас не исчезнет окончательно. Когда это произойдет, можете считать все упражнения законченными и приступить собственно к окончанию третьей части комплекса.

## ОКОНЧАНИЕ

Из исходного положения (рис. 3, а) поднимите руки через стороны вверх, соедините ладони над головой и медленно опустите их перед собой, как бы сопровождая опускающуюся по передней части тела в нижнюю область даньтянь энергию-ци (рис. 9, а, б). На уровне нижней части живота, где локализована эта область, сплетите между собой пальцы обеих рук (левый указательный палец поверх правого и т. д. — для мужчин, в обратном порядке — для женщин), ноготь большого пальца левой руки упирается под ноготь большого пальца правой (рис. 9, г, д).

Снова поднимите руки вверх перед собой и медленно, аккуратно «вложите» энергию-ци левой ладонью в правое ухо, правой ладонью — в левое. Повторите это движение три раза, всякий раз скрещивая предплечья руку: сначала правое поверх левого, затем наоборот и снова правое сверху (рис. 9, д).

Не опуская рук, проведите ладонями в непосредственной близости от лица (как бы массируя его снизу вверх от подбородка к темени потоком собственной энергии-ци), отведите руки за затылок (так, чтобы ладони не касались его; рис. 9, ж) и три раза наклонитесь вперед. Затем в последний раз опустите энергию-ци сверху вниз по передней части тела до нижней области даньтянь и вернитесь в исходное положение (рис. 9, ж) и три раза наклонитесь вперед. Затем в последний раз опустите энергию-ци сверху вниз по передней части тела до нижней области даньтянь и вернитесь в исходное положение (рис. 9, и).

Все предыдущие действия были направлены на то, чтобы вернуть в исходное состояние ваш энергетический потенциал; но, кроме этого, после выполнения упражнений той или иной части следует расслабить и тело. Для этого слегка похлопайте левую руку сначала по внешней стороне, затем по внутренней, потом в таком же порядке пройдитесь по правой руке, далее продолжите похлопывание по передней части тела, обеими руками по внешней стороне ног до самых стоп и затем по их внутренней стороне и еще выше — по пояснице и по спине. Закончив с этим, напоследок разомните ноги круговыми движениями колен и легким вращением сложенных в «замок» кистей рук. (рис. 10).

Время, необходимое для окончания всего комплекса или одной его части — две минуты.

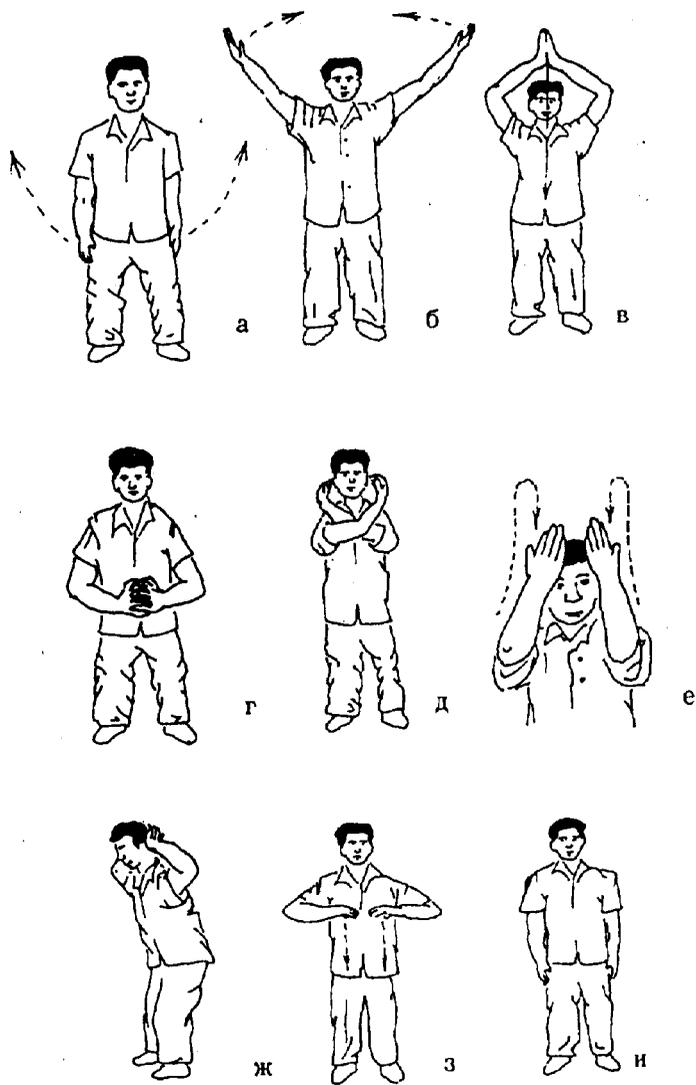


Рис. 9 Окончание

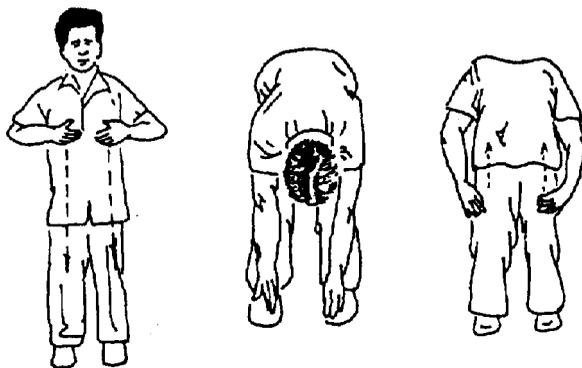
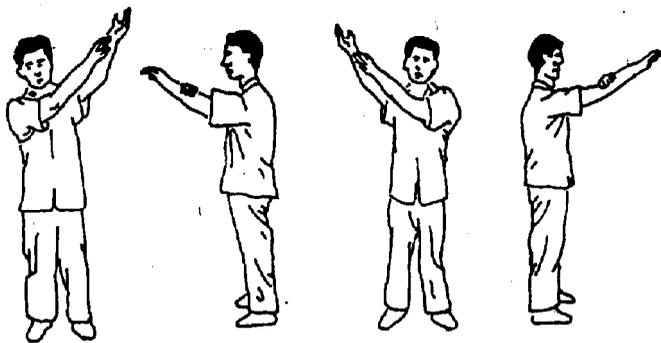


Рис. 10

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С выходом в свет этого материала русскому читателю представляется уникальная возможность познакомиться с одним из наиболее эффективных видов лечебно-оздоровительного цигуна. Не секрет, что наше противоречивое время все ширящейся научно-технической революции характеризуется не только преобразованиями в материально-технической базе общества, в его социальной сфере, но и растущим влиянием на человека побочных результатов технического прогресса, в т. ч. усилением роли техногенного мышления, нарастанием темпа жизни и, как следствие, эскалацией психической напряженности человека, изменением его психологического облика. В связи с этим все большее значение приобретает умение приспосабливаться, адаптироваться к новым, быть может, менее соответствующим нашей истинной природе условиям существования. И одним из средств, позволяющих сформировать устойчивые навыки противостояния неблагоприятному влиянию внешней среды, может по праву считаться как в целом система цигун, так и один из ярких ее представителей, многим обязанный традиционному буддийскому мировоззрению и в значительной мере чаньской практике метод Чань-Ми гун.

Нам остается только пожелать читателем успехов в освоении этого метода, непростого, но эффективного и способного доставить подлинное удовольствие и бесконечную радость от приобщения к одному из самых выдающихся достижений китайской цивилизации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Чань-Ми гун. Введение.....	3
Общее описание.....	4
Основные принципы.....	7
Практика Чань-Ми гун	
Разминка.....	10
Первая часть.....	II
Вторая часть .....	17
Третья часть.....	21
Окончание.....	29
Заключение.....	30

Подписано в печать 13.04.92. Формат 60X90 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 50 000 экз. Зак. № 254.

Цена договорная.

Отпечатано в типографии км. И. Е. Котлякова

издательства «Финансы и статистика»,

195273, Санкт-Петербург, ул. Руставели, 13

## «Легенда о кулаке»

Шел монах за подаяньем,  
Нес в руках горшок с геранью,  
В сумке сутру махаяню  
И на шее пять прыщей.  
Повстречался с пьяной дрянью,  
Тот облил монаха бранью,  
Отобрал горшок с геранью  
И оставил без вещей.

И стоит монах весь драный,  
И болят на сердце раны,  
И щемит от горя прана,  
И в желудке — ничего.  
И теперь в одежде пьяной  
Не добраться до Нирваны  
Из-за пьяного болвана,  
Хинаяна мать его!

И монах решил покамест  
Обратиться к Бодхядхарме,  
Чтоб пожалиться пахану  
На злосчастную судьбу,  
И сказать, что если Дхарма  
Не спасет его от хама,  
То видал он эту карму  
В черном поясе в гробу!

И сказал Дамо: — Монахи!  
Ни к чему нам охи-ахи,  
А нужны руками махи  
Тем, кто с ними незнаком.  
Пусть дрожат злодеи в страхе,  
Мажут сопли по рубахе,  
Кончат жизнь они на плахе  
Под буддистским кулаком!

Патриархи в потных рясах —  
Хватит дрыхнуть на матрасах,  
Эй, бритоголовых массы,  
Все вставайте, от и до!  
Тот, чья морда станет красной,  
Станет красным не напрасно,  
Не от водки и от мяса,  
А от праведных трудов!

Лупит палкой тощий старец,  
Восемь тигров, девять пьяниц,  
Эй, засранец-иностраниец,  
Приезжай в наш монастырь!  
Выкинь свой дорожный ранец,  
Подключайся в общий танец,  
Треснись, варвар, лбом о сланец,  
Выйди в стойку и застынь!

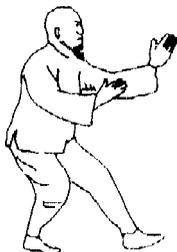
У кого духовный голод,  
Входит в образ богомола  
И дуэтом или соло  
Точит острые ножи,  
Кто душой и телом молод,  
Тот хватает серп и молот,  
Враг зарезан, враг расколот,  
Враг бежит, бежит, бежит!

Коль монаху плохо спится,  
Бьет ладонью черепицу;  
Коль монах намерен спиться —  
Крошит гальку кулаком!  
А приспичит утопиться —  
Схватит боевую спицу,  
Ткнет во вражью ягодицу —  
И с хандрою незнаком!

Шел монах за подаяньем,  
Нес в руках горшок с геранью,  
В сумке — палку с острой гранью,  
Цеп трехзвенный и клевец.  
Повстречался с пьяной дрянью,  
Ухватил за шею дланью,  
Оторвал башку баранью —  
Тут и сказочке конец!

## Гимнастические трактаты и сборники

### ТРАКТАТ О ГИМНАСТИКЕ «СЕРДЦЕ И СОЗНАНИЕ, 6 ЕДИНЕНИИ, 8 СПОСОБОВ» и комментарии к нему



Данную гимнастику (цюань) в древности передал учитель У Иунь. пришла она от ее создателя Чэнь Сина (знаменитый даос.-М.Б.), жившего при династии Сун (960-1279). Ее основные задачи - возвращение ци, оздоровление тела и технические удары (цзицзи, т.е. боевое применение). Однако за прошедшие века неизбежно проникли искажения, а многократные попытки очиститься от них еще более запутали картину. Здесь же, благодаря упорядочению и комментариям, смысл понятий прояснился, а благодаря тому, что весь текст написан стихами, он легко воспринимается и может служить надежным компасом.

«Сердце (душа) и сознание (и)»: мыслительно-сознательная деятельность человека: сердце воспринимает, а сознание следует этому.

«Шесть единений»: единение тела с сердцем, сердца с сознанием, сознания с ци (жизненной энергией.- М.Б.), ци с духом шэнь (духовной энергией. - М.Б.), шэнь с движениями, движений с пустотой (кун). Тренирующийся использует это в качестве тела.

«Восемь способов»: для ци - ведение ци и собиание духа шэнь; для костей - подбирание внутрь усилий-цзинь костей; для Формы - черпание смысла в уподоблении Формы; следование (суй) - к округлому следованию надо стремиться; поднимание (ти) - макушку подвесь к пустой пустоте; возвращение (хуань) вперед и назад, туда и сюда; ограничение - статика (цзин, или спокойствие, успокоенность) и устойчивость (дин) сохраняют пустое (суй); опускание (фу) - устойчиво проявляться, беречь случай. Тренирующийся использует это на практике.

#### Дополнение,

Шесть единений для Форм тела: единение головы и позвоночника, позвоночника и поясницы, поясницы и ягодиц, ягодиц и ног, ног и стоп, ног и рук.

Восемь способов для Форм тела: поперек, прямо, крюкообразно, наклонно, подъем, опускание, верх, низ (соответственно хан, чжи, гоу, се, ци, Фу, шан, ся).

Поскольку в этой гимнастике пути следования напоминают подъемы и опускания, переворачивания и накаты, характерные для волн, ее еще называют «гимнастикой водяных волн» (шуйлан-цюань).

# Трактат о гимнастике

«сердце и сознание, 6 единений, 8 способов»

(синь лю хе ба фа)

## 1. Общие положения о методах гимнастики

«Сердце - сознание» в основе не знает способов,  
Растягивает свиток по сердцу и сознанию 1).  
Нет методик - достигается естественность 2),  
Следуют кругу изменений и случаев 3).  
Родилось это, останавливаясь в шести единениях 4),  
Свиток же хранился в тайне.  
Но работу - освоение «сердца - сознания»  
Начинают с шести способов.  
Освоив способы, можно их изменять.  
Иметь технику и способы - дело тонкое,  
Техника и способы - два, но едино,  
Потеряешь одно - не устоишь.

## 2. Общее описание теории гимнастики

Взрачивай в себе чувство справедливости.  
Все твоё тело - упругая сила,  
Видна голова - не виден хвост,  
Дух - дракон плавает в облачной дали  
Собирают и распускают, не проявляя Формы,  
Расслабление и напряжение - лишь от самого себя.  
Тактика: следование защите и скрытности,  
Без отклонений и односторонности.  
Регулируется дыхание, обмениваются кань и ли 5),  
Верхнее и нижнее, а центр - гармония ци.  
Защита и скрытность - как сидячий дух-шэнь,  
Движения подобны выступающему дракону.  
Внезапная устойчивость и внезапный взгляд,  
Как бы появился он и как бы исчез.  
Дышишь, дышишь, соблюдая естественность,  
Ничуть не сознавая сознание-и.

### 3. Способы и методы прокручивания поз

Руки и спина должны обнимать округло.  
Внутри и снаружи смешать изначальную ци.  
Ноги напоминают изогнутый лук.  
Вытягивающаяся и сжимающаяся поясница несет силу.  
Передние четыре, затем захватывают шесть,  
Овладевают тремя и семью  
Два одиноких нужно различать,  
Инь и ян видят пустое и полное.  
Помня о дыхании, собирай дух-шэнь,  
Как будто приближается большой враг.  
Огонь глаз подобен текущей молнии,  
Дух достигает четырех углов,  
Разливается в холоде и пустоте,  
Мощно по облакам и туманным пределам,  
Вьется-вьется, как бы стремясь к небожителям,  
Подобно танцу в тебе и во мне.  
Сознание и движения - как у страшного тигра.  
Ци спокойна, как чистое дитя.  
Хочешь двинуться - как не двигаешься.  
Но в безмятежности есть сознание.  
В явной стабильности есть соединение с небытием.  
Форма и ци безмолвно друг с другом дружат.

### 4. Путь усилия-цинь точно определяй

Копи силу-ли, как лук, округло.  
Выпускай усилие-цинь, как стрелу, прямо.  
Желаешь расслабления - уподобься нерасслабленному,  
Желаешь напрячься - не прикладывай силу-ли.  
В перемещениях добивайся ровности и равновесия,  
А ци при этом циркулирует спирально.  
Осознавай прохождение принципа инь-ян,  
Жесткое и податливое - оба участвуют в намерениях.  
Удивительное и обычное друг друга порождают,  
Динамичное и статичное следуют сердцу и сознанию.

### 5. ПРИНЦИПЫ ЦИРКУЛЯЦИИ ЦИ

Обе руки тихо-тихо поднимают.  
Согнутое и выпрямленное следуют непрерывно.  
Выдохи и вдохи тонко тянутся-тянутся,  
Вверх и вниз, замедленно и быстро.  
Поворотные смещения обладают изгибом и изломом,

По форме похожи на игры плавающих рыб.  
Вдоль и поперек, вверх и вниз.  
Инь и ян крутятся, идет энергия ци.  
Сознание, движения, ци друг за другом следуют,  
Суставы и связки хранят силу-ли.  
Удобно суставам, живет кровь в жилах,  
Питательная и защитная энергии приходят в норму.  
Со вздохом ци идет вверх.  
Раз за разом ци возвращается в пупок.  
Как поднял ци и проглотил,  
Так вода и огонь получили взаимопомощь.  
Сердце в пустоте, а живот в полноте,  
Спокойно сохраняешь истинную ци.

## 6. Применение технических ударов

Взглядом нельзя уподобляться дракону.  
Порождая небрежность, не сблизишься с врагом.  
Встретив врага, не раскрывайся беспорядочно,  
Помни открывайте и закрывание, собирание и распускание  
Когда движешься, хватай достигнутое и сходное.  
Когда выпускаешь, пустым добивайся полного.  
Изучая возможности, принимай нужную позу,  
Шаг за шагом добивайся лучших возможностей.  
Он хлопочет, я спокойно ожидаю,  
Нападение и оборона - ко всему я готов.  
Вижу Форму - ищу, где ее распороть.  
Ударяя, заботишься об умножении собственной пользы.  
Только перед тем, как он родит силу-ли,  
Используй его первенство для приобретения власти.  
После его силы-ли следует податливость,  
Создавая ему трудности в использовании техники.  
Переносной опорой следуют перемещению пояса,  
Не давая врагу утяжелить силу-ли.  
Вовлекая в атаку, врага вовлекай в пустоту.  
Стремись распускаться и собираться более быстро.  
Запястья, локти, плечи, ягодицы, колени,  
Ступни ног, кисти, стопы - все ровны.  
Сустав за суставом сила-ли пронизывает - проходит,  
Нигде нет возможности проникнуть в щель.  
Как столкнулись силы-ли - сразу выпускаю,  
Чтобы врагу было трудно податься вспять.  
Змея Шуайжань принимает подобную позу,  
Голову и хвост друг от друга не отделить.  
Напавшего врага сразу же повергнут  
Пять главных и 9 суставных сил-ди.

## 7. Пожелания обучающемуся

Тщательно изучай внутреннюю и внешнюю работу.  
В принципы проникай до самих тонкостей.  
Кулаки сжимая, добиваешься ударом подчинения,  
А сосредоточенный дух-шэнь ищет правду и истину.  
Высказать трудно, но и не трудно,  
Смотреть легко, но совсем не легко,  
Есть воля - дела несмотря ни на что свершатся.  
В мире совсем не станет невозможных дел.  
Ищешь науки - ожидай присутствия постоянства.  
Длительное постоянство рождает тонкую мудрость.  
Дух-шэнь и сознание нужно концентрировать.  
Сила-ли идет, сохраняя порядок.  
Учащийся в итоге получит благодарность.  
Поднявшись в зал, можно войти в кабинет.  
Грубо образуется из пяти слов формула,  
Помни ее и не смотри на нее свысока.

## Примечания

(Китайские примечания большей частью - перевод с древнего языка на современный, они здесь, естественно, опущены. - М.Б.)

\*) Согласно китайской философии сердце управляет пятью восприятиями: зрением, слухом, обонянием, осязанием.- М.Б.

\*\*) Иероглиф «фу» еще означает «лежать ничком», «притаиться в засаде».- М.Б.

1) «Растягивают свиток»: имеется в виду раскрывание и закрывание . распускание и собиание в движениях.

2) «Естественность»: нескованно, по естественным законам.

3) «следуют кругу»: туда и сюда, «изменений и случаев»: соответствуют ситуации.

4) «Останавливаться»: распространение повсюду и полная закрытость. «6 единий»: Небо, Земля и 4 стороны света (не те 6, что в названии трактата).

5) Кань и ли - триграммы, символизирующие воду и огонь, низ и верх телу и пр.- М.Б.

*Сяо Лисин*  
Тренер по ушу р-на Сюйхуэй г.Шанхая  
(упорядочивание и комментарий).  
Журнал «УЛИНЬ». 1983, №4, С.20-21  
перевод М.М. Богачихина. г. Москва.  
1987 Г.

Базыа-ыжар



Базыа-ыжар



### НЕМНОГО О ГИМНАСТИКЕ «ЛАДОНЬ - 8 ТРИГРАММ» ( БА ГУ А ЧЖАН )

*Мастер УШУ Тянь ХУЭЙ*

#### 1. Источники моего знания

Комплекс, которым я занимаюсь, берет начало в конце династии Мин - начале династии Цин (дин. Цин началась в 1644г.- М-Б.), от двух даосов из района горы Эмэйшань: Лазоревое Облако и Спокойное Облако (Би Юнь и Цзин Юнь), передается уже более 400 лет, 9 поколений. Начал изучать у них Тянь Хаоцзе (даосское имя Отшельник Даос - Сяньцзы Даожэнь), мой дальний предок (смотри таблицу 10-ти поколений. . .). Многие из его потомков покидали семью и шли своим путем, некоторые потом возвращались. Поскольку хранили в тайне и не передавали посторонним, а только членам рода, возникла ограниченная стенами техника, не проникающая в мир. Мне передал отец, начал я заниматься в 8 лет, а сейчас мне 57. Как можно забыть эти десятилетия тяжелых трудов, когда за окном сияли звезды и луна! Подумаешь только - как много потеряно и сколько переменялось!

#### 2. «Прежнее небо» и «последующее небо» в гимнастике «ладонь - 8 триграмм».

Раньше эта гимнастика имела еще такое название : «вращающиеся ладони» (чжуань чжан), «8 кругов ладоней» (ба пань ан), «8 сторон шагов» (ба фан бу), «триграмма кань» (кань гуа), «триграмма ли» (ли гуа) и пр.

Название «вращающиеся ладони» объясняется тем, что гимнастика, способы для корпуса, для шагов, для рук возникли из круговых вращений. «Восемь кругов ладоней» - потому, что эти способы и комплекс образованы из восьми форм, а каждую форму называли «круг». «Восемь сторон шагов» - поскольку 8 триграмм распределены по 8-ми направлениям. Поэтому и название «ладонь - 8 триграмм» самое правильное.

Гимнастику разделяют на относящуюся к «прежнему небу» и к «последующему небу», поскольку восемь триграмм разделяют на иньские и янские, и все вещи (явления) тоже. Однако не существует чистого инь или чистого ян: чистый инь не рождается, чистый ян не растет. Короче говоря, без прежнего неба нет и последующего неба. и наоборот. Их сочетание и есть взаимосвязь триграмм кань и ли.

Возникает в мире прежнее небо, и сначала узнают его тонкости и недостатки, и только когда его дополнят, появится последующее небо. Прежнее небо - то, что имеет постоянную форму, а последующее небо - усиление формы и развитие ее. Все дела и

предметы движутся от небытия к бытию, от существования к дальнейшему развитию. Так и здесь: недостатки прежнего неба восполняются последующим небом.

Предыдущее и последующее небо в данной гимнастике - это начальный и последующий комплекс: недостатки начального комплекса восполняются последующим комплексом, который, безусловно, выигрывает по сравнению с начальным.

### **3. «Ладонь - 8 триграмм прежнего неба».**

Этот комплекс относится к триграмме кань, стихия «вода». Для внешнего наблюдателя шаги здесь напоминают разминание глины по восьми сторонам (шаг - разминание глины, шаг - ход курицы). Направленность шагов соответствует 8 триграммам (начиная с цян, по солнцу - см. схему). Основных способов шагов 4: поднимание, опускание, сворачивание (внутри) и разворачивание (наружу). Особенности движений: ходьба, смотрение, сидение, переворачивание. Основных способов для ладоней 8 (подробно - при описании комплекса).

«Ладонь - 8 триграмм» прежнего неба, техника перемещения ладоней и комплекс - это позы ладоней и способы для кистей, состоящие из 8 больших сложенных в ладонях. Техника и комплексы их изменений возникли из поворотов ладоней. Способы для ладоней повторяются, комплексы следуют друг за другом, 8 Форм не отличаются четкостью, каждая со своими особенностями тренировки, поэтому возникли различные школы. Отсюда также следует, что структура комплекса не чистая (т.е. не идеальная. - М.Б.).

### **4. «Ладонь - 8 триграмм» последующего неба (включая предыдущее небо).**

Этот комплекс относится к триграмме ли, стихия огонь. Кань и ли друг с другом соединяются. вода и огонь друг друга поддерживают. Для внешнего наблюдателя способы для шагов здесь напоминают обтачивание скульптуры по трем углам и 8 сторонам (ладонь - обтачивание скульптуры, ладонь - ход журавля). Гимнастика состоит из 8 иероглифов, 8 сторон, 8 форм, 8 тел, 8 шагов, 8 поз ладоней, 8 сил-ли, 8 соединений, техника и комплекс базируются на их сменах и переходах.

Восемь иероглифов - это 8 триграмм; 8 сторон это 4 страны света и 4 промежуточных направления; 8 форм это питон, лев, тигр, медведь, змея, лошадь, обезьяна и гриф; 8 тел это поясница удава, голова льва, ягоды тигра, спина медведя, змееподобные руки, ноги лошади, плечи обезьяны и ступни грифа; 8 шагов это стояние (чжань), переминание (не), сворачивание (коу), следование (шунь), поворот (чжуань), топание (та), пронизывание (чуань) и достижение (цян); 8 ладоней это вонзающая (чжа), обнимающая (бао), стоячая (шу), ступающая (та), точечная (дянь),жимающая (во), свисающая (чуй) и отрезающая (сяо); 8 сил-ли это накатывающаяся (гун), сверлящая (цзуань), борющаяся (чжан), внутренняя (ли), толкающая (ань), упругая (тань), сидячая (цзо) и макушечная (ди); 8 соединений это соединение (единение) плечей и ягод, локтей и живота, кистей и стоп, кистей и локтей, глаз и кистей, духа (шэнь) и сознания (и), энергии (ци) и силы (ли), внутреннего и внешнего.

Данные техника для ладоней (чжаншу) и комплекс рассматриваются как позы ладоней (чжанши), комплекс (таолу) и способы для кистей (шоуфа), составляющие 8 форм (син). Каждая форма это одна «большая ладонь» (да чжан); большая ладонь это один круг ладоней (ипаньчжан); 8 форм это 8 кругов ладоней. Один круг ладоней разделяется на 8 поз ладоней (или позирующих ладоней, шичжан), одна поза (ши) разделяется на 3 кисти-ладони (шоучжан), всего насчитывается 192 кисти-ладони. Восемь Форм - не одинаковые, способы для рук не повторяются, каждая сохраняет свою прелесть.

Движения уподобляются следующим позам (ши): большой удав стремительно мчится, пронзая лес; чудо-лев качает головой; страшный тигр набрасывается на пищу; черный медведь оборачивается спиной; белая змейка выплевывает травку; дикая лошадь дико скачет; обезьяна охраняет плоды; большой гриф парит, кружась, и садится на землю.

В целом движения рассыпаются и развеваются, они живые и красивые. Последующий комплекс превосходит начальный.

## **5. Формы в гимнастике «ладонь - 8 триграмм» (удав, лев, тигр, медведь, змея, лошадь, обезьяна и гриф)**

Они имеют разные стойки, движения, требования и методы тренировки. (На приведенных рисунках позы ладоней для этих форм характеризуют движения при хождении по кругу, а не комплекс). Ниже описаны 8 форм ладоней и требования к ним.

Поза ладоней: Форма «удав» (ман син чжан ши, или прямая форма, пронизывающая ладонь: чжи син чжа чжан). рис.1.

Обе ладони прямо пронзают,  
Пятеро пальцев сомкнуты вместе,  
Передняя ладонь скользит у плеча.  
Прямо пронзает пояс горизонтально,  
Задняя ладонь - косо к плечу,  
Согнутый локоть, подобрана грудь:  
Передняя ладонь, плечо и кисть,  
Задняя ладонь, плечо и локоть -  
Высоко или низко - следуя позе,  
Находится косо к горизонтальной линии;  
Наполнена грудь и выдвинута макушка,  
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе крутящийся вихрь,  
Расслаблены плечи, продольные руки,  
Ци погружают в нижний даньтянь;  
Три пустоты помнить прочно,  
Воду с огнем согласовать меж собой,  
Каждый шаг идти - продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Оба глаза пронзает дух-шэнь,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

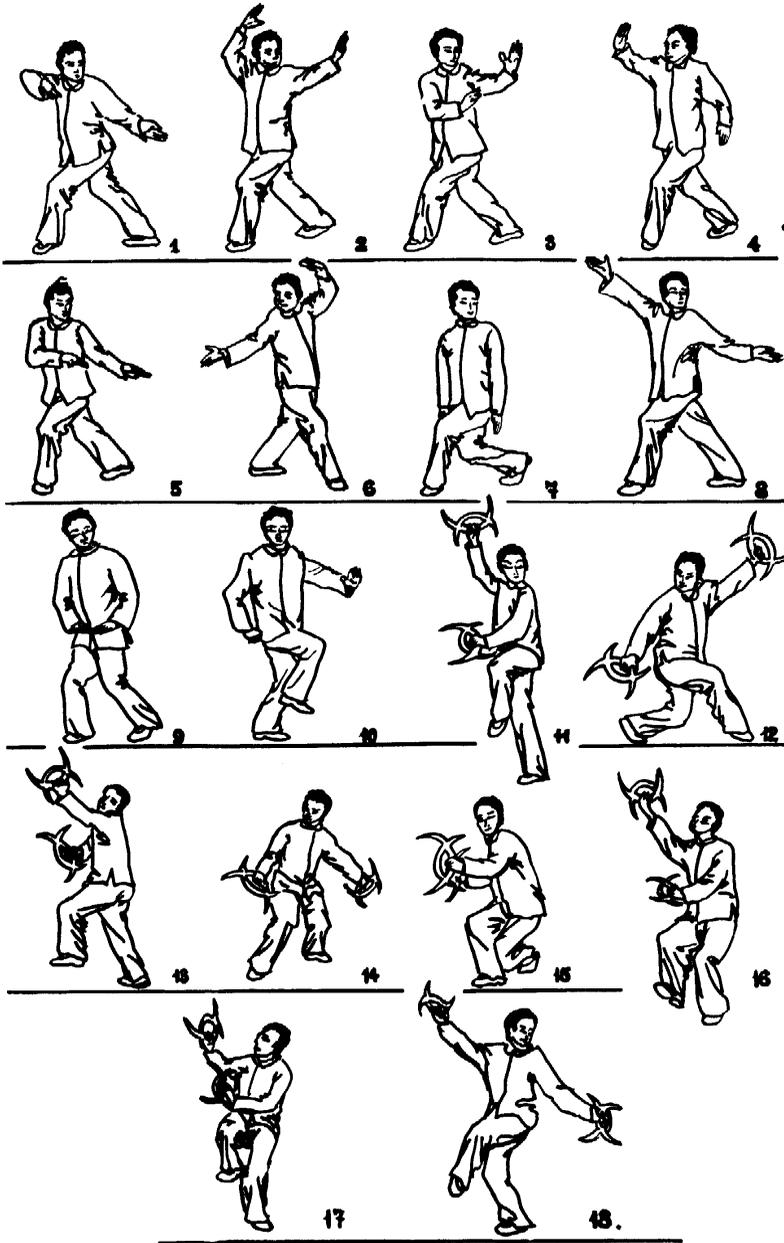


Таблица 1

ТАБЛИЦА 10ТИ ПОКОЛЕНИЙ МАСТЕРОВ ГИМНАСТИКИ БАГУА ЧЖАН

1. Лазоревое Облако (Би Юнь)  
Спокойное Облако (Цзинь Юнь)
2. Тянь Хаоцзе (род. в 1564г.)
3. Тянь Пэнсюань (род. в 1499г.)
4. Тянь Фэй (род. в 1633г.).....Пэн
5. Тянь Тунью Тянь Личжи Тянь Ли .....Ли  
(род. 1678г.) (род. 1708г.) (род. 1728г.)
6. Тянь Даоцин Тянь Фучжи .....Фу  
(род. 1778г.) (род. 1790г.)
7. Тянь Хайцзян (род. в 1825г.).....Хай
8. Тянь Юйшань (род. в 1878г.).....Шань
9. Тянь Хуэй .....Хуэй
10. Чжэн Дэчжи, Сунь Чжаньли, Тянь Кэянь. Ли Дэхуа .....Кэ

Поза напоминает большого удава, который висит на обрыве и ощупывает стену. Названия ладоней: 1) удав идет, 2) пронизывает, 3) сверлит, 4) сверлит, 4) вонзает, 5) переворачивается, 6) хватает, 7) стегает, 8) качается.

Поза ладоней: Форма «лев» (инь-ян, косо обнимающая ладонь), рис.2.

Передняя ладонь скользит у плеча,  
Изогнута и вытянута, глаза горизонтальны,  
Задняя ладонь поднимается к плечу,  
Согнутый локоть, голову поднять,  
Обе ладони - друг против друга,  
Косая форма, вместе обнимают,  
Расправлена грудь, вытянута макушка,  
Сидячие ягодичи и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе крутящийся вихрь,  
Расслаблены плечи и свешены локти,  
Ци погружают в нижний даньтянь,  
Три пустоты помнить прочно,  
Воду с огнем согласовать меж собой,  
Каждый шаг идти - продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Оба глаза пронзают дух-шэнь,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает чудо-льва держащего форму и обнимающего мяч. Названия ладоней: 1) лев рубит, 2) потирает (мо), 3) перемещается (бань), 4) хватает (цинь), 5) щелкает (тань), 6) обвивает, 7) толкает (чжуан), 8) скоблит.

Поза ладоней: форма «тигр» (мать и сын - утка и селезень стоячая ладонь), рис.3.

Передняя ладонь вытянута вперед,  
Локоть изогнут, направлен вверх,  
Передняя ладонь в стоячей форме,  
Вместе с бровями на одном горизонте,  
Задняя ладонь - локоть изогнут,  
Сбоку от левых ребер груди,  
Стойка у ней - стоячей ладони,  
Перед ребрами сбоку стоит,  
Обе ладони, плечи и локти,  
Сливаясь в одно, воюют за внутреннее,  
Оба плеча равно расположены,  
Вместе с ягодичами взаимосвязаны,  
Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Сидячие ягодичи и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе кручение-верчение,  
Расслаблены плечи и свешены локти,  
Ни погружают в нижний даньтянь,  
Три пустоты помнить прочно,

Воду с огнем согласовать меж собой,  
Оба глаза пронзают дух-шэнь,  
Тигра пасть прямо следит,  
Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает злого тигра, ловко хватающего добычу. Названия ладоней: 1) тигр хватает, 2) переворачивается, 3) отрубает, 4) сидит, 5) толкает, 6) тычет, 7) стегает, 8) сбегает.

Поза ладоней: форма «медведь» (спина медведя, обращение спиной, попирающая ладонь), рис.4.

Передняя ладонь - локоть согнут,  
Перед макушкой вовне попирает,  
Задняя ладонь - локоть назад,  
За поясницей вовне попирает,  
Передняя ладонь макушку превышает,  
Задняя ладонь с грудью ровняется,  
Оба локтя смотрят наружу,  
Добиваясь внутреннего, внешнее попирают,  
В обеих ладонях пальцы сведены,  
Косая форма вверх и вниз,  
Пара ладоней друг с другом сражается,  
Обе группы ребер подобраны и выдвинуты,  
Поза поиска чего-то впереди,  
Голова не переходит ступни,  
Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Сидячие ягодички и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе кручение-верчение,  
Три пустоты помнить прочно,  
Воду с огнем согласовать меж собой,  
Каждый шаг идти-продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру.  
Оба глаза пронзают дух-шэнь,  
Глаза смотрят в переднюю сторону.

Названия ладоней: 1) медведь ищет, 2) переворачивается, 3) попирает, 4) качается, 5) рубит, 6) колеблется, 7) оборачивается спиной, 8) катится.

Поза ладоней: форма «змея» (винтовое вращение, точечная ладонь), рис.5.

Передняя ладонь изогнута, точечная,  
С животом на уровне одном,  
Задняя ладонь изогнута точно,  
С согнутым локтем, около груди,  
Обе ладони взаимно опираются,  
Форма ладони друг за другом следует,  
Выше и ниже - следует форме,

Задний локоть наружу повышается,  
Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе кручение-верчение,  
Ни погрузить в нижний дантьянь,  
Три пустоты помнить прочно,  
Каждый шаг идти-продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру.  
Оба глаза пронзает дух-шэнь,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает двух змей, борющихся за дорогу. Названия ладоней: 1) змеи пере-  
ворачиваются, 2) пронизывают, 3) сверлят, 4) обвивают, 5) кружатся, 6) щелкают, 7) сте-  
гают, 8) плавают.

Поза ладоней: Форма «лошадь» (скручивание-верчение (нин-сюань) , сжимающая  
ладонь), рис.6.

Передняя ладонь сбоку вытянута,  
Ладошка с ребрами наравне,  
Центром ладони косо вверх,  
Пятеро пальцев подобраны, сжаты;  
Задняя ладонь с согнутым локтем  
Рядом с макушкой направлена вверх,  
Центр ладони направлен наружу,  
Пятеро пальцев подобраны, сжаты;  
Обе ладони следуют форме,  
Как бы сжимают стержень или палку;  
Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,  
Ци погружают в нижний дантьянь,  
Три пустоты помнить прочно,  
Каждый шаг идти-продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Оба глаза пронзает дух-шэнь,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает дикую лошадь, стремительно мчащуюся. Названия ладоней: 1) ло-  
шадь прыгает, 2) идет боком, 3) толкает, 4) переворачивается, 5) свистит, 6) обдирает  
кожу, 7) врывается, 8) в агонии.

Поза ладоней: форма «обезьяна» (ладонь - свисающие руки), рис .7.

Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Подбородок естественно подобран,  
Плечи опущены, свешены руки,  
Ци погрузить в нижний дантьянь,  
Пятеро пальцев вместе сомкнуть,  
Свесить отвесно около ягодиц,

Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Глаза подобны сверкающей молнии,  
Каждый шаг идти-продвигаться,  
Живот поднять, грудь вперед,  
Поясница подобно оси стоит,  
С широким шагом крутится-вертится,  
Живот достигает - ступня достигает,  
Шаг за шагом ступать с поворотом,  
Все движения быстры и резки,  
Три пустоты помнить прочно.

Поза напоминает что-то ищущих резвящихся обезьян. Названия ладоней: 1) обезьяна срывает плод, 2) дарит плод, 3) играет с плодом, 4) охраняет плод, 5) показывает лапу, 6) залезает на ветку, 7) показывает ладонь, 8) вертит ладонями.

Поза ладоней; Форма «гриф» (развернуты крылья, скобящая ладонь), рис.8.

Передняя ладонь поднята к плечу,  
Прямо расправлена выше макушки,  
Задняя ладонь скользит от плеча,  
Вытянута прямо на уровне пояса,  
Оба локтя слегка согнуты,  
Обе ладони отогнуты косо,  
Пара ладоней: выше и ниже,  
Под углом - ровная линия,  
Расправлена грудь и вытянута макушка,  
Сидячие ягодички и скрученная поясница,  
Поясница подобно оси стоит,  
Содержит в себе кручение-верчение,  
Три пустоты помнить прочно,  
Воду с огнем согласовать меж собой,  
Расслаблены плечи, развернуты руки,  
Ни погрузить в нижний даньтянь,  
Каждый шаг идти-продвигаться,  
Живот изогнут - как точат скульптуру,  
Оба глаза пронзают дух-шэнь,  
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает кружащегося большого грифа. Названия ладоней: 1) гриф скоблит, 2) прикрывается, 3) раскрывается, 4) сжимается, 5) в агонии, 6) вертится, 7) обмахивается, 8) переворачивается.

## **6. Работа над гимнастикой «ладонь - 8 триграмм».**

Эта работа глубокая, сокровенная и тонкая, сила-ли идет по кругу, изменения естественные, ци пронизывает все тело, устойчивость - как у горы Великой (Тайшань), движения подобны восьми формам, работа, сила, техника меняются, без остановок и без предела.

Про гимнастику «ладонь - 8 триграмм» говорят: ноги ступают - это 8 триграмм, руки движутся - это Великий предел, движения в целом - это «форма-мысль» (т.е. напоминают три основные гимнастики внутренних стилей: багуа, тайцзи и синьи, - М.Б.). А именно: «ноги ступают - это 8 триграмм»; позы «точат скульптуру» по трем углам и 8-ми сторонам; «руки движутся - это Великий предел»; круговая сила-ли несет бесчисленные изменения, не ослабевая и не истощаясь; «движение в целом - это Форма-мысль»; т.е. подражают движениям животных и птиц.

## **А. Первое об особенностях движений**

**1) Поговорим о «точении скульптуры» (дяосюань) : уходе (нин), скручивании (сюань), ходьбе (цзоу), поворачивании (чжуань), поднимании (ци), опускании (ло), сворачивании внутрь (коу) и разворачивании наружу (бай).**

### *а) Уход. скручивание, ходьба и поворачивание*

К усилию-цинь ухода (нин) добавляется усилие-цинь скручивания (сюань), а к усилию ходьбы добавляется усилие поворачивания. Движения в гимнастике «ладонь - 8 триграмм» (багуа чжан) возникли из ходьбы с поворотами, и одновременно с ходьбой с поворотами нужно совершать движения ухода и скручивания. Если поясницу считать границей, то должны уходить поясница, ягодичцы, живот, стопы, спина, плечи, локти, кисти, внутреннее, все тело образует единое усилие-цинь. Уход внутрь выявляет ход ци, сокращение мышц образует силы, уход наружу должен сочетаться с уходом внутрь, а уходя внутрь, безусловно, скручиваешься наружу, в скручивании представлен уход - это кольцевая сила-ли, только там могут иметь место сила-ли ухода и скручивания, где взаимно соединены внутреннее и внешнее, и при этом не теряется центр ухода и скручивания, а добавив ходьбу и поворачивание, можно эту силу вращать по кругу.

### *б) Поднимание и опускание, сворачивание и разворачивание*

Поднимающий шаг подобен «точению скульптуры», опускающий шаг подобен горке или холму, при сворачивании и разворачивании (стопы) нужно сгибать живот, 8 слов неразделимы (т.е. этот смысл, выражаемый 8-ю словами-иероглифами, ценен как комплекс. - М.Б.). В процессе ухода, скручивания, ходьбы и поворотов способы шагов (буфа) представляют собой поднимание и опускание, сворачивание и разворачивание, все это относится к шагу стопы. В движении ходьбы с поворотами поднимающаяся стопа должна отталкиваться (дэн), опускаясь на землю, должна сворачиваться или разворачиваться (стопу сворачивают внутрь круга или разворачивают наружу. - М.Б.), опустили на землю - и 5 пальцев хватают землю, обязательно центр стопы «содержит пустоту», готовясь к подъему при следующем шаге, так образуются способы шагов, обладающие силой-ли. Стопа, опускаясь на землю, сворачивается или развора-

чивается, живот обязательно должен быть согнут и гармоничен (хэ), гармоничный живот естественно прикрывает пах, сворачивание и разворачивание имеют направленность, позиция (стопы) позволяет сделать следующий шаг.

В поднимании и опускании (стоп) содержится поднимание с плаванием в способах для корпуса (шаньфа), с подниманием стопы живот обязательно поднимается, вплоть до поднимания корпуса, в поднимании присутствует плавание, возникает некое уход-скручивание округлой Формы. Такое уход-скручивание при подъеме с плаванием проявляется при смене ладоней, ходьбе-заманивании (чжао), смене Форм. При ходьбе с поворотами корпус не должен плавать при поднимании, верхней половиной тела управляют животом вместо ног (здесь «плавание» - перемещение корпуса по высоте. - М.Б.).

## **2) Поговорим о способах шагов: стоянии (чжань), перекате (нянь), сворачивании, следовании (шунь), повороте (чжуань), ступании (та), пронизывании (чуань), настигании (гань).**

Стояние - тело рыбы, перекат - рыбий глаз, сворачивание -рыбья щека, следование - рыбий хвост, поворот - рыбий хребет, ступание - рыбья икра, пронизывание - рыбий живот, настигание - рыба волна. Восемь (этих) должны вести не забываться.

## **3) Поговорим о способах для корпуса (шаньфа): ходьбе (цзоу), смотрении (ши), сидении (цзо), переворачивании (фань), уходе (шань) (не путать с уходом-нин. - М.Б.), раскрытии (чжань), круговращении (чжоу), скручивании (сяунь).**

Цель ходьбы - смочь увидеть, сидение защищает центр, переворачивание - наступление и атака, уход - это раскрытие, круговращение - это скручивание. Движение по иероглифу «ба» не покидает линии.

## **4) Поговорим о способах для ладоней: отрубании (пи), срезании (сяо), хватании (ляо), ношении (тяо), покрывании (гай), протыкании (чжа), точечном воздействии (дянь), сталкивании (чжуан).**

Техника рубящей ладони - срезающая ладонь (т.е. рубящая ладонь как бы срезает что-то. - М.Б.), техника срезающей ладони - несущая ладонь, техника покрывающей ладони - протыкающая ладонь, техника точечной ладони - сталкивающая ладонь. Эти 8 понятий - основа изменений в технике способов для ладоней. Так следует тренировать ладони.

## **5) Поговорим о движениях: качании (яо), махе (бай), перекатывании (гунь), переворачивании (фань), уходе (шань), пронизывании (чуань), хватании (бу), блокировании (лань).**

К качающемуся движению добавляется маховое, к перекатыванию переворачивание, к выходу пронизывание, к хватанию поворот. Эти 8 понятий - основное в гимнастике «ладонь - 8 триграмм».

## **6) Поговорим о динамике и статике: пустом, полном, податливым, жестком, собирании и выпускании.**

Перед соприкосновением - пустое, после соприкосновения - полное, в движении добиваются покоя, в покое движения. Податливое - тягущееся, жесткое - сильное, т.е. в мягкое добавлено твердое. Собрав распускают, распустив собирают. Нужно хранить эти движения, выраженные 8-ю понятиями.

## **7) Поговорим о выпуске силы (фа ли): перекатывании (гунь), сверлении (цзуань), борьбе (чжэн), внутренней направленности (ли), надавливании (ань), щелкании (тань), сидении (цзо), подпирании (дин).**

К усилию подпирания добавляется усилие сверления, к усилию борьбы - внутреннее усилие, к усилию надавливания - усилие щелкания, к сидячему усилию - усилие подпирания. Восемь сил-ли нужно объединить в одну, какой-то не хватит - не будет гармонии.

Поговорим о взаимодействии рук: ты сильный - я мягкий, ты пропускаешь - я про-сверливаю. Эти 8 понятий говорят о взаимодействии рук.

## **В. Второе об особенностях движений**

«Ладонь - 8 триграмм» имеет 4 круга движений: верхний, средний, нижний и земной. Возникли они из восьми Форм - поз ладоней. Так, движения верхнего круга тренируют не так, как при ходьбе обычных людей. Движения среднего круга тоже тренируют, не только согнув живот. И движения нижнего круга тоже тренируют, не согнув живот из всех сил и присев. А движения земного круга тем более тренируют не лежа. Но тренируются последовательно и целенаправленно, базируясь на особенностях гимнастики.

Эти 4 круга движений имеют следующий смысл. В комплексах из восьми Форм каждое движение - например, ходьба завлекая (цзоу чжао) или смена поз (хуань ши) - отрабатываются по 4-м кругам: верхнему, среднему, нижнему и земному, последнее требует продолжительной тренировки. Из 8-ми Форм любую позу ладони можно преобразовать в земной круг. Земной круг лучше всего использовать в случае потери при переходе рук (цзяо шоу).

(«Круг» подразумевает стойку той или иной высоты, «земной круг» - самая низкая и, следовательно, самая трудная стойка.-М.Б.)

Этапов тренировки восемь: 1) стабильная поза, 2) подвижная поза, 3) смена поз, 4) направленная (лу) поза, 5) комплекс в ходьбе, 6) тренированный комплекс, 7) техника ходьбы, 8) техника ведения (дао шу).

1) Стабильная поза (дин цзяцзы). Сначала изучают «ладонь - ступание на землю» (та ди чжан, см.рис. 9-10), тренируются в соответствии с особенностями движений, спецификой и правилами. Способы для корпуса, способы шагов, способы для рук, а также смена ладоней - все эти движения, одно за другим, последовательно, идя по кругу, в постоянной позе -так ведут отработку на этапе закладывания базы в освоении гимнастики «ладонь - 8 триграмм».

2) Подвижная поза (хо цзяцзы). Освоив основы ступания на землю, переходят к подвижным позам, т.е. отработывают несколько движений смены ладоней. Способы для корпуса, для шагов, для рук не знают остановок, подвижную позу выполняют безостановочно, идя по кругу. Эта форма - все еще поза ступания на землю - этап. закладывающий основу к смене поз.

3) Изменяющаяся поза (бянь цзяцзы). На базе подвижной позы нужно менять позы, базируясь на движениях различных Форм. В каждой форме (син) тренируют несколько видов смены ладоней. Напр., одиночная смена ладоней, двойная смена ладоней, рубящая ладонь, срезающая, несущая, хватающая, пронизывающая, колющая, точечная, ударяющая, ладонь - качание тела, ладонь - переворот тела и т.д. Это этап подготовки к направленной позе.

4) Направленная поза (лу цзяцзы) название по 8 направлениям , используемым в формах данной гимнастики. Это поза в которой тренируют комплекс (таолу): различные позы ладоней по 8 формам, одну за другой, идя по кругу. Согласно требованиям гимнастики, тренируют по порядку, последовательно, отработывают медленно. Движения в способах для корпуса, для шагов, рук, согласно правилам, менять нельзя. Это ключевой этап, ведущий к комплексу в ходьбе, без которого последующими четырьмя овладеть нелегко.

В описанном выше замена одного движения есть одиночная смена ладоней (дань хуань чжан); когда непрерывно два движения сменяются - это двойная смена ладоней. Рубящая, срезающая. несущая, хватающая. перекрывающая, колющая. точечная, ударяющая ладонь, ладонь - качание тела, ладонь -переворот тела - все это движения подвижной позы и изменяющейся позы, а не комплекс. Можно сказать, что это один из видов движения рук в комплексе.

Указанные 4 этапа - базовые ступени к отработке комплекса гимнастики «ладонь - 8 триграмм». Поэтому направленная поза -все еще поза, предназначенная для изучения комплекса. последний этап для этого.

5) Комплекс в ходьбе (цзоу таолу) отработывается на базе направленной позы. Это круговой комплекс, содержащий 8 форм, 8 кругов, его также можно разделить на непрерывные комплексы по 1-ой форме и 1-му кругу. Конкретно: ходят по кругу, не останавливаясь, выполняя комплекс. Это основа для следующего, тренированного комплекса.

6) Тренированный (цао) комплекс отрабатывается на базе предыдущего. Т.е. выполнив одну или несколько целых «ладоней» какой-либо формы, не останавливаясь в круге, переходят к выполнению другой цельной формы «ладони». Выполняют в разном порядке, произвольно меняя, но не уходя от базовых Форм комплекса в ходьбе, создавая базу для следующего этапа: техники ходьбы.

7) Техника ходьбы (цзоушу) выполняется на базе тренировочного комплекса. Отходят от порядка, определяемого комплексом, с помощью мысли ведут дух, нет человека - появляется человек. используют некоторые движения из хорошо освоенного тренированного комплекса. Техника ходьбы требует возможности изменений в любой момент. Сначала решают воспользоваться какой-либо формой, позой ладони или движением руки в качестве техники ходьбы. но вдруг подумают, что противник может тотчас изменить движение, - тогда нужно в середине пути изменить технику, чтобы противодействовать ему, в противном случае в движении «потеряешь руку» (дю шоу)-Например, сначала думаешь воспользоваться позой ладоней -форма «удав», ладонь уже выставил, но в пути неизбежно изменяешь другие формы и позы ладоней, чтобы добиться ведения движения и преодолеть противника. В процессе преобразования мыслью (и) ведут дух (шэнь), нет человека - появляется человек, в любой момент готов к изменениям, 8 Форм изменяются произвольно, тонкости и таинства не иссякают, круговая сила-ли ходит и водит, работа и сила, техника и изменения. получает сердце - требуются руки (сердце - центр ощущений.-М.Б.), нет остановки и нет предела.

8) Техника ведения (даошу) базируется на технике ходьбы. В технике ходьбы мыслью ведут дух, сменяют технику по принципу «нет человека - появился человек», это притворные (ложные) движения. Техника ведения же возникает, когда ведут ученика, это реальные движения, направленные против противника при парных тренировках, преодолевая противника добиваются победы. Непрерывно указывают неточности, вновь и вновь ведут технику. Работаешь много - искусство созревает, созрели возможности - рождается ловкость, все больше и больше, лучше и лучше. Ученикам нужно непременно овладеть этой техникой.

Говоря в целом, занимаясь, нужно следовать указанным выше требованиям. Еще более важно следить за гармонией (триграмм) кань и ли, иначе (энергия) ци будет «задыхаться», шаги спутаются. Ци «задыхается», когда (стихия) огонь слишком ярок, шаги спутываются, когда (стихии) воды мало (символы огня и воды - триграммы ли и кань. - М.Б.). Количество движения нужно регулировать исходя из собственных физических сил. В движениях необходима ступенчатость продвижения, при выполнении должны друг с другом сочетаться наступающий шаг, отступающий шаг, оглядывание влево, просматривание вправо, устойчивость в центре, спасение наверху, прыжок вниз и скручивание-уход, в противном случае огонь и вода не будут помогать друг другу. Как считается, сердце - огонь, почки - вода, т.е. огонь вверху, вода внизу, огонь тяжелый, а вода легкая (потому что испаряется от контакта с огнем и тянется вверх. - М.Б.); поясница - граница, сердце сверху принадлежит огню. почки снизу принадлежат воде. Нужно, чтобы огонь и вода друг друга поддерживали, живот должен быть в полноте (ши) , грудь выправлена (чан). тренироваться - с устойчивым весом. Сердцу следует быть в пустоте, а животу в полноте, иначе, если сердце не пустое (сюй), возникает задыхание, а когда живот не в полноте (ши) , возникает путаница. Ци задыхается, шаги путаются, (триграммы) кань и ли разъединяются, ученик устает, не может работать. Предыдущего неба недостаточно - последующее небо пополняет, такой смысл.

(Пустое и полное - понятия китайской медицины о недостатке и избытке жизненной энергии ци, в гимнастике это могут быть расслабленность и нагруженность. Верх пустой, а низ полный - обычное требование китайских гимнастик: низ должен быть максимально устойчив, а верх максимально подвижен, граница - поясница. - М.Б.).

## **7. «У» и «шу» в гимнастике «ладонь - 8 триграмм».**

«Ладонь-8 триграмм» - составная часть «боевых искусств» (или воинских искусств, ушу), где «у» - работа, «шу» - искусство («у» - военный, воинственный, храбрый, подчинять военной силой - словарь И.Ошанина 1952г.). О сочетании «у» и «шу» следует сказать, что в «у» есть «шу», в работе проявляется искусство. Иначе, если есть только «у» (работа) и нет «шу» (искусства), то искусство и работа теряют взаимосвязь, и тогда нельзя говорить об ушу.

«У» и «шу» в данной гимнастике - это дальнейшее освоение комплекса на базе проработки стабильной позы, подвижной позы, смены поз и направленной позы. В процессе отработки комплекса тренируются мыслью вести дух-шэнь, когда «нет человека - появляется человек», повторяют раз за разом, оттачивают, затем соединяют с указанными выше требованиями к работе над гимнастикой; повторяют неоднократно и со временем безусловно овладеют «шу» (искусством). Как только правильная работа на тренировках достигнет рук, сразу же появится «шу».

Однако первоначально установленный комплекс ни в коем случае нельзя изменять, нельзя также изменять движения, способы для корпуса, рук, шагов, их формы, нельзя что-либо добавлять или убавлять, поскольку все это установлено на базе изучения науки об инь-ян и восьми триграммах. Поэтому нужно последовательно тренироваться, видя перед глазами основные принципы данной гимнастики, иначе ее смысл, «у» и «шу», работа и искусство окажутся не чистыми. Это надо представлять ясно!

## **8. Орудия в гимнастике «ладонь - 8 триграмм»**

а) Топор-юэ «8 триграмм» (багуа юэ) - топор-юэ «дитя и мать, утка и селезень». Названия комплексов: 1) топор-юэ - удав идет, 2) топор-юэ - лев перекатывается, 3) топор-юэ - тигр набрасывается. 4) топор-юэ - медведь обращается спиной, 5) топор-юэ - змея обвивает, 6) топор-юэ - лошадь выкапывает (пао), 7) топор-юэ - обезьяна играет, 8) топор-юэ - гриф разворачивается. Каждая из этих Форм составляет 1 чжао, 8 чжао составляют 1 комплекс. Каждый чжао состоит из 24 поз, всего 192 позы. Все Формы различные, комплексы не повторяются. В ходьбе есть 8 усилей-цзинь: рубить, срезать, нести, хватать, сталкивать, тянуть, обматывать, вешать.

Все топоры-юэ возникли при ходьбе по кругу. На рис.11-18 показаны эти Формы-позы (но это не комплекс): поза «ладонь - ступание на землю» (рис.9), одно из движений при смене ладоней в (комплексе) ладонь - ступание на землю (рис.10). лунная поза «удав идет» (рис.11), лунная поза «лев перекатывается» (рис.12), лунная поза «тигр набрасывается» (рис.13), лунная поза «медведь оборачивается спиной» (рис.14), лунная поза «змея обматывается» (рис.15), лунная поза «лошадь выкапывает» (рис.16), лунная поза «обезьяна играет» (рис.17), лунная поза «гриф разворачивается» (рис.18).

б) Нож багуа (багуа дао), это меч икра рыбы фиолетового металла (Нож «дао» - может быть палаш, т.е. односторонне заточенное оружие - М.Б.). Названия комплексов: 8 Форм двуручных мечей. Восемь форм циклических комплексов содержат 192 позы.

В гимнастике «ладонь - 8 триграмм» есть еще пика багуа, меч багуа, палка багуа, шест багуа, копье вровень с бровями - багуа и многое другое. о чем в следующей публикации.

## Приложение.

### КОЕ-ЧТО ИЗ СТИХОТВОРЕНИИ. ПОСВЯЩЕННЫХ ГИМНАСТИКЕ «ЛАДОНЬ - 8 ТРИГРАММ»

1. Мысль - как флаг, идет - как ветер.  
Весь дух-шэнь пронзен вниманьем, как текучая звезда.  
Закрываешься - значит, продвинешься, отступаешь - нападешь  
Приемы меняются: 100 движений должна включать твоя техника  
Сила следует по кругу собирай ее в середине.  
Измененья, превращенья ведут ци не двумя кругами.  
Сбоку на тело нападают - переход к обороне тела.  
Техника меняется и движенья создают тело, ноги, руки.  
Ты - вперед, нападаешь быстро, я тотчас меняю технику.  
Измененья и переходы техники прерывать никак нельзя.  
Я продвинулся - напал, подвинулся - выпустил.  
Где почувствуешь ход, там удар наноси.  
Ты подвинулся в защиту, моя техника - атака.  
Двину доз, а я лишу тебя центра прежде всего.  
Пустое это полное, а полное пустое.  
В динамике ищешь статику, а в статике динамику.  
К мягкому добавь жесткое, в жестком растянись.  
Движения проворны, техники переменчива, идешь вперед.  
Ты решил двинуться - я двинусь раньше,  
Я двинусь обратно » заставляю двинуться тебя.
2. Овладеть техникой - работа не одного дня,  
Тяжкие учеба и тренировки идут, пока не получится.  
Дом высотой в 100 м с земли начинается.  
С твердой волей можно сдвинуть горы и реки.  
Железным пестиком толочь - получишь иглу для вышивания,  
Работа над собой приведет к естественному результату.  
Не бойся тысяч трудностей и миллионов бед,  
Бойся лишь того, что не сумеешь овладеть.  
Больше занятий и тренировок - результат будет хорош,  
А если превратишь в одно, будет еще прочней.  
Ушу - это всего лишь ноги да руки,  
И надо видеть, чистый цветок есть или нет.  
Ухватив истую правду, не опускай рук,  
Глубже ищи и изучай и доводи до рук.  
В учебе ты не бойся совсем медленности пути,  
Бойся остановиться совсем и дальше не идти.  
Учась надо всегда иметь решимость в сердце и волю,  
Сердце решительное ты найдешь в процессе познания.  
На продвижении вперед ты встретишь преграды,

Сотню невзгод победы и преодолей их.  
Встретил трудность и не преодолел -  
Вся работа дальше будет пустой.  
Если на пути учебы удовлетворен -  
В сердце у тех, кто воспримет, будет только холод.

3. Полная сила позволяет поднять 50 кг веса,  
Совсем другое, если нести 500.  
Как только верная техника достигнет рук твоих,  
Тысячи вопросов вспомнив, не будешь их задавать.  
В глазах пустота, 4 моря желать не нужно:  
У того, кто занят работой, образ не возникает.  
Древние говорили: путаные слова идут от преувеличений (куа),  
Где идет верная работа, там речь приходит.  
Встретишь дело - надо иметь достаточно терпимого человека,  
Терпимый человек - не тот, кто не работает над собой.  
Если можно, чтобы был терпимый человек и терпел людей,  
То нет нужды в словах и руках, чтобы травмировать люд.  
Если травмировать другого - это везенье,  
Но как тогда поступать травмированному?  
Человек не может владеть миллионом возможностей:  
С миллионом возможностей одному не совладать.  
Три человека, что вместе шли, были учителями,  
С пустым сердцем получал у них многие знания.  
Много слов и поучений трудно вместить в книгу,  
Культурное и военное - все вместит гунфу.

## Примечания

(X) - Ман. еще означает «четырепалый дракон». - М.Б.

(XX) - «Кручение-верчение» выше называли «крутящийся вихрь», это варианты перевода. - М.Б.

(XXX) - Культурное (или гражданское. взнь) и военное (у) как бы две стороны жизни. Гунфу можно перевести как работа над собой, саморегуляция. Пришел термин с запада искажено как кунфу, кунгфу, конгфу, конфу и т.п. - М.Б.

*Тянь ХУЭЙ.*  
Тренер по ушу.  
Журнал «У линь»,  
1983,4. С.10-16  
Перевод М.М. Богачихина.  
г. Москва.  
1987 г.

# Базовая техника Багуачжан

## Форма ладоней

Одна из примечательнейших особенностей школы Багуачжан, отличающей ее от всех других школ кулачного искусства, состоит в применении открытой ладони. Использование ладони дает мастерам Багуачжан целую ряд преимуществ в боевых схватках: во-первых, вытянутая ладонь длиннее кулака, а удар ею не требует замаха, что, соответственно, увеличивает и скорость удара; во-вторых, пальцами можно нанести точный удар по жизненным точкам соперника. Правда, эти преимущества можно использовать лишь после длительной подготовки, включая работу со специальными приспособлениями, которая позволяет добиться энергетической наполненности пальцев. Попытка же применить удар прямыми пальцами без тренировки не только не эффективна, но и чревата травмами пальцев и ладони.

В Багуачжан различают восемь основных боевых форм ладони. В разных ветвях школы их именуют по-разному. На первых порах можно ограничиться знакомством с наиболее распространенными из этих форм.

### 1. Стоячая ладонь, или «бычий язык»



Рис. 8

Это наиболее употребительная в Багуачжан форма ладони. Ладонь стоит вертикально, ее нижний край выступает вперед, а запястье как бы давит вниз; большой палец отогнут в сторону, остальные пальцы устремлены вверх, причем второй и третий палец вытянуты в струну, а безымянный и мизинец немного отставлены в сторону и слегка согнуты. Ладонь расправлена и как бы выкручена наружу, но не напряжена. Воля пребывает в центре ладони, где есть ощущение пустоты. Локоть опущен и обращен прямо вниз. Назначение этой формы – тренировка взаимодействия инь и ян, жесткости и мягкости, пустоты и наполненности в ладони (рис. 8).

### 2. Протыкающая ладонь

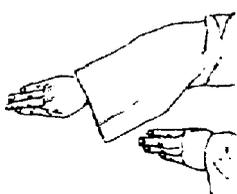


Рис. 9

Пальцы вытянуты и плотно прилегают друг к другу, большой палец подвернут внутрь (его кончик находится примерно у основания четвертого пальца), и в центре ладони имеется углубление, что создает ощущение пустоты; ладонь является как бы непосредственным продолжением руки (рис. 9). Эта форма ладони применяется для прямых, «протыкающих» ударов (в момент нанесения удара средний палец немного сгибается, и его кончик находится на одном уровне с кончиками второго и четвертого пальцев).



Рис. 10

## Драконья ладонь

Пальцы растопырены и слегка согнуть! наподобие «когтей дракона» (рис. 10). Данная форма применяется для разного рода захватов и точечных ударов.

## Форма шага

### 1. Шаг «восьмеркой»

Это стандартная форма шага в Багуачжан. Передняя нога прямая, на нее приходится три части веса тела, пальцы как бы вгрызаются в землю, в центре стопы (в области точки «юнцюань») есть ощущение пустоты. Задняя нога согнута, на нее приходится семь частей веса тела. Носки обеих ног располагаются как бы вдоль одной линии (рис. 11).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

### 2. Стойка наездника

Ноги находятся немного шире плеч, согнуты в коленях, ступни располагаются параллельно друг другу; поясница расслаблена, таз опущен вниз (рис. 12).

### 3. Шаг с подвертыванием ноги

Передняя нога в момент шага подвертывается так, что ее носок примыкает к носку задней ноги примерно под прямым углом, наподобие букв «Т» или «Г». Пальцы обеих ног как бы впииваются в землю, в центре ступни ощущение пустоты, а в пятке — ощущение наполненности (рис. 13).

#### 4. «Пустой» шаг

Передняя нога касается носком земли и не несет на себе веса, стопа задней ноги стоит прямо, задняя нога находится под весом и как бы «врастает» в землю (рис. 14).

### Статичные («столбовые») позы для «внутренней работы»

В Багуачжан, как и в других «внутренних» школах кулачного искусства, большое значение придается статичным, или, как их называют в Китае, «столбовым» позам (чжуан чжань), предназначенным для «питания ци». По сути, эти позы заключают в себе внутреннюю матрицу всех внешних движений, которые составляют технический арсенал школы. Их главное назначение — воспитывать волю и тренировать тело для достижения правильного внутреннего состояния, обеспечивающего беспрепятственное течение ци. Ниже приводятся некоторые наиболее распространенные из таких поз.

#### 1. Стойка «Беспредельного»



Рис. 15

Эта стойка считается исходной для всех движений в Багуачжан. Она соответствует состоянию Безначального, или первоначального Хаоса (подробнее об этом см. высказывания Сунь Лутана и Ли Цзымина на сс. 34, 190 настоящей книги). В Багуачжан поза Беспредельного отличается особенной простотой и выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, пальцы ног впиваются в землю, руки свободно свисают вниз, пальцы выпрямлены, плечи расслаблены, голова стоит прямо, дыхание естественное. Воля концентрируется в нижней части живота, в области Киноварного Поля; нужно отрешиться от всех мыслей, «забыть и себя, и мир». Стойка в целом выражает «сбережение покоя в преддверии движения» (рис. 15).

#### 2. Монах держит чашу, нян Ладонь Семи Звезд

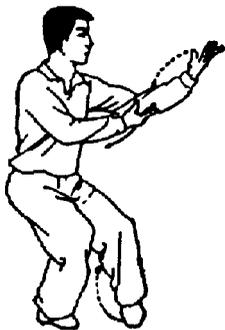


Рис. 16

В Багуачжан это — базовая стойка, которая часто служит исходной позицией в различных комплексах прикладных приемов. Находясь в стойке Беспредельного, выдвиньте вперед левую ногу и слегка подверните ее ступню вовнутрь, одновременно согнув в колене правую ногу и опустив таз (попытайтесь не отставлять пах назад); бедра расслаблены. Одновременно с движением левой ноги левая рука вытягивается вперед, но остается слегка согнутой в локте. Левая ладонь находится примерно на уровне нижней части лица, пальцы как бы продолжают движение локтевого сустава вперед и вверх и их кончики располагаются на уровне глаз; пальцы слегка расставлены в стороны и не напряжены. Правая рука сгибается влево, ее ладонь обращена вниз, а кончики пальцев

находятся под локтем левой руки. Голова стоит прямо. Вся поза должна выражать «наполненность тела волей». Мастера Багуачжан часто применяют ее как исходную стойку в схватке (рис. 16).

### 3. Стойка наездника



Рис. 17  
Рисунок  
Ли Цзымина

Ноги находятся несколько шире плеч и согнуты в коленях (желательно почти до прямого угла, но приседание ни в коем случае не должно сопровождаться физическим усилием). Ступни слегка повернуты вовнутрь. Спина прямая, голова стоит прямо. (Прямая спина — обязательное правило для этой позы; чтобы соблюсти его, можно приседать не слишком низко.) Должно быть такое ощущение, будто «голова пронзает небо, а ноги врастают в землю». Плечи расслаблены и опущены, руки свободно свисают вниз, язык касается верхнего неба и как будто устремляется вверх. Затем руки медленно поднимаются перед грудью до уровня плеч; большие пальцы отогнуты в сторону и обращены друг к другу, остальные пальцы направлены вверх, локти обращены строго вниз. Глаза смотрят прямо перед собой. По внутреннему состоянию ци должно «само опускаться в низ живота», и это истечение ци нужно мысленно представлять себе. Главное требование в этой стойке — «упокоить сознание», и тогда «сознание упокоит дух, и все события возвратятся к их корню, ци опустится на дно Моря ци, не будет ни вещей, ни образов...» (рис. 17).



Рис. 18

### 4. Низкая стойка

Вес переносится назад, правая нога сгибается до упора, левая остается выпрямленной. Одновременно левая рука вытягивается вдоль левой ноги, ее ладонь обращена назад. Правая рука отставляется вправо, она направлена немного вверх, ее ладонь тоже обращена назад. Необходимо следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Глаза также смотрят прямо перед собой (рис. 18).

### 5. Поза упокоения

Нижняя часть тела повернута влево, правая нога, согнутая в колене почти до прямого угла, выставлена вперед и как бы обхватывает левую ногу, которая тоже согнута. Вес тела приходится в основном на левую ногу. Верхняя часть корпуса развернута, наоборот, вправо. Правая рука устремлена назад и вниз, ее ладонь обращена вниз; левая рука устремлена вперед и вверх, ее ладонь обращена вверх. Эта фигура называется «поддержать небо, ухватиться за зем-



Рис. 19

лю, быть в диагональном полете». Взгляд устремлен на правую ладонь, что способствует наполнению тела духовными токами ци (рис. 19).

## Хождение по кругу

Хождение по кругу (цзоу цюань) — это основа базовой техники Багуачжан. Учитель Лян Чжэньпу говорил: «Хождение по кругу в Багуачжан проистекает из понимания, которое приходит само собой». Эти слова означают, что смысл хождения по кругу выявляется лишь в ходе длительных занятий, связанных с вращением и скручиванием тела и его отдельных частей. Только хождение по кругу способно заложить прочную основу для мастерства, и в первую очередь «внутреннего достижения». Недаром среди мастеров ушу бытует поговорка: «Заниматься кулачным искусством и не тренировать ноги — всю жизнь будешь неумехой; заниматься кулачным искусством и не работать над внутренним достижением — всю жизнь прозанимаешься впустую». Именно хождение по кругу развивает в учащемся способность одновременно и нападать, и обороняться. Кроме того оно вырабатывает в нем способность никогда не чувствовать усталости и постоянно энергетизировать себя. Но, повторяем, никакие другие упражнения и никакие размышления не могут заменить времени, отданного хождению по кругу. Смысл этого занятия на первых порах может остаться недоступным для новичка. Недаром учитель Ли Цзымин часто говорил: «Чтобы ходить по кругу, надо иметь ум тыквы» (то есть уметь быть дураком). Но тот, у кого достанет усердия и терпения отдать хождению по кругу по часу каждый день в течение хотя бы пары лет, откроет в этом непритязательном с виду занятии поистине неисчерпаемый смысл. Для него хождение по кругу станет самым интересным занятием, и чем больше он будет ходить, тем больше в нем будет силы и энергии. Начинающему остается только поверить в истинность этих слов.

Занимаясь хождением по кругу, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Круг может быть маленький и большой, можно ходить в разных направлениях, это каждый решает сам. Но для начинающего круг должен составлять восемь или даже немного более шагов. Со временем круг может свестись к четырем или даже трем шагам. Желание сузить круг будет возникать естественно по мере того, как учащийся будет совершенствоваться в технике скручивания. На первых порах лучше ходить как можно медленнее, ибо при медленном хождении особенно хорошо прорабатываются мышцы и каналы нижней части тела. Сами по себе движения вращения и скручивания воспроизводят траектории циркуляции ци в организме и потому наилучшим образом способствуют раскрытию энергетических каналов тела.

2. Необходимо отчетливо осознавать направление движения по кругу. Это дает многовариантность применения техники в поединке. Нужно регулярно менять направление движения по кругу.

3. Необходимо соблюдать цельность в движении. Все части тела должны быть скоординированы с его целокупным движением.

4. Во время хождения по кругу все тело должно быть «как одна веревка». Только в таком случае можно быстро и правильно осуществлять превращения фигур в Багуачжан. Другая важная особенность занятий Багуачжан — это «следование естественнос-

ти». Оно предполагает расслабленность, цельность, скоординированность всех частей тела, отсутствие умственного и физического усилия. Только благодаря длительным занятиям внутренняя, или духовная, целостная сила всего организма (цзин) вырабатывается совершенно естественно и непринужденно. Эту силу нельзя просто натренировать или получить усилием воли. Но все же главное — это умение работать ногами, ибо если не будет правильно поставлена нижняя часть тела, невозможно будет достичь подлинного мастерства. Ноги — корень всякой формы. Вот почему хождение по кругу — основа основ Багуачжан.

5. Единение твердого и мягкого, движения и покоя. В школе Багуачжан говорят так: «Движение — это импульс покоя, покой — это предпосылка для движения». (Буквальный перевод: «Движение — это развертывание покоя, покой — это свертывание движения».) Всякое прикосновение должно быть подобно касанию стрекозы о воду, которая только на мгновение соприкасается с ней и тут же взмывает вверх. Движение должно быть подобно непрерывному движению колеса или столь же непрерывному течению воды. Старые мастера школы говорили: «Нужно ходить, как дракон (то есть непрерывно растягиваться и сжиматься и менять облик), а покоиться — как тигр».

## **Правила занятий Багуачжан, касающиеся отдельных частей тел**

Основные из них суть следующие:

Х Голова стоит прямо. Нужно представлять себе, что она устремляется ввысь или «пронзает небеса». Это называется «голова подвешена».

Х Шея прямая и слегка втянута назад. Это позволяет голове держаться прямо. Только при прямой шее возможна свободная циркуляция энергии в теле, отсюда изречение: «Вытянутая шея — предводитель ци».

Х Глаза смотрят прямо перед собой, взгляд фиксирован на центре круга. Глаза — внешнее выражение духа, блеск глаз свидетельствует об одухотворенности внутреннего состояния человека. Фиксированность взгляда есть признак внутренней сосредоточенности духа, без которой сознание не может «вести» ци.

Х Кончик языка касается верхнего неба над зубами, при этом должно быть ощущение, что язык устремляется вверх.

Х Плечи расслаблены и опущены, ни в коем случае не вздернуты, и немного выставлены вперед, так, чтобы грудь была несколько вогнутой.

Х Локти всегда обращены вниз и как бы тянут к земле.

Х Ладонь прямая.

Х Поясница опущена и, будучи всегда в покое, дает импульс всем движениям. «Поясница — господин всего тела», — гласит старинное изречение мастеров ушу.

Х Пальцы расставлены (не сжаты вместе) и вытянуты. Большой палец отогнут, второй и средний пальцы указывают вперед или вверх (полностью вытянуты), безымянный и мизинец отставлены немного в сторону и примыкают друг к другу.

Х Обе руки несколько согнуты (округлы, как месяц), их нельзя вытягивать до конца так, чтобы пропало ощущение, что локоть тянет вниз, однако нельзя и сгибать их чрезмерно, тогда они будут, как утверждает, мертвыми. Руки должны быть «как будто согнуты, но не согнуты, как будто прямые, но не прямые». Настоящий образец Срединного Пути!

Х В плечах должно быть такое ощущение, как будто кого-то обнимаешь.

Х Спина также должна быть выпукло-округлой, а грудь вогнутой. Должно быть ощущение пустоты в груди, только тогда ци будет свободно циркулировать в ней и беспрепятственно опускаться в Киноварное Поле в нижней части живота.

Х Ни в коем случае нельзя поднимать плечи и выпячивать живот. Анус должен быть втянут и подобран, только так можно обеспечить соединение точек байхой в макушке и хуэйинь в промежности и циркуляцию энергии между ними. Должно быть ощущение, что эти точки как бы стянуты одной нитью. Корпус стоит вертикально и не отклоняется ни вперед, ни назад.

Х При ходьбе следует приседать, однако, не слишком сильно; колени со ступнями не должны образовывать треугольник с острыми углами, а должны быть округлыми и как бы охватывать друг друга. Так можно достигнуть внутренней проницаемости (открытости каналов) всего тела до колен. Этой проницаемости добиваются путем равномерного распределения веса всего тела от верха до низа: сначала от бедренных костей, потом от бедра к коленям, от коленей к щиколоткам. Импульс при ходьбе передается по этим суставам сверху вниз последовательно. Это называется «каскадом из четырех ступеней», а именно: от плечей до поясницы, от поясницы до бедер, от бедер до колен и от колена до щиколоток. Таким образом обеспечивается и хорошая устойчивость тела. При ходьбе пальцы стопы как бы впиваются в землю, это называется «иметь живой корень в земле». Стопу надо отрывать от земли и ставить на землю обязательно всю целиком, поднимать как можно ниже и всегда держать горизонтально. Необходимо представлять себе, что идешь по илистому дну заливного поля и ноги у тебя по щиколотку (а лучше всего целиком) в воде. Поскольку пальцы впиваются в ил, центр тяжести смещается вдоль стопы вперед — так создается ощущение пустоты в стопе, и это соответствует ощущению пустоты в груди. Данный прием обеспечивает большую подвижность при перемещениях в схватке. Пустота в сердце, пустота в груди и пустота в стопе называются «три пустоты». В перемещении стопы различаются «четыре действия внутренней силы», или четыре фазы шага: «отрывание» стопы (бо), «перемещение без усилия» (со), «проталкивание вперед» (тан) и «притопывание» (та).

Х Во время движения по кругу требуется полная концентрация внимания. Оно должно быть сосредоточено в Киноварном Поле. Перемещая ладони, нужно быть предельно сосредоточенным, действовать волей и не применять силу. Есть поговорка, гласящая: «Сердце — как полководец, глаза — как передовой отряд, ноги — как боевая лошадь, руки — как пики».

Х В практике Багуачжан существует еще и понятие четырех кончиков и девяти звеньев тела. Во время тренировки необходимо посредством концентрации внимания (или усилием воли) привлекать энергию ци к четырем кончикам. Эти кончики таковы: язык (кончик плоти), ногти (кончик сухожилий), зубы (кончик костей), волосы (кончик кровеносной системы). Владение внутренней силой и означает возможность применить

эти четыре кончика, то есть обеспечить общительность поверхности и глубины в теле. Понятие девяти звеньев относится к членению человеческого тела сверху вниз. Среди них различаются три главных звена: голова — это верхнее звено, корпус — это среднее звено, ноги — это корневое звено. Такое же членение относится и к рукам, а именно: ладони — это верхнее звено, локоть — это среднее звено, плечи - это корневое звено. В ногах: ступни — это верхнее звено, колени — это среднее звено, тазобедренный сустав — это корневое звено.

## Как выполнять хождение по кругу

Начинать хождение по кругу следует из «стойки Беспредельного». Встаньте лицом к центру круга, пятки вместе, носки ступней расходятся примерно на 90 градусов, корпус прямой, плечи и таз опущены, руки свободно свисают вниз, грудь вогнута, спина чуть выдается назад, как бы обозначая поверхность сферы. Дыхание естественное, плавное и глубокое. На вздохе поверните корпус вправо, одновременно развернув вправо правую стопу и разведя в стороны руки. Вы можете без усилия поднять руки вверх, описывая ими в воздухе полукруг и с началом движения опустить их вниз по обе стороны головы, при этом ладони обращены друг к другу («словно поглаживая ладонями бороду»). Движение по кругу лучше начать при следующем вдохе, при этом первой выступает внутренняя (при движении по кругу) нога — таково неперемнное правило. Внутренняя нога ступает по прямой, и в соответствии с этим вектором движения — движения как бы за пределы круга — развернут таз. Внешняя нога как бы обтекает по дуге внутреннюю ногу, при этом нужно добиваться того, чтобы колени и даже ступни ног соприкасались, ибо это касание ног — признак внутренней цельности духа. Верхняя же часть корпуса развернута в направлении движения внешней ноги. Так достигается скручивание тела по вертикальной оси, что стимулирует циркуляцию «жизненной энергии». Носки ног находятся на общей для них линии круга и не должны заступать ни в ту, ни в другую сторону. Напомним, что в самом шаге различаются четыре фазы, или «раскрытия внутренней силы» (фа цзин): поднятие стопы, перенос стопы, выдвигание стопы вперед и опускание стопы. Желательно отрывать стопу от земли сразу целиком, во всяком случае нельзя даже короткое время держать на земле только носок задней ноги или только пятку передней. Перенос стопы должен происходить ровно, плавно и без усилия, нельзя в этот момент терять устойчивость. Перед тем как опустить переднюю ногу на землю, ее следует немного как бы протолкнуть вперед, не перенося центра тяжести с задней ноги. С точки зрения внутреннего состояния это связано с моментом растяжения сухожилий и мышц, необходимого для раскрытия внутренней силы. В прикладном же аспекте это замедление переноса центра тяжести дает возможности без труда поднять переднюю ногу назад, если она подвергнется атаке противника. Таким образом, шаг оказывается еще и обманым движением, способным спровоцировать противника на заведомо неэффективное нападение.

Чтобы развернуться для движения в обратную сторону, нужно подвернуть внешнюю стопу по направлению к центру круга, перенести на нее вес, затем развернуть внутреннюю стопу в обратную сторону и вновь начать движение с внутренней (бывшей внешней) ноги. Полезно сразу же разучить разворот на 360 градусов, который делается так: внешняя нога приставляется к внутренней под прямым углом напоподобие буквы «Т», затем внутренняя нога разворачивается примерно на 270 градусов, после че-

го это скручивание повторяется еще раз. Этот разворот — еще один уникальный технический прием школы Багуачжан. Он обеспечивает максимальную скорость поворота тела и, кроме того, имеет большой оздоровительный эффект, поскольку способствует раскрытию энергетических каналов в ногах.

Занимаясь хождением по кругу, следует регулярно менять направление движения, чтобы поддерживать гармонию сил инь и ян (движение влево соответствует ян, вращение вправо — инь). Когда же именно разворачиваться, зависит от вашего состояния. Главное, не доводить дело до усталости или головокружения. Для начала можно ходить по десять кругов в одну сторону, но допустимо и меньшее число кругов.

## Три уровня хождения по кругу

В школе Багуачжан различаются и практикуются три уровня исполнения движений или ведения схватки, определяемых в зависимости от высоты центра тяжести тела. Верхний уровень (шан пань) соответствует обычному положению тела при ходьбе. Низший уровень (ся пань) характеризуется следующими особенностями: при ходьбе ноги согнуты в колене до прямого угла, так что центр тяжести тела опущен по сравнению с обычным на длину бедра. Средний уровень (чжун пань) занимает промежуточное положение между верхним и низшим уровнями.

Обычно здоровые молодые люди начинают занятия по школе Багуачжан с хождения по кругу в среднем уровне, но только способность ходить в максимально низкой стойке позволяет обрести в полном объеме «внутреннюю силу». Не следует, однако, слишком быстро переходить на ходьбу в низкой стойке, поскольку это может потребовать от ученика слишком больших физических усилий, что помешает накоплению подлинного мастерства. В самом Китае мастера, владеющие этим уровнем, крайне немногочисленны. Люди пожилые или физически слабые могут заниматься Багуачжан в «верхнем положении», ибо и такие занятия дают большой оздоровительный эффект.

Считается, что среди «трех начал» (сань цай) мироздания верхний уровень соответствует Небу, низший — Земле, а средний — Человеку, служащему посредником между Небом и Землей. По преданию, Дун Хайчуань говорил ученикам: «Главный путь среди трех уровней — это средний уровень». Возможно, смысл этого высказывания состоит в том, что занятия в «срединном положении» создают наилучшие условия для гармонического и всестороннего совершенствования и, в частности, позволяют без усилий практиковать диафрагмальное дыхание, когда вдыхаемый воздух достигает нижнего Киноварного Поля и открываются основные каналы циркуляции энергии в теле.

## Восемь «фиксированных ладоней»

«Восемь фиксированных форм ладоней» (динши бачжан) — основа базовой техники Багуачжан, первый и совершенно необходимый этап постижения гунфу. Они были завещаны самим Дун Хайчуанем и составляли любимейший предмет занятий учителя Лян Чжэньпу, который, как говорят, практиковал их ежедневно не менее часа в течение нескольких десятков лет. Согласно устному преданию школы, цель занятий фиксированными формами состоит в том, чтобы «семя» (какое-то есть, как мы помним, низ-

шая форма духовной энергии) наполнило все семь отверстий тела и превратилось в одухотворенное ци», правило же исполнения фиксированных форм сводится к тому, чтобы «каждое мгновение были в согласии дракон и тигр» (которые в традиции Багуачжан символизируют движение и покой).

Считается, что Дун Хайчуань преподавал только сами фиксированные формы, каждую из которых приходилось исполнять из исходной «стойки Беспредельного». Позднейшие поколения учителей прибавили к ним соединительные движения, так что теперь восемь фиксированных форм можно исполнять как единый комплекс, переходя без перерыва от одной фигуры к другой. Ниже помещено описание фиксированных форм вместе с переходными движениями.

## 1. Ладони, давящие вниз (Ся та чжан)

Движение начинается из «стойки Беспредельного» описанным выше способом: при движении по кругу влево (янское движение) корпус поворачивается вправо, руки поднимаются по дуге вверх и опускаются вдоль центральной оси тела вниз до уровня Киноварного Поля. Верхняя часть корпуса скручивается влево по направлению движения внешней ноги, ладони же, будучи обращенными вниз, занимают горизонтальное положение на высоте Киноварного Поля. Ладони имеют стандартную форму «бычьего языка» и немного вывернуты вовне, а пальцы устремлены чуть вверх. Это рождает ощущение пустоты в центре ладони и наполненности ее нижнего края (рис. 20). Шея прямая, плечи опущены, и есть ощущение, что ци как бы стекает вниз по рукам к ладоням. У вас должно быть такое чувство, будто вы обнимаете ладонями и толкаете ими вниз плавающий в воде мяч, а он выталкивает ладони вверх. Руки не вытянуты и не согнуты. Секрет правильного ощущения в руках заключается в способности сначала добиться внутреннего растяжения в руках, а затем сочетать это растяжение с ощущением сжатия. Очень важно следить за тем, чтобы анус был всегда втянут и ягодичи не были отставлены назад. У вас должно быть такое ощущение, будто вы сидите на стул. Внимание должно концентрироваться в Киноварном Поле. Данная фигура наилучшим образом служит собиранию ци в

Киноварном Поле, поэтому ее целесообразно выполнять в первую очередь. Некоторые мастера Багуачжан ограничиваются исполнением в основном только этой фиксированной формы.

Развернуться при выполнении данной формы проще всего уже описанным выше способом шага с подвертыванием стопы, совершая поворот на 180, а лучше на 360 градусов (такой поворот осуществляется в четыре шага). Со временем можно разучить и более сложный порядок поворота.



Рис. 20



Рис. 21

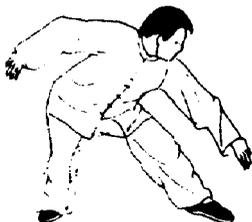


Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

При повороте налево передняя правая нога делает шаг с подвертыванием, а левая тут же совершает большой шаг в сторону, одновременно вес переносится влево (рис. 21). Левая рука следует за левой ногой, выворачиваясь вдоль своей оси так, чтобы ладонь оказалась обращенной назад, после чего она движется по дуге вверх и вправо, а левая нога приставляется к правой (рис. 22). Затем правая рука по дуге, обращенной назад, поднимается вверх и принимает почти строго вертикальное положение, ее ладонь обращена назад; левая нога поднимается, сгибаясь в колене, ее ступня примыкает к правой ноге, тогда как левая рука опускается немного вниз, прикрывая грудь и правый бок. Эта фигура называется «Зеленый дракон играет с водой» (рис. 23). Затем корпус и левое колено поворачиваются влево, правая рука уходит вниз, ее ладонь отставлена назад, пальцы согнуты, обозначая фазу «закрытия», а левая ладонь с выпрямленными пальцами устремляется в том же направлении, что и левое колено, готовая нанести «протыкающий» удар (рис. 24). Затем левая нога опускается на землю и с правой (теперь внутренней) ноги вновь начинается круговое хождение в форме «ладоней, давящих вниз».



а



б

Рис. 25

то руки пронизаны одной веревкой», затем «отпустить» растяжение. Ладони имеют обычную форму «бычьего языка», верхняя часть корпуса, как всегда, развернута вовнутрь круга, а взгляд устремлен в «пасть тигра» задней руки (рис. 25 а, б). Воля локализуется в углублениях у ключевой кости на плечах — это способствует достижению «пустотности» в плечах и, следовательно, поступлению ци в пальцы. Выполнение данной фигуры особенно благоприятствует растеканию ци по всему телу.

В качестве переходного движения при повороте на 180 градусов предлагается следующее: делается шаг с подвертыванием внутренней ноги, то есть корпус разворачивается в сторону, противоположную центру круга, внутренняя рука, описывая дугу, сна-

При повороте налево передняя правая нога делает шаг с подвертыванием, а левая тут же совершает большой шаг в сторону, одновременно вес переносится влево (рис. 21). Левая рука следует за левой ногой, выворачиваясь вдоль своей оси так, чтобы ладонь оказалась обращенной назад, после чего она движется по дуге вверх и вправо, а левая нога приставляется к правой (рис. 22). Затем правая рука по дуге, обращенной назад, поднимается вверх и принимает почти строго вертикальное положение, ее ладонь обращена назад; левая нога поднимается, сгибаясь в колене, ее ступня примыкает к правой ноге, тогда как левая рука опускается немного вниз, прикрывая грудь и правый бок. Эта фигура называется «Зеленый

## 2. Ладони, поддерживающие небо (То тьянь чжан)

Исполнение этой фигуры можно начинать из «стойки Беспредельного». Обе руки поднимаются приблизительно до уровня плеч или чуть выше и выпрямляются, оставаясь, однако, немного согнутыми. Должно быть такое ощущение, словно и руки, и ладони, и спина вписаны в одну большую сферу. Не следует вытягивать руки с усилием, нужно учиться, растянув руки, «как буд-

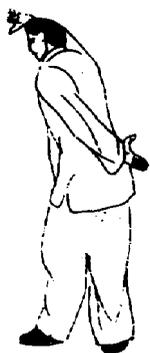


Рис. 26



Рис. 27

чала уходит за спину, затем поднимается вверх и проходит над головой (ладонь располагается горизонтально), и одновременно внешняя рука уходит вниз и назад, причем ладонь обращена вверх, а пальцы выпрямлены (рис. 26). Это фигура одновременно блока (вверху, внутренней рукой) и протыкающего удара (внизу, внешней рукой). В дальнейшем корпус продолжает вращаться вокруг своей оси по правилам известного нам поворота на 360 градусов. При этом правая рука поднимается вверх (ее ладонь остается обращенной вверх и направленной к центру круга), а левая вращается вокруг корпуса, опускаясь вниз (ее ладонь поворачивается вверх) и проходя под основанием правой руки (рис. 27). После того, как корпус совершит полный разворот на 360 градусов, руки без дополнительных движений вновь принимают положение «ладоней, поддерживающих небо». Описанный поворот, кстати сказать, является базовым для всех форм вращения корпуса, столь широко применяемого в Багуачжан.

### 3. Ладони, обнимающие луну (Бао юа чжан)



Рис. 28  
Рисунок Ли Цзымина

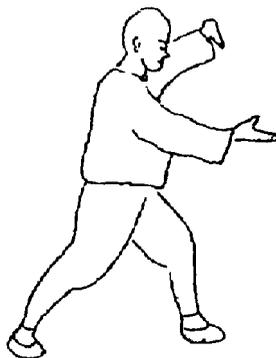


Рис. 29  
Рисунок Ли Цзымина

В этой форме руки располагаются горизонтально, как бы образуя сферу; ладони обращены вовне, пальцы вытянуты по диагонали вверх, оба больших пальца отставлены в сторону, так что ладони составляют фигуру, напоминающую треугольник (рис. 28). Плечи расслаблены, локти опущены, спина сферична. Ритм растяжения и сжатия при ходьбе по кругу регулируется расширением и сжатием сферы, образованной руками. Воля концентрируется в точке цзянци между лопаток. Данная фигура особенно способствует энергетизации среднего звена тела и прежде всего поясницы.

Для разворота в противоположную сторону делается шаг с подвертыванием внешней ноги, внутренняя рука идет по дуге вверх и проходит над головой, ладонь занимает горизонтальное положение. Одновременно бывшая внешняя рука уходит назад и вниз, а затем выдвигается по прямой линии вперед (рис. 29). Эта фигура называется «Схватить луну на дне моря». Затем правая нога выступает вперед, а верхняя часть корпуса



Рис. 30

Рисунок Ли Цзымина

скручивается в направлении к центру круга, руки принимают прежнее положение (рис. 30).

Можно совершать разворот и другими способами, например, скрещивая руки перед грудью (внутренняя рука сгибается в локте и следует вращению корпуса, внешняя рука тоже сгибается в локте и накладывается на нее сверху) (рис. 31 а, б). Затем можно продолжить движение по кругу в обратном направлении, сделав первый шаг внутренней ногой.

#### 4. Ладони, несущие пику (То цян чжан)



а



б

Рис. 31



Рис. 32

В этой фигуре при движении влево внутренняя (левая) рука вытянута к центру круга, оставаясь слегка согнутой в локте, причём локоть обращен прямо к земле и как бы «тянет» вниз; внешняя (правая) рука поднята над головой, тоже согнута в локте над головой, и ее ладонь обращена вверх. При этом сгиб в локте не должен быть слишком острым, сгиб в запястье не должен сопровождаться физическим усилием. Обе руки как бы держат длинный шест над головой (эту форму можно тренировать, действительно нося в руках тяжелый шест). Глаза смотрят через ладонь внутренней руки на центр круга (рис. 32).



Рис. 33

Поворот в обратную сторону можно делать следующим образом: внутренней ногой делаем шаг с подвертыванием стопы и поворачиваемся спиной к центру круга; одновременно левая рука идет снизу вверх и проходит над головой, ее ладонь располагается горизонтально, а правая рука уходит вниз и назад, совершая удар назад (см. рис. 26). Затем левая рука вслед за дальнейшим вращением корпуса перемещается к правой стороне поясицы (ладонь обращена вверх), а правая рука поднимается вверх к левому плечу, ее ладонь обращена вниз. В этой позиции крайнего скручивания корпуса руки как бы обнимают сбоку большой мяч (рис. 33). При дальнейшем движении в противоположном направлении эта сфера как бы раскручивается в обратную сторону: левая рука идет по дуге вперед и вверх, ее ладонь за счет вращения руки вдоль своей оси вновь оказывается обращенной вверх, а нижняя рука уходит по дуге назад и вниз, затем вытягивается к центру круга, ее ладонь обращена вверх и находится на высоте плеча.

## 5. Ладони, обнимающие шар (Бао цю чжан)



Рис. 34

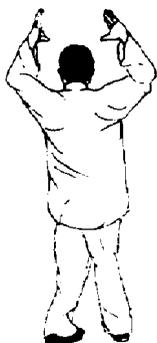


Рис. 35

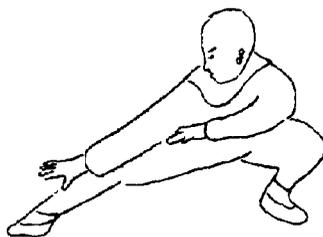


Рис. 36

Эта форма весьма напоминает предыдущую за исключением одного важного обстоятельства: ладонь верхней руки обращена вниз, так что руки как бы несут перед грудью большой шар (рис. 34). Фигуру, образуемую руками, называют еще «пасть льва»: это форма атаки двумя руками сразу на двух уровнях, она выражает устремленность вперед и соответствует триграмме Цян, то есть крайнему ян, или «трем соединениям» в теле. При исполнении данной фигуры взгляд устремлен через ладонь нижней руки к центру круга. Нужно следить за тем, чтобы нижняя рука отходила достаточно далеко назад (то есть корпус был скручен до предела), а верхняя рука не была слишком согнута в кисти — в противном случае ци не сможет достичь пальцев верхней руки. Сила исходит из (выгнутой) спины, внутренняя сила действует у основания верхней ладони, где она направлена вниз, и у основания нижней ладони, где она направлена вовнутрь жизненной сферы практикующего. Таким образом, должно быть ощущение, что «пасть льва» вот-вот захлопнется.

Переход можно делать следующим образом: делается шаг с поворачиванием внешней стопы вовнутрь круга, задняя нога отставляется назад, следом бывшая внешняя нога выступает вперед с подвертыванием стопы, так что корпус совершает разворот

на 180 градусов. Одновременно верхняя рука уходит по дуге вниз и назад, совершая удар на нижнем уровне (ее ладонь обращена назад), левая рука тоже отходит назад с вывернутой наружу ладонью (это движение соответствует контролированию находящегося сзади противника на среднем уровне). Далее обе руки поднимаются вверх над головой, словно они обнимают шар, и описывают круговое движение по направлению вращения корпуса (рис. 35). В последней фазе поворота, когда вы вновь поворачиваетесь лицом к центру круга задняя нога отставляется дальше в сторону, вес тела переносится на нее, вы приседаете на эту ногу, а одновременно обе руки делают резкое движение вниз к себе, что означает придавливающий блок со стаскиванием противника на себя с целью лишить его равновесия (рис. 36).

## 6. Ладони, указывающие на небо и пронзающие землю (Чжи тянь гэ ди чжан)

Данная форма предназначена для тренировки «раскрытия внутренней силы» по вертикальной оси тела. форма шага и положение корпуса, в том числе правило скручивания корпуса к центру круга, — такие же, как в других формах. Левая рука вытянута почти до предела и поднята вверх и немного вперед над головой, ладонь обращена во-



Рис. 37



Рис. 38

вне, пальцы выпрямлены и плотно прилегают друг к другу, большой палец, как обычно, отставлен в сторону. Внешняя рука опущена вниз и как бы следует общему скручиванию корпуса, ее ладонь находится у внутреннего бедра, положение пальцев аналогично положению пальцев верхней руки: мизинцы обеих рук немного выкручены наружу. Очень важно, чтобы ладони обеих рук находились на одной оси, при этом корпус должен быть скручен до предела (рис. 37). Нижняя ладонь соответствует инь и пустотности, но энергетизируется прежде верхней, янской ладони. В прикладном аспекте эта фигура применяется для удара «на разрыв» по вертикали: верхняя рука поддерживает руку противника, нижняя упирается в его бедро, сила распространяется одновременно вверх и вниз.

Поворот при исполнении данной формы можно осуществлять посредством обычного шага с подвертыванием, после чего внешняя нога делает подшагивание, а руки меняют свое положение с первым шагом по кругу: верхняя рука по дуге уходит вниз, а нижняя, описывая дугу снизу, уходит вверх (рис. 38).

## 7. Ладони рыбы инь-ян (Инь-ян юй чжан)



а



б

Рис. 39

Свое название данная форма получила от знаменитой эмблемы Великого Предела, которую китайцы именуют «рыбой инь-ян», или «двойной рыбой». Она называется так потому, что положение рук в ней напоминает эмблему Великого Предела. Внешняя рука занимает горизонтальное положение и согнута в локте и запястье, образуя как бы полукруг, ладонь тоже располагается горизонтально в обычной форме «бычьего языка» и обращена вовне. Внутренняя рука аналогичным образом отведена назад и вниз, ее ладонь вывернута вверх и наружу. Корпус, как всегда, скручен к центру круга, голова тоже повернута к центру круга (рис. 39 а, б). Нужно добиваться того, чтобы обе руки, и особенно задняя (иньская) были вытянуты в

своем согнутом положении до предела и составляли как бы единую извилистую траекторию течения ци (здесь, как и в других фигурах, должно быть ощущение внутренней связанности ладоней). Форма «двойной рыбы» предназначена в особенности для тренировки раскрытия внутренней силы по горизонтали.

Сменить направление движения по кругу в этой форме можно также посредством обычного шага с подвертыванием внешней ноги и соответственной сменой положения рук.

## 8. Ладони, толкающие жернов (Туй мо чжан)

Данная форма считается базовой или, как ее называют в школе Багуачжан, «материнской» для всех бытующих в традиции Багуачжан «превращений ладоней». Круговое движение в этой форме немного напоминает толкание используемого в хозяйстве китайских крестьян каменного жернова, которым мелют зерно. Шаги и положение корпуса здесь не отличаются от того, что принято в других формах «фиксированных ладоней». Положение же рук выглядит следующим образом: при движении влево (янском) левая рука выставлена к центру круга, будучи немного согнутой в локтевом суставе, причем локоть направлен строго вниз и как бы «тянет к земле», а ладонь всегда отведена назад до уровня пятки задней ноги. Нужно добиваться максимальной скрученности корпуса (ибо на первых порах она никогда не бывает достаточной), но не за счет чрезмерного физического усилия. Но если сама рука вытягивается вперед, то плечо тянет как бы назад, в другую сторону, за счет чего появляется ощущение внутренней растянутости в руке, и это способствует притоку ци в ладонь (ее основание кажется «наполненным») и в пальцы. Сама ладонь как бы немного оседает, или давит вниз, локоть подвертывается к корпусу, занимая строго вертикальное положение, а затем состояние «растянутости» как бы отпускается, и дополняется элементом сжатия, или сокращения. Тем самым достигается состояние покоя и расслабленности. Необходимо всегда помнить об этих четырех аспектах правильной постановки передней руки и ладони: «растяжение» (ла), «придавливание» (ань), «фиксация», включающая подворачивание локтя (дин) и «отпускание» (фан). Что касается ладони, то она имеет обычную форму «бычьего языка». Указательный и средний палец вытянуты до предела, причем первый кажется необыкновенно твердым («словно железный») и его конец находится на уровне бровей, а второй кажется «пронзающим небо». Взгляд устремлен в «пасть тигра» или, точнее, на кончик указательного пальца и направлен к центру круга. Нужно добиваться того, чтобы четвертый и пятый палец были немного отставлены в стороны и чуть согнуты; в них должно быть ощущение цепляния. Второй и средний пальцы воплощают силу ян и качество жесткости, четвертый и пятый пальцы воплощают силу инь и качество мягкости. Причина этого разделения состоит, помимо прочего, в том, что указанные пары пальцев сообщаются с разными энергетическими каналами. По горизонтали же верхняя часть ладони представляет пустоту, а ее основание — наполненность. Именно нижним краем ладони наносится основной удар.

Итак, в центре ладони действует сила «толчка вперед», в пальцах действует сила, устремленная вверх, основание ладони давит вниз, а плечо тянет ладонь назад. Как видим, ладонь оказывается местом приложения сил, направленных во все четыре стороны, и эта сложная комбинация сил порождает «силу скручивания» (нин цзин), представляющую как равнодействующая толкания вперед и скручивания назад.

Ладонь отставленной руки как бы обозначает центр окружности во время ходьбы по кругу и практически остается на месте. Задняя рука, тоже будучи согнутой в локте, прилегает к корпусу, прикрывая грудь, ее ладонь тоже выставлена вверх и имеет форму «бычьего языка». Кончики пальцев устремлены к локтю передней руки и отстоят от него на 3-4 см. Плечи опущены и находятся на одном уровне, грудь немного вогнута и пустотна, спина чуть выпукла и наполнена (рис. 40). Необходимо чувствовать взаимодействие инь и ян в ладонях и между янской (отставленной) и иньской (прижатой к телу) ладонями. В таком случае очень скоро можно будет ощутить действие ци, которое проявляет себя как нагревание ладоней (обычно оно сопровождается покалыванием), спины



Рис. 40  
Рисунок Ли Цзымина



Рис. 41



а



б

Рис. 42

и ступней. При правильном исполнении этой фигуры (как, впрочем, и других фиксированных форм) возникает ощущение теплоты, легкости и наполненности ладоней при весьма слабом потовыделении. У начинающих может нагреваться только корпус, и лишь с течением времени тепло распределяется сбалансированно по всему телу.

Поворот в этой фигуре можно совершать следующим образом: делается шаг с подвертыванием внешней ноги, одновременно корпус скручивается по направлению к центру круга, а руки перекрещиваются на груди, создавая фигуру «закрытия» (рис. 41). Затем внутренняя нога отступает назад, ее стопа также разворачивается назад, а соответствующая рука отводится по дуге назад (что означает удар или блок на нижнем уровне) и поднимается до уровня плеча (рис. 42 а). В этой позиции разворота на 180 градусов бывшей задней рукой наносится «протыкающий» удар, причем ладонь бьющей руки вылетает из-под верхней руки. Рука должна вылетать, «как стрела, спущенная с лука», быть мягкой во время скольжения вдоль вытянутой руки и мгновенно становиться жесткой в момент удара. Ладонь стоит как бы на ребре, пальцы вытянуты, большой палец согнут и спрятан в ладони, средний палец немного подогнут и находится на одном уровне со вторым и четвертым пальцами (рис. 42 б). Вместе с рукой происходит скручивание корпуса в том же направлении и вперед выступает нога той же стороны тела, а вес резко переносится на ее носок. Скручивание корпуса не должно создавать разрыва между янской (наполненной, жесткой) и иньской (пустотной, мягкой) сторонами тела. Сразу после удара рука отходит назад или, точнее, находится в состоянии вибрации. Описанный удар имеет преимущества внезапности (его подготовка и начальная фаза скрывается выставленной рукой), точности (выставленная рука как бы направляет движение бьющей руки) и стремительности, поскольку «протыкающий» удар не требует замаха. Учитель Ли Цзымин особенно любил описанный вариант поворота в форме «ладоней, толкающих жернов». Вообще же подобный разворот именуется «одионой сменой ладоней» (дань хуань чжан).

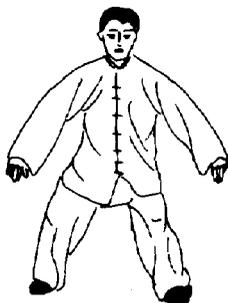


Рис. 43

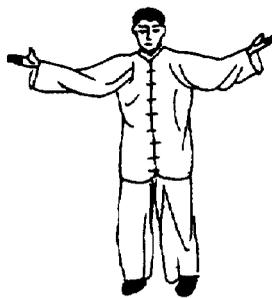


Рис. 44

## Завершающая фигура

«Ладони, толкающие жернов», — последняя из восьми «фиксированных форм» Багуачжан. Она сменяется фигурой, завершающей весь комплекс (эта фигура может завершать и каждую форму в отдельности). Данная фигура выглядит следующим образом: делается шаг с поворачиванием внешней ноги, как при повороте в «одиночной смене ладоней», после чего ноги и руки расходятся в стороны, лицо и корпус обращены к центру круга (рис. 43). Затем обе руки на вдохе плавно поднимаются по сфере вверх (рис. 44) и опускаются вниз таким образом, что ладони обращены друг к другу; последняя фаза этой фигуры совпадает со «стойкой Беспредельного».

## Восемь «старых ладоней»

Комплекс «Восемь старых ладоней» (Лао ба чжан) — наиболее фундаментальный из всех комплексов «превращений ладоней» в арсенале школы Багуачжан, преподанный самим Дун Хайчуанем. Эпитет «старый» имеет в данном случае значение «первичный», «базовый», то есть служащий основой для всех прочих приемов. И не даром старые учителя Багуачжан называют этот комплекс также «Восемью материнскими ладонями». По сути, речь идет о главнейших формах приложения базовой техники, ориентированной на «внутреннее достижение», к практике кулачного боя. Разучивая фигуры «старых ладоней», нужно думать в первую очередь о постижении принципов применения внутренней силы и, следовательно, о реализации правильного внутреннего состояния. Нужно помнить прежде всего, что внутренняя сила, поддерживаемая действием ци, должна исходить из «корня» и раскрываться в «кончике», то есть, как правило, в пальцах рук. Природа же правильного внутреннего состояния обозначена в старинной формуле: «Три подлинности, четыре достижения» (саньчжэнь сыдао), что означает «сознание подлинно, дух подлинен, сила подлинна», «взгляд достигает, руки достигают, поясница и таз достигают». И главное, нужно помнить, что свободное использование внутренней силы возможно лишь благодаря присутствию «воли» (и), которая равнозначна абсолютной спонтанности осознания сознания, постоянному бодрствованию духа, «как он есть», в его несотворенной естественности. Свободное произведение воли отображается в постоянном перетекании фигур комплекса, вечном движении всего тела. Ни в коем случае нельзя делать резкие движения и паузы, что, к сожалению, является

очень распространенным пороком официальных инструкторов ушу или спортсменов, демонстрирующих традиционную технику кулачного искусства в Китае. Постигание же принципа действия внутренней силы требует углубленной осмотрительности в учебных занятиях, как об этом сказано в старинном предписании: «Во время учебных занятий, хотя противника нет, действуй так, как если бы он был. В настоящей схватке, хотя противник есть, действуй так, как если бы его не было». В Багуачжан, повторим еще раз, все решают не «фигуры» и «техника», а внутреннее состояние, еще точнее — сила воли.

Ниже помещено краткое описание этих восьми форм по стилю учителя Лян Чжэнь-пу.

## 1. Одиночное превращение ладоней (Дань хуань чжан)

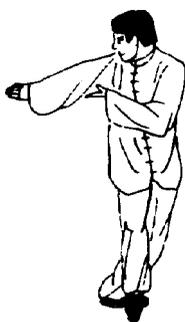


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

Эта форма — основополагающая для всего комплекса «старых ладоней»; иногда ее называют «матерью восьми великих форм ладоней». Над ней следует работать особенно тщательно, поскольку правильное ее усвоение дает ключ к исполнению всех других приемов данного комплекса и всего технического арсенала Багуачжан.

«Не усвоив одиночного превращения ладоней, нельзя изучать другие формы», — говорили старые мастера школы. Правила исполнения данной формы описаны в первых трех из «Тридцати шести наставлений в песнях» Дун Хайчуаня, а в качестве стихотворного наставления по данной фигуре берется четвертая песня (см. выше с. 72).

Исполнение «одиночного превращения ладони» (и всего комплекса) начинается из «стойки Беспредельного»: вы стоите лицом к центру круга, ноги сведены вместе, руки опущены вниз; затем вы ставите ноги на ширину плеч, руки, описывая полукруг, плавно поднимаются вверх и опускаются приблизительно до уровня плеч, а корпус скручивается вправо, во внешнюю сторону круга. Далее обе руки отходят по дуге вправо и назад, их ладони обращены вниз (рис. 45). Скрутившись таким образом вовне до предела, вы делаете первый шаг внутренней ногой, и одновременно руки начинают раскручиваться вперед и влево: правая рука описывает полукруг немного выше головы и уходит вниз, левая рука, находясь внизу, скользит запястьем по локтевому суставу правой руки, а затем уходит вверх и принимает позицию передней, или вытянутой руки в фигуре «ладони, толкающие жернов». Правая рука, соответственно, становится задней рукой, прижатой к корпусу. Во время этого кругового движения ладони обеих рук выворачиваются наружу (рис. 46, 47). Движение рук по сфере должно быть плавным и полностью скоординированным с ритмом ходьбы по кругу.



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Рисунки Ли Цзымина

Сменить направление движения можно способом «пронзающего» удара, изложенным в описании формы «ладони, толкающие жернов».

Имеется и другой способ поворота: внешней ногой делается шаг с подвертыванием ступни, корпус скручивается в направлении к центру круга, передняя рука подтягивается к корпусу (рис. 48). Затем левая нога делает широкий шаг в обратном направлении, одновременно левая рука, описывая дугу сверху, тоже уходит назад, ее ладонь обращена вовнутрь и вверх (рис. 49). Далее правая рука заступает вперед, корпус продолжает скручивание вправо до упора, левая рука отходит назад вслед движению корпуса, делая захват с натаскиванием противника на себя, а правая рука находится внизу и прижата к корпусу, ее ладонь обращена вверх (рис. 50). Из положения предельной скрученности корпус начинает раскручиваться вправо, и точкой раскрытия силы становится правая рука, делающая размашистое смахивающее движение вправо (рис. 51), после чего можно принять позу «ладоней, толкающих жернов».

## 2. Накрывающая ладонь (Гай чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

*Вторая форма — накрывающая ладонь: нападаешь прямо по центру.*

*Сметаешь облака, видишь солнце, идешь свободно, по своей воле.*

*Вращаешься то слева направо, то справа налево,*

*Всегда обращен лицом к светилу и наносишь удар вверх.*

Исходная поза для данной формы — стойка «ладони, толкающие жернов». Первое движение — удар вертикально стоящей ладонью (или кулаком) передней руки, делающей круговое движение по вертикали в локтевом суставе; этот подготовительный смахивающий удар наносится тыльной стороной ладони (рис. 52). Почти сразу же аналогичный удар наносится задней (правой) рукой, ее ладонь также стоит вертикально (рис. 53). Этот удар, как и первый, преследует еще цель создать противнику помехи для обзора, скрыть от него фазу подготовки атаки. Следом вытянутая левая рука, двигаясь по сфере из-за головы, наносит главный удар на верхнем уровне (глаза), ладонь располагается горизонтально, одновременно наносится высокий удар левой ногой (рис. 54, 55).



Рис. 52



Рис. 53

Во время учебных занятий левая ладонь обычно касается носка левой ноги. После этого левая нога уходит назад, и корпус разворачивается вправо (к центру круга) на 90 градусов, руки резко расходятся в стороны, совершая удар/блок на нижнем уровне; внутренняя сила достигает ладоней, взгляд обращен на левую ладонь (рис. 56). Далее корпус продолжает скручиваться влево, левая ладонь тоже поворачивается влево на 90 градусов, и правая рука, находясь сначала у правого бока, наносит из-под левой руки «протыкающий» удар, и вместе с правой рукой вперед выступает правая нога (рис. 57).



Рис. 54



Рис. 55

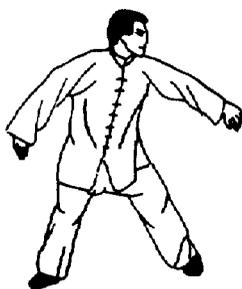


Рис. 56

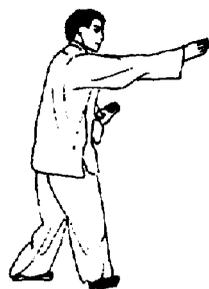


Рис. 57

Затем корпус совершает быстрый разворот на 180 градусов способом «подвертывающихся» ступней, при этом правая рука проходит над головой и наносит удар на верхнем уровне, левая ладонь, будучи обращенной вверх, уходит вниз и назад, нанося удар назад на нижнем уровне (рис. 58), после чего руки вновь расходятся в стороны, нанося двойной удар на нижнем уровне. Корпус в этот момент развернут к центру круга. За-



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

тем левая рука снова поднимается до уровня плеча, ее ладонь стоит вертикально, а правая рука наносит еще раз «протыкающий» удар (рис. 59). Этот последний удар в данной форме может сопровождаться ударом пяткой на уровне паха, что является распространенным приемом в прикладной технике Багуачжан. Затем можно вновь начинать (непреренно с внутренней ноги) движение по кругу (рис. 60). При смене направления те же движения выполняются как бы в зеркальном отражении.

### 3. Ладонь, обращающаяся назад (Фань бэй чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

*Третья форма — ладонь, обращенная назад: единый удар вперед,  
Ладони по очереди становятся то жесткими, то мягкими.  
Вращаешься то слева направо, то справа налево,  
Скручиваясь телом, вытягивая руки, нельзя торопиться.*

При ходьбе по кругу налево в позе «ладоней, толкающих жернов», делается шаг с подвертыванием правой стопы, корпус резко разворачивается влево, левая нога уходит назад, дела широкий шаг, а левая рука, двигаясь параллельно земле и немного вверх по дуге, делает смахивающий удар/блок, ее ладонь обращена вверх (рис. 61). Затем корпус скручивается дальше влево, и обе руки скрещиваются на груди таким образом, что за-



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

пальстье правой руки оказывается под локтем левой (рис. 62), после чего корпус поворачивается дальше влево еще на 270 градусов, ладони расходятся в стороны, совершая круговые движения, и сходятся вновь своими основаниями, тогда как пальцы обеих рук расходятся в стороны; одновременно правая нога поднимается вверх и сгибается в колене. Это поза остановки атаки противника (рис. 63).



Рис. 64



Рис. 65

Правая нога опускается на землю и делается большой шаг вперед левой ногой; одновременно ладони, по-прежнему сведенные вместе у основания (эта форма называется «обезьяна подносит персик»), совершают «единый удар» на нижнем уровне. В этот момент сила исходит из нижней части позвоночного столба, спина «упругая, как лук» (рис. 64). На-



Рис. 66



Рис. 67



а



б

Рис. 38



в



а



б

Рис. 69

дони на нижнем уровне, после чего левая рука поднимается до уровня плеча, и правая рука совершает «протыкающий» удар (рис. 69 а, б). Затем вы вновь принимаете позу «ладоней, толкающих жернов», для ходьбы по кругу в правую сторону.

#### 4. Рубящая ладонь (Пн чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

ходясь спиной к центру круга, вы оставляете в сторону правую ногу и наносите тот же «единый удар» снизу вверх, то есть в подбородок; при этом таз должен осесть вниз, плечи расслаблены, «корень» силы — в ступнях, взгляд направлен вперед (рис. 65).

Далее корпус скручивается против движения часовой стрелки, правая ступня приставляется к носку левой ноги, руки скрещиваются на груди (левая рука снаружи), обе ладони обращены вовнутрь (рис. 66). Когда корпус полностью развернулся передней стороной к центру круга, нужно встать в стойку «наездника», вес смещается на левую ногу, руки расходятся в сторону, нанося двойной удар/блок на нижнем уровне, таз опущен (рис. 67). В этой позиции три раза делается смахивающий блок на верхнем уровне (дважды левой рукой и один раз — правой). Движение рук сопровождается блокирующим движением соответствующей ноги; вместе с движением руки и ноги в соответствующую сторону скручивается и поясница. Вес тела тоже соответственно переносится с одной ноги на другую. Таким образом, смахивающий блок должен проистекать из скручивания всего тела (рис. 68 а-в). После последнего блока левой рукой эта рука уходит по дуге вниз, нанося удар внешним ребром ладони на нижнем уровне, после чего левая рука поднимается до уровня плеча, и правая рука совершает «протыкающий» удар (рис. 69 а, б). Затем вы вновь принимаете позу «ладоней, толкающих жернов», для ходьбы по кругу в правую сторону.

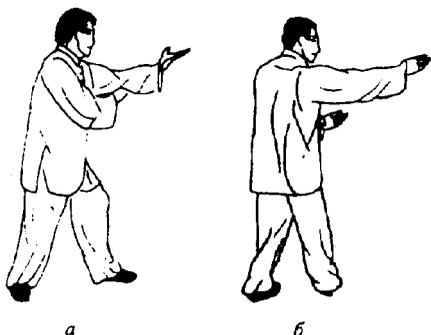


Рис. 70

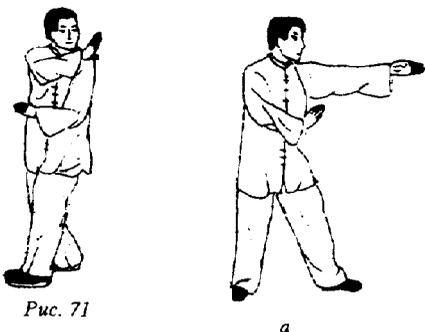
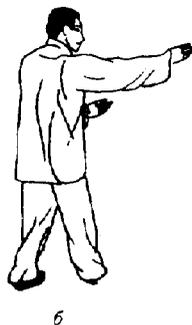


Рис. 71

*Четвертая форма — рубящая ладонь: идешь сам собою,  
Превращения обеих рук ищи внутри себя.  
Вращайся то слева направо, то справа налево,  
Не поворачивай стопы, не поворачивай головы.*

При движении по кругу влево в позу «ладоней, толкающих жернов», делается шаг с подвертыванием внешней (правой) стопы, и передняя (левая) рука уходит по дуге назад, делая смахивающий

Рис. 72



б

удар; левая нога также отступает назад, левая ступня вывертывается влево. Затем делается «пронзающий» удар правой рукой, выходящей из-под локтя левой руки (рис. 70 а, б). После удара правая нога снова делает шаг с подвертыванием стопы, и корпус скручивается дальше влево, правая рука, следуя вращению корпуса, тоже уходит вправо, ее ладонь обращена внутрь; левая рука прикрывает живот; взгляд устремлен на правую руку (рис. 71). После этой промежуточной позиции левая нога вновь уходит назад, и корпус скручивается еще дальше влево, совершая полный оборот вокруг своей оси. Одновременно левая рука идет по сфере вперед и вверх, нанося рубящий удар ребром, во время удара вес тела резко переносится на левую ногу; затем правой рукой наносится «пронзающий» удар (рис. 72 а, б). Впоследствии полный оборот корпуса, «рубящий» удар левой рукой и «пронзающий» удар правой рукой повторяются еще дважды. Третий «протыкающий» удар сопровождается ударом пяткой ноги, после чего можно вернуться к «материнской» позе и продолжить хождение по кругу в обратную сторону.

## 5. Форма следования (Шунь шн чжан)

Стихотворное наставление для данной формы гласит:

*Пятая форма — форма следования: это превращение тени.*

*Рука, следуя шагу, раскрывает духовную силу тела.*

*Вращайся то слева направо, то справа налево,*

*Ускользай отовсюду, и в шаге вперед одержишь верх.*

Начало данной формы совпадает с «одиночным превращением ладони», с которого начинается предыдущая форма «рубящей ладони»: при движении по кругу влево правая нога делает шаг с подвертыванием, корпус разворачивается на 180 градусов влево, правая рука наносит «пронзающий» удар.



Рис. 73

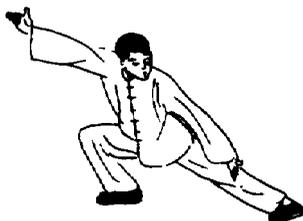


Рис. 74

После удара правая рука уходит еще дальше вверх, ее ладонь обращена вовнутрь, одновременно левая нога тоже поднимается влево, будучи согнутой в колене; левая рука прикрывает грудь, ее пальцы обращены вверх; взгляд направляется влево (рис. 73). Затем следует низкое приседание на правую ногу, тогда как левая нога отставляется далеко в сторону и остается вытянутой. Правая рука остается вытянутой вверх и вправо, но ее ладонь выворачивается наружу; левая рука уходит вниз, вытягиваясь вдоль левой ноги, ее ладонь



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

обращена вовне (рис. 74). Эта фигура называется «превращением тени», поскольку она сопряжена с резкой сменой направления и уровня атаки. Говорят, Дун Хайчуань был особенно силен в исполнении именно этого приема.

По мере движения левой ноги к левой стопе вес тела переносится на левую ногу, и уже левая нога сгибается в колене, а правая вытягивается почти до отказа. Левая рука поднимается до среднего уровня, ее ладонь обращена вверх; правая рука с ладонью, обращенной вовне, как бы уравнивает левую руку с другой стороны (рис. 75). Затем следует резкий перенос веса на правую ногу, причем импульс силы исходит из поясницы. Обе руки, словно связанные одной нитью, скручиваются вокруг своей оси, так что и левая, и правая ладони выкручиваются по движению часовой стрелки наружу. Речь идет, по существу, о дергивают противника на себя левой рукой. Затем аналогичное движение, задаваемое поясницей, производится правой рукой в тот момент, когда вес тела перенесен на правую ногу (рис. 76), и еще раз при очередном переносе веса тела с левой ноги на правую (рис. 77). В этой форме желательно опустить таз как можно ни-

же, но в любом случае спина должна оставаться прямой и не должно быть физического усилия. После третьего «стаскивающего» движения (левой рукой) делается «протыкающий» удар правой рукой, сопровождаемый ударом пяткой соответствующей ноги, а затем вы возвращаетесь в исходную позу «ладоней, толкающих жернов».

## 6. Ладонь шага следования (Шунь бу чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

*Шестая форма — шаг следования: это действие двумя руками.*

*Тысячи пудов свалишь на землю, множество превращений,*

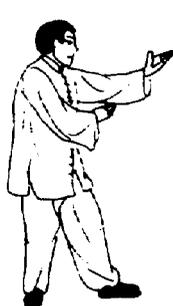
*Вращаешься то слева направо, то справа налево,*

*Солнце и луна вместе бегут, в шаге есть раскрытие и закрытие.*

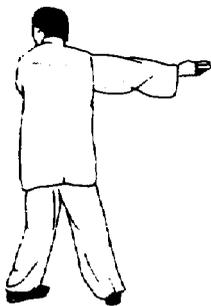
Из «материнской» позы через шаг с подвертыванием внешней ноги делается «протыкающий» удар назад правой рукой (рис. 78 а-в). Затем вперед выносятся с небольшим подвертыванием левая нога, так что корпус несколько разворачивается вовнутрь круга, обе руки тоже совершают по дуге плавное движение вправо (рис. 79). Далее вес резко переносится на заднюю (левую) ногу; принимается низкая стойка, и обе руки одновременно движутся назад и вниз к щиколотке передней ноги, совершая блок/захват



а



б



в

Рис. 78

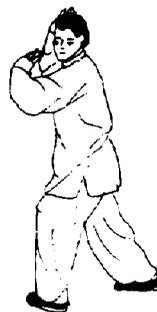


Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

атакующей руки противника (рис. 80). Делая это движение, необходимо использовать «целостную силу» тела, источник которой находится в пояснице и ступнях. Далее передняя (правая) нога делает подшагивание вперед, и обе руки, синхронно двигаясь слева направо по большой дуге, совершают сильный смахивающий удар, в котором главной точкой воздействия является правая подмышка противника. После этого можно вновь начинать хождение по кругу в позе «ладоней, толкаю-

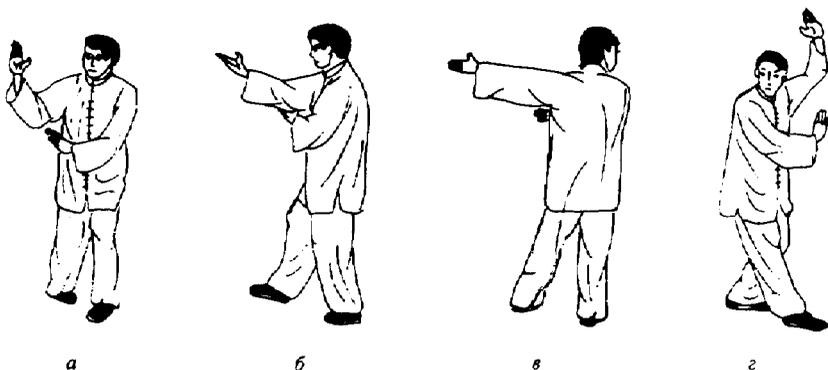


Рис. 82

ших жернов», делая первый шаг внутренней (правой) ногой (рис. 81). Напоминаем, что при движении по кругу слева направо данная форма, как и все прочие, исполняется зеркально отраженным образом (см. рис. 82 а-г).

## 7. Ладонь, толкающая вниз (Ся та чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

*Седьмая форма: вниз толкать и превращаться во вращения,  
Втыкаешь цветок, и он вращается вдоль поясицы,  
Крутишься вдоль оси назад, и обликом погобен гракону.*



Рис. 83

Из «материнской» позы, двигаясь по кругу в левую сторону, поворачиваешься посредством шага с подвертыванием правой ноги лицом к центру круга; левая рука совершает удар назад, ее ладонь обращена вверх, пальцы вытянуты; правая рука проходит сзади над головой, совершая подготовительный удар на верхнем уровне (рис. 83 а, б). Затем правая рука делает толкающее движение вниз, а левая уходит вверх, и ее ладонь, по-прежнему обращенная назад и вверх, оказывается над головой (рис. 84). Тело посредством подвертывающихся шагов продолжает скручиваться влево, совершая полный поворот вокруг своей оси, и правая рука с ладонью, повернутой вверх, продолжает вращаться вдоль

корпуса, символизируя «втыкаемый цветок». В последней фазе вращения ладонь выходит из подмышки левой руки и наносит «протыкающий» удар в сторону от центра круга, будучи повернутой вверх (рис. 85). Затем поворот корпуса вокруг своей оси с соответствующими движениями рук повторяется еще дважды. Во время вращения следует строго соблюдать координацию корпуса и конечностей. Важно следить за тем,



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

чтобы выставленная вверх левая рука не меняла своего положения. Правильное вращение удостоверяется одновременным поворотом корпуса к центру круга и придавливающим ударом правой руки, что обозначает начало нового цикла вращения. Исполнение данной фигуры в особенности способствует массажу внутренних органов.



Рис. 87



а



б

Рис. 88



в

После завершения третьего поворота левая нога отступает в сторону, делая «шаг наездника», руки расходятся в стороны, ладони обращены вверх (впрочем, можно сжать их в кулаки, обращенные вниз) (рис. 86). Затем правая нога приставляется к левой в «пустом» шаге, левая рука, перемещаясь вправо, делает смахивающий блок на верхнем уровне, а правая рука уходит вниз к правому бедру (рис. 87). Далее левая рука вновь уходит по дуге влево, поднимаясь до уровня плеча, наносится «протыкающий» удар правой рукой вместе с ударом пяткой правой ноги и вновь начинается движение по кругу в правую сторону в «материнской» позе (рис. 88 а-в).

## 8. Плоская протыкающая ладонь (Пин чуань чжан)

Стихотворное наставление для этой формы гласит:

*Восьмая форма — протыкание плоской ладонью прямо по центру.  
Повращения обеих рук следуют движениям ног.  
Вращаешься то слева направо, то справа налево,  
Перемещаешься, как ветер, стоишь, как гвоздь.*

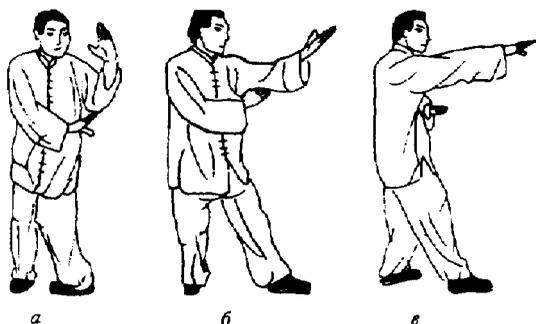


Рис. 88

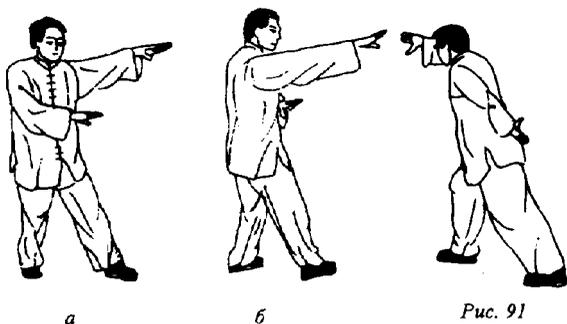


Рис. 90

Рис. 91

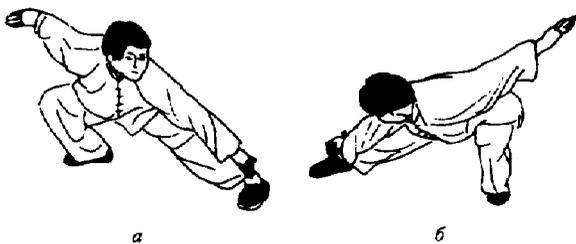


Рис. 92

момент делается низкая стойка, правая рука отставлена в сторону, а левая вытягивается вдоль левой ноги вплоть до щиколотки (рис. 92 а б). Далее вес переносится на левую ногу в низкой стойке, и совершается двойной удар, обычно заканчивающий исполнение «старых форм»: правая рука наносит «пронзающий» удар одновременно с ударом пяткой правой ногой (рис. 93). Левая нога делает подшагивание вперед, одновременно вытягивается вперед левая рука (рис. 94), после чего с внутренней ноги возобновляет-

Исполнение данной формы, как и большинства других, начинается с «протыкающего» удара назад правой ладонью (рис. 89 а-в). После этого попеременно левой и правой руками наносятся три «протыкающих» удара плоской ладонью на верхнем уровне; выпад руки сопровождается шагом вперед соответствующей ноги, во время которого вес тела переносится резко вперед. Бьющая рука, как обычно, вылетает из-под локтевого сустава другой руки, что позволяет скрыть начальную фазу удара и, кроме того, с наибольшей эффективностью войти в пространство противника (рис. 90 а, б).

После третьего удара (левой рукой) левая нога делает подшагивание вперед, а руки совершают уже хорошо известный нам двойной удар: правая рука, поднимаясь из-за спины, проходит над головой, нанося подготовительный удар на верхнем уровне, а левая рука уходит вниз и совершает удар назад от левого бедра. Одновременно вперед выступает правая нога (рис. 91). Затем вес переносится на правую ногу, левая нога, сгибаясь в колене, подтягивается к тазу и резко уходит влево; в этот



Рис. 95

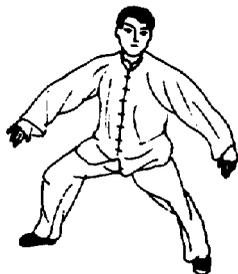


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

ся движение по кругу вправо в «материнской» позе. Далее форма «плоской протыкающей ладони» исполняется в зеркально перевернутом виде.

## Завершающая фигура

Заканчивая исполнение «восьми старых ладоней», следует сделать внешней ногой шаг с подвертыванием ступни и развернуться лицом к центру круга, скрестив руки перед грудью: вытянутая рука сгибается в локте вверх, ее ладонь находится перед лицом и обращена назад; правая рука находится под локтем левой и прилегает к груди, ее ладонь обращена вниз (рис. 95). Затем ноги встают в стойку «наездника», руки расходятся в сторону на нижнем уровне (эта фигура называется «змея ползет в траве») (рис. 96). Далее руки поднимаются, описывая сферу, вверх и опускаются вниз (рис. 97). Так движение тела возвращается к «стойке Беспредельного» (рис. 98).

## Некоторые полезные комплексы движений

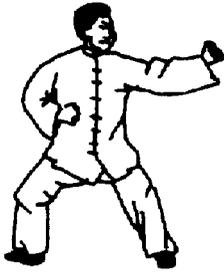
В арсенале базовой техники школы Багуачжан имеются различные комплексы движений без названия, усвоение которых значительно расширяет диапазон действий учащегося. Ниже приводятся некоторые из таких комплексов.

### I



Рис. 99

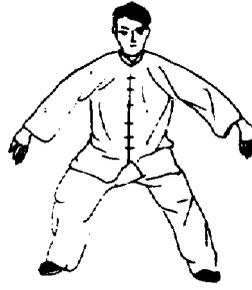
Находясь в «материнской» позе при хождении по кругу вы делаете шаг с подвертыванием внешней ногой и резко поворачиваетесь корпусом влево, меняя направление атаки. Ладонь отставленной руки быстро сжимается в стоящий вертикально кулак и наносит удар тыльной стороной кулака назад, двигаясь практически параллельно земле; левая нога тоже делает большой шаг назад, ее ступня разворачивается наружу, вес тела переносится на левую ногу. Правая рука прикрывает корпус (рис. 99).



*Рис. 100*



*Рис. 101*



*Рис. 102*



*Рис. 103*

Не прерывая скручивания корпуса влево, вы вновь делаете подвертывающийся шаг правой ногой и в тот же миг совершаете стремительный разворот корпуса на 180 градусов и еще раз наносите удар тыльной стороной левого кулака. Правая рука, тоже сжатая в кулак, защищает грудь (рис. 100). Затем делается удар «протыкающей» ладонью на верхнем уровне, и удар пяткой ноги на нижнем (рис. 101), после чего вы вновь принимаете «материнскую» позу и начинаете движение по кругу в правую сторону.

## II

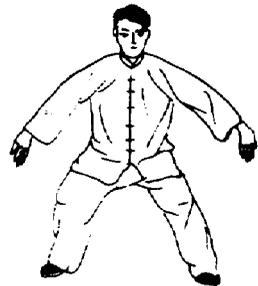
Находясь в позе «ладоней, толкающих жернов», вы делаете шаг с подвертыванием внешней (правой) ногой, после чего левая нога отставляется назад и левая рука, описывая широкую дугу вниз и назад, наносит удар внешним ребром ладони на нижнем уровне (рис. 102). Затем правая рука и правая нога синхронно выдвигаются вперед, правая ладонь стоит вертикально, корпус повернут спиной к центру круга, левая рука находит-



*Рис. 104*



*Рис. 105*



*Рис. 106*

ся над головой, ее ладонь обращена вверх (рис. 103). Эта поза обозначает удар основанием ладони в правую подмышку противника с одновременным натягиванием его руки на себя по верхнему уровню. Подобный удар является одной из отличительных особенностей техники Багуачжан и, как легко видеть, требует виртуозного владения внутренней силой. В момент удара лучше принять низкую стойку.

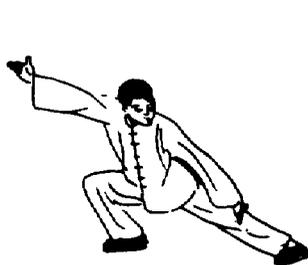
Затем левая нога заходит за правую, описывая полукруг, корпус разворачивается на 180 градусов к центру круга, руки, описывая снизу сферу, сначала скрещиваются пе-

ред грудью (рис. 104), а потом, продолжая двигаться вверх по сфере, резко расходятся в стороны на уровне плеч, ладони обращены вовне и стоят вертикально (рис. 105). Далее следует обманый удар правой рукой, проходящей над головой, правая нога делает подвертывающийся шаг, корпус разворачивается влево, и вы вновь стоите лицом к центру круга (рис. 106). Затем вы делаете удар «протыкающей» ладонью правой руки и одновременно удар пяткой правой ноги, после чего возобновляете хождение по кругу в правую сторону.

Исполняя описанный комплекс движений, вы должны совершить полный оборот в вашем круговом хождении.



*Рис. 107*



*Рис. 108*



*Рис. 109*

### III

Описанная ниже фигура предназначена в особенности для тренировки действия внутренней силы в круговом хождении.

Сначала делается шаг с подвертыванием внешней (правой) ноги, после чего левая нога отступает далеко назад, левая рука, следуя скручиванию корпуса влево, движется вниз и назад, и в следующий момент правая рука выходит из-за головы, нанося обманый удар на верхнем уровне (рис. 107), а вслед за ней левая рука наносит «протыкающий» удар от корпуса, ее ладонь обращена кверху. В этой череде ударов важно ощущать, что источник силы находится в основании спины и эта сила действует за счет как бы упругих колебаний спины.

Затем нужно сесть в низкую стойку, вытянув левую ногу, но не теряя прямизны и упругости спины; левая рука вытягивается вдоль левой ноги до щиколотки, ее ладонь вывернута наружу, тогда как правая рука отставлена в сторону и согнута в локте, ее ладонь обращена наружу. Эта рука как бы уравнивает левую сторону тела. Вес тела переносится на левую ногу (рис. 108).

Вместе с переносом веса влево, правая нога, ставшая свободной, выступает вперед, а правая рука наносит «протыкающий» удар (рис. 109). Затем правая стопа подворачивается к левой, корпус разворачивается влево, правая рука наносит удар над головой, и руки резко расходятся в стороны на нижнем уровне в фигуре «змея ползет в траве». Затем вы делаете сдвоенный «протыкающий» удар правой ладонью и удар пяткой правой ноги, после чего возобновляется хождение по кругу в правую сторону в «материнской» позе.

# МЕТОДИКА «НГОНГ» (Методика Евгения Макарова при участии Ростислава Иванова)

Пение звуков НГ, АНГ, ИНГ (Г почти не произносится) даёт:

- повышение чувствительности к звукам речи, осознаваемости эмоциональных воздействий единицам речи;
- расширение спектра эмоциональных реакций, связанных со звуком, освобождение и обогащение сознания;
- снижение степени воздействия следов прошлой психической деятельности (топальная релаксация);
- улучшение техники разговорной речи;
- закаливание воли за счёт повышения устойчивости психических процессов;
- наполнение сознания нейтральным содержанием.

В физическом плане, это колебания мягкого нёба (неба), т.е. корня языка и всей верхности гипофиза.

Звук «М - промежуточное» (жужжащий звук от середины между бровями до шишковидной железы, область КХА) - вибрация мантр, возбуждает через шовные центры (гипофиз, шишковидную железу) остальные мантры (составляющие мантр - ам, вом, хам, ям, рам, вам, лам) инициируют железы: щитовидную, загрудную (тимус), панкреатическую, надпочечную, половую и копчиковую.

Ночью звук «НГ» формируется в точке Хара, при этом связь с миром - космосом осуществляется через солнечное сплетение, а днём связь через Аджну и Сахасрару. Пробуждаясь прислушиваться к этому звуку, искать его и пытаться воспроизвести на высоких тонах право-левой носовой связкой, при этом три фазы развития:

1. Управление звуком, что соответствует представлению, реальному и трезвому мышлению, это умение забывать дыхание.

Расщепление между словом и тоном привело к разделению их на два различных мировых начала, необходимо направить звуковой поток по своему исконному пути, освободить и спасти звуковой организм. Добавляя к поющему тону слова мы соединяем первичный и вторичный элементы. Необходимо интенсивно вслушиваться, получать голос, наблюдать куда он вас ведёт и как он открывает и расширяет пути. Надо погружаться в сферу эфирного мира и его сил.

2. Расширение приближает поток из гортани в евстахиевы трубы, что даёт расширение полости зева.

Поток звука, проходя через ухо приобретает новое существенное содержание, из глубины каждого тона светит луч - отблеск откровения празвука, появляется подлинное легато между тонами. При этом повующий окутывается в «плащ» звука, парящий в воздухе.

3. Отражение от солнечного сплетения, что соответствует динамической воле; мозг отражает слово, «Нижний»-«Верхний» полюсы.

В дальнейшем происходит слияние «Верхнего» полюса, гортани и «Верхнего» полюса, пространство «гаснет», оставляя временное событие - самоотражение тонов. Горло становится прозрачным, появляется ощущение расширения, пение как-будто без горла, ОНО поёт.

## **ОБ ОТРАЖЕНИИ СЛОВА**

Для каждой гласной существует своя конфигурация. Необходимо сформировать архитектонику гласных, при этом правильно сформированная гласная создают чудесные сосуды для своего обнаружения. Через отражённую гласную открывается объективный мир слова. Гласные переживаются как пустые и полые, согласные, как исполненные деятельности бытия. Необходимо научиться пересылать сознание от одной гласной формы к другой.

Упражнение связи гласных: АОВУМ - мышление; АЭЕИ - чувство; ЕЮЯ - тело физическое.

## **УПРАЖНЕНИЯ ЯСНОСЛЫШАНИЯ**

1. Пение «НГ» с движением ноздрей, ушей, мышц презрения и удивления.
2. Правовливание (мычание).
3. Пропускание воздуха через сжатые губы с усилием.
4. Подражание звукам животных.
5. Упражнения с астральными орбитами: малая орбита - аджна, сахасрара, шуддха, анахата, вишутха, аджна; большая орбита - аджна, сахасрара, читрини, мулатхара, сватхистана, манипура, солнечное сплетение, анахата, вишутха, аджна.
6. Перемещение звуковой субстанции - расширение и сужение кокона звука, вращение звука и связь звука с сознанием, с мыслью.
7. Упражнения с тремя видами звука (слух - элемент сознания): слышу себя; и других и себя; растворение слухов в мире, расфокусированный слуховзгляд.

8. Пропевание мантр по чакрам (ам, вом, хам, ям, рам, вам, лам), корректировка цвета ауры.

9. Упражнения по наполнению звуковыми гармониками различных чакр голоса, в процессе перемещения сознания.

10. Пение чисел имён, дней недели, букв азбуки, тирольское пение (звукоудар).

11. Развитие звуковой психосемантики: семантические гнёзда и семантические поля слов, архетипы корня, общеязыковые универсали, семантический тренинг.

12. Развитие слова-мышления. Потенциальный словарь человека и свободный поток мысли. Внутриличностный словарь и расширение сознания, суггестия словаря, мысленная звукопрофилактика здоровья.

13. Работа с животворящим звуком «О», и опорой в «Г» (лобок), вдоль структуры шумной-нади (ствол позвоночника).

14. Целение внутренних элементов организма методом озвучивания гласных энергией полного дыхания (очищение, нейтрализация, наполнение энергией за счёт звуковых вибраций): И - голова; Е - гортань; А и О - лёгкие, сердце, печень, желудок; Ю - почки; ОО-ИИ - прямая кишка; ПАЕЕЕЕЕ - сердце; ПЕООО-ХОООО - сердце, МММММ-ПО-МММММ - сердце жестко; ЭУОАИНАОМ - силы.

15. Активизация мысленно древа сознания. Внутренняя речь, молитва, мантры, просветлённое сознание, защита от наговоров.

Данное пособие НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ключом методики, а медитации БЕЗ КОНТРОЛЯ преподавателя НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНЫ.

# ЦИГУН ВОИНСКИЙ

## Уданшанская работа 36 форм.

### ВВЕДЕНИЕ.

Уданшанское воинское искусство родилось в Уданских горах, на основе даосского учения, оно насчитывает 400-летнюю историю. Я попытаюсь передать это знаменитое учение о способах работы.

Вокруг Удана на 800 ли традиция глубоко сохраняется. Тренируясь по этому произведению вы овладеете школой кулака. Что касается работы рук, то это внутренняя сторона твердо-мягкой подготовки. Внутренняя часть даосского учения так же имеет связь с внешней частью, данная форма имеет истинное военное направление «пять драконов» спрятаны в этом направлении небожителей, в рамках школы существует направление «южный утес», «ворота дракона» и другие направления этой части гор. В основе всех этих школ лежит учение даосских монахов.

С древних времен многие даосы скрывали знание уданшана с целью гармоничного «чистого» развития и сохранения учения. Учитель Линь Во /1860-1932/ стал постепенно приоткрывать тайны уданшана. Он владел школой «ворота дракона», одного из самых известных уданшанских направлений даосского учения, кроме того, он разработал собственную технику школы «ворота дракона» и передал её автору этого пособия.

В результате даосская уданшанская традиция бережно хранится и широко распространяется, к тому же этот способ работы передаётся за короткое время и всякий имеет возможность научиться. Уданский воинский цигун изучается и практикуется в ходе отработки уданшанского направления.

Кроме того, мной /Юй Бэнь Шанем/ создана замечательная работа «пальцы даоса», а также «уданская тайная работа», «уданское руководство внутренней работы», «36 форм уданской работы» /данное пособие/, «Тай цзи цюань удан». Эти способы работы играют главную роль по защите от заболеваний и их уничтожению.

Начиная тренировку необходимо встать лицом на юг, спиной на север, таким образом энергия будет концентрироваться на вашем участке почвы. Южное направление - это удивительная форма рассуждения: «почки подвергаются заболеванию раньше всех, поэтому с 3 до 5 часов утра встань лицом на юг, очистится дух-шень, не будет беспорядка в мыслях, останови ци и не мысли 7 раз, вытягивай шею в конце каждого выдоха и потрясись как будто в судороге 7 раз, собери слюну под языком и глотни её».

В древних источниках говорится: «Северное направление это стихия воды, южное направление - стихия огонь, лицом на юг, спиной на север, правило воды и огня, поддерживающих друг друга, центром врачевания является сердце, которому соответствует элемент земля. Для достижения лечебного эффекта необходимо внимание сосредоточить и удерживать на больном месте некоторое время, и тогда боль выходит наружу, это происходит в результате вытеснения её энергией взятой из «нэй ян гун». Это направление правильное.

## **36 ФОРМ УДАНСКОЙ РАБОТЫ В ДИНАМИКЕ И РИСУНКАХ.**

### **1. «УПОРЯДОЧИТЬ ЕДИНОЕ ЦИ».**

Динамика движений: Стоять прямо, расслабленно, ноги стоят вместе. Носки ног развернуты на 60 градусов, голова прямо, тело вертикально, макушка наполняется силой /голова - ровно макушка подвешена/ подбородок подобран, кончик носа и живот на одной линии. Это первая часть подковки к работе. Глаза смотрят прямо вперед, язык прижат к верхнему небу, руки свободно опущены, пальцы ладоней склеены вместе и прижаты к внешней стороне бедер, центральный палец надавливает на точку «фэн ши». Мысль сосредоточить в дань тяне, тело естественно расслаблено, дыхание естественное /Рис. 1-2/.

Важный пункт: Энергия направляемая мыслью, естественно циркулирует по расслабленному телу, мысль сосредоточена в дань тяне, центр стопы притерт к земле.

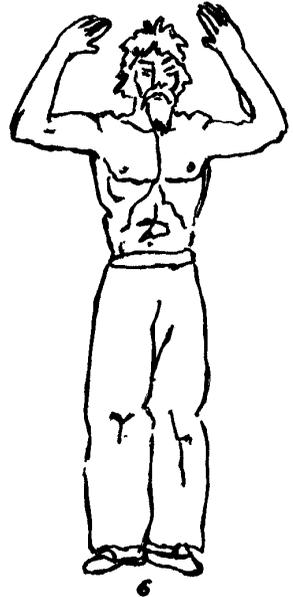
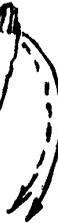
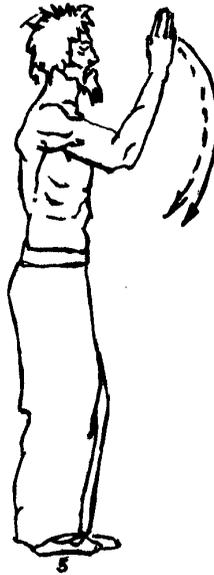
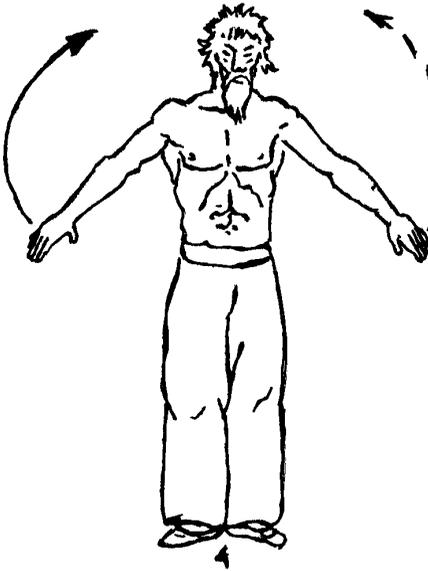
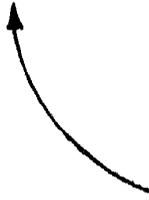
### **2. «РИТУАЛ ИНЬ-ЯН».**

Динамика движений: Отыскать силу земли, мизинцами рук обеих, при этом правый и левый мизинец поднимается вверх /внимание сосредоточить на мизинце - ручной меридиан - великий ян тонкой кишки/, до угла 45 градусов, после этого руки /ладони рук/ занимают ровное положение, мысль сосредоточить на Безымянном пальце - малом янском меридиане руки - трех обогревателей. Продолжаем движение рук вверх, средние пальцы при этом направлены в стороны /внимание сосредоточить на центральных пальцах. Движение достигает плеч, внимание сосредоточить в «пасти дракона» /возможно - назв. положения пальцев руки/. После этого обе «пасти дракона» смотрят вперед и вверх, макушка головы направлена вверх /Рис .3-6/ .

Важный момент: Ладони рук поднимать серединой вверх, а перед этим внимание сосредоточить на мизинце, затем на безымянном, затем на среднем.

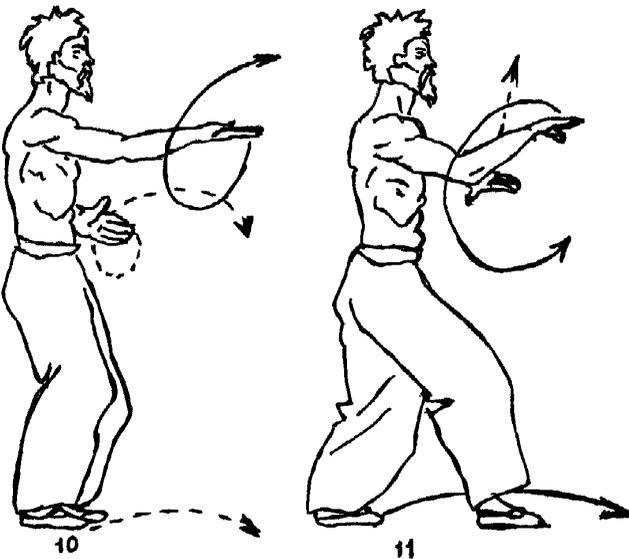
### **3. «УПОРЯДОЧИТЬ НЕБО И ЗЕМЛЮ» .**

Динамика движений: Прежняя позиция - Обе руки сверху опускаются к животу. Голова держится прямо, ладони обеих рук складываются /мысль сосредоточить на «лао гун»/, тело немного опускается, ноги в коленях сгибаются, взгляд смотрит прямо





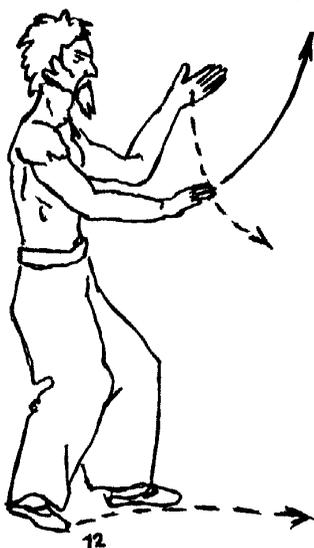
/Рис.7/. Затем левая рука вверх, а правая рука -вниз, руки останавливаются напротив дань тяня, и как будто обнимают шар, взгляд направлен прямо /Рис.8/. Движение вверх продолжается, правая рука поднимаясь достигает нижней части лица, левая рука опускается вниз, обе ладони при этом сохраняют форму «держащих мяч», глаза смотрят вперед /Рис. 9/.



Важный момент: Когда осуществляется движение руками, обнимающими шар, мысль должна сосредоточена в точках лао гун тогда ци устремится в середину ладоней.

#### 4 . «СИДЯ НА ЛОШАДИ - СПРОСИТЬ ДОРОГУ».

Динамика движений: Ноги не движутся, правая ладонь вверху, левая ладонь



- внизу, центры ладоней друг против друга. Правая ладонь вытягивается в переднем направлении, руки при этом продолжают удерживать шар. После этого правая и левая руки совершают круговые движения, ногой осуществляется движение как при посадке на лошадь, взгляд направлен вперед /Рис. 10 - 11/.

Важный момент: Ладони совершают движение совместно, тело слегка опускается вниз.

## 5 . «СПРАВА И СЛЕВА НАНОСИТЬ УДАРЫ».

Динамика движений: Сначала усилие правой ноги направлено вправо в «шан бу». Затем левая нога движется влево, одновременно левая рука движется вверх, с правой рукой, совершающей ударное движение влево вверх /внимание сосредоточить на лао гун правой руки, взгляд сверлит руку, сопровождая ее /Рис. 11-12/. Сначала правая нога удерживается возле левой ноги, затем совершает движение вперед, левая рука опускается вправо. Правая рука движется справа-налево и наносит укол и вверх. В конце удара максимум силы, большой палец левой руки направлен на точку «шао хай» правой руки, взглядом сопровождать движение /Рис. 13/.

Важный момент: Сосредоточить силу в конце удара, большой палец должен иметь направление на точку «шао хай» другой руки.



## 6 . «ЗАХВАТИТЬ, ПРИГНУТЬ, ВЫТАЛКИВАТЬ, СОЕДИНЯТЬ».

Динамика движений:

1.Захватить: Прежняя позиция, правая рука разворачивается ладонью вниз, левая рука разворачивается ладонью вверх, левая нога поднимается в левом лукообразном шаге /левое «гун бу»/, одновременно рука направляется вперед захватывая впереди. В это время ладонь правой руки тоже осуществляет захват. Далее, ладонь

правой руки вместе с левой рукой движется вниз, глаза смотрят на левую руку /Рис 14/.

2. Пригнуть: Прежняя позиция, обе ноги разворачиваются в «ма бу». Ладони рук центрами направлены от себя, движение направлено вправо вниз /внимание сосредоточено на точках лао гун обеих рук/. Правая рука пригибая достигает внешней стороны

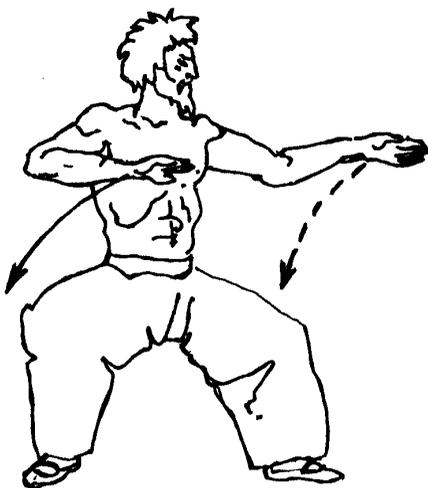


14

бедра, после этого направление усилия изменяется, глаза сопровождают движение перед собой /Рис. 15 - 16/.

3. Выталкивать : Прежняя позиция, правая нога движется влево вперед в «шан бу». Одновременно правая рука разворачивается ладонью вверх и правая нога с усилием давит вперед, давить долго. Центральный палец левой ладони должен быть направлен на точку «нэй гуань» правой руки сверху, усилие завершить в правом «гун бу», смотреть вперед /Рис.17/.

4. Соединять : Прежняя позиция, левая рука с правой рукой сближаются вместе и подбираются к себе, одновременно тело делает присед вниз



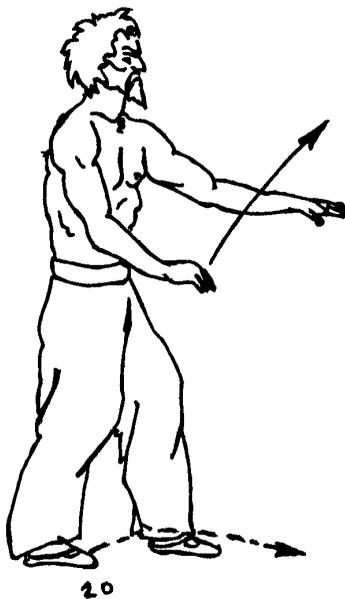
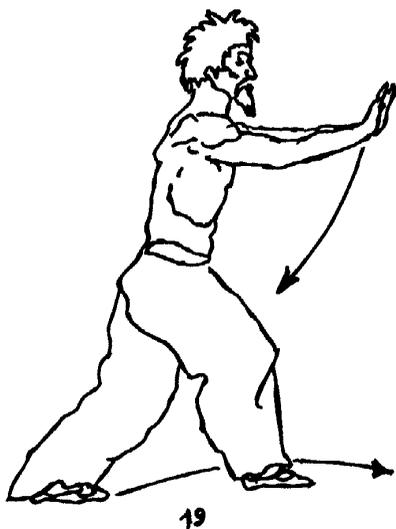
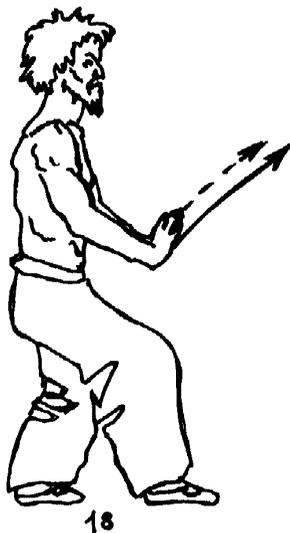
15



16

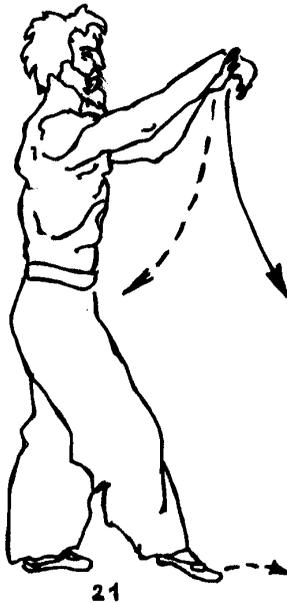
смотреть прямо /Рис.18/. После этого обе руки толкают вперед /мысль сосредоточить на лао гун/, одновременно ноги делают шаг для того чтобы принять правую гун бу, взгляд направлен вперед /Рис.19/.

Важный момент: Захватить, пригнуть, толкать, соединять, эти 4 движения выполняются слитно с постоянным приложением силы, которая собирается и направляется в направлении передвижения.

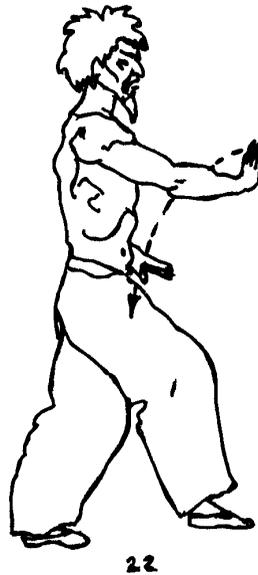


## 7. ЗОЛОТОЙ ДРАКОН БЬЕТ СПИНОЙ.

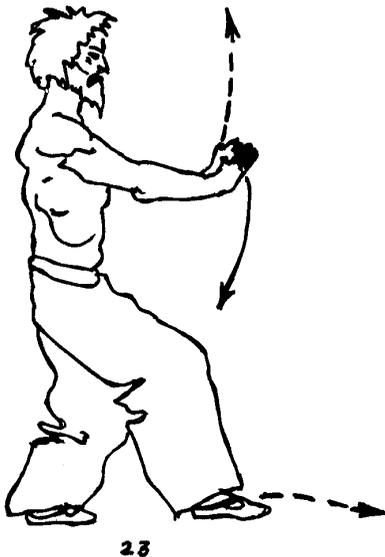
Динамика движений: Левая нога шагает вперед, правая ладонь направлена вниз, после этого правая нога шагает вперед на носок, одновременно правая рука складывается в



21



22



23

смотрит на точку «кун цзуй», глаза смотрят прямо /Рис. 24-25/.

2. Прежняя позиция - высокая стойка - левая рука разворачивается внешней стороной ладони вниз, после этого, правая рука разворачивается внутренней стороной ладо-

«крюк» и поднимается вверх. Левая рука прикладывается к правой руке кистью, взгляд направлен вперед /Рис. 20-21/.

После этого правая нога делает шаг вперед, левая нога подтягивается также вперед, правая рука из руки «крюка» выпрямляется и с прямой ладонью опускается вниз, /мысль сосредоточена на лао гун правой руки/, левая ладонь изменяется и с силой накрывает, взгляд направлен вперед /Рис.22/.

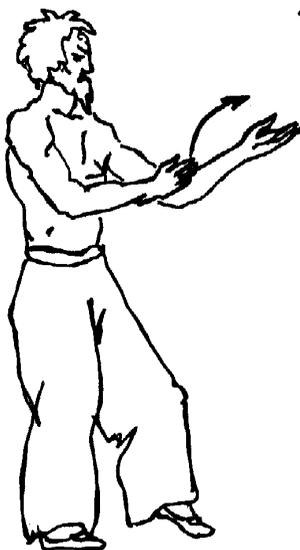
Важный момент: Двигая «крюк» правой руки вверх - ударить в подбородок противнику, и снизу своевременно направляется левая ладонь, поддерживающая крюк, бьющий по противнику.

## 8. «ДВА МОНАХА ПЕРЕДАЮТ ДА-ОССКОЕ УЧЕНИЕ».

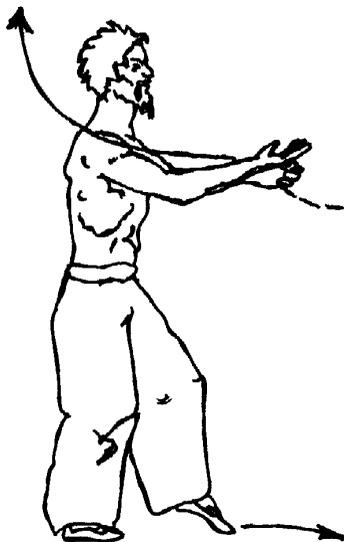
Динамика движений: Прежняя позиция, правая рука разворачивается ладонью вниз надавливая, левая рука ладонью вскидывается прикладываясь к правой ладони сверху, обе руки прижимаются друг к другу спинами ладоней, глазами сопровождают руки и смотрят вперед /Рис. 23/. После этого, правая нога движется в правом направлении в пи бу, правая ладонь движется вправо вниз в сторону, одновременно осуществляется шаг влево и движение влево. Правая рука начинает движение вниз к земле в сторону, затем вверх, левая ладонь поднимается вверх на уровень лица, правая рука указательным пальцем



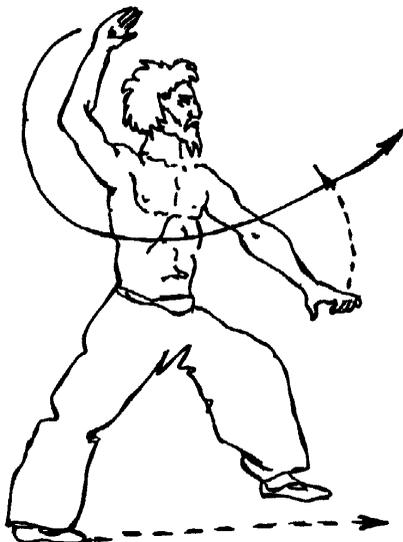
24



25

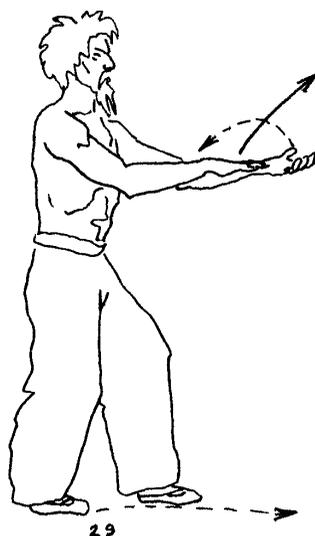
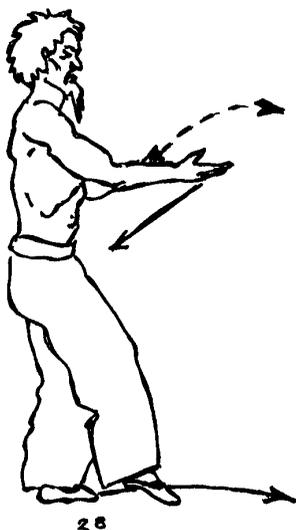


26

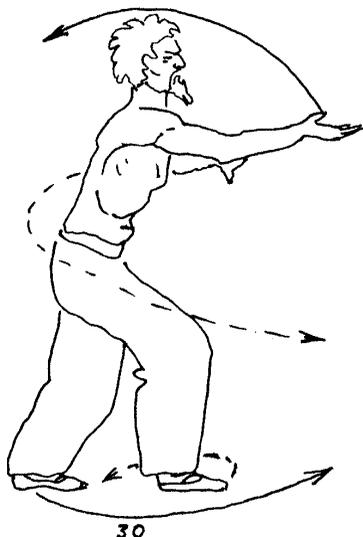


27

ни к левой, ладони вверх, взгляд направлен вперед /Рис. 26/, затем левая нога направляется в левом направлении делая шаг, левая рука разворачивается к левому боку вниз. Правая рука движется вверх и вниз к земле в переднем направлении, одновременно правая нога начинает делать шаг вперед, левая рука направлена указательным пальцем на точку «кун цзуй», взгляд направлен вперед /Рис. 27 - 28/.



Важный момент: Правая и левая рука имеют позицию ладони вверх, движение вниз осуществляется по дуге.



## 9. «ПОЙМАТЬ РУКАВОМ ВЕТЕР».

Динамика движений: Левая нога шагает вперед, левая рука разворачивается ладонью вверх, правая рука разворачивается ладонью вниз. Затем левая ладонь с правой ладонью разворачиваются для нанесения проникающего удара вперед /внимание сосредоточить - в левой руке одновременно три ИНЬ меридиана/, также одновременно, делается шаг правой ногой вперед, правая ладонь бьет вперед, взгляд направлен вперед /Рис. 29-30/.

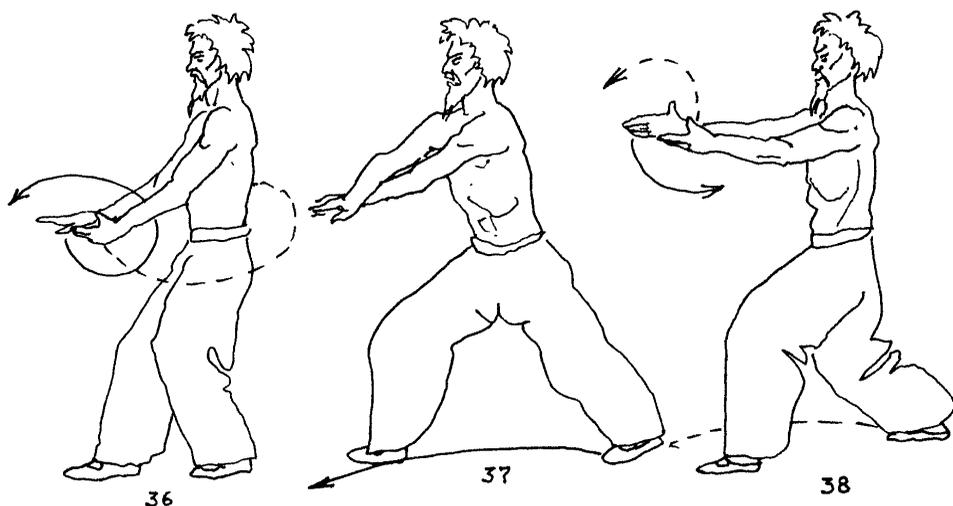
Важный момент: Проникновение ладони осуществляется за счет движения тела, движение ног передается бедрам, бедра передают движение корпусу, корпус - руке.

## 10. «СИНИЙ ДРАКОН ЧИСТИТ КОГТИ».

Динамика движений: Правая нога разворачивается стопой, следя за движением всего тела. Левая нога одновременно совершает шаг влево по дуге - 360 градусов. Пра-



вая рука, движется к верхней части головы справа огибая голову, слева. Левая рука в левую сторону и вниз нанося удар /Рис.31/. Затем тело выпрямляется, делается шаг вправо, левая рука поднимается вверх, разворачиваясь ладонью вверх. Правая рука движется к левой руке, поддерживая ее, после этого тело разворачивается на 180 градусов - влево в гунбу. Ударить правым локтем. Взгляд направлен перед собой /32-34/.



Сохранить позицию, отступая левой ногой, правая рука разворачивается вверх, тело приходит в позицию всадника, спрашивающего дорогу. /Рис. 35/.

## 11. «ЧЕРНЫЙ ДРАКОН ПЕРЕХОДИТ РЕКУ ВБРОД».

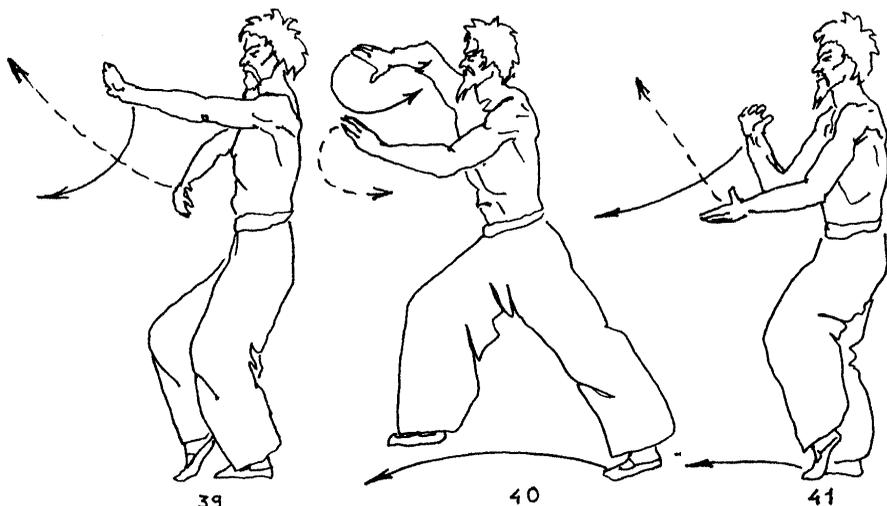
Динамика движений: Прежняя позиция. Обе руки разворачиваются ладонями вниз - правая впереди, левая сзади. Затем обе руки давят вниз - стягивая, при этом центральный палец левой руки направлен на точку «да лин» правой руки. Одновременно левая нога разворачивается в гунбу - обе ладони совершают круговые движения одновременно, совершая давление в правую сторону. Надавливание и рывок - одновременно проводятся правой и левой рукой, при этом центральный палец и точки «да лин» на одной линии /совмещены/, одновременно, правая нога сгибается в гунбу, взгляд сопровождать все свои движения /Рис. 36- 37/.

Важный момент: Правое и левое надавливание и сдирание одновременно направлены к пояснице и бедрям и должно происходить резко.

## 12. «ПОГЛАДИТЬ ШЕЮ ЛОШАДИ».

Динамика движений: Прежняя позиция. Ладони складываются запястьями, правая рука вверху - левая рука внизу, происходит перекрывание удара спереди. В это время левая нога делает шаг перед собой /вперед/, завершающийся - левой гунбу, взгляд направлен вперед. /Рис.38/.

Важный момент:Ладо ни наносят удар одновременно, сознание в основании ладоней.



### 13. «СТАРЫЙ ЩИТ ОСНОВАТЕЛЯ УЧЕНИЯ».

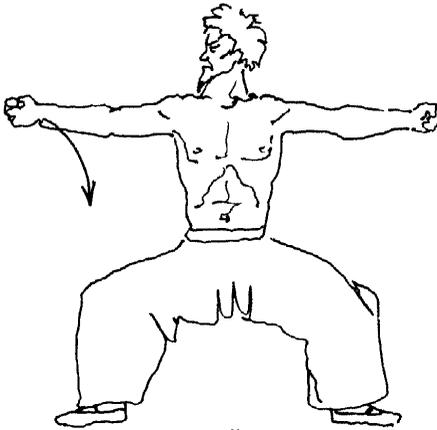
Динамика движений 1: Прежняя позиция. Правая нога продвигается вперед в позицию динбу. Одновременно левая рука совершает движение вверх ладонью от себя. Правая рука останавливается ладонью к себе - ладони находятся в позиции охватывающей шар перед грудью /Рис. 39/. После этого, правая нога идет вперед вправо в верхнем шаге. Правая рука снизу от земли движется вверх. Левая рука направляется вправо, в переднем направлении надавливая с усилием, /мысль сосредоточить в «лаогун»/, смотреть на левую ладонь /Рис. 40/.



Динамика движений 2: Прежняя позиция. Левая нога движется в левостороннюю стойку «юань бу», с опорой на правую ногу, одновременно, правая рука разворачивается ладонью к себе. Левая рука ладонью вверх подтягивается к груди /Рис. 41/. Затем, левая нога направляется влево вперед делая шаг перейдя в левую гунбу, левая ладонь направляется влево разворачиваясь вверх к голове. Правая рука, ладонью направляется влево, вперед совершая толчок /сознание сосредоточенно на лао гун/ взгляд сопровождает правую ладонь /Рис.42/.

Важный момент: Разворот ладоней одновременно, руки и ноги действуют гармонично в одном движении.

## 14. «ДВОЕ ПРОСВЕТЛЕННЫХ НЕСУТ ГОРУ».

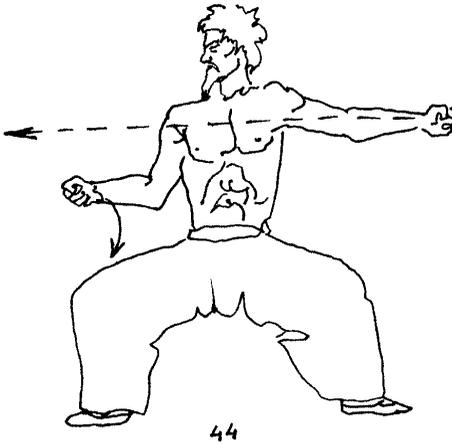


Динамика движений: Прежняя позиция. Правая нога совершает вращательное движение с шагом одновременно тело разворачивается на 360 градусов, в позицию мабу. Руки сжимаются в ладонях, ладо ни центром направлены вверх, на ширине плеч /внимание сосредоточенно на трех ЯН меридианах рук/ смотреть на правую ладонь /Рис. 43/.

Важный момент: Разворот тела совершать одновременно с раскрытием рук и поворотом головы, затем присесть вниз.

## 15. «КОСИТЬ ТРАВУ ТУПОЙ КОСОЙ».

Динамика движений: Прежняя позиция. Правая рука сгибается, одновременно направляясь к бедру, в то же время тело приподнимается разворачиваясь, дополнительно

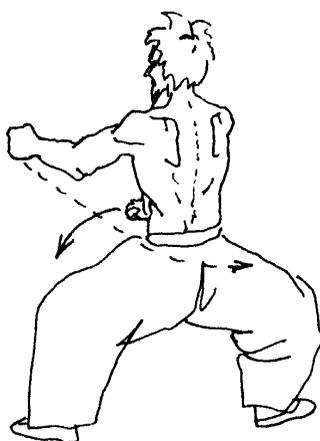


левая рука разворачиваясь наносит удар в переднем направлении с бедром, взгляд направлен на левую руку /Рис.44-45/. После этого, тело опускается вниз раскручиваясь. Правая рука движется в переднем направлении от бедра - левая рука идет вверх вперед одновременно наносит удар с круговым движением левой ноги /внимание сосредоточить на меридиане - «Великий ян тонкой кишки»/, затем левая рука движется назад к бедру, правая рука направляется в левую сторону /Рис. 46 - 48/.

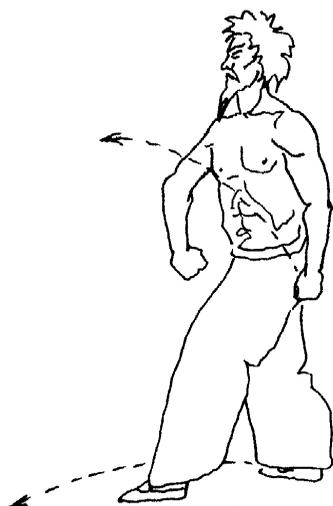
Важный момент: Левая и правая рука движутся одновременно взаимозаменяя друг друга, внимание сосредоточивать поочередно.



46



47



48

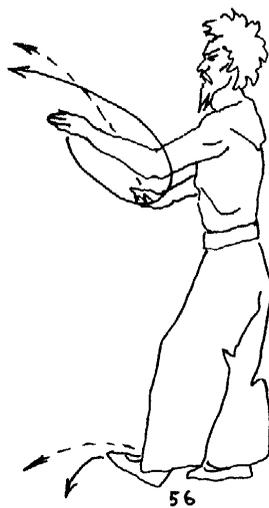


49

## 16. ДРАКОН «НЕБЕСНОЕ ОБЛАКО» .

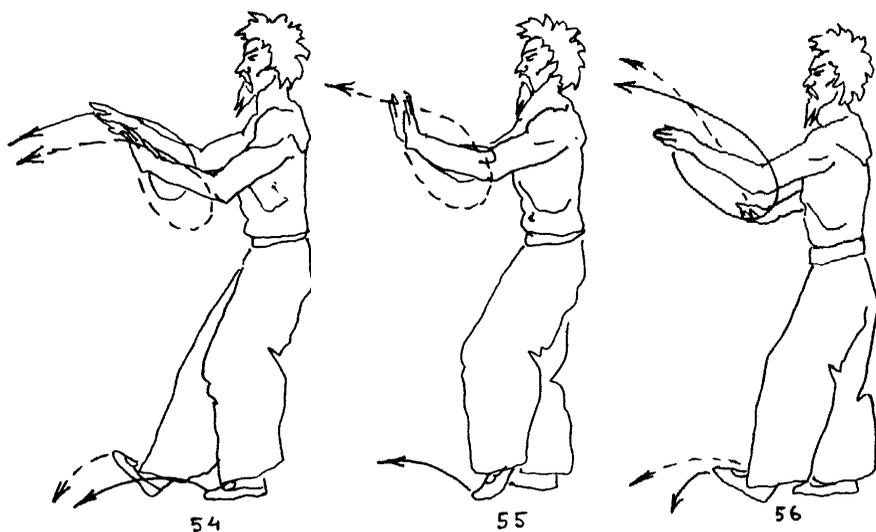
Динамика движений: Прежняя позиция, правая нога делает шаг вперед, переходя в позицию «правое гунбу». Одновременно, правая рука сгибается направляется вперед макушкой локтя /внимание, сосредоточить в точке «шао хай»/, макушка локтя левой руки и предплечье правой находятся на одной линии, взгляд направлен вперед /Рис.49/.

Важный момент: В макушку локтя при завершении движения направляется основное усилие.



## 17. ОБЛАКА ОТСТУПАЮТ, ОТКРЫВАЯ СОЛНЦЕ .

Динамика движений: Прежняя позиция, левая нога перемещается влево в «туй бу», одновременно тело разворачивается на 360 градусов. Закончив, разворот в левое «гун бу», левая рука наносит удар в левом направлении, затем правая нога сгибается в правое «гун бу», правая рука сгибается в правую сторону. Правая рука ладонью разворачивается в правую сторону, глазами необходимо сопровождать движение /Рис. 50-52/, затем левая нога перемещается в «суй бу», ладони смотрят влево, правая складывается и движется вперед /Рис.53/.



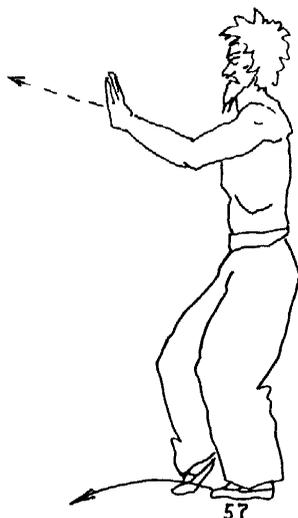
Важный момент: При развороте движение осуществляется энергично, глаза постоянно сопровождают движение не меняя направления.

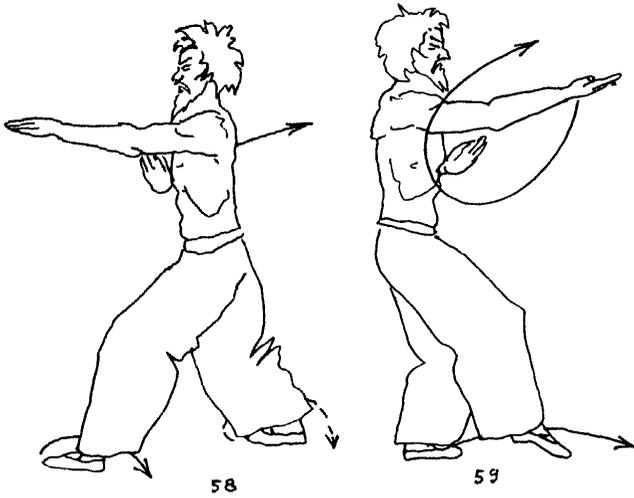
## 18. СПУСТИТЬСЯ С ГОРЫ ВЕРХОМ НА ТИГРЕ .

Динамика движений:

1. Прежняя позиция: Ладони влево, правая разлеяется вправо вверх, левая вниз закрывается к груди. Одновременно правая нога шагает вперед, нога следует у самой земли на пятку, другая нога на кончик носка /Рис.54/. После этого правая нога движется вперед, левая нога так же шагает вперед. И левая и правая нога завершают движение в «дин бу», ладони совершают толчок в движении /внимание сосредоточить в точках'»лао гун»/, в высокой позиции от груди вперед, смотреть на ладони /Рис. 55/.

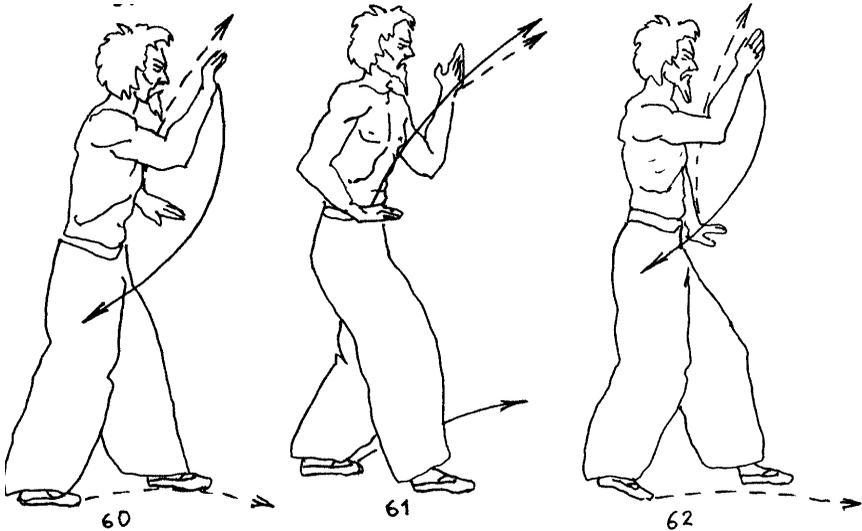
2. Левая стойка, ладони влево, правая отделяется, движется влево вверх и вправо вниз и закрывается и к телу в левом направлении, одновременно, вперед шагает левая нога, она скользит по земле, ставится на пятку, взгляд вперед (рис. 56). Одновременно, левая нога ставится на всю стопу вперед, правая нога шагает вперед, и правая и левая нога останавливаются в позиции «дин бу», после этого обе ладони от груди толкают вперед /внимание сосредоточить на точках лао гун/, глазами следить за ладонями /Рис.57/.





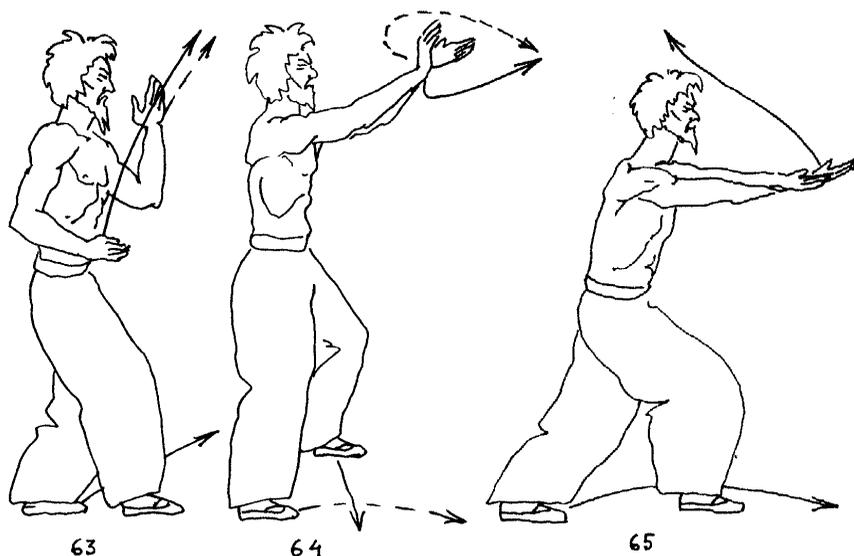
Важный момент: Обе ладони толкают одновременно и сильно, иметь сброс через ноги, /получать из ног, прободить по спине, доводить до ладоней/. Сохранять позицию, сделать шаг влево, левая рука от правой руки разворачивается вниз лицом и проводит удар вперед, после этого тело разворачивается в заднем направлении на 180 градусов. Правая нога останавливается в «суй бу», правая ладонь переворачивается вверх

ладонью, левая рука разворачивается вниз ладонью, большой палец направлен на правый локоть, глаза смотрят прямо вперед /Рис. 58,59/.



## 19. ЧЕРНЫЙ ДРАКОН БЬЕТ ХВОСТОМ.

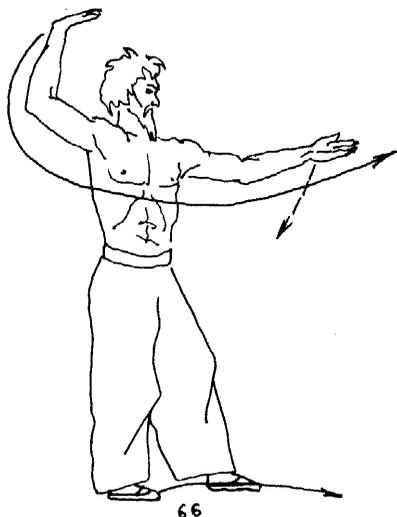
Д. Д.: Прежняя позиция, левая нога делает шаг вперед, правая рука совершает круговое движение ладонью вправо затем направляется вниз надавливая до бедра, кроме этого делается вперед шаг правой ногой левая рука движется вправо поднимаясь к пле-



чу надавливая наружу /рис 60-61/ необходимо повторить эти же движения ладонями и ногами еще раз /рис 62, 63/.

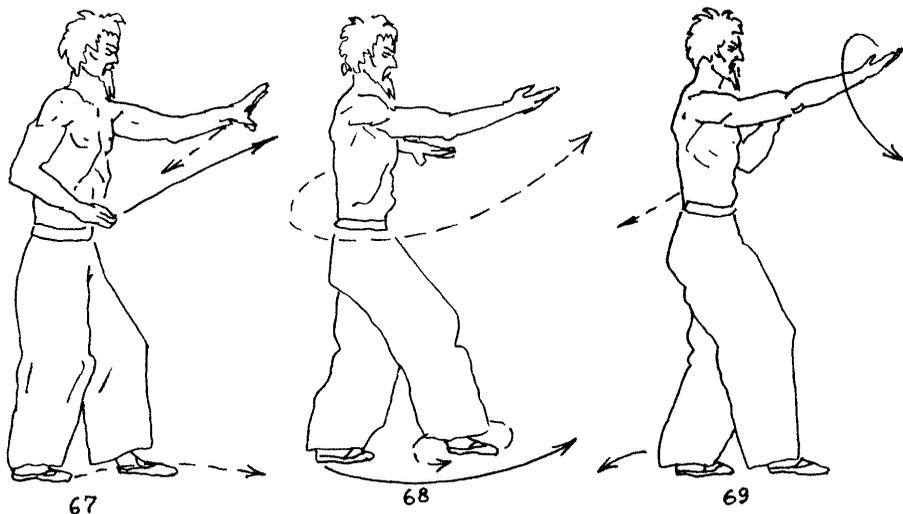
В.П.: Правую, левую блокировку осуществлять предплечьями, локтем, помогая талией и бедрами каждый раз.

## 20. РАЗДВИНУТЬ ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ



Д. Д.: Прежняя позиция, ладони, левая вверху, правая внизу, складываются друг с другом выше макушки, одновременно поднимается левая нога, смотреть вперед. /рис 64/ Затем левая нога опускается на землю, правая нога делает шаг вперед одновременно руки левая и правая расходятся к себе назад вверх и вниз к земле охватывая перед грудью, после этого левая нога делает шаг вперед, левая рука и плечо остаются ровными поддерживая вверх /внимание сосредоточить на лоа гун/ правая рука разворачивается к макушке сверху, взгляд направлен на левую ладонь /рис 65, 66/.

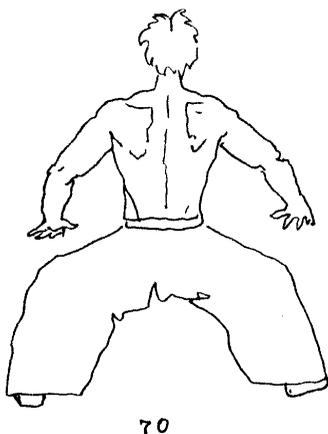
В.П.: Круговое движение ладонями начинать с постановкой левой ноги на землю.

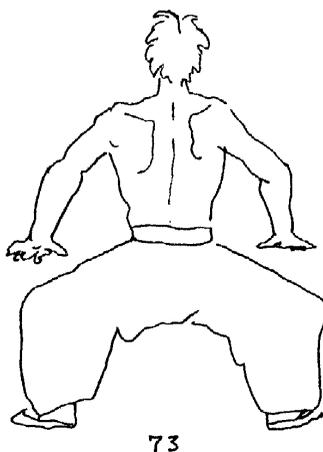


## 21. СЕМЬ РАЗ ПОВЕРНУТЬ ЗЕМЛЮ

Д.Д.: Правая нога делает шаг вперед, одновременно правая рука ладонью вверх движется вперед, левая рука направляется вниз лицом сопровождая, после этого тело совершает разворот назад на правой ноге на 360 гр. Тело заканчивает разворот в левой стойке, правая нога приподнята проткнуть правой ладонью /мысль сосредоточить в трех меридианах инь руки/ взгляд направлен вперед /рис 67, 69/. Затем обе ноги разворачиваются приседая в шаге приняв ма бу, одновременно ладони разворачиваются к земле, левая, правая давят вниз. /Рис. 70/.

В. П.: Укол ладонью наносить быстро, легко, энергично, не используя грубую силу.

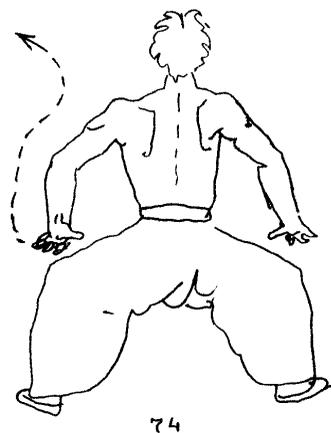




## 22. ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ БЬЕТ ЛАПАМИ

Д.Д.: Прежняя позиция, тело слегка наклоняется в левую сторону, левая ладонь давит вниз /внимание сосредоточить на лао гун левой руки/ одновременно взгляд направлен на правое плечо /рис 71/, после этого, тело наклоняется в правую сторону, правая ладонь давит вниз /внимание сосредоточить в лао гун правой руки /глаза направлены на левое плечо и вперед. Осуществить мягкое отпрыгивающее движение назад и в сторону повторить два раза, все вместе повторить три раза. /рис. 72, 73/

В.П.: При ударе левой лапой центр тяжести перемещается в левом направлении, при ударе вправо в правом направлении.



## 23. ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ МАШЕТ ЛАПОЙ

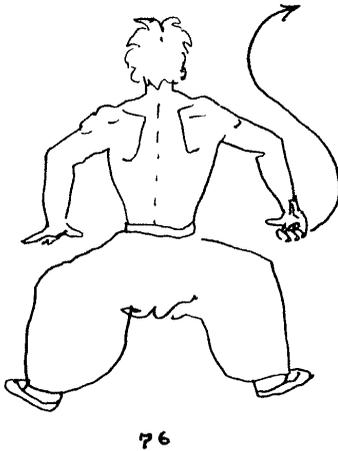
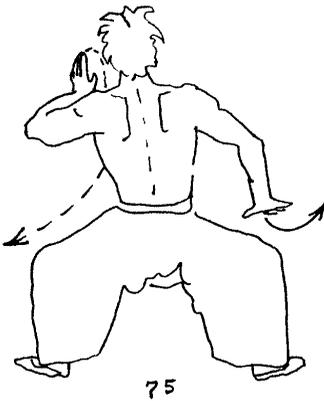
Д.Д.: Прежняя позиция, левая рука разворачивается ладонью вверх, движется влево в сторону и к себе, затем движение продолжается по дуге перед лицом, дуга завершается внизу в форме цифры «8». Здесь левая рука совершает движение достигая лица. Правая рука тоже разворачивается ладонью вверх идет вниз вправо затем вверх описывая дугу перед лицом и опускается по дуге завершая «8» при движении по дуге, центром внимания является мизинец, еще думать об указательном пальце в нижней позиции, внимание сосредоточить на лао гун, взглядом сопровождать движение ладоней и смотреть вперед /рис 74, 75/ Затем повторить весь цикл

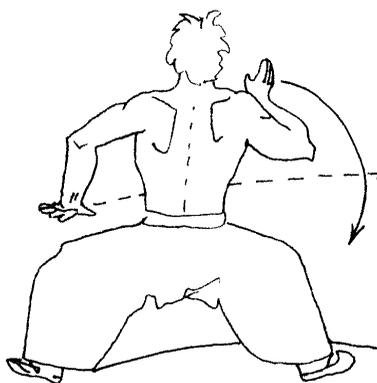
движений два раза /рис 76-77/. Круговые движения вправо и влево совершаются руками вперед и назад гармонично.

## 24. ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ РАЗГОНЯЕТ ОБЛАКА

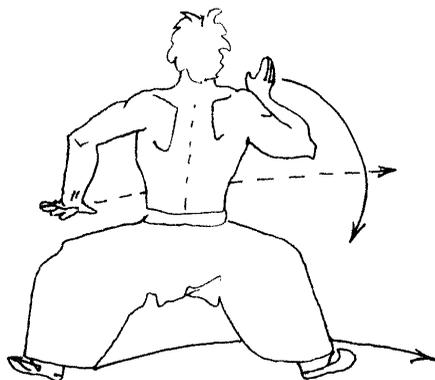
Д.Д.: Прежняя позиция, правая ладонь поднимается вверх пальцами вправо вниз и назад затем совершает движение внутрь по дуге заканчиваясь перед лицом вправо рисуя цифру «8», левая рука совершает аналогичное движение в виде «8» /рис 78,79/ эти движения вверх по окончании повторяются еще два раза /рис 80, 81/.

В.П.: Правая и левая дуга совершаются всем телом совместно с плечом, локтем, талией.

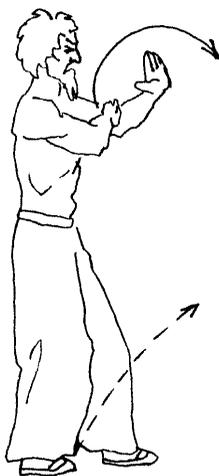




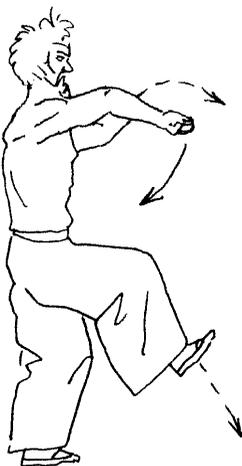
81



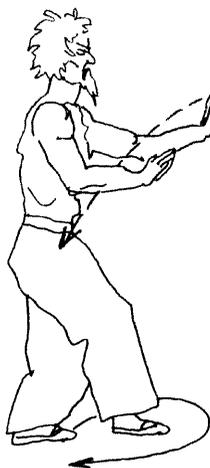
81



82



83

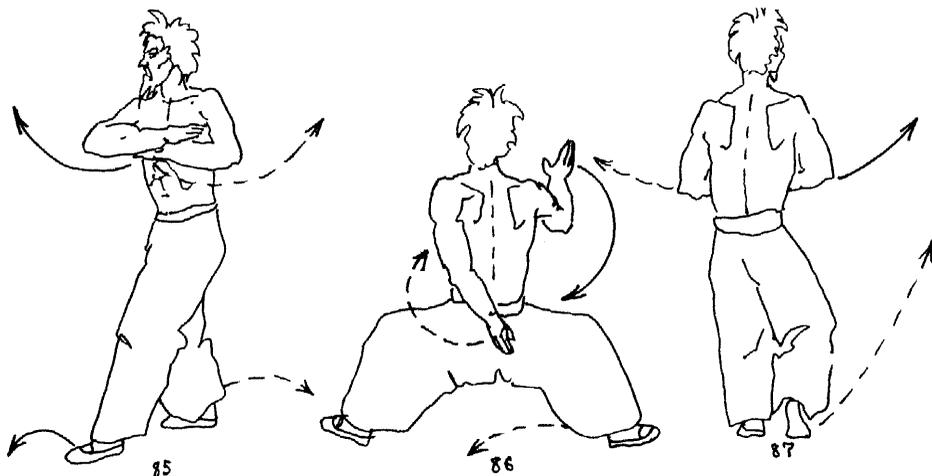


84

## 25. ПОЧИСТИТЬ УХО

Д.Д.: Пренная позиция, тело разворачивается вправо на 90 гр. левая нога шагает вперед, правая рука вместе с левой рукой опускается вниз, левая осуществляет колющее движение вверх правая разворачивается ладонью вперёд, левая рука поддерживает помогая правому запястью, одновременно правая нога поднимается и бьет в переднем правом направлении, глаза смотрят на правую руку /рис 82,83/ Затем правая нога опускается на землю, правая рука сжимается и движется от груди вперед, левая рука бьет вперед, взгляд направлен вперед /рис 84/.

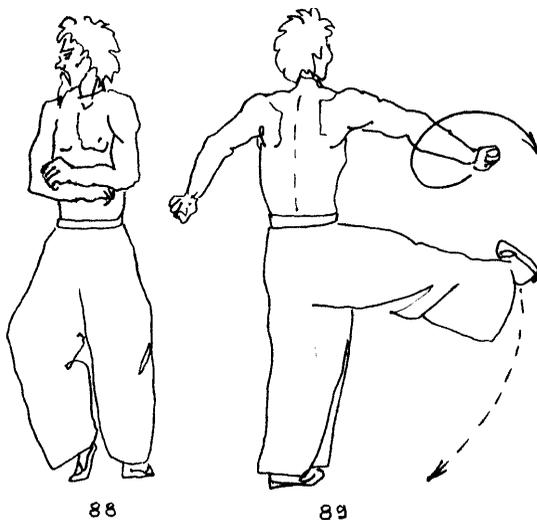
В.П.: Правая нога носком совместно с правой ладонью наносит удар.



## 26. РАЗВЕРНУТЬ ГРУДЬ.

Д.Д.: Принять верхнюю стойку, левая нога движется к правой ноге, назад в тао бу развернув тело на 90 гр. левая рука направляется к правой руке складываясь внутрь ладонями с правой рукой сверху, левая снизу обнимает её ладонью движение завершается приподнятой левой ногой, вес переносится на правую ногу, взгляд направлен вперед /рис 85/ затем в заднем направлении осуществляются шаги с разворотом тела на 180 гр. движение завершается в ма бу. Одновременно правая рука направляется с левой рукой назад в нарисованную позицию, взгляд направлен вперед /рис 86/.

В.П.: Направляясь вправо, направляясь назад необходимо разворот тела осуществлять на одном дыхании.



## 27. РАЗОРВАТЬ ОКОВЫ

Д.Д.: Правая нога направляется к левой ноге, подшагивая, нога становится на носок в позицию дин бу, одновременно тело выпрямляется, левая и правая рука складываются перед грудью /рис 87,88/ Затем правая нога наносит вправо удар /внимание сосредоточено в юн цюанг/. Оба кулака левый и правый выбрасываются в стороны, при выбрасывании мизинцы обоих кулаков направле-

ны вверх /внимание сосредоточить в мизинцах/ взгляд направлен на правый кулак /рис 89/.

В.П.: Удар ногой осуществляется в одном направлении с кулаком.

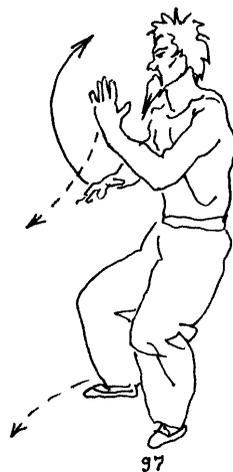
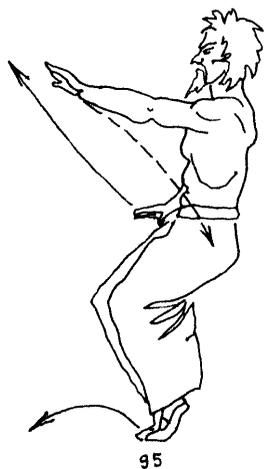
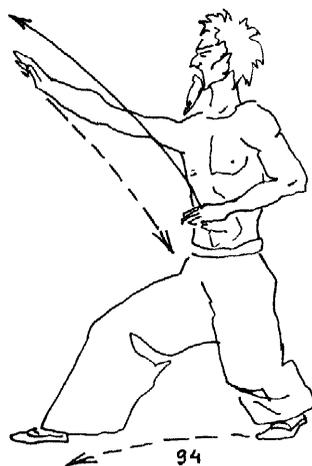


## 28. ЗОЛОТАЯ ПТИЦА РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ



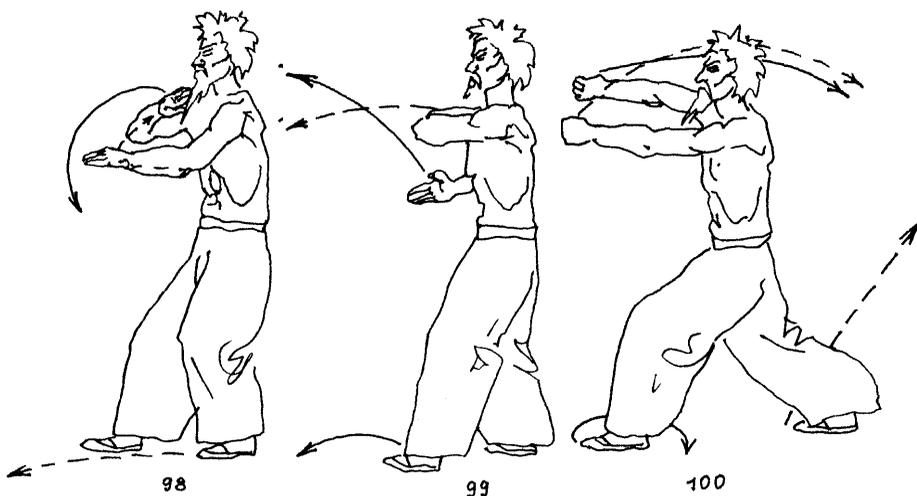
Д.Д.: Прежняя позиция, правая нога наступает на землю, правая рука разворачивается вверх ладонью нанося вниз удар, левый кулак приближается сжатым к правому кулаку продолжая движение вниз, при надавливании вниз открыть ладонь одновременно осуществить шаг левой ногой, позиция ног изменяется на ма бу, правая рука раскрыта и направлена на голову справа, левая рука ладонью направлена на колено вниз, взгляд направлен влево /рис 90-91/.

В.П.: Когда кулаки встречаются сверху, они разделяются имея ладони направленные внутрь на обеих руках, затем тело разворачивается на 90 гр. правая нога возвращается оставаясь на весу, левая нога, нагруженная весом, находится сзади, правая ладонь направляется вправо, движение заканчивается ладонью вверх, левая рука разворачивается ладонью вниз и находится справа от левого локтя /рис 92/.



## 29. ОТКЛОНЯЯСЬ ВЛЕВО, ОЖИДАТЬ СПРАВА

Д.Д.: Прежняя позиция, правая нога направляется вправо вперед в позицию бань ма бу, левая рука опускается вниз и правая рука ладонью наносит колющий удар в лицо, затем левая нога подшагивает и правая рука опускается вниз а левая наносит колющий удар в голову, взглядом сопровождать движение рук /рис 93,94/. После этого, левая ладонь направляется к правой ладони надавливая вниз, левая нога шагает вперед, правая ладонь наносит колющий удар вниз лица, взгляд направлен вперед /рис 95,96/.



### 30 ПЕРЕМЕЩАТЬ ОБЛАКА В НЕБЕ.

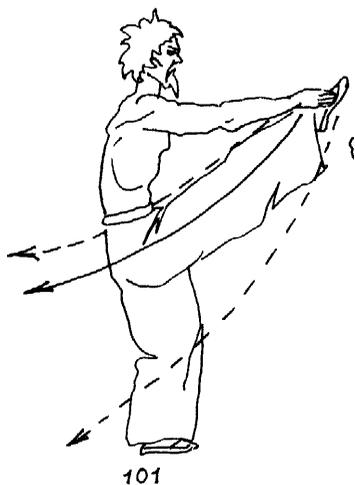
Д.Д.: Прежняя позиция, правая рука возвращается сгибаясь, левая надавливает внутрь, прикрывая тело, одновременно с этим правая нога приподнимается шагая вперед, кроме этого правая рука уходит вверх к левой прикрывая лицо, глаза смотрят вперед /рис 97,96/. Затем снова шаг вперед левой ногой, левая рука снова поднимается к правой прикрывая лицо, после этого левая нога шагает дальше в переднем направлении заканчивая движение в гун бу, обе ладони сжимаются в кулаки справа сверху, левая направляется вниз нанося удар кулаком, глаза смотрят вперед /рис 99-100/.

В.П.: Правая и левая рука снизу вверх осуществляют отводящее движение имея правую и левую ногу впереди соответственно, прикрываясь ими.

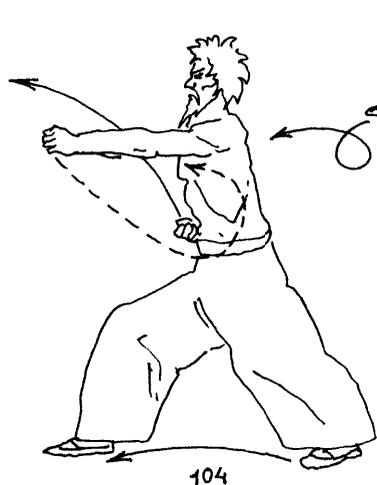
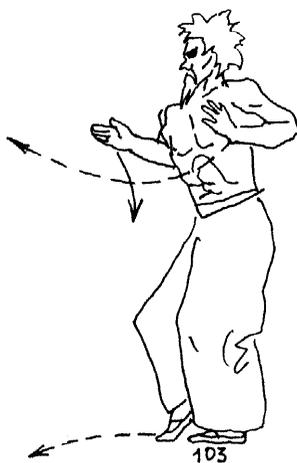
### 31. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ РУК И УДАР НОГОЙ

Д.Д.: Прежняя позиция, левая нога совершает вращательное движение с телом на 180 гр. одновременно оба кулака наносят удар вместе с правой ногой в лицо, глаза сопровождают движение рук и ноги /рис 101/ Затем тело совершает вращательное движение на 180 гр. и правая нога завершает движение в правой гун бу, оба кулака справа внизу, левая рука с правой направляются для удара, глаза направлены вперед /рис 102/.

В.П.: Обе ладони наносят удар в лицо сжатыми в кулак.



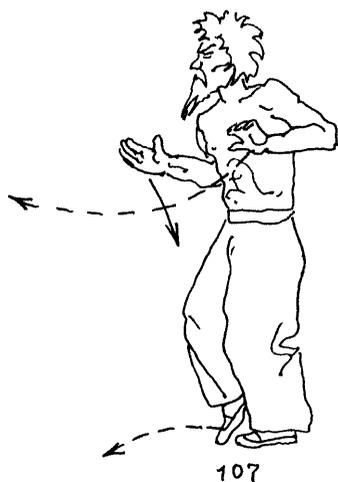
101



### 32.ЛОВКО ОБДЕЛАТЬ СВОИ ДЕЛА

Д.Д.: Прежняя позиция, правая нога возвращается назад к левой ноге, заканчивая движение в позиции дин бу, оба кулака превращаются в ладони дергая влево, завершается рывок в направление правой ноги, после этого правая нога делает вправо шаг принимая позицию правое гун бу, одновременно левый кулак наносит удар в правом направлении /сознание сосредоточено в левом кулаке/ глаза смотрят на левый кулак /рис 103-104/ затем левая нога делает шаг вперед к правой ноге завершая движение в дин бу, обе ладони рук направлены к себе, рывок справа, /внимание сосредоточить на лао гун/ рывок в сторону правой ноги после этого левая нога делает шаг вперед влево,

завершая шаг в левой гун бу, правая ладонь сжимается в кулак нанося удар в переднем направлении /внимание сосредоточить на правом кулаке/ глаза смотрят в левом направлении /рис 105, 106/ вернуться к позиции начала формы и повторить движения ещё раз /рис 107-108/.



107



108

В. П.: Ловко обдѣлывать свои дела нужно повторить влево и в право всего три раза, движение имеет целью выведение из равновесия.

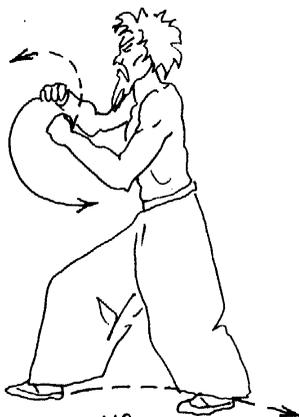
### 33. ЗОЛОТАЯ ПТИЦА ТРЕПЕЩЕТ В КЛЕТКЕ

Д.Д.: Прежняя позиция, правый кулак направляется вперед нанося удар, кулак серединой направлен вниз а левый вверх, затем совершается круговое движение по дуге два раза, левый кулак снизу центром направляется вниз вместе с правым

кулаком совершая круговое движение, в переднем направлении два раза, /сознание сосредоточить на трех инь меридианах руки/. Глаза смотрят за обоими кулаками /рис 109-110/.

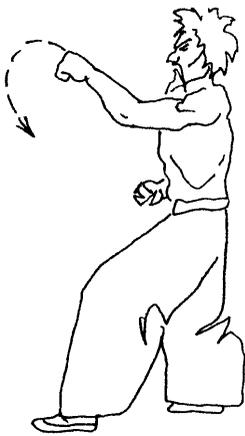


109



110

Затем правая нога делает шаг назад, оба кулака возвращаются, после этого кулаки превращаются в ладонь, сохраняя на-



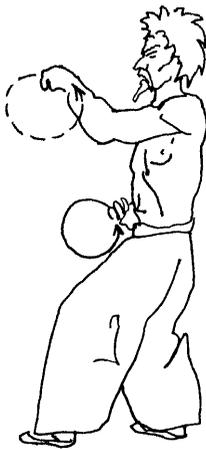
111



112



113



114



115



116

правление вперед, затем сжимаются в кулаки нанося вперед удар, глаза смотрят на кулаки /рис 111-113/ после этого правая и левая руки сжимаются в кулаки, центр кулака направлен вниз, произвести движения по дуге два раза, правый кулак снизу центр кулака направлен вверх, произвести замену кулаков по дуге два раза /внимание сосредоточить на трех иньских меридианах рук глаза смотрят на кулаки /рис 114-115/ после этого левая нога отшагивает назад, оба кулака совершают движение вперед затем превращаются в ладони Внимание сосредоточить на лао гун обеих рук/ после этого кулаки наносят удар вперед, взгляд направлен на кулаки /рис 116-118/

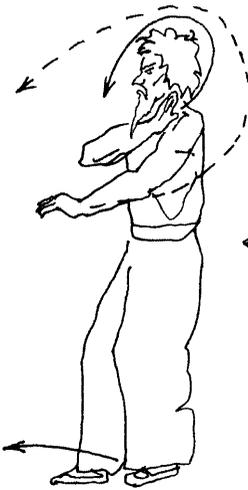
В. П.: Направление меридианов смотрит жестко вперед, сила по меридианам направляется вперед, имея внутри жесткость а снаружи мягкость, мягкость внутри и жесткость снаружи, воздействовать меридианами, а не давить, погружаться но не тонуть.



117



118



119



120



121

### 34. СОЗДАВАТЬ ВЕТЕР СИЛОЙ ЛАДОНЕЙ

Д. Д.: Прежняя позиция, правая нога в направлении левой передней ноги делает шаг правая ладонь с левой ладонью вниз лицом принимают такую /внимание сосредоточить на трех инь и трех ян меридианах складывая их усилие/ глаза смотрят вперед /рис 119/ после этого вперед вверх выносятся левая нога, левая рука совершает круговое движение в форме дуги и направляется вперед вниз, движение заканчивается в форме гун бу /внимание сосредоточить в левой ладони/ внимание сосредоточить в левой ладони/ глаза смотрят вниз рис 120/ Правая стойка, левая нога подвигается к правой, левая ладонь совершает движение с правой рукой к лицу в такой форме, глаза смотрят



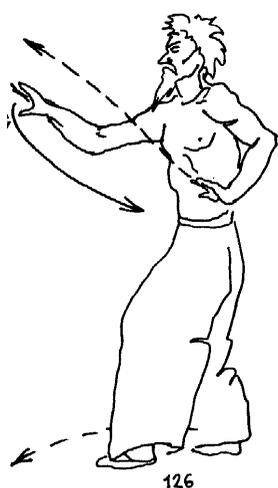
вперед /рис 121/. Затем, поднять вверх правую ногу, с шагом, правая ладонь над головой совершает круговое движение направленное вниз, завершается форма в позиции правой гун бу /рис 122/.

### 35. ЗОЛОТАЯ ЗМЕЯ ГУБИТ ИВУ

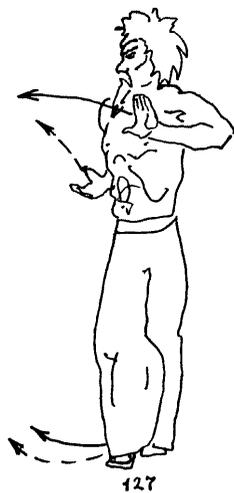
Д.Д.: Прежняя позиция, правая нога возвращается, приготовиться сделать шаг в левую сторону, левая ладонь направляется влево центром ладони направляясь в



сторону, сгибая руку /внимание сосредоточить в точке лао гун/ глаза смотрят на левую ладонь /рис 123/. Затем левая нога направляется к правой и делает шаг вперед, левая рука ладонью прикрывает сердце, правая рука делает облачное движение вперед /внимание сосредоточить в правой точке лао гун/ взгляд направлен на правую ладонь, /рис 124/ сохраняя ту же позицию, совершите те же действия справа и слева три раза /рис 125-127/. После этого левая нога делает шаг вперед, правая нога зашагивает за левую ногу сзади, од-



126



127

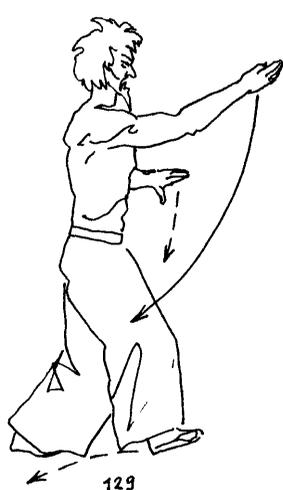


128

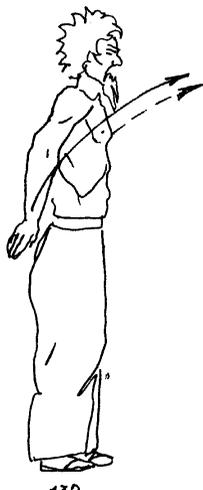
одновременно ладони толкают назад /внимание сосредоточить в точках лао гун рук/ глаза смотрят назад /рис 128/.

В.П.: Левая и правая руки слегка согнуты когда складываются, а ноги выпрямлены, одновременно имеет место скручивание пояса и талии.

### 36. У ДАН ВОЗВРАЩЕНИЕ К НАЧАЛУ

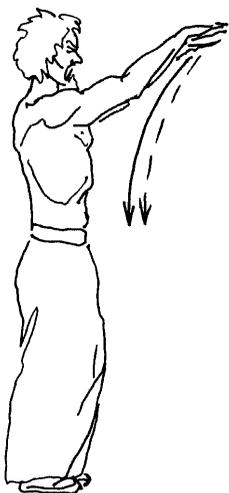


129



130

Д.Д.: Прежняя позиция, развернуть тело на 90 гр. сделать шаг влево, обе ладони разворачиваются вправо /левая рука большим пальцем направлена вправо на точку ши хай/ глаза смотрят на правую ладонь /рис 129 / затем правая нога возвращается назад и левая занимает позицию на ширине плеч, после этого руки опускаются мизинцами наружу /внимание сосредоточить на великом ян руки меридиане тонкого кишечника/ руки через стороны поднимают-



131



132



133

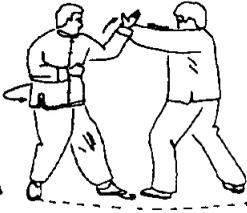
ся вверх, затем ровно опускаются вниз перед собой, глаза сопровождают движение /рис 130-133/.

В.П.: Собирая воедино у дан необходимо при выполнении движений постоянно контролировать их сосредоточением мысли, еще соблюдать даосские принципы: «мысль повелевает», «ци впереди как знамя», «сила в пояснице». Следуйте этим хорошим старым указаниям.

*Перевел майор КОЗИН.В.А. I.II.90.*



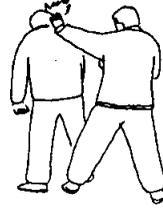
622



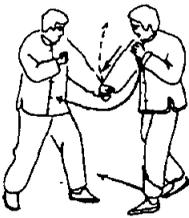
623



624



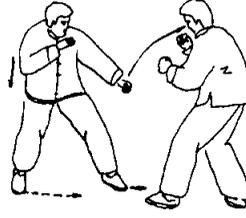
625



626



627



628



629



630



631



632



633



634

## «Внутреннее усилие» и его выброс.

В китайском ушу, описывая принципы боя, мастера ведут речь не столько об «ударе», сколько о «выбросе внутреннего усилия» - фацзин или «выбросе силы» — фаци. Синъицюань - это один из немногих китайских стилей, который базируется именно не на ударах, а на «выбросе усилия». В процессе обучения боец постигает не столько технику удара, не столько геометрию выполнения приема, сколько овладевает умением совершить «выброс усилия». Когда приходит такое мастерство, то всякий прием, удар, конкретное действие теряют всякий смысл - достаточно, например, несильно толкнуть нападающего плечом, чтобы отбросить его на метр-полтора или просто остановить его взглядом. Все это становится доступным благодаря некой невидимой, но в то же время реально ощутимой силе, которая коренным образом отлична от обычной мускульной, физической силы. Как мы уже говорили, этот особый тип внутреннего усилия представляет собой сложение нескольких начал: энергий-ци, физической силы-ли, кинетической энергии, получаемой от передвижения и т.д.

Существуют и особые типы этого внутреннего усилия, которые могут показаться абсолютно запредельными для новичка. Это прежде всего «усилие понимания» (дунцзин) и близкое к нему «усилие слышания» (тинцзин). Они заключены в высшем типе боевого мастерства, позволяющего предугадывать действия соперника даже раньше того, нежели он сам решится на действие. Это прежде всего способность понимать замыслы и возможности своего соперника. Зачастую, нападающий пытается выдать себя за опытного бойца, угрожает, запугивает, хотя в реальности за этим ничего не стоит. И здесь должна срабатывать интуиция, благодаря которой и определяются истинные качества человека. А это необходимо не только в бою, но и в повседневной жизни.

Мастер внутренних стилей Ван Цзунъюэ писал: «Необходимо познать инь ян. Приклеивание - это значит следование за соперником, следование - это и есть приклеивание. Инь неотделимо от ян, ян неотделимо от инь. И вот, когда инь и ян взаимосочетаются - это и зовется усилием понимания».

«Усилие понимания» позволяет оценивать соперника еще до того, как он вступит в схватку. Это следование не только за его движениями, но и за его мыслями - воистину «приклеивание». В основе этого «усилия понимания» лежит более простой тип усилия - «усилие слышания». Речь здесь не идет о слышание или о слухе как таковом, но об оценке противника путем тактильных и слуховых ощущений. Для этого, например, и во многом служат парные комплексы Синъицюань, выполняемые с высокой скоростью, когда удары наносятся в полную силу. Древний трактат по внутреннему искусству учил: «Так называемое усилие слышания представляет собой оценку слабых и сильных мест соперника, а также направления его движения через кожные ощущения, а также внутреннее (интуитивное) чувство».

Именно посредством этих двух невидимых усилий может реализоваться важнейший принцип «внутренних стилей ушу - опережение соперника как в действии, так и в мысли. Ученик великого Го Юньшэня мастер Ван Сянчжай, основавший стиль ицюань (Кулак воли) или дачэнцюань («Кулак Великого достижения»), учил: Когда противник не двигается, я тоже не двигаюсь. Стоит лишь противнику едва дрогнуть, как я уже начал медленное движение. Если противник двигается медленно, я уже

двигаюсь быстро. Когда противник двигается быстро, я начинаю движение раньше него. Если противник начал движение раньше, то я сделаю выброс силы раньше него. Это и есть работа на опережение, распространенная в Сингьицюань, не случайно Го Юньшэнь наносил удар раньше, нежели противник успевал двинуться с места.

Итак, важно научиться совершать выброс усилия раньше противника, причем неважно, каким образом или благодаря какому действию он производится, выполняется ли он в стойке или в падении, стоя на месте или в передвижении, кулаком или небольшим толчком ладонью.

Существует несколько типов выброса усилия. Например, выброс усилия может быть оформленным (прямой удар бэнцюань) и бесформенным («удар» взглядом), активным, когда боец сам предпринимает атаку, и пассивным, когда он использует силу противника («форма лошади», «форма ласточки»), полным, исходящим из всего тела, и частичным, исходящим лишь из одной его части, коротким или растянутым («форма змеи»), беззвучным или сопровождаемым коротким выкриком. Для отработки выброса силы существуют специальные упражнения, в том числе и отработка внутренних принципов в позиции саньтиши. Здесь мы объясним еще несколько важных упражнений, которые следует ввести в каждодневную тренировку.

## **1. «Оформление силы» (шили).**

Ноги стоят так же, как и в левосторонней саньтиши, локти немного разведены в стороны, плечи и предплечья согнуты, однако, при этом локти смотрят вниз, а не в стороны. Ладони находятся на уровне плеч или чуть ниже, центрами направлены вниз, пальцы немного разведены и чуть согнуты, будто захватывают шар большого диаметра. Вы должны ощущать под пальцами некую упругую поверхность, будто стремитесь погрузить в воду деревянную или пробковую доску, а она выталкивается вверх (рис. 630).

Как только вы достигли этого ощущения, переходите к следующему этапу. Предплечья поворачиваются внутрь, ладони обращаются центрами друг к другу, пальцы направлены вперед. Представьте, будто вы что-то стряхиваете с ладоней. Выполните это движение быстро с коротким выдохом, «вворачивая» ладони в пространство, а затем медленно верните их в исходную позицию. Внутреннее усилие, которое было разлито по всему телу, как будто концентрируется и оформляется в пальцах в момент выпрямления рук. Обращайте внимание на то, чтобы весь выброс шел от корпуса, а не только от рук (рис. 631).

## **2. «Выброс силы\* (фали).**

Это упражнение выполняется непосредственно после предыдущего и способствует овладению так называемым «целостным\*» выбросом силы, исходящим от всего тела, в отличие от частичного выброса, идущего от какой-либо части тела.

И. п.: левосторонняя саньтиши.

Медленно перенесите вес тела на левую ногу, подайте весь корпус вперед, едва заметно выпрямите руки в локтях, однако полностью их не разгибайте. Ладони направлены фронтально вперед, пальцы смотрят в вверх. Плечи немного сведены, спина округла, подбородок чуть втянут. В тот момент, когда вы подаете корпус вперед, немного поверните вперед правое бедро, выходя во фронтальную позицию (рис. 632).

Движение вперед следует начинать, когда вы почувствуете небольшой толчок в стопы снизу. Этот импульс идет вверх по ногам, через дантьянь. Затем один поток идет в голову, заставляя ее «подтянуться» вверх, второй поток устремляется вперед в руки и выбрасывается через центральные точки ладоней «лаогуи». Тело должно двигаться как единое целое. Не считайте это движение толчком или ударом - это именно выброс силы, исходящий из всего человеческого организма. Стоит вам в этом движении лишь дотронуться до противника мизинцем, плечом или бедром - и он тут же отлетит от вас на порядочное расстояние.

Это движение можно выполнять с различной скоростью. Обычно начинают его делать медленно, пытаясь прочувствовать каждый элемент движения, затем постепенно ускоряют темп. В конце «выброса силы» делают негромкий (неголосовой) выдох носом.

### **3. «Регулирование звука» (шишэн).**

Многие поклонники ушу слышали о том, что бойцы часто издают выкрик во время нанесения удара, но мало, кто знает, как правильно его делать. Прежде всего уточним, что выкрик делается отнюдь не столько для того, чтобы напугать соперника, но, чтобы полнее и концентрированнее сделать выброс силы. Крики в Сингьицюань различаются по своей тональности, долготе звука, напряженности, их характер всегда должен соответствовать характеру выполняемого действия. Например, при ударе бэнцюань необходимо издать короткий, пронзительный крик, часто выполняемый через нос. При применении «формы змеи» крик может быть более протяжным, при «форме тигра» издается звук «ха!», похожий на рычание тигра, и т.д. Но в любом случае существуют общие принципы боевого крика в Сингьицюань, которыми можно овладеть, благодаря специальному упражнению.

Примите левостороннюю саньтиши, руки согнуты в локтях, кисти тыльными поверхностями лучезапястного сустава упираются в поясицу с обеих сторон, при этом центры ладоней смотрят назад. Опустите плечи и полностью расслабьтесь (рис. 633).

Прежде всего постарайтесь полностью расслабить область грудной клетки » живота, представьте, что ци омывает все тело и пронизывает даже волосы. Затем сосредоточьте свое внимание на области гортани, резко выдохните воздух со звуком «а!» или «ха!» через рот, следите, чтобы звук был коротким, чистым и ненапряженным. Сделав так три-четыре раза, переходите к следующей стадии. Сосредоточьте свое внимание на груди и вновь выполните три-четыре выдоха со звуком «а!», представляя, что звук исходит именно из этой области. Наконец, сосредоточьте внимание на области живота и дантьянь и представьте, будто звук исходит непосредственно из этой области. Выполните восемь-десять раз.

В момент выдоха не напрягайтесь. Вы можете варьировать высоту и тональность звука, но в любом случае в теле не должно быть ни малейшего напряжения. Часто

встречающаяся ошибка - это сдавленный или неровный крик, переходящий в хрипоту или, наоборот, срывающийся на крик.

«Внутреннее искусство» нэйгун в Синъицюань весьма разнообразно и включает около сотни различных упражнений. Часть из них направлена на регуляцию работы сознания, его успокоение, «обретение глубины сердца». Другие - регулируют работу определенных органов и функций организма, например, на улучшение слуха, тренировку особой остроты взгляда. Третьи - позволяют увеличить выброс силы в момент удара, укрепить свое тело, например, упражнения «железной рубашки», «железной ладони», «медного живота» и т.д. В основном все упражнения делятся на два типа - статичные, выполняемые на месте без движения, и динамические, выполняемые в движении.

Важнейшим упражнением «внутреннего искусства» Синъицюань является обработка позиции саньтиши, а также ее разновидностей, например, саньтиши с копьем или мечом. Этот тип упражнения относится к статичному разделу, направленному на «тренировку покоя». Часто такие упражнения и называли «сидением в покое» или «стоянием в покое». Теория внутренних стилей, базирующаяся на древней даосской и неоконфуцианской концепции, гласит, что необходимо подавлять движение покоем. Не случайно в древней натурфилософии больше внимания уделялось символам пассивного, темного начала инь, нежели активного, светлого ян, например, воде, покою, мягкости, податливости, молчанию, сокрытости. Именно таким образом во «внутренних стилях» посредством покоя можно было контролировать движение, а мягкостью и податливостью - силу и жесткость. Великий даос Лао-цзы учил: « В Поднебесной нет ничего слабее и податливее воды, но в противостоянии твердому и сильному ничто не сравнится с ней. Слабое одолевает сильное, податливое одолевает твердое», «Самка одолевает самца своим покоем. Будучи спокойной, она занимает нижнюю позицию».

Этот тезис - о победе покоя над движением - часто удивляет новичков. Каким образом, не двигаясь, можно одолеть сильного и активного противника? Но на самом деле речь идет не столько о внешнем покое, не столько об отсутствии движения, сколько о глубочайшем покое создания, глубинной сокровенности и непоколебимости духа. Легче всего это качество воспитывать именно в статичных позициях.

Ряд статичных упражнений Синъицюань выполняются сидя. Этот раздел называется «сидячие упражнения (цзогун)», «достижение мастерства в покое» (цзингун), «упражнения Дамо» (дамогун). Все они выполняются сидя. Традиционная позиция - позиция полулотоса, когда человек сидит на полу на мягкой циновке, подведя пятки как можно ближе к паху и согнув ноги в коленях. Однако в современных условиях можно сесть на обычный табурет таким образом, чтобы ноги были согнуты в коленях под прямым углом. Все эти упражнения не только позволяют поддерживать отменное психическое здоровье, регулировать работу сознания, снимать нервные стрессы, но и заниматься Синъицюань и в преклонном возрасте.

## **1. «В спокойном сидении пустовать ци в даньтянь».**

Это - базовое упражнение в разделе статичных форм Синъицюань, выполняемых сидя. Это упражнение необходимо выполнять два раза в день - рано утром после пробуждения и поздно вечером, непосредственно перед отходом ко сну. Хотя в данном

варианте мы описываем все упражнения в позе полулотоса, тем не менее его можно выполнять и сидя на стуле.

1. Сядьте на мягкую циновку или на коврик, подведите пятки как можно ближе к себе, в данном случае не играет особой роли, какая нога находится впереди. Вложите левую ладонь в правую, тыльная часть левой ладони соприкасается с внутренней частью правой, большие пальцы наложены друг на друга и переплетены, обе ладони лежат у даньтянь. Упираясь руками в живот. Выпрямите спину, голову держите ровно, глаза полуприкройте. Язык касается верхнего неба, плечи опустите, полностью расслабьтесь, дышите ровно, но таким образом, чтобы ни грудь, ни живот не приходили в движение (рис. 634).

2. Сконцентрируйте внимание на поле даньтянь, представляйте, будто вдыхаемый воздух погружается в живот, однако, живот при этом не должен двигаться. Затем представьте, будто ци выходит из даньтянь и теплым потоком опоясывает поясницу три раза слева направо, затем повторите три раза справа налево. У вас должно создаваться ощущение, будто ци в области даньтянь начинает бурлить.

3. Представьте, будто ци выходит из даньтянь по левой стороне корпуса, поднимается до области груди, затем идет горизонтально слева направо и, наконец, по правой стороне корпуса опускается обратно в даньтянь. Повторите это три раза. Затем поднимите ци по правой стороне груди и опустите по левой три раза.

4. Представьте, будто ци выходит из левой части даньтянь, струится вниз по внутренней боковой поверхности левой ноги до центральной точки стопы «юнцюань» («бьющий родник»), затем поднимается вверх по внешней боковой поверхности ноги и возвращается в даньтянь. После этого выполните то же упражнение для правой ноги.

5. Представьте, будто ци выходит из левой части даньтянь, поднимается по левой боковой поверхности корпуса до левой подмышечной впадины, по внутренней поверхности руки идет в мизинец, пробегает по пальцам руки и доходит до большого пальца. Затем по внешней поверхности руки поднимается к плечу, по спине идет к правому плечу, в правую подмышечную впадину, опускается вниз по внутренней поверхности правой руки до мизинца, переходит по пальцам руки в большой палец, поднимается по внешней поверхности руки к правому плечу и, наконец, по правой боковой поверхности тела возвращается в даньтянь. Выполните три раза.

6. Из даньтянь ци опускается в центральную точку промежности «хуэй-инь» поднимается вверх к крестцу, по заднесрединному каналу думай восходит в центральную точку головы на макушке - «байхуэй», затем опускается вниз вдоль носа в точку «тяньту», расположенную между ключицами на центральной линии и, наконец, по переднесрединному меридиану думай возвращается в даньтянь.

7. Сначала могут возникнуть затруднения в визуализации потока ци по телу, поэтому на первых этапах старайтесь «отследить ци лишь на некоторых отрезках. Когда ваше «внутреннее видение» - нэйгуань достигнет определенной доли совершенства, вы без труда сможете визуализировать ци как поток теплого, немного щекотящей, иногда видимой как светло-красной или голубой субстанции.

Практикуйте это упражнение в чистом, хорошо проветренном помещении, вдалеке от посторонних звуков. Его можно выполнять и в лесу, на берегу реки или озера, но желательно, чтобы погода была спокойная и не дождливая.

## 2. «Открыть семь отверстий».

Это упражнение пришло в арсенал «внутреннего искусства» Синъицюань из древних упражнений даосской гимнастики даоинь. «Семь отверстий» - это отверстия, благодаря которым человек контактирует миром, поэтому для повышения чувствования внешнего мира эти отверстия должны быть свободны и «очищены». Конкретно этими отверстиями называют рот, нос, уши, глаза. Данное упражнение полезно выполнять утром, непосредственно после первого упражнения. Все его фазы повторяются симметрично влево и вправо, кроме первой. В данном варианте мы показываем лишь левую форму.

1. В позиции сидя потрите ладони друг о друга, пока не почувствуете тепло. Затем круговыми движениями потрите лицо, будто умываетесь. Сначала старайтесь сильно не нажимать на лицо, затем постепенно усиливайте нажим. Наконец, указательными пальцами рук промассируйте вращательными движениями точки «цзаньчжу», расположенные на внутренних краях надбровных дуг, непосредственно и края бровей.

2. Внешней боковой поверхностью левого пальца потрите левую часть носа сверху-вниз, постепенно переходя к массажу точки «иньсян», расположенной у крыльев носа. Затем массируйте вокруг уха, переходите на заднюю поверхность шеи и массируйте ее легкими пощипываниями и надавливаниями. После этого переходите к потиранию всей ладонью точки «тоувэй», расположенной на боковой поверхности лба у начала волосистой части головы. После этого массируйте виски и переднюю поверхность шеи несильными надавливаниями.

3. Прикройте глаза и надавите не сильно на левое глазное яблоко левой ладонью три раза. Затем откройте глаза и несколько раз их сильно зажмурьте. После этого откройте вновь, посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. Зажмите правую ноздрию правым указательным пальцем и сделайте три медленных вдоха-выдоха через левую ноздрию. Затем резко выдохните воздух через рот коротким звуком «ха».

4.левой ладонью осторожно потрите кончик носа, а затем прижмите его. В тот момент, когда вы отпускаете ладонь, выполните вдох, когда нажимаете - выдох. Повторите три раза.

5. Левым указательным пальцем потрите точку «жэньчжун», расположенную непосредственно под носом. Потрите верхнюю и нижнюю губу влево-вправо, как бы массируя себе зубы. Повторите три раза.

6. Вторыми суставами больших пальцев потрите внешние края обоих глаз снаружи внутрь. Затем таким же образом потрите брови изнутри наружу, как бы разглаживая их.

7. Пальцами обеих рук массируйте волосистую часть головы, начиная со лба. через макушку к затылку, как бы расчесывая волосы

Эти несложные упражнения при регулярных занятиях улучшают зрение, слух, кровообращение, оптимизируют работу головного мозга.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Тому, в ком Благая Мошь сконцентрирована в избытке.  
На найдется ничего, что могло бы противостоять ему.  
Если ничто не может противостоять ему, то нет ему предела...  
Это зовется глубокими и крепкими корнями  
Нетленного и долговечного Дао'

«Дао дэ цзин» (V-IV вв. до н.э.)

Истинное ушу начинается не с изучения приемов и заключено отнюдь не только в филигранной чистоте техники. По существу, это особое духовное Учение, проповедующее особый тип миро-переживания и мировосприятия. Приемы, удары, методика тренировки - все это является как бы внешним оформлением, видимым декором внутреннего, ускользающе-тонкого духовного Пути. Не случайно все известные мастера ушу отличались одним характерным качеством, которое по-китайски обозначается как «дэ» - Благодать, Благая Мошь, Высшее Духовное качество. Дэ является проявлением или манифестацией пути-Дао в конкретном человеке, внутри государства или, например, в школе ушу. Это тот духовный импульс, который передается от учителя к ученику за внешней формой приемов. И если технике ушу можно с тем или иным успехом обучится по книгам, то «дэ» передается непосредственно в факте личного общения. Великий мудрец Конфуций называл Благодать основой Поднебесной и считал, что «Благодатный человек не одинок - всегда найдутся единомышленники». Именно по этому принципу и создавалась школа ушу, выступая в качестве своеобразного канала передачи добродетельной, мистической мудрости древних мастеров.

Это благое качество приходит в процессе следования по пути ушу незаметно, более того к нему не надо даже стремиться, тогда все проявляется естественным образом. Даосы учили: «Человек высшей Благодати не стремится к ней, поэтому он и обладает Благодатью». Итак, это высшее качество приходит само как реализация высших духовных свойств человека.

Следование по этому Пути Благодати во многих школах ушу начиналось с ряда морально-этических правил поведения, которые обычно назывались «удэ» - «воинская благодать» или «мораль боевых искусств». Вот ряд правил, которые были распространены в школах Синьцзян в районе Шанхая:

1. Основная цель тех, кто занимается ушу - вскармливать свое тело и пестовать свой дух, следовать Дао и совершать добродетельные поступки. Для этого последователь ушу должен тренировать не только свое тело, но и свой разум с рассвета до заката.

2. Следуй наставлениям учителя, храни его образ в себе, даже

=====

А. Гизюк, В. Подковыров

# БЕСЕДЫ О БОЕВОМ ИСКУССТВЕ

Авторы этой книги А.И. Гизюк и В.Ю. Подковыров занимаются изучением и практикой восточного боевого искусства более 15 лет. Практикуемый ими стиль «мэй хуа бань» является очень редким не только среди занимающихся у шу в нашей стране, но и в самом Китае. Их учителем и наставником был мастер Хуан Ван, китаец по национальности, стажировавшийся в нашей стране как режиссер театра в 1980-1985 гг.

Авторы на основе анализа литературных источников и своего большого личного опыта в изучении восточного боевого искусства излагают свои взгляды на методы изучения и практики боевых искусств Востока, богато иллюстрируя их примерами.

Данная книга является первой в серии «Бесед о боевом искусстве» и носит общеознакомительный характер. Читатель также найдет в ней некоторые практические советы и начальные упражнения, а также оздоровительный дыхательный комплекс.

В последующих книгах, которых предполагается выпустить еще четыре, будет уделено внимание практикуемому авторами стилю, методам и упражнениям психологической и физической подготовки спортсменов для участия в боевых поединках, некоторым способам работы с «оружием» и многому другому.

## ВВЕДЕНИЕ

Идея написания книги возникла в процессе преподавания одного из стилей китайского боевого искусства мэй хуа (дикая слива).

Сейчас принято называть все виды китайского искусства рукопашного боя термином кун фу, хотя это не совсем верно. Кун фу - кантонское (гуанчжоуское) выражение, которое означает прилежание, усердие в выполнении какой-либо работы. Когда человек с усердием выполняет упражнения рукопашного боя - это тоже кун фу, а так как мастера боевого искусства выполняли их всегда с большим усердием, то это выражение применялось (как оценка) очень часто, и не удивительно, что оно привилось, однако его можно употреблять, скажем, для оценки хорошей работы портного, повара, садовода и т.п. Сами мастера китайского рукопашного боя для определения своего искусства пользуются выражением у шу (боевое искусство), которое означает практику боевых упражнений. Если необходимо не общее понятие, а определение какого-нибудь стиля, то сначала называют сам стиль боевого искусства, а уже к нему добавляют термин «кун фу», например, «Юнь чун кун фу» и т.д.

История возникновения столь популярного сегодня у шу уходит своими корнями в далекое прошлое. Совершенно очевидно, что эта форма боевого искусства является одной из старейших в мире. Первую систематизацию у шу, его целенаправленное развитие обычно связывают с именем первого патриарха дзэн буддизма (чань буддизма кит.) Бодхидхармой (ясновидящий - инд.), который обосновался в монастыре Шаолинь в провинции-Хэнань, на горе Сун шань примерно в 520 году.

Первое документальное упоминание о Бодхидхарме относится к X-XIII вв. То, о чем мы собираемся рассказать, - легенда. Многие современные исследователи дзэн подвергают сомнению достоверность предания о Бодхидхарме. Они считают, что легенда о нем - продукт благочестивого рвения позднейших времен, когда дзэн был объявлен непосредственным продолжением учения Будды, и его обоснование нуждалось в историческом авторитете. А Бодхидхарма стоял двадцать восьмым в списке индуистских патриархов, которые исчислялись от самого Будды-Гаутамы. Одним из доводов, подрывающих веру в миф о Бодхидхарме, является чисто китайский дух дзэн. Кроме того, существует мнение, что у шу возникло задолго до построения Шаолиня, а в монастыре была проведена только его первая систематизация.

В Шаолине Бодхидхарма столкнулся с жестокими ритуалами монахов, но со временем ему удалось ввести в практику монастыря некоторые буддийские методы, например долгое сидение в медитации, в которой, по преданию, сам Бодхидхарма провел 9 лет. У этого человека был очень крутой нрав. Однажды, во время медитации Бодхидхарма заснул и так за это на себя рассердился, что вырвал у себя ресницы. Упав на землю, они проросли первым кустом чая, и монахи стали пить чай как средство, помогающее сохранить силы и выдержать долгие медитации, - так гласит легенда. Говорят даже, что у Чань и Ча (чай) один и тот же вкус. Наблюдая за монахами монастыря, Бодхидхарма заметил, что многие из них не справляются со всеми трудностями монашеской жизни. Он ввел в ежедневную практику монахов специальные оздоровительные упражнения,

которые должны были укрепить их тела и пробудить энергию - «ци» (кит.). Комплекс этих упражнений называется «и-цзинь-цзин» (древнее искусство шелкоткачества). Считалось, что, занимаясь этими упражнениями, можно научиться «складывать кости», «преобразовывать слабость в мощь». Кроме того, монахам необходимо было овладеть элементарными методами самообороны, так как по своему статусу они не имели права носить оружия, а, выходя за стены монастыря с поручением или отправляясь в паломничество по святым местам, брали с собой всевозможные культовые предметы, часто изготовленные из золота или серебра, и, конечно, служили легкой наживой для разбойников и грабителей. Поэтому монахи с большим энтузиазмом отнеслись к изучению приемов рукопашного боя, а Шаолинь приобрел широкую известность и стал практически центром по изучению у шу. Тонкости у шу хранились в строжайшем секрете и передавались непосредственно от учителя к ученику.

К сожалению, после смерти Бодхидхармы ученики его разбрелись и созданная им система была почти забыта. Уже гораздо позже, более чем через два столетия, она была возрождена и обогащена новыми знаниями молодым монахом по имени Чуэ Юань. Взяв за основу 18 упражнений «И-цзинь-цзин», он разработал 72 и придал им явно боевую окраску, но не остановился на достигнутом и продолжал искать по всей стране мастеров рукопашного боя. И вот однажды ему улыбнулся случай: он познакомился с 50-летним мастером по имени Фэн. Чуэ удалось уговорить Фэна приехать в монастырь и совместно они создали систему, включавшую 170 базисных движений. Сейчас принято считать (хотя это и не доказано.- Прим. авт.), что эта система стала основой Шаолинь цуань фа - разновидности у шу, названного так в честь монастыря Шаолинь. Неверно думать, что оздоровительные упражнения «И-цзинь-цзин» были исключены из практики. От каждого занимающегося требовалось знание этих упражнений, так как именно они подготавливают тело к тяжелым нагрузкам во время изучения и отработки боевых упражнений. Древняя легенда гласит, что стать выпускником монастыря Шаолинь было вопросом жизни и смерти. Многие монахи-ученики не допускались к экзаменам по 10-15 лет. Первый экзамен был устный - по теории и истории боевого искусства. Второй экзамен - поединок с несколькими монахами, причем наиболее опытными. Если эти экзамены были сданы успешно, выпускника допускали к последнему - самому страшному экзамену - ему следовало пройти по специальному закрытому лабиринту монастыря, который был оснащен 108 механическими манекенами с деревянными кулаками, острыми копьями, стрелами и с целым арсеналом всевозможных ловушек. Во время прохождения лабиринта выпускник наступал на плиты, которые приводили в движение все эти механизмы. Манекены были задуманы так, что выпускник никогда не знал, где и что именно его ждет. Пройдя лабиринт, он должен был спрыгнуть в глубокий колодезь (5-7 м). Выход из колодца преграждал огромный (около 200 кг) раскаленный шар, откатив который, выпускник оказывался за воротами монастыря, а на его предплечьях были выжжены два символа: дракон - на правом и тигр - на левом. Это означало, что он сдал выпускные экзамены в монастыре, и гарантировало уважительное отношение жителей страны.

Монахи монастыря Шаолинь должны были не только знать тонкости боевого искусства, но и уметь играть на каком-нибудь национальном музыкальном инструменте и писать стихи.

Как уже говорилось выше, Шаолинь стал центром практики у шу, в него стали стекаться представители всех слоев общества. Многие мастера у шу, проходившие обуче-

ние в монастыре, были вовлечены в политические интриги китайских династий в борьбе за престол. Например, во время правления династии Тан (618-907 гг.) монахи-мастера у шу из Хэнаньского монастыря Шаолинь - Цинь Цао, Хунянь и Тань Цун помогали мятежнику Ван Чэну в борьбе за свержение этой династии.

Наряду с Хэнаньским существовал также и второй Шаолинь, который был основан буддийским монахом по имени Цунь Шэнь примерно 1000 лет назад. Он находился в южном Китае, в провинции Фуцзянь.

Эти монастыри за постоянную связь и поддержку мятежников неоднократно разрушались императорскими войсками. Правда, некоторые правящие династии в тяжелые для своего правления времена сами пользовались услугами Шаолиня. Так, например, Фуцзяньский монастырь помог династии Цин (1644-1911 гг.) уничтожить банды варваров на востоке Китая. Сто восемь монахов, участвующих в этой борьбе, проявили такое мастерство, что затмили славу самого императора. Император, до которого дошли слухи, что Шаолинь мечтает вернуть на престол династию Мин, приказал разгромить монастырь. Легенда гласит, что спастись удалось только пятерым монахам, которых впоследствии стали называть - «Пять старших отцов-учредителей», их укрыли от правительственных войск пятеро простых крестьян, которых назвали - «Пять средних отцов-учредителей». Позднее к ним присоединились еще пять монахов из других монастырей - «Пять младших отцов-учредителей». И под предводительством монахов Бань Луна и Чэнь Нана они дали бой правительственным войскам в северной провинции Хэнань. Пламя этого восстания охватило всю страну и в дальнейшем каждому из Пяти отцов-учредителей было доверено возглавить свой собственный стиль шаолинь цуань фа, один из которых перекочевал в Японию и стал разновидностью японского каратэ под названием Сёринджи кэмпо.

Шаолиньский стиль оказал огромное влияние на существовавшие в те времена направления у шу, но и сам стиль Шаолиня подвергался воздействию извне, благодаря мастерам, приезжавшим в монастырь. Когда правящая династия Сун (960 - 1279 гг.) была покорена варварами с севера, оба монастыря стали центрами двух тайных обществ: «Белого лотоса», со сферой влияния в северном и западном Китае, и «Общества Хуна», действовавшего в основном в центральном и южном Китае. История имеет мало сведений о непосредственной роли самих монастырей в этих событиях, так как их участие хранилось в строжайшем секрете. Но большинство историков все же склонны считать, что монастыри играли далеко не последнюю роль практически во всех крупных восстаниях, вплоть до знаменитого «Боксерского восстания» в начале нашего века. Сегодня монастыри Шаолинь являются культурно-историческими памятниками и местом паломничества туристов и почитателей китайского у шу со всех концов света.

# Глава 1. ФИЛОСОФСКИЕ КОРНИ У ШУ

Древние мастера у шу говорили: «без разума, тело не нужно». У шу - это не просто «боевое искусство», оно является формой сознания, особым родом духовно-практического познания мира и неразрывно связано с культурой, традициями, религией и философией своего народа.

В течение многих веков на духовную жизнь Китая оказывали влияние три «религии» или «учения»: конфуцианство, даосизм и буддизм.

В китайском языке нет разделения между понятиями «религия» и «учение» и иероглиф «цзяо» означает и то, и другое. Сейчас мы постараемся разобраться в каждом из трех учений применительно к у шу.

## 1.1. Конфуцианство

Конфуцианство нельзя в полной мере отнести к религии. Его скорее можно считать неким этико-политическим учением, где разум главенствует над чувствами.

Конфуций создал целую систему морально-этических норм и правил поведения, таких, как почитание предков и родителей, уважение к старшим и подчинение им, стремление к внутреннему совершенствованию и др.

Конфуций родился в 551 году до нашей эры в городе Цюйфу царства Лу. По китайски его род Кун, а имя - Цю, но чаще в Китае его называют Кунцзы (Учитель Кун). В возрасте 7 лет его отдали в школу, где он, отличаясь прилежанием, проявлял особый интерес к различным обрядам и ритуалам, которые впоследствии неотъемлемой частью вошли в его учение. В 19-летнем возрасте он женился и получил должность хранителя зерновых амбаров. Но чиновничья должность не устраивала его и, оставив службу, Конфуций стал разъезжать по стране, проповедуя свои этико-политические взгляды.

Проповеди Конфуция были очень популярны. Его образованность способствовала этому.

Учение Конфуция изложено в книге Луной «Рассуждения и беседы». Ему также приписывается участие в создании таких классических книг древнего Китая, как: «И-цзин» (книга перемен), «Шу-цзин» (книга истории) и «Чунь-цю» летопись (Весны и Осени). Сейчас на месте дома Конфуция построен храм предков, состоящий из группы зданий с квадратными дворами, где много каменных и деревянных ворот. Главное здание - Дачаньдянь (Дворец высшего совершенства), в центре дворца была установлена статуя самого Учителя, а по бокам от него размещены скульптуры самых известных его учеников. Для справки можно отметить, что всего учеников у Конфуция было около трех тысяч. К сожалению, статуя Конфуция не дожила до наших дней, но сам храм сохранился, он включает в себя 466 построек - залы, беседки, павильоны и т.д. Во времена династии Мин в одном из павильонов были установлены 120 камней с вырезанными на них картинами из жизни Учителя. А в храме Конфуция собраны великолепные произведения живописи, резьбы по камню лучших китайских мастеров того времени.

Во времена династии Хань (175 г. н. э.) Конфуция канонизировали в ранг «первого святого», а при династии Сун (960-1279 гг.) был установлен обряд поклонения на моги-

ле Учителя. Позднее в день памяти Конфуция стали проводить церемонию с обязательным присутствием императора. В этот день император должен был прийти в храм для совершения обряда жертвоприношения и произнести следующие слова: «Ты велик, о совершеннейший мудрец! Твоя добродетель беспредельна, твое учение совершенно. Среди смертных тебе не было равных. Все правители тебя почитают. Твои изречения и узаконения со славой признаются. Ты - образец служения императору. Жертвенные сосуды благоговейно выставлены. Проникнутые почтением, мы бьем в гонги и колокола». К концу XIX века в стране насчитывалось 1560 храмов Конфуция, в которых кроме молений проводились также экзамены на ученые степени. Но следует отметить, что обряды, совершаемые в его честь, не имеют целью умиловить святого и сам Учитель не обожествляется, эти обряды носят характер чествования памяти великого человека.

Сам Конфуций считал себя хранителем и толкователем мудрости древних, видя в них достойный пример для подражания. В своих проповедях он часто упоминал мифического правителя Яо. Согласно одной из версий, Яо жил в хижине из камыша и неотесанных стволов деревьев. Питался он отваром из диких трав и рисовой кашей, носил грубую, простую одежду, ел из простой глиняной посуды. Если он видел голодного, то говорил: «Это я виноват, что он голоден», если Хкто-то не имел одежды, он говорил: «Это я виноват, что ему нечего надеть», если кто-то совершал преступление, то он говорил: «Это я довел его до преступления», т.е. он брал на себя ответственность за всех. Во времена его правления люди не запирали дома, если кто-то что-нибудь забывал на улице, то на следующий день он мог найти свою вещь на том же месте.

Сам Конфуций говорил: «Учение мое не что иное, как- учение, которое преподали и оставили нам древние. К учению этому я ничего не прибавляю, ничего от него не отнимаю, но передаю его в первоначальной чистоте. Учение это неизменно - само небо создатель его. Я сам уподобляюсь только земледельцу, который бросает зерно в землю и поливает его, но который сам по себе не имеет силы заставить содеянное пустить ростки и принять формы растений иного рода».

Среди его учеников широкое распространение имело следующее утверждение: «Умереть с голоду - событие маленькое, а утратить добродетель - большое». Идея покорности пронизывает все учение: сын подчиняется отцу, жена - мужу, низестоящий - вышестоящему и т.д. Только небо в состоянии наградить человека совершенными качествами.

Благородный человек должен обладать шестью добродетелями: человеколюбием (жэнь), чувством долга (и), поведением, соответствующим нормам (ли), знанием (чжи), верностью (синь) и сыновней почтительностью. Человеколюбие включало в себя: милосердие, сдержанность, скромность, доброту, сострадание и любовь к людям. Долг - это сумма моральных обязательств, добровольно принятых на себя.

Нормы поведения - это основа учения: церемонии, правила этикета, обряды.

Знание - изучение древних книг, а также опыта, накопленного поколениями. Верность - покорность и искренность по отношению к вышестоящему. Милосердие - справедливость к низестоящему. Сыновняя почтительность - не только исполнение воли отца и матери и служение им, но и сердечная любовь к ним.

Не любящий своих родителей - отступник, сознательно губящий свою жизнь. «Всякий злодей, - говорил Учитель, - начал с того, что стал дурным сыном», а применяя это правило в отношении всего государства, он говорил, что «государство управляется через сыновнюю почтительность».

Важную роль в конфуцианстве играет культ Неба. Небо определяет судьбу человека и всей страны и является вместилищем Высшего разума и Справедливости, а император - «уполномоченный» Неба на Земле, воплощение в человеке высшей справедливости и разума.

В целом этические нормы конфуцианства имели положительное значение, но вместе с тем нельзя не отметить их националистический характер. В соответствии с конфуцианством китайская цивилизация считалась самой совершенной и поэтому должна была стать примером для подражания всем другим народам.

## 1.2. Даосизм

Даосизм - второе философско-религиозное учение Древнего Китая. Основоположником даосизма считается Лаоцзы, который жил в VII-VI вв. до н.э. Достоверных сведений об этом человеке нет, но существует большое количество всевозможных легенд о жизни философа. По популярности Лаоцзы является вторым после Конфуция философом Китая. Учение Лаоцзы изложено в книге «Даодэцзин» («Книга пути и добродетели»). Это небольшой трактат из двух частей, который был создан примерно в I в. до н.э. Главное понятие философского даосизма - дао (путь) - всеобщий закон природы. Считается, что истоки даосизма содержатся и в «И-цзине», но не столько в самом тексте книги, сколько в умении ею пользоваться, так как пользоваться гадательной книгой может только человек с развитой интуицией.

Во-первых, следует сказать о Дао - не поддающемся определению, конкретном «протекании» мира. Пути жизни. Само слово означает «путь», «дорога». Но оно также означает «говорить». Первая же фраза «даодэцзин» содержит игру слов, основанную на этих двух значениях:

Дао, о котором можно сказать, не есть вечное Дао.

Но далее Лаоцзы поясняет:

«Вот вещь, в хаосе возникающая, прежде неба и земли родившаяся! О беззвучная! О лишенная формы! Одиноко стоит она и не изменяется. Повсюду действует и не имеет преград. Ее можно считать матерью Поднебесной. Я не знаю ее имени, но если попытаться выразить ее, то обозначу ее иероглифом ДАО...»

Смысл здесь, по-видимому, в том, что так же, как собственная голова - ничто для глаза и тем не менее является источником сознания, смутное на вид, неопределенное Дао - есть сознание, которое формирует мир, причем с искусством, превосходящим возможности полного понимания. Важнейшее отличие Дао от обычного представления о Божестве в том, что Господь создает мир актом творения, тогда как Дао создает его «несотворением» - китайский термин - «у вэй» приблизительно соответствует нашему слову «недеяние». Ибо вещи сотворенные - это отдельные части, собранные воедино, членение которых навязано извне (как, например, в скульптуре). Членение же всего растущего происходит, наоборот, изнутри и направлено вовне.

Если мир кем-то создан, то обязательно должен существовать некто, знающий, как он был создан, так, например, инженер может объяснить, как собирается какой-либо механизм. Но мир, созданный «несотворением», исключает возможность узнать, как он со-

здан. Дао-систу никогда не придет в голову вопрос, знает ли Дао, как оно создает мир. Ведь Дао действует не по плану, а спонтанно. Лаоцзы говорит: «Принцип Дао - спонтанность».

Но «спонтанный» - отнюдь «не беспорядочный». Дао не знает, как оно создает мир» точно так же, как мы не «знаем», как создаем свои умственные способности. Чжуанцзы, великий последователь Лаоцзы, говорил: «Все происходит вокруг нас, но никто не знает происхождения. Все является перед нами, но никто не видел врата. Все вместе и каждый в отдельности, люди ценят то знание, которое уже известно. Они не умеют пользоваться неизвестным, чтобы с его помощью достичь знания. Разве это не заблуждение?»

И далее: «Великое Дао растекается повсюду. Оно может находиться и вправо, и влево. Благодаря ему рождается и существует все сущее, и оно не прекращает своего роста. Оно совершает подвиги, но нельзя выразить в словах в чем его заслуга. С любовью оно выращивает все сущее, но не считает себя властелином всего сущего».

Западные философы иногда подшучивают над таким неопределенным представлением об Абсолюте, высмеивая его как туманное и мистическое, и противопоставляют ему свои формулировки. Но как говорил Лаоцзы:

«Когда высший узнает о Дао,  
Он старательно исполняет его.  
Когда средний узнает о Дао,  
Он то соблюдает, то теряет его.  
Когда низший узнает о Дао,  
Он смеется над ним.  
Если бы он не смеялся над ним,  
Оно не заслуживало бы имени Дао».

Дело в том, что невозможно почувствовать, что подразумевается под Дао, не поглупев в каком-то особом смысле слова. Пока наш ум цепляется за свои конвенции, пытается втиснуть в них весь мир и настаивает на том, что жизнь должна уместиться в жесткие схемы, - до тех пор дух Дао ему будет чужд.

Дао открывается только владеющему простым и неуловимо тонким искусством «у вэй», которое является вторым основным принципом даосизма.

Как мы уже говорили, с помощью «И-цзин» китайские прорицатели научились принимать спонтанные решения, эффективность которых зависела от умения «отпускать» свой ум, предоставляя ему действовать самостоятельно. Это и есть «у вэй», «у» - означает «не» или «нет», а «вэй» - «действие», «делание», «стремление». Для пояснения приведем следующий пример боевого искусства. Чтобы лучше видеть противника, видеть целиком, - всего сразу, для полного контроля за его действиями используется так называемое периферийное зрение, то есть взгляд не прямой, а искоса, уголком\_глаза, так как если нужно рассмотреть подробности чего - либо, глаза должны быть расслаблены, не следует таращиться или напряженно стараться рассмотреть предмет. Или другой пример: сколько бы вы ни усиливали работу мускулов рта или языка, вкус пищи не станет от этого острее. И глазам и языку нужно доверять действовать самостоятельно. Как говорил Чжуанцзы, «Совершенный человек пользуется своим умом словно зеркалом: он ничего не схватывает и ничего не отвергает. Воспринимает, но не хранит».

Задача здесь в том, чтобы научиться пользоваться им без усилий, т.е. дать возможность проявиться заложенным у всех с самого рождения спонтанным силам сознания.

Искусство «отпускать» свой ум описано у другого даосского автора Лецзы (ок. 398 г. до н.э.), прославившегося мистической способностью летать по ветру. Здесь несомненно имеется в виду особое ощущение «ходьбы по воздуху», которое возникает, когда ум становится наконец свободным. Однажды Лаоцзы в ответ на просьбу рассказал, как обучался даосизму у своего учителя Лао-шана.

«С тех пор как я стал служить ему, прошло три года, и я изгнал из сердца думы о добре и зле, а устам запретил говорить о полезном и вредном. Лишь тогда удостоился взгляда Учителя. К концу пятого года произошла перемена; в сердце родились новые думы о добре и зле, уста заговорили о полезном и вредном. Лишь тогда удостоился улыбки Учителя.

К концу седьмого года произошла новая перемена. Я давал волю своему сердцу рассуждать о чем угодно, но его уже незанимали добро и зло. Я давал своим устам произносить все, что угодно, но они не заговаривали о полезном и вредном. Лишь тогда учитель позвал меня и усадил рядом на циновку.

Прошло девять лет, и как бы я ни принуждал свое сердце думать, как бы ни принуждал свои уста говорить, уже не ведал, что для меня добро, что зло, что полезно, что вредно, перестал отличать внутреннее от внешнего. И тогда все мои чувства как бы слились в одно целое: зрение уподобилось слуху, слух - обонянию, обоняние - вкусу. Я перестал ощущать, на что опирается тело, на что ступает нога, и, следуя за ветром, начал передвигаться на восток и на запад. Подобно листу дерева или сухой шелухе, я в конце концов не осознавал, ветер ли оседлал меня или я - ветер».

Поскольку Лаоцзы, Чжуанцзы и Лецзы обладали достаточным умом, чтобы создавать вполне вразумительные книги, следует признать, что все эти сравнения, примеры несколько преувеличены и носят метафорический характер. Это состояние не транс, это то, что впоследствии в дзэн или в чань буддизме назовут «у-синь», буквально «не ум», т.е. отсутствие самосознания. Это состояние цельности, при котором сознание функционирует свободно, и не ощущается никакого другого сознания, стоящего над ним с указаниями. Если обыкновенный человек - это тот, кто ходит, поднимая ноги «руками», то даосист - это тот, у которого ноги идут сами.

Всевозможные даосские книги приводят к мысли, что «у-синь» (не ум) пользуется интеллектом точно так, как мы используем свои глаза, когда смотрим то на один, то на другой предмет, не делая особых усилий разглядеть его. Вот как об этом писал Чжуанцзы:

«Младенец целыми днями смотрит вокруг, не моргая, потому что глаза его не сфокусированы на каком -нибудь одном предмете. Его взгляд идет, сам не зная куда, и останавливается, не осознавая, зачем. Сжиматься и разжиматься вместе со всеми вещами, плыть с ними на одной волне - таково главное в психической гигиене».

«Ремесленник Цунь умел рисовать круги от руки ровнее, чем циркулем. Казалось, его пальцы так естественно приспособляются к тому, над чем он трудится, что ему совсем не приходится напрягать внимание. Его сознание при этом оставалось целостным и не знало пут. Если ты не замечаешь пальцев ног - значит туфли впору. Если не чувствуешь своей талии, значит пояс не давит. Когда сознание не отмечает ни положительного, ни отрицательного, значит сердце (синь) не давит... И тот, у кого «не давит», никогда «не давит», он и не осознает, что ему «не давит» от того, что «не давит».

В выражении «у синь» «синь» означает некое препятствие, которое нужно удалить, а иногда «синь» выступает почти как синоним Дао. Особенно часто это бывает в дзэн буд-

дийских текстах. Истинный ум -»не ум», т.е. «синь» истинен и эффективен, когда он действует, как бы отсутствуя. Скорее «синь» обозначает психику человека, взятую в целом.

Когда человек научится «отпускать» свой ум так, что тот будет действовать с присущей ему от природы цельностью, в человеке начнет проявляться особого рода дар или сила добродетели, которую называют дэ. Это талант, способность творить добро, естественная, спонтанная сила, которую нельзя сознательно культивировать или имитировать.

«Лаоцзы говорит;

Высшее дэ - не есть дэ,

Посему оно обладает дэ.

Низшее дэ - не свободно от дэ, посему оно - не дэ.

Высшее дэ не действует и не имеет цели

Низшее дэ - действует и преследует цель».

Буквальный перевод обладает глубиной и выразительностью, которые исчезают в парафразах типа:

«Истинная добродетель не представляется добродетелью, поэтому она добродетель. Неистинная добродетель представляется безупречной добродетелью, поэтому она не добродетель.

Истинная добродетель не деятельна и не нуждается в деятельности. Неистинная добродетель деятельна и нуждается в деятельности».

Здесь очевидно различие в толковании этого термина - конфуцианством и даосизмом. Если конфуцианство проповедовало добродетель, состоящую в неуклонном следовании правилами и предписаниям, то даосизм считал такую добродетель искусственной. Чжуанцзы сочинил такой воображаемый диалог между Конфуцием и Лаоцзы:

« - Скажи мне, - спросил Лаоцзы, - в чем состоят милосердие и справедливое отношение к ближнему?»

- Они состоят, - ответил Конфуций, - в способности радоваться вместе со всем миром без примеси «я».

Вот в чем милосердие и справедливое отношение к ближнему.

- Какая чушь! - воскликнул Лаоцзы.

- Разве универсальная любовь не есть само в себе противоречие?

Разве уничтожение «я» не есть положительная манифестация «я»? Господин мой, если Вы не хотите лишить империю источников жизни - вот перед Вами универсум, его порядок нерушим: вот солнце и луна - свет их неизменен; вот звезды - их созвездия не меняются; вот птицы и звери - они живут стаями и стадами, без перемен; вот деревья и кустарники - они растут снизу вверх - все без исключения. Будьте им подобны! Следуйте дао и будьте совершенными. К чему эта бесплодная погоня за добрыми делами и справедливостью - это все равно, что бить в барабан, отравляясь на розыски беглеца. Увы! Господин мой, много путаницы внесли Вы в сознание человека».

Лаоцзы говорил:

«Пять цветов ослепляет зрение человека.

Пять вкусовых ощущений портят язык и небо,

Охота и погоня сводят человека с ума,

Цель, которой трудно добиться, губит поведение человека.

Вот почему мудрый заботится о желудке, но не о глазах».

Но это ни в коей мере не является некой аскетической ненавистью к чувственному опыту. Смысл здесь гораздо глубже - восприимчивость глаза к цвету намного шире, чем фиксированное представление о пяти цветах. Ведь на самом деле существует невероятное количество оттенков, и разделение их на отдельные цвета с помощью существующей классификации только отвлекает внимание от тонкости тональных переходов.

Таким образом, дэ - это бесконечная творческая сила естественной и спонтанной деятельности человека, которая отказывает, когда пытаются овладеть ею определенными методами или приемами. Можно привести простой, но убедительный пример об искусстве сороконожки управлять сразу всеми своими ногами.

Сороконожка была вполне счастлива

До тех пор, пока жаба в шутку

Не спросила ее: «Скажи, пожалуйста,

В каком порядке движутся твои ножки?

Сознание сороконожки так напряглось,

что она лежала в канаве в полной прострации,

думая над тем, как сдвинуться с места.

Все лучшие произведения искусства Дальнего Востока содержат элемент «случайного». Но это не просто подражание «случайному» или -притворная спонтанность, за которой стоит определенный план. Представление о «дэ» в искусстве затрагивает более глубокий и истинный уровень. Культура даосизма и дзэн придерживается того, что каждый человек может стать без всякого намерения со своей стороны источником самых чудесных неожиданностей.

Следует также отметить, что даосизм - чисто китайский путь освобождения, который, слившись с индийским буддизмом Махаяны, породил дзэн. Даосизм - это творческая сила дэ. Всякая попытка описать его в словах приводит к его искажению. Как говорил Чжуанцзы:

«Если бы слов было достаточно, то, проговорив целый день, сумели бы исчерпать дао. Поскольку же слов недостаточно, то, проговорив целый день, можно исчерпать лишь вещи.

Дао - высшее для вещей. Его не выразить ни в словах, ни в молчании».

Но разговор о даосизме не будет полным, если мы не разберем и чисто религиозный аспект этого учения.

Религиозный даосизм оформился в целостное учение на рубеже нашей эры. По представлениям даосов, миром правит небесный нефритовый император. Существует такая легенда: давным-давно китайский император и его жена молились о даровании им наследника. И однажды жена увидела во сне Лаоцзы, который сидел верхом на драконе и держал в руках младенца. Вскоре после этого она родила сына, который с детства отличался милосердием и добродетелью. Заняв царский престол, он уступил его одному из своих министров, а сам стал отшельником, лечил больных и искал путь к бессмертию. Впоследствии он и стал Нефритовым императором - владыкой ада ирая.

Люди считали его человеческим воплощением Неба и поэтому он был очень популярен. Его отец Цзиндэ олицетворял Солнце, а мать Баошэн - луну. Растения и цветы были символом их совместной жизни. Кроме самого Небесного, императора даосская религия имеет еще целый ряд менее великих богов, богинь и бессмертных святых, таких, как Богиня Сиванму, Чжун Лицюань, Ли Текуй. Лань Цайхэ, Хэ Сянью и многие другие.

В пантеон религиозного даосизма входят практически все божества древнекитайских религий. В даосизме так много святых, что их пришлось даже разделить на несколько групп: земные, живущие в уединении в горах; небесные, живущие на небесах и превосходящие всех других; отшельники, которые, хотя и отказались от всех земных благ, но еще не достигли бессмертия; святые, которые живут на волшебных островах в Восточном море; демоны - бестелесные духи.

Существует огромное количество очень поэтичных и красивых легенд, описывающих жизнь каждого святого, и если мы стали подробно рассказывать о каждом из них, то потребовалось бы написать еще не одну книгу. Для тех, кто хочет подробнее узнать легенды и обряды даосизма, мы рекомендуем обратиться к литературе древнего Китая и прочесть хотя бы два романа, которые изданы в нашей стране - «Троецарствие» и «Сунь У Кун - царь обезьян», а также работы наших историков и философов, посвященные исследованию истории, философии и культуры Дальнего Востока.

В связи с тем, что даосизм включил в себя практически все знания и верования древнего Китая, поговорим о вещах, имеющих не меньшее значение, чем философский аспект даосизма.

По представлению древних мыслителей Китая, мир первоначально представлял собой хаос, состоявший из мельчайших частиц - «ци», которые существовали в виде бесформенного тумана. Потом начался процесс деления «ци»: легкие, светлые частицы поднялись вверх, а тяжелые, темные упали вниз. Из легких частиц, получивших название «ян», образовалось небо, из тяжелых, названных «инь», - земля. И только после формирования неба и земли появился человек. Все, что окружает нас, - все предметы и явления - это результат взаимодействия светлого начала «ян» и темного начала «инь». Это взаимодействие порождает движение и покой, свет и тьму, тепло и холод, добро и зло. И одно без другого «немыслимо, одно переходит в другое и может, условно говоря, менять свой знак в зависимости от времени, ситуации. Символом сил «ян» и «инь» является древнекитайская Монада. Движение этих сил бесконечно, проникая друг в друга, они, меняясь местами, создают бесконечный «крутоворот вещей». Разнообразие природы, ее жизнь - это борьба между «ян» и «инь». Цикл борьбы соответствует календарному году, началом борьбы является день зимнего солнцестояния (22 или 23 декабря) - апогей могущества «инь». Это самый важный день годового цикла: совершается слияние неба и земли, когда в недрах мрак зарождается свет. День летнего солнцестояния (21 или 22 июня) - апогей могущества «ян». В дни осеннего и весеннего равноденствия силы «ян» и «инь» уравновешены.

Союзом «ян» и «инь» порождены пять первоэлементов или стихий: земля, вода, огонь, дерево и металл, от которых и происходит все остальное. Между пятью первоэлементами существует особая связь, а именно: вода порождает дерево, но уничтожает огонь, огонь порождает землю, но уничтожает металл, металл порождает воду, но уничтожает дерево, дерево порождает огонь, но уничтожает землю, земля порождает металл, но уничтожает воду.

Взаимодействие первоэлементов порождает все многообразие явлений и предметов, например смену погоды - дождь, холод, жару, ветер и ясную погоду, пять видов злаков - просо, коноплю, рис, пшеницу, бобы; пять благ - долголетие, богатство, здоровье, добродетель, естественную смерть; пять добродетелей - человеколюбие, справедливость, пристойность, знание обрядов, верность; пять частей тела - сердце, печень, желудок, легкие, почки (органы человека в соответствии с силами «ян» и «инь» относятся к той или иной группе) и так называемые меридианы, проходящие по телу человека с точками акупунктуры. К силе «ян» относятся следующие меридианы: толстой и тонкой кишки, «трех обогревателей», желудка, желчного и мочевого пузыря. К силе «инь»: легких, сердца, «управителя сердца», печени, почек, селезенки, поджелудочной железы. Пять составных элементов человеческого организма - мускулы, мясо, кости, кожа, волосы; пять конечностей - голова, две руки, две ноги; пять вкусов - кислый, сладкий, горький, острый, соленый; пять цветов - желтый, белый, красный, синий, черный; пять металлов - золото, серебро, медь, свинец, железа. Все развитие Вселенной - это взаимопроникновение двух неотделимых друг от друга противоположных начал: «ян» - светлого, животворного, положительного, мужского и «инь» - темного, мертвого, отрицательного, женского.

Небо олицетворяло собой движение, а земля - покой. Умение правильно истолковать явления считалось большим искусством, которым владели немногие. Небо наблюдает за всем, что делается на земле, даже происхождение животных связано с Небом - это подтверждается верой в «небесных животных» (черепахи произошли от небесной черепахи, тигры порождены одной из звезд). Особым почитанием пользуются Солнце и Луна. Тепло силы «ян» конденсировалось и возник огонь и из его лучшей части образовалось Солнце. Холод силы «инь» также конденсировался и породил воду, и из лучшей ее части возникла Луна и звезды. На всех звездах и на Солнце обитают духи. Главный из них Жи чжу ( Владыка Солнца), который каждый день совершает поездку с востока на запад в солнечной колеснице, запряженной семью безрогими драконами» (чи лун) и вечером далеко на западе спускается в подземную темную страну. Вторым, после Солнца была Луна и Дух Луны называется «Юэ лао». Это старец устроитель брачных союзов: он незримой веревочкой связывает попарно тех мальчиков и девочек, которых суждено впоследствии стать мужем и женой.

Иногда Луну называют «темный заяц» - существует такая легенда: жил на земле добрый заяц. Он уговаривал друзей быть добрыми, жить милосердно и благочестиво. Но зная, что люди не могут питаться травой, он решил пожертвовать для них своей жизнью. Об этом узнал Будда и под видом монаха пришел просить милостыню. Заяц решил накормить его своим мясом и бросился в огонь. Увидев это, Будда сделал так, что заяц не сгорел в огне, а потом отправил его на Луну и с тех пор заяц в серебряной ступе толчет на Луне порошок бессмертия.

Звезды также являются предметом обожествления. Существует солнечный зодиак, в соответствии с которым звездное небо разделено на 12 частей, названных именами реальных и мифических животных: мышь, бык, тигр, заяц, змея, лошадь, овца, обезьяна,

на, курица, собака, свинья и дракон. Соответственно называют и небесное пространство: западная часть - область белого тигра, восточная - область лазоревых драконов и т.д.

Знания древних с успехом применяются в современном Китае, да и во всем мире. Современный человек, живущий в век научно-технического прогресса, нередко удивляется тому, как древние, не имея современной аппаратуры, современных представлений о строении вещества, о природных явлениях, могли так тонко и досконально открыть и изучить всевозможные процессы и явления, и многие их открытия и методы используются в настоящее время. Особенно в медицине: применение игло-рефлексотерапии, методы «ци-гун» диагностики и лечения и многое другое.

### 1.3. Буддизм

Сходство между даосизмом и буддизмом настолько велико, что возникает подозрение, не были ли они связаны гораздо раньше, чем принято считать. Но тем не менее, Китай как цивилизованное государство, с устоявшейся культурой, традициями, существовал уже две тысячи лет к тому времени, когда он познакомился с буддизмом.

Китай воспринял буддизм и это отчасти объясняется той особой устойчивостью, которой китайцы обязаны конфуцианству. Это учение, свободное от фанатизма, проникнутое человеколюбием, впитавшее в себя даосский принцип «только не мешать!», могло подготовить сознание к восприятию буддизма, но видоизменив его настолько, насколько это необходимо для сохранения самобытности своей культуры.

При изучении восточных философских систем, а в частности буддизма, могут возникнуть определенные трудности, на которых мы вкратце остановимся.

Первое - интерпретация санскрита - священного языка Индии.

Второе - почти невозможно выяснить, что представлял собой первоначальный буддизм. Существует две буддийские философские системы: Палийский Канон, или Южная школа буддизма, и Санкрито-Тибето-Китайский Канон, в целом более древний. Оба канона имеют признаки поздней переработки первоначального учения.

Третья трудность в том, что индийско-буддийская традиция, в отличие от европейско-христианской, никогда не проявляла интереса к истории. Поэтому практически нет указаний на время происхождения того или иного буддийского текста. Более того, любой буддийский монах, если он считал, что его мысли являются выражением не его личного мнения, а результатом сверхличного состояния, просветления, мог совершенно спокойно внести их в священное писание и приписать Будде. Тем не менее мы попытаемся вкратце остановиться на основных положениях буддизма.

В древней индийской мифологии важнейшей является тема акта самопожертвования: актом самопожертвования Бог порождает Вселенную, и этим актом человек воссоединяется с Богом. Акт, которым создается мир, и акт, которым он уничтожается, один и тот же: это отказ от самого себя как носителя страстей и пороков. И хотя Божество отождествляется с Истиной, Сознанием и Блаженством, оборотная сторона жизни также является ее неотъемлемой частью. Поэтому для индуистского мировосприятия не существует проблемы Зла.

Мир, по необходимости, является миром оппозиций. Нельзя говорить о свете без тьмы, о верхе без низа, о наслаждении без боли и т.д.

Гаутама-Будда умер в 545 г. до н.э., т.е. он жил в то время, когда уже были созданы основные Веды и Упаншады - основа всех философско-религиозных систем Индии, и их философия явилась отправной точкой для его собственного учения. Было бы однако ошибкой считать Будду «Основателем» религии, т.е. создателем учения, которое явилось каким-то организованным протестом против индуизма. Ведь в ту эпоху сами понятия «индуизм», «брахманизм» не имели никакого смысла. Существовала традиция, воплощенная в Ведах и Упаншадах, которые передавались из уст в уста, и не была чисто религиозной, так как охватывала жизнь человека в целом, затрагивая все ее стороны: от способов обработки земли до представления о конечной реальности. Будда действовал в полном согласии с этой традицией, когда, отказавшись от судьбы «хозяина дама», расстался со своей кастой и сделался риши - «лесным мудрецом», чтобы найти путь к освобождению. Как и у любого другого риши, его поиски имели свои особенности, и его учение содержало анализ неудачных попыток других людей осуществить на практике те верования, которые они исповедовали. Индуистская культура еще более, чем китайская, поощряет в определенном возрасте отказ от «жизни», когда исполнен долг семьянина и гражданина. И уход от обычной мирской жизни означает, что человек осознал свою истинную сущность и путь. Это и есть сущность «Бодхи», того пробуждения или просветления Будды, которое снизошло на него однажды ночью, когда он сидел под деревом Бо в Гайе после семи лет медитаций в лесном уединении. С точки зрения дзэн (чань) буддизма это переживание и есть главное содержание буддизма, изложенное на слогах учение имеет второстепенное значение по сравнению с внесловесной передачей самого опыта от поколения к поколению. В течение долгих семи лет Будда пытался с помощью традиционных средств йоги, созерцания и аскезы проникнуть в тайну порабощения человека «майей» (разнородный мир явлений и событий есть «майя» - иллюзия, которая скрывает единую, лежащую за ней реальность - Божество. -прим. авт.). Он стремился найти выход из порочного круговорота жизни. Но все его попытки-были тщетны. Истинное, высшее «Я» оставалось недостижимым. Как ни сосредоточивался он на собственном сознании, пытаясь проникнуть до самых его корней, он не находил ничего, кроме собственного усилия сосредоточиться. Вечером, накануне своего озарения, он «бросил все» и, нарушив аскетическую диету, что-то съел.

И сразу после этого он почувствовал, что в нем происходит глубокая перемена. Он сел под дерево, как гласит легенда, дав обет не вставать, пока не достигнет озарения, и так просидел всю ночь. Под утро, мелькнувшая звезда вдруг вызвала у него ощущение полного знания и просветленности, - освобождения от «майи» и от вечного круговорота рождения - смерти - «самсары» (по учению индуизма, человек рождается, живет и умирает не один раз. - прим. авт.), круговорота, который не может быть разорван, пока человек в любой форме цепляется за жизнь. В Палийском каноне говорится, что сразу после озарения Будда отправился в Олений парк Бенареса к отшельникам, с которыми раньше вел аскетическую жизнь, и изложил свое Учение в виде Четырех Благородных истин, которые и выражают суть Буддизма.

Первая истина касается трудного для понимания термина «дукха» - «страдание». Им обозначается великая болезнь мира, от которой единственным лекарством является метод Будды - «дхарма». Однако это нельзя сводить к общему утверждению, что жизнь есть страдание. Правильнее будет сказать, что жизнь, которую мы ведем, есть страдание, так как она отравлена постоянным разочарованием рухнувших надежд. Жизнь, как бег за собственной тенью - чем быстрее бежишь, тем она быстрее от тебя убегает.

Вторая Благородная истина относится к причине желаний или жадности и называется «тришна». Она порождается неведением -»авидьей». В этом состоянии сознание

принимает абстрактный мир вещей и событий за мир конкретной реальности. На более глубоким уровне сознания «авидья» - это название самого себя, непонимание того, что всякий захват оказывается тщетной попыткой захватить самого себя или, точнее - заставить жизнь ухватиться за себя саму. Поэтому стремление к полному контролю над окружающим и над самим собой возникает из-за глубокой неуверенности контролирующего. «Авидья» - это его неспособность осознать несостоятельность такой позиции, которая порождает саморазрушение, а все вместе создает образ жизни, подобный порочному кругу, который индуизм и буддизм называют «самсара» - круговорот рождения и смерти. Активное начало круговорота называется «карма» - действие, которое возникает в силу какой-либо причины и, преследуя какую-то цель, порождает необходимость во все новых и новых действиях, и решение одной проблемы порождает новые проблемы. Ценность этой теории не в безусловном принятии теории переселения душ, а скорее в том, что она ставит в целом проблему действия в порочном круге.

Третья Благородная Истина касается прекращения саморазрушения, «кармы», которым порождается «самсара». Такое состояние называется «нирвана» - избавление, или освобождение. Достигнуть «нирваны» - значит достигнуть состояния просветления, состояния Будды. Но это просветление не в обычном понимании слова, так как никакие достижения и приобретения здесь не участвуют. Невозможно желать «нирваны» или стараться достигнуть ее. Nirvana может возникнуть только непроизвольно, спонтанно, когда полностью осознана невозможность цепляния за свое «я». Поэтому Будда - вне рангов, его нет наверху - среди ангелов, его нет и внизу - среди демонов.

Закон круговорота гласит, - кто сейчас наверху, в следующий миг окажется внизу, и наоборот. Считается, что Будда вышел из этого круга и поэтому выражение «высшее существо» для него не имеет смысла.

Четвертая Благородная Истина описывает Восьмеричный путь дхармы Будды - учение, с помощью которого останавливается саморазрушение. Первые два посвящены мышлению, последующие четыре -действию и два последних - созерцанию. -

Не обсуждая их подробно, отметим, что первые посвящены правильному пониманию буддийского учения, вырабатывают у человека способность к ясному сознанию, и в первую очередь - умение видеть мир таким, каков он есть. Последний раздел пути посвящен чистому 'созерцанию, в котором уже нет двух отдельных понятий - познающий и познаваемое.

«Буддийские правила поведения - это воздержание от захвата того, что не дано, целесообразные наставления, которые принимают добровольно. И правильным действием называется абсолютно свободное действие, необусловленное и спонтанное. Состояние сознания, когда оно уже не обращено против самого себя; называется «самадхи» - состояние глубокого покоя, - не тела, а ума.

Есть страдание, но нет того, кто страдает,  
Есть деяние, но нет того, кто творит его,  
Есть нирвана, но нет того, кто стремится к ней,  
Есть Путь, но нет того, кто следует по нему.

Как мы уже говорили, кроме Палийского канона есть вторая ветвь буддизма, которая называется «Махаяна» - «Большая Колесница» (маха - большая) - большая потому, что содержит большое количество методов достижения «нирваны», таких, например,

как - диалектика Нагараджуны - освобождение сознания от любых фиксированных концепций, школа «Чистой Земли» - освобождение через веру в могущественного Амитабху - Будду Бесконечного Света, который якобы достиг просветления задолго до рождения Гаутамы. Есть методы, включающие в себя так называемый «тантрический буддизм», согласно которому освобождение может быть достигнуто с помощью повторения сакральных формул, слов и особых видов йоги. Если в Палийском Каноне ученики Будды, достигшие нирваны, называются Архаты, «достойные», то в махаянистских текстах идеал архата рассматривается как чуть ли не эгоистический: Бодхисатва же - это тот, кто осознал, что в нирване содержится глубокое противоречие. Для многих Бодхисатва стал объектом поклонения, спасителем мира, давшим клятву не вступать в конечную «нирвану», пока через бесчисленные века даже «грива и пыль не достигнут ее, и ради других он согласился родиться снова и снова в круговороте «самсары».

В своих философских суждениях буддизм Махаяны пошел еще дальше - если «нирвана» есть такое состояние, в котором совершенно прекращаются попытки «овладеть» реальностью, то абсурдно полагать, что сама «нирвана» есть нечто такое, чего можно добиться. Если «Я» - просто условность, то бессмысленно считать «нирвану» состоянием, которого добивается какая-то индивидуальность. Отсюда следует вывод: раз не существует «нирваны», которой можно было бы достигнуть, и раз, в действительности, нет отдельных индивидуальностей, то наше рабство в круговороте «самсары» всего лишь видимость, и мы уже давно находимся в «нирване» - поиске ее бессмысленны, как поиски того, что никогда не терялось. Иными словами, как только «нирвана» становится объектом желания, она становится частью «самсары».

Отсюда можно прийти к выводу, что Бодхисатва - земной человек, который живет, как ему вздумается, ведь поскольку «самара» - часть «нирваны», нет никакого смысла в попытке изменить что-либо. Между крайними противоположностями часто есть обманчивое сходство. Безумный может выглядеть святым, а мудрец, благодаря своей скромности, может быть похожим на самого обыкновенного человека. Сложно сказать, какие поступки совершает или не совершает обыкновенный земной человек в отличие от святого, и наоборот. И вот тут мы вплотную подходим к учению дзэн - буддизма, на котором нам также необходимо остановиться в этом разделе книги.

Но прежде скажем несколько слов о школе «Чистой Земли». Эта школа считает, что все попытки стать Буддой - это не что иное, как ложная гордость, присущая «Я». На самом деле, единственное, что необходимо, - Это повторять имя Амитабхи, или «славься Амитабха», надо верить, что одного этого достаточно для рождения в «Чистой Земле» - стране Амитабхи. Повторение имени считается чудодейственным потому, что много столетий тому назад Будда-Амитабха дал обет: не вступать в высшее состояние Будды, пока перерождение в «Чистой Земле» не будет обеспечено всем живым существам, которые зывают к его имени. Так как после этого он стал Буддой, то обет его вошел в силу. Буддизм «Чистой Земли» является продолжением учения Бодхисатвы о том, что истинное дело освобожденного человека - это освобождение остальных. Благодаря прежней интуитивной мудрости Бодхисатва проникает в природу реальности, и это вызывает в нем состояние сострадания ко всем, кто живет в неведении. На более высоком уровне, это уже не просто сострадание, - как мы уже говорили, возвращение Бодхисатвы в мир было вызвано тем, что «самсара» есть в действительности «нирвана». Происходит «утверждение» каждодневной жизни в ее естественной «таковости» (Будда Татхагата - тот, кто приходит и уходит «так» - принцип «таковости». - Прим. авт.), что особенно подчеркивает в Махаяне дзэн буддизм.

## 1.4. Дзэн буддизм

Отличия дзэна, или чань, от других направлений буддизма трудно уловимы. Дзэн, по словам самих приверженцев этого направления, откровение по ту сторону слов и знаков. Но дзэн обладает вполне определенным и свойственным только ему духом. Хотя само слово дзэн означает медитацию, но во многих школах, в сущности, не практикуется обычная формальная медитация.

Если в других школах буддизма «просветление» представляется чем-то сверхчеловеческим, то в дзэн «просветление» всегда рядом, оно почти осязаемо и может произойти в любое мгновение.

« Я брел куда-то. Внезапно не стало ни тела, ни ума.

Все, что я мог чувствовать, было великим сияющим Целым -вездесущим, совершенным, ясным и возвышенным. Это было подобно всеохватывающему зеркалу, из которого возникали горы и реки...

Мои чувства были ясными и прозрачными,

Как будто тело и ум исчезли».

(монах Хань Шань, XVI в.)

В ответ на вопрос о природе буддизма учитель произносит какие-то незначащие слова о погоде или делает какой-нибудь ничего не значащий жест. Характерный признак дзэн - внезапное, мгновенное «просветление» - внезапный поворот в недрах сознания, - когда сознание уподобляется зеркалу -, мгновенно отражающему любые формы и образы, которые появляются в его поле зрения. Как самостоятельное учение дзэн образовался в Китае, если так можно выразиться, когда зерна буддизма махаяны упали на почву даосизма и конфуцианства. Конфуцианство, например, при том огромном значении, которое оно придает семье, не смогло бы стать ревнителем монашеского буддизма. А дзэн всегда придавал особое значение выражению буддийского духа в повседневной мирской человеческой жизни, в искусстве, труде, любви к миру природы. И хотя темой первых дзэнских трактатов был буддизм, по стилю и мыслям они являются даосскими: истинное знание - есть незнание; просветленный ум не рассчитывает, а реагирует мгновенно и т.д. Идея мгновенного «просветления» (тунь-у - кит. или сатори -японск.) соответствует китайскому складу ума больше, чем индийскому. Эту же точку зрения разделяет и такой всемирный авторитет в области дзэна, как Судзуки, который вообще рассматривает дзэн как китайскую «революцию» против индийского буддизма.

Истинного расцвета дзэн достиг в эпоху династии Тан, это время даже имеет название - «Эпоха деятельного дзэн». Первая, чисто дзен-буддийская община была создана неким Во-Чаном (720 - 814 гг.). Девиз общины: день без работы - день без еды». С тех пор дзэн буддийские монастыри стали особое значение придавать каждодневному труду, и по возможности добиваться самообеспечения. Не мешает отметить, что эти монастыри не совсем соответствуют нашему понятию об укладе монашеской жизни. Это скорее воспитательные школы, их можно покинуть в любой момент, и никто не станет там удерживать. «Все школы дзэн пренебрежительно относились к книжной мудрости, правда, сейчас таких крайностей нет, и дзэнские библиотеки очень богаты. Как мы уже

отмечали, дзэн скептически относится к обычной буддийской медитации. По преданию, Хуйжень (У111 в.) как-то спросил своего будущего преемника Мацзы:

«- Светлейший, какую цель преследуете вы, сидя в медитации?»

- Цель, - отвечал Мацзы, - в том, чтобы стать Буддой.

Тогда Хуйжень подобрал черепицу и стал тереть ее о камень.

- Что вы делаете, учитель? - спросил Мацзы.

- Я полирую черепицу, чтобы она стала зеркалом.

-Как можно, полируя черепицу, сделать ее зеркалом?

- Как можно, сидя в медитации, стать Буддой?»

Мацзы был первым из учителей дзэн, который прославился своим «странным характером». Он ступал как бык и смотрел тигром. Когда один монах спросил его: «Как вы достигаете гармонии с дао? Он ответил: «Я уже потерял гармонию с дао!». В ответ на вопросы о сущности буддизма он первый стал, вместо ответа, ударять спрашивающего или отвечать возгласом «Хо!»

«Хочешь кушать - ешь. Хочешь спать - спи. Только не мельтеши попусту!»

На вопрос об истине дзэнская мудрость отвечает совершенно неожиданной ассоциацией:

- Что такое Будда?

-Кусок глины.

- Что такое дзэн?

- Ветка цветущей мэй хуа (дикая слива).

Приверженцы дзэн считают, что ассоциация быстрее, чем рассуждения, ведет человека к истине.

«Истина - созерцание, она не в словах и книгах, а по ту сторону слов. Ее нельзя выучить, но нужно пережить. Мудрый подобен пустому дуплу. Он не хранит никакого знания. Он живет в мире действий и нужд, но придерживается области недеяния. Он остается среди называемого, но живет в открытой стране, превосходящей слова. Он молчалив и одинок, пуст и открыт, ибо его положение в бытии не может быть передано словами».

Дзэн не придерживается системы и преподается в коротких притчах:

« Прежде чем человек изучил дзэн, горы были для него горами и реки реками,

Потом, когда он узрел истину дзэн, горы стали не горы, а реки не реки,

Но когда он действительно достиг обителя покоя,

Горы снова стали горами и реки реками».

Первая ступень - это «омраченное сознание», наивный реализм: все, чего можно коснуться, - реально. Отсюда реален распад целого на множество предметов. Вторая ступень - обратное, - воссоединение Целого. Но это еще не есть истинное знание.

Нужно научиться чувствовать бесконечность в каждой цветке.

«- Старая сосна проповедует мудрость

И дикая птица выкрикивает истину».

В 845 году дзен буддизм претерпел яростное гонение со стороны даосского императора У-Цзана. Разрушались храмы и монастыри, земли конфисковывались, а монахов в принудительном порядке возвращали к мирской жизни. Но однажды, отведав пилюлю бессмертия, император скончался. Дзэн пережил гонения легче, чем другие школы, и затем вступил в длительный период процветания. Сотни монахов пополняли братию дзэнских школ, число их так возросло, что возникла серьезная проблема сохранения духа учения, т.к. массовость почти неминуемо ведет и к снижению качества, превращаясь из чисто духовного движения в стабильный общественный институт. Возникла необходимость в систематизации его методов и в создании средств, обеспечивающих воздействие учителя на большие массы учеников. В этих условиях первоочередной задачей стала проблема дисциплины. Постепенно возникла система мер, обеспечивающих суровую, палочную дисциплину. Но дзэн справился с этой задачей на редкость удачно. «Дзэнский человеческий тип» - прекрасен. Это человек, уверенный в себе, с чувством юмора, деятельный без суетливости, опрятный и аккуратный. «Твердый, как сталь», но с тонким эстетическим вкусом, поражающий своей жизнестойкостью, как кукла Ванька-встанька, - в нем нет жесткости, но на лопатки его не уложишь.

И другая проблема, когда под руководством одного учителя - сотня учеников, - это проблема стандартизации процесса обучения.

Ее решение потребовало от дзэн особой изобретательности. Этим выдающимся изобретением стала «кунь-ань» (ко-ан - японск.) - система вопросов, которые задаются ученикам как тексты для медитации. В эпоху гонений в этом не было надобности, потому что для небольшой группы учеников учитель сам был живым примером, живой загадкой. Так жила паства апостола Павла, уподобляясь ему, как он уподоблялся - Христу: каждый проповедовал, «говорил языками», как мог. Но по мере того как учение распространялось, возникла необходимость в его канонизации, закреплении в писании и обрядах.

Систему кунь-ань разработала дзэн буддийская школа Ли Чжи (Ринзай), которая в 1211 году, благодаря японскому последователю этого учения, перекочевала и в Японию. Дзэн проник почти во все стороны жизни: в архитектуру, поэзию, живопись, садоводство, спорт, ремесла и торговлю. Благодаря таким гениям, как монахи дзэн Доген, Хакуин, Бонней, поэты Бассе, Рекан, художник Сессю, дзэн в Японии стал близок и понятен сознанию всего общества.

Система кунь-ань включает в себя, как мы уже говорили, специальные вопросы, задаваемые учениками, на первый взгляд, эти вопросы совершенно абсурдны, т.к. с точки зрения здравого смысла на них нет ответа:

«По улице идет девушка, старшая она или младшая сестра?»

«Вы висите над пропастью, зацепившись зубами за куст, в это время вас спрашивают: «в чем истина Дзэн?»

Что бы вы сказали?»

Но учитель знает их решение, так как он обладает высшим разумом, он знает, что такое Путь, а ученик, от которого постоянно требуют ответа, не знает. Он отчаивается и уже готов сорваться и вдруг, в миг наивысшего своего смятения, осознает, что вопросы абсурдны. Возникает вспышка сверхзнания. Мир вновь обретает целостность, и приходят нужные образы для ответа на эти вопросы. В Китае есть поговорка: «Одной рукой не хлопнешь в ладоши». Отсюда родился наиболее известный ко-ан: «Каков звук хлопка одной ладоши?».

В дальнейшем этот ко-ан перерос в дзэнскую легенду: «У учителя Мокурай жил приемыш Тойо, мальчик 12 лет. Тойо видел, что старшие ученики каждое утро и вечер приходят к учителю за наставлениями, чтобы лучше углубиться в ко-ан и остановить блуждания ума. Тойо тоже попросился на аудиенцию у наставника. «Подожди, - сказал учитель, - ты еще слишком молод». Но мальчик стоял на своем и учитель согласился. Вечером Тойо подошел к двери учителя, ударил в гонг, чтобы заявить о своем присутствии, отвесил перед дверью три поклона и вошел, склонившись перед учителем в почтительном молчании. «Ты можешь слышать, как хлопнула ладонь о ладонь, - сказал учитель. - А вот как звучит хлопок одной ладони?» Тойо поклонился и удалился обдумывать вопрос. Через свое окно он услышал песенку гейш. «Вот оно!» - подумал он. При очередной аудиенции на тот же вопрос учителя он ответил тем, что запел эту песенку. «Нет, нет, - сказал учитель, - это не звук хлопка одной ладони. Ты ничего не понял». «Такую музыку легко прервать», - подумал Тойо, и стал опять думать. Вдруг услышал, как с крыши капают капельки воды. «Вот оно!» - подумал он и в очередной раз предложил учителю это свое новое решение.

«Что это такое? - спросил учитель. - Это звук капли, а не звук хлопка одной ладони. Подумай еще».

Больше десяти раз Тойо приходил к учителю с разными находками ответов, но все они не были звуком хлопка одной ладони. Это продолжалось целый год. Наконец Тойо вошел в подлинную медитацию. Он превзошел все звуки.

Я не мог больше собирать их, - пояснил он впоследствии, - и так достиг беззвучного звука». Тойо осознал хлопок одной ладони.

После каждого цикла обучения старший монах спрашивает, хочет ли ученик продолжить свои занятия. Если нет, то его отпускают с миром, если да, - ему указывают на недостатки поведения, от которых нужно освободиться. Плохих учеников исключают.

Духовные упражнения чередуются с работой в саду и огороде, дзэн считает необходимым сохранение возвышенного настроения при выполнении даже самых простых работ. Учитель также трудится, сам убирает за собой и моет свою посуду. Монастырские сады в Японии - произведения искусства. В такое же произведение искусства превращается любое занятие, вплоть до чайной церемонии.

Монастырская жизнь наряду со строгими ритуалами насыщена импровизацией. Само поведение учителя практически непредсказуемо и это тоже процесс обучения. Ученик, достигнув просветления, завоевывает ту же свободу.

«Как-то учитель сел на свое место, чтобы прочесть ученикам проповедь. В этот миг над ним, на ветке запела птица. Учитель молчал, ученики тоже молчали. Когда птица улетела, учитель сказал: «Проповедь окончена», поднялся и удалился к себе в келью».

У нас есть возможность не только слышать о дзэн, но и видеть его. Это относится к искусству дзэн: в архитектуре, сад - важнейший его вклад в архитектуру ( знаменитый сад Ко-ан в окрестностях Киото в Японии), в поэзии - знаменитые стихи хайку (короткие, образные трехстишья):

Снег, снег, снег.

Бездонное, бескрайнее

Одиночество».

«В глухой чаще леса

Падает с дерева ягода,

Шум воды».

Подлинное настроение хайку можно прочувствовать в стихотворении Басе:

«Как прекрасен тот,

Кто при виде молнии

Не помыслит: «Жизнь коротка!»

В живописи дзэн (дзэнга) - по преданиям, великие художники дзэн на несколько суток застывали в созерцании и, только наполнившись до предела творческой энергией, начинали рисовать. После ознакомления с каждым из трех учений становится очевидным, что «боевое искусство» - это неотъемлемая часть всех этих учений, ибо значение понятия «боевое искусство» на Востоке совсем иное, чем в европейской культуре, а именно - это прежде всего преодоление, победа над самим собой, а потом уже над соперником. Китайская мудрость гласит: «Тот, кто умеет побеждать других - силен, но тот, кто победил себя - всемогущ», т.е. цель боевого искусства та же, что и всей восточной философии - это воссоединение с мировой гармонией, осознание всей бескрайней Вселенной в самом себе и у шу являет собой своеобразный Путь -метод достижения этой цели. В конфуцианском руководстве «Шесть искусств» (лю-и) кроме этикета, музыки, математики и каллиграфии упоминались также стрельба из лука и управление боевой колесницей. У шу не только впитало в себя, но и придало новые черты, обогатило строгий конфуцианский ритуал. Все принципы технических действий боевого искусства практически основываются на философии даосизма и ключом к ним являются гексаграммы «и-цзина» - побеждает тот, кто постиг закономерности взаимодействия и взаимопроникновения покоя и движения, жесткости и мягкости, силы и податливости. Вот почему во время выполнения «Тао» (формальных упражнений - «ката» -японск.) движения так часто сменяются на противоположные: вперед-назад, вправо ^влево и т.д., как учил последователь Лаоцзы, мудрец Лецзы (VI-V вв. до н.э.). «Хочешь быть твердым, сохраняй твердость с помощью мягкости; хочешь быть сильным, береги силу с помощью слабости», а сам Лаоцзы по этому поводу говорил: «Все существа и растения при своем рождении нежные и слабые, а при гибели гнилые и сухие. Твердое и крепкое - это то, что погибает, а нежное и слабое -это то, что начинает жить».

Все боевое искусство пронизано даосским принципом: «Только не мешай» 'противник повергает себя сам, вы только должны помочь ему, использовав его действия в своих целях. Дальше развивая и углубляя это понятие, другой мудрец - Санцзы - учит: « Одержать 100 побед в 100 боях - не есть верх мастерства. Вершина мастерства - поразить врага

без боя». «Мастер должен быть таким же ускользающим, как истина дзэн, он должен превратить самого себя в ко-ан, - пишет американский исследователь А. Уоттс, - одно движение следует за другим без вмешательства сознательного человеческого разума. Если ты волнуешься и раздумываешь, что делать, когда противник готов напасть на тебя, ты предоставляешь в его распоряжение время, т.е. счастливую возможность нанести удар. Пусть твоя защита следует за его нападением без малейшего разрыва - тогда не будет двух отдельных действий, известных под именем защиты и нападения». Мастера боевых Искусств, достигшие состояния просветления, практически обладают так называемым шестым чувством. Это полное слияние с тем, что тебя окружает, и является целью практики дзэн. Оно позволяет сохранять спокойствие даже в опасных ситуациях, где естественной реакцией кажется страх или гнев. Благодаря своей подготовке опытный мастер у шу реагирует не как личность, а почти как закон природы: сверкает, молния и гремит гром. Дует ветер и деревья гнутся. Вас атакуют и вы отвечаете. Кроме выработки навыков мгновенной, спонтанной реакции на предложенную ситуацию в практике у шу также используются дзэн оуддийские и буддийские медитативные методы сосредоточения внимания. Для иллюстрации этого приведем высказывание знаменитого актера - мастера у шу Брюса Ли: «Хороший боец сосредоточивает свой ум на чем-то одном. Он берет каждую «вещь», когда она приходит, заканчивает с ней, и переходит к следующей. Как мастер дзэна он не касается прошлого или будущего, - для него существует только то что он делает в данный момент. Ум его сжат, и потому он спокоен и способен сохранить силу в резерве. Остается место только для одной мысли, и она заполняет все его существо целиком, как вода заполняет кувшин. Обычный человек тратит огромное количество энергии потому что не фокусирует, не сосредоточивает свой разум. Нужно всегда понимать: в жизни, как и на ринге, рассредоточенный, «растерянный» ум теряет энергию. В боевом искусстве, хотя на первый взгляд это может показаться парадоксальным, вы найдете и миролюбие буддизма, - мастера боевого искусства никогда не бывают агрессивными даже скорее, наоборот, любящие тао начинаются с защитных, а не атакующих движений. Мастер у шу никогда не нападает первым, он лишь возвращает назад то зло, которое исходит от противника», - такая заповедь боевого искусства.

## Глава 2. ДЫХАНИЕ И БОЕВОЕ ИСКУССТВО

### 2.1. Дыхание и здоровье

Дыхание является основой жизни всего живого. С первым вдохом мы входим в мир и с последним вдохом покидаем его. Поэтому изучению дыхания человечество всегда уделяло особое внимание. Древние мудрецы Востока утверждали, что в основе любого заболевания лежит неправильное дыхание.

В основном человек пользуется только одной третью объема легких, что приводит к застою в легких воздуха, образованию продуктов распада и, в итоге, к выходу из строя какого-либо органа или целой системы нормального жизнеобеспечения. Но природа заложила в нас и так называемые защитные механизмы. Каждый в какой-то момент сна, независимо от своей воли, состояния и т.д., вдруг делает непроизвольный глубокий вдох, - это реакция организма на скопившиеся шлаки. Здоровый человек со здоровым дыханием практически не знает физической усталости, его организм чист, он быстро восстанавливает недостаток энергии при любой физической и психической нагрузке и период так называемого покоя или отдыха у него длится минимальное количество времени - 4 часа сна в сутки.

Поэтому любая оздоровительная система включает в себя очищение легких и приобретение навыков правильного дыхания. В этой главе, посвященной выработке умения правильно дышать применительно к занятиям боевым искусством, мы также остановимся на некоторых направлениях в дыхательном тренинге, созданных на протяжении многовековой истории человечества, поговорим о сходстве и различиях этих систем.

Сознательное дыхание в корне отличается от обычного дыхания. Сознательное дыхание - это искусство, овладеть которым нужно с большой осторожностью. Большинство людей отождествляют глубокое дыхание с расширением грудной клетки, в то время как правильным глубоким дыханием можно считать брюшное и диафрагмальное дыхание.

Кроме того, глубокое дыхание не следует выполнять постоянно, т.к. гипервентиляция не менее вредна для организма, чем недостаток кислорода. Последние исследования показали, что для нормальной работы организма в крови должно содержаться 6,5% CO<sub>2</sub> и только 2% кислорода (исследования К.П.Бутейко). Был выработан «новый» метод дыхания, направленный на увеличение содержания углекислого газа в крови, - так называемое поверхностное дыхание (метод известный много веков назад китайским мастерам у шу), которые и стали ратовать за полный отказ от техники глубокого дыхания. На наш взгляд, логичнее было бы рационально использовать в зависимости от конкретной цели тот или иной метод, но не впадать в крайности и не предлагать как панацею от всех бед только один из них. Тем более, что, глубокое дыхание, в отличие от поверхностного, предполагает сознательное насыщение организма не столько кислородом, сколько космической энергией и аккумуляции ее в точке «Дань-Тянь».

## 2.2. Дыхание йогов (пранаяма)

Пранаяма - вторая ступень йогов, но о второй ступени можно говорить только условно, т.к. нельзя упражняться в асанах (позах), не обращая внимания на дыхание.

Пранаяма буквально значит - «задержка дыхания».

Пранаяма - это не просто дыхательный тренинг, в ее основе лежит обучение управлению кортико-висцеральными функциями организма, тренировка и управление нервными токами, идущими от коры головного мозга ко всем внутренним органам. Связь с внутренними органами осуществляется по двум путям. Во-первых, по белому веществу спинного мозга с его сегментарными аппаратами серого вещества. Во-вторых - через цепочку пограничного ствола вегетативной нервной системы, который проходит сбоку от тел позвонков в виде ряда узлов, образованных скоплением нервных клеток. Сам пограничный ствол является парным образованием - левый ствол управляет артериальными сосудодвигательными рефлексам, а правый - венозными. Вместе они образуют определенные сплетения - как бы местные центры управления в следующем порядке: 1) крестцовое сплетение управляет в основном нижним отделом Прямой кишки; 2) поясничное сплетение управляет вегетативными рефлексам мочеполовой системы и ног; 3) солнечное сплетение нервной ткани перед брюшной аортой играет одну из важных функций аккумуляции энергии; 4) сердечно-аортальное сплетение управляет кровообращением всего тела (кроме кровообращения головного мозга); 5) сплетение звездчатого узла управляет кровообращением головного мозга; 6) на уровне гортани (кадык) сплетение сонной артерии с «паротидным тельцем» тоже является регулятором мозгового кровообращения и 7) на уровне основания черепа - черепно-мозговые нервы, несущие сигналы в блуждающий и тройничный нервы. Над всем головной мозг. Вся эта система в целом соответствует йогической системе Кундалини, по учению которой два тока противоположных зарядов, активный горячий, солнечный ток - «пингала» и пассивный, прохладный, лунный ток - «ида» связаны с потенциальным восходящим током - «сушумной» и системой кругов - «чакр» или разнолепестковых лотосов, через которые и происходит движение энергии - «прана».

Пранаяма всегда начинается с возможного полного выдоха. Это нужно для удаления из легких застойного воздуха. Дыхание должно быть очень плавным и равномерным. Струя воздуха должна идти без напряжения, без насилия. Если это не получается, значит, вы допускаете ошибку, как правило, это происходит из-за неправильного включения отдельных групп мышц, которые делятся на три группы: брюшные, грудные и диафрагмальные. Наиболее массивная часть легких, нижний их отдел, растягивается сокращением диафрагмы (выпячивание живота), далее вторая группа мышц поднимает «свободные ребра». Чрезмерно сокращенная диафрагма препятствует этому и максимальное брюшное дыхание препятствует грудному дыханию, т.к. для правильного плавного дыхания нужно, не завершив до конца брюшного дыхания (не давая животу выпячиваться), переходить к плавному подъему ребер, сначала низших, затем высших, и только в последний момент вдоха следует слегка напрячь дополнительную группу - мышцы шеи и спины. Нельзя, чтобы вдох завершился с усилием. Профессиональные певцы хорошо знают - нельзя хорошо петь, если не упорядочить дыхание и счет. Поэтому во время выполнения пранаямы также ведется внутренний счет с коэффициентом 1:2:2 до 1:4:2, таким образом делится (условно) фаза вдоха, задержки дыхания и выдоха. Но сначала осваивается обычное равномерное дыхание. Особое внимание в пранаяме уделя-

ется задержке дыхания, которое производится закрытием голосовой щели, но во время этого нельзя ослаблять напряжение дыхателей, т.к. если вдыхатели расслабляются, то вес ребер и мышц туловища начинает повышать внутри грудное давление, что создает помеху для венозного кровообращения, особенно в системе нижней полый и воротной вен. Во время задержки дыхания можно контролировать себя раскрытием голосовой щели, не начиная выдоха, если задержка делается правильно, то при раскрытой голосовой щели воздух остается неподвижным, а если он начинает выходить, то, значит, вдыхатели были не напряжены и вдох был выполнен неправильно. Далее начинается выдох, для этого сначала раскрывается голосовая щель и затем включаются в действие выдыхатели, т.е. создается сначала пассивное давление при расслабленных мышцах - за счет тяжести костей, а затем следует активное сокращение мышц. Здесь необходимо заметить, что выдыхание начинается созданием положительного давления в брюшной полости, в то время как в грудной полости еще сохраняется атмосферное давление, и только в последнюю очередь опускаются ребра, но преобладание все равно должно оставаться за брюшным прессом, которое обеспечивает отток венозной крови из брюшных органов. Таковы общие правила техники выполнения пранаямы.

Существуют различные виды пранаямы, такие, как: Уджайя, Бхастрика, которая также подразделяется на несколько видов. Мы умышленно не даем описания техники этих пранаям, т.к. дыхательные упражнения у шу имеют свои отличительные особенности и цели, и вышеизложенный метод дыхания не является собственно пранаямой, а только знакомит в общих чертах с йогической дыхательной системой.

### **2.3. Ритмическое и энергетическое дыхание.**

#### *Ритмическое дыхание*

Это дыхание выполняется сидя в тон позе, которая бы не утомляла, - голова, спина, грудь должны держаться прямо, нельзя выполнять дыхание с втянутой грудью и выступающим животом.

Полный вдох совершается за 6 биений пульса. Потом следует задержка дыхания на 3 биения пульса. Выдох также длится 6 биений пульса и потом опять задержка дыхания на 3 биения пульса. Постепенно счет доводится до 15, но время задержки дыхания должно составлять половину времени вдоха и выдоха. Дыхание производится через нос. Во время ритмического дыхания нельзя увлекаться стремлением достичь в короткие сроки длительного вдоха и выдоха. Практики ритмического дыхания стремятся прочувствовать индивидуальный ритм своего тела и, прочувствовав его, делают ритмическое дыхание в этом ритме.

#### *Энергетическое дыхание*

Для выполнения этого дыхания применяется приведенный выше метод ритмического дыхания, с той лишь разницей, что дыхание выполняется реже, при этом вначале совершается почленное расслабление, а затем полное расслабление, особенно мышц кистей рук. При вдохе представляются множества частиц фиолетового цвета, которые

всасываются организмом через легкие, весь кожный покров, через верхнюю часть головы, солнечное сплетение, стопы, ладони, кончики пальцев, постепенно заполняя все тело активным насыщенным фиолетовым. При задержке дыхания частички меняют свой цвет по всему спектру от фиолетового до красного, т.е. фиолетовый-синий-голубой-зеленый-желтый-оранжевый-красный. При выдохе красные частицы покидают тем же путем тело и, разлетаясь в пространство, опять насыщаются фиолетом, меняя свой цвет в обратной последовательности. Во время выполнения нескольких циклов дыхания вы представляете, что ваше тело все больше «офиолетывается»'- заряжается и частицы уже не меняют своего цвета. Практикующие энергетическое дыхание применяют его, и для излечения больных органов, концентрируя «заряженные» частицы в участке болезни. Заканчивая разговор об энергетическом и ритмическом дыхании, мы еще раз хотим предупредить, что описание всех видов дыхания дано в упрощенном схематическом виде (кроме раздела дыхания и дыхательных упражнений у шу), приводится только с целью ознакомления и не является учебным пособием по практике этих видов дыхания.

## 2.4. Шаолиньская школа управления дыханием «ци-гун»

Шаолиньские дыхательные упражнения представляют собой систему дыхательной гимнастики «ци-гун», направленную на достижение высоких результатов в овладении боевым искусством. В ее основе лежит методика управления разумом дыхания - «ци». Дыхание - «ци» должно действовать в единстве с физической силой; дыхание - «ци» должно усиливать физическую силу - «ли», а сила - «ли» - должна руководить дыханием - «ци» - говорится в Шаолиньском трактате по «ци-гун» и далее: «В место удара руки и ноги в первую очередь должно прийти дыхание - «ци», которое переносится с кровью и является основой доблести и силы».

Шаолиньская школа «ци-гун» отличается от других дыхательных гимнастик в первую очередь тем, что в боевых искусствах, как неотъемлемая часть, применяются дыхательные упражнения, а дыхательные практики смыкаются с боевыми искусствами.

Вот как мастер Дэ Чань трактует основные принципы дыхания, применительно к боевым искусствам:

«В малом зале зажжется фонарь, который будет гореть в течение всех четырех сезонов, и медитация - чань будет сопутствовать этому фонарю, который горит силой здорового дыхания организма чжэнь-ци, пища и вода увлажняют кожу и мышцу, и только главное дыхание цзун-ци делает организм сильным. В упражнениях с дыханием ци-гун во время тренировок следует руководствоваться тремя указаниями. Первое - это покой, второе - расслабление, а третье - плавность и тщательность. Покой заключается в пустоте сердца, которое держит лишь образ единого, и десять тысяч вещей падают в пустоту, подобно камням, которые погружаются на морское дно. В расслаблении мышцы твои легки, подобно зыбучему песку, в котором кровь вслед за дыханием - «ци» движется плавно вниз. Вдох и выдох должны быть глубокими, долгими, тщательными и уравновешенными, так, чтобы долгота вдоха и выдоха не отличались ни на йоту».

Согласно шаолиньской традиции, существует пять основных принципов для начинающих практиковать «ци-гун». Это покой, расслабленность, тщательность (равномерность), постоянство, тройное упражнение. Кратко остановимся на них.

Покой. Смысл следования этому принципу заключается в том, что занимающийся должен во время занятий выбросить из головы все посторонние мысли. Только тогда он сможет достичь «концентрации ума», в результате чего ум способен сохранить состояние «покоя». В древности говорили: «Покой является следствием чистоты мыслей, а когда мысли сосредоточены, тогда и ум может успокоиться».

Достигается состояние «покоя» путем концентрации ума на «киноварном поле» - точке дань-тянь, где концентрируется море дыхания ци-хай (то есть вмещающее дыхание). В древних книгах говорится: «Киноварное поле представляет собой море дыхания - ци-хай, оно способно поглотить все сто болезней». Таким образом, концентрация ума на киноварном поле дань-тянь - это главный секрет и основной принцип практики ци-гун.

Расслабление - это состояние, когда мышцы всего нашего тела расслаблены. Мастера кулачного боя говорили: «В результате расслабления дыхание - «ци» - движется беспрепятственно». Функция «расслабления» заключается в том, что для переключения вашего дыхания во время поединка его надо сначала расслабить. Только в расслабленном состоянии дыхание способно проникнуть беспрепятственно во все части организ-

ма. Во время нанесения удара в поединке вы можете мысленно посылать ваше дыхание в ту часть тела (руки или ноги), которая наносит удар. Итак, расслабление во время занятий - это второй принцип дыхательной гимнастики.

Уравновешенность и тщательность юнь-си. В секретах кулачного боя говорится: «Вниз дыхание должно доходить до центра стопы, а вверх оно должно достигать горы «кунь-лунь» (верхушка головы. Прим. автора). Дыхание во время занятий и поединков должно быть уравновешенным, то есть иметь одну и ту же долготу дыхания - «Нельзя чтобы вдох был длинным, а выдох коротким, или наоборот».

В реальной практике поединков очень трудно, или почти невозможно, сохранить постоянное дыхание, так как темп поединка прерывистый, резкие импульсивные атаки сменяются спокойной тактической игрой.

Постоянство подразумевает усердие и упорство в ваших занятиях. Необходимо заниматься регулярно, несмотря на погоду, время года, житейские трудности, плохое самочувствие. В трактате сказано: «Четыре сезона года пусть пронесются как одно мгновение, пусть несколько лет проходят как один день, и если жизнь твоя прекратилась, не прекращай своих занятий, будь постоянен в своей практике, не обращая внимания на ураганы и холода».

Тройное упражнение - последний, пятый принцип занятий шаолинской дыхательной гимнастикой. Смысл его в том, чтобы заниматься три раза в день - на рассвете, в полдень и поздно вечером. Каждый из периодов суток имеет определенное значение. В древности говорили: «Утром обновляют, днем запасают, а ночью тратят, и тогда не теряют остроты».

Во время утренних упражнений удаляют старое, отработанное и оставшееся после сна в организме дыхание - «ци». Утренние упражнения способствуют укреплению сухожилий и костей.

В результате дневных упражнений происходит регулировка и настройка дыхания - «ци», нарушенного в первой половине дня, а также организм запасается воздухом на вторую половину дня.

В полночь, когда на небе заблещут звезды, «все десять тысяч вещей успокаиваются, мысли становятся чистыми, ум сосредотачивается». Тренируя дыхание - «ци» - в это время вы делаете его «настолько острым и тонким, что сможете просто пальцем проткнуть деревянную доску, как соломенную».

В шаолинской дыхательной гимнастике существует шесть разновидностей дыхания, которые представляют собой шесть этапов (от простого к сложному) овладения ци-гун:

- 1 - естественное дыхание;
- 2 - циркуляция субстанций инь и ян (представляет собой малый оборот небесного цикла);
- 3 - циркуляция субстанций инь и ян (большой оборот небесного цикла);
- 4 - контроль периодичности дыхания си-тяо;
- 5 - горловое дыхание хоу-тоу - ху-си;
- 6 - внутреннее дыхание.

Общая продолжительность овладения всеми этими этапами дыхания при условии постоянства занятий составляет 750 дней, из которых 300 дней приходятся на последний, шестой этап.

В китайских школах борьбы тренировке дыхания уделяется особое внимание. При этом существует два наиболее распространенных взгляда на способы дыхания. Одни считают, что необходимо при выдохе выпустить часть воздуха через рот, оставляя часть в нижней брюшной полости.

Второй подход к методам дыхания предполагает продолжительный вдох через нос, в то время как язык располагается у верхнего нёба, замыкая переднесредний и заднесредний меридианы. Выдыхание производится в виде выкрика «кийа» (японский термин). Для того чтобы добиться максимального эффекта, выкрик должен быть коротким. Продолжительный «кийа» приводит к уменьшению силы удара и эффективности атаки. Расположение языка у верхнего нёба способствует выделению слюны. В книге Холмса Велча «Разделение пути» приводится пример второй школы дыхания: «... все время он накапливал слюну, держа язык у верхнего нёба. После того как он набирал полный рот воздуха, он проглатывал его со слюной. Воздух и слюна - самая чистая пища. Если начинающий сможет придерживаться этой диеты, то его тело станет таким легким и прозрачным, что не будет создавать тени. Он сможет летать по ветру».

Если вы дышите верхней частью груди - вы становитесь более легким и подвижным. Нижнее дыхание повышает вашу устойчивость. Верхнее дыхание во время прыжков делает ваше тело более легким и подвижным. Нижнее дыхание придает силу и устойчивость.

Северные школы боевого искусства Китая содержат большое количество прыжков, перекачиваний, ударов ногами. Поэтому основное внимание уделяется дыханию верхней части груди. В то же время южные школы основной упор делают на мягкую работу руками и маневрирование в стойках. Для этого тренируется в основном дыхание низом живота при расслабленной груди.

Согласно легендам, человек, развивающий свое дыхание, может прыгать через высокие стены, стоять в стойке «наездника» (Ма Бо) так, что никто не сможет сдвинуть его с места до тех пор, пока он сам этого не пожелает, ходить по песку, не оставляя следов. Не берясь утверждать правдивость этих легенд, скажем, что правильное дыхание дает дополнительную силу, выносливость и устойчивость.

В основе теории дыхания различных школ у шу лежат общие принципы «Тайцзи», представляющие модель вселенской гармонии. В соответствии с этими принципами человеческое тело уподобляется космосу. Нижняя часть тела олицетворяет собой землю, верхняя часть тела - небо, а сердце - самого человека. Небесный свод всегда символизировался кругом, а земля - квадратом. Наилучшее отражение эта теория нашла в практикуемых некоторыми школами дыхательных комплексах - «ци хай».

Движение рук в таких комплексах всегда округлы, как небесный свод, и непрерывны, как воздушное пространство. Движения ног, напротив - прерывны и прямолинейны, как стороны квадрата. Вес тела при движении в стойках смещается с ноги на ногу, имитируя цикличность всех процессов в природе, - смену дня и ночи, лета и зимы, тепла и холода. Все шаги и передвижения приводят к одной точке - первоначально, отражая круговой характер изменений в природе. Стержнем первоначала является «неподвижность угла», полный внутренний покой, который уравнивается внешним движением.

Таким образом, выполняя комплекс «ци хай», можно войти в гармонию с остальным миром, так как ваше тело (модель микрокосмоса) входит во взаимодействие с моделью Вселенной (макрокосмосом). Все движения легки, непосредственны и изящны. Выполнение комплекса дает восстановление сил, приводит ваш ум в спокойствие и доставляет вам истинное наслаждение.

В то же время в «ци хай»-комплексе есть одна особенность, отличающая его от других дыхательных систем. В общий цикл дыхания введен момент кратковременной задержки дыхания, обусловленный исключительно боевым аспектом. Его цель - повысить устойчивость, выносливость и защитные функции вашего тела во время боя. Вдох выполняется через нос, легко и быстро, чтобы не заметил противник. Сами движения выполняются на задержке дыхания и выдохе мягко и без напряжения. Чередую такую последовательность, можно научиться значительное время вести поединок, не испытывая недостатка в кислороде и не снижая эффективности ваших действий.

## 2.5. Дыхательный комплекс

Предлагаемый вашему вниманию комплекс состоит из 45 движений (позиций) и подразделяется на 15 дыхательных циклов. Каждый дыхательный цикл состоит из трех (иногда четырех) переходных позиций. Первая часть цикла делается на вдохе, вторая - на задержке дыхания, третья часть - на выдохе. Схема передвижения основана на восьми направлениях, соответствующих восьми путям философии даосизма.

Все передвижения выполняются вокруг исходной точки, олицетворяющей собой первоначало и центр «вселенной». В конце дыхательного комплекса вы должны вернуться в исходную точку.

Ритм движения выбирается самостоятельно так, чтобы движений и дыхание были естественными, без напряжения. Идеальной продолжительностью комплекса считается время, близкое к 1 минуте 45 секундам. После выполнения комплекса ваше дыхание должно быть ровным, а тело ощущать легкую слабость и тепло.

Теперь, когда вы ознакомились со всеми тонкостями исполнения комплекса, самое время приступить к его разучиванию.

## I ЦИКЛ

Исходная стойка - ноги вместе, спина прямая, руки - перед собой, указательные пальцы смотрят вниз (рис.1).

### 1. «Держать небо на ладонях»

Начиная вдох, немного присядьте на левой ноге, сделав ее опорной, а правую мягким движением вдоль пола продвиньте вперед на расстояние шага. Руки описывают две окружности, как бы очерчивая окружающий вас небесный свод. В конце кругового движения правая рука, согнутая в локте перед собой, застывает на уровне вашего под-

бородка, ладонью вверх. Левая рука заканчивает свое движение у локтя правой руки, также ладонью вверх (рис. 1.2). В момент окончания движения заканчивается вдох.

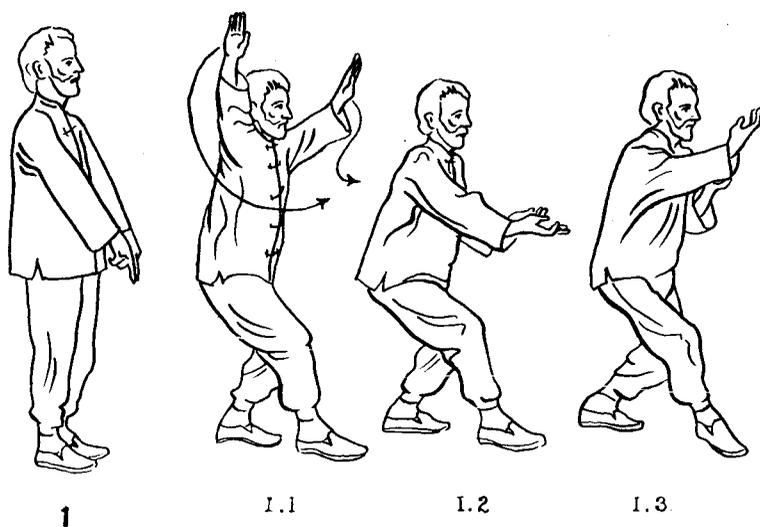


Рис. 1. "Держать небо на ладонях".

## 2. «Вершина силы «ян»

Перенеся вес тела на правую ногу, подтягиваете левую к себе, а затем проталкиваете ее дальше вперед на величину большого шага. Тело при переходе поворачивается вправо на 90°. С окончанием шага переносите центр тяжести на обе ноги одновременно, приходя в стойку «наездника». Ваша правая рука в момент перехода делает круговое движение предплечьем против часовой стрелки к себе и останавливается в положении ладонью вниз, предплечье параллельно полу, на несколько сантиметров выше солнечного сплетения. Левая рука чуть опускается вниз, ладонью вверх напротив ладони правой руки, но на несколько сантиметров ниже солнечного сплетения (рис.2). Взгляд перед собой. Все движение делается на задержке дыхания.

## 3. «Тигр оборачивается назад»

Оставаясь на месте, поворачивайте тело в левую сторону. При этом ноги, поворачиваясь, приходят в положение стойки «ножницы» - левая нога повернута внутренней стороной стопы перпендикулярно направлению движения, правая нога с согнутым вниз коленом опирается на носок. Проекция колена правой ноги приходится за пяткой левой ноги.

Правая рука в начале движения немного опускается ладонью вниз. Левая рука совершает вместе с телом вращательное движение предплечьем вокруг локтя и останавливается

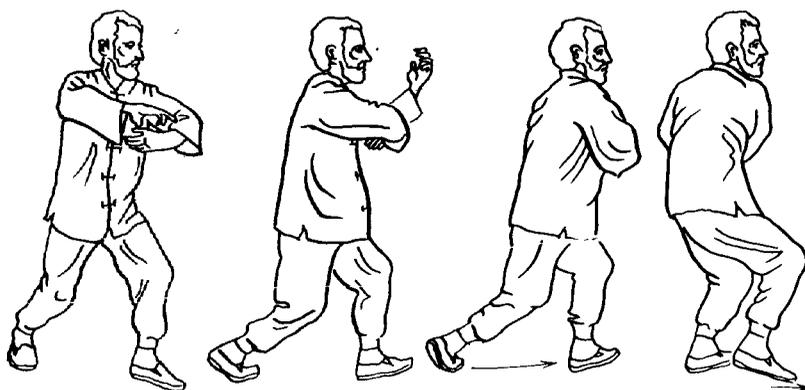


I.4

I.5

2

Рис. 2. "Вершина силы Ян".



2.1

3

3.1

3.2

Рис. 3. "Тигр оборачивается назад".

ливаются в конце движения напротив лица. Правая рука при этом ладонью уходит под левый локоть (рис. 3). Эта часть упражнения делается на задержке дыхания.

#### 4. «Толкать руками стену»

Движение начинается с того, что вы подтягиваете правую ногу, и, оставаясь на левой, опорной ноге, делаете правой ногой переход в правостороннюю стойку. При этом правая нога мягко и плавно скользит по траектории - вперед и вправо на ширину плеч.

Руки в начале движения немного подбираются к левому плечу, а затем с легким усилием вместе с шагом вы выставляете их вперед, как бы толкая стоящую перед вами стену. При этом ладонь левой руки смотрит вперед и лежит на запястье правой руки, пальцы которой направлены внутрь, на себя. В конце движения левая рука - полностью распрямлена и вытянута (рис. 4).

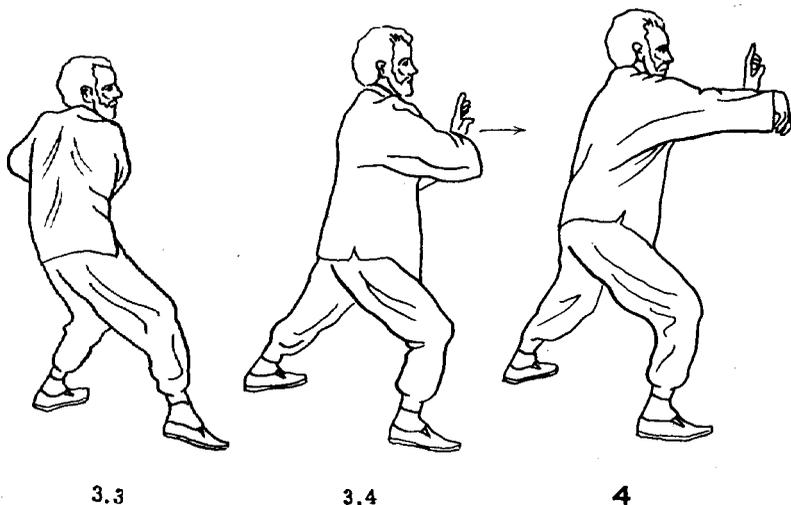


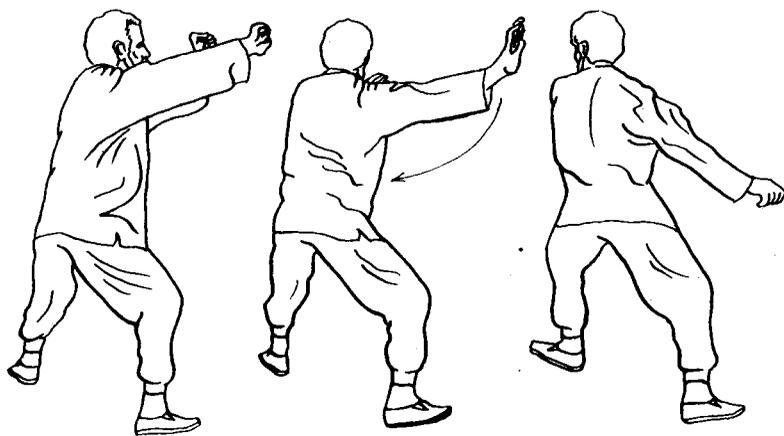
Рис. 4. "Толкать руками стену".

Выдох совершается во время всего движения и заканчивается в конечной стойке.

## II ЦИКЛ

#### 5. «Вершина силы инь»

Оставляя руки на месте, повернитесь телом в левую сторону и сделайте переход в правостороннюю стойку «наездника». При этом положение рук, обратное положению 3. Правая рука внизу ладонью вверх, левая рука вверху ладонью вниз (рис.5). Вдох начинается с началом движения и заканчивается с его концом.



4.1

4.2

4.3



4.4

4.5

5

**Рис. 5. "Вершина силы Инь".**

*6. «Тигр оборачивается назад»*

Это движение выполняется точно так же, как и движение 4, только в противоположную сторону и на задержке дыхания (рис. 6).

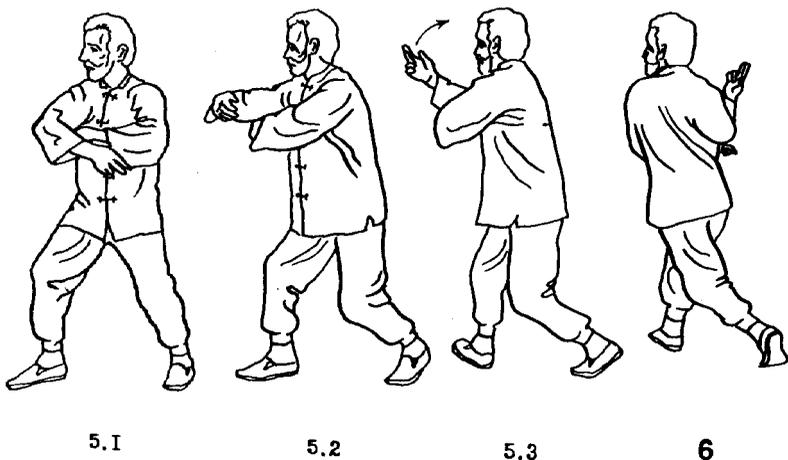


Рис. 6. "Тигр оборачивается назад".

7. «Толкать руками стену»

То же, что п. 5, но в противоположной стойке на выдохе (рис. 7).

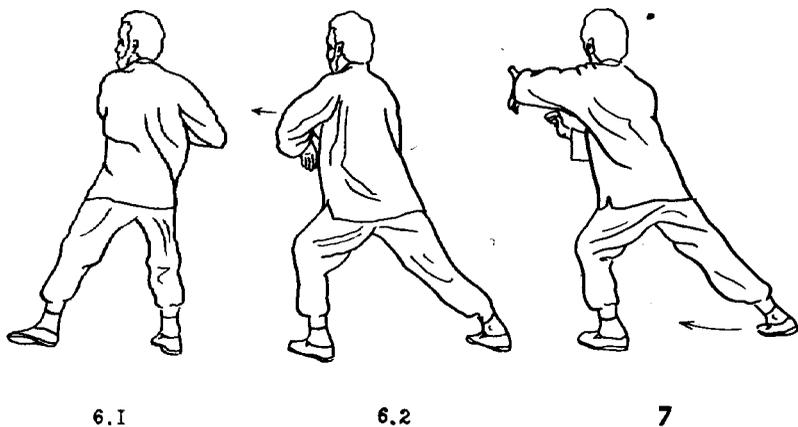


Рис. 7. "Толкать руками стену".

### III ЦИКЛ

8. «Кошка ловит бабочку»

Начиная вдох, подтяните к себе правую ногу и, продолжая шаг, выставьте ее немного вперед на носок в направлении под 45° к вашему движению. Девяносто процентов

веса приходится на вашу левую ногу. Руки совершают в момент перехода встречное движение. Левая рука опускается внутренней стороной запястья сверху вниз, в то время как правая рука поднимается внутренней стороной запястья вверх, останавливаясь на уровне подбородка. Стойка, в которую вы пришли в конце движения, называется «кошка». Стоять нужно удобно, мягко пружиня на левой опорной ноге (рис. 8). Вдох заканчивается в момент прихода в стойку.

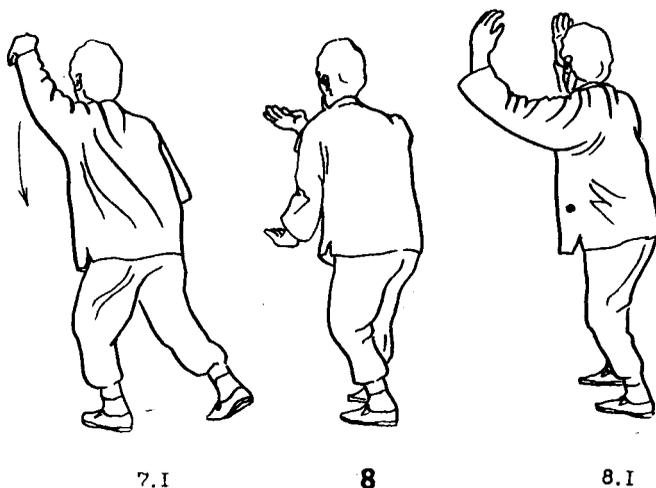


Рис. 8. "Кошка ловит бабочку".

### 9. «Лошадь»

Плавнo шагая по направлению стойки (45°), разверните тело влево на 180°, одновременно приседая на правой ноге, в низкую стойку («лошадь»). Руки совершают круговые скрещенные движения сверху - вниз - в стороны. При этом левая рука, действуя, как меч, совершает круговое блокирующее движение внизу. Правая рука совершает отодвигающее движение предплечья, оставляя локоть высоко поднятым (рис. 9). Все движение делается на задержке дыхания.

### 10. «Кошка просит молока»

Вставая на правой ноге, левую ногу подтягиваем в левостороннюю стойку «кошка». Левая рука, совершая круговое движение против часовой стрелки, останавливается в конце движения перед собой внутренней стороной запястья вверх, на уровне подбородка.

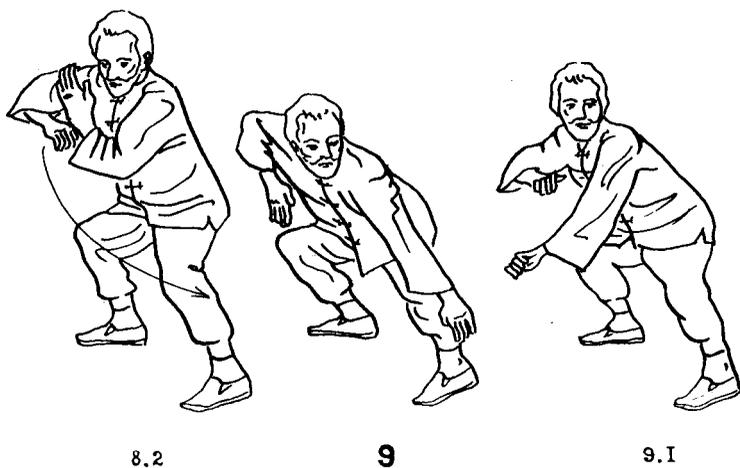


Рис. 9. "Лошадь".

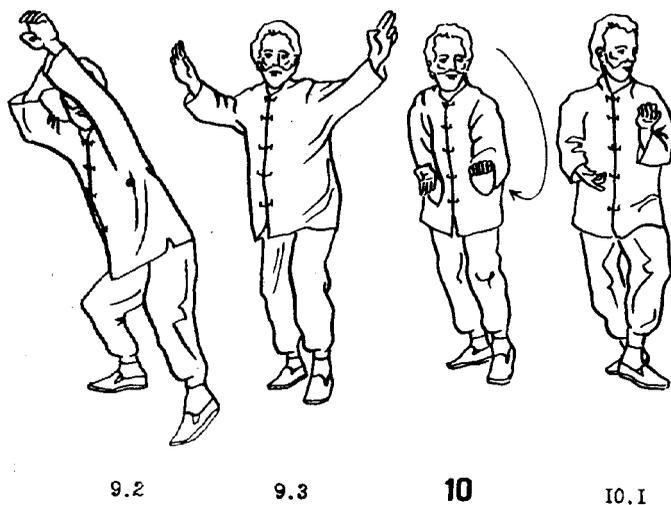


Рис. 10. "Кошка просит молока".

родка. Правая рука ладонью вверх уходит на бедро (рис. 10). Все движение делается на выдохе.

## IV ЦИКЛ

### 11. «Закреть нефритовую шкатулку»

Перенесите центр тяжести на левую ногу, правую подтяните к себе. Затем, поворачиваясь в левую сторону на опорной левой ноге, правой ногой шагните в стойку «наездника» так, чтобы вы заняли позицию вдоль основной линии движения. Руки при этом выполняют перед собой встречное движение - левая рука опускается основанием ладони сверху - вниз, до уровня паха, правая рука поднимается навстречу ей предплечьем вверх и застывает над головой (чуть выше лба) ладонью наружу (рис. 11). Все движение выполняется на вдохе.

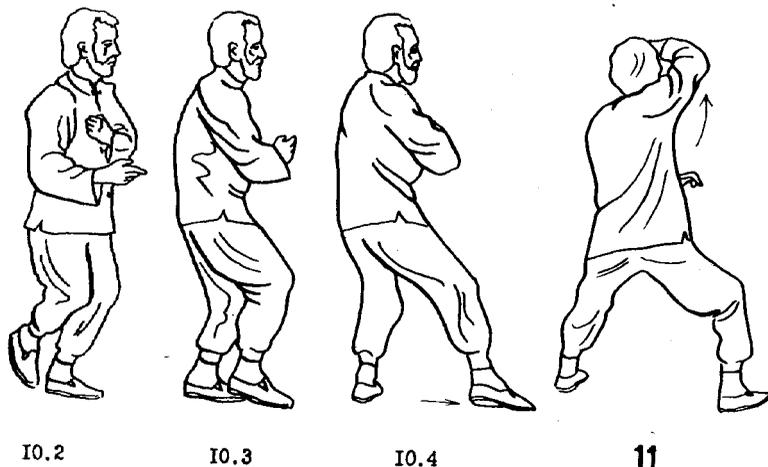


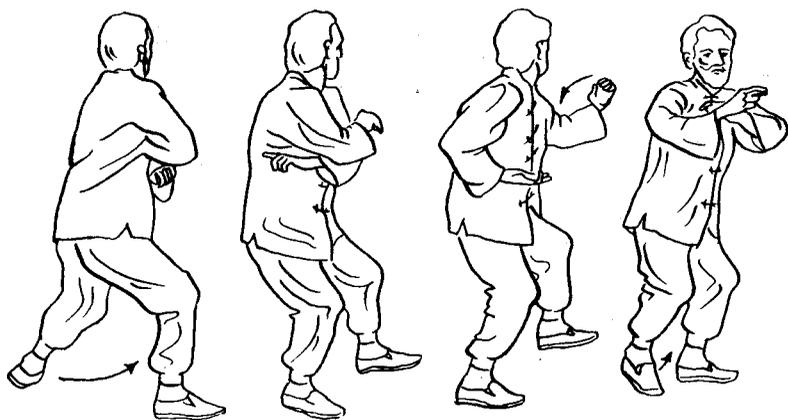
Рис. 11. "Закреть нефритовую шкатулку".

### 12. «Отвести дыхание влево»

Из предыдущей стойки шагните через точки центра тяжести левой ногой вперед так, чтобы стопы были перпендикулярны. Левая рука, вращаясь в предплечье изнутри наружу, останавливается чуть согнутой перед собой. Ладонь открыта. Правая рука - на бедре (рис. 12). Движение делается на задержке дыхания.

### 13. «Закреть нефритовую шкатулку»

Не меняя высоты стойки, шагните правой ногой за левую, приходя в глубокую стойку «ножницы», повернув тело вправо на 90°. Руки совершают встречное движение, как в п. 11. Движение выполняется на задержке дыхания (рис. 13).



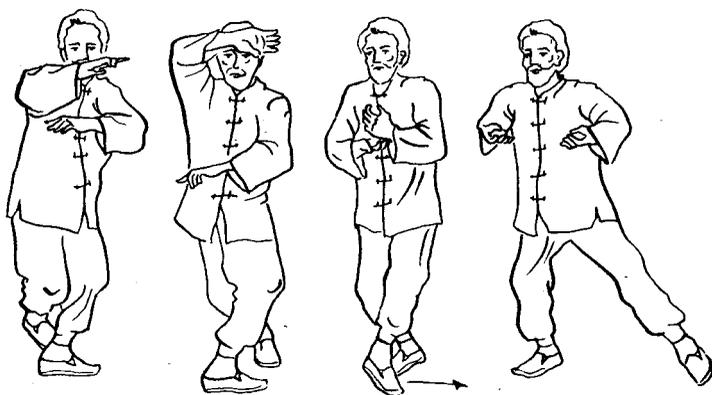
II.1

II.2

12

12.1

Рис. 12. "Отвести дыхание влево".



12.2

13

13.1

13.2

Рис. 13. "Закреть нефритовую шкатулку".

#### 14. «Собрать дыхание в киноварном поле»

Подтянув левую ногу, шагните ей в сторону, приходя -в. стойку «наездника». Руки слегка развести в стороны, а затем плавно, с легким усилием опустить по бокам тела запястьем вниз. При этом пальцы рук должны быть направлены вперед и вверх. На этом движении делается выдох и заканчивается IV цикл (рис. 14).

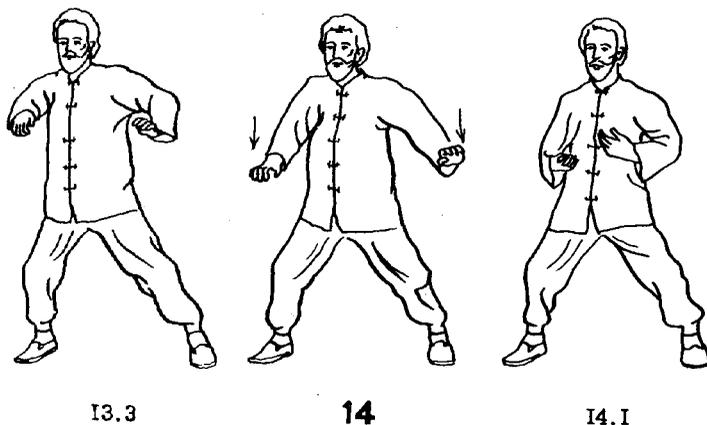


Рис. 14. "Собрать дыхание в киноварном поле".

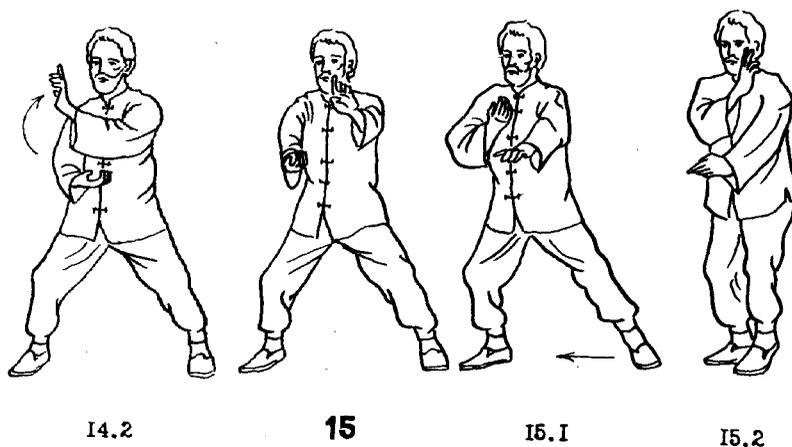


Рис. 15. "Раздвигать молодой бамбук".

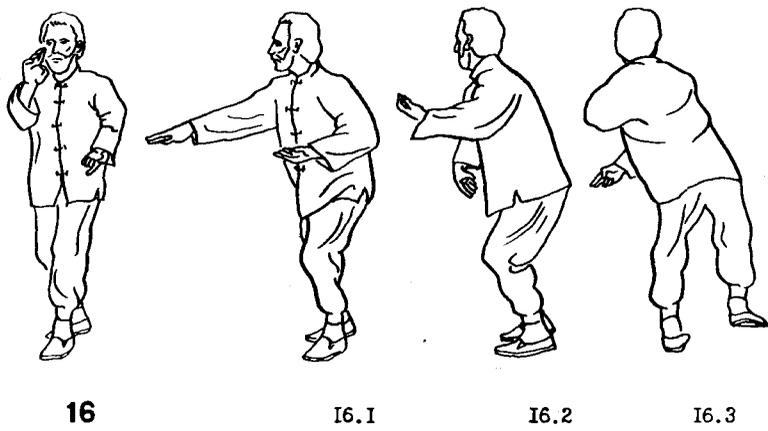


Рис. 16. "Раздвигать молодой бамбук".

**V ЦИКЛ**

15. «Раздвигать молодой бамбук»

Стоя в предыдущей стойке, сделайте левой рукой круговое движение перед собой изнутри - наружу открытой ладонью (как бы отодвигая занавеску). Правая рука на бедре ладонью вверх (рис. 15). Выполните вдох.

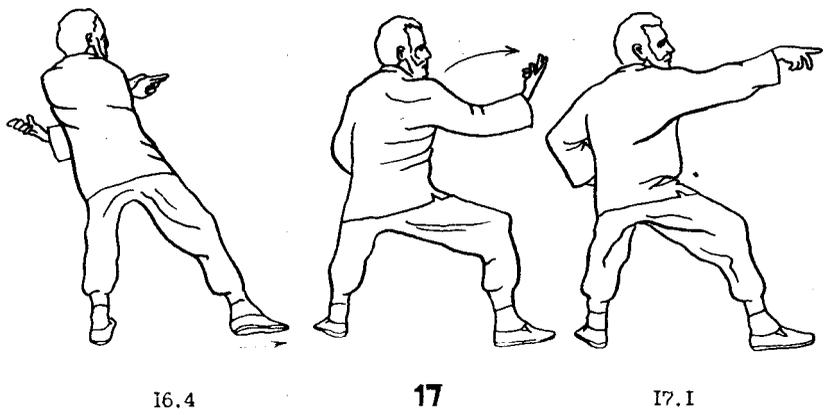


Рис. 17. "Перевести дыхание влево".

### 16. «Раздвигать молодой бамбук»

Перенести вес тела на правую ногу, левой ногой шагните вперед в стойку «кошка». Правая рука при этом делает аналогичное предыдущему отодвигающее движение. Левая рука уходит на бедро ладонью вверх (рис. 16). Движение делается на задержке дыхания.

### 17. «Перевести дыхание вправо»

Перенести вес тела на левую ногу, развернуться на ней по часовой стрелке на 270°, приходя в стойку, изображенную на рис. 18. Правая рука движется предплечьем изнутри - наружу с раскрытой ладонью на уровне лица. Движение осуществляется на выдохе (рис. 17).

## VI ЦИКЛ

### 18. «Кошка бьет лапой»

Перенеся вес тела назад на левую ногу, подтяните правую ногу к себе, приходя в более низкую, чем обычно, стойку «кошка». С приходом в стойку правая рука опускается плавным движением сверху вниз, как бы придавливая основанием ладони столбик воздуха, а затем также плавно поднимается вверх обратной стороной запястья. Левая рука остается на бедре ладонью вверх (рис. 18). Движение делается на вдохе.

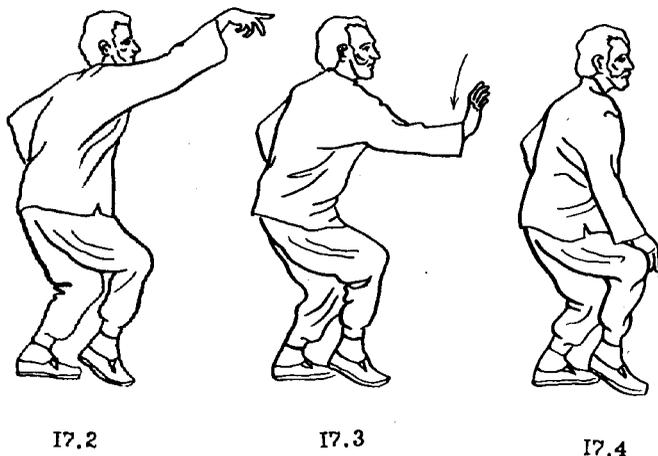


Рис. 18. "Кошка бьет лапой".

### 19. «Золотая курица»

Поднимаясь на левой ноге, правую ногу поднимаем перед собой до положения, когда бедро будет параллельно полу. Стопа правой ноги, опущенная вниз, прикрывает колено левой ноги. Правая рука плавным движением уходит назад к бедру ладонью вниз. Левая рука с бедра выставляется вперед основанием ладони, при этом рука остается чуть согнутой, а пальцы направлены вниз (рис. 19). Движение осуществляется на задержке дыхания.

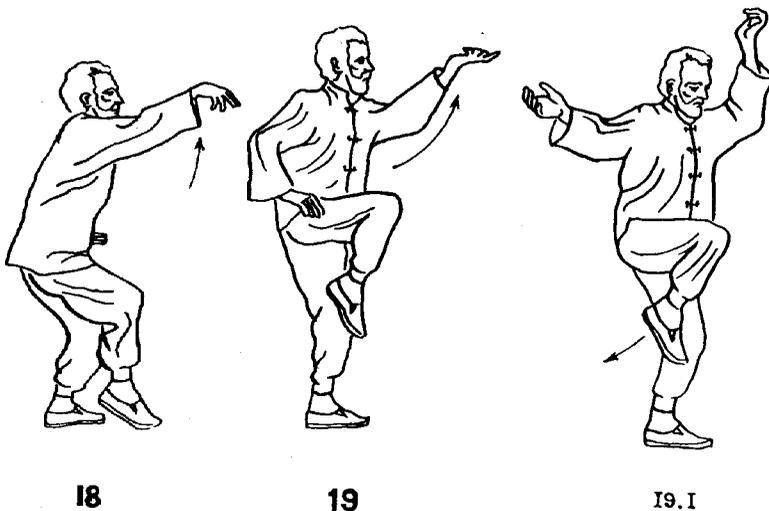
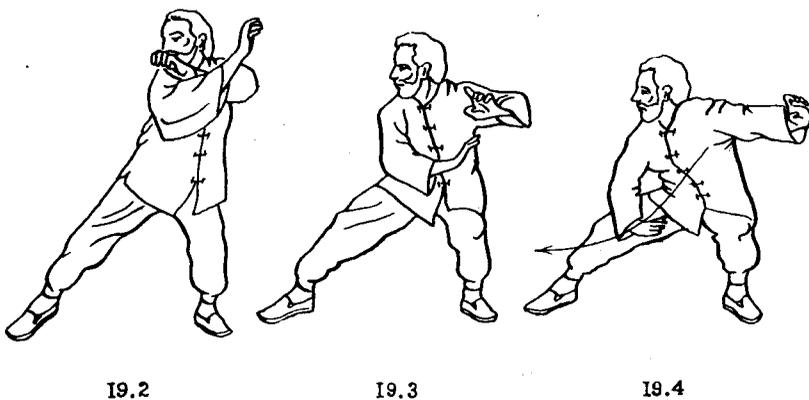


Рис. 19. "Золотая курица".



## 20. «Лошадь»

Повернувшись на опорной ноге вправо на  $90^\circ$ , присядьте на левой ноге. Одновременно правая нога скользит назад и в сторону. Приседая, приходите в низкую стойку, аналогичную п. 10. Однако руки движутся несколько иначе. Слегка скрестив их перед собой в начале движения, затем разверните руки от себя в противоположном направлении. Правая рука движется по наклонной траектории, ладонью наружу, пальцами вверх. Левая рука - наоборот, движется по восходящей траектории также ладонью наружу. Обе руки движутся одновременно, как бы вдоль одной невидимой нити. С окончательным приходом в стойку заканчивается вдох (рис. 20).

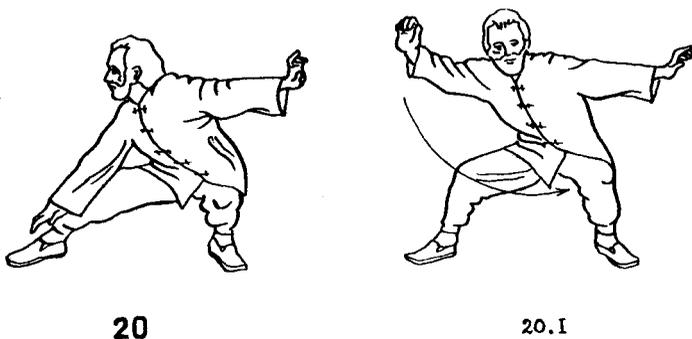


Рис. 20. "Лошадь".

## VII ЦИКЛ

### 21. «Девушка ткёт»

Перенесите вес тела на правую ногу и приподнитесь на ногах до уровня средней секции, одновременно развернув верхнюю часть тела в направлении левой ноги. Правая рука совершает круговые движения снизу вверх и останавливается на уровне пояса ладонью вверх, а левая рука совершает движение навстречу правой и останавливается над правой рукой ладонью вниз (рис. 21). Фаза вдоха.

Перенеся вес тела на левую ногу, немного понизив центр тяжести, начать разворот верхней части тела на  $180^\circ$ . Во время разворота руки совершают одновременно два круговых движения вниз и через стороны вверх. Задержка дыхания.

### 22. «Кошка готовится к прыжку»

Во время завершения второго движения рук через стороны вверх поднимитесь на левой ноге, а правую подтягиваете к себе и ставите ее перед собой на носок, вес тела



20.2



21



21.1



21.2



21.3



21.4

Рис. 21. "Девушка ткёт".



21.5



21.6



21.7



21.8



21.9



21.10

полностью на левой ноге. Правая рука перед грудью, над правой ногой ладонь с растопыренными пальцами направлена вперед, а левая направлена так же, но расположена ближе к груди (рис. 22). Фаза выдоха.

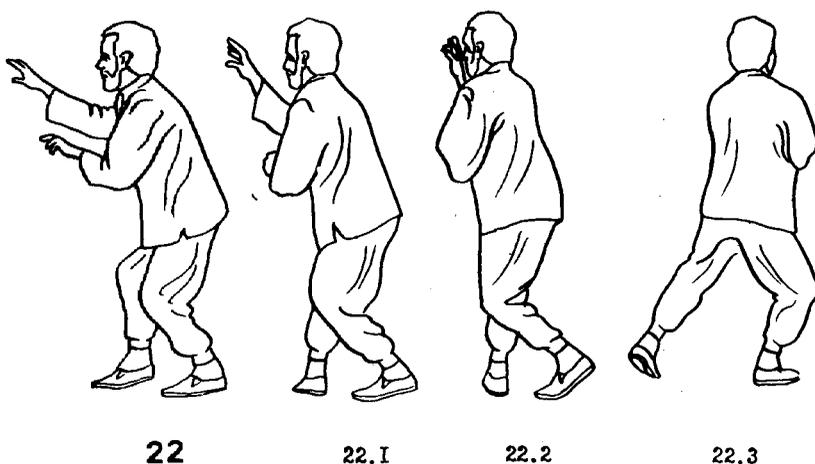


Рис. 22. "Кошка готовится к прыжку".

## VIII ЦИКЛ

### 23. «Приподнять ветку»

Толкая левую ногу вперед, через центр тяжести, разворачиваетесь на 90° и встаете в стойку «наездника», при этом левая рука совершает движение предплечьем снизу

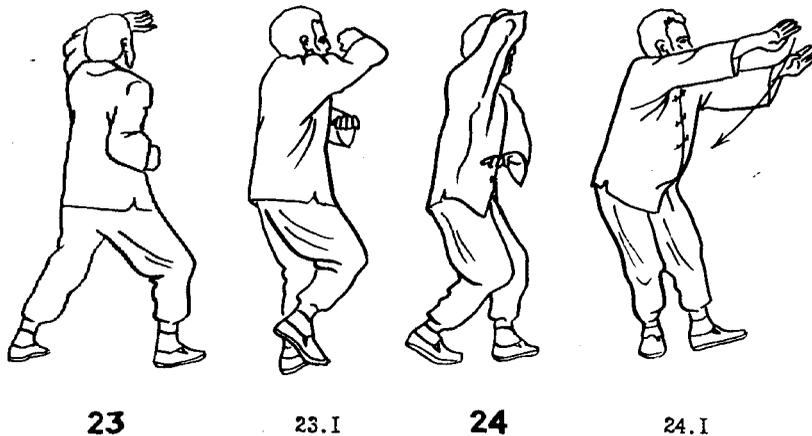


Рис. 23. "Приподнять ветку".

вверх перед грудью и останавливается над головой ладонью от себя, а правая рука подтягивается к правому боку и останавливается ладонью вверх с правой стороны пояса (рис.23). Фаза вдоха.

#### 24. «Закреть нефритовую шкатулку»

Шагните правой ногой за левую, поворачиваясь верхней частью туловища на 90°, и встаньте в стоку «ножницы» так, чтобы проекция колена правой ноги вниз была бы около пятки левой ноги, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Левая рука опускается ладонью вниз и останавливается около низа живота, а правая поднимается вверх предплечьем перед грудью и останавливается над головой ладонью от себя (рис. 24). Фаза задержки дыхания.

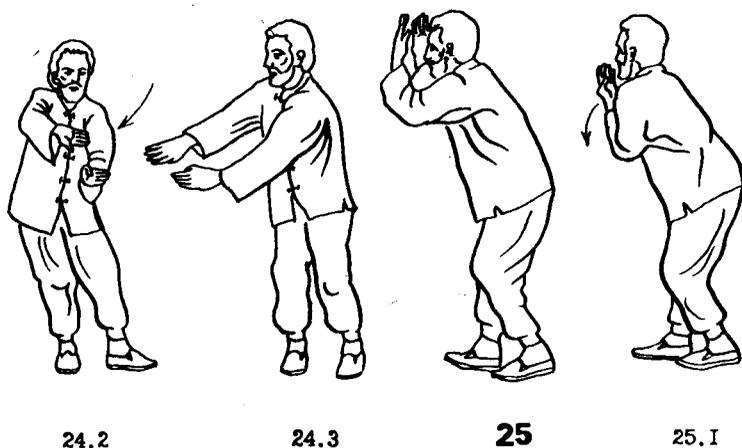


Рис. 24. "Закреть нефритовую шкатулку".

#### 25. «Отвести ветви ивы»

Это, по-видимому, наиболее сложная часть для описания в предлагаемом комплексе.

Сначала вес тела переносится на правую ногу, руки вытянуты вперед и расположены вертикально, правая над левой, ладонями в правую сторону. Вы начинаете вести одновременно обе руки вправо, не меняя их расположения относительно друг друга и относительно вашей груди (как будто осторожно отодвигаете в сторону свисающие ветви ивы). Одновременно с этим движением вы разворачиваетесь на месте на 180° и переносите вес тела на левую ногу. Фаза выдоха (рис.25)

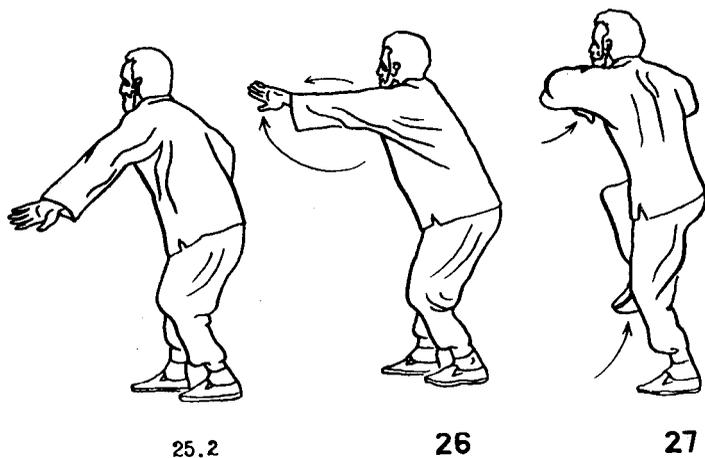


Рис. 25. Рис. 26. "Отвести ветви ивы".

## IX ЦИКЛ

### 26. «Отвести ветви ивы»

Далее начинается фаза вдоха. Вы закончили разворот на 180° и стоите симметрично началу пункта 24.1, но уже вес тела на левой ноге, оставаясь в этой позиции, подтягиваете руки, согнутые в локтях, и с соединенными предплечьями перед грудью, ладо-

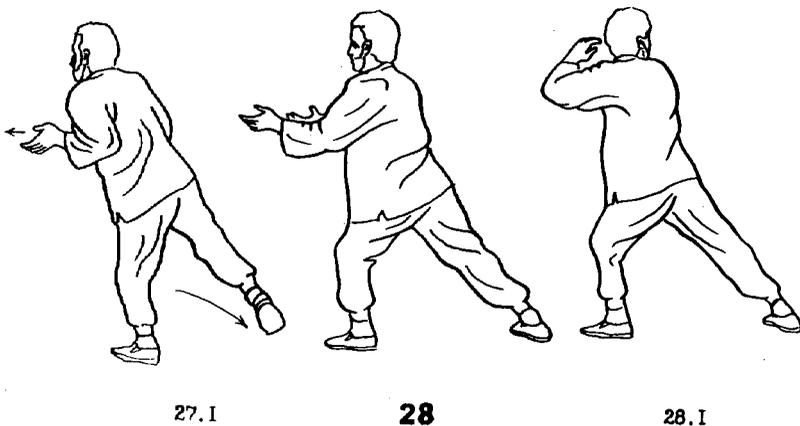
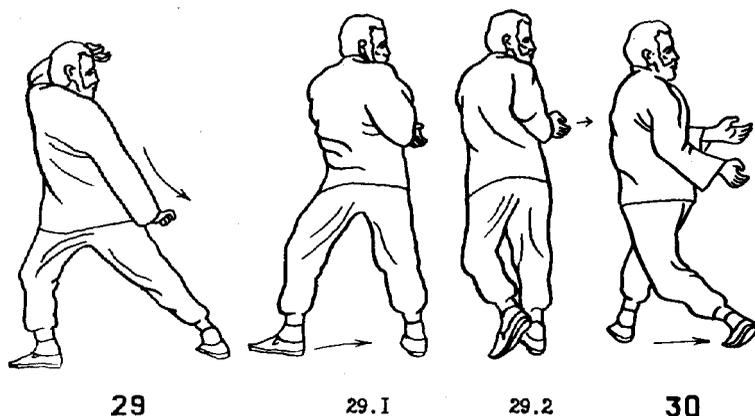


Рис. 27. "Руки над пропастью". Рис. 28. "Толкая камень с горы".

ни смотрят на лицо и начинаете опускать их ниже и ниже, пока локти не оторвутся друг от друга, продолжайте разводить за локтями и предплечья к ладоням и, разведя согнутые в локтях руки в стороны, выбрасывайте предплечья вперед по дуге так, чтобы кисти рук в конечной фазе шли навстречу друг другу ладонями, направленными в противоположные стороны. Остановите руки, не доведя их до касания кистями (расстояние между ними должно быть такое, как если бы между кистями была ваша голова) (рис.26).

### 27. «Руки над пропастью»

Отрывая правую ногу от пола и сгибая ее в колене, вы стопой, оттянутой вниз, закрываете левую коленную чашечку. Одновременно с этим движением вы подтягиваете кисти рук к своему лицу (локти разведены в стороны, ладони направлены от себя). Фаза задержки дыхания (рис. 27).



**Рис. 29. "Тигр играет хвостом".**

### 28. «Толкать камень с горы»

Правой ногой шагните назад и в сторону так, чтобы встать в левостороннюю переднюю стойку (как в п. 7). Но руки совершают несколько другое отталкивающие движение. Пальцы рук начинают через верх отворачиваться друг от друга и кисти принимают положение, когда основания ладоней направлены друг к другу, ладони от себя, а пальцы - в стороны. Вы начинаете отталкивающее движение от вашей груди вперед (как будто и правда отталкиваете большой валун). Движение рук и правой ноги начинается одновременно, но нога принимает законченную позицию раньше, чем руки (рис. 28). Фаза выдоха.

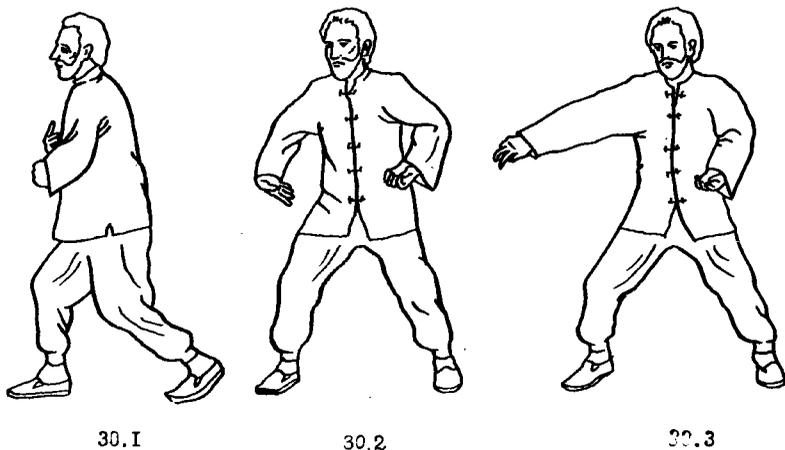


Рис. 30. "Тигр показывает когти".

## Х ЦИКЛ

### 29. «Тигр играет с хвостом»

Оставаясь в этой же позиции (ноги), вы разворачиваете верхнюю часть тела вправо - назад. При этом левая рука у вас занимает положение над головой (как в п. 24), в правая рука переносится ладонью от себя и встает в таком положении вдоль вашей правой ноги (рис. 29). Фаза вдоха.

### 30. «Тигр показывает когти»

Перенеся вес тела на правую ногу, шагайте левой ногой за правую в позицию «ножницы» (причем левую ногу нужно занести так далеко, чтобы при следующем описании позиции 33, раскручиваясь на месте, вы могли бы встать в позицию «наездника»). А руки совершают такое же отталкивающие движение, как в п. 28 - от груди и в сторону выставленной левой ноги (рис. 30). Фаза задержки дыхания.

### 31. «Каменные веревки»

Как уже мы предупреждали в п. 32, вы начинаете раскручиваться из позиции «ножницы» в левую сторону, пока не примете равностороннюю позицию «наездника». При этом левая рука направляется к левой стороне пояса ладонью вверх (локоть оттянут на-

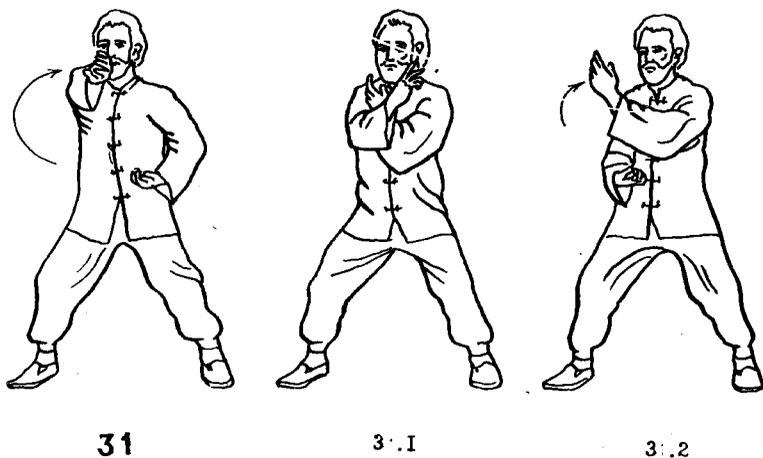


Рис. 31. "Каменные веревки".

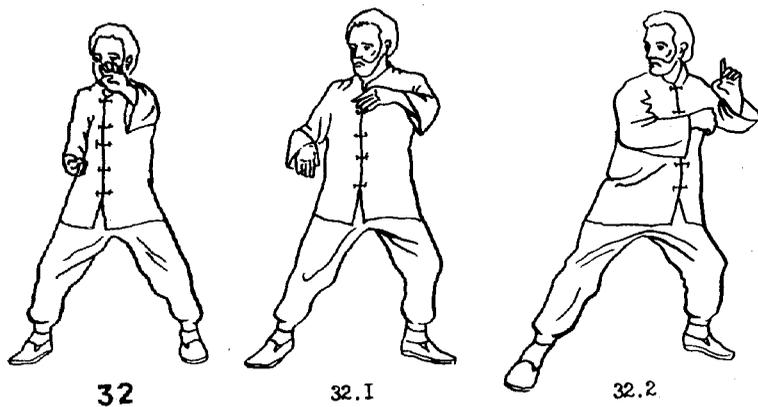


Рис. 32. "Раздвигать молодой бамбук".

зад), а правая рука скользит по большой дуге справа налево вместе с раскручивающим движением вашего тела тыльной стороной ладони вперед по направлению движения руки и останавливается прямо перед грудью - рука полностью выпрямлена. Фаза выдоха (рис. 31).

## XI ЦИКЛ

### 32. «Раздвигать молодой бамбук»

Этот пункт полностью повторяет позицию пункта 15 (рис. 32). Фаза вдоха.

### 33. «Дотянуться до пустоты»

Шагаете правой ногой вперед и в сторону под углом  $45^\circ$  в правостороннюю переднюю стойку. Одновременно правая рука от левого бока совершает движение вперед в сторону вашего шага правой ногой, согнутым суставом кисти, а левая рука совершает движение по дуге в сторону - назад, при этом пальцы левой руки направлены вверх, а ладонь от себя (рис. 33). Фаза задержки дыхания.

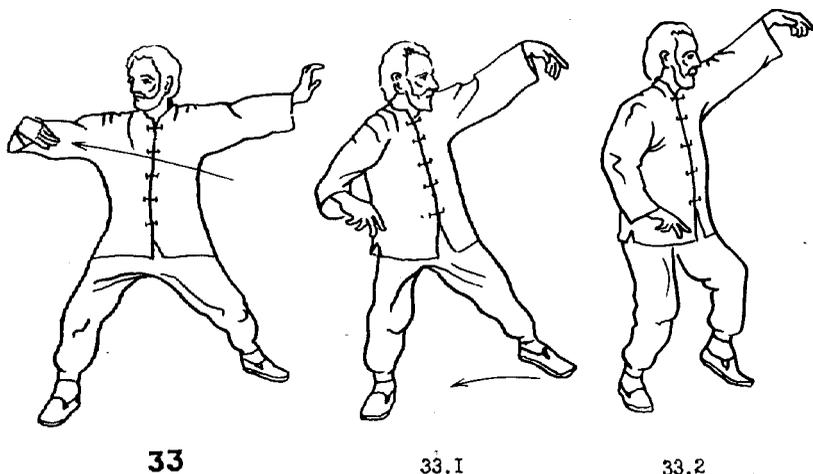


Рис. 33. "Дотянуться до пустоты".

### 34. «Кошка ловит бабочку»

Разворачиваясь на  $180^\circ$ , подтягиваете левую ногу к себе и встаете в левостороннюю стойку «кошки». Правая рука, описывая полудугу сначала вниз к полу, а потом ладонью вверх от пола, принимает положение перед грудью, локоть согнут, ладонь направлена вверх, а левая рука, согнутая в локте, располагается около груди, ладонью вперед (рис. 34). фаза выдоха.

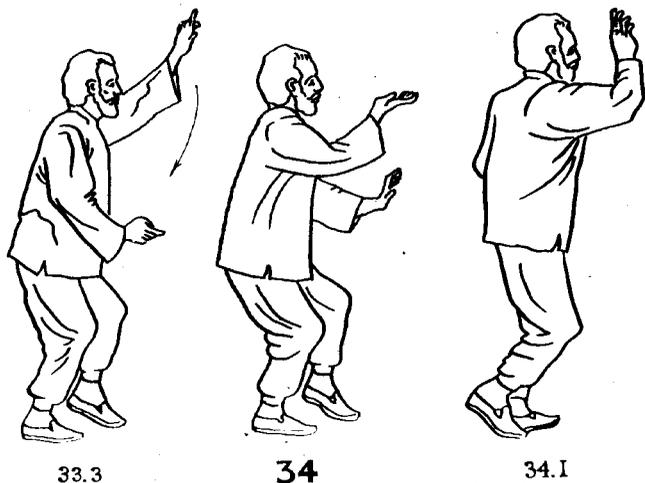
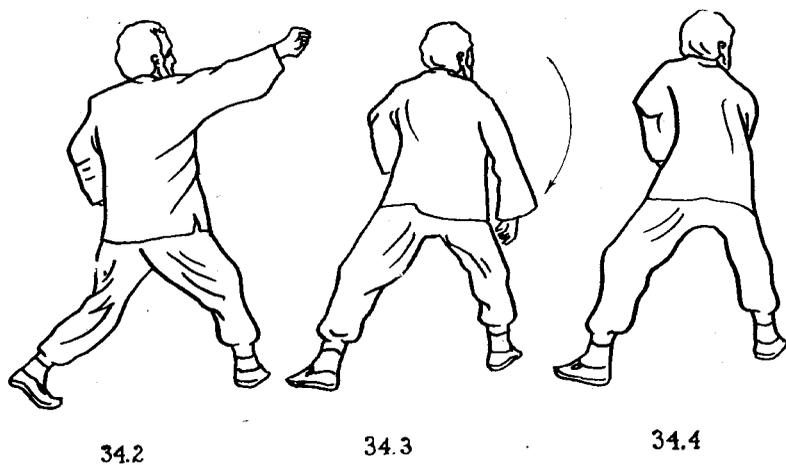


Рис. 34. "Кошка ловит бабочку".



## ХII ЦИКЛ

### 35. «Бумажный веер» (обмахиваться)

Шагаете правой ногой вперед в переднюю правостороннюю стойку, левая рука ладонью вверх у левого пояса, а правая рука совершает круговое движение ребром ладони от себя из предыдущего положения вперед чуть вверх от себя, затем вниз к полу и

назад вверх к груди, и одновременно переносится вес тела на левую ногу так, чтобы встать, как в позиции 31, а правая рука в это время совершает движение ребром ладони от груди прямо до полного выпрямления руки (необходимо все движение руки слить в одно непрерывное действие - рис. 35). Фаза вдоха.

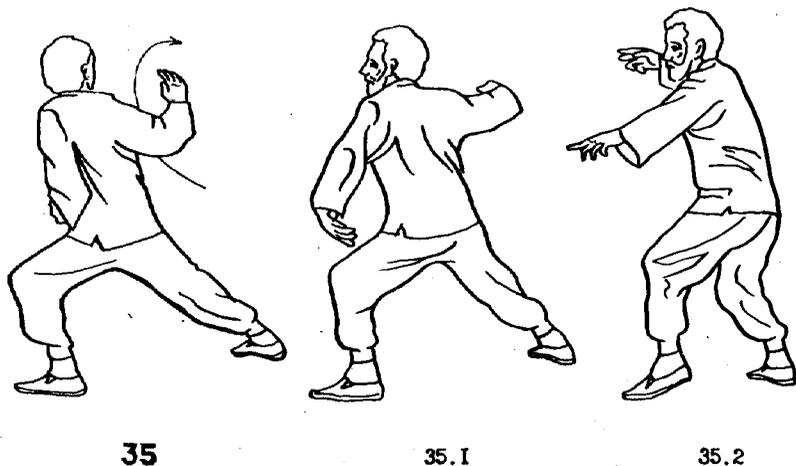


Рис. 35 "Бумажный веер".

### 36. «Кошка играет»

Подтягивай левую ногу к правой и разворачиваясь на 180°, вы переносите вес тела на правую ногу и встаете в левостороннюю позицию «кошки». Руки при этом ладонями и предплечьями совершают движение от боков вовнутрь, правая вверх на уровне

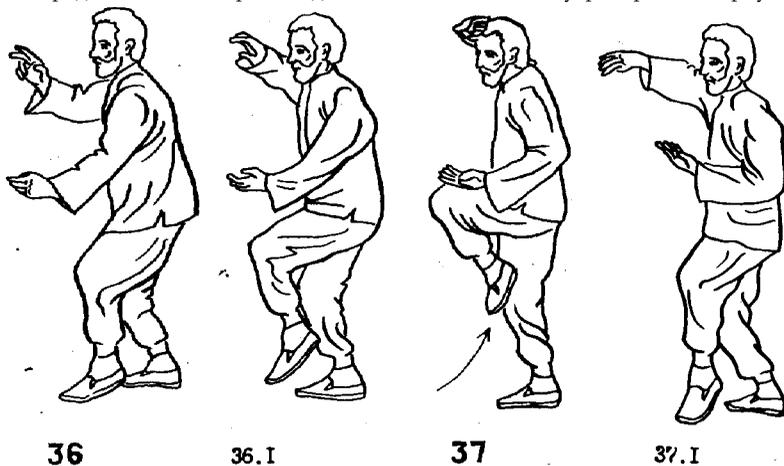


Рис. 36. "Кошка играет".

груди, левая внизу на уровне живота, и останавливаются перед срединной линией тела пальцами вперед от вас (рис. 36). Фаза задержки дыхания.

### 37. «Золотая курица на одной ноге»

Не меняя позиции, поднимаете левую ногу, согнутую в колене, так, чтобы ее стопа перекрывала правое колено. Левая рука (предплечье) кладется на левое бедро ладонью вверх, а правая рука поднимается снизу вверх над головой ладонью наружу и согнутая в локте (рис. 37). Фаза выдоха.

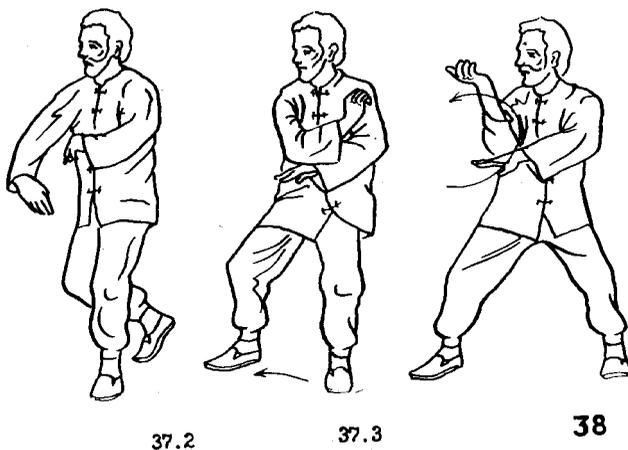


Рис. 37. "Золотая курица на одной ноге".

## XIII ЦИКЛ

### 38. «Девушка танцует»

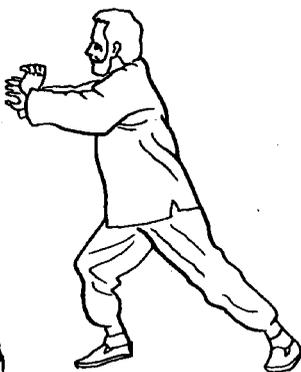
Сначала ставите левую ногу около вашей правой ноги, но так, чтобы носок смотрел левее на  $45^\circ$ , чем в предыдущей позиции. Потом шагаете правой ногой вправо и занимаете равностороннюю стойку «наездника», но также на  $45^\circ$  левее предыдущей позиции. Правая рука при этом совершает круговое движение внешней стороной кисти вдоль тела справа - налево вниз, затем вверх и останавливается напротив правого плеча, ладонь направлена в потолок, пальцы в правую сторону. А левая рука с движением по небольшой дуге сверху вниз замирает под локтем правой руки ладонью вниз (рис. 38). Фаза вдоха.

### 39. «Толкать руками стену»

Не сдвигаясь с места, переносите вес тела на правую ногу, одновременно разворачиваете верхнюю часть тела на  $30^\circ$  вправо и совершаете отталкивающие движение ру-



38. I



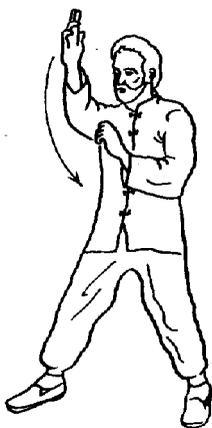
39



39. I

Рис. 38. "Девушка ткёт".

Рис. 39. "Толкать руками стену".



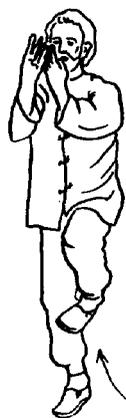
39.2



40



40. I



40.2

Рис. 40. "Золотая курица на одной ноге".

ками от груди, ладони расположены пальцами вверх, но под углом 30° друг к другу, правая рука чуть впереди левой (рис. 39). Фаза задержки дыхания.

#### 40. «Золотая курица на одной ноге»

Разворачивая верхнюю часть тела назад на 90° и перенося вес тела на левую ногу, поднимает правую ногу и встает «зеркально» позиции 39, только правая рука у вас

будет лежать не на правом бедре, а оттянута локтем назад с ладонью вверх с правой стороны пояса (рис. 40). Фаза выдоха.

## XIV ЦИКЛ

### 41. «Феникс машет крыльями»

На месте меняете ноги местами. Когда левая нога начинает подниматься вверх, одновременно обе руки поднимаются перед грудью, пальцы вверх, ладони смотрят на вас, предплечья сомкнуты. Как только руки (ладони) поднимутся так, что перекроют вашу голову, начинаете обратное движение руками вниз, затем разводите руки в стороны (почти выпрямленные в локтях), запястья вверх, пальцы направлены в них, и небольшим мягким движением опускаете руки чуть ниже уровня плеч, меняя положение кистей, - подошвы ладоней направлены в пол, а пальцы, наоборот, вверх (рис. 41). Фаза вдоха.

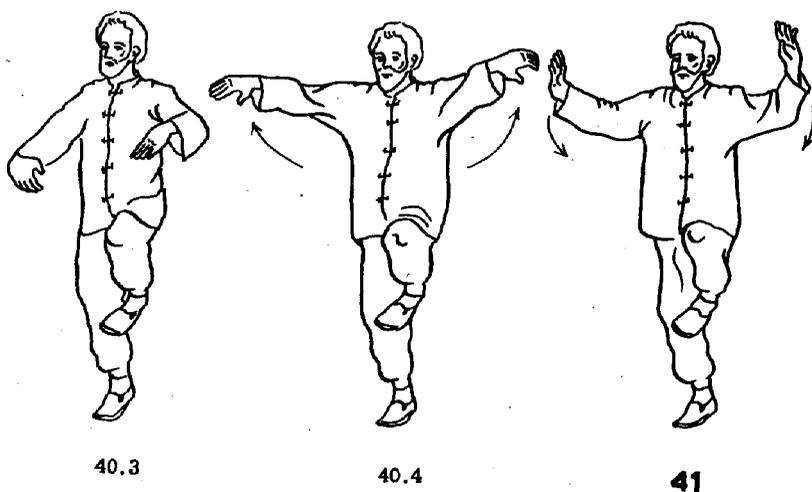


Рис. 41. "Феникс машет крыльями".

### 42. «Тигр уходит в горы»

Левая нога заходит за правую (за пяткой), и вы, разворачиваясь влево на 90°, принимаете позицию «ножницы». Руки перед грудью ладонями от себя на одном уровне, но левая прямо перед грудью, а правая дальше, локти слегка согнуты (рис. 42). Фаза задержки дыхания.

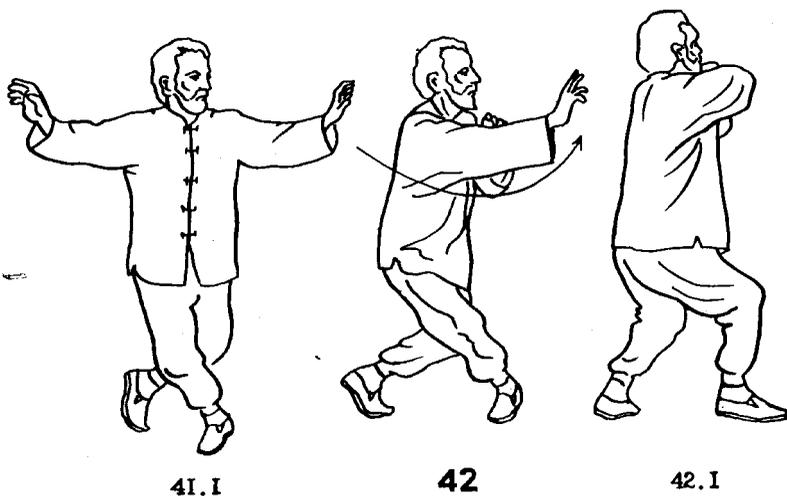


Рис. 42. "Тигр уходит в горы".

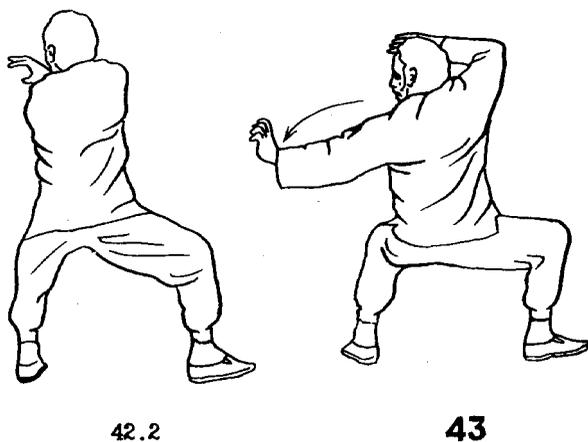
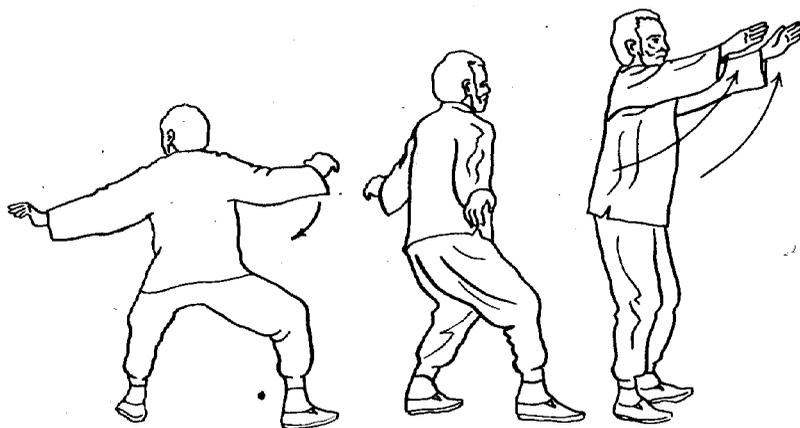


Рис. 43. "Земля и небо".

#### 43. «Земля и небо»

Раскручиваясь влево на  $180^\circ$ , принимаете низкую позицию - ноги шире плеч, стопы примерно под углом  $90^\circ$  пятками друг к другу. Локоть правой руки поднимается над головой и направлен вверх, предплечье под углом  $90^\circ$  к локтю направлено вперед вдоль вашего тела, ладонью от груди. Левая рука согнута в локте и локоть направлен на левое



43.1

43.2

43.3



44



45



46

**Рис. 44-46. Окончание комплекса.**

колени, а предплечье вверх, и пальцы направлены в потолок, ладонь так же, как и правая. (Руки должны как бы представлять собой окружность - рис. 43). Фаза выдоха.

## XV ЦИКЛ

Подтягивая правую ногу к левой и поворачиваясь в ту сторону, в какую вы смотрели в начале выполнения комплекса, делаете один цикл вдоха и выдоха (рис. 44-46).

Комплекс закончен.

## Глава 3. НАЧАЛО ПОСТИЖЕНИЯ МАСТЕРСТВА

Теперь, когда вы ознакомились с философскими корнями боевого искусства и с ролью дыхания в практике занятий, можно перейти непосредственно к предмету нашего интереса, а именно - ознакомлению с видами боевого искусства, его традициями.

Выше мы рассказали об истории возникновения и развития китайского у шу. Здесь же мы хотели привлечь внимание к некоторым основным его стилям, возникшим в разное время и дошедшим до нас в той или иной форме.

Смысл даваемого нами обзора - помочь вам сориентироваться в многообразном мире китайского у шу. Каждый стиль - это целый мир. Его изучению необходимо посвящать долгие годы, а может быть, и всю жизнь, поскольку в основе каждого стиля лежит своя система развития дыхания, физических упражнений, философии поединка и, если хотите, даже образа жизни.

Древние мастера говорили: «Нет стилей плохих или хороших, сильных или слабых - есть плохие или хорошие мастера». Эта истина верна и по сей день. Но мы хотели бы добавить, что не каждый человек может в совершенстве овладеть любым стилем. Это зависит от физических данных человека, психического склада и других факторов. Позже, после обзора стилей, мы попытаемся дать несколько основных рекомендаций, которые помогут вам выбрать свойственный вам стиль.

### 3.1. Школы Северного и Южного Шаолиня

#### *Понятие внутреннего и внешнего стиля*

Для постоянного контроля над развитием и практикой своего стиля часть китайских мастеров у шу создали специальные организации - пай. Каждый стиль является определенной организацией пай, например; Хоупай - «стиль обезьяны», Танланпай - «стиль богомола» и др.

Шаолинь цуань фа также имеет две основных организации пай, одна базируется на системе северного Шаолиня, а другая - на системе южного Шаолиня, оба они используют так называемую технику пяти видов животных: дракона, змеи, журавля, леопарда и тигра.

Система северного Шаолиня делится на три группы: хун, кун и юэ. Первая группа (хун) характеризуется жесткостью, очень хорошими физическими данными. Вторая группа (кун) характеризуется мягкостью, тактикой уступания, тем самым как бы компенсируя жесткую грубую силу. И третья группа (юэ), которая предпочитает срединный путь между жесткостью и мягкостью.

Система южного Шаолиня в свою очередь делится на множество групп: Фа Цзя Цуань, Уцзу Цуань, Цай Ли Фо Цуань, Ли Цзя Цуань, Мо Цзя Цуань и др.

Теперь коснемся понятия внутреннего и внешнего стилей. Для того чтобы понять, о чем здесь идет речь, и надлежащим образом разобраться в этом вопросе, лучше всего обратиться к истории развития у шу.

Во времена правления династии Сун, на горе У Тань Шань жил даосский монах Чжан Сань Фэн. Изучая методы тренировок монахов из монастыря Шаолинь, он пришел к выводу, что они грубы и жестки и не соответствуют даосским принципам гармонии с окружающим миром. И впоследствии он создал более мягкую систему у шу, которую и назвал нэй цзя (внутренний стиль), а систему Шаолиня он назвал вэйцзя (внешний стиль). Ему также приписывается введение термина ци-гун. Кроме того, можно еще добавить, что система Шаолиня многими рассматривалась как вэй цзя (внешний стиль) лишь потому, что Бодхидхарма считался пришельцем из другой страны (Индия), тогда как нэй цзя (внутренний стиль) - создание человека «внутреннего» - китайской крови. Многие приписывают внутреннему стилю все то, что изумляет простого человека, а именно развитие всевозможных феноменальных способностей у мастеров этого направления.

А вот что говорится по поводу классификации внутренних и внешних упражнений непосредственно в Шаолиньской школе: «В системе шаолиньских дыхательных упражнений ци-гун существуют внутренние упражнения нэй-гун и внешние упражнения вай-гун. Внутренние упражнения главным образом практикуются в процессе медитации в системах совершенствования организма и питания природы», «внешние упражнения больше применяются в боевых искусствах; они способствуют циркуляции главного дыхания цзун-ци, охраняющего дыхание вэй-ци и изначального дыхания юань-ци по всему телу, в результате чего можно совершить любое действие».

На наш взгляд, проводить четкую границу между внутренним и внешним стилями у шу можно чисто условно, оба эти направления скорее сходны, чем различны, и для подтверждения этого нашего мнения нам хотелось бы немного рассказать о так называемой системе Лохань, которая является ветвью внешнего стиля вэй цзя.

В древности в Китае «лохань» называли разбойников, которые скитались по стране, грабили и обманывали людей. И вот однажды одного такого человека приютил китайский буддийский монах. Лохань был сильно потрясен добротой души и гостеприимством монаха и решил под его учительством стать высоко нравственным, добрым и честным человеком. И вот в конце концов он стал им, заслужив тем самым всеобщее признание и уважение. Система Лохань базируется на китайской буддийской концепции, по которой:

1. Будда - тот, который сам постиг истину и учит теперь других.
2. Протьека-Будда (уединённый Будда) - тот, кто постиг истину, но держит ее в себе.
3. Архат (достойный) - тот, кто учится истине от других, но реализует ее только для себя. В китайском варианте Архат - и есть Лохань. Этот человек трудным путем самопожертвования достиг совершенной формы бытия, из которой нет перерождения. Он стал обладателем особых качеств, таких, как Три проникновения:

Умение проникать в будущие смертные состояния.

Умение проникать в настоящие человеческие страдания, преодолевая страсти и соблазны.

Умение проникать в смертные состояния прошлых жизней, как своих, так и других людей. (По буддистской доктрине, человек рождается и живет не один раз. - Прим. авт.).

Лохань также обладает шестью особыми способностями:

1. Мгновенным взглядом (т.е. умением видеть сущность людей и предметов).
2. Способностью где угодно и когда угодно слышать любые звуки.
3. Способностью читать мысли.
4. Способностью узнавать все прошлые жизни себя и других.
5. Способностью находиться где угодно в любое время.
6. И способностью изживать в себе порочные склонности.

И хотя это, как и многое другое, касающееся у шу, является красивой легендой, но отчасти и это подтверждается опытом многих мастеров, в ней есть доля истины. Поэтому в настоящее время лишь немногие мастера у шу продолжают считать, что внешний стиль только жесткий и физический, а внутренний стиль только мягкий и парафизический. Кто сталкивался и с тем и с другим, больше склонны считать, что различие между ними касается лишь внешней формы. И огромное количество примеров подтверждает, что внутренний стиль, если это необходимо, может обладать суровой жесткостью, и наоборот, внешний стиль гибкостью и мягкостью. А специальные упражнения, хотя и отличаются друг от друга, но имеют одну и ту же цель - пробудить внутреннюю энергию «ци» и научить пользоваться ею. И лучше или хуже может быть не стиль, а уровень, которого достиг занимающийся тем или иным стилем у шу. А пропаганда превосходства одного стиля над другим чужда настоящему у шу.

### 3.2. Стили у шу

В предыдущем разделе мы говорили о внешнем и внутреннем стиле у шу, теперь целесообразно будет разобраться в том, какие же стили традиционно относятся к нэй цзя, а какие к вэй цзя. Для иллюстрации стилей, традиционно относящихся к системе вэй цзя, обратимся к книге европейского авторитета в области изучения восточных боевых искусств Р.Хаберзецера - (у шу) техника китайского бокса (названия стилей, правильность произношения которых не вызывает сомнения, даются без перевода с французского языка, а названия стилей, приведенных Р.Хаберзецером, где правильность произношения на русском языке вызывает наше сомнение, даны со ссылкой на него или же с нашим пояснением. - Прим. авт.).

Танлан цуань - стиль «богомла» - распространен широко. Легенда гласит, что создателем этого стиля был монах по имени Вон, который потерпел поражение в поединке с другим монахом монастыря. Уединившись на небольшой поляне, он раздумывая над своим поражением и вдруг увидел поединок двух насекомых - это были два «богомла». Вона заинтересовала манера, с которой насекомые орудовали своими передними лапками, и он взял одного из них в свою келью и долгое время наблюдал, как богомол расправляется с другими насекомыми. Изучив манеру движений насекомого, Вон и создал свой стиль. Ниже мы приводим (рис. 47) наиболее характерные стойки этого стиля.

Цзуй цуань - стиль «Пьяницы» - современный стиль у шу, разработанный на базе нескольких древних комплексов. Со стороны движения стиля напоминают хаотичные,

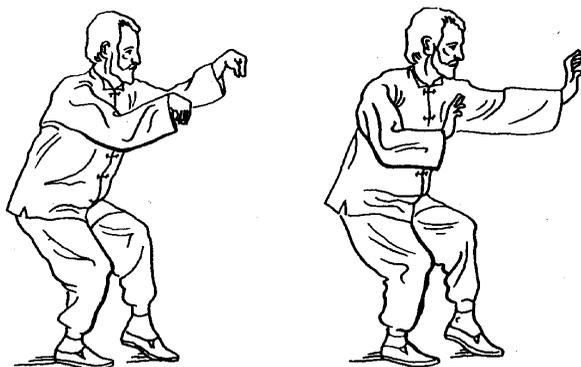


Рис. 47. Стиль "Богомола".



Рис. 48. Стиль "Пьяницы".



Рис. 49. Стиль "Орла".



Рис. 50. Стиль "Цапли".

бессистемные передвижения пьяного человека, но это впечатление обманчиво, мастера этого стиля полностью контролируют все движения и положения своего тела. Они могут выполнять всевозможные, даже акробатические элементы, держа при этом в руке полный стакан воды и не пролить ни капли. Для изучения этого стиля требуются незаурядные актерские данные (рис. 48).

Ин чжуа цуань - стиль «Орла» - основателем стиля считается полководец Юэ Фэй (1103 - 1147 гг.). Для стиля характерны высокие прыжки, большой удельный вес ударов ногами и манера держать руки (кисти) в виде лап орла (рис. 49).

Бай хэ цуань - Стиль «Цапли» - для этого стиля характерно в основном использование техники работы руками, причем большое количество ударов пальцами. В перемещениях часто употребляют стойки на одной ноге, движения рук напоминают махи крыльев (рис. 50).

Стиль «Юнь чюн» (Юнь чюн кунь или Юнь чюн пай) - согласно легенде создан в начале XVI века монахиней буддийского монастыря. Отсюда вытекает одна из особенностей этого стиля - он чаще практикуется женщинами в отличие от вышеперечислен-



Рис. 51. Стиль "Юнь Чун".



Рис. 52. Стиль "Ва Куэнь".



ных стилей. Движения свободные, стойки высокие (но не на прямых ногах. - Прим. авт.), перемещения в основном короткие, можно сказать «взрывные». Именно этому стилю в свое время обучался легендарный актер кино - Брюс Ли. (Название для своего собственного стиля - «Тао джит кэндо» - он дал сам.) Характерная стойка стиля приведена на рис. 51.

Стиль «Ва Кунь» (транскрипция по Р. Хаберзецеру. - Прим. авт.)-стиль предназначен исключительно для занятий в паре. Тренирующиеся должны хорошо знать очередность всех атакующих и защитных движений. Для стиля также характерно большое количество прыжков, длинный шаг и разнообразные действия ногами (рис. 52).



Рис. 53. Стиль "Вах Куэнь Пай".

Стиль «Вах Кунь пай» (транскрипция по Р. Хаберзецеру. - Прим. авт.) - один из самых «боевых» стилей у шу, в котором кроме обычных блоков и ударов часто используются броски и захваты, что не является характерной чертой других стилей (рис. 53).

Стиль «Хун гар» (транскрипция по Р. Хаберзецеру. - Прим. авт.) - стиль очень напоминает Японское карате - устойчивые, широкие стойки, жесткая фронтальная манера ведения поединка. Но есть также и одна отличительная особенность - в основе ударов руками лежат движения, имитирующие движение пяти животных: дракона (рис. 54.1), змеи (рис. 54.2), леопарда (рис. 54.3), цапли (рис. 54.4) и тигра (рис. 54.5).



Рис. 54.1. Дракон.



Рис. 54.2. Змея.



Рис. 54.3. Леопард.



Рис. 54.4. Цапля.



Рис. 54.5. Тигр.

Рис. 54. Стиль Хун гар.

Мицун пай - .Стиль «лабиринта» - стиль северного Китая, характерны не сами позиции, а их неожиданная смена, т.е. во время поединка ставится задача дезориентации, обмана противника.

«Ша Кунь пай» (невидимому Р. Хабберцецер приводит название стиля по имени мусульманского мастера Ша Хуйцзу. - Прим. авт.) -стиль практикуется среди китайцев мусульманского вероисповедания, для стиля характерны атаки на длинные дистанции со множеством прыжков (рис. 55).

«Лохань Кунь пай» - выше мы уже упоминали систему лохань и здесь нам хотелось бы добавить, что это один из самых сложных стилей системы Вей Цзя. Вообще система Вей Цзя породила такое многообразие различных стилей, что перечислить и описать их все практически невозможно.

Многие из них, переключаясь в другие регионы восточной Азии, смешались с традиционными местными формами боевого искусства, так, например, корейское Таэквондо, смешавшись с китайским у шу породило стиль «Шаньтунь». Но надо помнить, что каждый стиль у шу сам по себе настолько сложен и многообразен, что смешивать его с другими видами рукопашного боя, наверное, не имеет смысла. А выбрав для себя какой-то стиль у шу (желательно, чтобы он соответствовал вашим физическим данным,

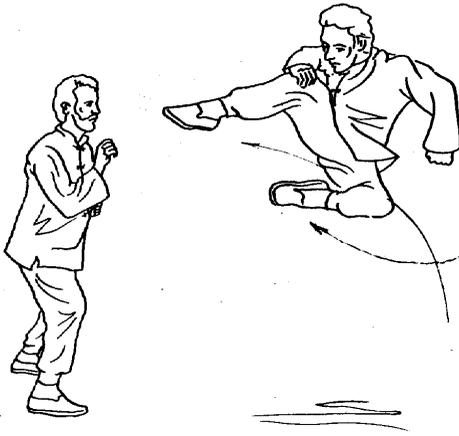


Рис. 56 Стиль "Ба Гуа Цюань".

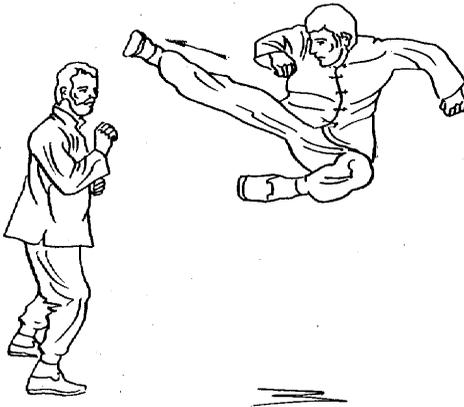


Рис. 55 Стиль "Ча Куэнь Пай".

который жил в XIII веке. Существует несколько разновидностей «Тай цзи»: «ян», «у», «чэнь» и «сун», среди которых наиболее распространен стиль «у», хотя цель всех стилей практически одна и та же - достичь «медитации действий». От всех занимающихся у шу, независимо от того, каким стилем они занимаются, требуется выработка умения управлять своей внутренней биоэнергией. Сначала нужно пробудить ее в себе, собрать и, затем научиться направлять ее в любую часть вашего тела. Отправной точкой является «половая энергия», которая в сочетании с правильным дыханием и движением по китайской космогонии, вступает во взаимодействие с силами Вселенной, направленными на человека и в этом взаимодействии образуется «жизненная энергия» (ци), очищаясь эта энергия дает «разум» (шэнь) и образуется «великая» пустота. Согласно фило-

эмоциональному, психическому складу. Прим. авт.) заниматься им серьезно, чтобы вы могли посредством его добраться до самой сердцевины у шу.

Теперь немного остановимся на стилях, которые относятся к группе ней (внутренний стиль). В отличие от первого, Нэй цзя не породило такого изобилия стилей. К ней относятся всего три основных стиля: «Тай Цзи Цюань», «Ба Гуа Чжан» (рис. 56) и «Син и Цюань» (рис. 57), древнейшим из которых является - Тай цзи цюань («великий предел»).

Возникновение Тай цзи цюань обычно связывают с именем монаха-отшельника Чжан Сань Фэна,

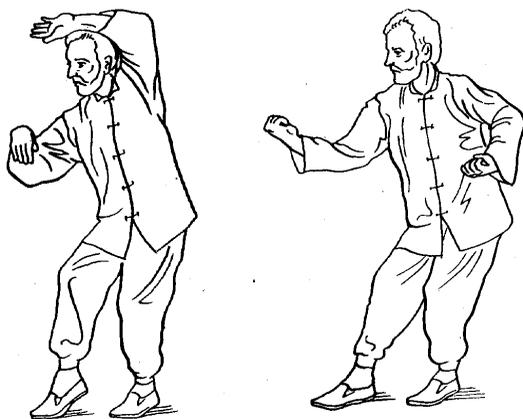


Рис. 57 Стиль "Син И Цюань".

в результате этого мышцы тела получают различную нагрузку, что в соответствии с той же философией приводит к чудесному преобразованию всей сущности человека, которая приобретает тем самым новое значение.

Наряду с этим существуют три группы движения, символизирующие собой триаду - союз Земли, Человека и Неба. Сами движения подразделяются следующим образом: движения рук округлы и непрерывны, мягкие и воздушные - символизируют собой величие и бесконечность Неба, движение ног более грубы и угловаты - символ Земли - тяжелой и плотной материи, и, наконец, сердце человека, его туловище - это сам человек, через которого осуществляется связь Земли и Неба. Стиль «Тай цзи цюань», например, разделен на три группы движений, символизирующих Землю, Человека и Небо. При выполнении первой группы движений (Земля) дыхание создает «син» и «ци», вторая группа движений (Человек) должна привести в «шэнь» (энергию разума), а при выполнении последней, третьей группы движений (Небо) - энергия «шэнь» должна выйти в состояние пустоты, которое позволяет войти в гармонию с великим Дао - из чего возникло все сущее. И, наконец, движения «Тай цзи цюань» правильно направлены относительно сторон света, что способствует правильному «расположению» тела в зависимости от земных линий, что несомненно оказывает благотворное влияние на человеческий организм. Говоря о целях у шу, мы также не должны забывать о главном, а именно об овладении искусством рукопашного боя, и как следствие, движения у шу способствуют поддержанию нормального состояния здоровья, т.к. и сами движения и выработка навыков фиксации внимания, умения сосредоточить его на функционировании своего тела благоприятно сказываются на всех системах организма, включая и нервную систему.

Мы умышленно не приводим в этой работе рисунков по стилю Тай цзи, так как этот стиль очень распространен и тому, кто желает заняться этим стилем, сейчас не трудно найти инструктора или приобрести соответствующее пособие.

софии даосизма энергия, «ци» в человеке должна протекать по двум так нарываемым каналам, или «меридианам», которые называются переднесрединный и заднесрединный меридианы. Когда «ни» протекает по этим «меридианам», в человеке происходит гармоничное взаимодействие двух сил: силы «ян», которая олицетворяет собой положительное, мужское начало, и силы «инь» - отрицательное, женское начало. В соответствии этим силам выполняются и сами движения - поворот в одну сторону сменяется поворотом в противоположную, отталкивающие движения сменяются при-



Рис. 58. Изображение "Восемь триграммов"

Второй относительно крупный стиль, относящийся к Нэй Цзя - это стиль «Ба Гуа Чжан» («ладонь восьми триграмм») - напоминание о том, что стиль «Ба Гуа Чжан» тесно связан с даосской традицией. Триграммы - фигуры, состоящие из трех горизонтальных линий, целых или прерывистых, расположенных одна под другой, фактически имеется 8 основных триграмм (рис. 58). Эти восемь триграмм, соединяясь по двое, образуют 64 гексограммы, имеющие небесное значение. Древние гадатели использовали эти гексограммы для предсказания судьбы, для определения счастливых дней и др. По всей видимости,

стиль «Ба Гуа Чжан» возник давно, но систематизирован был только в XIX веке. Движения стиля осуществляются по окружности с диаметром около трех метров. Сами движения тоже округлы и легки. Действия в основном руками, причем темп вначале медленный, а затем постепенно ускоряется (характерная стойка см. рис. 56).

Последним из стилей Нэй Цзя является стиль «Син и цюань» (син - действие, и - воля). Само название говорит о том, что действие и мысль должны совершаться в унисон. Считается, что стиль был создан в конце правления династии Мин человеком по имени Цзи Лунфэн, а в XVII веке получил дальнейшее развитие и систематизацию. Физические аспекты тренинга включают в себя 5 техник, называемых «Син-и-у-син-цюань», а также шестую технику, которая называется «Лянь хуан цюань» («кулак соединенной окружности»). Упражняясь в использовании этих техник, занимающийся постепенно узнает, что ему лучше соответствует. Кроме этого стиль характеризуется формами, основанными на движениях 12 реальных и мистических животных: дракона, тигра, обезьяны, лошади, черепахи, петуха, орла, ласточки, змеи, феникса, ястреба и медведя.

Само по себе название стиля означает способность использовать эти движения без сознательного осмысления, в чем и заключается суть самого стиля. К этой теории относится момент, который явно делает этот стиль особенным среди других стилей у шу, как бы мастерски человек ни владел техникой, если он не осведомлен о базисной сути

форм, его усилия буду бесполезны. Стремящийся к прогрессу в у шу должен осознать этот момент и не забывать о нем в своей повседневной практике.

Следует, наверно, добавить, что стиль «Син и цюань» не имеет такого количества приверженцев, как первые два стиля, и этот стиль имеет свою японскую интерпретацию, а именно школу «Тайки кен» (характерные стойки стиля см. рис. 57).

В предложенном кратком обзоре стилей и школ у шу мы не ставим задачу охватить и охарактеризовать все стили. Поэтому включили в данный раздел только некоторые из них - наиболее распространенные.

А теперь о некоторых общих рекомендациях по выбору стиля. Эти рекомендации основаны на многолетнем опыте преподавания и обучения наших учеников, они не претендуют на полную объективность и выражают нашу точку зрения.

Как правило, люди приходят на занятия каратэ, у шу или занятия другим видом восточного единоборства, не имея достаточного представления о том, что их ждет, а зачастую и просто не имея выбора. Представления, полученные на основе просмотра многочисленных и популярных сейчас видеofilмов по у шу, как правило, не имеют ничего общего с реальной системой занятий. Из-за отсутствия скорых успехов - разочарование, трудности или неспособность освоить те или иные приемы. Основная причина неудач - отсутствие правильного представления о том, чем и как придется заниматься.

Отсюда наша первая рекомендация - начинать надо с оздоровительных упражнений (физических и дыхательных), выполняемых в соответствии с принятыми в Китае историческими традициями и философскими принципами. Цель этого подготовительного периода - проверить себя на способность вообще заниматься восточным боевым искусством, укрепить тело и дух, то есть подготовить себя к следующей ступени овладения мастерством.

Начинать с оздоровительных упражнений нужно еще и потому, что в процессе подготовки вашего тела (приобретение гибкости, эластичности связок, развития мышц и суставов), а также постановки дыхания вы практически ознакомитесь с некоторыми стойками и передвижениями.

На следующем этапе, переходя непосредственно к изучению боевой техники, вам целесообразно сначала изучать начальный курс шаолиньской техники, которая будет вашей базой, фундаментом в дальнейших занятиях. Шаолиньская система - своего рода «классика» именно в том смысле, в каком понимают классическую школу живописи в изобразительном искусстве, классическую музыку в процессе музыкального образования, классический балет и т.д.

Освоение начального курса шаолиньской школы заложит хорошую основу вашего дальнейшего развития на пути постижения боевого искусства. Поэтому наша вторая рекомендация - получите сначала базовое классическое образование в шаолиньской традиции. Посвятите этому минимум два года. За это время у шу войдет (или не войдет) в вашу жизнь. А главное - это поможет вам в выборе необходимого именно вам стиля и сделает ваши занятия на следующей ступени постижения мастерства более успешными.

Занимаясь подготовительными упражнениями, а затем изучая технику Шаолиня, постарайтесь найти для себя ответы на следующие ключевые (для вашего последующего роста) вопросы:

1) склонны ли вы к силовым и жестким принципам выполнения приемов (имеется в виду не отдельные удары, а весь комплекс в целом) или же вам ближе более плавная и мягкая манера действий;

2) достаточно ли легко вам дается техника ног (стойки, передвижения, прыжки, удары на разной высоте);

3) хорошо ли вы скоординированы в ваших движениях, имеется в виду, легко ли вам даются сложные передвижения, движения с поворотом на 180°, 360°, падения, кувырки или же вы испытываете трудности в усвоении материала и отдаете предпочтение простым формам.

Ответы на эти вопросы соедините со знаниями о себе: ваш рост, тип телосложения, темперамент. На основе полученного обобщения вы можете сопоставить полученные результаты с предлагаемой нами укрупненной классификацией стилей.

На наш взгляд, для начинающих все стили в зависимости от принятой техники можно условно разбить на несколько основных групп: преимущественно жесткие, преимущественно мягкие, подражательные.

Каждый из стилей содержит элементы жесткой и мягкой техники, прыжки и падения, однако преобладание тех или иных элементов дает основание охарактеризовать его как, например, преимущественно жесткий или мягкий.

Преимущественно жесткие стили характеризуются жесткой и мощной техникой с применением силы. Удары мощны, в основном прямолинейны. Передвижения резки и прерывисты. Блоки главным образом жесткие, дробящие (локтем, предплечьем). Им свойственен атлетизм и силовая подготовка, умение крепко стоять на ногах и держать удар. К данной группе стилей можно отнести «Чан Цуань» («Длинный кулак»); «Нань Цуань» («Южный кулак»); «Лохань Кунь пай»; «Хунгар» и другие.

Преимущественно мягкие стили характеризуются мягкими, плавными, но сильными движениями. Многие движения (удары или блоки) имеют округленную траекторию без начала и конца. Движения как бы перетекают из одного в другое. Передвижение также носят мягкий перетекающий характер, хотя и мягкие стили требуют немалой физической силы. К этой группе относятся все стили Нэй Цзя и некоторые стили Вэй цзя, такие, как «Юнь чун».

Итак, если вы по своему психическому складу, скажем так, не импульсивная натура, а физически лучше переносите продолжительные, но не резкие нагрузки, то советуем вам попробовать себя в одном из стилей указанной группы.

В группу подражательных стилей мы объединили стили, созданные на основе подражания отдельным животным, птицам, насекомым или манерам человеческого поведения (стиль «пьяница»). Их отличительная особенность - использование нетрадиционных, часто экзотических способов передвижения, работы рук и ног. Эти стили используют очень специфические движения и требуют незаурядных актерских данных.

Наиболее универсальный из перечисленных стилей - стиль «обезьяна», так как pomocí своих специфических движений обезьяна может копировать (подражать) другим животным. От этого не редко в стиле «обезьяны» присутствуют другие, не свойственные ей элементы.

Имеются и другие, синтетические стили, в равной степени содержащие элементы и жесткие, и мягкие, и подражательные. Кроме того, как мы уже отмечали, в последние годы принципиальных различий становится все меньше и меньше.

Все описанные и приведенные нами стили являются «светскими», то есть открыты для набора и обучения всех желающих. В Китае обучение, например, «Чан Цуань», «Нань Цуань» или «Тай цзи цуань», входит в учебную программу институтов и университетов.

Исключения составляют так называемые семейные стили, как правило, закрытые для посторонних людей, в которых обучение ведется по традиции, переходящий из поколения в поколение от деда к отцу и от отца к сыну.

### **3.3. Основные принципы занятий**

Для того чтобы добиться успеха в занятиях, следует неуклонно следовать пяти принципам, принятым в школах боевого искусства и которые передающимся из поколения в поколение. Здесь мы приводим принципы занятий, принятые в нашей школе.

*Принцип первый - «Следуй традициям и этикету школы».*

Любая школа боевого искусства Востока имеет свои традиции, этикет, свойственные только данной школе. Традиции позволяют сохранить преемственность в обучении. Это своего рода нравственно этический кодекс, следуя которому, ученик приобщается к истокам стиля. «Начинаю с воспитания привычек и возвращению характера, а в конечном счете получаю судьбу» - учил Лаоцзы.

Вот как выглядят некоторые его положения в «Наставлениях по нашей школе».

«Путь к учителю идет только через любовь к людям. Решив стать учеником, надо быть в гармонии с тем, кого хочешь назвать своим Учителем».

«Занимаясь в школе, ученик должен стремиться только к мудрости, совершенствованию своих духовных качеств и физических способностей».

«Уважение к занятиям начинается с уважения к форме одежды. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы форма для занятий всегда была чистой и целой».

«Входящий в зал входит не только в помещение, но также в святое место, где он постигает путь всего живого».

«Все ученики школы обязаны помогать друг другу как в деле освоения стилем и внутришкольных делах, так и в личной жизни».

### *Принцип второй - «Познай себя и победы сомненья».*

«Познание других - есть Мудрость; познание самого себя - есть Прозрение», - сказано у Лаоцзы. Любого человека на пути обучения боевому искусству подстерегают тысячи препятствий, преодолевая которые вы укрепляете свое «Я». Гораздо легче победить внешние препятствия. Однако гораздо сложнее, особенно в самом начале, победить в себе собственные сомнения. Эти сомнения проистекают от неуверенности в своих силах, неизвестности, которая нас подстерегает, зависит от более быстрых успехов других, от неизбежных ошибок, да мало ли от чего. Вам, может быть, до этого не приходилось проверять себя в жизни. А здесь - первая серьезная проверка» и вы можете растеряться.

Поэтому найдите в себе силы победить собственные сомнения. Не беритесь за все сразу. Побеждайте вашу неуверенность по частям. ХСегодня вас не слушаются ноги, не получается удар, не выходит комбинация, вы боитесь боя, забывчивы и так далее. Начните с малого, соберите свой дух и заставьте себя достичь мастерства в чем-нибудь одном. Это будет ваш первый шаг.

### *Принцип третий - «Старайся, но не переусердствуй».*

Об этом принципе надо помнить всегда. Силы и ресурсы вашего организма не беспредельны. Вы до этого ничем так интенсивно не занимались. А тут вдруг сразу огромные нагрузки. А вам еще по молодости хочется научиться побыстрее. В результате - травма, болезнь, разочарование, апатия. В занятиях должна быть умеренность и регулярность. Многие понимают занятия как атлетическую тренировку с изматывающими нагрузками. Но необходимо понять, что вы должны чередовать физические и интеллектуальные упражнения. Нужно развивать ваше воображение, пространственную ориентацию, координацию движения, проводить воображаемые бои с противниками, постигать смысл и гармонию движений, получать эстетическое наслаждение. Тренируйтесь мысленно на прогулках, в транспорте, стоя в очередях, засыпая в кровати. И ни в коем случае не ставьте себе никаких сроков.

Существует такая легенда. Юноша путешествовал через всю Японию, чтобы найти школу боевых искусств знаменитого мастера. Когда он пришел, ему дали аудиенцию с учителем.

- Что ты от меня хочешь? - спросил мастер.

- Я хочу быть твоим учеником и стать лучшим каратеккой на земле, - ответил мальчик. - Сколько я должен учиться?

- По крайней мере десять лет, - ответил мастер.

- Десять лет это долго, - сказал мальчик. - А что, если я буду заниматься вдвое усерднее всех других учеников?

- Двадцать лет, - ответил мастер.

- Двадцать лет (!). А что, если я буду тренироваться день и ночь изо всех сил?

- Тридцать лет, - ответил мастер.

- Почему каждый раз, когда я говорю, что буду работать усерднее, ты говоришь мне, что это займет больше времени?

- Ответ очень прост: «Когда один глаз сосредоточен на предназначении, остается только один глаз, чтобы найти Путь».

*Принцип четвертый - «Умей узреть большое в малом».*

Если попытаться мысленно вообразить себе систему у шу, включающую все бесконечное разнообразие элементов, то воображения не хватит. И в ужасе можно схватиться за голову от мысли о том, что все это невозможно пройти. Наш ответ - не пытайтесь охватить всю систему сразу.

Мастерство заключается в умении увидеть все многообразие у шу в одном каком-нибудь маленьком элементе или серии движений. Возьмите любое Тао. Это микромодель Вселенной, это микромодель целого стия. Изучая, всматривайтесь в элемент, как в каплю росы, в которой отражен целый мир. Выполняя Тао, слушайте тишину, наслаждайтесь красотой леса, двигайтесь в воздушной среде, как птица, ощущайте каждое движение ваших рук, ног, перемещения тела и вы получите истинное наслаждение.

*Принцип пятый - «Кажное движение учи заново».*

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что вы делали на занятиях сотни раз, не задумываясь? Представьте себе, что вы первый раз будете делать этот элемент, и вы узнаете много нового. Привычка больше не возвращаться к осмыслению разученного элемента - это плохая привычка. Она может сослужить плохую службу. Необходимо понять простую вещь: вчера вы разучивали удар или комбинацию на основе ваших вчерашних знаний и умения. Сегодня ваше умение возросло. И вам необходимо вернуться к удару еще раз, на новом уровне и вы сразу почувствуете разницу. Ощувив ее, вы сможете оценить тот шаг, на который увеличилось ваше мастерство.

Вот что сказано об этом принципе в «Сокрытом в листе» («Хагаку-рэ», 1716 г.): «Тренировке человека нет конца. Бывает, что вы вдруг начинаете чувствовать себя достигшим полного совершенства и перестаете заниматься тем, чем занимались до сих пор. Между тем, кто хочет быть совершенным, тот всегда должен помнить, что он еще далек от этого. Только не довольствующиеся уже достигнутым и постоянно стремящиеся к высшим достижениям будут почитаться потомством за лучших людей».

Наш вам совет - следуйте на занятиях изложенным принципам и успех будет вам сопутствовать.

### **3.4. Компоненты боевого искусства**

Как любое другое национальное искусство, боевое искусство Востока основано на своих традициях, исторических школах, принципах занятий. Поэтому, если вы решите заниматься у шу или каким-либо другим видом боевого искусства, вам будет интересно

узнать, какие принципы лежат в основе занятий, из чего складывается мастерство и почему восточные единоборства ассоциируются с искусством.

Современные соревнования по у шу, проводимые в Китае, содержат такие критерии оценки мастерства, как сила и координация, гармония и ритм движений, общее настроение, стиль, богатство и оригинальность содержания, структура и пластика движений. К более мелким требованиям следует отнести движение тела, ног и рук, выражение лица, работу глаз и т.п. То есть оценки даются не за какие-то атлетические достижения, а за гармонию и красоту движений, соединенных с внутренним содержанием.

Чтобы всем этим овладеть, в у шу разработаны специальные методы занятий над каждым из компонентов боевого искусства.

Известная всему миру система упражнений «древнего искусства производства шелка» определяет четыре ключевых момента в процессе занятия у шу. Это - расслабление, глубокое дыхание, концентрация и грация.

**Расслабление** - это первый ключ. Китайцы утверждают, что физиологическое и психологическое напряжение истощает жизненные силы человека. Поэтому каждый комплекс упражнений начинается и заканчивается периодами расслабления. Ни при каких обстоятельствах нельзя выполнять упражнения с напряжением. Это приведет к истощению.

**Глубокое дыхание** - второй ключ. Здесь нам хотелось обратить ваше внимание на следующее. Основным способом дыхания во время занятий является брюшное и диафрагмальное дыхание. Древнекитайский философ Чжуанцзы констатировал, что человек большой мудрости заканчивает свое дыхание (дыхательный цикл) внутри и внизу, тогда как обычный человек дышит исключительно гортанью.

**Концентрация** - третий ключ к выполнению упражнений. Это понятие трактуется на Востоке как «единственная острота мысли». Концентрация достигается лучше всего через расслабление. Овладение искусством концентрации заключается в вовлечении в исполнение упражнений настолько глубоко, что вы лишаетесь осознания всего окружающего, когда остается только мысль о выполнении упражнения. Концентрация должна быть настолько глубокой, что упражнения выполняются естественно, сами собой.

**Грация** - заключительный ключ к выполнению упражнений. Движения должны иметь мягкую плавность. Каждое движение еле заметно должно переходить в следующее движение, точно так же, как небольшой поток в течении могучей реки. Все движения мягкие, почти с балетным изяществом. Вдобавок они выполняются с лежащей в их основе силой (но ни в коем случае не с напряжением) так, как если бы вы плыли против течения реки, где быстрые движения невозможны. Ваш ум спокоен, расслаблен и сосредоточен. Вы должны ощущать гармонию с движениями тела и, следовательно, с окружением.

Как уже было сказано, выполнению упражнений предшествует расслабление. С древних времен мастера у шу предписывали два упражнения, которые приводят тело и сознание в гармоническое состояние перед началом основной программы. Первое упражнение, расслабляющее мускулатуру путем снятия мышечного поверхностного на-

пряжения. Второе упражнение - «поза всадника» - растягивает напряженные мышцы путем воздействия на более глубокие напряжения мышц в теле.

**Расслабление мышц.** Назначение этого упражнения как раз заключено в его названии - расслабление скелетных мышц и в какой-то степени тела. Это достигается систематическим расслаблением всех конечностей тела одновременно. Упражнение изумительно просто по сравнению с другими, такими же упражнениями на Западе, а так же хорошо, как и те, которые мы находим в восточной йоге.

Исключительная цель упражнения - это психическое и физическое расслабление тела перед началом выполнения программы. Это самое легкое упражнения для выполнения.

1. Встаньте, выпрямившись, ноги удобно поставьте на земле. Расслабьте ваши руки, кисти и позвольте им повиснуть свободно вдоль тела.

2. Одновременно стряхните обе руки и кисти, как будто вы пытаетесь стряхнуть капли воды с кончиков пальцев.

3. Поднимите вашу правую ногу и мягко стряхните ее, как в предыдущем движении.

4. Повторите ту же процедуру с вашей левой ногой.

5. Сознательно попытайтесь расслабить мышцы шеи, затем позвольте вашей голове упасть так далеко вперед, насколько это возможно.

6. Медленно вращайте головой по часовой стрелке 2 раза и против часовой стрелки 2 раза. Если вы легко и свободно выполните это - будут потрескивать верхние позвонки позвоночника.

7. Встаньте прямо, медленно поднимите руки вверх от боков шеи, ладони параллельно полу, вытянуты перед телом.

8. Продолжайте поднимающее движение рук, пока они не вытянутся вертикально и будут в одной плоскости с вашим телом. В это же время поднимитесь на носках настолько, насколько это возможно. Оставайтесь в такой позиции, считая до пяти, затем медленно позвольте вашим рукам вернуться к вашим бокам, а вашим пяткам на пол.

9. Вернитесь в позицию, с которой начиналось упражнение. Стойте спокойно, чувствуйте ваши мышцы расслабленными.

Выполняйте расслабляющее упражнение дважды за время выполнения упражнения. Хотя два раза будет достаточно, более честолюбивые могут повысить выполнение до трех раз.

**«Поза всадника».** Стояние в этой позе - эффективное средство развития большой устойчивости, которая может быть настолько мощной, что небольшого роста человек может противостоять атаке намного более сильного человека.

Оно выполняется путем понижения центра тяжести тела к точке, которая находится ниже пупка - Дань-тянь. Перемещение, которое совершается, и есть приход в позу всадника. Это наиболее важная стойка как для самозащиты, так и в качестве оздоровительного упражнения. Если даже вы не будете ничего практиковать, тренировка этой стойки в течение 10 минут в день значительно улучшит ваше душевное (психическое) и

физическое состояние. Это исходная позиция, используемая для выполнения многих других упражнений, и поэтому она должна быть мастерски изучена перед началом обучения более сложным упражнениям.

Свое название «Поза всадника» получила из-за поверхностного сходства с позицией человека, сидящего на лошади. Выполняя эту стойку, вы можете почувствовать боль в пояснице, но не похожую на боль после длительной езды на лошади. После выполнения стойки вы почувствуете некоторую слабость. Это хороший знак, который означает, что ваша старая сила смывается и замещается новой силой.

Китайцы говорят, что сильный человек - человек с сильными легкими, а слабый человек - человек со слабыми легкими. Они также говорят, что после 10 лет упражнения в глубоком дыхании человек сможет поднять груз в 160 кг, благодаря дыхательной силе своего тела.

Кроме того, поза всадника будит (пробуждает) присутствующее в теле практикующегося «ци». Если дремлющая «ци» проснется, жизненная энергия фокусируется в точке Дань-тянь.

1. Встать, выпрямившись, позвоночник выпрямлен, ступни несколько порознь, пальцы разжаты и руки висят спокойно по бокам.

2. Дерзка носки неподвижно, раздвинуть пятки наружу. Во время этого пальцы сжаты в кулаки и руки развернуты в плечах так, чтобы кулаки находились на одном уровне с талией.

3. Держа пятки неподвижно, раздвинуть носки наружу и оттянуть локти назад.

4. Опять держать носки статично, развернуть пятки наружу и развернуть руки так, чтобы кулаки были перед телом на уровне талии.

5. Пятки оставить неподвижными, тогда как носки развернуть наружу, до тех пор пока ступни ног не станут параллельными. В это же время кулаки устанавливаются твердо на уровне верхней части берцовой кости.

Этот маневр называется оседланием лошадки. Носки и пятки, развернутые настолько, насколько это возможно, делают стойку очень широкой. Начинающие могут «оседлать лошадь» до той степени, когда они будут чувствовать это положение удобным и увеличивать ширину стойки, когда тело более адаптируется в этой позиции.

6. Локти оттянуть назад, а внутренняя сторона кулаков должна смотреть вперед. В этот момент спину выпрямить до такой степени, насколько это возможно, опуститься в согнутое положение (опустить таз). Если посмотреть в профиль, это похоже на то, как человек сидит в кресле, а самого кресла нет. В этой стойке сознательно начинайте упражнение глубокого дыхания. Вначале в этой стойке нужно стоять 2 минуты. Если это покажется трудным, концентрируйтесь на вашем дыхании, что дает возможность терпеть (переносить) это непривычное напряжение.

Когда ваши силы возрастут, вы сможете стоять в стойке столько, сколько захотите, хотя от трех до пяти минут - более чем достаточно, чтобы быть в форме.

**Скорость** - важнейший элемент атаки. «Противник должен быть повержен, не ведая твоих рук» - гласит одна из заповедей у шу. Ключ к скорости лежит в правильной

траектории и расслаблении. Напряженной рукой не ударишь быстро. Одним из эффективных методов тренировки на скорость является выполнение серии одинаковых ударов за интервал времени (например, 10 сек.). Полезна также работа перед зеркалом. Отрабатывая удар, вы стремитесь к тому, чтобы траектория движения руки или ноги не «читалась», то есть не была видна в зеркале.

**Концентрация** - момент перехода от расслабления к напряжению к течение десятых долей секунды. Концентрация не может быть длительной. Это миг, который надо поймать. Лучше всего ее почувствовать, выполняя удары по принципу «камень на веревке». У вас в руке камень. Вы кидаете его вперед, и пока он летит, вы расслаблены и не чувствуете руки. Наконец, у цели нужно на долю секунды поймать брошенный камень, ощутив в кулаке монолит. За этим следует моментальное расслабление.

**Сила.** Понятие силы в у шу понимается условно. Под силой понимается не силовое движение «накачанной руки». Сила в у шу есть сочетание скорости с концентрацией и внутренней энергией. Скоростной, концентрированный удар страшен своей разрушительной силой. Именно за счет умелого сочетания указанных компонентов мастера разбивают стопки черепицы и глыбы льда.

**Координация** означает грамотное сочетание нескольких движений, выполняемых одновременно. Это может быть одновременное выполнение удара и блока или когда движение одной части тела (руки) дополняется движением другой (ноги). Далеко не у всех, начинающих заниматься боевым искусством, бывает хорошая координация. Но в процессе занятий ее можно развить до необходимого уровня. Простейшим методом развития координации является выполнение двойных блоков ударов, их сочетания, а также работа перед зеркалом. Начинать надо с простейших движений, постоянно их усложняя.

Многие мастера у шу специально обращают внимание на важность органов зрения. В Шаолиньской школе управления дыханием говорится: «Глаза - это знамена и стяги, а если они смешаны и туманны, тогда теряются ориентиры, тогда не понимаешь сущности построения противника и не сможешь определить движение и покой. Если царит смута во время вдоха и выдоха, тогда время схватки грозит тебе поражением. Поэтому уделяй большое внимание положению глаз. В практике боевых искусств важное место занимают глаза. Оттачивай способность зрения видеть расположение и настроение противника, ведь воля твоя следует за поворотом глаз».

В своей книге «О пяти связях» крупнейший мастер меча эпохи Токугава Миямото Мусаси так, например, писал о значении зрения: «С древних времен наставники воинских искусств по-разному обучали, куда именно направлять взор, но сейчас принято смотреть в лицо противника так: сузить глаза больше обычного и сохранять невозмутимость взгляда. При этом глаза не должны бегать по сторонам. Противника, находящегося рядом, нужно видеть как бы на некотором расстоянии. Такой взгляд позволяет, разумеется, контролировать все действия противника и в то же время - видеть предметы удаленные, как если бы они были совсем близко, а предметы, находящиеся вблизи, - как если бы они были удалены. Меч противника нужно ощущать, не глядя на него». Ваш взгляд во время поединка не должен фиксироваться на какой-либо части тела соперника. Необходимо развивать у себя периферийное зрение - видеть все целиком, а не отдельные предметы. Следует приучить к этому ваши глаза. Для этого попробуйте выполнять отдельные элементы перед зеркалом, смотря не на ваше изображение, а за него.

**Состояние ума.** В Японских школах «каратэ» есть понятия «ТАЙ» и «КЭН». Кэн - значит в решающий момент поединка решительно атаковать и захватить инициативу. Не атаковать, ждать удара противника - этой тай.

Ум должен находиться в спокойном состоянии (тай), тело - в активном (кэн). "Внутренне спокоен, внешне активен. Слушать шум ветра и дождя", - говорил Ягю Мунэнари.

Идеальное состояние ума для встречи с противником в традиции японских мастеров фехтования на шестах, палках определяется понятиями "дух, подобный воде" и "дух, подобный луне".

"Дух, подобный воде" можно уподобить спокойной водной глади, способной дать точное зеркальное отражение любого предмета. Однако стоит подуть ветру, и мелкая рябь уничтожит отражение, неузнаваемо исказит его. Стоит человеку поддаться чувству страха, волнения, гнева - и дух - разум утратит возможность фиксировать и предвидеть действие противника, а сам человек окажется беззащитным перед лицом опасности".

"Дух, подобный луне", уподобляется лунному сиянию, которое освещает все вокруг и выявляет малейшее поползновение противника, малейшую брешь в его обороне. Но стоит тучам закрыть небосвод - и свет луны потускнеет. Излишняя эмоциональность приводит к потере хладнокровия и самоконтроля.

А вот что говорил о состоянии ума великий мастер дзэна и боец на мечах Такуан: "Разум всегда должен быть в состоянии "потока", и когда он где-то останавливается, это значит, что поток перекрыт, и это перекрытие вредно для него. В случае бойца на мечах - оно означает смерть.

Когда боец с мечом стоит перед противником - он не думает ни о нем, ни о себе, ни о движениях меча своего врага. Он просто стоит с мечом, который, забыв всю технику, готов только повиноваться бессознательному. Человек чувствует себя только владельцем меча. И когда он поражает - это делает не человек, а меч, направленный рукой бессознательного".

**Дистанция.** Умение держать расстояние - один из залогов успеха в поединке. М.Накаяма (руководитель школы каратэ - Сетокан, япон.) в качестве эффективного расстояния предлагает дистанцию с шагом для атаки. В нашей школе эффективной дистанцией считается "золотая середина". Это положение, занимаемое вашим центром тяжести (низом живота), при котором ваш соперник не может дотянуться до вас руками. В то же время при атаке ногами зона максимальной концентрации и эффективности ударов ногами находится уже за вашим телом, так как вы расположены ближе. Таким образом, вы оказываетесь расположенным в некоей нейтральной зоне, называемой "золотой серединой". Главное в работе с партнером - научиться постоянно сохранять эту дистанцию.

Дыхание во время поединка должно быть свободным и незаметным для соперника. Нужно научиться производить легкий и быстрый вдох через нос. Атака или защита и контратака должны проводиться на задержке дыхания или выдохе. Тем самым вы

предохраняете себя от возможного сбива от встречного удара. Только после выхода из атаки можно сделать спокойный и полный выдох с расслаблением тела.

**Движение.** Движение должно начаться незаметно для противника и также незаметно закончиться. Для этого надо научить думать ваше тело. Сознание ваше должно оставаться чистым и спокойным как зеркальная гладь воды. А тело все время маневрировать, приспосабливаясь к манере противника. Есть несколько способов научиться свободно двигаться, не теряя спокойствия и ориентации. Вот один из них.

Поставьте в комнате два стула, условно обозначающих двух противников. Попробуйте, используя имеющиеся в вашем распоряжении стойки, за несколько перемещений обойти их, нанося условные удары. Затем вернитесь в исходную позицию и потушите свет. Попробуйте то же самое сделать в темноте, не задев ни одного стула. Когда вы будете легко и непринужденно передвигаться, увеличьте число стульев до трех, а затем и до четырех. Это упражнение очень эффективно способствует развитию пространственной ориентации.

Умение правильно двигаться достигается посредством исполнения тао, которые содержат продуманные до мелочей элементы передвижения.

Для отработки передвижений в поединке существует способ отработки передвижений с партнером, когда один двигается произвольно, а второй пытается за счет стоек все время держать постоянную дистанцию. Главное добиваться в движении легкости, расслабления, оставаясь в то же время закрытым для противника и готовым в любой момент «взорваться».

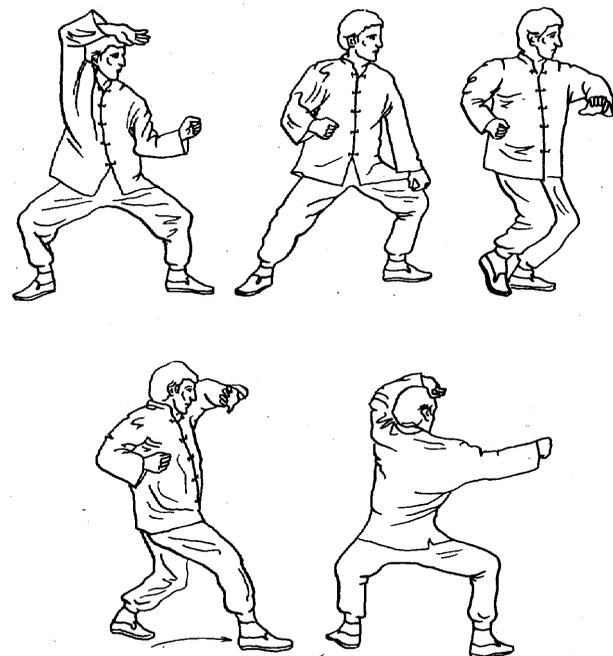


Рис. 59. Движение с шагом.

Необходимо помнить, что успеха в поединке можно достичь не столько за счет защиты и атаки, сколько за счет движения.

Помимо тао существует множество отдельных специфических связей, проиллюстрируем некоторые из них.

Простейшие передвижения, известные нам всем и наиболее доступные для изучения, - линейные передвижения (вперед - на соперника или назад - от него). Во всех школах используется два способа таких передвижений - движение с шагом и движение с подшагом.

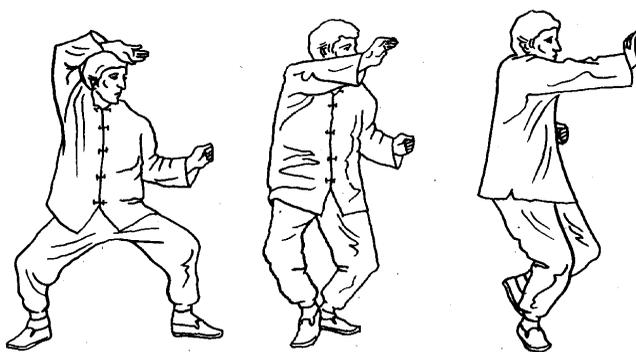
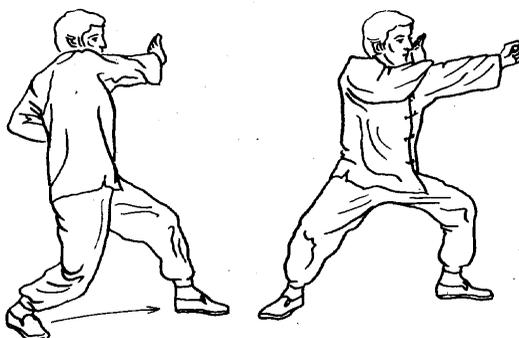


Рис. 60. Движение с подшагом.



При движении с шагом (рис. 59) вы переходите из левосторонней в правостороннюю стойку, как правило, неся ногу через центр тела и двигая ее по синусоидальной траектории. Этот способ подробно описан в ряде книг по технике у шу.

При движении с подшагом (рис. 60) вы, подтягивая к себе стоящую сзади ногу, переносите на нее вес тела, а другую толкаете вперед, приходя в ту же самую стойку. Смены позиции при этом способе движения не происходит. Вы как бы подкрадываетесь к сопернику мелким подшагом.

Разновидностью движения с подшагом можно считать выполнение удара с подпрыгиванием или с отскоком (рис. 61). Описания траектории движения являются простейшими и доступны любому занимающемуся. Однако этого умения недостаточно. Представьте, что вы очутились на берегу, усыпанном камнями, или на заснеженной поляне. Вы не сможете передвигаться так, как на ровном полу в зале. Ваши ноги будут путаться, скользить и спотыкаться. Вы почувствуете, что вам не хватает устойчивости и уверенности в себе.

Поэтому, чтобы чувствовать себя одинаково уверенно на разной местности, необходимо овладеть более сложными способами передвижения, основанными на прыжковой технике.

Здесь мы хотим дать вам несколько тренировочных упражнений по развитию техники передвижений с использованием уже известных вам стоек.

**Передвижение на «воздушной арке».** Примите левостороннюю стойку «Тигр прощается с горами». Представьте, что ваш соперник, обходя вас, пытается зайти за вашу спину. Пока он далеко, вы можете быть спокойны. Но вот он решил приблизиться к вам и вы одним прыжком «ломаете» его атаку.

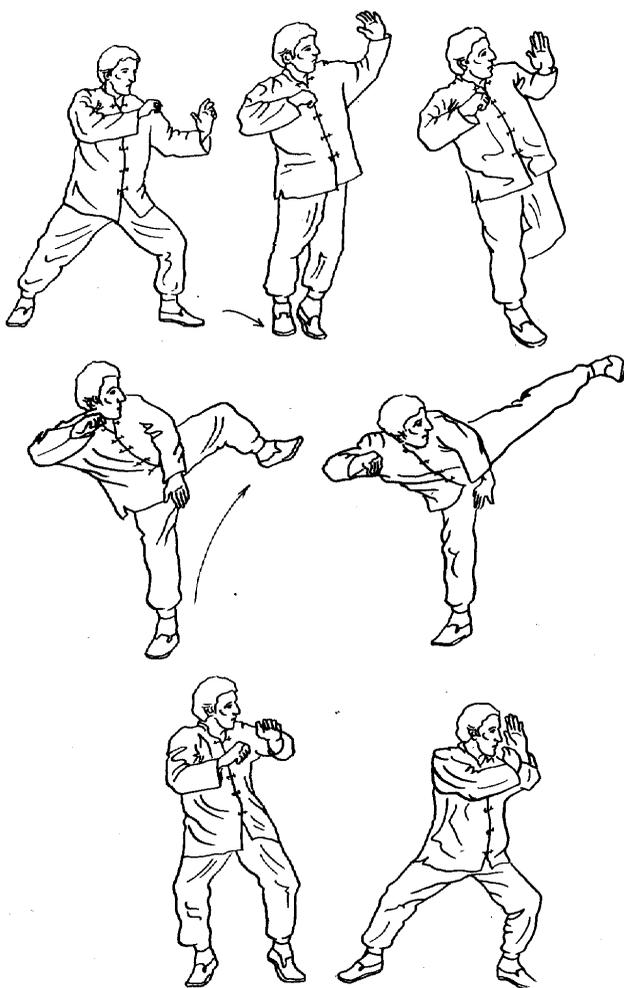


Рис. 61. Движение с подскоком.

стойки одной перестановкой ноги.

«Кошка играет» - этот способ передвижения напоминает переступание котенка с одной лапы на другую, когда он играет. Цель передвижения этого вида - маневрирование из стороны в сторону со сменой позиций рук. Выполняется движение очень легко и мягко.

Встаньте в левостороннюю стойку «кошка». Вес тела находится на вашей правой ноге (рис. 63). Не раздвигая колен, отведите левую ногу в сторону на расстояние шага и, перенеся на нее вес тела, займите правостороннюю стойку. Этим легким передвиже-

Как это делается?  
 Стоя в левосторонней стойке, вы, раскручиваясь, как пружина против часовой стрелки, делаете перескок. При этом сначала вскидываете по дуге и направлению движения вашу левую ногу (рис. 62.а). Одновременно толкаясь на правой ноге, прыгаете, опираясь в воздухе ногами две большие дуги. Приземляетесь в обратной последовательности. Сначала ваша левая нога касается стопой земли. Затем правая нога, закрывая вас, заносится за левую ногу, а руки приводятся в положение, симметричное предыдущей стойке (рис. 62.б). В зависимости от высоты и длины прыжка, а также сектора поворота вы можете оказаться в любой точке в радиусе от 1 до 2 метров. В отдельных случаях для простоты перехода достаточно просто поменять ориентацию

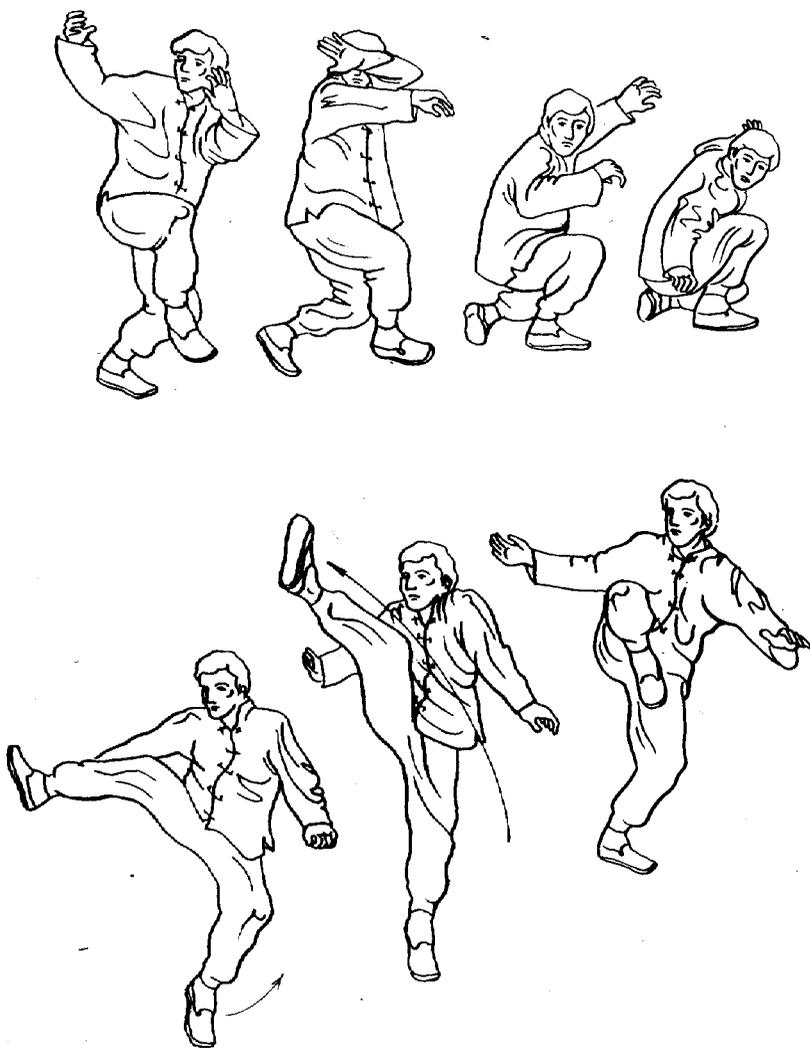


Рис. 62.а. Передвижение по "воздушной арке".



Рис. 62.6. Передвижение по "воздушной арке".

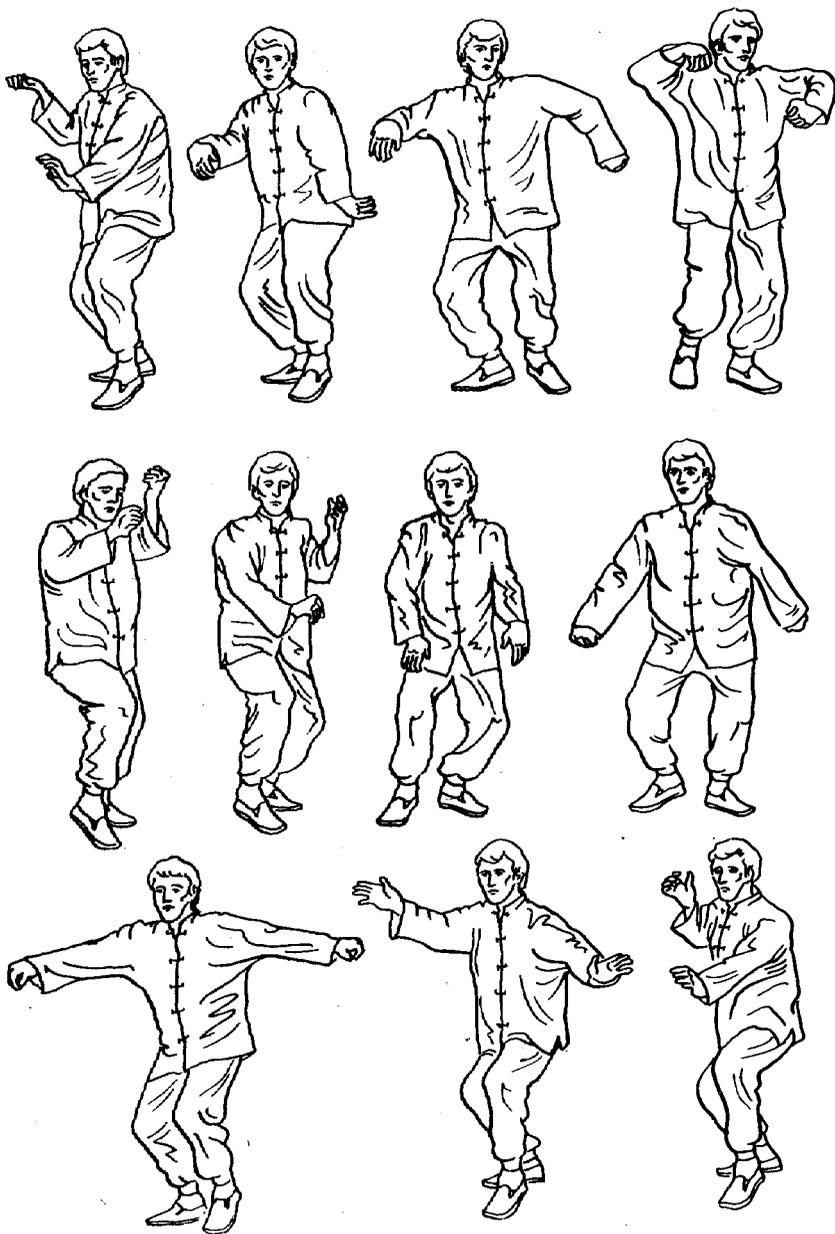


Рис. 63. "Кошка играет".

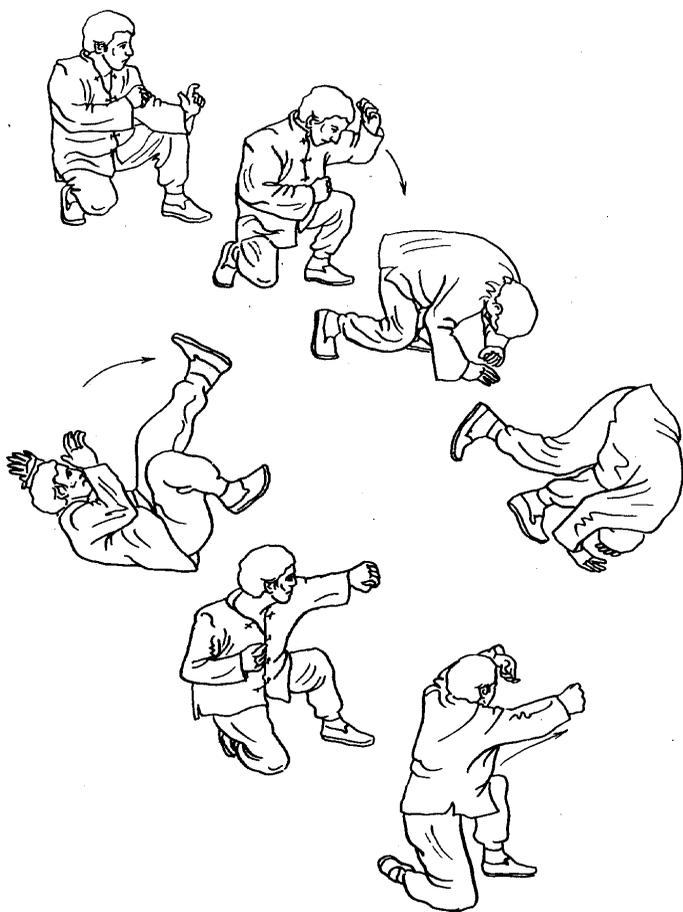


Рис. 64. Прямой кувырок.

ды кувырков, выполняемых из низкой стойки.

**Прямой кувырок** - выполняется вперед, через согнутую в локте и выставленную перед головой руку. Рука предохраняет голову и шейные позвонки от травмы. Выход из кувырка осуществляется не на две ноги сразу, а поочередно. При этом выставленная вперед нога выполняет блокирующую функцию (рис. 64).

**Боковой кувырок** - выполняется в сторону через спину, при этом голова и шея в кувырке не участвуют. Выход из кувырка осуществляется в боковую позицию (рис. 65).

нием вы можете выходить из направления атаки соперника. Кроме того, постоянно маневрируя, легче выбрать момент для собственной атаки. Освоив эти передвижения, можно попытаться соединить легкие переходы с большими прыжками из предыдущего упражнения.

Техника «перекатывания» характерна для работы в низких стойках и требует хорошей гибкости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве. Смысл передвижений заключается в том, что для движения используются различные ви-

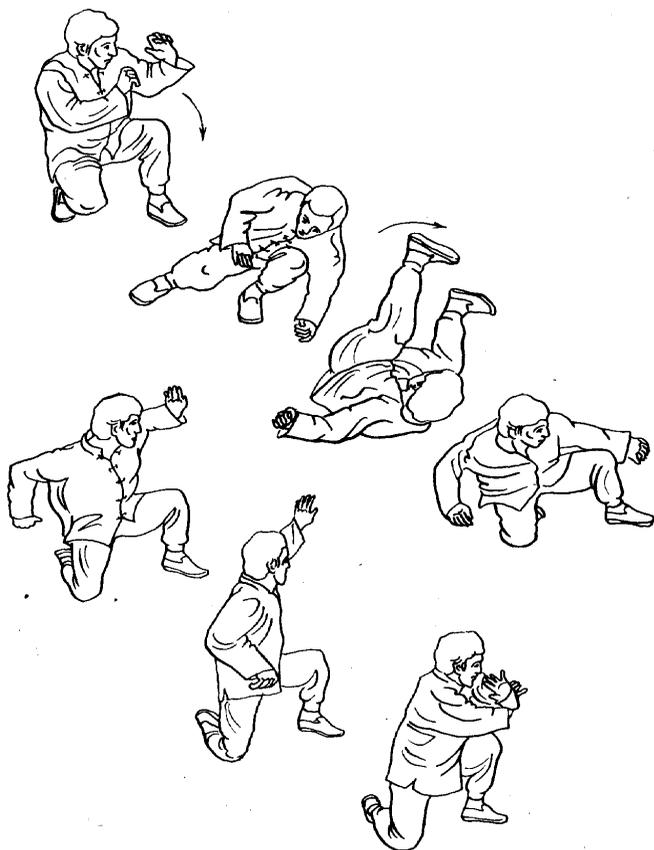


Рис. 65. Боевой кувырок.

охватывают всю палитру передвижений. Однако, освоив эти «базовые» схемы, вы можете чувствовать себя вполне уверенно.

## Защита

Важнейшим компонентом боевого искусства является грамотная и эффективная защита. Ушу по своей природе не агрессивно. Оно лишь возвращает то зло, которое исходит от вашего соперника. Но чтобы обернуть энергию противника против него самого, необходимо в совершенстве овладеть приемами защиты.

**Обратный кувырок** - выполняется назад, при этом согнутые в предплечье и сжатые в кулаки руки выставляются со стороны головы и на них (а не на голову) приходится основной вес кувыркающегося тела. Выход из кувырка также осуществляется не на две ноги сразу, а поочередно, чтобы сразу же оказаться в низкой стойке (рис. 66).

Владеть каждым кувырком необходимо в совершенстве, чтобы вы могли легко их комбинировать в любой ситуации.

Некоторые примеры использования техники «перекатывания» приведены на рис. 67, 68, 69.

Приведенные схемы передвижений, конечно же, не

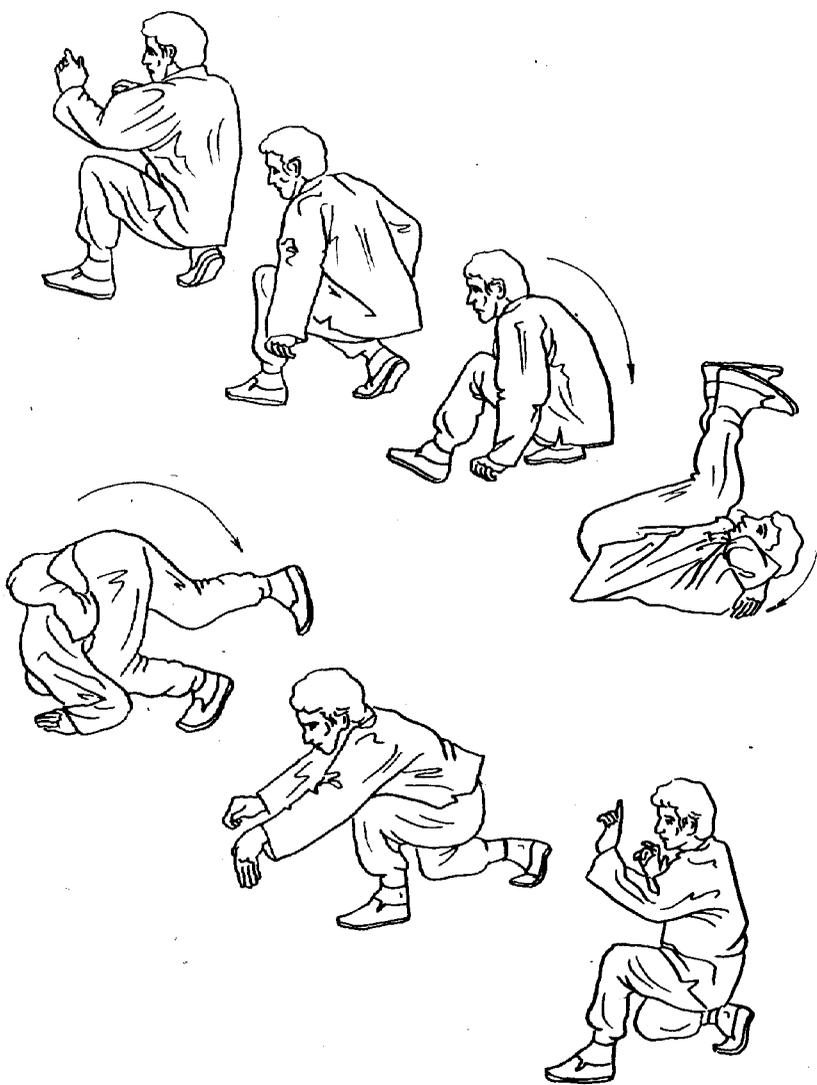


Рис. 66. Обратный кувырок.

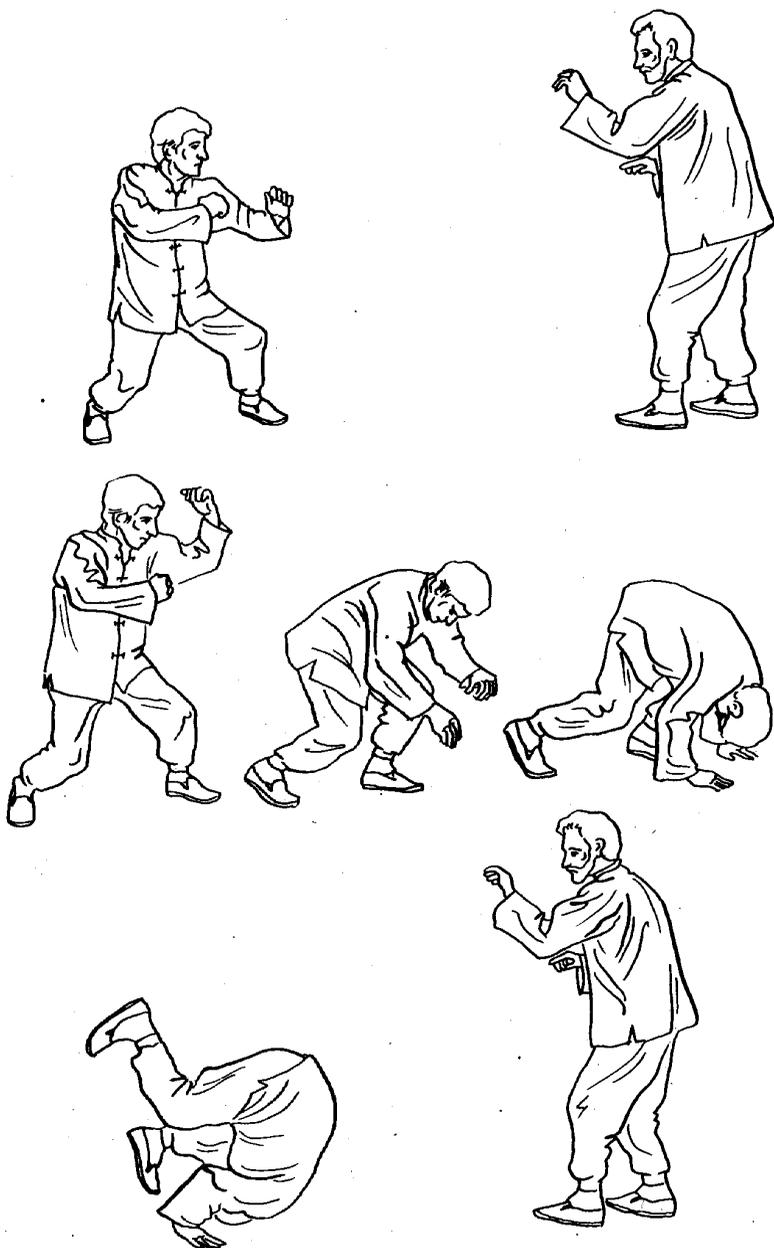


Рис. 67. Использование прямого кувырка.

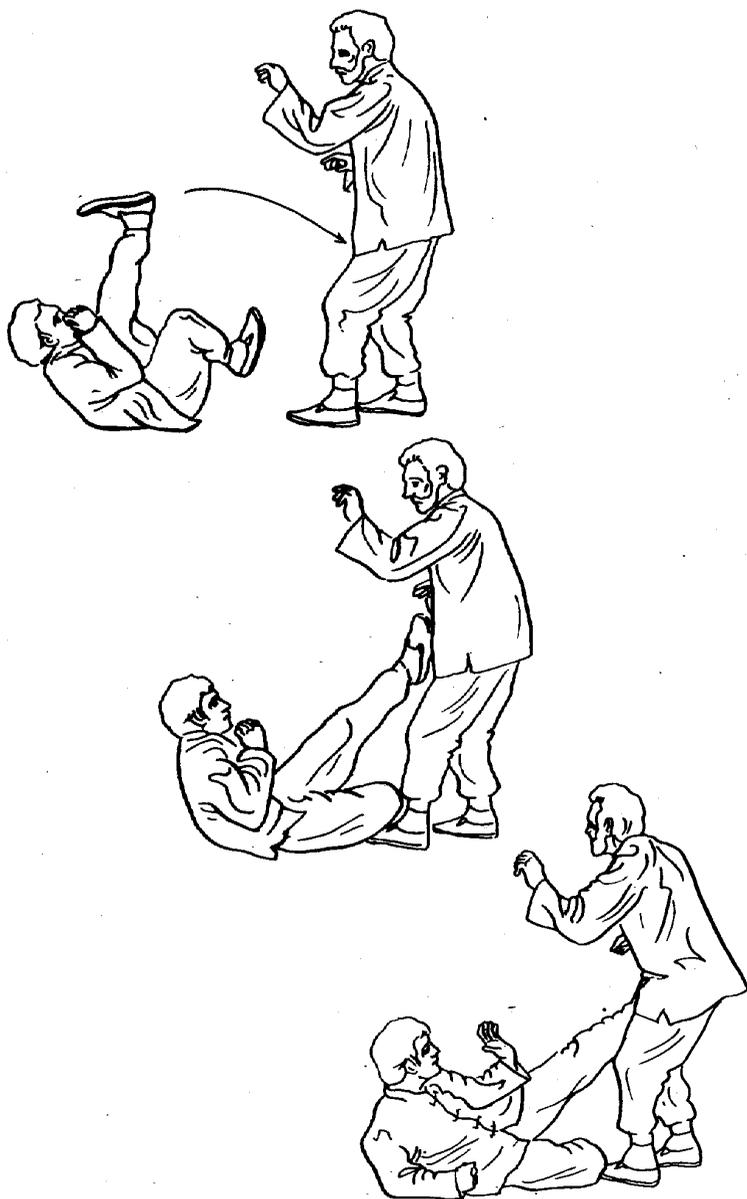


Рис. 67.6. Использование прямого кувырка.

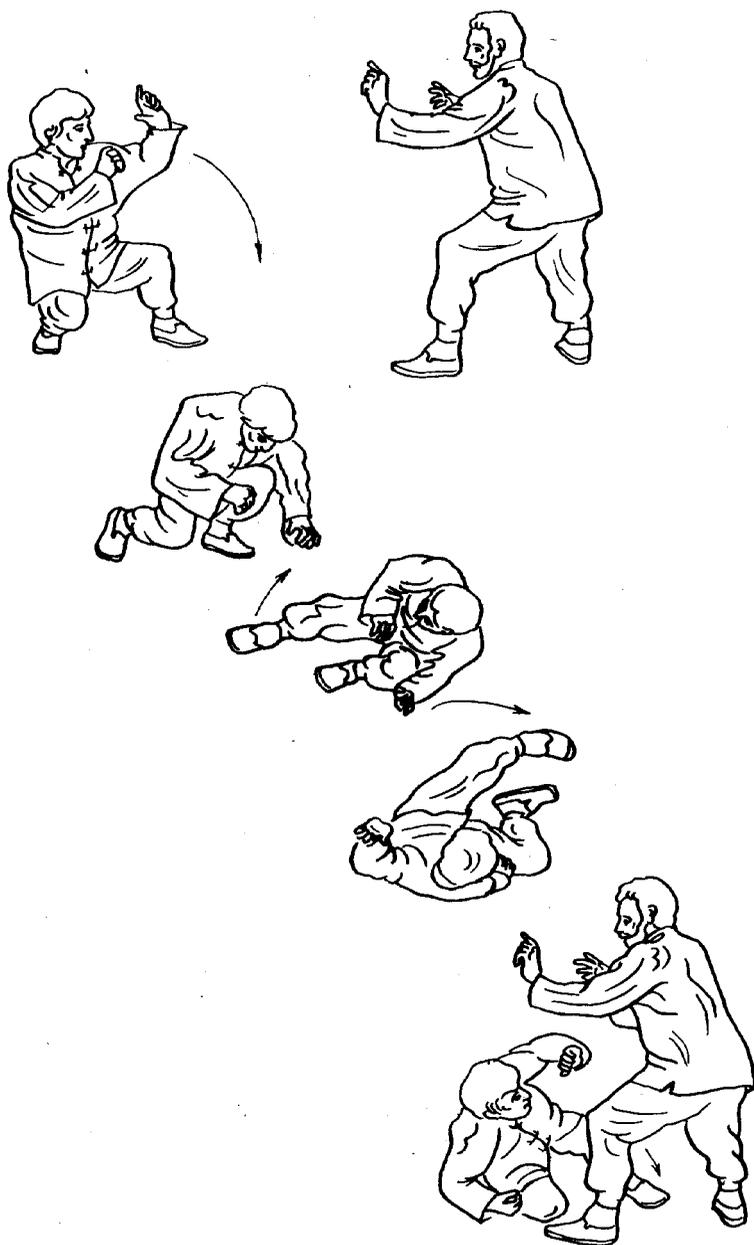


Рис. 68. Использование боевого кувырка.



Рис. 68.6 Использование боевого кувырка.

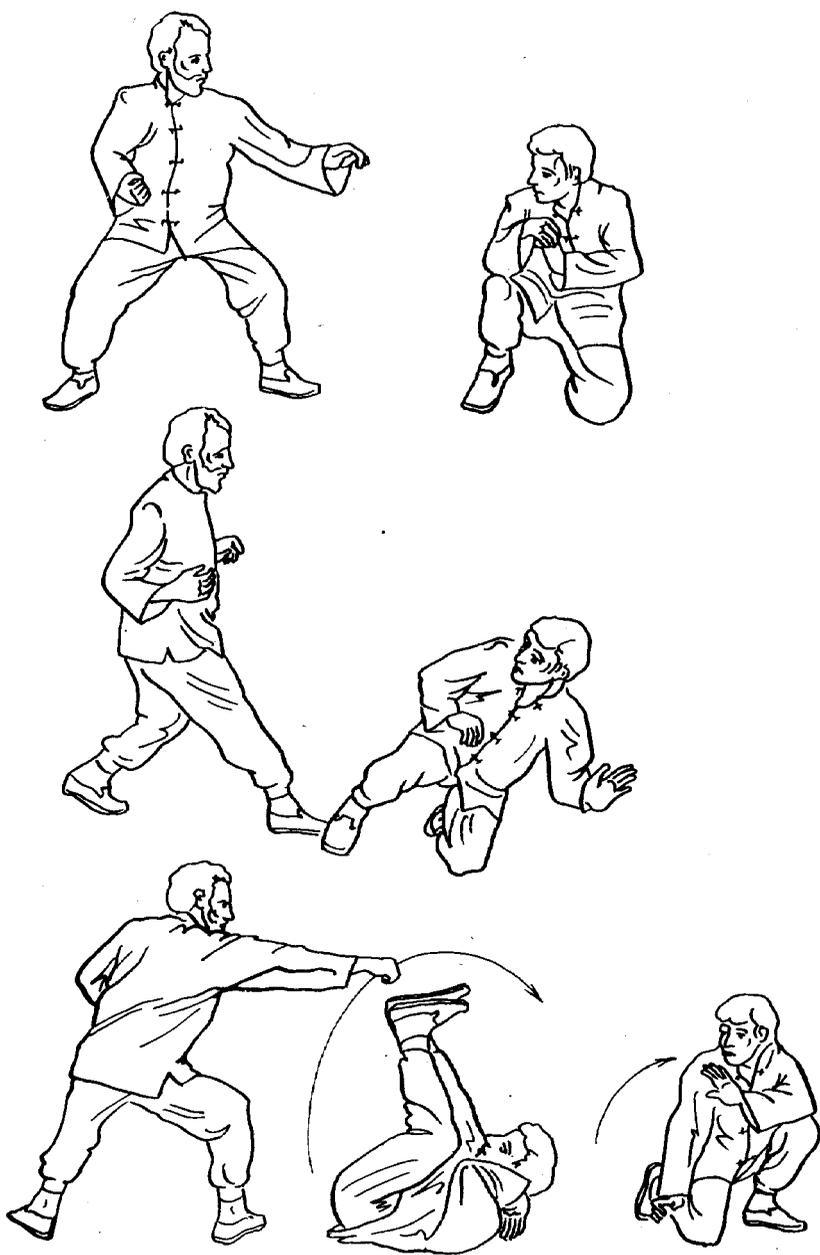


Рис. 69. Использование обратного кувырка.

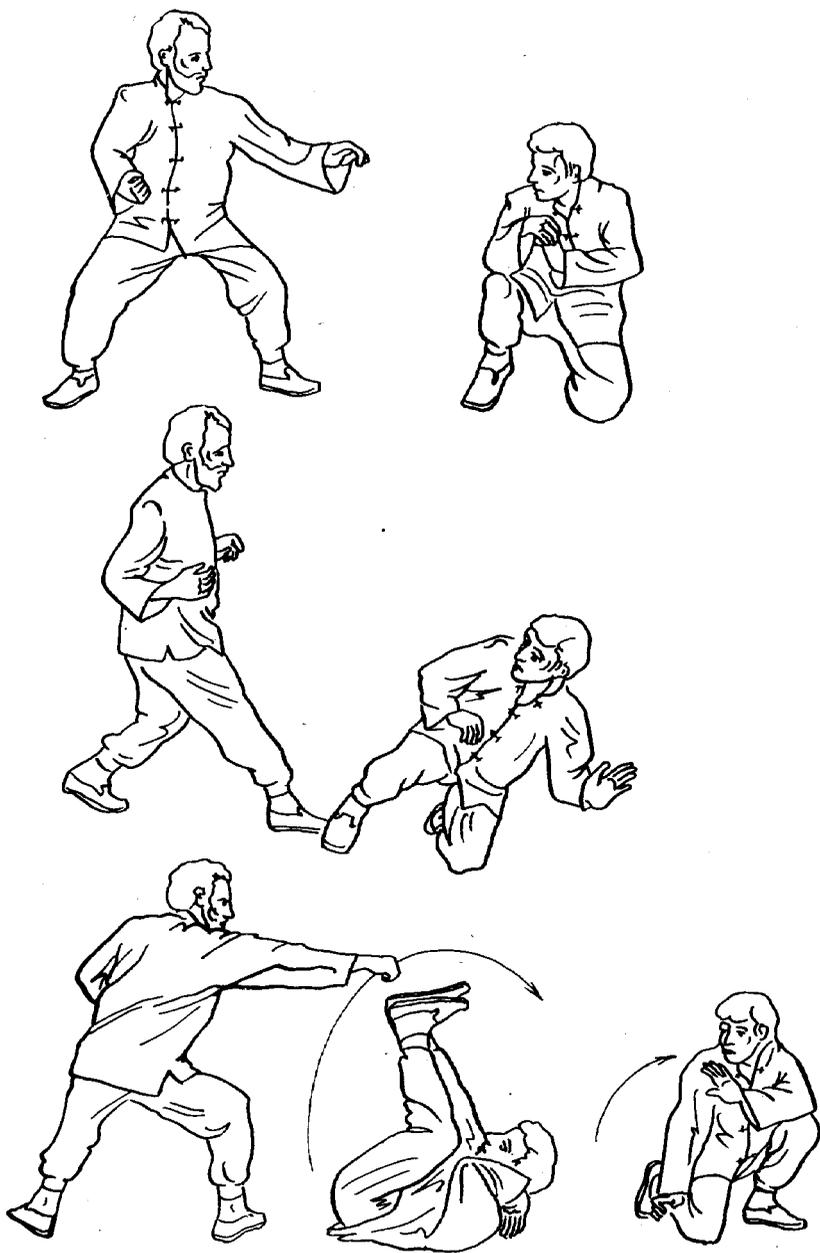


Рис. 69. Использование обратного кувырка.

**Блок «Черная стена».** Название этого блока очень точно отражает способ защиты посредством моментального воздвижения «стены» из рук и ног на пути атаки противника (рис. 70). Стоя левым боком к сопернику, резко поднимите колено левой ноги чуть выше пояса так, чтобы голень и стопа закрывали нижнюю часть тела и опорную правую ногу. Левую руку необходимо выставить вперед так, чтобы оно составляло одну линию с голенью ноги. Подобная конструкция и носит название «Черной стены», так как она действительно напоминает препятствие, непреодолимое для соперника. Для лучшей устойчивости опорная нога должна быть чуть согнута, а стопа левой ноги прикрывать колено правой.

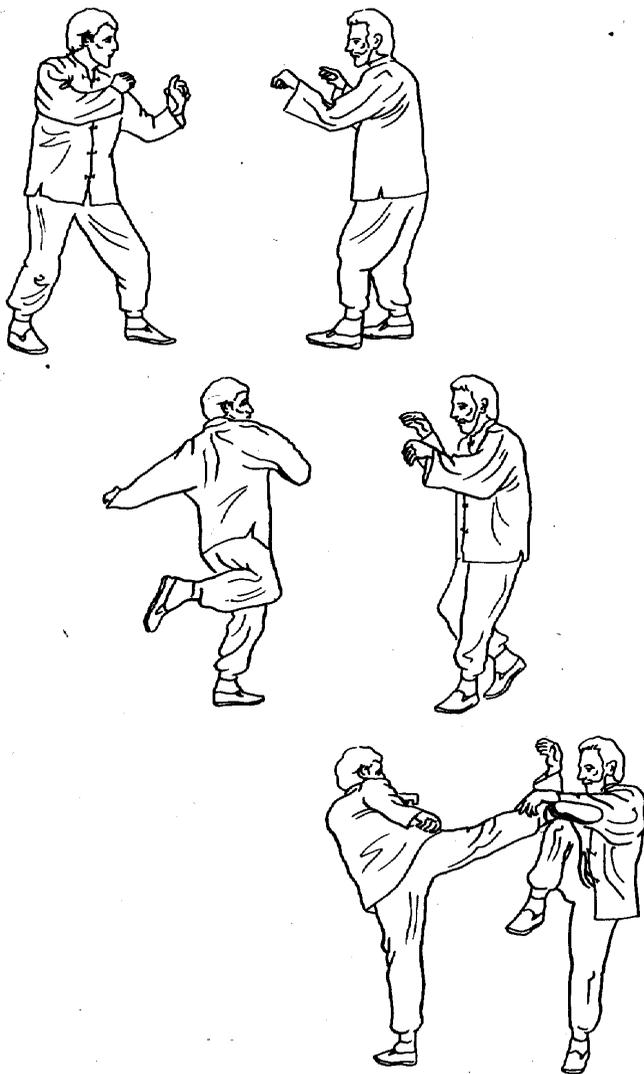


Рис. 70. а. Блок "Черная стена".

Как правило, указанный способ защиты применяется против атаки сбоку (рис. 70). Однако может быть использован и при фронтальной атаке.

**«Сбивать утреннюю росу с цветов»** - так называется защитный прием с использованием низкой круговой подсечки. Это очень неожиданный и эффективный прием, требующий определенного мастерства. Успех применения зависит от правильно вы-

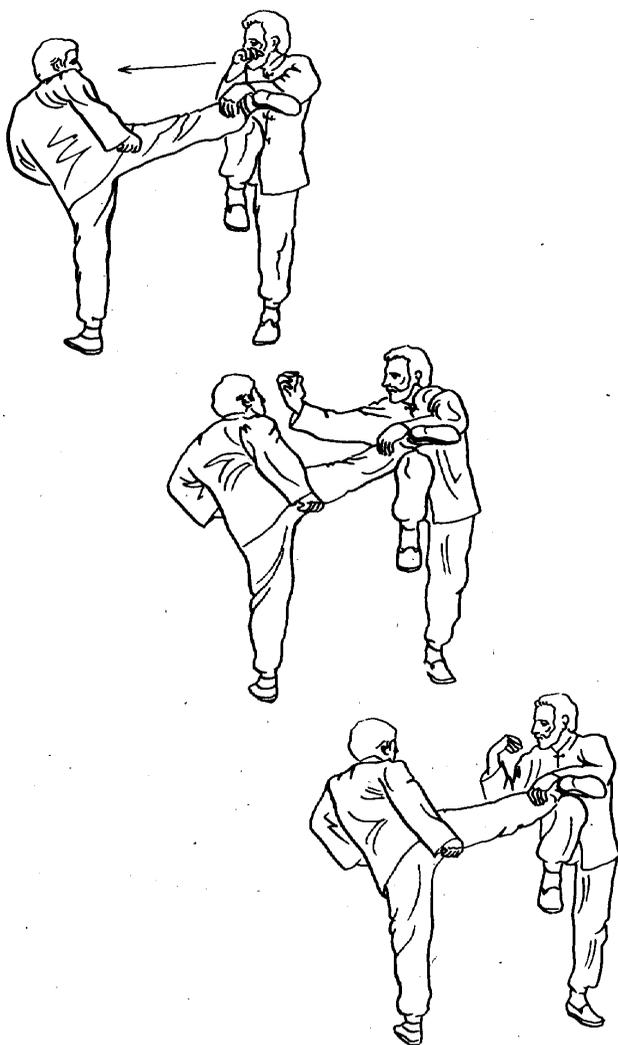


Рис. 70. б. Блок "Черная стена".

бранной ситуации. Чтобы его разучить, необходимо добиться большой гибкости, хорошей растянутости связок и крепости коленных суставов.

Разучивать этот прием лучше всего из средней или низкой стойки в следующей последовательности.

Встаньте в левостороннюю стойку «Кошка». Перенесите центр тяжести на левую ногу и одновременно приседайте, раскручивайте тело по часовой стрелке. При этом свободная правая нога выбрасывается в сторону и движется по кругу, едва касаясь пола. Нога в этом случае выполняет роль «крестьянской кося». Траектория движения ноги - круговая и заканчивается за подсекаемой ногой соперника. Для большей устойчивости во время выполнения движения можно опираться на руки.

Смысл защитного приема заключается в том, чтобы вывести вашего соперника из равновесия посредством «подсекания» его под одну или две ноги (рис. 71). От эффективно выполненного приема ваш соперник может даже подлететь в воздух.

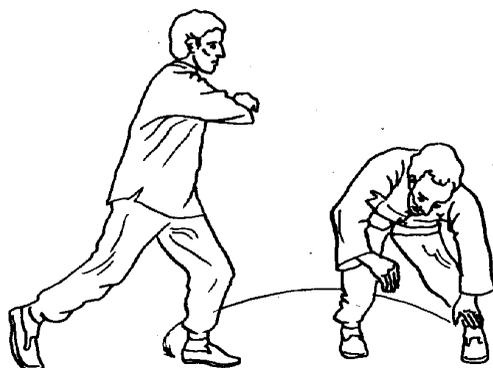
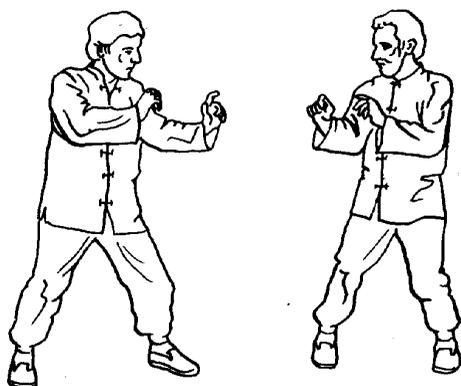


Рис. 71. а. "Сбивать утреннюю росу с цветов".

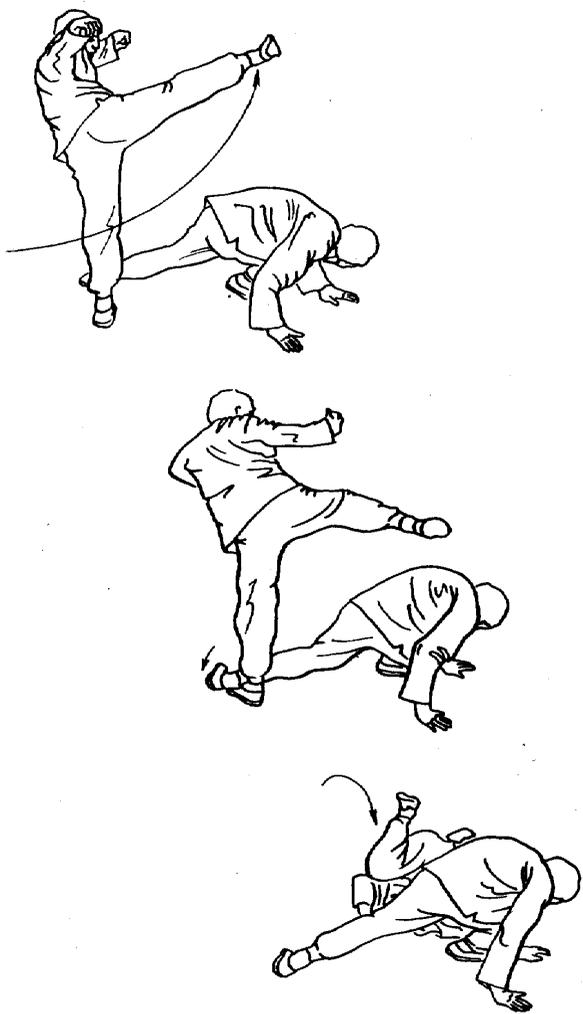


Рис. 71. б. "Сбивать утреннюю осу с цветов".

«Феникс машет крыльями» - этот защитный прием скорее напоминает некий театральный жест, похожий на взмах крыльев, нежели на блокирующее движение. Блок выполняется одновременно двумя руками и включает три самостоятельных стадии, каждая из которых является самостоятельным блоком.

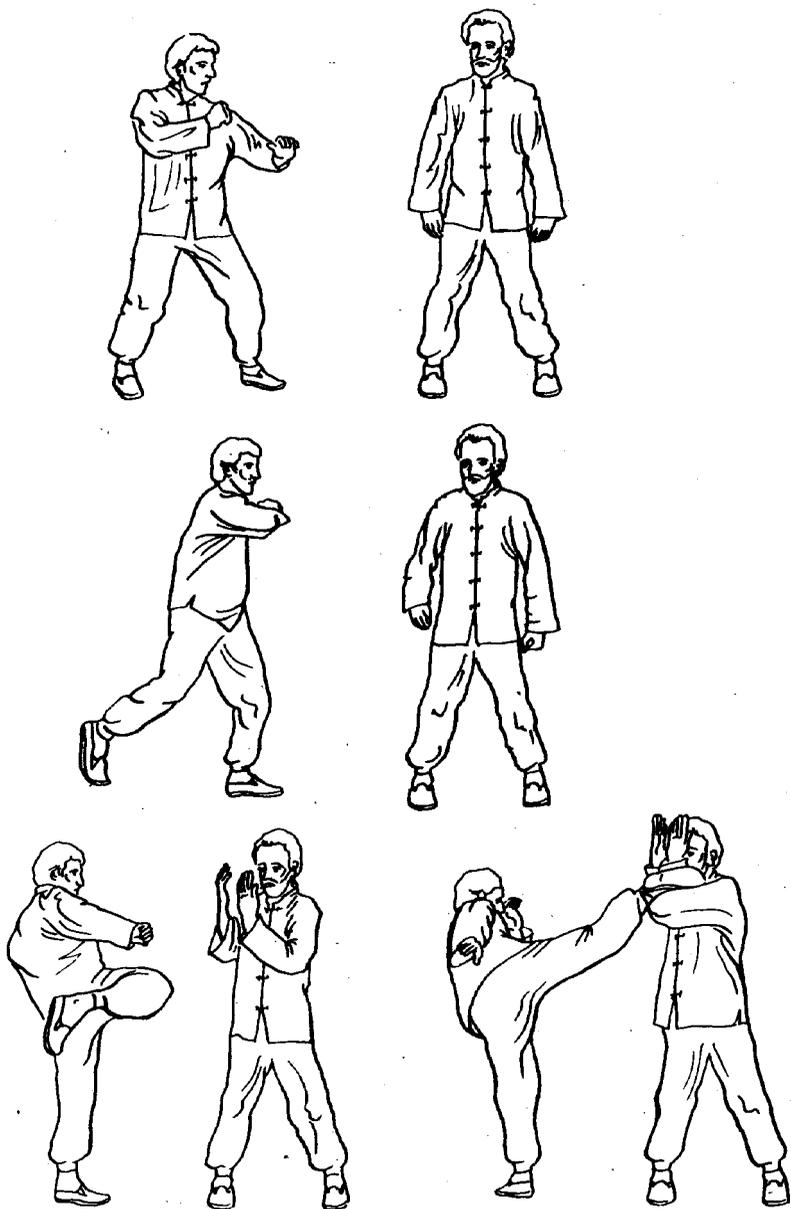


Рис. 72. а. "Феникс машет крыльями".

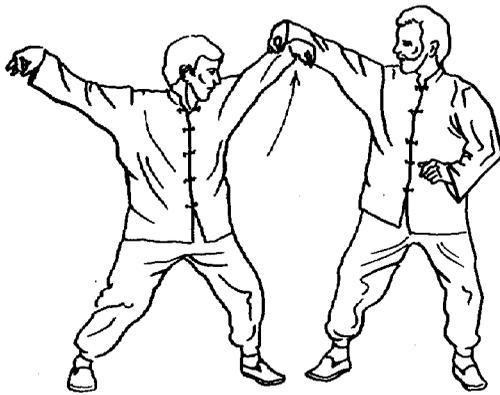
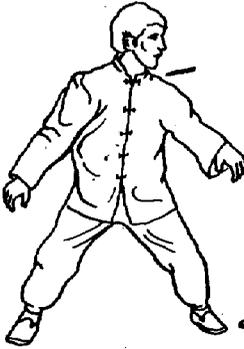
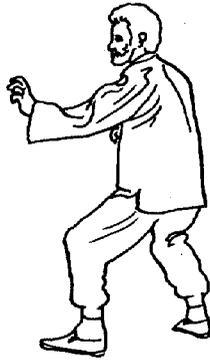


Рис. 72. б. "Феникс машет крыльями".

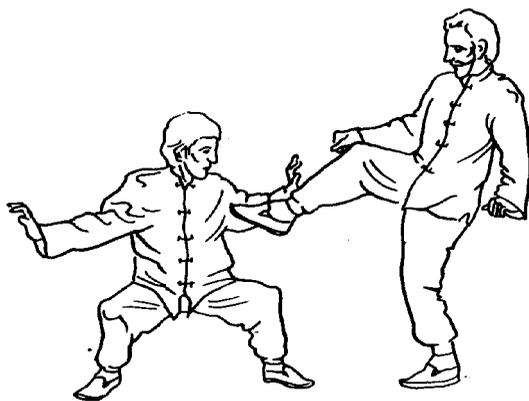
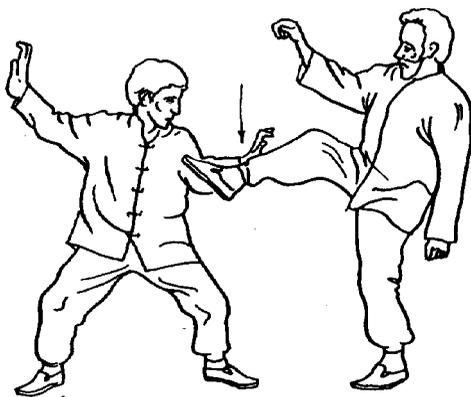


Рис. 72. в. "Феникс машет крыльями".

Первая стадия блока - «Феникс складывает крылья» выполняется одновременно с уходом в стойку «Феникс». Для этого шагаете правой (или левой) ногой назад, одновременно понижая тело (приседая). При этом руки восходящим снизу вверх движением сводятся предплечьями вместе перед собой (рис. 72.а), образуя как бы сложенную из двух крыльев защиту.

На второй стадии, оставаясь в указанной стойке, вы разводите руки в стороны по вогнутой траектории, вскидывая вверх внешние стороны запястий на уровне своей головы. Это движение изнутри снизу вверх означает выполнение подбивающего блока запястьем (рис. 72.б). Руки при этом остаются чуть согнутыми.

Третья, заключительная стадия включает выполнение нижнего защитного движения (блока) основанием ладони путем плавного, не сильного опускания предплечья (рис. 72.в). Пальцы рук при этом смотрят вперед, а руки находятся в плоскости тела.

Соединенные вместе эти три движения и напоминают взмах крыльев птицы. О назначении описанных приемов вы можете легко догадаться по рисунку.

**Стойки и их использование.** Восточная мудрость гласит: «Прежде чем вы научитесь наносить поражение другим, вы должны научиться стоять». Умение стоять - основа основ у шу. Ничто, пожалуй, не говорит о стиле больше, чем его стойки.

Говоря о стойках, можно сказать, что это целый мир. Стойка - это и удобная поза для философских раздумий и метод терапевтического воздействия на отдельные органы тела (как в йоге), и способ противостоять противнику, и многое, многое другое.

Использование стоек зависит от выбранной тактики поединка. Скажем, ваш противник высок, лучше работает руками. -Значит, надо выбрать среднюю или низкую стойку, которая позволит вам держать его на безопасной дистанции, повысит вашу устойчивость и мощь контратаки. Предположим, вам попался мобильный противник, хорошо работающий ногами. Здесь хорошо будет работать в компактных закрытых стойках на средней и близкой дистанции.

Вам попался хитрый, коварный противник, который ждет вашей ошибки. Значит, нужно не торопиться и наблюдать за его действиями.

Правильно выбранная стойка - гарантия вашего успеха. Противник будет нападать на вас в зависимости от того, в какой стойке вы стоите.

Переходы и передвижения из стойки в стойку должны быть непредсказуемы и неуловимы, траектория рациональна и безопасна. Умение двигаться в стойках - главное умение в боевом искусстве.

Невозможно в одной книге отразить все многообразие стоек. Поэтому мы попытаемся дать описание лишь некоторых из них.

Стойка «Хитрый старик наблюдает мир» наиболее характерно отражает позу раздумья, созерцания окружающего мира.

Ноги поставлены чуть шире плеч. Колени немного убраны внутрь. Вы как бы присели на ногах, опираясь руками о бедра. Вес тела равномерно распределен на обе ноги/Вы чуть с боку наблюдаете за действиями противника (рис. 73).



Рис. 73. Стойка "Хитрый старик наблюдает мир".



Рис. 74. Стойка "Красивая девушка ткёт".



Рис. 75. Стойка "Тигр прощается с горами".

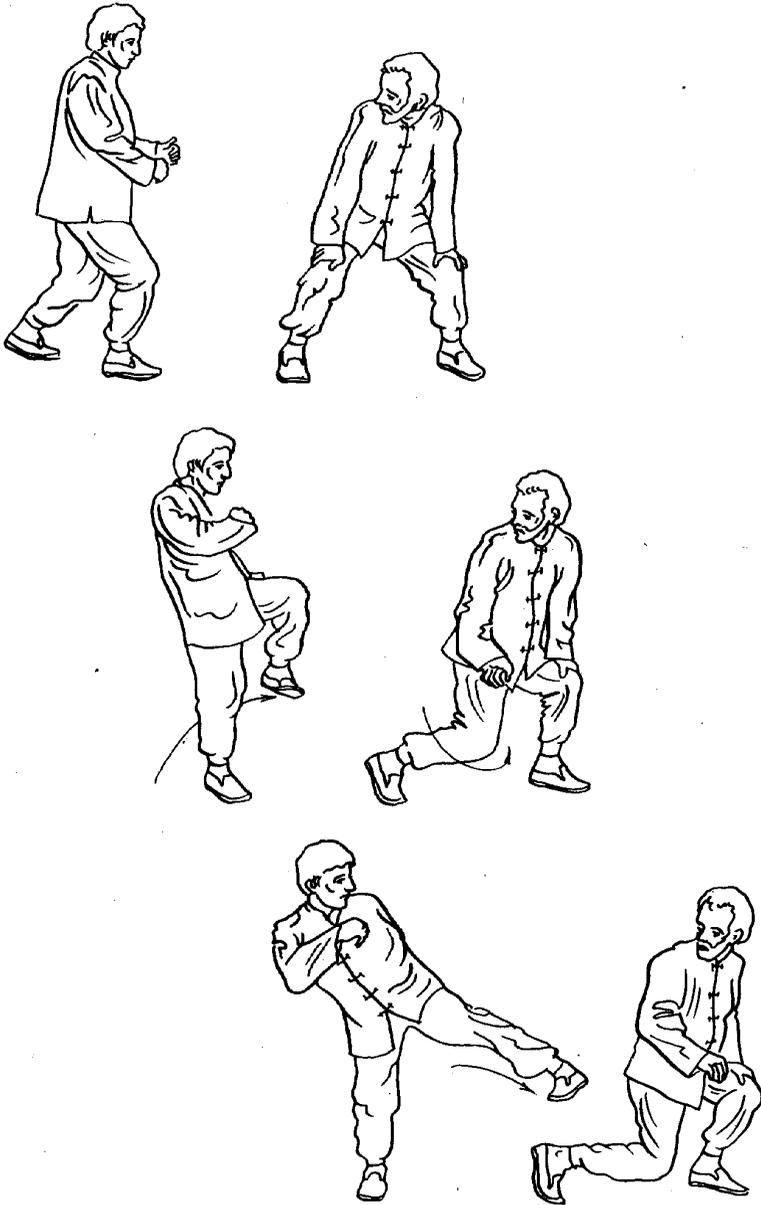


Рис. 76. а. Использование стойки "Хитрый старик".

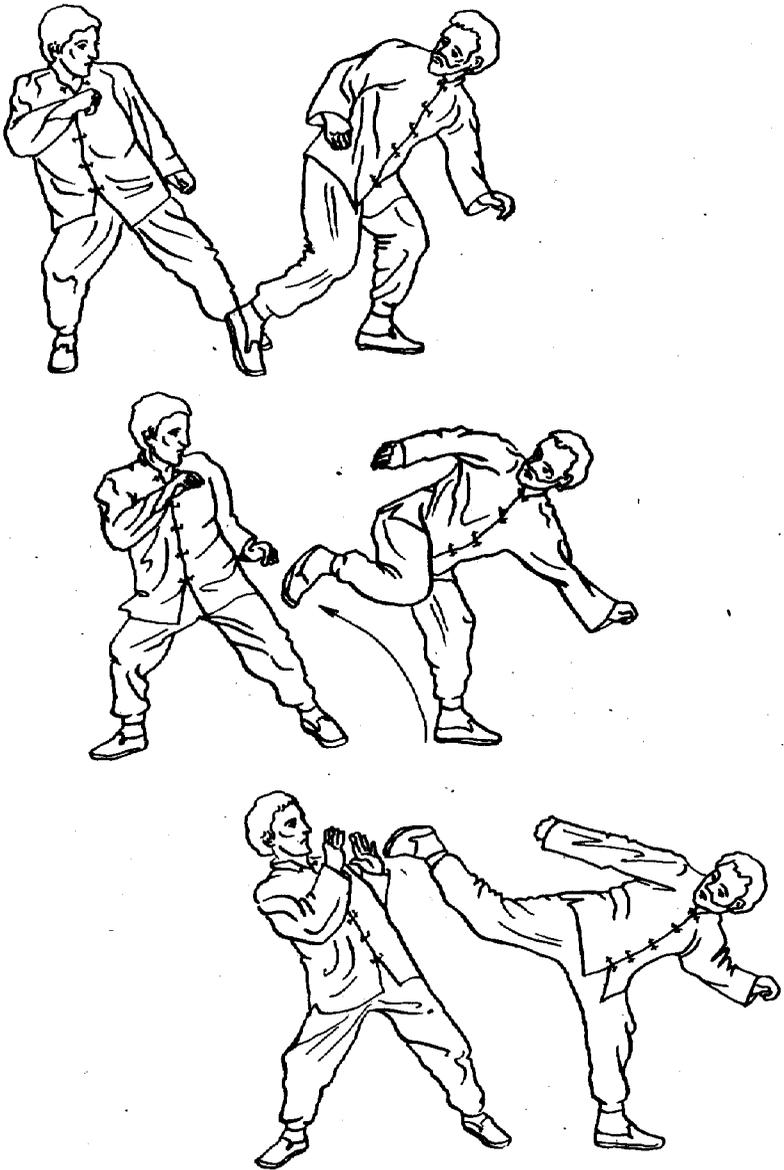


Рис. 76. б. Использование стойки "Хитрый старик".

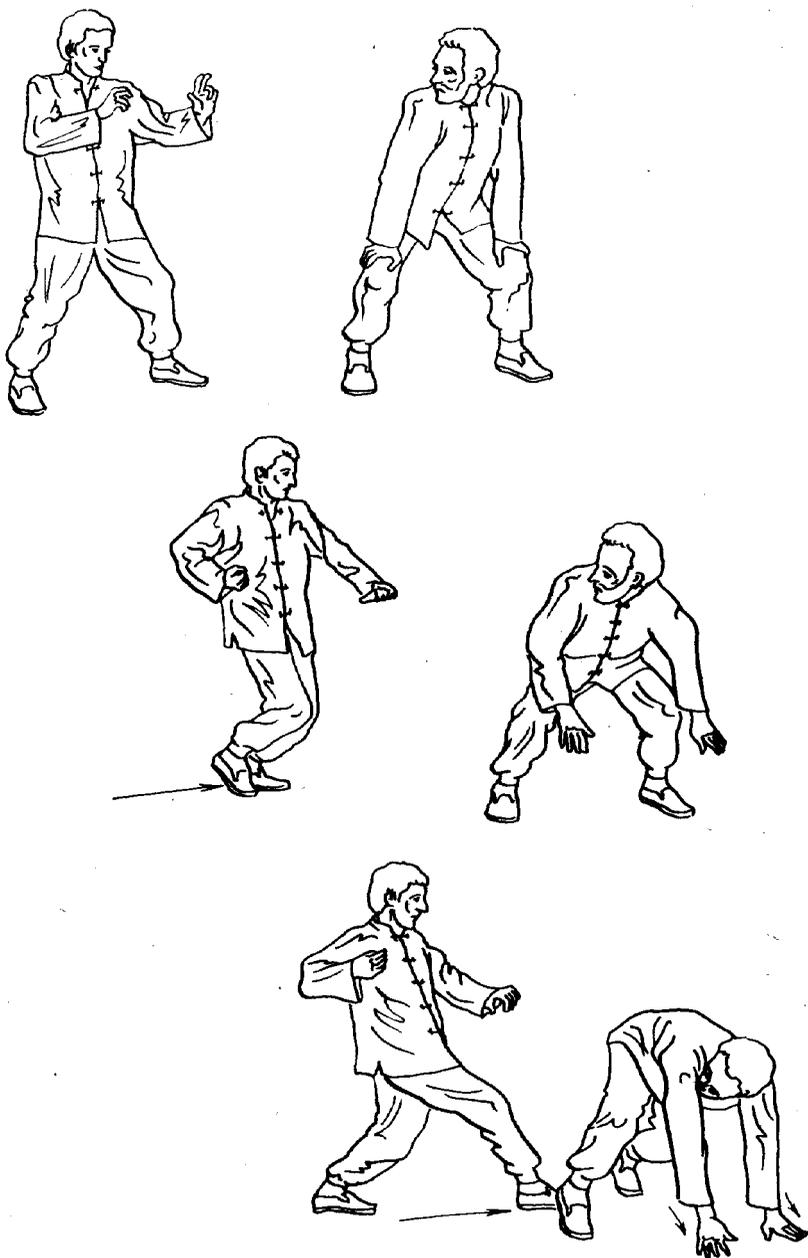


Рис. 77. а. Использование стойки "Хитрый старик".

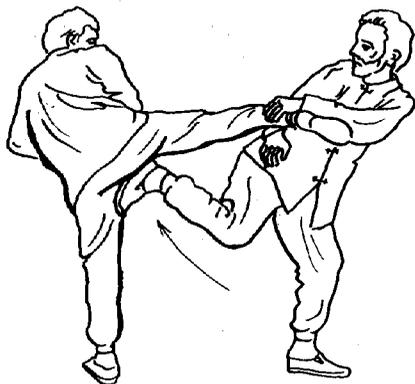


Рис. 78. 6. Использование стойки "Хитрый старик".



Рис. 79. Стойка "Кошка".

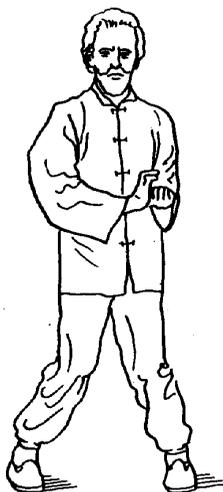


Рис. 80. Стойка "Восемь чертей".



Рис. 81. Стойка "Обезьяна".



Рис. 82. Стойка "Феникс".

Внешне ничем не напоминающая об у шу стойка в то же время порождает массу ассоциаций. Перед вами старец, уставший от трудов и решивший немного отдохнуть и осмотреться. Мысленно вы настраиваетесь на миролюбивый, размеренный тон. Если у

вас были агрессивные намерения, они внезапно пропадают, когда вы видите вечную незабываемость мысли.

В то же время эта философская отвлеченность и незащищенность стойки обманчивы. Попробуйте напасть и вы быстро убедитесь в ошибочности вашей оценки. В этой, казалось бы статичной позе, скрыт большой внутренний динамизм. Стойка позволяет моментально переходить от периода покоя к быстрому действию. Вы сможете убедиться в этом сами, посмотрев некоторые иллюстрации (рис. 76, 77, 78).

Стойка «Кошка» - очень распространена в различных школах боевого искусства.

Стойка «Кошка» действительно напоминает по мягкости манеры кошки. В ней заключено множество самых неожиданных достоинств. Для того, чтобы прийти в эту стойку, необходимо присесть на одну из ног, которая будет опорной. Присев, нужно упереться на эту ногу «пружинить» на этой ноге. Другая нога выставлена немного вперед, касаясь носком пола. На нее приходится не более 5% веса. Колено чуть убрано внутрь. Бедрa и таз отведены назад для безопасности так, что пах и живот почти недосыгаемы для ударов противника. Левая нога расслаблена и готова ответить встречным ударом на атаку. Левая рука согнута в локте и чуть выставлена вперед. Локоть и предплечье предотвращают все удары в среднюю секцию. Правая рука кистью закинута за голову, защищая ее от атаки сверху. Благодаря тому, что «задняя» нога

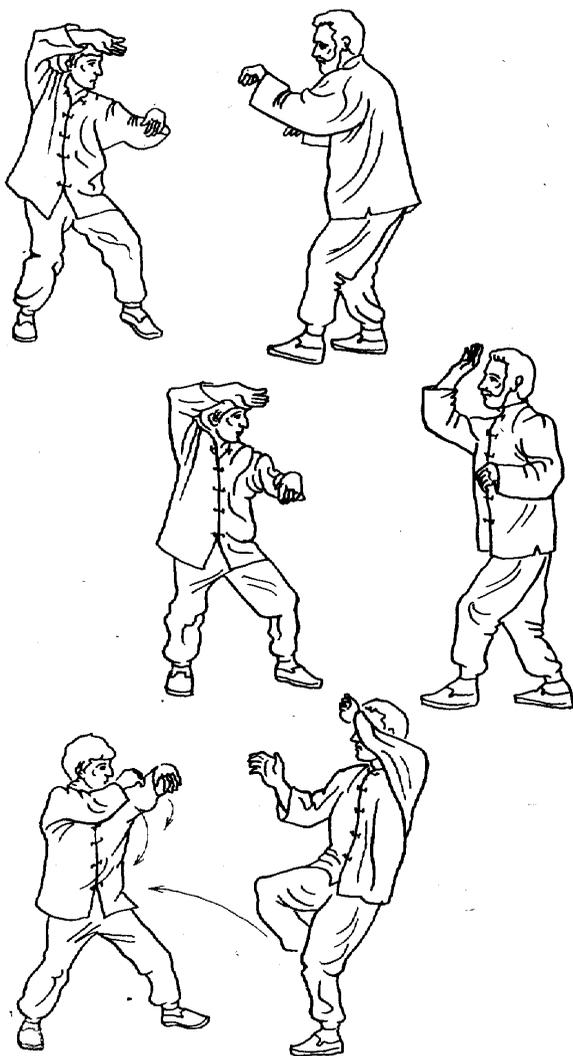
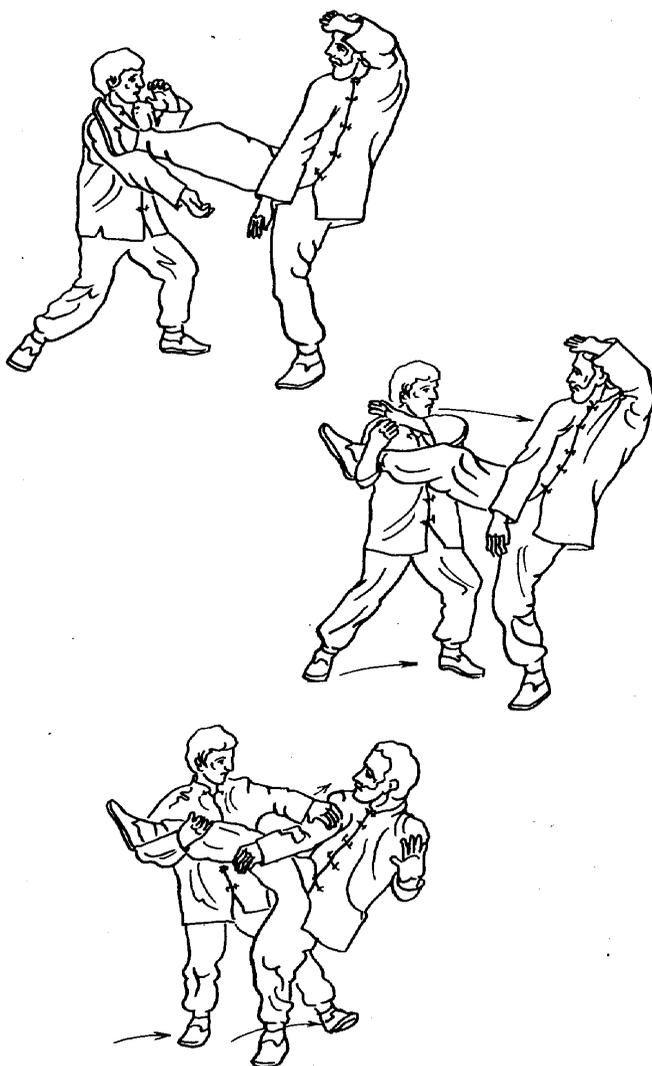


Рис. 83. а. Использование стойки "Кошка"



5\* Рис. 83. б. Использование стойки "Кошка".

одновременно низко приседая. Ваше тело чуть наклонено в левую сторону. Выставьте согнутую в локте левую руку чуть вперед, направив туда же вашу кисть с растопыренными пальцами.левой рукой вы как бы придавливаете высокую траву. Правая рука направлена назад, также раскрытой ладонью. Это как бы жест, останавливающий заходящего со спины противника. Поза напоминает также позу тигра, изготовившегося к ата-

является опорной, вам легко будет переходить в атаку. Выставленная вперед нога не несет веса и поэтому вы застрахованы от возможных подсечек. Присев глубже в этой стойке, вы будете напоминать кошку, изготовившуюся к прыжку (рис. 79).

Убедиться в эффективности описанной стойки вы сможете, посмотрев на изображенные на рис. 83, 84, 85 комбинации.

«Тигр прощает с горами» - стойка столь же романтическая и прекрасная по красоте, сколь динамичная и мощная в случае практического применения (рис.75).

Эта стойка практически может не иметь ориентации, она одинаково хороша и универсальна для действия во всех направлениях.

Зашагайте носком левой ноги за вашу правую ногу,

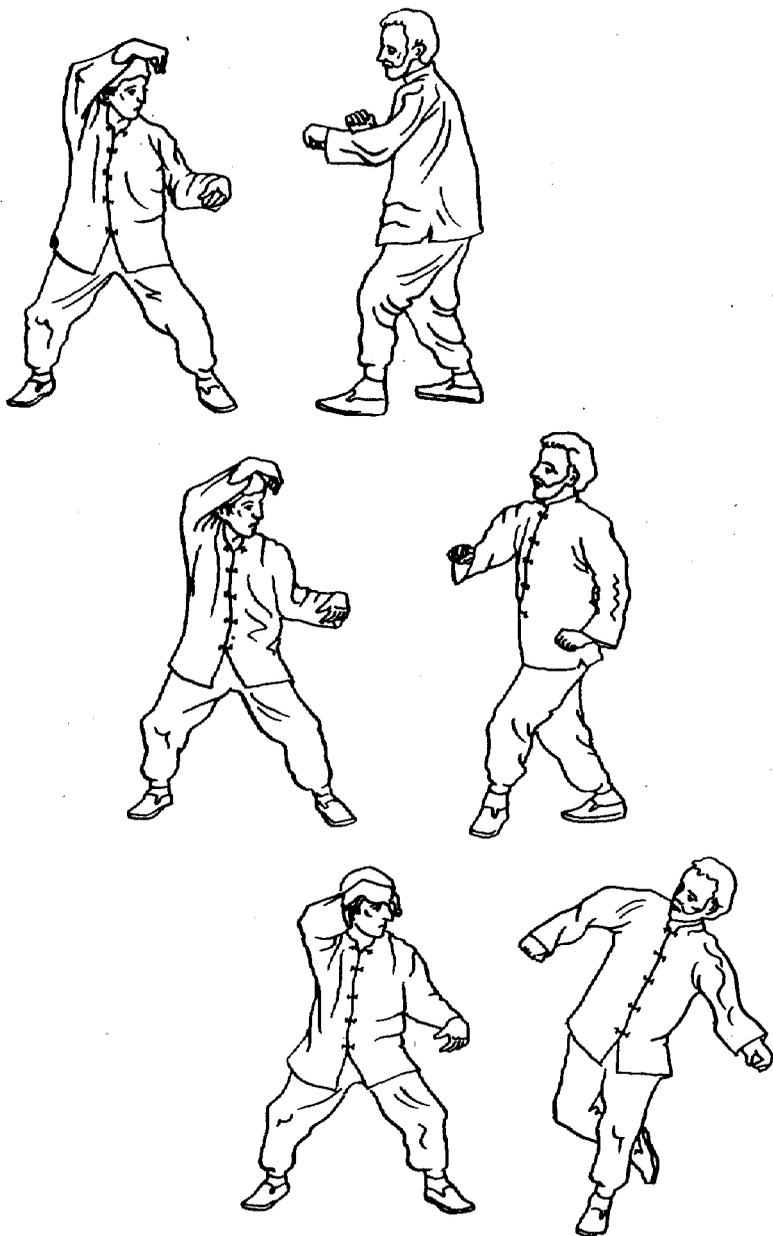


Рис. 84. а. Использование стойки "Котка".

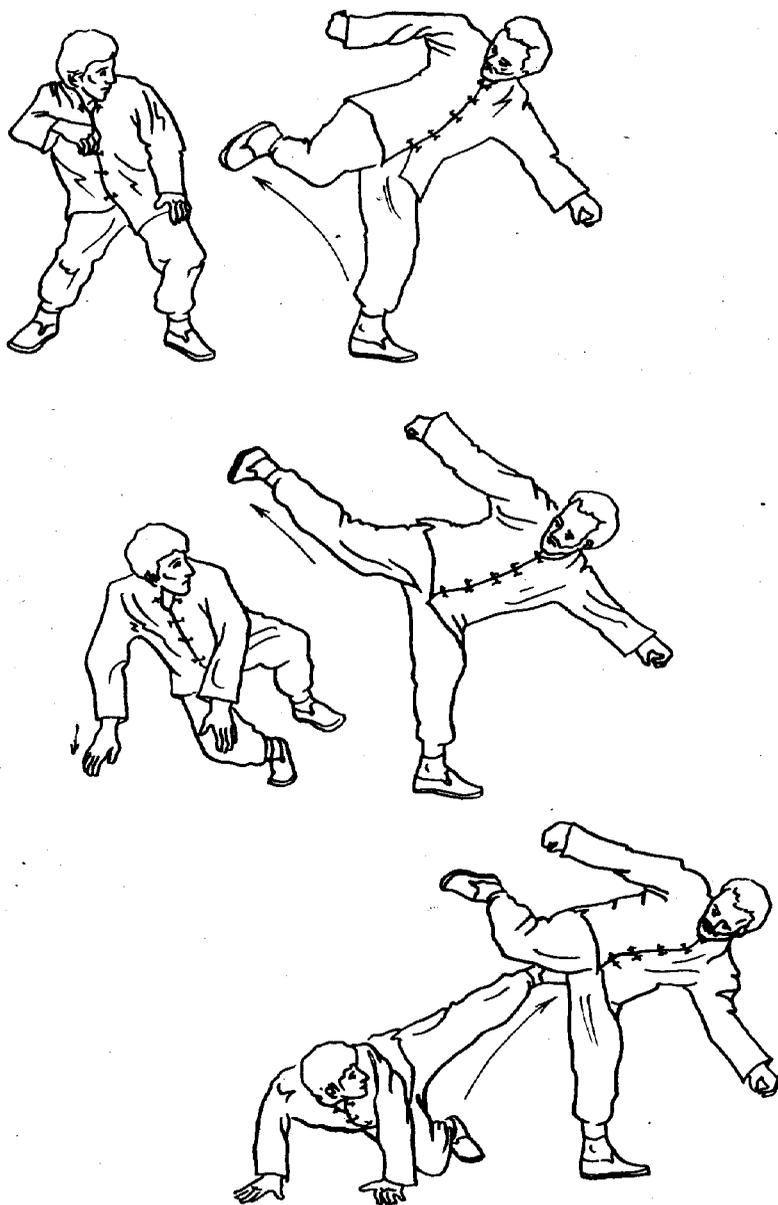


Рис. 84. б. Использование стойки "Котка".

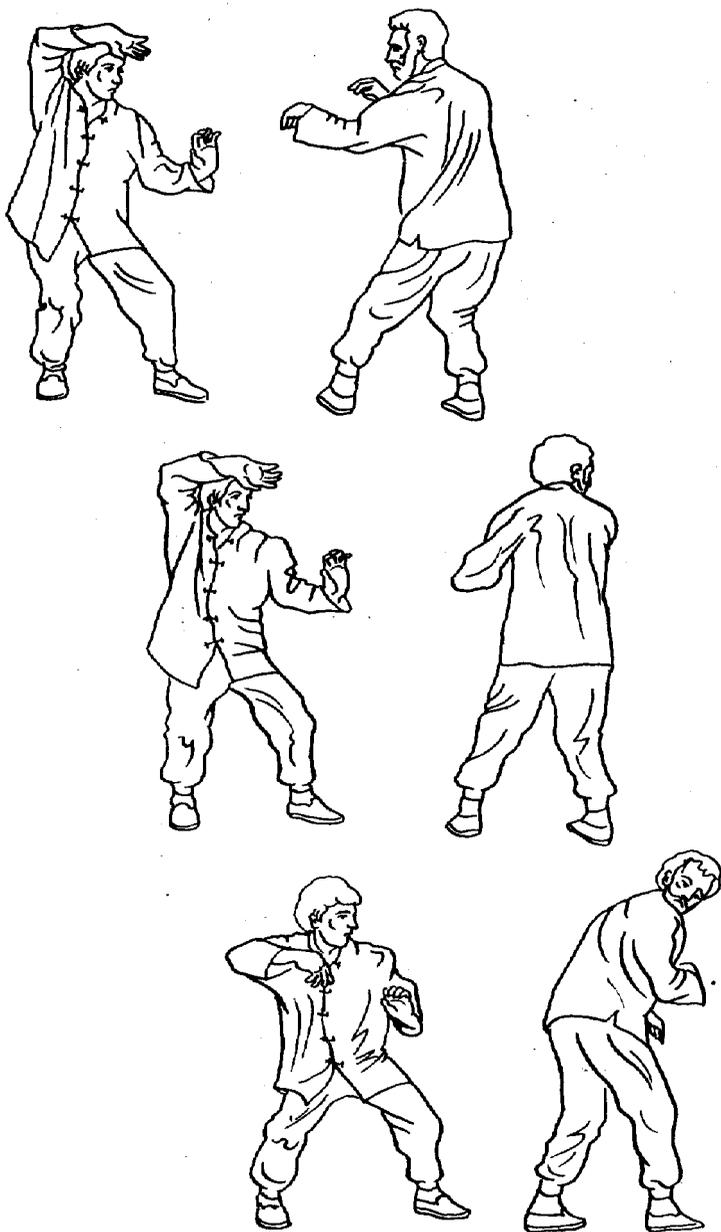


Рис. 85. а. Использование стойки "Котка".

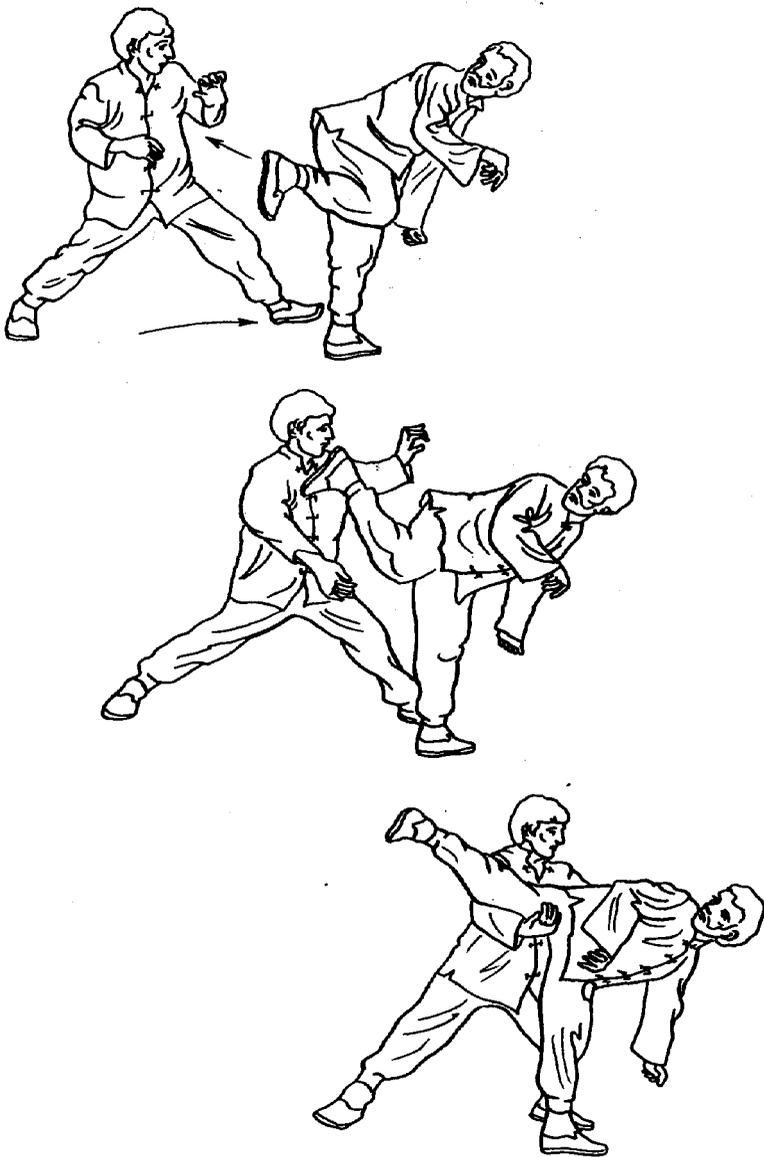


Рис. 85. 6. Использование стойки "Кошка".

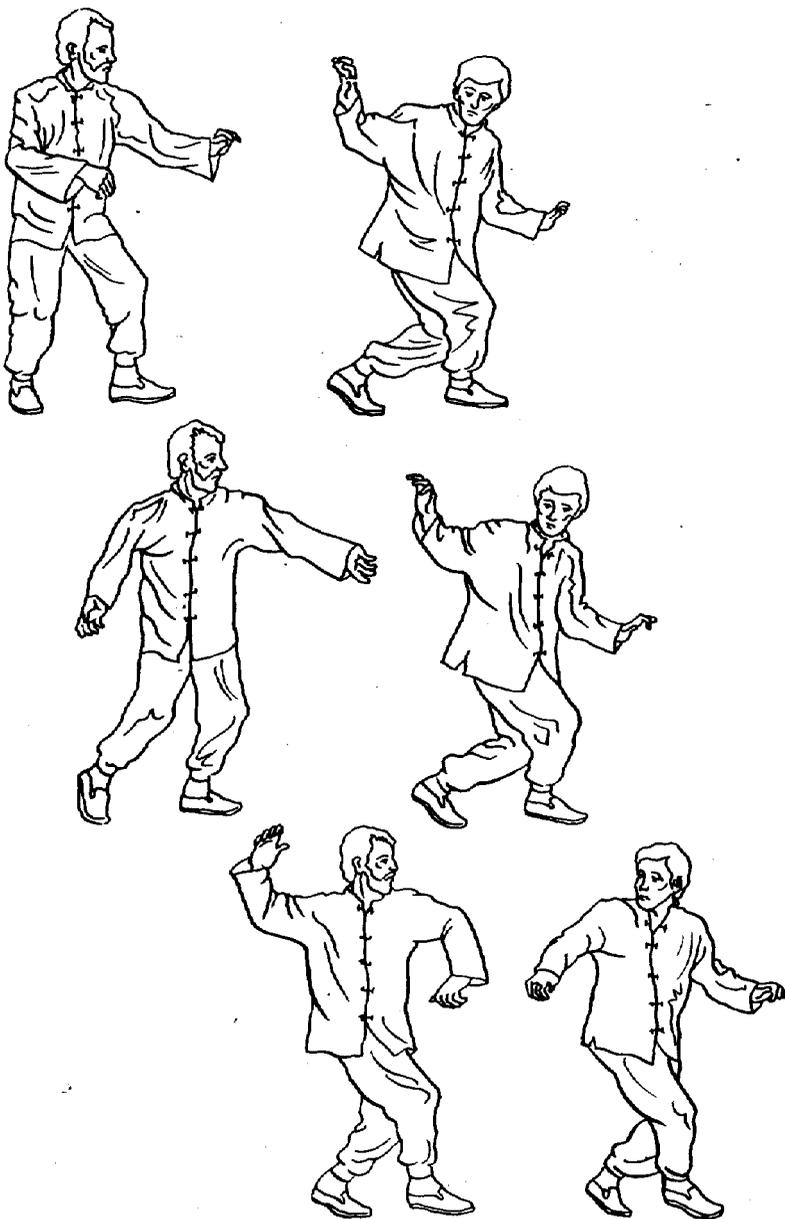


Рис. 86. а. Использование стойки "Тигр прощается с горами".

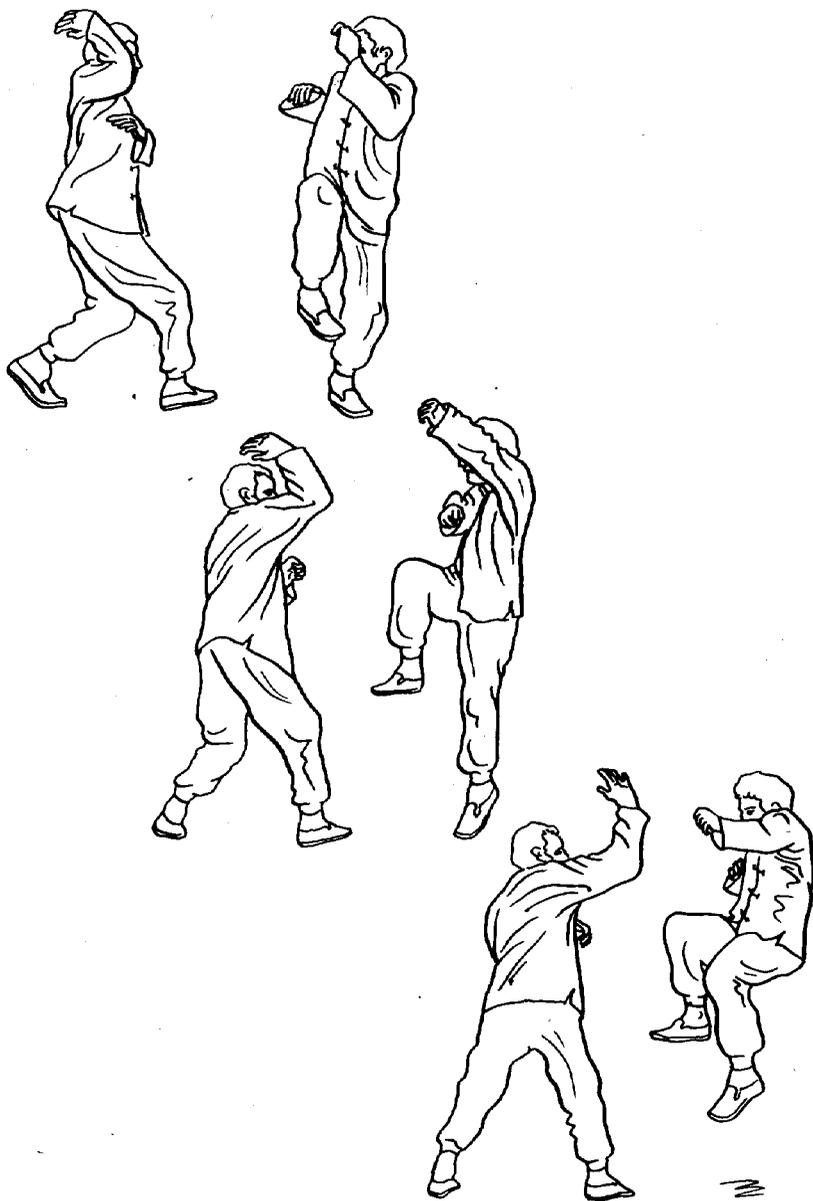


Рис. 86. б. Использование стойки "Тигр прощается с горами".

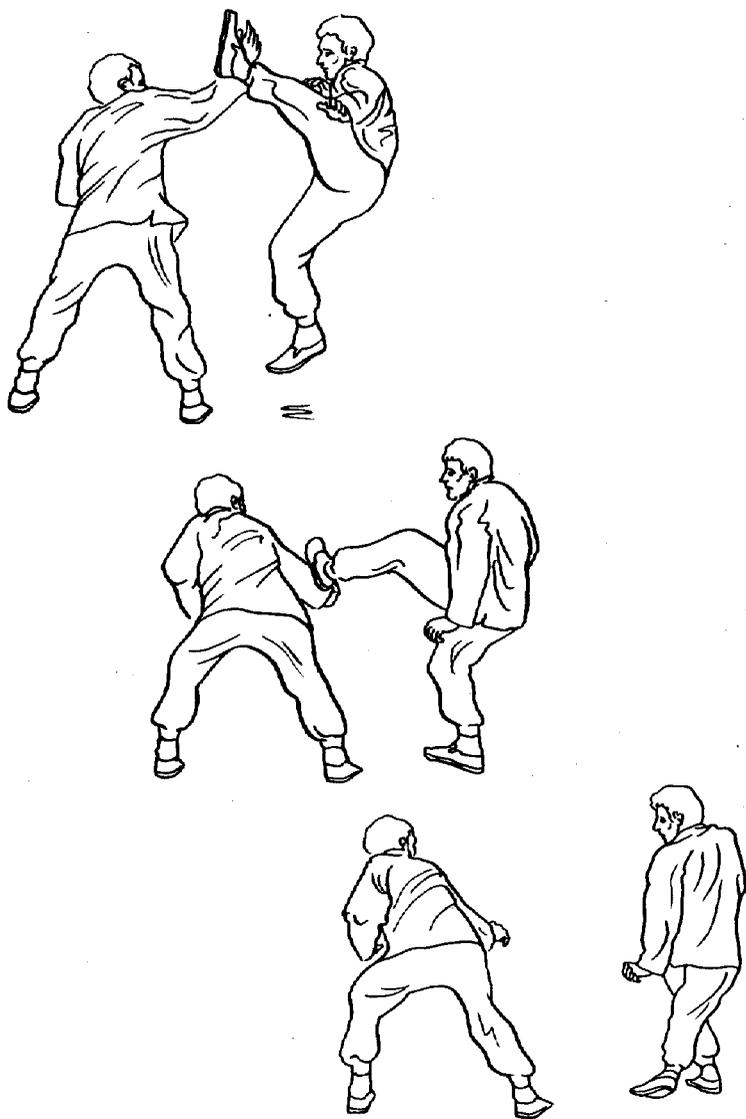


Рис. 86. в. Использование стойки "Тигр прощается с горами".

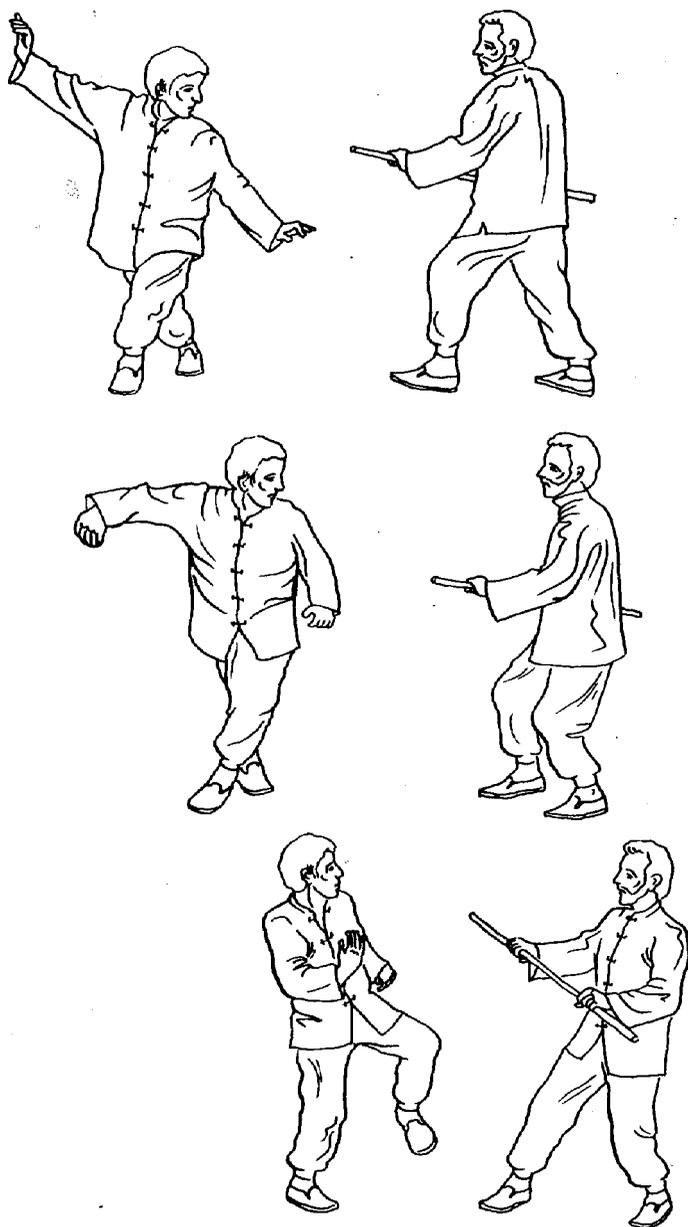


Рис. 87. а. Использование стойки "Тигр прощается с горами" против противника с палкой.

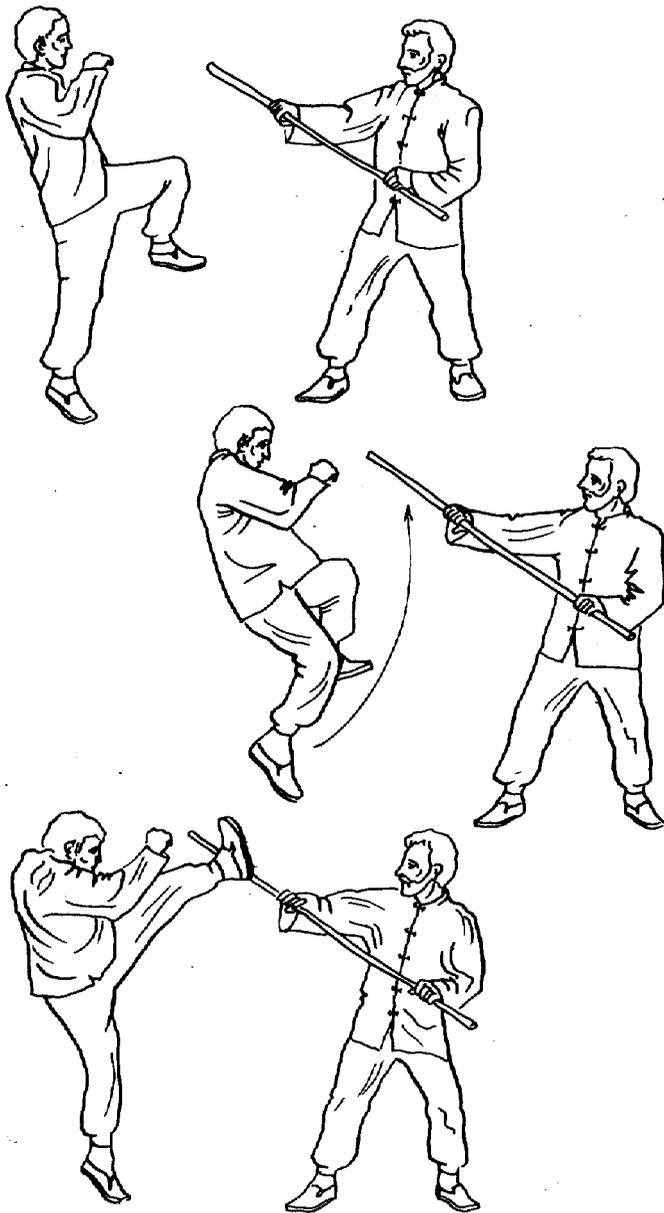


Рис. 87. б. Использование стойки "Тигр прощается с горами" против противника с палкой.

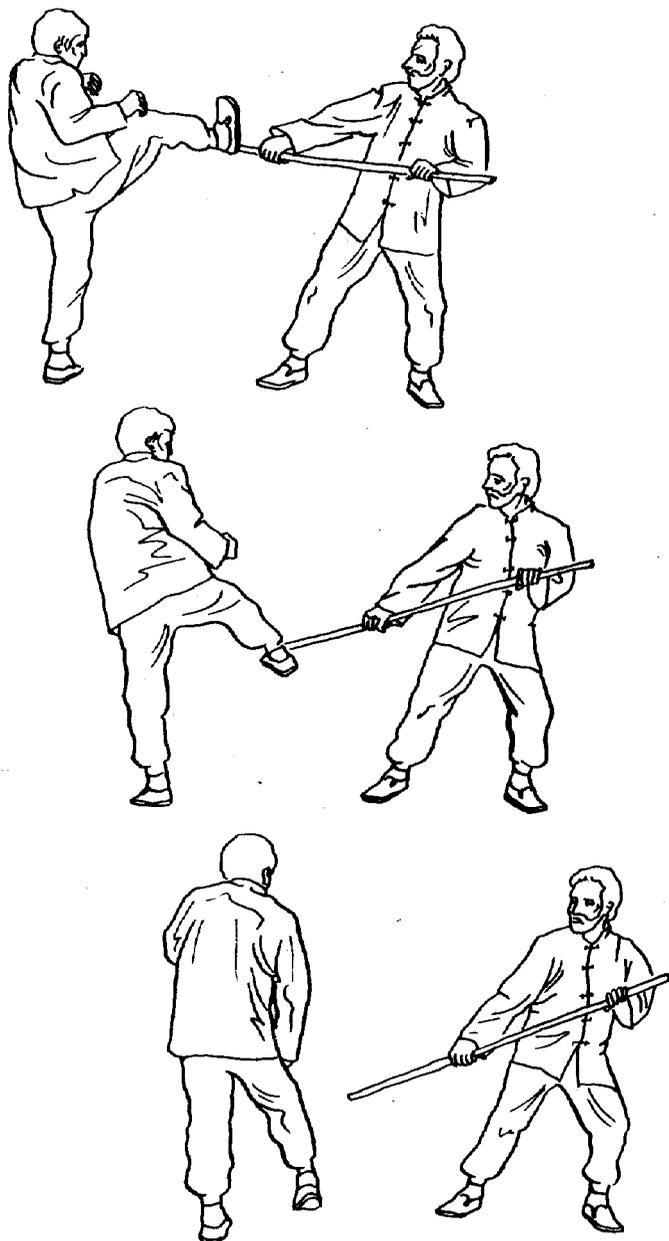


Рис. 87. в. Использование стойки "Тигр прощается с горами" против противника с палкой.

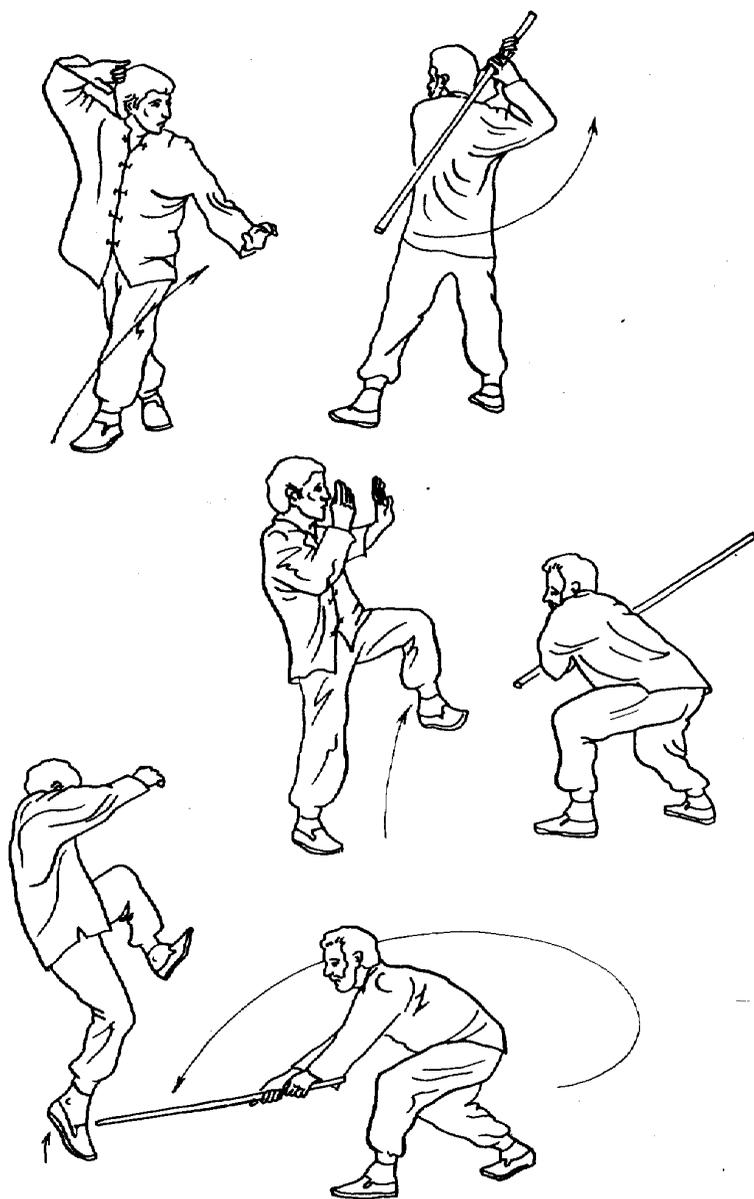


Рис. 88. а. Использование стойки "Тигр прощается с горами".

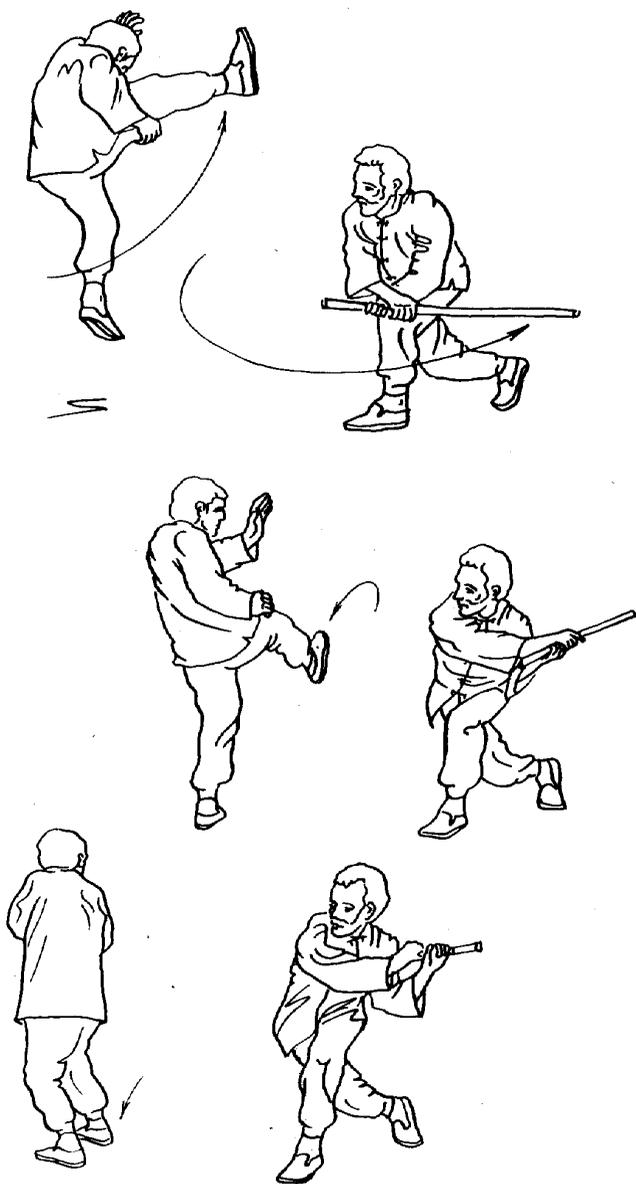


Рис. 88. б. Использование стойки "Тигр прощается с горами".



Рис. 89. Стойка "Лошадь".



Рис. 90. Стойка "Голова дракона".



Рис. 91. Стойка "Цветок".



Рис. 92,93. Стойка "Нижняя долина".

ке. Скрученные в пружину ноги, готовы в любой момент выбросить ваше тело в любом направлении в высоком прыжке. Смена стойки и переходы осуществляются двумя неуловимыми движениями. Примеры перемещений и комбинаций против атакующего партнера приведены на рис. 86,87,88.

«Нижняя долина» - очень компактная стойка. Она даже не похожа на стойку, если рассматривать ее как элемент боевого искусства. Она напоминает путника, спустившегося с гор и от усталости присевшего в низине долины (рис. 92).

Чтобы занять эту стойку (в нашем случае левостороннюю), необходимо из свободного положения сделать небольшой шаг вперед левой ногой и после этого присесть. Правое колено должно касаться пола, а стопа - быть на носке. Колено левой ноги поднято вверх. Правая рука свободно лежит предплечьем на правом бедре ладонью вверх. Левая рука с раскрытой ладонью выставлена чуть в левую сторону. Туда же направлен ваш взгляд. Спина прямая. Сидеть нужно удобно, не напрягаясь, но так, чтобы вам не составило труда быстро встать и уйти из этой стойки.

Описанная позиция на первый взгляд не мобильна, не защищена и может сбить с толку любого соперника. Любому покажется, что вас здесь можно взять голыми руками. В действительности это не так. Благодаря сильно развитым мышцам ног, можно легко передвигаться прыжками, выпрыгивать в высоком ударе на соперника (рис. 62), наконец - очень удобно совершать уходы в кувырке (рис. 69). Используя кувырок, можно также и успешно и неожиданно эффективно атаковать (рис. 67, 68).

Теперь, несколько ознакомившись с приведенными здесь стойками, вы поймете, что слова об «умении стоять» - не пустой звук. Правильно владеть стойкой - признак высшего мастерства. А оно начинается с простейшего обучения каждой стойке в отдельности.

Мы привели и подробно описали только пять стоек. Однако, чтобы расширить представление о возможностях стоек, мы хотим несколько систематизировать их для лучшего восприятия.

Во-первых, все стойки можно разделить на высокие, средние и низкие.

Высокие стойки, такие как «кошка» (рис. 79), «феникс» (рис. 82), «песочные часы» (рис. 80), более мобильны, в них легче передвигаться. Средние стойки - «хитрый старик» (рис. 73), «девушка ткёт» (рис. 74), «тигр прощается с горами» (рис. 75) - не такие мобильные, зато более устойчивые, в них легче противостоять мощному партнеру. К тому же они позволяют держать соперника на дистанции.

Низкие стойки - «лошадь» (рис. 89), «голова дракона» (рис. 90), «нижняя долина» (рис. 92, 93), «цветок» (рис. 91) - сложны в исполнении, требуют большого мастерства, но зато неожиданны и непредсказуемы для соперника в поединке.

Можно также выделить стойки широкие и компактные.

Широкие стойки - «лошадь» (рис. 89) - обладают повышенной устойчивостью и способствуют технике с широкой амплитудой движений. Но в стойке, как правило, мастер стоит открытым для нападения.

Напротив, компактные стойки - «кошка» (рис. 79), «нижняя долина» (рис. 92,93) - характеризуются закрытостью, большой неуязвимостью.

В общем многообразии стоек можно также выделить выжидательные и мобильные стойки.

Выжидательные стойки - «тигр прощается с горами» (рис. 75) - являются как бы заманивающими стойками, стойками-ловушками.

Мобильные стойки - «кошка» (рис. 79) - являются элементом передвижения, перехода.

### 3.5. «Мэй хуа» - Дикая слива

«Мэй хуа» в переводе с китайского означает дикая слива. Чтобы лучше объяснить содержание стиля со столь редким названием, нам необходимо совершить экскурс в область искусства эпохи средневековья Китая.

Изображение дикой сливы в Китае необычайно популярно. С начала династии Сун бесчисленное количество раз рисовали ее китайские художники, стремясь передать ее красоту. В эпоху средневековья в живописи Мэй хуа ценились поэтические ассоциации и философское содержание, связанное с космогоническими принципами. Цветы с их нежными белыми или розовыми лепестками олицетворяли солнечное начало, в живописи их изображали в соответствии с принципами ян. Ствол и ветви, полные соками земли, выражали силу инь.

Вот, что писал автор одного из изображений цветущей ветки мэй хуа Ци Бай-ши (1860-1957 гг.): «Ветки - словно литой металл, цветы киноварного цвета, жаль, что пиону не дано увидеть цветущую мэй».

До наших дней популярность этого сюжета сохранилась благодаря заключенному в нем благоприятному смыслу. Цветы сливы символизируют благородную чистоту, стойкость, стабильность, так как живые соки сохраняются в ветвях мэй в лютый мороз.

Когда заканчивается период цветения мэй, ее лепестки отрываются, подхваченные порывом ветра и совершают долгий непредсказуемый полет. Эта непредсказуемость полета цветка, как ничто иное, лучше отражает смысл стиля - его непредсказуемость, неповторимость, легкость и изящность.

Исторические корни стиля, столь редкого даже в самом Китае, теряются где-то в средневековье в южных провинциях Китая. В то время смутных междоусобных войн и восстаний сохранение и развитие любой школы у ту шло по изолированным линиям. Отдельные мастера, желая сохранить переданные им по наследству секреты мастерства, практиковали создание школ семейного типа. Такие школы развивались, питаясь собственными соками, и проходили экзамен на выживание в сложных и подчас непредсказуемых обстоятельствах. Одна из историй, рассказанных нам нашим Учителем Хуан Ваном, произошла с его дедом. Семья его жила в деревне в одной из южных провинций Китая, богатых лесами-зарослями. В таких зарослях, недалеко от деревни, появился тигр-людоед, державший людей в постоянном страхе. Никакие попытки охоты на него не принесли удачи. Тигр был хитер и коварен, знал привычки людей и был хозяином леса.

После нескольких попыток изловить тигра, закончившихся неудачно и трагично для нескольких жителей, дед Вана решил сам выйти на встречу с титром один на один. Он понимал, что безоружный не представлял для тигра никакой опасности. Однако в

этом его решении был глубокий смысл. Предложить тигру сражение естественными средствами значило в случае успеха доказать превосходство человека, его силы духа.

Однажды на рассвете, углубившись в заросли и выйдя на одну из полян, они встретились.

С одной стороны огромная рычащая масса, прыгающая со скоростью шесть метров в секунду, с другой - безоружный человек, решившийся на безумный поступок.

Дед Вана хорошо знал повадки дикого зверя: тигр прыгает на свою жертву только три раза и если не добивается успеха - уходит, покидая эти места навсегда. Они смотрели в глаза друг другу и никто не видел в них страха. Человек ждал прыжка спокойно, чуть расставив ноги и понизив тело. Уловив начало первого прыжка, человек быстро присел и, уйдя под живот тигра выставил вверх соединенные «копьем» ладони, целясь в живот.

Ничего не достигнув и недоумевая, что произошло, тигр приготовился ко второму прыжку, но и вторая попытка не удалась.

Мы не знаем, что удержало тигра от третьего прыжка. Вероятно, он почувствовал достойного соперника и инстинкт подсказал ему не испытывать судьбу. Поражение от значительно более слабого соперника было столь очевидным и унизительным, что тигр покинул эти места навсегда. Покинул, может быть, потому, что на этой поляне осталось нечто, некоторый момент истины и высшей справедливости.

Для нас этот случай является не столько примером высочайшей техники, сколько победой духа и справедливости.

Существует две ветви стиля «Мэй хуа»: одна исторически возникла и развивается в Северном Китае - «Мэй хуа джуан» («Столб сливового цветка») - это очень жесткий стиль, требующий недюжинных физических данных, из многообразия переходных стоек стиль выделяет Пять статичных (дословно - столбовых), которые соединены в единый комплекс «сливового цветка». Помимо основного комплекса в технический арсенал стиля входит большое количество ударов, прыжков, кувырков, подсечек, падений, захватов и проч.

Практикуемый нами стиль относится к другому основному родственному направлению стиля «Мэй хуа» к школе «Мэй хуа бань» (лепесток сливового цветка). Это направление, менее известное в Китае, развивалось также по узкосемейной традиции. В последующих «Беседах» мы планируем более подробно рассказать о стиле «Мэй хуа», а сейчас предлагаем вашему вниманию иллюстрацию нескольких стилевых упражнений.

Учитывая возможное отсутствие специальной подготовки, мы попытались отобрать не только наиболее характерные для нашего стиля упражнения, но и доступные для выполнения.

**«Пробудить порыв ветра».** Вы когда-нибудь задумывались, отчего при полном штиле вдруг возникнет легкий порыв ветра, в чем его первопричина? Почему в природе происходит чередование всплесков сил и полного покоя? Видимо, все дело в гармонии сил движения и покоя. Так же и в наших движениях, состояние покоя пробуждает

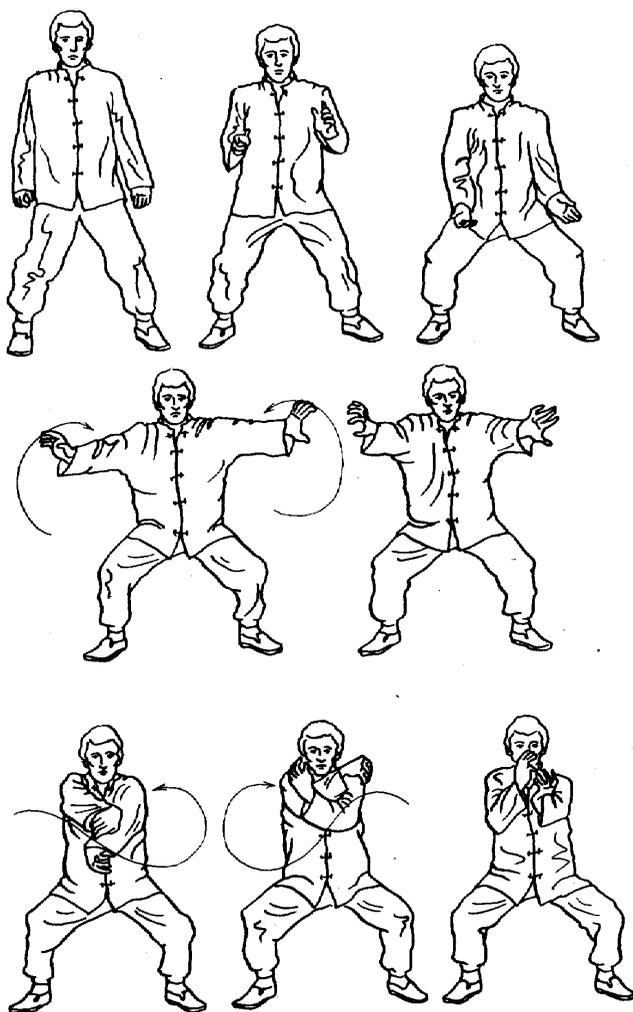


Рис. 94. а. Упражнение "Пробудить порыв ветра".

энергию, сменяется ее всплеском, и опять возвращается на свои места. Помочь это почувствовать может упражнение «Пробудить порыв ветра».

1. В спокойном состоянии придите в стойку «наездника» (рис. 94.а). Ваши ноги должны быть шире плеч и согнуты так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Стопы параллельны. Ваше внимание концентрируется на точке Дань-тянь. Руки полусогнуты, свободны и находятся перед собой. Дыхание свободное и ровное.

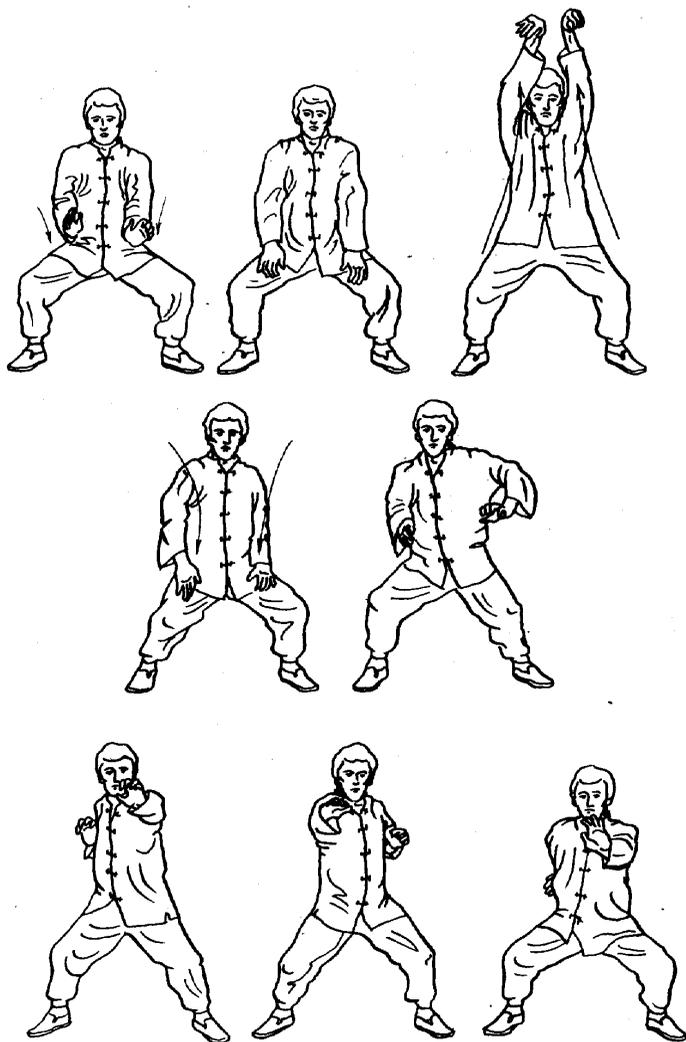


Рис. 94. б., 94. в., 94. г. Упражнение "Пробудить порыв ветра".

2. Вообразите, что у вас в каждой руке по легкой бамбуковой палке. Не нарушая процесса дыхания, вы начинаете плавно вращать (как бы вместе с палками) предплечья и кисти, перекрещивая их перед собой и описывая две окружности («восьмерку») (рис. 94.а). Опишите четыре полных восьмерки. На этом ваш период покоя закончился.

3. Легко и быстро, делая вдох через нос, вы вскидываете ваши предплечья и кисти (запястьями вверх), как можно быстрее и резче (рис. 94.б).

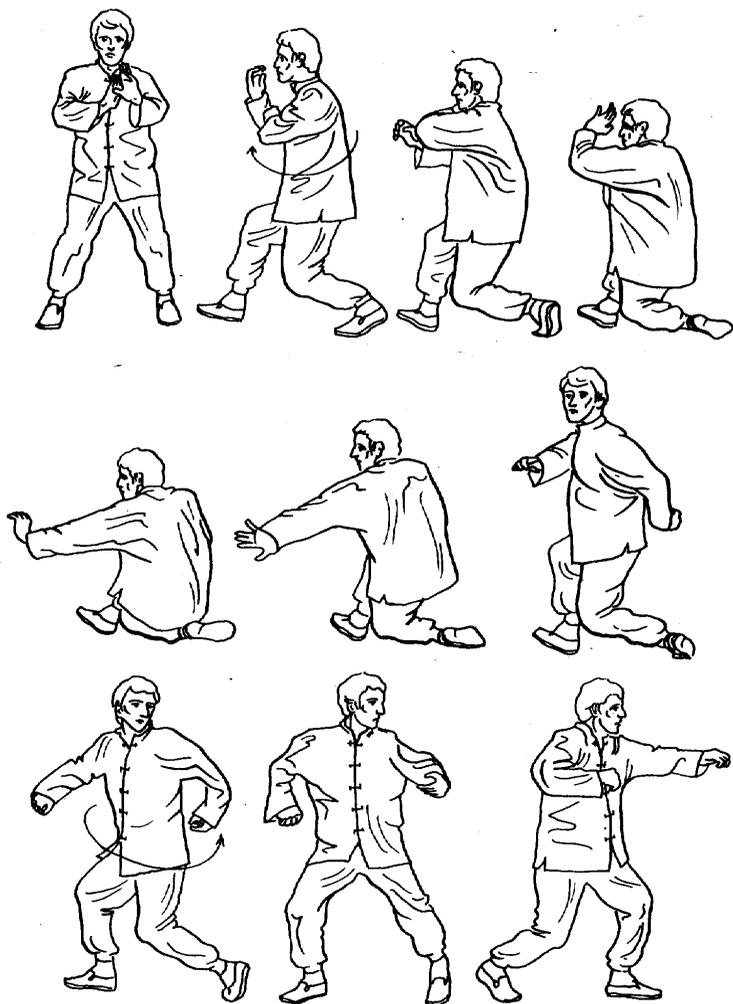


Рис. 95. а. Упражнение "Кружиться в танце цветка".

Затем резко бросаете расслабленные руки вниз, легко ударяясь основанием ладони о ваши бедра, как бы отталкиваясь от них (рис. 94.в). Все это на задержке дыхания.

4. После этого вы наносите перед собой два легких прямых удара открытой ладонью (рис. 94.г). И только после этого должен следовать свободный, и плавный выдох через рот.

Это упражнение выполняется 3-4 раза подряд.



Рис. 95. б. Упражнение "Кружиться в танце цветка".

Упражнение, как никакое другое, способствует пробуждению вашей внутренней энергии. О ее пробуждении вам подскажет поднимающееся из области живота и идущее волной по вашим рукам тепло.

Упражнение также позволяет понять манеру поединка, когда ваш ум находится в состоянии покоя, а тело совершает многие отвлекающие передвижения. А затем вдруг следует молниеносное нападение и, после атаки, опять приходит состояние покоя.

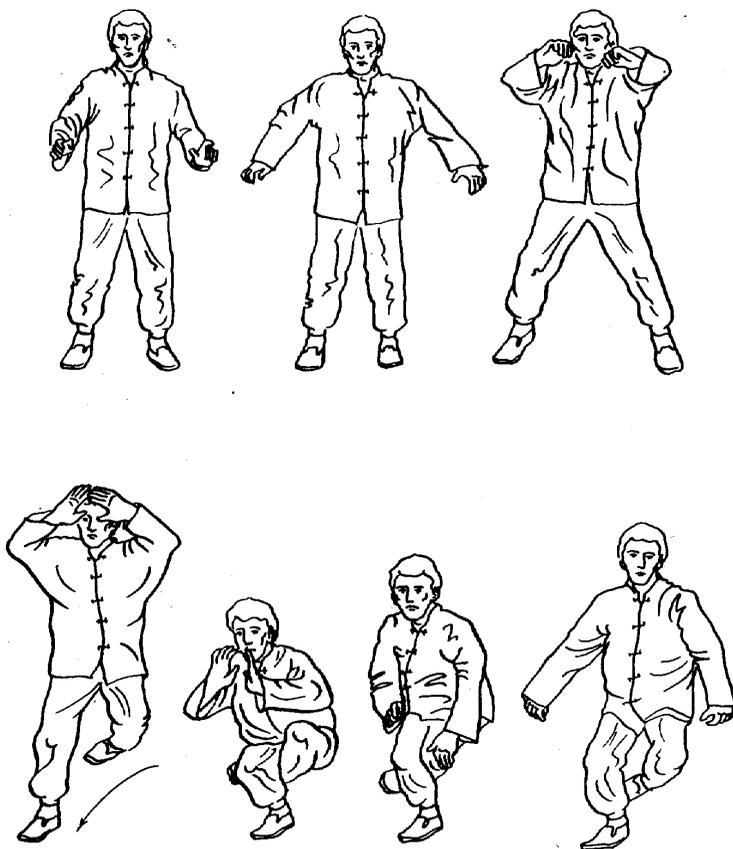


Рис. 96. а. Упражнение "Порхание бабочки".

**«Кружиться в танце цветка».** Выполнение этого упражнения со стороны действительно напоминает падающий во вращении цветок мэй. Движение очень грациозно, но в то же время в нем присутствует скрытая энергия. Это упражнение чрезвычайно полезно для развития координации движений, устойчивости, гибкости связок и крепости коленных суставов.

1. Встаньте, свободно расставив ноги на ширине ваших плеч (рис. 95.а). Начиная вращение тела, одновременно приседайте, скрещивая ваши ноги. Колено правой ноги

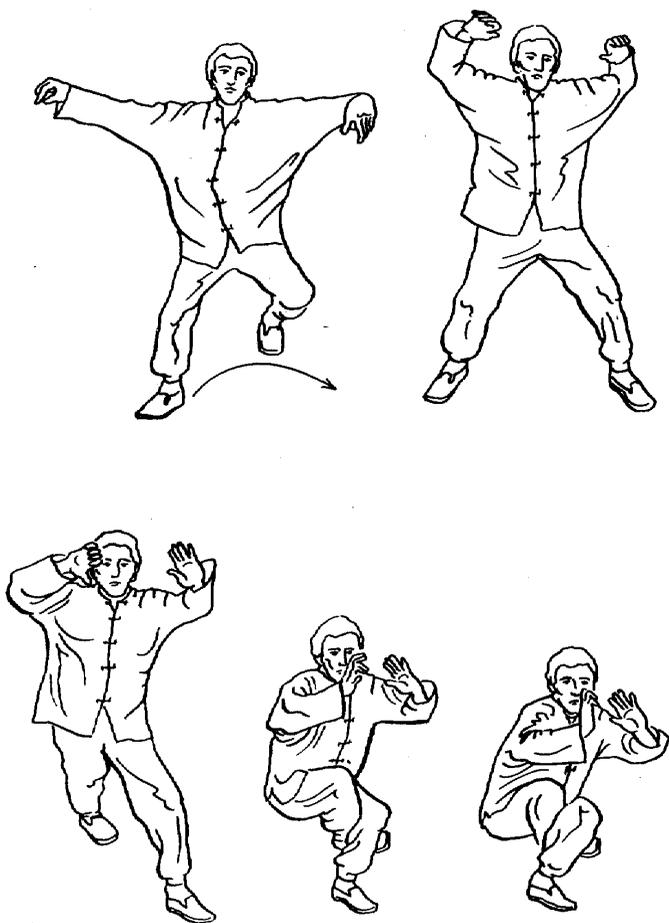


Рис. 96. б. Упражнение "Порхание бабочки".

должно пройти под коленной впадиной правой ноги. В конце движения вы должны оказаться сидящим на полу на голени левой ноги. Правая нога остается приподнятой коленом вверх, а стопа развернута в сторону вращения. Взгляд перед собой. Левая рука выставлена ребром ладони вперед. Сидя, вы не должны испытывать никакого неудобства и чувствовать устойчивость.

2. Плавно приподнимаясь на ногах, начинайте вращение в левую сторону (против часовой стрелки), пока, совершив вращение на 180°, не окажетесь в симметричной противоположной стойке (рис. 96.6).

Выполните это упражнение несколько раз. Стойка, в которую вы приходите в конце движения, называется «Бутон дикой сливы». Она полна экспрессии и внутреннего динамизма. Ничего не стоит бутону раскрыться, а вам выпрыгнуть навстречу вашему противнику.

**«Порхание бабочки»** - внешне это упражнение напоминает перепархивание бабочки с цветка на цветок. Его выполнение требует от ваших ног силы и выносливости, а также умения сохранять равновесие. Оно причащает вас устойчиво чувствовать себя на холмистой, пересеченной местности. Кроме того, оно очень развивает прыгучесть и подвижность.

1. Стойте свободно. Спина абсолютно прямая (рис. 96.1). Перенесите вес тела на левую ногу. Внешнюю сторону стопы левой ноги положите на подколенную впадину правой ноги, одновременно приседая на ней (рис. 96.4). Во время приседания держите спину прямо. Приседая, нужно плавно пружинить на опорной ноге. В конечной стадии движения (рис. 96.5) вы должны низко сидеть на всей стопе правой ноги. Ступня правой нога зажата подколенной впадиной. Спина прямая и вертикальна (рис. 96.5).

2. Оттолкнувшись на опорной ноге, перепрыгните на левую, ногу (рис. 96.10), повторив в точной последовательности описанное приседание. В конце движения вы должны оказаться сидящим на левой ноге (рис. 96.12). Задержитесь на мгновение и тут же сделайте перескок на правую ногу.

Начните с 6 приседаний (три на одной ноге и три на другой), доведя их общее количество до 10-12. Освоив технику «порхания бабочки», попробуйте перепрыгивать через лежащие предметы (ствол дерева, например).

**«Ветки скрывают ствол».** Это упражнение требует большой гибкости рук и координации движений. Руки, словно сильные и гибкие ветви, прикрывают собой ваше тело, двигаясь по плавным траекториям.

Одной из особенностей стиля «Мэй хуа бань» является постоянная скоординированная работа рук, двигающихся как бы по траектории, не имеющей начала и конца. Конец одного движения является началом другого. При этом защите уделяется не меньше места, чем атаке. Если одна рука атакует, то другая обязательно страхует какую-либо жизненно важную часть тела. Это постоянное перетекание движений символизирует собой равновесие инь и ян.

Разучивать упражнение лучше в две стадии. Сначала необходимо разработать ваши руки.

1. Станьте в свободную стойку - ноги чуть шире плеч, руки свободно опущены вниз (рис. 97.1).

2. Поднимите левую руку и заведите ее за голову в область шеи (рис. 97.3).

3. Вашу правую руку, согнув за спиной, продвиньте вверх вдоль позвоночника. Двигая руки навстречу друг другу, зацепитесь пальцами (рис. 97.4).

4. Вдыхая и вставая на носки, сдвигайте руки максимально навстречу друг другу.

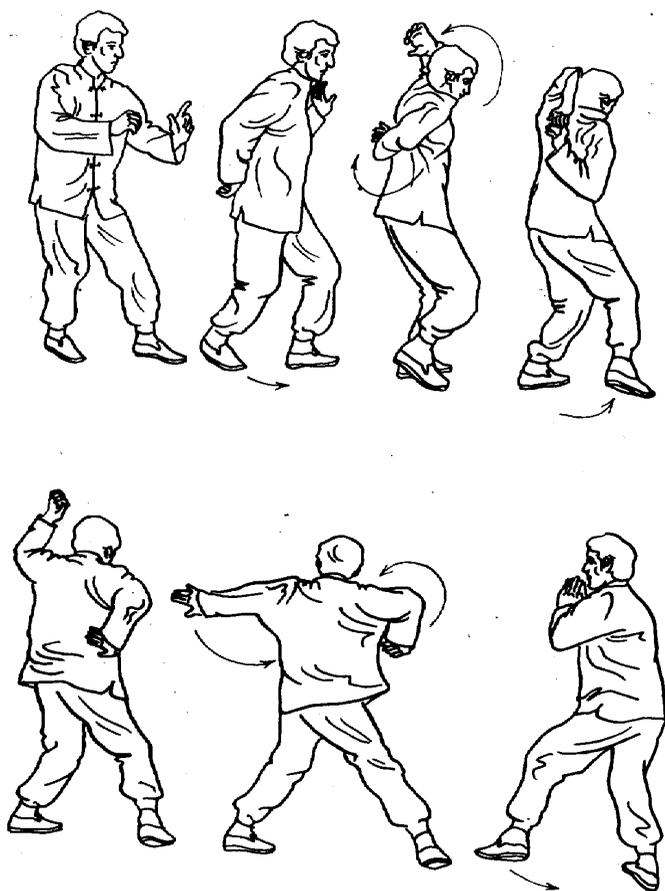


Рис. 97. а. Упражнение "Ветки скрывают ствол".

5. На выдохе немного отпускайте руки и опускайтесь на стопы. Прodelайте это упражнение 4-5 раз, постепенно сдвигая руки навстречу друг другу. Затем поменяйте положение рук и повторите упражнение.

Если вы сможете накладывать за спиной ладони, то это является хорошим результатом. Но на это понадобится некоторое время. Поэтому наряду с этим упражнением можно приступить к разучиванию второй фазы упражнения.

1. Исходная позиция - левосторонняя стойка (рис. 97.1).



**Рис. 97. б. Упражнение "Ветки скрывают ствол".**

2. Начиная движение, сделайте переход в правостороннюю стойку, описав правой ногой полуокружность. Вес тела при этом находится на вашей левой ноге (рис. 97.3).

Одновременно с движением ног заведите правую руку за спину так, чтобы предплечье и ладонь закрывали позвоночник. Левую руку по круговой траектории заведите за голову так, чтобы предплечье и кисть закрывали вашу голову и шею (рис. 97.4).

Теперь ваши руки, словно две мощные ветки, образовали защитную стену, предохраняющую вас от возможной атаки со стороны противника (рис. 97.4).

3. Не прекращая вращающегося движения, перенесите вес тела на правую ногу, а левую - круговым движением против часовой стрелки отведите назад. Теперь вы должны стоять в правосторонней стойке (рис. 97.7).

Необходимо научиться выполнять эти движения симметрично из левосторонней и правосторонней стойки.

Описанное упражнение приучит вас хорошо двигаться по сложным траекториям, все время оставаясь недоступным для атаки противника. Руки здесь играют роль ветвей, стряхивающих внешнюю силу и не допускающих ее к вашему телу.

Приведенные упражнения являются начальным звеном в освоении стиля «Мэй хуа бань», мы умышленно ограничили иллюстрацией только нескольких подготовительных упражнений практикуемого нами стиля, т.к. задача публикации этой «Беседы» была ознакомить читателя с различными аспектами китайского боевого искусства в целом, а стилю «Мэй хуа бань» мы надеемся посвятить одну из наших следующих «Бесед».

Наша книга - всего лишь малая капля в огромном океане знаний, которые таит в себе боевое искусство.

Странно слышать людей, рассуждающих примерно так: культура нашего народа принадлежит нам, а культура китайского - китайцам. На наш взгляд, культура любого народа принадлежит всему человечеству, и, шагнув когда-то за пределы «Поднебесной империи», китайское боевое искусство стало неотъемлемой частью мировой культуры. Конечно, в наше время оно уже не играет своей первоначальной роли, но тем не менее не утратило значимости, а скорее, наоборот, все шире используется в различных сферах человеческой деятельности: медицина, спорт, искусство и т.д. И тот, кто решился ступить на путь постижения боевого искусства, должен знать, что этот путь бесконечен, он имеет только начало, но не имеет конца, ибо совершенствованию человека нет предела. Открывая все новые возможности человеческого духа, секреты боевого мастерства, вы увидите, сколько интересного и неизведанного ждет нас впереди. Но добиться успехов можно только в том случае, если у шу станет неотъемлемой частью вашей жизни. И, начав однажды, не стоит, скрывая свою лень, говорить, что это удел только молодых или что вам не хватает времени, - в вашем распоряжении целая жизнь, которая, как гласит китайская мудрость: «простирается на огромном полотне под названием «Время» и, закончившись однажды, продолжается вечно».

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абаев Н.В. Даосские истоки китайских у шу. - Дао и Даосизм в Китае. М., 1982.
2. Абаев И.В. О некоторых философско-психологических основах чаньских (дзэнских) военно-прикладных искусств. - Общество и государство в Китае. М., 1981.
3. Асвагоша. Жизнь Будды. Памятники мировой литературы. МД 1913.
4. Васильев Л.С. Культы, религии, традиции в Китае. М., 1970.
5. Дагданов Г.Б. Социально-психологические аспекты системы цигун в Китае. - Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1986.
6. Дао и Даосизм в Китае. М., 1982.
7. Древнекитайская философия, т.1-2, М., 1972.
8. Древнеиндийская философия, М., 1963.
9. Заводская Е.В. Культура Востока в современном западном мире. М., 1977.
10. Куликов В.С. Китайцы о себе. М., 1989.
11. Академия наук Туркменской ССР. Махабхарата VII, часть 2. Ашхабад, 1981.
12. Малявин В.В. Чжуанцзы. М., 1985.
13. Роль традиции в истории и культуре Китая. М., 1972.
14. Сидихменов В.Я. Китай: страницы прошлого. М., 1987.
15. Управление дыханием Ци-гун в Шаолиньской традиции. М., 1990.
16. ШиНай-ань. Речные заводи, т.1-2. М., 1959.
17. Щербатской Ф.И. Избранные труды по буддизму. М., 1988.
18. Шуцкий Ю.К. Китайская классическая «Книга перемен». М., 1960.
19. Blyth R.H. Zen and Zen Classics. Vol. 1-5. Tokyo., 1980.
20. Bow-Sim Mark. Combined Tai-Chi Chuan. Boston., 1978.
21. Corcoran /., Farcos E. Martial Arts. N.Y., 1980.
22. Draeger D.F., Smith R. Asian Fighting Arts. Tokyo. 1973.
23. Gilley G.F. Secret Fighting Arts of the World. N.Y., 1971.
24. Habersetzer R. Kung-fu (Wu-shu). Les Techniques.
25. de La boxe chinoise. P., 1979.
26. Hirai Fomio. Zen and the Mind. Tokyo.. 1978.
27. Hyams J. Zen in the Martial Arts. N.Y., 1988.
28. Lee A. Kung-fu Wu-shu. N.Y., 1972.

29. Parker E. Secrets of Chinese Karate. Prentice-Hall.. 1963.
30. Suzuki D.T. Manual of Zen Buddhism. N.Y., 1960.
31. Watts A.W. The Way of Zen. N.Y., 1969.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава I. Философские корни у шу 7

1.1. Конфуцианство 7

1.2. Даосизм 9

1.3. Буддизм 17

1.4. Дзен буддизм 22

Глава 2. Дыхание и боевое искусство 29

2.1. Дыхание и здоровье 29

2.2. Дыхание йогов (пранаяма) 30

2.3. Ритмическое и энергетическое дыхание 32

2.4. Шаолинская школа управления дыханием «ци гун» 33

2.5. Дыхательный комплекс 36

Глава 3. Начало постижения мастерства 71

3.1. Школы Северного и Южного Шаолиня 71

3.2. Стили у шу 73

3.3. Основные принципы занятий 87

3.4. Компоненты боевого искусства 89

3.5. «Май хуа» - Дикая слива 145

Библиография 159

Алексей Иванович Гизюк. Валерий Юрьевич Подковыров

**Беседы о боевом искусстве**

Зав. редакцией Т.Ф.Лысенко Редактор М.А.Кузнецова Художественный редактор  
М. Я. Турбовской Технический редактор М.К>. Осипова Корректор М.М. Мартынова  
Художник Ю.Е. Емелечкан

Бумага офсетная Усл. печ. л. 8,4 Тираж 50 000 экз.

Подписано в печать 19.09.91 г.

Гарнитура об. новая Усл. кр.-отт. 8,4. Цена договорная.

Формат 84x108 1/32 Печать офсетная. Заказ 120.

Издательство «Прометей.»

МПГУ им. В. И. Ленина. 11904S, Москва, ул. Усачева, 64.

Типография издательства «Гаврида»,

333700 г. Симферополь, ул. Генерала Васильева, 44.

