

М.А. Давыдов

# ЦЗИНЬ ФА

СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ  
КИТАЙСКОГО МАССАЖА

## 动力按摩學

ТЕОРИЯ  
ВНУТРЕННИХ  
ЭНЕРГИЙ

8 ФОРМ  
УНИВЕРСАЛЬНОЙ  
ЦИ

42 ВИДА  
ВНУТРЕННЕЙ  
ЭНЕРГИИ

中國針灸易太極學

**М.А. Давыдов**

# **ЦЗИНЬ ФА**

## **СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОГО МАССАЖА**

**Теория внутренних энергий  
8 форм универсальной Ци  
42 вида внутренней энергии**



**Издательство “Золотое сечение”**

**Пенза 2012 г.**



**М.А. Давыдов**

**ЦЗИНЬ ФА.**

**СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОГО МАССАЖА**

– П.: Издательство “Золотое сечение” 2012. – 344 с.

Тай цзи стало популярной системой знаний и упражнений не только в Китае, но и далеко за его пределами.

На протяжении многих веков это искусство хранилось в секрете и передавалось только в рамках семейных традиций.

Во второй половине 20-го века оно стало доступно для широкой публики, однако большая часть «секретов» системы Тай цзи так и осталась скрытой от непосвященных.

Учение Тай цзи относится к древней системе знаний, основным назначением которой было духовное возрождение и физическое восстановление человека. В связи с этим, главное внимание в книге отводится массажу в свете теории о внутренней энергии.

Первая глава посвящена фундаментальным основам Тай цзи, здесь же рассматриваются внутренние аспекты практики – настройка физического тела и регуляция функции дыхания.

Во второй главе проводится теоретический обзор и примеры использования 8-ми «главных энергий пространства».

Начальный комплекс Тай цзи Цигун, основные рекомендации при работе с Ци, куда входят «9 упражнений и 13 принципов энергетической настройки» тела представлен в третьей главе.

Четвертая глава знакомит с категориями внутренних энергий Цзинь и с биофизическими структурами ее накопления.

В пятой главе приводится описание 12-ти упражнений Дао инь по развитию чувствительности, а также обзор трех необычных ментально-сенсорных видов внутренней энергии.

С шестой по десятую главы приводится описание 39-ти видов внутренней энергии, применяемых в самых различных техниках массажа стран Восточной и Юго-восточной Азии.

Тай цзи – это искусство гармонии, обладающее не только внешней мягкостью и плавностью движений, а сколько внутренней утонченностью и большими возможностями.

**ISBN 978-5-91078-184-3**

© М.А. Давыдов, 2012

© Издательство “Золотое сечение” 2012

## Особая Благодарность!

Наставникам, авторам, переводчикам, друзьям и коллегам за помощь и поддержку в подготовке этой книги:

*Брониславу Виногородскому – ведущему специалисту, китаеведу и востоковеду в области наследия Китайской культуры за прекрасные книги и подробные переводы.*

*Фалеву Алексею Ивановичу, мастеру традиционной китайской медицины, внесшему большой и неоценимый вклад в развитие искусства чжэнь цзю терапии в России и за ее пределами.*

*Белоусову Павлу Викторовичу за творческий подход в создании литературы справочной направленности по искусству чжэнь цзю терапии на территории СНГ.*

*Хван Сергею Валентиновичу за открытую моральную поддержку в моих планах и начинаниях.*

*Шумкиной Марине Владимировне, мастеру по искусству гармонии внешнего и внутреннего облика человека за личный оптимизм и доброе отношение к миру.*

*Падиной Людмиле Константиновне за ее стремление к совершенству и добрую помощь людям.*

*Беккузину Ренату за техническое обеспечение и выбор прогрессивного пути развития.*

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Введение .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Глава 1</b>   |           |
| <b>ТРИ СТОЛПА ВНУТРЕННИХ ПРАКТИК.....</b>  | <b>19</b> |
| Энергетические центры тела. Обзор.....   | 26        |
| Регуляция и подготовка физического тела .....                                    | 24        |
| Графическая схема «Начало Тай цзи».....  | 37        |
| Дыхание – движение потоков энергии Ци .....                                      | 42        |
| Регуляция функции прямого дыхания.....   | 46        |
| Дыхание, шесть стадий тренинга.....  | 47        |
| <b>Глава 2</b>   |           |
| <b>ВОСЕМЬ ФОРМ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ .....</b>                                   | <b>50</b> |
| Теория восьми базовых движений.....  | 51        |
| 1. Пэн – отражение (убирание, выведение).....                                    | 51        |
| 2. Люй – откатывание, уход назад.....  | 55        |
| 3. Цзи – надавливание, сжимание.....   | 58        |
| 4. Ань – толкание .....  | 60        |
| 5. Лэ – раскалывание, излом .....  | 63        |
| 6. Чжоу – применение локтя .....   | 67        |
| 7. Као – упор плечом.....  | 70        |
| 8. Цай – срывание, притягивание вниз.....  | 72        |
| Восемь движений Дань тянь Цигун.....   | 75        |
| Применение сферы – поля энергии Ци.....  | 84        |
| Синхронизация сфер Ци рук и Дань тянь .....                                      | 84        |
| Теория «Девяти золотых жемчужин».....  | 87        |
| <b>Глава 3</b>   |           |
| <b>НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН.....</b>                                     | <b>89</b> |
| Основные рекомендации при работе с Ци .....                                      | 90        |
| Девять упражнений по работе с Ци .....   | 94        |
| 13 принципов «энергетической настройки» тела .....                               | 101       |
| 1. Соединение 3-х категорий энергии Ци .....                                     | 102       |
| 2. Собранность тела и сознания .....   | 104       |
| 3. Контроль процесса дыхания. Соединение внешнего<br>и внутреннего поля Ци ..... | 106       |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Раскрытие и округлость промежности .....        | 107 |
| 5. Подобранность копчика, поясницы и крестца.....  | 108 |
| 6. Правильное положение поясницы .....             | 109 |
| 7. Опустошение и расслабление грудной клетки ..... | 110 |
| 8. Растяннутость спины в 2-х плоскостях .....      | 111 |
| 9. Расслабление локтей и плеч .....                | 112 |
| 10. Подвешенность макушки.....                     | 113 |
| 11. Наполнение и трансформация Ци внутри тела..... | 114 |
| 12. Соединение Ци «Неба и Земли».....              | 116 |
| 13. Ясно различать «полноту и пустоту» Ци .....    | 117 |

## Глава 4

|   |            |
|---|------------|
| <b>ЦЗИНЬ – ЛИ, ЭНЕРГИЯ И СИЛА. ОБЗОР .....</b>  | <b>119</b> |
| Категории внутренней энергии Цзинь .....        | 122        |
| Сознание, внутренняя энергия и части тела ..... | 125        |
| Структуры накопления энергии Цзинь .....        | 135        |
| Основы теории Тай цзи Цзинь .....               | 144        |

## Глава 5

|  |            |
|--|------------|
| <b>РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ЭНЕРГИИ ЦЗИНЬ .....</b>          | <b>148</b> |
| Система Дао Инь. Основные инструкции .....           | 149        |
| 1. Развитие ощущения потока энергии Ци .....         | 150        |
| 2. Развитие сенсорных качеств .....                  | 158        |
| Цзюэ цзинь – развитие тонких энергий.....            | 168        |
| 1. Энергия слушания (восприятия) – Тин цзинь.....    | 168        |
| 2. Энергия внутреннего понимания – Дун цзинь .....   | 173        |
| 3. Энергия прикосновения – Цапи сюй линь цзинь ..... | 174        |

## Глава 6

### СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОГО МАССАЖА.

|   |            |
|---|------------|
| <b>ЯН ЦЗИНЬ – АКТИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ .....</b>             | <b>176</b> |
| 4. Энергия отражения (ведение в сторону) – Пэн цзинь..... | 176        |
| 5. Энергия сверления (разделения) – Цзуань цзинь .....    | 178        |
| 6. Энергия сдвигания (смещения) – Дуань цзинь.....        | 181        |
| 7. Энергия бокового сдвигания – Хэн (гуа) цзинь.....      | 183        |
| 8. Энергия прорастания – Чжан цзинь.....                  | 185        |
| 9. Энергия опускания – Чэнь цзинь .....                   | 187        |
| 10. Малая энергия (дюймовая) – Цунь цзинь.....            | 188        |
| 11. Энергия «десятой доли» – Фэнь цзинь.....              | 190        |

|  |     |
|--|-----|
| 12. Энергия «охлаждения» – Лэн цзинь ..... | 192 |
| 13. Поднимающая энергия – Ти цзинь .....   | 194 |

## Глава 7

### АКТИВНО-ПАССИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ..... 197

|  |     |
|--|-----|
| 14. Энергия толкания – Ань цзинь .....               | 197 |
| 15. Энергия срывания (тянуть вниз) – Цай цзинь ..... | 201 |
| 16. Энергия локтя – Чжоу цзинь .....                 | 205 |
| 17. Энергия захвата (контроля) – На цзинь .....      | 207 |
| 18. Энергия пиления (разделения) – Цо цзинь .....    | 213 |
| 19. Сопровождающая энергия – Сун цзинь .....         | 216 |

## Глава 8

### ИНЬ ЦЗИНЬ – ПАССИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ..... 218

|   |     |
|---|-----|
| 20. Энергия втягивания и поглощения – Люй цзинь ..... | 218 |
| 21. Прилипающая энергия – Чжань нянь цзинь .....      | 223 |
| 22. Энергия ухода (уступающая) – Цзоу цзинь .....     | 225 |
| 23. Энергия сопротивления – Дин кань цзинь .....      | 227 |
| 24. Энергия перехвата – Цзэ цзинь .....               | 228 |
| 25. Закрывающая энергия – Хэ цзинь .....              | 231 |
| 26. Энергия спирали – Цюань цзинь .....               | 233 |
| 27. Энергия шелковой нити – Чань сы цзинь .....       | 234 |
| 28. Энергия (усилие) рычага – Цзюэ цзинь .....        | 238 |

## Глава 9

### ПАССИВНО-АКТИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ..... 240

|   |     |
|---|-----|
| 29. Энергия нейтрализации – Хуа цзинь .....               | 240 |
| 30. Энергия нажима – Ци цзинь .....                       | 246 |
| 31. Энергия разделения (раскола) – Лэ цзинь .....         | 248 |
| 32. Энергия упора (нажима, поддержания) – Као цзинь ..... | 251 |
| 33. Энергия ведения потока – Инь цзинь .....              | 253 |
| 34. Энергия заимствования силы – Цзе цзинь .....          | 254 |
| 35. Энергия открывания – Кай цзинь .....                  | 256 |
| 36. Энергия отклонения – Бо цзинь .....                   | 258 |
| 37. Скручивающая энергия – Чжуань цзинь .....             | 259 |
| 38. Энергия складывания – Чжэдэ цзинь .....               | 262 |



**Глава 10****НЕЙТРАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ..... 264**

39. Энергия вибрации (дрожания) – Доу соу цзинь ..... 264

40. Энергия вертикали – Дин цзинь..... 266

41. Энергия укоренения (погружения) – Пань цзинь..... 268

42. Взлетающая энергия – Лин кун цзинь..... 271

**Приложение 1****ГЛАГОЛЫ МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ (ЭНЕРГИЙ) .... 275****Приложение 2****ДАНЬ ТЯНЬ ЦИГУН ПЯТИ СТИХИЙ ..... 287****Приложение 3****10 ДВИЖЕНИЙ ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ СТИЛЯ ЯН..... 296****Приложение 4****18 УСЛОВИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ..... 299****ТЕРМИНОЛОГИЯ..... 310****ЛИТЕРАТУРА ..... 320**

## ВВЕДЕНИЕ

Теория лечебных систем Тай цзи и Цигун существует уже несколько тысяч лет, поэтому трудно сказать, из каких аспектов они состоят. Их содержание менялось с течением времени, и одной из причин таких изменений являлось наличие личных пристрастий наставников. При этом одни учителя предпочитали использовать только технику рук (пальцев), другие добавляли в программу обучения применение различных предметов быта — мяч, палку, веревку, кольца, веер и т.п.

В связи с чем, к концу 20-го века накопилось много вариаций и разновидностей этих систем и упражнений (более 400).

В техническом арсенале приемов и движений была произведена масса упрощений, которая во многом «скрыла истинное лицо» этих систем, а глубинные вопросы теории и практики были намеренно убраны от взора исследователей.

Сегодня большая часть специалистов по восточной медицине, практически не владеет методами координации дыхания и движения, а аспект восприятия внутренних энергий (цзинь), т.е. динамического и статического проявления Ци является чем-то запредельным из области мистики или фантастики.

Однако без понимания и освоения этих вопросов будет трудно достичь даже начального уровня знаний древних целителей.

Теория Тай цзи имеет глубокие корни, поэтому требуются годы изучения, практики и размышлений, чтобы найти «ключи к истокам мастерства», которых на сегодняшний день пять:

1. Необходимо изучать искусство жизни Тай цзи всесторонне, постоянно расширяя свой кругозор (багаж) знаний и умений.
2. Будьте исследователем, а не экспериментатором.
3. Регулярно проводите анализ пройденного материала.
4. Следует ясно различать свои достижения и недостатки.
5. Используйте любую возможность для занятий, личного роста и тренинга по совершенствованию своего мастерства.

Если вы обучаетесь у хорошего наставника, то можно сказать, что вы на половине пути к успеху. Большое значение здесь имеют устные наставления и комментарии, путь к мастерству лежит через постоянный поиск, практику и размышления.

Далее будет перечислен *примерный* порядок традиционных дисциплин, способствующих пониманию искусства движения.

1. Практическое понимание философии Тай цзи.
2. Упражнения на расслабление тела, успокоение сознания и концентрацию внутреннего внимания, а также «настройка» физической и энергетической структуры тела.
3. Дыхательный тренинг (буддийский и даосский тип).
4. Ощущение и накопление энергии Ци (Дань тянь Цигун).
5. Тренинг по циркуляции Ци в системе главных меридианов.
6. Статическая медитация и релаксация (Цигун 5-ти стихий).
7. Динамическая медитация (гимнастика Тай цзи цюань).
8. Основные позиции (стойки) и восемь базовых движений.
9. Упражнения на координацию дыхания и движения.
10. Отработка базовых восьми форм Тай цзи цзинь.
11. Тренинг с мячами, шарами и др. предметами.
12. Тренинг по расширению, переносу и трансформации энергии Ци, как сочетание 8-ми базовых усилий Цзинь между собой.
13. Составление стратегических моделей массажной терапии путем сочетания различных видов внутренней энергии.

Кратко поясним вышесказанное.

Первая стадия представляет собой чтение, изучение и развитие «природного» мышления, развивающего цельное восприятие китайской философии, и чем обстоятельнее вы изучите эти аспекты, тем легче будет «ощутить восточное миропонимание».

Используя стандартные методы практики и их теоретические концепции необходимо научиться сосредотачивать свой ум в покое, а различные методы расслабления тела позволят сфокусировать сознание на состоянии движения. Наличие спокойного ума во многом облегчит понимание медитативного состояния, являющегося основой Тай цзи – это 2-я стадия.

Следующим шагом к пониманию искусства Тай цзи является обучение правильному диафрагмальному дыханию. Оно должно быть всегда естественным (без напряжения), глубоким, плавным и долгим по продолжительности.

Тренинг начинают с освоения прямого дыхания (буддийский тип), по мере роста опыта и знаний, со временем переходят

к даосскому (обратному) типу использования «энергетических потоков».

Четвертой стадией является накопление энергии Ци в области нижней части тела, именуемой в китайских оздоровительных системах Дань тянь (дословно «поле эликсира»). Только практикуя упражнения по генерированию Ци, вы сможете развить свою восприимчивость тонких энергий, затем можно будет перейти к упражнениям по развитию циркуляции Ци в различных системах (уровнях) меридианов.

Тренинг по культивации устойчивых ощущений энергии в теле терапевта при движении потока Ци в системе 12-ти главных и сухожильных меридианов представляет собой 5-ю стадию.

Шестая стадия посвящена статической системе Цигун по развитию восприятия энергий «5-ти сторон горизонта». Данный тренинг поможет максимально эффективно применять восемь энергий пространства в работе, а также позволит значительно уменьшить личные затраты сил и ресурсов.

Выполнение комплексов Тай цзи цюань и Тай цзи Цигун будет способствовать пониманию внутренней и внешней динамики движений тела, этому посвящена 7-я и 10-я стадии.

Восьмая стадия посвящена изучению позиций стоп в сочетании с 8-ю базовыми движениями Тай цзи – это позволит терапевту понять различные уровни воздействия тонких энергий.

Девятая стадия учит соединять фазы дыхания с различными типами движений в гимнастике Тай цзи цюань [см. 16].

Две последующие стадии (11-12) посвящены тренировке с предметами обихода с целью изучения условий трансформации различных видов Ци, а также умению гармонично соединять 8 «главных энергий» между собой. Работа же с подвешенными предметами развивает умение «чувствовать энергию, как предмета, так и пространства в котором он находится». Тренировка состоит из двух частей, первая часть «учит ощущать форму предмета в движении», вторая – применять к нему тонкие энергии разного качества.

Последняя стадия (13) выводит терапевта на новый уровень понимания искусства движения с последующим составлением лечебных схем с исп. любых сочетаний внутренних энергий.

Известно, что искусство Тай цзи построено на концентрации сознания, как в состоянии движения, так и в условии покоя. Посредством концентрации внимания человек, практикующий искусство движения, тренирует себя быть спокойным и мобилизованным. Если ваше сознание в результате тренировок стало «спокойным и чистым, то вам начнет открываться и духовная сущность вещей и явлений». Вы начинаете «понимать окружающий мир тоньше и ярче, в связи с чем, появляется способность глубокого видения намерения людей и событий». Данное условие и является «секретной техникой» китайского массажа, т.е. искусством восприятия внутренних и внешних энергий в каждом мгновении повседневной жизни.

*Книга предназначена для терапевтов, целителей, массажистов и др. специалистов, занятых в сфере косметологии, эстетики тела и в области искусства движения в целом.*

Книга состоит из **10-ти глав**, проведем обзор каждой из них.

## Глава 1.

Одним из важных требований для освоения тренинга с Ци является понимание традиционных терминов – основ:

Цзин – это первоисточник жизни и развития человека, который передается от родителей по наследству.

Ци – любой вид энергии, существующий в природе и в Космосе.

Шэнь – дух, интеллект, разум и сознание человека.

Здесь же рассматривается схема расположения и описание 3-х «столпов человека» – 3-х энергетических центров Дань тянь.

Далее представлены основные вопросы работы с Ци, для этого необходимо провести 3-х ступенчатое расслабление тела и сознания терапевта: расслабление ума (эмоционального фона); расслабление дыхания и расслабление физического тела.

Вторая половина главы представляет пути-способы управления дыханием – одного из самых важных аспектов внутренних практик и школ Восточной и Юго-восточной Азии.

1-м шагом к управлению дыханием считается практика диафрагмального дыхания, когда вдох немного длиннее выдоха, это позволяет получать больше энергии Ци из воздуха.

2-м шагом является успокоение и углубление процесса дыхания при помощи концентрации сознания на нем.



В конце главы дается описание процесса дыхания животом и рекомендации по регуляции диафрагмального дыхания, здесь же описаны восемь этапов регуляции прямого дыхания и шесть стадий дыхательного тренинга.

## Глава 2.

В начале главы представлены теоретические и практические аспекты культивации 8-ми базовых энергий (усилий Цзинь), а также примеры их развития в рамках Тай цзи Цигун массажа и гимнастики Тай цзи цюань стиля Ян.

1. Триграмма Цянь – Отражение, выведение трением (Пэн).
2. Триграмма Кунь – Втягивание, поглощение (Люй).
3. Триграмма Кань – Нажимание, давление (Цзи).
4. Триграмма Ли – Толкание, сдвигание (Ань).
5. Триграмма Сюнь – Срывание, тянуть вниз (Цай).
6. Триграмма Чжэнь – Разделение, излом (Лэ).
7. Триграмма Гэнь – Упор плечом, поддержание (Као).
8. Триграмма Дуй – Воздействие локтем, пробивание (Чжоу).

В середине главы приводится система Дань тянь Цигун, которая показывает значимость нижнего энергетического центра Дань тянь, являющегося главным источником Ци и местом контроля над всеми движениями тела и сохранением равновесия.

Этот центр считается накопителем внутренней силы человека, для его развития приводится восемь упражнений по управлению потоками энергии Ци в Дань тянь.

Дополнительные упражнения по развитию «центра» Дань тянь см. в Приложении 2 (Дань тянь Цигун 5-ти стихий).

Концентрация внимания на нижнем энергетическом центре Дань тянь создается с целью сосредоточения сознания (ума) на процессе тренинга по прямому управлению потоком Ци.

В конце главы приводится обзор вопросов синхронизации «полей-сфер Ци, рук терапевта и нижнего центра Дань тянь».

## Глава 3.

Глава представляет малый гимнастический комплекс Тай цзи Цигун по развитию навыков работы с потоком Ци. Приводится описание 13-ти вопросов по созданию правильной «физической структуры (каркаса) тела и 9 упражнений по работе с Ци».

1. Позиция головы (макушки).
2. Направление взгляда и положение век.
3. Положение кончика языка.
4. Положение груди и плоскости спины.
5. Положение плеч и локтей.
6. Области подмышечных впадин.
7. Запястья и пальцы рук.
8. Положение поясницы, бедер и области паха.
9. Область нижней области живота.
10. Положение копчика (крестца).
11. Положение точки Хуэй Инь (в области промежности).
12. Положение коленей.
13. Положение (плоскости) стоп.

Вторая половина главы рассматривает 13 принципов настройки энергетической структуры тела. Только правильно «построенная скелетная структура» может создать условия для полного понимания искусства движения Тай цзи и других аналогичных внутренних систем (индийская Йога, тибетское Кунье и др.).

#### Глава 4.

Четвертая глава посвящена вопросу культивации энергии Цзинь, которая является важным аспектом, как в традиционной китайской медицине, так в практике боевых искусств (ушу).

Все лечебные, профилактические, научные и др. прикладные методы Китая построены на тренинге с внутренней энергией.

Для понимания энергии Цзинь необходимо сначала выяснить, что обозначает термин «сила» Ли. Ее основным определением будет – мышечная или физическая сила, которая проявляется в твердости мускулов тела при выполнении физической работы. Однако, другим более полно выражающим суть «образа» Цзинь является термин Ци-ли (или Ли-ци), обозначающий «мышцы, поддерживаемые потоком энергии Ци».

Если вы применяете только силу мышц – это будет проявлением силы Ли, если же вы используете контроль ума, чтобы заставить мышцы работать – это и будет проявлением энергии Цзинь.

Здесь же приводится классификационная таблица по различным видам проявленной Цзинь, однако общим условием для

всех видов является «связь с потоком универсальной энергии Ци».

Вторая половина главы посвящена описанию «энергетической настройки частей тела» терапевта:

- правильное соотношение частей тела между собой;
- выравнивание тела относительно 8-ми сил пространства;
- выравнивание тела относительно сил земного магнетизма;
- правильная настройка (ума) относительно цели терапии.

Далее проводится структурный обзор по различным видам накопления внутренней энергии телом за счет правильного использования его естественных изгибов: ног, бедер, поясницы, спины, плеч, локтей, запястья и пальцев рук.

В конце главы приводится 13 базовых правил и рекомендаций по теории Тай цзи Цзинь на основе древних текстов.

## Глава 5.

В данной главе представлены вопросы развития практических навыков у терапевта по работе с тонкими энергиями Цзинь.

Приводится 12 упражнений системы Дао инь (Цигун), являющихся одной из разновидностей древнего «искусства возвращения жизни». Цигун – это учение о чувстве энергии и развитии навыков работы с ней с целью сохранения здоровья, развития творческих способностей и духовных талантов.

Первоочередной задачей терапевта является развитие своей внутренней энергии в равновесии с окружающей средой, этому вопросу посвящена 1-я группа статических упражнений:

1. Снятие внутренних напряжений.
2. Развитие ощущения энергии (потока) Ци.
3. Приведение в движение потока Ци.
4. Соединение потоков «Неба и Земли».
5. Создание чувства полета в теле.
6. Пребывание тела в пространстве.

Развитию чувствительности (его сенсорных качеств) терапевта посвящена 2-я группа упражнений:

7. Выравнивание потока внутренней энергии.
8. Соприкосновение с энергией Ци.
9. Развитие «тела и чувства энергии».
10. Соединение тела, сознания и энергии Ци.
11. Наполнение Ци нижнего центра Дань тянь.

## 12. Развитие «внутреннего свечения».

Вторая половина главы посвящена обзору теории Цзюэ цзинь или практическому развитию особых тонких энергий тела:

1. Энергия слушания (восприятия) – Тин цзинь.
2. Энергия внутреннего понимания – Дун цзинь.
3. Энергия прикосновения – Цапи суй линь цзинь.

## Глава 6.

С этой главы начинается обзор по использованию десяти видов активной (Ян) внутренней энергии:

- энергия отражения (ведение в сторону) – Пэн цзинь;
- энергия сверления (разделения) – Цзуань цзинь;
- энергия сдвигания (смещения) – Дуань цзинь;
- энергия бокового сдвигания – Хэн (гуа) цзинь;
- энергия прорастания – Чжан цзинь;
- энергия опускания – Чэнь цзинь;
- малая энергия (дюймовая) – Цунь цзинь;
- энергия «десятой доли» – Фэнь цзинь;
- энергия «охлаждения» – Лэн цзинь;
- поднимающая энергия – Ти цзинь.

## Глава 7.

В седьмой главе рассматриваются шесть сочетающихся между собой активно-пассивных видов внутренней энергии (Ян-Инь):

- энергия толкания – Ань цзинь;
- энергия срывания (тянуть вниз) – Цай цзинь;
- энергия использования локтя – Чжоу цзинь;
- энергия захвата (контроля) – На цзинь;
- энергия пиления (разделения) – Цо цзинь;
- сопровождающая энергия – Сун цзинь.

## Глава 8.

Глава проводит обзор по девяти малоизвестным пассивным («поглощающим») видам внутренней энергии (Инь):

- энергия втягивания и поглощения – Люй цзинь;
- прилипающая энергия – Чжань нянь цзинь;
- энергия ухода (уступающая) – Цзоу цзинь;

- энергия сопротивления – Дин кань цзинь;
- энергия перехвата – Цзэ цзинь;
- закрывающая энергия – Хэ цзинь;
- энергия спирали – Цзюань цзинь;
- энергия шелковой нити – Чань сы цзинь;
- энергия (усилие) рычага – Цзюэ цзинь.

## Глава 9.

В девятой главе дается описание десяти пассивно-активных видов внутренней энергии:

- энергия нейтрализации – Хуа цзинь;
- энергия нажима – Цзи цзинь;
- энергия разделения (раскола) – Лэ цзинь;
- энергия упора (нажима, поддержания) – Као цзинь;
- энергия ведения потока – Инь цзинь;
- энергия заимствования силы – Цзе цзинь;
- энергия открывания – Кай цзинь;
- энергия отклонения – Бо цзинь;
- скручивающая энергия – Чжуань цзинь;
- энергия складывания – Чжэдэ цзинь.

## Глава 10.

Здесь приводится описание четырех нейтральных (фэй гун фэй шоу цзинь) видов внутренней энергии:

- энергия вибрации (дрожания) – Доу соу цзинь;
- энергия вертикали – Дин цзинь;
- энергия укоренения (погружения) – Пань цзинь;
- взлетающая (высокой башни) энергия – Лин кун цзинь.

На более высоком уровне овладения энергией Лин кун цзинь она «переходит в мистический вид, называемой энергией возвышающейся башни». Для ее освоения необходимо особое внимание уделить практикам «прямого и обратного даосского дыхания», способствующим развитию духовной силы и более глубокому восприятию тонких энергий 8-ми сторон (багуа).

**В Приложениях** представлены сл. аспекты теории и практики:

Приложение 1. Глаголы массажных движений (энергий).



Приложение 2. Дань тянь Цигун 5-ти стихий.

Приложение 3. 10 движений Тай цзи цюань стиля Ян.

Приложение 4. 18 условий правильной осанки терапевта.

### Предупреждение

Автор и издатели не несут ответственности за нарушения здоровья, возникшие вследствие неправильной практики, передозировки воздействия отдельных упражнений, неточности выполнения массажных приемов, неправильного использования информации содержащейся в этой книге и нарушения основных инструкций массажа.

### Общие противопоказания к массажу

- при острых и лихорадочных состояниях;
- при воспалительных процессах;
- при болезнях крови;
- при кровотечениях и наклонности к ним;
- гнойные процессы любой локализации;
- заболевания кожи любой этиологии (инфекционной и др.);
- при гангренах и при острых воспалениях;
- беременность;
- при тромбозах и при трофических язвах;
- при сильном варикозном расширении вен;
- при тромбофлебите;
- при аневризмах сосудов;
- активной форме туберкулеза;
- при сифилисе;
- при хроническом остеомиелите;
- при воспалении лимфатических узлов;
- при злокачественных опухолях;
- при каузалгическом синдроме;
- при психических заболеваниях;
- при недостаточности кровообращения 3-й степени;
- гипер и гипотензивные кризы;
- при бронхоэктазах;

– легочная, печеночная, сердечная, почечная недостаточность;

– боли в животе невыясненного характера;

– при остеопорозе; болезни Бехтерева;

– при любых сложных заболеваниях 3-4-й степени и т.п.

## Глава 1

# ТРИ СТОЛПА ВНУТРЕННИХ ПРАКТИК

Термин (иероглиф) Ци в китайском языке имеет два основных значения. Первый – Кун ци, или пустая Ци, означает воздух, второе значение Ци – это энергия (ее вид, тип и т.п.).

Согласно древнекитайской философии все во Вселенной обладает «полем» (присутствием, или наличием) Ци, включая и неодушевленные предметы. Все живые организмы обладают индивидуальным и устойчивым «полем Ци», которое постоянно движется в них – т.е. имеет место некая циркуляция энергии.

В случае, когда эта циркуляция энергии (жизни) нарушается или сбивается с ритма, возникают различные заболевания. Энергию Ци можно передавать (направлять) от одного живого организма к другому (энергетический обмен, теплоотдача и др.).

На поток энергии Ци в теле человека могут влиять несколько факторов: время года (время суток), пища и питье, смена настроений (эмоциональный фон) и способ мышления.

Физическое восприятие Ци у многих людей ассоциируется с теплом или покалыванием, реже с охлаждением.

В действительности тепло – это лишь индикация присутствия энергии, а не сама универсальная энергия Ци. Движение Ци в пространстве во многом подобно движению электрического тока в проводках. Однако ни тепло, не электромагнитные силы еще не являются электрическим током (полем), они все лишь подтверждают его присутствие. В связи с чем, энергию Ци определяют только по симптоматическим реакциям организма – в виде ощущения тепла, покалывания или вибрации.

Предки древних китайцев исследовали Ци организма человека и ее связи с природой, на основании этого учения было создано множество психофизических упражнений, практик (массаж, иглотерапия), систем, которые широко использовались для восстановления здоровья, улучшения качества жизни, а также с целью укрепления тела и духа.

Тай цзи Цигун массаж одна из таких систем. В теле человека существует два основных вида циркуляции, первый вид – это кровообращение, движение потока крови по кровеносным сосудам, вторым видом является круговращение внутренней энергии человека по «энергетическим сосудам» – меридианам. «Организм человека согласно представлениям китайской медицины состоит из нескольких систем (сеток) меридианов. Наиболее важными из них являются 12 главных, 8 чудесных сосудов и 12 мышечно-сухожильных меридианов, поперечные меридианы (Ло-пункты) являются дополнительными.

Чтобы человек был здоров, энергия Ци должна циркулировать свободно, устойчиво и без задержек, в случае, когда происходит нарушение нормального движения потока энергии Ци в системе меридианов – человек заболевает.

Тренинги и терапевтические методики, предотвращающие заболевания и способствующие восстановлению (открытию) нормальной циркуляции Ци в меридианной системе человека получили название Цигун (дословно «работа с Ци»). Чтобы избежать явлений нарушения баланса Ци (болезней) в организме следует уделять пристальное внимание развитию механизмов накопления и регуляции энергии (см. Дань тянь Цигун).

Согласно даосской теории внутренней энергии (нэй гун сюэ) существует два способа накопления энергии Ци: внешний (вай дань) и внутренний (нэй дань).

Внешнее накопление энергии Ци осуществляется путем активации различных частей тела, например рук, с целью собирания сферы-поля Ци в данной области с последующим распространением ее по всей поверхности тела. Данный вид циркуляции Ци достигается не только с помощью сознания занимающегося, он также может возникать спонтанно.

Внешние практики (вай гун) состоят из физических видов воздействия: различные техники массажа, иглотерапия (чжэнь цзю), точечное воздействие (дань сюэ) и изометрические упражнения по напряжению мышц (ли гун).

Внутреннее накопление Ци осуществляется путем развития энергетических центров (дань тянь), здесь большое значение придается тренингу сознания (мышления и визуализации).

Накопление Ци в области пупка (нижний центр Дань тянь) исп. для укрепления здоровья, что достигается многократным

втягиванием и выпячиванием живота. Накопившееся количество энергии Ци посредством сознания направляют в область нижнего центра (точка Ци хай на меридиане Жэнь май).

Концентрация сознания является главной и решающей силой в генерации энергии Ци, а волевые устремления и намерение ума распределяют Ци по всей поверхности тела.

Люди, имеющие большой опыт работы с энергией Ци могут сосредотачивать свое сознание на любых секторах тела и накапливать поток Ци только за счет силы мысли.

Практикующие тренинг с Ци знакомы с терминологией этого искусства достижения гармонии. Одним из важных требований для всестороннего освоения тренинга с Ци является понимание трех (столпов) традиционных терминов:

- Цзин (эссенция, сущность, тонкая энергия);
- Ци (универсальная энергия, воздух, газ, эфир);
- Шэнь (дух, сознание, разум).

Эти три образа являются основами всех внутренних практик Тай цзи, Цигун, Багуа, Син И и др., в китайской традиции они именуются Сань бао – «Три драгоценности» тела человека.

Культивация этих аспектов подразделяется на четыре этапа (в некоторых школах на три) психофизического тренинга:

1. Укрепление, развитие, увеличение Цзин;
2. Очищение Цзин и превращение ее в Ци;
3. Очищение Ци и превращение ее в Шэнь;
4. Совершенствование Шэнь, для слияния с Абсолютом (Дао).

Кратко поясним вышесказанное.

**Цзин** – это первоисточник жизни и развития человека, который передается от родителей (врожденный фактор) по наследству.

В классической теории традиционной китайской медицины Цзин обозначают – Юань цзин, или изначальная энергия (Цзин). После рождения человек начинает активно поглощать различные виды энергии: пища, свет, воздух и т.п.

Основатели внутренних практик считают, что изначальная энергия является самой важной энергией человека, т.к. именно из нее рождаются универсальная энергия Ци и дух человека. «Объем и сила изначальной энергии» определяется состоянием здоровья родителей. Однако количество Юань цзин также определяется и качеством занятий внутренними практиками. Для ее

укрепления необходимо точно знать «место хранения» изначальной энергии человека, и каким образом ее можно превратить в чистую энергию Ци.

После рождения изначальная энергия пребывает в почках, которые теперь являются хранилищем изначальной энергии индивидуума. Правильное дыхание нижней частью живота способствует возникновению Ци из изначальной энергии.

Цзин (юань цзин) может производить Ци, но для этого необходимо очень внимательно обращаться с ней.

**Первое условие.** Чтобы сохранить Цзин, человеку необходимо научиться управлять своей половой активностью.

Разумная половая жизнь повысит поток Ци, который позволит «всесторонне развить» ваш Дух. Развить Шэнь очень не просто, но именно благодаря развитию сознания можно максимально укрепить свой психофизический иммунитет.

**Второе условие.** Для сохранения изначальной энергии необходимо контролировать процессы «утечки энергии» из тела, что достигается выполнением особых психофизических упражнений [см. 35, 37, 56, 62].

**Ци** – это любой вид энергии, существующий в Природе и в Космосе, в китайской традиции насчитывается более 25-ти видов Ци. Все они в свою очередь подразделяются на три «качественные категории»:

1. Небесная Ци (Космос, свет Солнца, звезд, планеты и др.);
2. Земная Ци (гравитация, трение, упругость и т.д.);
3. Человеческая Ци (биоэлектричество и т.п.).

Энергия Ци движется из области пространства с большим зарядом в область пространства с малым зарядом, благодаря чему, человеческий организм естественным образом приходит в состояние энергетического равновесия.

Ци тесно связана с эмоциональным фактором, и если сознание человека спокойно, то и его Ци также спокойна. В противном случае нормальный поток энергии Ци будет нарушен.

Согласно древнекитайской философии в пространстве имеет место два главных вида противоположной энергии Ци:

- энергии Ян-Инь;
- энергии Солнца и Земли (Луны);
- потенции мужского и женского начал;
- наличие положительного и отрицательного зарядов;

- энергия движения и покоя;
- полюса Южной и Северной сторон горизонта;
- энергии расширения и сжатия (структуры) вещей;
- потенция-сила вдоха и выдоха у живых организмов;
- верхняя и нижняя части пространства и т.д.

Сочетание этих энергий выражает качество энергии, энергия цельна, она не может быть разделена на Инь и Ян, но в то же время каждый полюс обладает потенциалом. Каждый полюс вырабатывает (создает поток движения-вращения) энергию при этом, не являясь энергией сам по себе.

Рассмотрим особую категорию – «Человеческая Ци», которая естественным образом «состоит из сочетаний Неба и Земли».

В целом «Ци Человека» строится на 6-ти Ян перерабатывающим и 6-ти Инь запаасающим энергию внутренним органам.

Если уровень (объем) энергии Ци в 12-ти внутренних системах и органах в норме – человек чувствует себя бодрым и здоровым.

Воздействие погоды, климата и сил земного магнетизма также влияет на качество и количество этой энергии.

Функция дыхания тесно связана с состоянием вашей внутренней энергии Ци, где выдох – это расширение (Ян процесс), а вдох – это сжатие (Инь). Кроме Ян и Инь типов еще существуют два вида энергии – это «Ци Огня и Ци Воды», которые описывают сугубо качественные характеристики самой энергии Ци.

В практиках Цигун также есть понятие «степени чистоты Ци»:

- чистая (спокойная) Ци – это Ци Воды.
- мутная (беспокойная, грубая) Ци – это Ци Огня.

Ци возникающая из изначальной (юань цзин) энергии является Ци Воды, и ее основными качествами считается: чистота, прозрачность, мягкость, естественность и спокойствие.

Ци Воды позволяет сознанию (И) быть спокойным и накапливать силу, усиливая защитный потенциал внутренних органов и потока Инь Ци в организме.

Ци, полученная из пищи и воздуха (Ци Огня) не высокого качества, по отношению к изначальной энергии ее считают мутной и неоднородной, она создает избыток Ян Ци в теле.

Условно энергию Ци по источнику происхождения в человеке подразделяют на два подвида:

1. Пренатальная, или изначальная энергия Ци, полученная от родителей, она хранится в почках человека.

2. Постнатальная, или полученная Ци после рождения (пища, воздух, свет), находится в солнечном сплетении.

Объединившись эти два потока энергии Ци стекают вниз в меридиан управления – Ду май.

Пренатальная Ци (Ци Воды), ее также считают источником ума-мудрости человека. Постнатальная Ци – это Ци Огня, активность сознания, эмоциональный статус, поведение и т.п.

Проведем обзор некоторых функциональных особенностей Ци в теле человека, это в первую очередь:

– управляющая Ци, куда входит деятельность головного мозга и внутренних органов, питательная энергия (Инь Ци), также состоящая из 2-х типов: энергия, движущаяся по меридианам и отвечающая за состояние внутренних органов; и энергия, управляемая разумом, настроением, мыслями и эмоциями.

– защитная Ци (Вэй Ци), эта энергия располагается на поверхности кожи и защищает организм человека от проникновения различных патогенных факторов погоды, климата, от физических повреждений кожи и т.п.

Действие защитной энергии (т.е. иммунной системы) всегда происходит в автоматическом режиме, эта энергия подвержена влиянию (атаке) со стороны эмоционального фактора человека. При положительных эмоциях – Вэй Ци усиливается, а при отрицательных уменьшается. Чтобы усилить мощностъ Вэй Ци применяют тренинг по укреплению и развитию энергии Шэнь. Этому также способствует подпитка головного мозга энергией Ци, что в свою очередь делает наш ум устойчивым к различным стрессовым ситуациям повседневной жизни.

Одной из целей внутренних практик является стремление к состоянию равновесия между Ци Огня и Ци Воды, чтобы тело и сознание всегда были в состоянии умиротворения (баланса).

В течение жизни у большей части населения присутствует постоянный недостаток Ци Воды, на фоне возросшего Ци Огня (не свежая пища, загрязненный воздух, отсутствие контроля над эмоциями, плохое настроение и т.п.), что в свою очередь приводит к различным психофизическим нарушениям.



Для укрепления Ци Воды сл. практиковать: диафрагмальное дыхание, психофизические упражнения для укрепления почек (массаж, Цигун) и медитативный тренинг (Шэнь гун).

Даосские наставники считают – человек может использовать свою энергию Цзин и Ци для развития своей силы воли.

Местоположение духа Шэнь – это область над переносицей, в основании лба, в точке Инь тан (РС 3). Второе название этой «точки» – верхний энергетический центр Дань тянь (Шан Дань тянь), в некоторых школах Цигун, Йоги и Дао инь его называют «третьим глазом человека».

Дух – это энергия, которая поддерживает в человеке жизнь, поэтому крайне важно правильно соединить Ци и Шэнь, что в свою очередь значительно усилит мощность циркуляции Ци. Шэнь – это сочетание материальной (головной мозг) и духовной составляющей натуры человека (дух, воля, характер).

### Резюме.

Основой всех внутренних практик является культивация «3-х типов энергий» Цзин-Ци-Шэнь, для того, чтобы способствовать укреплению и развитию разума-мудрости – И.

Дух человека (Шэнь) связан с умом-мудростью (И), который укрепляется с помощью воли (энергии почек – цзин).

Скажем несколько слов об эмоциональной составляющей ума (И) – это понятие выражают термином Синь (сердце), он указывает на наличие идеи с эмоциональной точки зрения.

Эта составляющая ума (Синь) всегда пассивна, она источник лени, апатии, депрессии и т.п. Иногда эти две составляющие разума объединяются в «понятие» Синь И, обозначающий сочетание эмоционального восприятия и интуиции человека.

Так разумное голодание (пост) способствует ослаблению Ци Огня и способствует укреплению Ци Воды и ума мудрости (Синь И). Данный процесс «осветления тела и сознания» способствует контролю над эмоциями и переживаниями.

В древневосточных внутренних практиках по возвращению духа выделяют «три центра накопления и преобразования энергии». В специальной литературе их обычно именуют – Дань тянь (дословно «поле эликсира», см. далее).

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ТЕЛА. ОБЗОР

**Первый центр:** **Ся Дань тянь** (см. рис. 1), или нижний энергетический центр, располагается под пупком, примерно на 7,5 см. в акупунктурной точке Ци хай («море энергии»). Это важный источник энергии человека, т.к. именно в этом центре находится изначальная энергия (Юань Ци) организма.

Согласно теории китайской медицины в человеке имеется 12 главных меридианов, по которым энергия Ци циркулирует по всему организму, проникая в органы и в конечности тела.

Кроме главных есть еще 8 «чудесных меридианов», которые играют роль накопителей (генераторов) энергии Ци в теле.

В число восьми «чудесных» входят два центральных меридиана Ду и Жэнь май. Их соединение образует «орбиту микрокосма», в которой должен постоянно пребывать равномерный поток Ци, как результат гармоничной циркуляции энергии в 12-ти главных и в 12-ти сухожильных меридианах (Цзин-Ло).

Свободное прохождение энергии Ци по «орбите микрокосма» является условием крепкого здоровья и предельного долголетия. Диафрагмальное дыхание способствует правильной циркуляции потока Ци по орбите, а также соединяет изначальную энергию (Ци Воды) с приобретенной энергией (Ци Огня).

**Второй центр – Чжун Дань тянь**, или средний энергетический центр, располагается в солнечном сплетении. Это место, где скапливается и производится энергия пищи и воздуха.

Легкие, сердце, желудок и селезенка трансформируют энергию пищи в Ци, затем эта Ци поступает в средний центр, далее в меридианы Жэнь май и Ду май, затем эта энергия равномерно распределяется по всему организму.

**Третий центр – Шан Дань тянь**, или верхний энергетический центр, локализуется над переносицей (в основании лба).

Мозг является главным потребителем Ци, поступающей по пронизывающему меридиану Чун (чжун) май, который образует «внутреннюю траекторию, пролегающую вдоль спинного мозга, передней части лица, груди, живота и входящую прямо в мозг».

В верхнем энергетическом центре Дань тянь «расположен дух и божественное сознание человека» (Шэнь), если энергии

Ци недостаточно – мозг теряет способность четко и ясно мыслить, думать и принимать решения.

Схема 3-х центров Дань Тянь на теле человека.

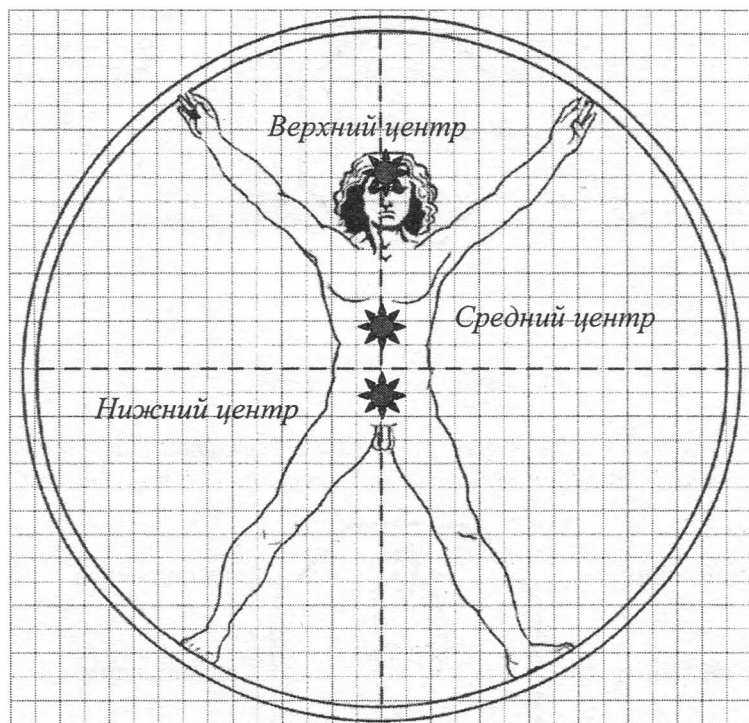


Рис. 1.

Сочетание Цзин, Ци, и Шэнь является одной из высших целей внутренних техник. Истинное искусство заключается в их собирании (субстанций) в верхней части головы.

Сам тренинг обычно состоит из 3-х последовательных ступеней:

1. Укрепление Цзин (юань) и трансформация ее в Ци;
2. Соединение энергии Ци с духом Шэнь;
3. Восхождение Шэнь в Великую пустоту.

Ориентация движений по сторонам света (рис. 2) способствует правильной «настройке тела на восприятие восьми потоков энергий земного магнетизма».

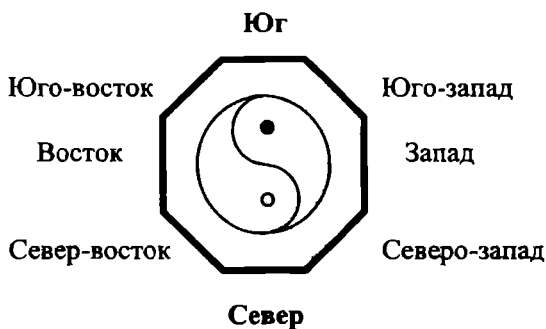


Рис. 2.

Сочетание 3-х центров Дань тянь и 3-х категорий китайской философии (рис. 3) в рамках 8-ми сторон пространства.

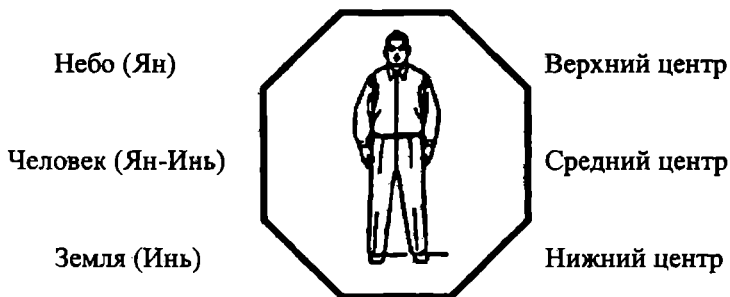


Рис. 3.

### Резюме.

Главной целью лечебно-оздоровительных и духовных практик Востока является гармоничное развитие трех видов внутренних энергий человека – Цзин, Ци и Шэнь.

## РЕГУЛЯЦИЯ И ПОДГОТОВКА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

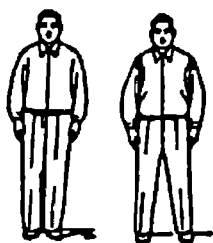
Для успешной практики работы с энергиями Ци и Цзинь необходимо освоить пять аспектов регулирования сознания для достижения состояния умиротворения и покоя:

- регуляция физического тела (осанки);
- регуляция эмоционального ума (Синь);
- регуляция дыхания;
- культивация энергии (Ци) и управление Цзин (и Юань Ци);
- регуляция духа (Шэнь).

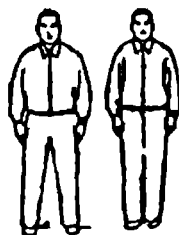
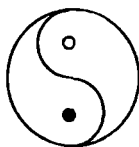
Регуляция – это «тонкая и самонаводящаяся настройка» организма. Настоящее регулирование происходит естественным образом, и оно не нуждается в работе со стороны сознания.

В процессе работы вы не должны отвлекаться на обеспечение регуляции сознания, а правильный процесс расслабления тела позволит «открыть» меридианы. Физическое тело должно быть уравновешено относительно сил земного магнетизма – силы тяжести. Проекция центра тяжести должна всегда находиться вблизи одной из точек опоры – пятки.

Исключение составляет 1-я и последняя позиции комплекса, где вес тела распределяется поровну на обе стопы, а проекция центра тяжести находится – между стоп (см. рис. 4–5).



*Открытие Тай цзи*



*Заккрытие Тай цзи*



*Положение стоп (рис. 4–5).*

Правильное и удобное положение тела умиротворяет разум (И). Успокоив ум (сознание), и вы сможете правильно настроить свое тело на восприятие Ци. Избавление от посторонних мыслей и эмоций (Синь) является основой 1-го этапа регуляции.

В сочетании со спокойным дыханием можно быстро успокоить ум, замедлить поток мыслей и расслабить физическое тело. Сначала расслабляем эмоциональный ум (Синь) в сочетании с дыханием, затем расслабляем мышцы и сухожилия. Чтобы глубже почувствовать свои «внутренние ткани» необходимо достичь определенного уровня расслабления для реального чувствования движения Ци в физическом теле.

Далее, почувствовав движение Ци, с помощью сознания (И) «открываем» меридианы для потока и проводим его в нижний энергетический центр Ся Дань тянь (в точку Ци хай).

Высокая степень расслабления (при полном контроле воли) позволяет провести этот процесс во внутренних органах, затем до костного мозга и со временем, до каждой клетки тела.

Только «глубокое расслабление» тела способно направить Ци во внутренние органы, что является 1-м этапом в регуляции сознания (И). Для того чтобы освоить «глубокое расслабление» тела, необходимо научиться доверять своему «чувствованию окружающего мира – духовному наитию (интуиции)».

Высокий уровень духовного наития – это такой уровень, когда сам человек и его ум непосредственно напрямую контактируют со всеми объектами окружающей реальности.

Для освоения практики расслабления вам потребуется научиться расслаблять (очищать) свое сознание (разум).

Первое условие расслабления связано с сознанием, второе – с функцией дыхания, т.е. процесса, когда легкие могут почувствовать себя свободнее, что произойдет только при должном расслаблении ума. Параллельно процессу расслабления сердечный ритм также начнет успокаиваться, замедляться до состояния покоя и «отсутствия мыслей».

В результате подобного процесса релаксации человек может ощутить свое тело – это и будет состояние расслабления всего тела (при максимальном уровне концентрации внимания за происходящими вокруг процессами).

**1. Расслабление эмоционального ума (синь)** состоит из 2-х последовательных условий:

1. «Перенесение всех мыслей внутрь тела» за счет концентрации внимания на области верхнего центра Дань тянь.

2. Регуляция сознания в сторону его расслабления и покоя. Если ваше сознание (ум) напряжено – то ваше физическое тело также будет в напряженном состоянии.

**2. Расслабление дыхания** тесно связано с мыслительным процессом – с миром эмоций, чувств и переживаний. Как только сознание становится спокойным и уравновешенным – дыхание становится независимым от эмоционального фона человека. Общеизвестно, что процесс дыхания тесно связан с физическими движениями тела, т.е. с процессами динамической активности мышц груди и диафрагмы. Поэтому, для «правильного расслабления функции дыхания» желательно научиться расслаблять и раскрепощать эти мышцы.

Для этого сосредоточьте ваш спокойный ум на области груди, концентрируя внимание на процессах движения мышц диафрагмы. И чем качественнее вы сможете прочувствовать глубину расслабления этих тканей (тела), тем вы полнее достигните необходимого состояния расслабления.

**3. Расслабление физического тела.** Процесс регуляции тела построен на правильном и полном расслаблении, благодаря которому вы сможете реально ощутить свой центр тяжести – его устойчивость (плотность), равновесие и центрирование всех движений. Все вместе это называется – регуляцией физического тела, которое включает в себя 4 сл. «главные структуры»:

- расслабление мышц тела;
- расслабление кожного покрова тела;
- расслабление внутренних органов;
- расслабление костного мозга.

Только при условии правильного расслабления тела, Ци сможет свободно циркулировать в вашем организме. Как только вы достигнете расслабления вышеперечисленных 2-х начальных структур тела, энергия Ци сможет свободно циркулировать по телу. Ваше тело станет естественным, «мягким и прозрачным», как поток воды. Сознание расслабит все структуры тела, будучи находясь в умиротворенном состоянии сознания.

Процесс начинают с мышц и сухожилий, следующий этап – это расслабление поверхности кожи. Далее, происходит расслабление органов и костного мозга. Расслабление двух послед-

них структур является сложным процессом в практиках внутренней работы и требует особого ментального и физического опыта (см. спец. литературу).

В процессе тренировки физического тела необходимо стремиться посредством техники расслабления перейти к укоренению (уплотнению), а также нахождению внутри себя устойчивого центра равновесия.

Укоренение (начальные виды) бывает: в положении сидя, где «укоренение идет от бедер в землю»; и в положении стоя, здесь «укоренение идет от стоп в землю».

Состояние максимальной устойчивости проявляется не только внутри физического тела (статика), оно также проявляется и при движениях тела (динамика) при исполнении комплексов Тай цзи цюань, Цигун, Тай цзи Цигун и т.п.

В упражнениях по укоренению тела, нахождению устойчивого динамического центра и для сохранения равновесия тела при движении используется воображение, т.е. восприятие и чувство образа предмета, как будто все это происходит в действительности. Состояние равновесия в движениях строится на сл. физических секторах тела – это грудь, живот и стопы.

Чтобы устойчиво стоять необходимо ясно визуализировать и осознавать (чувствовать изнутри) образ каждого движения Тай цзи (цюань) или Цигун.

Поэтому в практиках внутренних систем большое значение имеет теория, искусство составления образов, визуализация объектов (движений) и развитое многогранное мышление.

Работа с Ци – это в большей степени ментальная (образная, мыслительная) техника движений, нежели просто физическое исполнение упражнений. Только расслабив свой ум (разум) вы сможете естественным образом прочно укоренить (заземлить) свое тело и подключить его к «энергии Земли».

Начальная стадия укоренения состоит из правильной «посадки» корпуса (посадка всадника на лошади). Цель этой стадии найти самое удобное положение в «позиции вертикального стояния». При правильной посадке корпуса – ноги (бедра) не устают и совершенно не испытывают дискомфорта, и вы начинаете чувствовать внутреннюю крепость своего скелетного каркаса. Только расслабив свой ум и физические ткани тела, ваша внутренняя энергия сможет медленно «стечь в нижний центр и в



подошвы ног». Сознание во время этого процесса успокаивается и очищается от посторонних мыслей.

По достижении выше упомянутых условий приступают к развитию и углублению устойчивости и дальнейшему укоренению тела.

Следующая стадия устойчивости – это умение удерживать свой центр равновесия движений формы при совершении движений. Помимо физического (и динамического) центра тела большое значение имеет центр сознания тела.

Для установки центра «равновесия сознания» необходимо правильно расслабить физическое тело, чтобы центр сознания смог ощутить все тело в комфортном состоянии.

Устойчивость физического тела позволит Ци циркулировать по телу равномерно, потеря центра (его чувствования) – приведет к неравномерным движениям Ци в отдельных упражнениях или движениях тела.

Проекция центра тяжести (по вертикали) проходит через копчик, а его контролерами (в горизонтальной плоскости) являются коленные суставы. Во время исполнения движений необходимо «погружать корпус вниз», а не наклонять верхнюю часть тела (лоб) вперед, на что часто не обращают внимание.

Центр разума находится в голове (в точке Инь тан), физический центр находится в нижней части живота, а его проекция – в стопах. Баланс физического тела и ментальной составляющей сознания приводит к уравниванию ума (И), внутренней энергии (Ци) и организма в целом.

Главное и основное – это добиться равномерного распределения Ци по всей поверхности тела, а затем и внутри всего организма. Существенную помощь в этом вопросе может оказать понимание уравнивания левой и правой сторон тела, т.е. выполнение движений в обе стороны поочередно. С тем, чтобы добиться одинакового чувствования движений, в противном случае ваши движения, поток Ци, укоренение и т.п. аспекты практики всегда будут «однобокими».

Следующий, не менее важный аспект укоренения, равновесия и сохранение центра – это правильное физическое выполнение позиций тела, для этого рассмотрим наиболее распространенные стойки или позиции расположения стоп.

# 1. Позиция всадника – Ма бу (рис. 6-7).



Рис. 6–7 (толкание вверх и вниз).

Данная позиция (стойка) исп. во многих практиках внутренних систем самосовершенствования (рис. 6). Существует несколько вариантов этой позиции, в которой основное значение придается расстоянию между стопами и высоте тела.

В практике Тай цзи или Цигун, при возникновении трудностей в работе с Ци у начинающих, обычно эту стойку стараются «сделать ниже». Те, кто имеет хорошую степень овладения этой позицией, могут стоять в высоких позициях, т.к. у них поток энергии Ци полностью протекает по ногам (стопам).

Стойка «всадника» является одной из главных обучающих позиций по укоренению, для ее реализации сл. использовать ум для «вычисления» оптимальной высоты тела.

Регулируя высоту стойки, терапевт представляет следующий образ (картинку) – как будто вы толкаете некий тяжелый груз вертикально снизу вверх (рис. 7). В определенный момент вы почувствуете «удобное и комфортное состояние» в проведении подобного действия. Обнаружив это положение («т.е. состояние чувства опоры») вы начнете понимать, что необходимо параллельно создать толкание в противоположном направлении. Эта способность и является началом сенсорных ощущений по развитию «чувства укоренения». Ниже приводятся природные (помогающие) образы по укоренению:

- образ растущих в глубину корней дерева;
- образ скалы, монолитного камня (шара);

– образ «погружающихся и удлиняющихся в землю ног» и др.

Данные упражнения требуют хорошо развитого чувства визуализации и воображения, т.к. только ваше сознание способно направить поток энергии Ци вниз в стопы, затем из них в землю и наоборот.

Для выполнения вышеуказанного условия необходимо провести тренинг по работе со стихией Земля (Почва), который включает в себя сл. виды физических упражнений: хождение босиком, шлепанье стопами по земле, легкая постановка стоп (без давления) на землю, хождение по кирпичам или другим предметам из земли; лежание, валяние, кувыркание.

Сюда также входят различные статические упражнения и жонглирование керамическими предметами разной формы, тренинг желательно проводить в «часы стихии Земли».

| № | Китайское обозначение времени (часа) | Время      | Время дня |
|---|--------------------------------------|------------|-----------|
| 1 | Час Дракона                          | 07 – 09.00 | Утро      |
| 2 | Час Овцы                             | 13 – 15.00 | День      |
| 3 | Час Собаки                           | 19 – 21.00 | Вечер     |
| 4 | Час Буйвола                          | 01 – 03.00 | Ночь      |

«Ускоренную работу со стихией Земля проводят в дни и месяцы стихии Земли». Чем глубже вы войдете в контакт со стихией Земли, тем сильнее будет ваше подключение к Ци Земли.

Главной местом контакта тела с землей является 1-я точка меридиана Почек – Юн цюань (R1) на подошве, через нее поток энергии Ци может входить и выходить из тела. Др. позициями тела являются сл. позиции ног (см. рис. 8–11):

**2. Стойка стрелы и лука – Гун бу (рис. 8).**

**3. Пустая стойка – Сюй бу (рис. 9).**

**4. Топящая стойка – Та бу (рис. 10).**

**5. Разделяющая стойка – Фэй шэнь бу (рис. 11).**

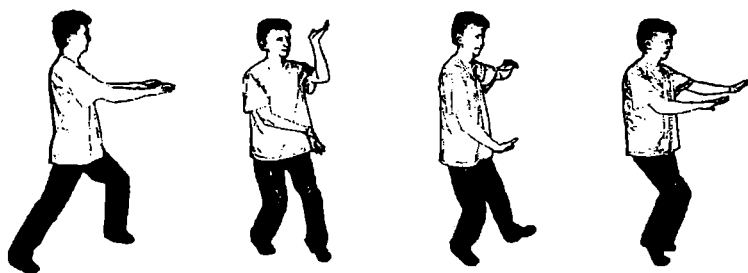


Рис. 8–11.

Все перечисленные позиции ног при их выполнении должны быть максимально устойчивыми и укорененными, как в статическом, так и в динамическом исполнении.

Укоренение, равновесие и центр тяжести должны находиться в «комфортном» состоянии. Центральное место в практике тренинга по культивации устойчивости выполняет «центр сознания», который необходимо задействовать в процессе тренировки (точка между бровей Инь тан – РС 3).

Все ваши стойки-позиции должны иметь «стабильную Ци», по форме напоминающей конус, т.е. узкую фигуру сверху и широкую – снизу (рис. 12).

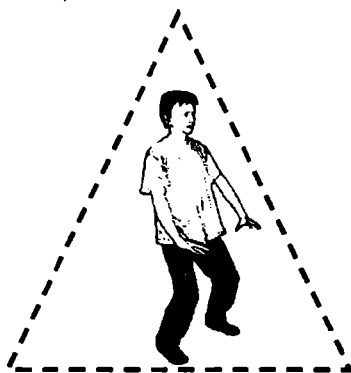


Рис. 12.

Далее рассмотрим аспекты потока единой энергии Ци:

1. Графическую схему начала (открытия и закрытия) Тай Ци с привязкой к схеме «Великого предела».

2. Схему «Великого предела» в сочетании с двумя «взаимно полярными движениями»: отражение (Пэн) и откатывание (Люй) с учетом распределения веса – «перетекания центра тяжести» с левой ноги на правую стопу, и наоборот.

## ГРАФИЧЕСКАЯ СХЕМА «НАЧАЛО ТАЙ ЦЗИ»

### 1. «Открытие Великого предела» (рис. 1–2).

Стоя, носки ног слегка врозь, пятки вместе, лицом на Север, взгляд устремлен вдаль (рис. 1). Слегка согните колени, корпус в вертикальном положении, вес тела «стекает» на правую ногу. Боковым движением левая нога движется влево, пальцы ног расположены прямо. Перенесите вес тела на левую ногу и затем поставьте правую ногу параллельно левой ноге.

Стопы располагаются на ширине плеч, а вес тела распределен между стопами поровну (рис. 2).

0

У ЦЗИ. Начало. Единое.



1-2

Разделение на Инь-Ян.

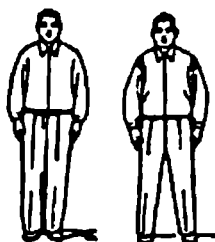
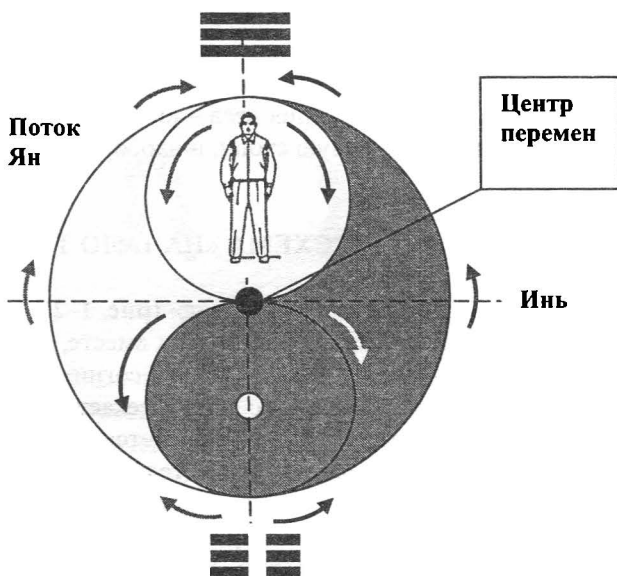


Рис. 1–2.

## Знак «Великого предела» – Тай Цзи.



## Описание структуры процесса.

Руки свисают вдоль тела, пальцы рук слегка согнуты в суставах. Тело при этом неподвижно и расслаблено, мысли отсутствуют. Дыхание естественно и без напряжения, рот прикрыт, сознание спокойно и умиротворенно, вы готовы начать движение.

Поднимите медленно и естественно руки (вдох), избегайте каких либо напряжений и усилий со стороны физического тела. Плечи опущены, локти слегка прижаты к телу, а кисти рук – свисают вниз. Руки при подъеме вверх словно «плавают по поверхности воды». Когда предплечья достигают горизонтального положения, кисти продолжают движение вверх (следуя за внутренней волной потока энергии Ци).

Руки ладонями поднимаются вперед и вверх до высоты плеч. Локти при этом согнуты наполовину и не поднимаются, фаза вдоха закончена.

Затем руки и ладони начинают двигаться с выдохом в обратном направлении. Ладони при этом направлены к поверхности Земли (3-я позиция).

Пальцы вытягиваются в направлении Севера, тело при этом оседает слегка вниз – на уровне колен. Круговое движение рук заканчивается – тело принимает исходное положение.

Движение корпуса (подъем и его оседание) должно быть небольшим и мало заметным со стороны (см. рис. 4).

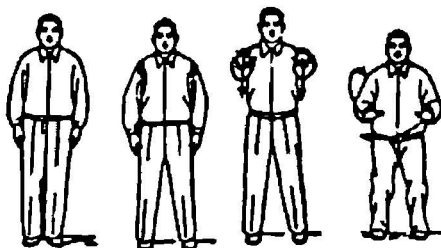
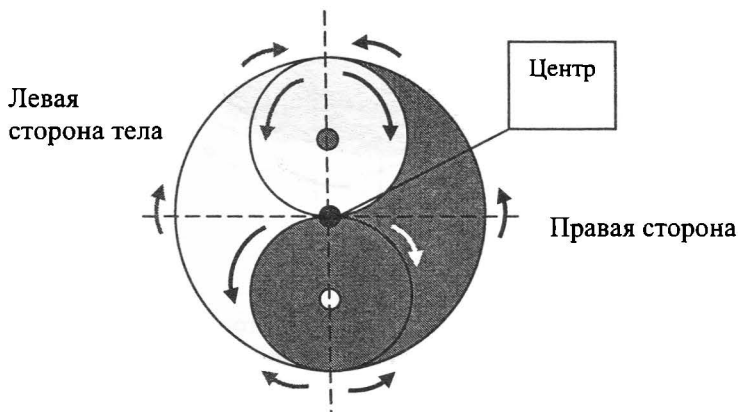


Рис. 1–4.



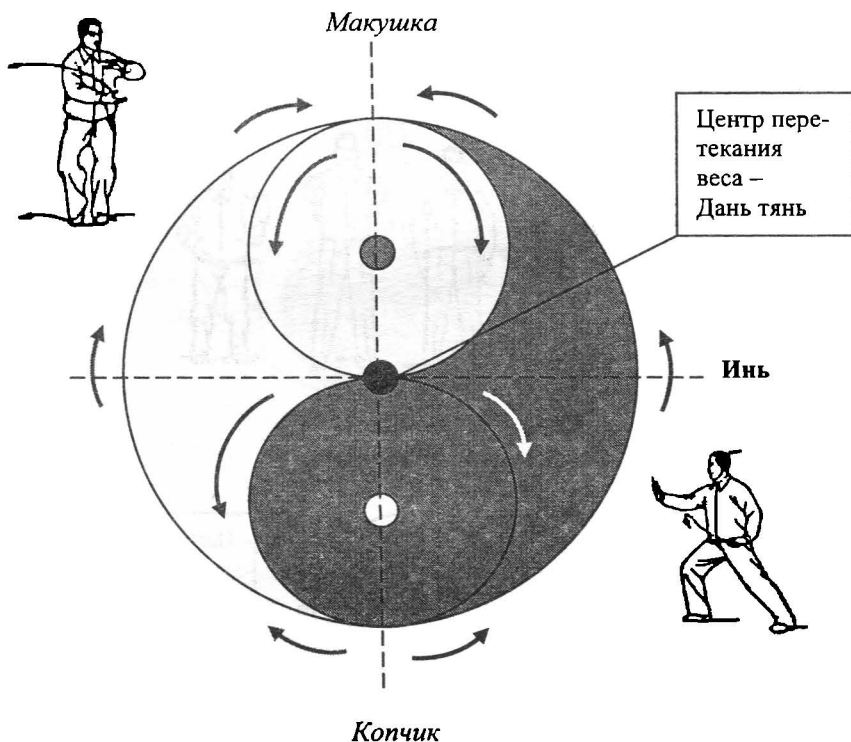
**Приведем примеры по двум основным видам «отражения»:**

- Пэн (отражение с шагом вперед или шагом назад);
- Люй (поглощение, уход назад или в сторону).

# 1. Схема распределения веса. Отражение, ведение в сторону – ПЭН.

Левая нога

Правая нога



Существует четыре варианта взаимодействия и движения Инь-Ян потоков энергии Ци в теле человека:

- правая рука и правая нога;
- правая рука и левая нога;
- левая рука и левая нога;
- левая рука и правая нога.

Наиболее важными в работе с Ци являются 2-й и 4-й варианты.

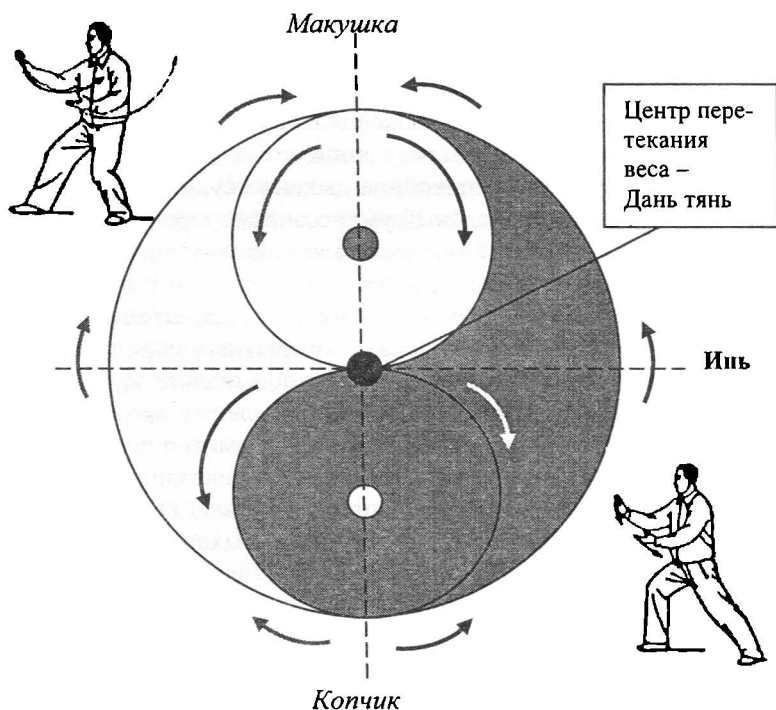


## 2. Схема распределения веса.

Уход, поглощение – Люй.

Левая нога

Правая нога

**Дополнение.**

Стрелки показывают спиралевидные восходящие и нисходящие потоки движения Инь-Ян энергий в четырех конечностях тела с учетом хода часовой стрелки.

**Примечание.**

Нижняя часть тела плотная (тяжелая, но подвижная), а верхняя часть тела легкая и изменчивая – это условие позволяет легко и быстро менять форму ладоней и пальцев рук в зависимости от задач терапии.

## ДЫХАНИЕ – ДВИЖЕНИЕ ПОТОКОВ ЭНЕРГИИ ЦИ

Управление дыханием является одним из важных аспектов внутренних практик. Первым шагом к управлению дыханием считается практика диафрагмального дыхания, когда вдох немного продолжительнее выдоха, что в свою очередь позволит получать достаточное количество энергии Цзин из Ци воздуха. Вторым шагом является успокоение, углубление и ровность ритма дыхания при помощи регуляции сознания.

Глубокое, ровное и спокойное дыхание существенно позволит расслабить эмоциональный ум и сознание терапевта.

Управление и регуляция дыхания позволит плавно расслабить физическое тело (мышцы, связки, мозг и др.), а также поможет направить Ци в четыре конечности тела, ко всей поверхности кожи и будет способствовать «открытию» меридианов.

Данное условие повлечет за собой повышение эффективности работы мускулатуры тела за счет усиления энергоемкости тканей. Свободная циркуляция Ци в коже заметно повысит уровень защитной Ци (иммунную систему) к действию 6-ти патогенных факторов погоды (ветер, холод, жар, влага и т.д.).

Рассмотрим 3 метода (типа) регуляции дыхания.

### Естественное дыхание.

Процесс регуляции естественного дыхания – это, прежде всего соблюдение привычного ритма вдоха и выдоха, который не всегда бывает правильным и естественным. На первых шагах освоения не стоит намеренно (искусственно и значительно) изменять свой привычный ритм во время практики выполнения упражнений, т.к. это может привести ваше сознание в непривычное и дискомфортное состояние.

Процесс регулирования естественного дыхания определяется концентрацией ума на понимании и осознании привычного способа дыхания (через нос), а также на приведение ритма дыхания в несколько замедленный, плавный и расслабленный темп (режим). Не старайтесь активно осуществлять контроль над дыханием, просто наблюдайте и обращайтесь внимание за процессом, стараясь почувствовать его. Дышать необходимо мягко, плавно, равномерно, без спешки и физических усилий. Через

некоторое время вы уже сможете, вести контроль над своим дыханием без усилий со стороны сознания – значит вы «вышли на сл. уровень развития и понимания дыхания».

**«Брюшное дыхание – состоит из 2-х типов»:**

1. Прямое брюшное дыхание.
2. Обратное брюшное дыхание.

1. Правильное глубокое дыхание включает в себя медленные и плавные (глубокие) вдохи, при которых воздух достигает до нижнего центра Дань тянь, что требует в свою очередь расслабления и концентрации сознания. Это когда на вдохе происходит выпячивание (надувание) низа живота, а на выдохе втягивание его обратно. В процессе этого типа дыхания легкие двигаются за счет усилий диафрагмы и передней стенки брюшной полости, а не мышц грудной клетки, тем самым происходит массаж внутренних органов, что устраняет любые застойные явления в этой области. Чем больше и чаще вы будете практиковать (без спешки) брюшное дыхание, тем больше будет поступать Ци в Дань тянь.

Следовательно, будет более эффективно проходить процесс преобразования Цзин в Ци. Главное – не задерживайте процесс дыхания и добивайтесь равномерности и плавности его ритма. Глубокое брюшное дыхание выполняется низом живота, без каких либо физических усилий со стороны грудной клетки и грудных мышц. Этот тип дыхания называют «буддийским дыханием», т.к. он в основном применялся в буддийских стилях Цигун. Дыхание всегда должно быть максимально удобным, долгим, мягким и «предельно» естественным.

2. Данный тип дыхания распространен в даосских стилях Цигун, поэтому его называют «даосским дыханием». На вдохе происходит втягивание живота, а на выдохе выпячивание (или надувание) живота. Такой тип дыхания является наиболее эффективным, но начинать свою практику с этого типа дыхания – **не рекомендуется**. Только после качественного освоения двух первых видов (естественного и прямого брюшного) приступают к «даосскому типу дыхания». Эта техника регуляции дыхания

позволяет высокоэффективно направлять потоки энергии Ци в различные секторы тела человека.

Во время выдоха расширяется поле защитной Ци (Вэй Ци), во время вдоха уровень Ци сохраняется, но возможен процесс поглощения Ци из окружающей среды.

Техника обратного дыхания позволяет расширять поле Ци, что является важным преимуществом в способности направления потока Ци к труднодоступным участкам организма, для чего используют разум. Овладев техникой совместной координации сознания, дыхания и Ци, вы сможете направлять энергию Ци в любую часть своего тела мысленно и по желанию.

### ***Основной негативный фактор дыхания***

**Перенапряжение (напряжение) грудной клетки.** Часто возникает ввиду «поспешного перехода» на обратное брюшное дыхание, вызывая сдавливание области солнечного сплетения, и тем самым создает «застойные зоны», места, где происходит замедление циркуляции потоков Ци и крови.

Сопутствующие симптомы: диарея, боли в области желудка, боли в груди, увеличение частоты сердечных сокращений и т.д. Избыток Ян Ци может привести к уменьшению контроля и усилению нестабильности в сознании, что может привести к уменьшению силы воли и активации вредных привычек.

**Для устранения этих признаков рекомендуется:** практиковать достаточно продолжительное время прямое брюшное дыхание, пока оно не станет для вас совершенно естественным и удобным в вашей повседневной деятельности (1–2 года).

Обратное брюшное дыхание начинают с небольших сеансов тренировки дыхания животом (по 3–5 мин.), внимательно скоординированных с фазами вдоха-выдоха.

Особое внимание обращают на ощущения, возникающие в области между пупком и солнечным сплетением, которая должна быть мягко расслаблена и находиться в комфортном состоянии. Через год (два) качественных занятий ваше «обратное» дыхание станет естественно глубоким, а грудная клетка будет правильно расслаблена.

Со временем, контроль сознания над процессом дыхания «исчезнет», и ваше дыхание станет вполне естественным, как раньше, но будет проходить в «другой форме вдоха и выдоха».

Следующей стадией тренинга на укрепление «силы дыхания» является умение физически двигать мышцами живота «по кругу»: снизу вверх, от себя вперед и вниз и т.д. (рис. 1).

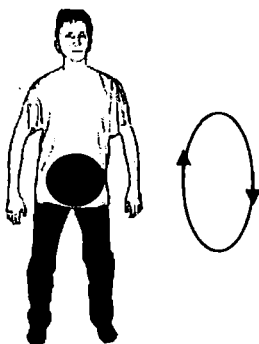


Рис. 1.

Далее, перечислим малоизвестные особые «виды и формы брюшного дыхания», исп. в практиках Цигун (Нэй гун):

- дыхание с задержкой (паузами);
- подведение потока Ци к поверхности тела;
- движение потока Ци без координации с дыханием;
- дыхание с максимальным вдохом и выдохом;
- «кожное дыхание»;
- дыхание через «ладони и стопы»;
- поглощение Ци снаружи (из воздуха, из ветра, из огня и т.п.);
- техника пронизывающего дыхания;
- питание «чистой энергией Ци и удаление отработанной Ци»;
- дыхание «зародыша» и др.

Для ознакомления с вышеперечисленными техниками дыхания следует обращаться к специальной литературе [60, 62].

## РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИИ ПРЯМОГО ДЫХАНИЯ

**1. Цзин (тишина и покой).** Сознание должно быть спокойным, а процесс дыхания практически беззвучным (неслышным). Только при успокоенном и умиротворенном состоянии сознания можно эффективно настраивать процесс дыхания.

**2. Си (утонченность потока дыхания).** Ваше дыхание должно создавать образ тонкой струйки (нити) и быть очень тонким, невесомым и естественным, что позволит познать другие уровни релаксации, концентрации и глубины сознания.

**3. Шэнь (объем).** Вдыхая воздух, сдвигайте диафрагму вниз, но без расширения груди. Глубокое дыхание вовсе не означает, что вдох и выдох надо делать максимально (растягивая) по объему, такое «большое дыхание» может вызвать дискомфорт в легких и смежных областях грудной клетки, а также приведет к потере концентрации. Глубина – это, прежде всего «поступление воздуха в нижнюю часть живота», и главной задачей здесь является постепенное развитие «привычки» брюшного дыхания и сохранение нормального состояния легочной ткани.

**4. Чэнь (продолжительность, долгота).** Фазы вдоха и выдоха необходимо плавно замедлять посредством дыхания и регуляции сознания. Это достигается путем медленного (постепенного) «плавного растягивания» каждого акта дыхания. Однако не допускайте напряжения легких и внимательно контролируйте сознанием весь процесс вдоха и выдоха. Помните, продолжительное (плавно растянутое) дыхание не означает, что имеет место задержка или остановка дыхания.

**5. Ю (слизность, непрерывность).** Постоянно следите за тем, чтобы Ваше дыхание всегда выполнялось мягко, плавно и естественно. Непрерывный ритм дыхания (без остановок и задержек) способствует хорошему достижению расслабленного состояния сознания.

**6. Юнь (однородность, монолитность).** Цель данного аспекта – регуляция эмоционального фона (Синь), в котором основное внимание уделяется отсутствию эмоций и переживаний, что является главным условием успешной работы.

**7. Хуань (постоянный ритм, отсутствие спешки).** Сознание здесь должно находиться в «замедленном состоянии вос-

приятности» окружающего мира, т.к. главное внимание вы уделяете процессу дыхания. Постарайтесь всегда держать и сохранять постоянный ритм, не ускоряя темпа дыхания.

**8. Мянь (мягкость).** Выполнение вышеприведенных аспектов приводит к появлению «мягкости и крайней легкости (невесомости)» дыхания, все больше способствуя погружению ума в медитативное состояние.

## ДЫХАНИЕ, ШЕСТЬ СТАДИЙ ТРЕНИНГА

**1. Счет вдохов, или выдохов.** Эта стадия является главной задачей по регуляции ритма дыхания. По мере вхождения в спокойное состояние начинают вести счет вдохов (или выдохов), что способствует снятию лишнего напряжения при контроле над актом дыхания. Ведение счета приводит к особому состоянию сознания, когда необходимо перейти к пограничному состоянию сна и бодрствования.

**2. Продолжение, следование.** Данная стадия обозначает необходимость следования своему дыханию, что подразумевает процесс познания и мысленного наблюдения (слежения) за фазами вдоха и выдоха. Этот процесс необходим для «погружения» в более глубокое состояние умиротворения.

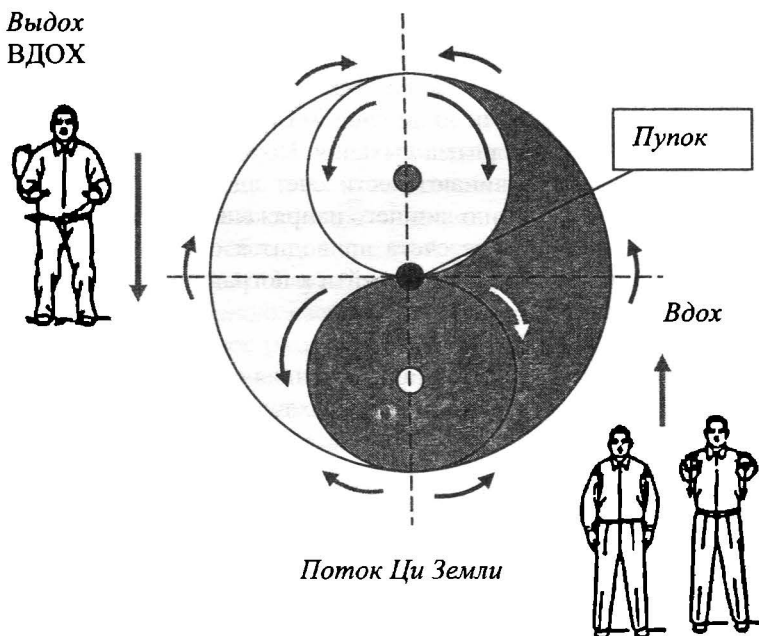
**3. Замедление сознательной регуляции дыхания.** В процессе тренировки вы должны постепенно отказаться от сознательного регулирования и перейти на естественный процесс, в котором контроль со стороны сознания отсутствует. Главное условие этой стадии – добиться полной свободы разума от процесса регуляции дыхания, тем самым вы избавитесь от застойных явлений, спешки, сомнений и неуверенности.

**4. Созерцание, обзор, наблюдение.** Это означает в первую очередь умение ощущать и чувствовать поток дыхания. Данную стадию можно обозначить – «умение слушать дыхание (дин), но слушать не ушами, а умом». Как только вы достигните состояния регуляции дыхания без участия сознания, вы сможете направлять свой разум на чувствование движения потока Ци по

меридианам. Что позволит наполнить энергией Ци все клетки тела, тем самым вы сможете «ощутить и понять прозрачность и легкость любых движений вашего тела изнутри».

**Пример схемы «вдоха (Инь) и выдоха (Ян)».**

*Поток энергии Ци Неба*



**5. Обратное дыхание, путь к естественности и спонтанности действий.** После освоения 4-й стадии – эта стадия подведет вас к соединению разума и дыхания в единое целое.

Пятая стадия характеризуется появлением автоматической регуляции акта дыхания. Дыхание – это основа жизни, ее ритм, линия, точка-пункт разделения на Инь и Ян, вдох-выдох и т.п.

Только осознав (проникнув) свое дыхание, вы сможете понять глубину всех вещей и явлений мира, приблизиться к Дао.

Данная стадия носит образное название Фань дун, что означает – «движение к внутреннему источнику жизни».



**6. Прозрачность и чистота.** На этой стадии исп. обычное дыхание для полного контроля над своими мыслями, когда разум и дыхание слиты воедино. Здесь наш разум (ум) полностью избавляется от семи эмоций и 6-ти желаний.

При условии достижения данной стадии, ваше «физическое тело станет ясным, чистым и прозрачным, а дух (воля) сильным и непоколебимым».

### **Резюме.**

Поток энергии Ци в природе и дыхание человека тесно связаны между собой – они неразделимы. При вдохе – «энергия Ци Неба спускается, а на выдохе – энергия Ци Земли поднимается».

При объединении «потоков Неба и Земли в области нижнего Дань тянь образуется истинная жизненная энергия Ци».

Для того чтобы обрести крепкое здоровье и предельное долголетие необходимо после освоения техники прямого дыхания перейти к даосской технике обратного дыхания с исп. 3-х центров Дань тянь [60, 62].

## Глава 2

# ВОСЕМЬ ФОРМ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

### Образы 8-ми символов «Книги перемен»

Линия Ян, находящаяся над двумя линиями Инь – означает остановку, среди 8-ми символов – это триграмма Гэнь (гора).

Линия Ян, находящаяся между двумя линиями Инь – означает падение (отдаление), среди 8-ми символов – это Кань (вода).

Линия Ян, находящаяся под двумя линиями Инь – означает подвижность, среди 8-ми символов – это Чжэнь (гром, молния).

Линия Инь, находящаяся над двумя линиями Ян – означает удовлетворенность, среди 8-ми символов – это Дуй (озеро, море).

Линия Инь, находящаяся между двумя линиями Ян – означает сближение, среди 8-ми символов – это Ли (огонь).

Линия Инь, находящаяся под двумя линиями Ян – означает смирение, среди 8-ми символов – это триграмма Сюнь (ветер).

1. Триграмма Цянь – Отражение, выведение трением (Пэн).
2. Триграмма Кунь – Втягивание, поглощение (Люй).
3. Триграмма Кань – Нажимание, давление (Цзи).
4. Триграмма Ли – Толкание, сдвигание (Ань).
5. Триграмма Сюнь – Срывание, тянуть вниз (Цай).
6. Триграмма Чжэнь – Разделение, излом (Лэ).
7. Триграмма Гэнь – Упор плечом, поддержание (Као).
8. Триграмма Дуй – Воздействие локтем, пробивание (Чжоу).

Далее будут рассмотрены теоретические и практические аспекты культивации 8-ми главных видов энергии (цзинь), а также выборочные примеры их развития в рамках Тай цзи Цигун массажа и гимнастики Тай цзи цюань стиля Ян [см. 16].

## ТЕОРИЯ 8-МИ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

### 1. ПЭН – отражение (убирание, выведение).

Пэн – отражение, триграмма Цянь (Небо, Металл Ян).

Пэн – показатель мощи, силы и неиссякаемой энергии, это движение внутри упруго и эластично с расширением в сторону. Применение «силы движения Пэн» – это способность тела не позволяющая найти ваш центр равновесия. При выполнении (техники) Пэн, рука совершает вращение изнутри наружу. Ладонь обращена (повернута) к телу, при этом предплечье, поворачиваясь – плавно поворачивает ладонь наружу.

Корпус «растягивается под воздействием энергии Ци», которая спускается в нижний центр (Дань тянь). «Дух Шэнь и поток Ци Неба вытягивает при этом макушку головы вверх».

Плечи и локти «спущены вниз», а руки (кисти) вытянуты. Промежность округлена, чтобы энергия Ци могла свободно проявиться (протекать) в ногах и стопах.

В практике обычно выделяют два вида техники (усилия) Пэн:

1. Наступательная или контратакующая сила Пэн;
2. Защитная сила Пэн с вертикальным вращением ладоней с небольшим приседанием тела.

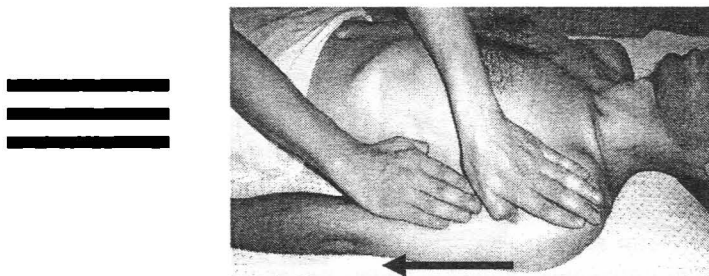


Рис. 1. Мягкое выведение-отражение (трением) в сторону.

Согласно теории (восточной философии) о 2-х полюсах энергии Инь-Ян, каждое движение в техниках китайского массажа имеет правостороннее и левостороннее исполнение.

## Формирование энергии Пэн

Основное требование: «напряжение тела» должно быть равномерно распределено по всей сфере (по конечностям тела), и поток Ци должен выходить из нижнего центра Дань тянь.

Физическое напряжение тела присутствует, но в очень малом количестве. Главное значение здесь имеет ментальная форма концентрации. Силу (энергию) Пэн развивают в статических и в медленно динамических положениях тела (Цигун, Дао инь).

### Примеры Тай цзи Цигун массажа.

Пэн цзинь широко исп. для выведения (отражения, выжимания и др.) 6-ти вредоносных энергий погоды (рис. 2–5).

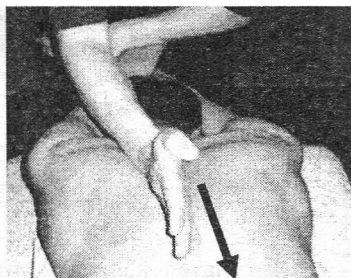
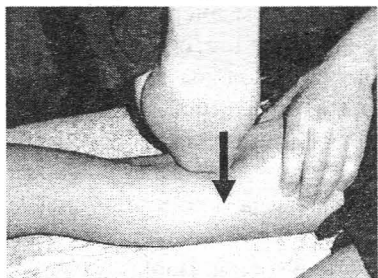


Рис. 2–3.

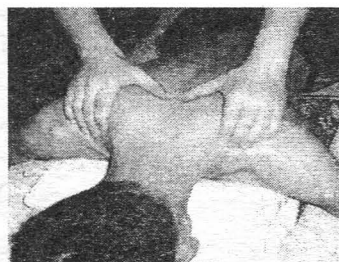


Рис. 4–5.

Рис. 2. Мягкое открытие (раздвигание) мышц бедра.

Рис. 3. Отражение Ци погоды трением из спины.

Рис. 4. Открытие и отражение Ци растягиванием шеи (вниз).

Рис. 5. Выведение – отражение из плеч сверху вниз.

Формы проявления Пэн очень многогранны и имеют много вариантов применения в сочетании с др. энергиями (приемами).

**Пример из гимнастики Тай цзи цюань.**

**1. Ухватить птицу за хвост справа (рис. 6-7).** Вес тела на левой ноге, колено при этом слегка согнуто. Правая стопа делает небольшой поворот на пятке вправо – на Восток. Левая рука поднимается ладонью вниз, как бы удерживая птицу за шею (сверху). Правая рука располагается снизу, как бы удерживая птицу за хвост (снизу). Вес тела плавно переносится на правую ногу, а руки при этом расходятся в противоположных направлениях. Правая ладонь останавливается перед грудью, левая у правого бедра – ладонью вниз. Правая нога слегка согнута и содержит до 70% веса тела, левая нога также слегка согнута. Взгляд устремлен через кисть – вперед.

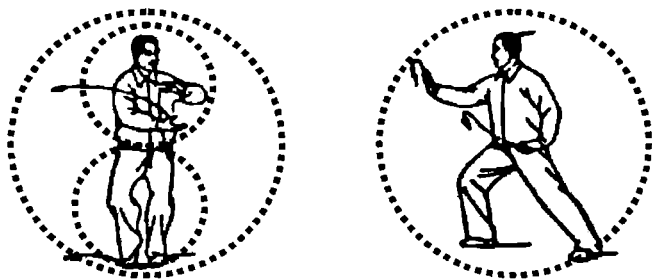


Рис. 6-7.

**2. Ухватить птицу за хвост слева (рис. 8-9).** Перенести вес тела на правую ногу, и сделайте шаг вперед.левой ногой, с выставлением в начале шага левой стопы – на пятку в северном направлении. Во время этого движения левая кисть тыльной стороной ложиться поверх на правое бедро. А правая кисть ладонью вниз идет в направлении передвижения. Медленно перенести вес тела на левую ногу, тогда как руки расходятся в стороны. Левая кисть идет вперед на уровень перед грудью (ладонь параллельна центру груди), а правая – назад к правому бедру. Вес тела в конце движения приходится на левую стопу. Носок правой ноги поворачивается слегка вперед (С-восток). Взгляд

обращен на левую кисть (через кисть вперед), правая нога при этом должна быть слегка согнута в колене.

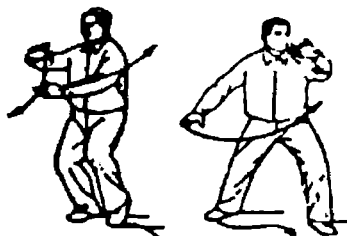


Рис. 8–9.

**3. Перенести мяч на Юг (рис. 10–11).** Вес тела на левой ноге, колено при этом слегка согнуто, руки как бы держат мяч (шар) перед собой, левая кисть сверху. Правая стопа отходит вправо, сначала ставим ее на пятку в направлении Востока.

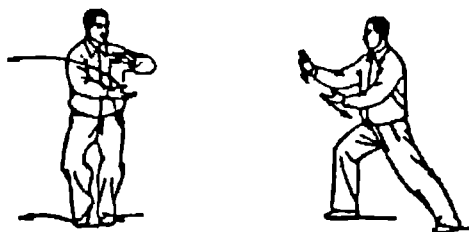


Рис. 10–11.

Плавное переносим вес тела на правую ногу, грудную клетку поворачиваем в том же направлении. Образ шара при этом перемещаем на Юго-восток – Юг на высоте виска, вокруг себя (с левой стороны в правую сторону). Правая рука при этом «рисует» в пространстве дугу снизу вверх и останавливается ладонью вовнутрь на высоте подбородка.

Левая рука следует «параллельно» правой руке, т.е. сверху вниз и останавливается (ладонью) на уровне правого локтя на расстоянии 30–40 см. от него. При повороте тела (по часовой стрелке) не наклоняйте вперед голову и не приподнимайте правое плечо.

## 2. ЛЮЙ – откатывание, уход назад

Притягивание назад (рис. 1). Люй – уход назад, поглощение, втягивание, выведение в длину и вниз. Символ – триграмма Кунь (Земля Инь, почва, мягкость, податливость и т.п.).

Показатель мягкости, уступчивости и отсутствия действий противодействия. Люй – это не просто уступчивость или пассивное отступление назад (в сторону), поддерживая контакт с телом пациента, вы контролируете его движения (части тела) и занимаете выгодную позицию при выводе негативной Ци. Энергия движения Люй дополняет движение Пэн, энергия Ци при этом «сжимается» (а в движении Пэн – расширяется). Легкий поворот ладоней внутрь создает движение втягивания (вытягивания наружу) и поглощения.

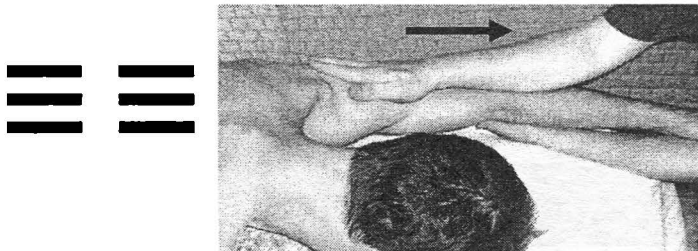


Рис. 1.

### Формирование энергии Люй

Люй – полная противоположность силы Пэн, максимально податлива и уступчива (восприимчива). Техника Люй не имеет «опоры», т.е. не обладает противодействием, и в то же время вмещает в себя много форм движений (поворотов и вращений). Сила (техника) Люй способна поглощать любой вид энергии, усиливая, перестраивая и обращая эту энергию обратно.

Для развития энергии Люй требуется свободное протекание энергии по всему телу (внутри). Напряжение тела должно быть максимально убрано, кроме поддержания необходимой структуры тела за счет опорной ноги. Данную форму развивают в медленно динамических и статических позициях.

## Примеры Тай цзи Цигун массажа.

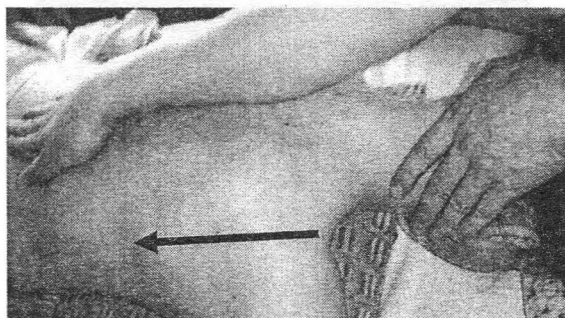
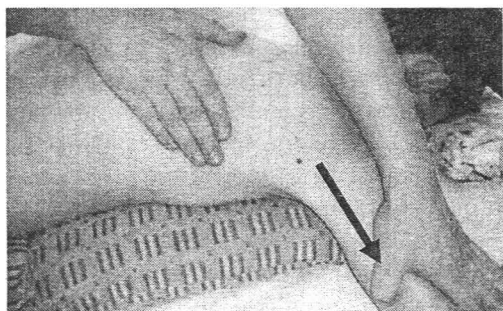


Рис. 2–3. Мягкое выведение (перенаправление) назад или вниз.

## Примеры из гимнастики Тай цзи цюань.

**1. Потянуть мяч назад и вниз (рис. 4–5).** Перенесите вес тела с правой ноги на левую стопу, оставаясь лицом на Восток.

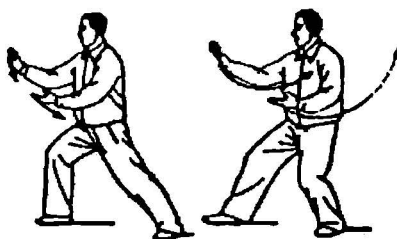


Рис. 4–5.



Руки совершают втягивающее движение спереди назад, одновременно с переносом веса тела. Тело при этом слегка поворачивается левым боком к Северу, вы стоите лицом на Юг.

**2. Шагнуть назад, чтобы оттолкнуть обезьяну (рис. 6-13).** Правую руку отводим назад ладонью вверх, совершаем круговое движение на высоте головы. Корпус при этом повернут слегка вправо. Подняв левую ногу, делаем ею шаг назад – на восток. Руки совершают противоположное движение – правая рука проворачивается и совершает толкание с тыла вперед, ладонью назад. Левая рука, ладонью вверх – идет к левому бедру назад.

Далее делаем круговое движение, и левая рука поднимается назад вверх на высоту виска, а правая ладонь поднимается на высоту плеча. Подняв колено правой ноги, делаем ею средний шаг назад по диагонали Северо-запад – Юго-восток [см. 16].

Сохраняя равновесие на левой ноге, совершаем движение противоположное предыдущему. Затем повторяем всю эту последовательность для левой стороны тела.

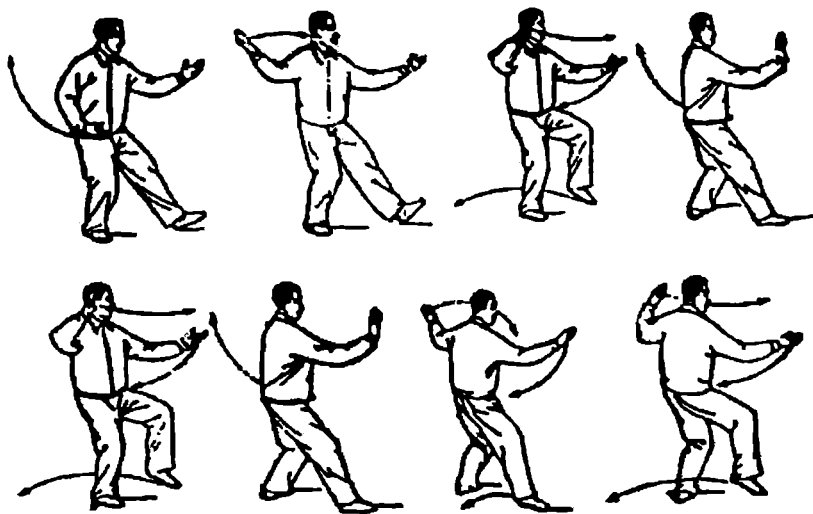


Рис. 6-13.

### 3. ЦЗИ – надавливание, сжимание

Цзи – нажимание, сдавливание пальцами, сжимание (рис. 1–4). Символ движения – триграмма Кань, стихия Вода.

Сначала необходимо «прилипнуть» к телу пациента, а затем надавить (нажать). Движение внешне выглядит податливым и мягким, но внутри движения содержит «твердость и плотность».

Нажимание состоит из отражения в кистях рук и руках, кисти соединенные вместе, слегка поворачиваются, как в движении отражения (Пэн). Энергия – усилие Цзи всегда направлено в одну точку (сектор) контакта на теле.

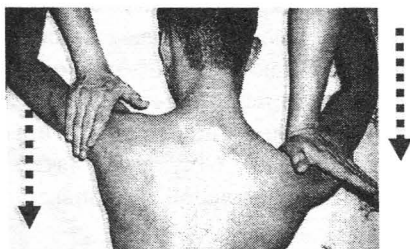


Рис. 1.

### Формирование энергии Цзи

Является одной из самых сложных техник для освоения, данную силу можно охарактеризовать, как работа «энергии внутри энергии». Др. словами – это умение «спрессовывать Ци» и направлять ее в заданную точку. Цзи является разрушающей силой, ее сила подобна Воде (Кань), поэтому внешне она не видна и проявляется только внутри. Эту силу рекомендуется практиковать в движении, сначала происходит собирание внизу (Дань тянь), затем в одномоментном движении проявляется в точке контакта. Зарождение силы Цзи происходит в стопах, затем развивается в коленях и поднимается в область живота.

Правильность процесса зависит от настроенности 9-ти узлов тела (см. гл. 2): от положения стоп, кистей, коленей, бедер и т.д.

Для развития силы Цзи следует исп. диафрагмальное дыхание и слаженную работу мышц живота и поясницы.

### Примеры Тай цзи Цигун массажа.

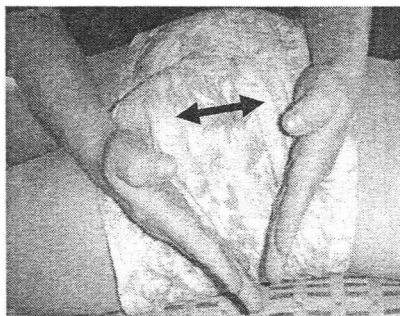


Рис. 2–3. Энергия сжимания в области ягодиц и мышц бедра.

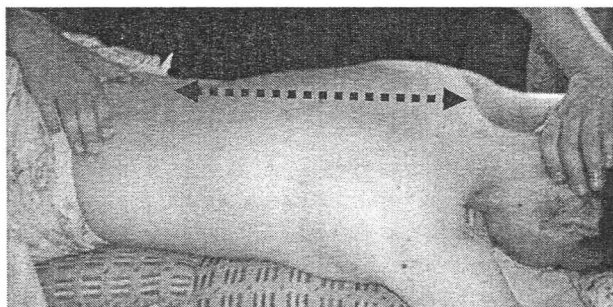


Рис. 4. Нажимание с растягиванием в области шеи и поясницы.

### Пример из гимнастики Тай цзи цюань.

1. *Соединить руки и надавить вперед (рис. 5–7).* Руки совершают круговое движение. Левая рука идет вдоль левой ноги, затем поднимается, прежде чем выпрямиться – вперед.

Затем пересекается с правой рукой, обращенной ладонью к груди – на уровне центра груди. Начиная с этого момента, пальцы левой руки накладываются на запястье правой руки и совершают движение толкания-нажимания (на Восток).

Вес тела сосредоточен на правой ноге. Локти при этом не напрягаются и не отклоняются от центральной оси движения. При выполнении движения не наклоняйте верхнюю часть корпуса (голову, лоб) вперед.



Рис. 5–7.

Основные характеристики (качества) движения: уступчивость, восприимчивость и проникновенность. Движение рук всегда направлено в одну точку.

#### 4. АНЬ – толкание

Ань – толкание вперед (рис. 1–5). Символ движения – триграмма Ли (Огонь). Огонь стихия активная и агрессивная, сила (энергия) огня распространяется вверх и во все стороны.

Ань – это две активные линии Ян сверху и снизу, а внутри содержится энергия Инь. Снаружи движение рук активно и твердо, а внутри оно податливо и восприимчиво. Сначала Ян, потом Инь (пауза) и затем снова толкание (Ян).

В движении толкания избегайте угловатости и прерывистой силы. Ань является разновидностью движения отражения Пэн, в котором центры ладоней поворачиваются из положения вниз в положение наружу и направляют импульс силы вперед.

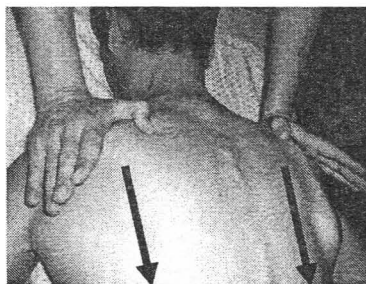


Рис. 1.

### Формирование энергии Ань

Др. обозначение этой энергии – «сила слушания» (дин цзинь). Главное условие культивации Ань – это настройка тела, его собранность и мобильность всех частей тела. Внешне это проявляется в виде готовности к действию, в это же время, «все ваше сознание прислушивается к движению».

Развитие этой силы требует динамических тренировок, которым предшествует работа на внутреннее слушание своего тела.

В процессе тренировок применяют упражнения на раскрытие центров суставов рук и ног: кистей, локтей, плеч, а также бедер, коленей, стоп. Толкание должно быть слитным (т.е. единым потоком), а не происходить по отдельным частям. Важное место в тренинге занимает работа с разными по размеру круглыми предметами: воздушными шарами, мячами и т.п.

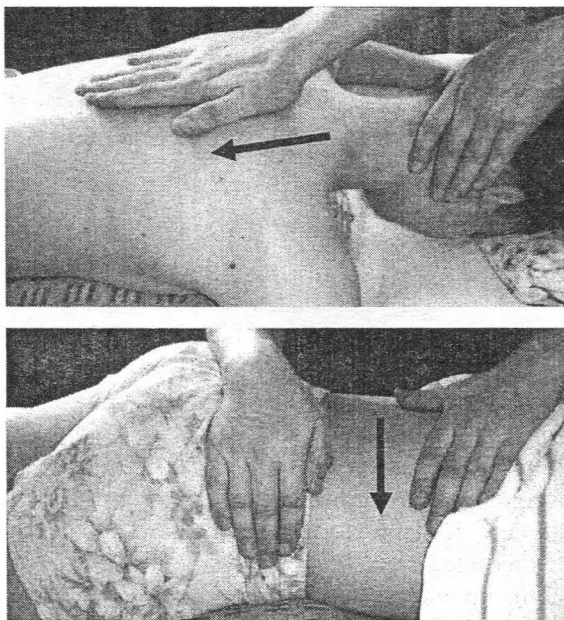
**Примеры Тай цзи Цигун массажа.**

Рис. 2–3. Толкание ладонями по горизонтали (вдоль и поперек).

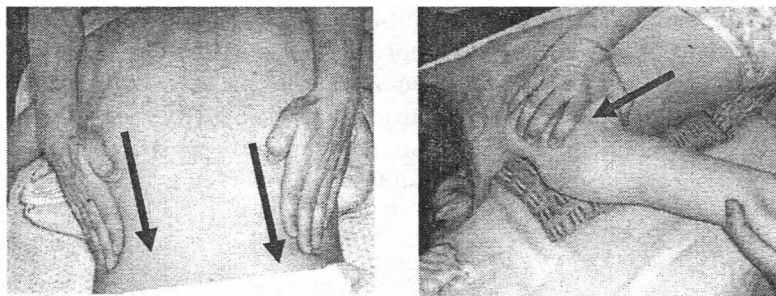


Рис. 4–5. Разные формы толкания боков тела и плеча.

### Пример из гимнастики Тай цзи цюань.

**1. Раздвинуть руки и толкнуть вперед (рис. 6–9).** В конце предыдущего движения (нажимания), руки раздвигаются перед грудью на ширину плеч. Тело при этом движении отводится назад – на левую ногу. Плечи расслаблены и «свисают вниз», кисти «спадают свободно вниз и совершают круговое движение» спереди назад. Здесь ладони под углом 45 град. расположены внизу (пальцами на восток). Далее, толкайте ладони медленно вперед, вес тела плавно переходит на правую ногу (стопу).

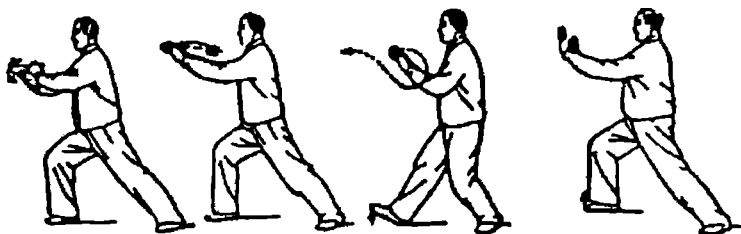


Рис. 6–9.

Движение состоит из совместного движения живота, поясницы и таза, а взгляд при этом устремлен вперед. Корпус и кисти рук должны двигаться естественно и без напряжения.

Упражнение толкания – это «мягкий и упругий» толчок от себя в сторону (при этом стопы плотно прилегают к полу).

## 5. Лэ – разделение, растягивание, излом

Лэ – раскалывание, разделение, излом и т.п. (рис. 1–5). Символ триграмма Чжэнь (Гром). Движение сост. из 3-х частей:

1. Захват и скручивание запястья (сгибание конечностей).
2. Отход или отодвигание от тела с сохранением захвата.
3. При выпрямлении конечности, исп. мягкий толчок в суставе.

Структура-форма Лэ – это «водоворот, с катящимися волнами и со спиральным закручиванием». Затягивая в водоворот Ци, т.е. вращая сустав, вы «откроете сустав» для выведения (удаления) негативной энергии погоды и климата.

Внутри движения содержится сила отражения (Пэн), которая внезапно «освобождается и распрямляется» – по принципу раскручивающейся пружины.

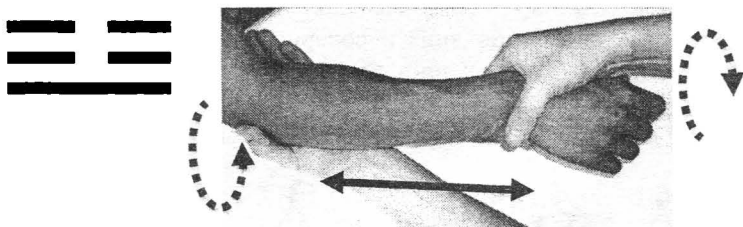


Рис. 1.

### Формирование энергии Лэ

Лэ (лэ цзинь) – это умение одновременно останавливать разнонаправленные движения энергии (потoki Ци) и направлять их друг против друга, что приводит к «резкому эффекту» (образ гром). Основа этого движения «корениться в пояснице», далее движение развивается через спину (прикладывается) в руках. Стопы должны занимать прочную позицию, поток Ци в этом случае подобен мощной поднимающейся спирали.

Силу Лэ развивают путем увеличения амплитуды движений, фиксируя некий предмет в руках, который надо расколоть (расщепить), затем создается движение с двух сторон навстречу друг другу. Точкой излома может служить любая поверхность тела. Условиями развития силы Лэ являются сл. аспекты:

- внутреннее чувство, что тело подобно стальной пружине;
- плотное укоренение стоп (тренинг с энергией Инь);
- подобранность живота и соединение всех частей тела;
- правильное положение колен;
- чувство соединения движения (увязывание между собой);
- ваше сознание должно быть свободно от обдумывания мысли по осуществлению действия раскалывания – разделения.



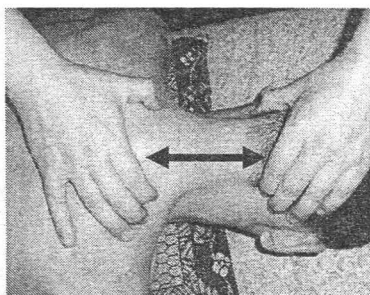
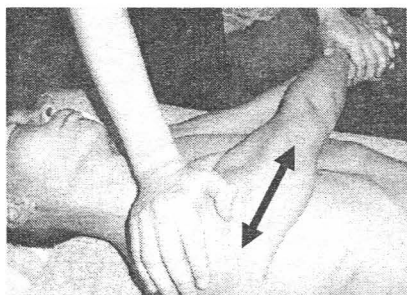
**Примеры Тай цзи Цигун массажа.**

Рис. 2–3. Мягкое растягивание (разделение) плеча и шеи.

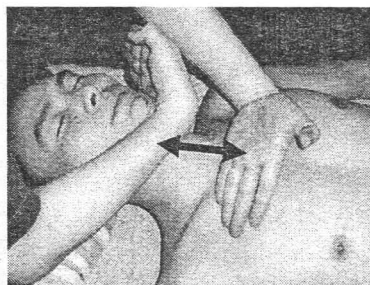
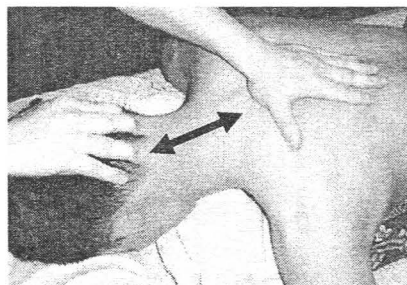


Рис. 4–5. Мягкое удлинение и «растягивание» шеи.

**Примечание.**

Разделение (раскалывание) может производиться в трех направлениях (плоскостях тела пациента): по вертикали, по горизонтали и по диагонали.

**Пример из гимнастики Тай цзи цюань.**

**1. Хлыст, или простой поворот (рис. 6–10).** Вес тела переносят на левую стопу с поворотом головы влево и лицом на Север, а кисти остаются на уровне плеч. Локти слегка согнуты и совершают поворот совместно с телом (поясницей и бедрами) на С-запад. Кисти рук находятся параллельно поверхности Земли. Поворот тела (поясницы) на Восток с переносом веса на правую ногу. Руки в это время возвращаются к телу на уровне правого бедра. Левая нога касается носком поверхности Земли.

Далее, подъем левой кисти на высоту грудной клетки справа от тела (ладонью к телу). Правая кисть движется в том же направлении, но при этом поднимается на уровень правого плеча (можно чуть ниже).

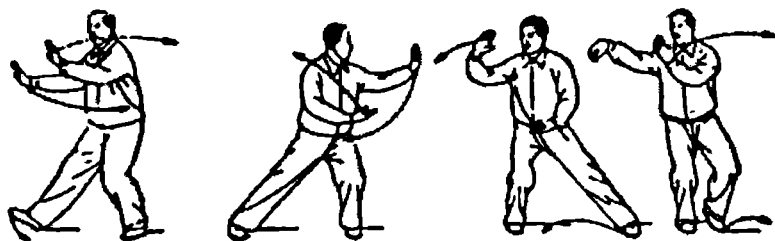


Рис. 6-9.

Выполняя круговое движение запястьем правой руки, кисть при этом «принимает форму клюв журавля». Пальцы в этой форме кисти направлены вертикально вниз.



Рис. 10.

Правая рука направлена на Север, локоть согнут и «форма клюва» не поднимается выше правого плеча. Шаг левой ногой на Юго-запад. С переносом веса тела на левую ногу левая кисть вытягивается. Делая полукруг от груди наружу на уровень левого колена по вертикали. Левая ладонь при этом располагается впереди на высоте своего плеча. При повороте таза влево, поворот совершает вся верхняя часть тела, как и правая рука. Правая нога совершает небольшой поворот, и ее пальцы стопы слегка разворачиваются на Север.

## 6. ЧЖОУ – применение локтя (предплечья)

Надавливание локтем (рис. 1). Символ движения – триграмма Дуй (Озеро, Море, Металл Инь). При этом движении основные части тела: руки, поясница, ноги (стопы) должны быть четко скоординированы. Чжоу – это культивация движения отражения (Пэн) через локтевой сустав. Давление локтем и различными его формами, а также формой предплечья применяется только с внутренним пониманием их необходимости (рис. 2–8).

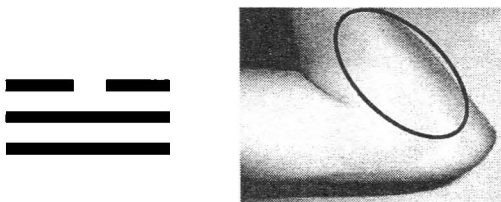


Рис. 1.

### Формирование энергии Чжоу

Сила локтя, как и сила плеча, имеет прикладное значение и представляет собой особую структуру. В отличие от других частей тела, локоть может иметь и сугубо самостоятельное применение, т.е. может выражать форму движения в движении.

Локоть – это соединяющее звено между кистью и плечом. Кисть и стопа также могут быть усилены посредством локтя и колена. Применение локтя связано с точкой меридиана Перикарда Лао гун (МС 8), расположенной в центре ладони.

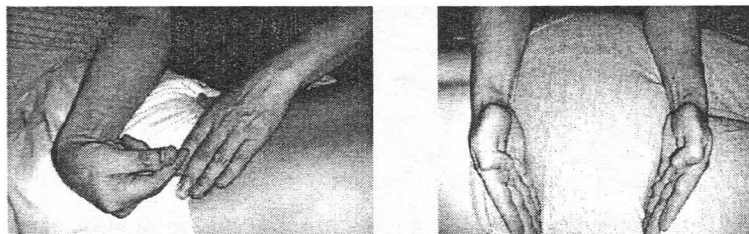


Рис. 2–3. Вытягивание и равнение крестца предплечьем.

Форма локтя насчитывает 12 вариантов (в различных угловых направлениях). Формирование структуры локтя начинается при условии хорошо развитого центра Дань тянь, в котором достаточно Ци. Таким образом, применение локтя определяется только «полнотой энергии Ци в животе».

### Примеры Тай цзи Цигун массажа.

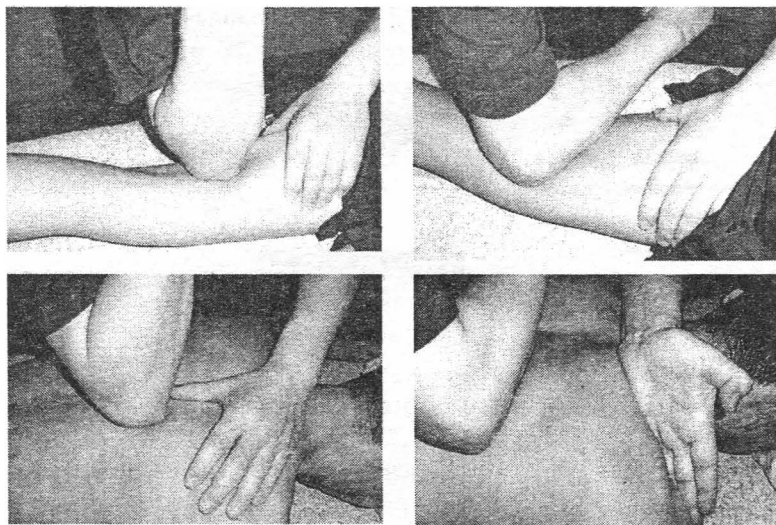


Рис. 4–7. Энергия локтя на поверхности ног и спины.

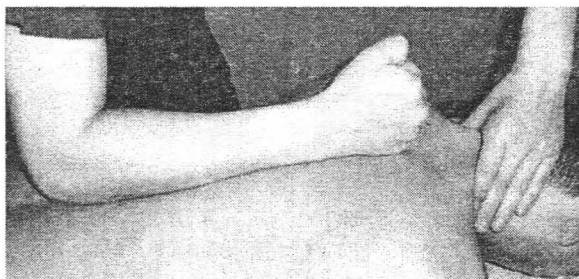


Рис. 8. Энергия предплечья вдоль спины и позвоночника.

Главным в применении энергии локтя является внимательное исп. его мощи и силы при контакте с телом пациента.

**Пример из гимнастики Тай цзи цюань.**

**1. Шагнуть на Север (рис. 9–10).** Вес тела переносится на левую стопу, руки «спадают» вдоль тела. Отставьте правую ногу, приблизьте ее к левой ноге, затем на левой пятке совершите малый поворот вправо. Таз развернут на Север. Шаг правой ногой на Север, поставив стопу на пятку. Одновременно поднимите руки на высоту плеч, локти согнуты, ладони расположены друг против друга. Правая кисть на высоте правого плеча, а левая кисть на высоте правого локтя.

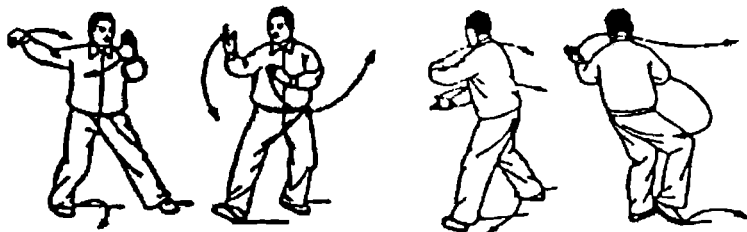


Рис. 9–12.

**2. Толкнуть локтем (рис. 11–12).** Переносим вес тела назад на левую стопу и толкаем локтем на юго-восток. Правую стопу ставим на носок, руки идут вдоль левого бедра. Вес тела на левой ноге, шаг на С-запад правой ногой и переносим вес тела на нее. При этом левая кисть идет вперед, касаясь тыльной стороной внутренней части правого запястья, которое она отталкивает в том же направлении. Локти согнуты, происходит мягкое толкание правым локтем.

## 7. КАО – упор (напор, сдвиг) плечом

Упор плечом (рис. 1). Символ движения – триграмма Гэнь (Гора, Земля Ян). В этом движении наряду с плечом, также участвует бедро, проявляя некую монолитную «согласованность и соединение между верхней и нижней частями тела».

Као – подразделяется на два вида техники:

1. Упор (опора) плеча (здесь есть немного силы спины);
2. Упор (опора) плечом за счет полной силы спины.

Выполняя толчок плечом, используют ноги, спину, поясницу и общее осознание тела, спина держится вертикально. Вторая рука, помогает поддерживать локоть упирающегося плеча.

Као – это культивация движения Пэн через плечевой сустав.

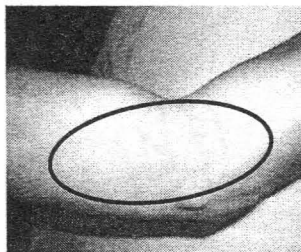


Рис. 1.

### Формирование энергии Као

Формирование силы упора плечом состоит из 5-ти фаз:

1. Подготовка дыхания, концентрации сознания и энергии;
2. Тренинг по собиранию энергии Ци в нижнем центре;
3. Формирование (развитие) сухожилий плечевого пояса;
4. Соединение плеча со средним Дань тянь (между лопаток);
5. Проведение энергии Ци между лопаток и в область затылка.

В упоре плечом имеют место три точки опоры – это стопы, центр тяжести вашего тела (Дань тянь) и плечо. Все эти три «звена должны быть слитно взаимосвязаны между собой».

## Примеры Тай цзи Цигун массажа.

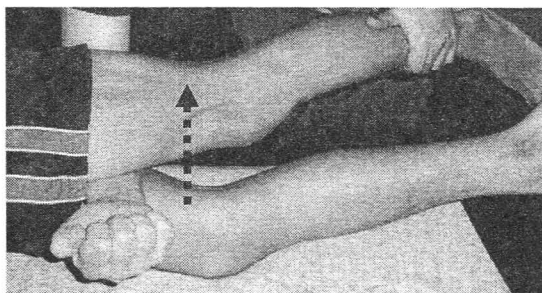


Рис. 2. Легкий сдвиг и смещение сустава ноги с подниманием.

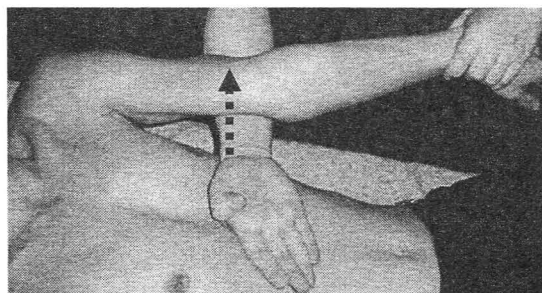


Рис. 3. Поднимание (упор) в суставе плеча по принципу рычага.

*Данный вид энергии (техника, приемы) применяется мягко и внимательно только на физически крепких и взрослых людях с учетом их возрастных изменений в костях (обычно до 48 лет).*

### Пример из гимнастики Тай цзи цюань.

**1. Журавль расправляет крылья (рис. 4–6).** Вес тела переходит на правую стопу, колено слегка согнуто. Левая стопа поднимается на высоту правого колена. Поворот корпуса влево на Запад на правой стопе, отставляя левую стопу немного вперед по линии правой пятки. Вес тела на правой ноге, а левая нога стоит на подушечке стопы, вы расположены лицом на Запад.

Правая рука поднимается у лица ладонью вперед и слегка надавливает плечом назад. Левая рука опускается вдоль левой стороны тела возле бедра (ладонью вниз).



Рис. 4–6.

## 8. ЦАЙ – срывание, притягивание вниз

Вытягивание вниз (рис. 1). Символ движения – триграмма Сунь (Дерево Инь, Ветер). Ветер – это субстанция, легко меняющая направление. Цай – движение гибкое, но имеющее твердую основу. Притягивание (спуск, сброс) вниз – это свободно перемещающиеся движения за одну или две конечности.

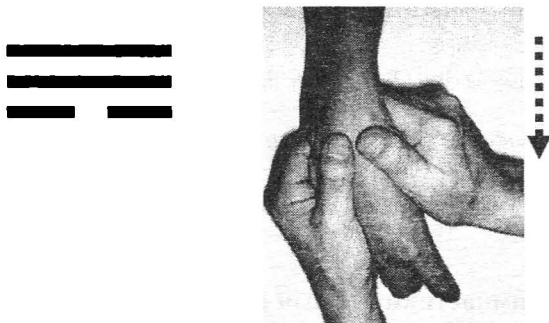


Рис. 1.

Техника Цай состоит из 2-х типов: отведение силы вниз; отведение силы вниз и в сторону (под углом).



Тело терапевта при выполнении техники Цай должно быть уравновешенным, движение вытягивания (тяги) производится с направленными вниз локтями.

## Формирование энергии Цай

Сила (усилие) Цай стремится вниз, т.к. она является энергией помещенной внутри другой энергии. Цай – это умение находить (через захват) поток Ци в движении с целью его изменения «в сторону для последующего сведения в Землю» (рис. 2–3).

Перечислим 12 основных стадий тренировки силы Цай:

1. Отстраненность сознания от идеи движения;
2. Чувство точки опоры – земли (стопы и ваш центр тяжести);
3. Стабильное удержание позиции тела и формы рук;
4. Ощущение потока энергии Ци, умение менять ее направление;
5. Наличие устойчивой опоры при выполнении техники Цай;
6. Умение чувствовать поток изменения траектории движения;
7. Плавность и мягкость проведения притягивания (срывания);
8. «Постоянная связь (чувствование единства тела и движения рук) с нижним центром Дань тянь»;
9. Наличие правильного (плавного) диафрагмального дыхания;
10. Умение «контролировать энергию боли или болезни»;
11. Умение трансформировать Ци болезни в полезную силу;
12. Реверсивность – это умение захватывать кистью и изменять направление движения.

### Примеры из Тай цзи Цигун массажа.

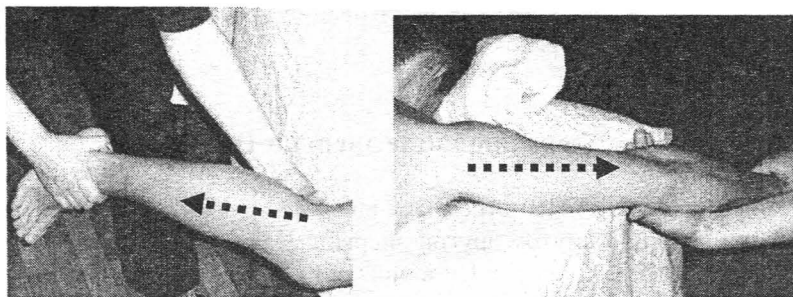


Рис. 2–3. Вытягивание вниз (за ногу и руку пациента).

Для развития техники Цай используют динамические виды упражнений. Формула Цай выглядит сл. образом: захват (Ян) – тяга вниз (Ян) – трансформация (Инь). Силу Цай можно применять в 3-х направлениях: под углом, по нисходящей дуге и строго вертикально (сверху вниз).

### Пример из гимнастики Тай цзи цюань.

1. **Ударить кулаком вниз** (рис. 4–5). Шаг левой ногой вперед на Север, сохраняя равновесие на правой ноге, плавно переносим вес на левую ногу и совершаем толкающее движение правым кулаком вниз. Одновременно с этим левая рука «чистит левое колено». Правая рука под углом 45 град. к поверхности Земли, кулак располагается почти вертикально.

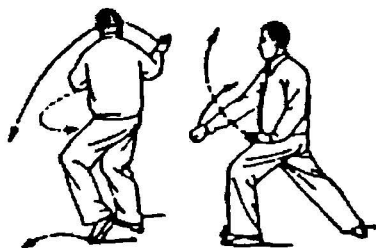


Рис. 4–5.

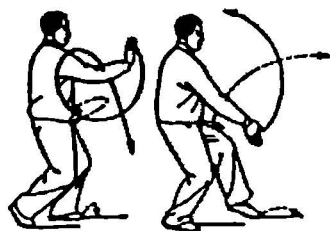


Рис. 6–7.

**2. Иголка на дне моря (рис. 6-7).** Приставляем правую ногу к левой стопе, затем отведем ее назад, поставив на носочек ноги. Вес тела на правой ноге, наклоняем верхнюю часть тела вперед и вниз. Оба колена согнуты. Правая рука спускается к внутренней стороне левой ноги под колено (под лодыжку) ладонью на Юг. Указательный, средний и большой пальцы руки вытянуты вниз, вы стоите лицом на Запад.

### Примечание.

Для практического понимания, как работать с энергией Ци и энергиями-усилиями Цзинь следует тщательно изучать «Восемь базовых движений Тай цзи (цюань), теорию Цигун и практику Дань тянь Цигун 5-ти стихий» (см. Приложение 2).

## ВОСЕМЬ ДВИЖЕНИЙ ДАНЬ ТЯНЬ ЦИГУН

Известно, что нижний энергетический центр Дань тянь является источником движения Ци человека. Этот важный сектор также осуществляет контроль над движениями формы тела и следит за сохранением равновесия. Поток Ци способен увеличиваться за счет выполнения комплексов Тай цзи, кроме этого происходит накопление Ци, которая хранится здесь и становится резервной энергией организма.

Дань тянь считается источником и накопителем внутренней Ци человека. Однако главным «центром» является наше сознание (ум), которое «отдает распоряжения», куда направить поток Ци.

Для правильного фокусирования ума по контролю над движениями потока энергии исп. специальные упражнения на концентрацию сознания – медитацию (чань, цзо чань).

Методов (видов) медитативной работы существует достаточно много, перечислим лишь некоторые из них:

- Гимнастика Тай цзи Цигун;
- Гимнастика Цигун (Дао инь, Цзо чань и др. виды);
- Внутренняя улыбка;
- Слияние 5-ти стихий;
- Укрепление костного мозга;
- Орбита микрокосмоса;

- Слияние «Воды и Огня»;
- Слияние 8-ми чудесных сосудов и др.

Все эти практики являются медитативными, их всех объединяет одно условие (качество) – все они генерируют внешнюю энергию во внутреннюю посредством концентрации внимания на нижнем центре Дань тянь (в области точки Ци хай – VC 6).

«Накопление» Ци в нижнем Дань тянь всегда производится спиральными движениями ладоней вокруг пупка (по часовой стрелке), с последующим «запечатыванием» (нажиманием).

В человеке, согласно даосской философии «находится» три энергетических центра Дань тянь, которые «подключают» наше тело к трем мировым источникам энергии: к силам Земли, к силам Человека (5 стихий природы, добрые поступки предков) и ко всем силам Вселенной (Небо).



В системах Тай цзи, Цигун наиболее значимым является нижний центр Дань тянь, который расположен ниже пупка на ширину ладони (и ближе к центру тела). В Дань тянь хранится изначальная (генетическая) энергия человека – Юань Ци.

Внутренние практики основной упор делают на накопление Ци и ее беспрепятственную циркуляцию по системе меридианов. Дань тянь также имеет второе название «море внутренней и внешней (как точка соединения) энергии Ци».

Согласно теории китайской медицины, когда «море Ци» в избытке, тогда Ци перетекает в 8 чудесных меридианов (сосудов), при их заполнении Ци перетекает в 12 главных меридиа-

нов. Далее, из них происходит восполнение жизненного потенциала внутренних органов человека.

Кроме вышеупомянутого, форма Дань тянь Цигун укрепляет сознание (мышление, образность, объемность восприятия) и отдельные ткани организма – связки, суставы, кости и др.

Что в свою очередь позволяет посредством ума направлять и распределять поток энергии Ци из одного сектора тела (с избытком) в другие (с недостатком Ци).

Нижний центр Дань тянь способен хранить и удерживать большие объемы Ци, в связи с чем, он и был выбран для энергетической работы по трансформированию Ци в др. виды.

Кроме этого он может «сочетать в себе» различные энергии разных систем тела, включая внутренние органы, ткани, железы внутренней секреции и органов чувств.

### *Исходная позиция.*

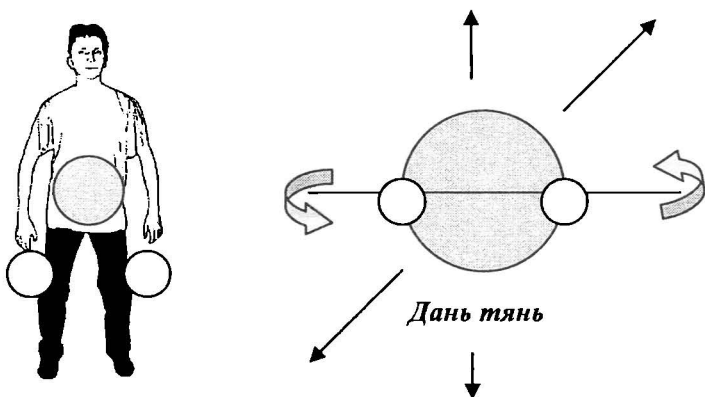


Рис. 1.

На рис. 1 (справа) изображена схема нижнего центра Дань тянь с поворотами в 6-ти направлениях 3-х мерного пространства:

- вперед – назад;
- влево – вправо;
- верх – вниз.

Дополнительное направление – диагональное.

При перенесении веса тела с одной стороны (ноги) на другую шар Ци движется в сторону поворачивания корпуса.

Подобные совместные перемещения шара Ци и сферы Дань тянь мягко массируют внутренние органы (цзан-фу) человека.

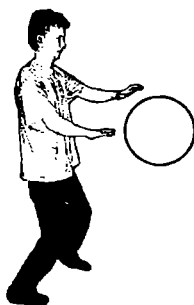
Форма движений сферы Дань тянь при вращениях и поворотах тела отличаются между собой только направлением вектора движения шара Ци.

Малые круги означают шарики Ци в ладонях, которые при соединении образуют сферу Ци между руками. Ее действие осуществляется «синхронно с шаром энергии Ци в нижнем центре Дань тянь».

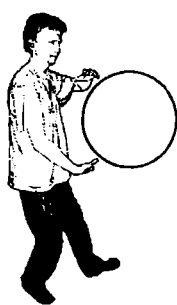
### Примеры.



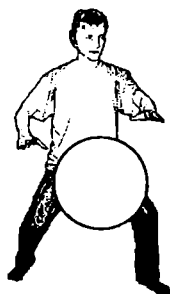
а



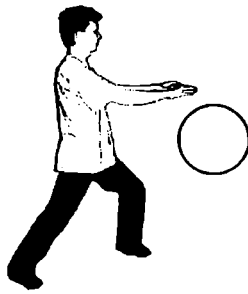
б



в



г



д



е

Рис. 1 (а - е).

Теперь рассмотрим базовые движения гимнастики Тай цзи цюань стиля Ян по развитию восьми главных внутренних энергий (цзинь) в рамках учения Дань тянь Цигун.

### 1. Схватить птицу за хвост. Отражение справа (Пэн).

Удерживание шара Ци. При повороте кистей и сохранении веса на задней ноге, шар-сфера Ци сдвигается к спине.

При поворачивании тела вправо, шар Ци перемещают вправо, в том же «направлении используют и намерение ума» (рис. 2).

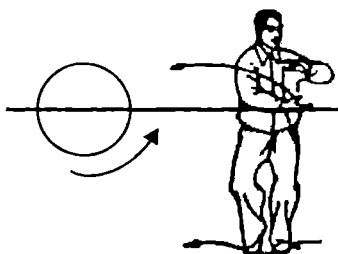


Рис. 2.

Затем при выполнении движения Пэн (отражения) вправо перемещают шар Ци вперед и вправо, чтобы он также массировал внутренние органы правой и центральной сторон тела. Последнее действие (через центр тела) позволяет Ци двигаться в сторону (совершая отражение) из центра Дань тянь через верхние конечности (рис. 3).

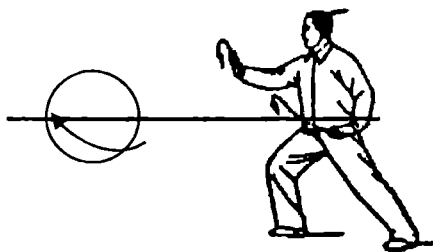


Рис. 3.

Движение Пэн – кисти рук чуть поворачивают шар Ци вверх и в сторону. С левой стороны тела действие кистей аналогично.

## 2. Потянуть мяч назад (Люй).

При всех движениях назад шар Ци опускается вниз к копчику и области промежности, что создает «ощущение пустоты» в районе пупка. Эту «пустоту заполняет Ци, энергия, вошедшая через ладони к центру тела». Небольшой поворот в сторону задней ноги – это условие «притянет дополнительную порцию Ци в переднюю руку».

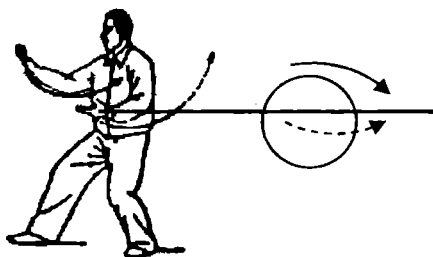


Рис. 4.

Движение Люй – кисти рук тянут шар к себе с двух сторон.

## 3. Соединить руки и надавить (Цзи).

Вначале движения идет откатывание – уход назад (рис. 5). Далее, при нажимании вперед шар Ци перемещается слева к передней стороне тела.

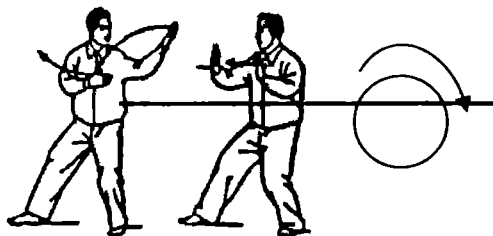


Рис. 5.



При движении сжимания усиливается сила толкания и контакт с поверхностью Земли (рис. 6). Техника Цзи – кисти рук направляют вперед и слегка сжимают с боков.

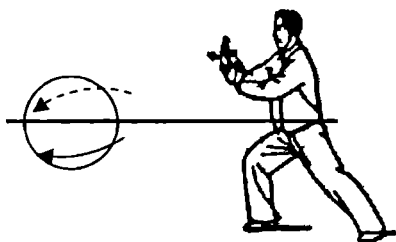


Рис. 6.

#### 4. Раздвинуть руки и толкнуть двумя руками (Ань).

Толкание производится за счет действий нажимания и толкания. Ань – кисти при этом движении поворачиваются слегка вниз и толкают вперед (вниз, или назад).

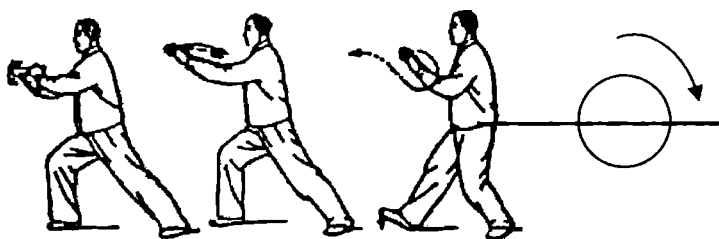


Рис. 7.

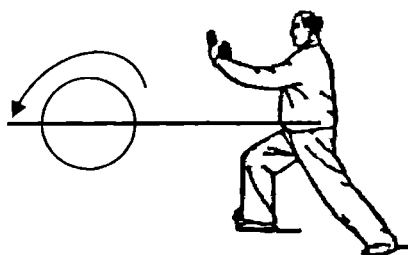


Рис. 8.

Рис. 7 показывает начало движения откатывания назад.

Рис. 8. – изображает непосредственно движение толкания.

### 5. Иголлка на дне моря (Цай).

Цай – это движение срывания, или притягивания вниз. Кисти рук при этом поворачиваются вправо и вниз (рис. 9).

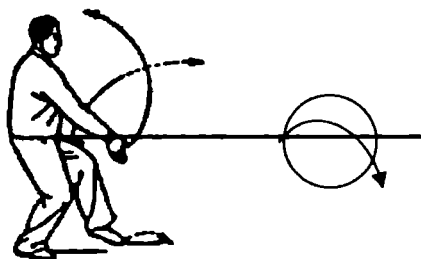


Рис. 9.

### 6. Шагнуть на Север (Лэ).

Лэ – это движение раскалывания или разделения на две составляющие, кисти рук при этом поворачивают вправо (влево) и вверх (рис. 10).



Рис. 10.

### 7. Толкание (упор) локтем (Чжоу).

Чжоу – это движение, когда кисти рук поворачиваются влево, вперед и вверх (рис. 11). В гимнастических комплексах и техниках массажа Цигун, Тай цзи и Багуа цзинь существует во-

семь разновидностей применения локтя (шесть направлений и плюс два движения в совмещенных плоскостях).

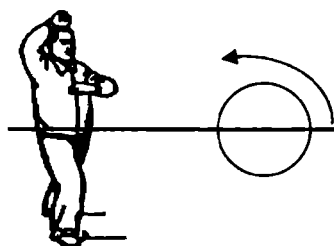


Рис. 11.

#### 8. Упор, или толкание плечом (Као).

Действие толчка плечом производится в направлении влево – вперед и вниз (рис. 12). Техники применения толчка (упор, нажим) плеча также имеют свои «плоскости» применения.

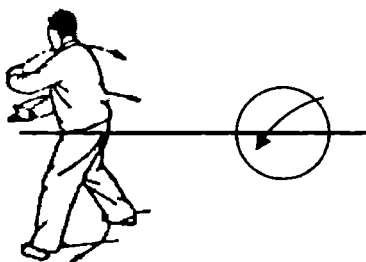


Рис. 12.

#### Стойка-позиция «Завершение Тай цзи» (рис. 1-а).

Стопы вместе, тело расслаблено, спина строго вертикальна, взгляд устремлен вдаль. Руки подносят к животу, внимание сосредоточено на области пупка. Энергию Ци «запечатывают» в нижнем центре Дань тянь круговым движением по часовой стрелке. При этом левую ладонь помещают поверх правой ладони (у женщин положение рук наоборот).

После окончания тренинга не рекомендуется: принимать пищу и посещать туалет в течение первого часа, т.к. эти действия могут привести к потере всей собранной энергии.

## ПРИМЕНЕНИЕ СФЕРЫ – ПОЛЯ ЭНЕРГИИ ЦИ

### Синхронизации сфер Ци рук и Дань тянь

В тренинге рук, если исп. только малые энергетические шары в центрах ладоней для создания 8-ми усилий (цзинь), то можно понять «форму трансформации потока Ци кистей». Главным вопросом здесь является постижение глубинного смысла формы Дань тянь, при условии, что тело терапевта движется единым монолитным движением с потоком Ци (рис. 13).

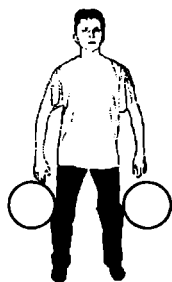


Рис. 13.

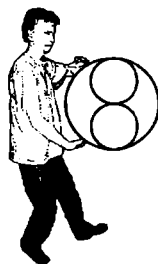
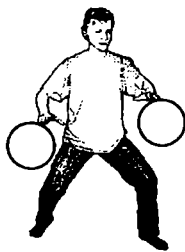


Рис. 14.

Созданием шара Ци между ладонями (рис. 14.) посредством соединения кистей с центром Дань тянь можно освоить метод управления движениями Тай цзи через корпус (спину и живот).

Визуализируйте энергию, спадающую с неба водным потоком, этот поток распространяет в стороны волны энергии, благодаря этому обстоятельству и создаются шары энергии Ци в ваших ладонях, затем они возникают и между суставами рук.

По внешней форме шар Ци напоминает сферу в виде «плотной и прозрачной массы» воздуха (рис. 15).

Обхватывая шар ладонями (которые имеют свое шарики Ци) его прижимают слегка к себе, так, чтобы шар Ци вошел в ваше тело.

Данное условие тренинга позволит почувствовать необычную легкость во всем теле, которая возникает при выполнении этого движения. Параллельно с легкостью «возникает ощущение отсутствия тела». Кисти рук всегда «находятся на поверхности (в неотрывном контакте) сферы Ци, словно приклеенные».

*Волны-потоки энергии Небесной Ян Ци.*

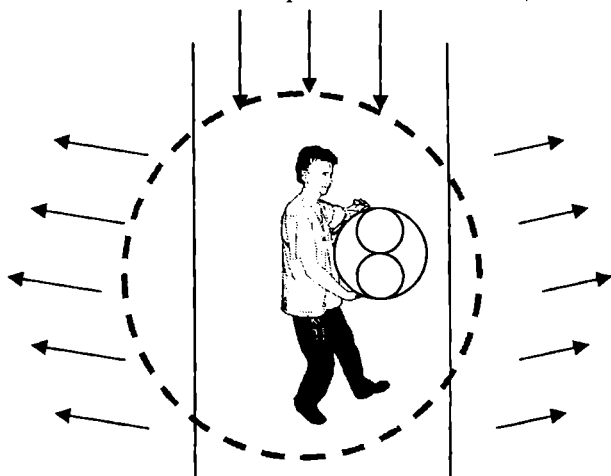


Рис. 15.

При контакте с пациентом, ментально представляют, что кисти ваших рук раскачивают (вращают) эту сферу – шар Ци, что и формирует в дальнейшем 8 видов усилий – Цзинь (техник применения 8-ми видов энергии Ци) базовых движений рук. Движение сферы-поля Ци между ладонями сопровождается синхронными и параллельными движениями шара Ци в нижнем центре Дань тянь (см. примеры на рис. 16–17).

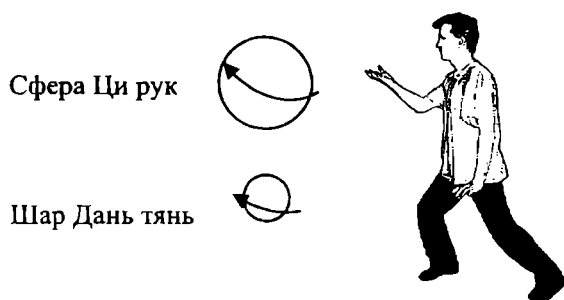
**Пример 1. Движение вперед.**

Рис. 16.

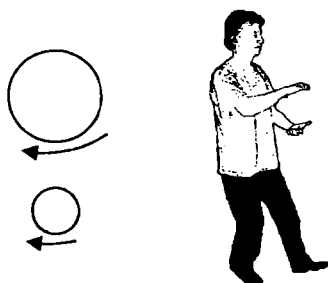
**Пример 2. При уходе тела и рук назад.**

Рис. 17.

## ТЕОРИЯ «ДЕВЯТИ ЗОЛОТЫХ ЖЕМЧУЖИН»

Теория «9-ти Золотых жемчужин» построена на восприятии «входа в измененные состояния сознания» (ИСС), когда все тело представляет собой «прозрачную пустоту». Только в этом случае, можно почувствовать цельную связь между «сознанием, мыслью, энергией и движением».

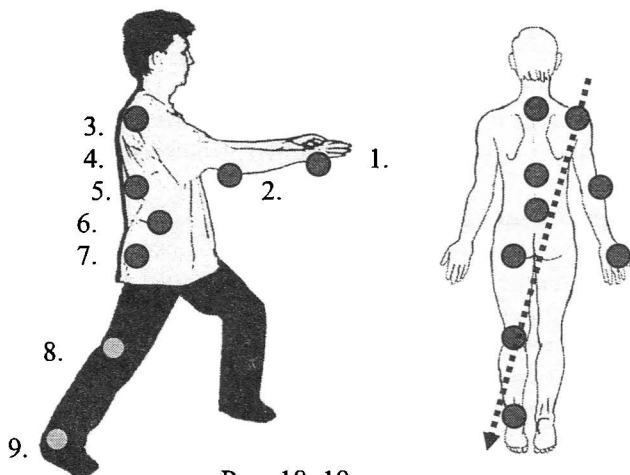


Рис. 18–19.

Ключ к ИСС – это овладение энергией дыхания и отсутствие лишних мыслей в сознании. Благодаря чему можно развить поток внутренней Ци, с тем, чтобы создать вокруг своего тела «объемный энергетический шар большого диаметра». Полученный шар будет содержать «9 золотых жемчужин», т.е. точек тела, соединенных в одно целое между собой «единой небесной нитью» (рис. 18):

1. Кисти рук (сустав запястья);
2. Локтевой сустав;
3. Плечевой сустав;
4. Область между лопаток (центр груди);
5. Точка центра тела (корпуса);
6. Поясница (область пупка);

7. Тазобедренный сустав;
8. Коленный сустав;
9. Голеностопный сустав (в сочетании с подошвой).

При правильном расслаблении «небесной нити, все девять точек тела» движутся (поворачиваются) естественным образом.

Энергетическая структура тела терапевта становится упруго-эластичной и динамичной при любых массажных движениях.

При контакте с телом пациента данные «9 точек тела терапевта, то расслабляют, то натягивают (через ментальный контроль) в струну», чтобы создавать различные виды энергий Цзинь.

Главной из «9-ти жемчужин является точка центра – 5», которая поддерживает все остальные «узлы в норме». Кроме этого она управляет всеми процессами трансформации энергии в теле.

### **Примечание.**

Теория «Девяти жемчужин» также может применяться и при массаже пациента. Основной задачей массажа здесь является создание «прямой линии (образа) потока энергии, соединенной в одну цепочку из 9-ти точек». Массаж проводится от «точки левого запястья до точки правой стопы» и от точки правого запястья до точки левой стопы, направление движения по диагонали и сверху вниз (рис. 19). Для создания образа «жемчужины» используют цветные шарики малых размеров, изготовленные из натуральных материалов [см. 18].



## Глава 3

# НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН

В мире все имеет свою цикличность, периодичность появления и исчезновения. Ритм нашего дыхания является основой жизни и развития всего организма в целом, а правильное брюшное дыхание считается краеугольным камнем всех без исключения древневосточных искусств самосовершенствования.

Восстановление (терапия) и профилактика организма методами Тай цзи Цигун, как самостоятельного вида массажа, так и гимнастических упражнений достигается практикой дыхания.

Правильный ритм дыхания – это равномерное сочетание вдоха и выдоха, где вдох – вдыхаемый воздух (фаза Инь), необходим для жизни, а выдох чистого воздуха подобно энергетической подзарядке. Умение мягко и ровно дышать – одна из главных составляющих системы Тай цзи Цигун.

Плавное дыхание совместно с физическими движениями тела позволяет экономно распределять жизненную энергию Ци.

Дышать необходимо спокойно, состояние ума при этом, замедляется, посторонних мыслей становится меньше, нервная система успокаивается, улучшается личное самочувствие.

Фазы дыхания (вдох и выдох) должны быть:

- мягкими, легкими и без усилий;
- плавными и замедленными;

– тихими, долгими и глубокими, чтобы Ци могла проникнуть в любую часть тела.

Процесс дыхания также должен сопровождаться концентрацией внимания, равномерностью и естественностью – носом, в плане увеличения объема воздуха (плюс) показано дыхание ртом.

Дыхательный тренинг устраняет (выводит) лишние напряжения тела, за счет плавного расширения и восстановления «зажатых» сосудов кровеносной, нервной и лимфатической систем.

В духовных традициях народов Востока высоко ценилось учение о дыхании, которое считалось «универсальным ключом» к накоплению внутренней силы человека.

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ЦИ

Перечислим 13 «аспектов» по созданию правильной физической структуры тела терапевта и развитию потока Ци:

1. Позиция головы (направление макушки).
2. Направление взгляда и положение век.
3. Положение кончика языка.
4. Положение груди и плоскости спины.
5. Положение плеч и локтей.
6. Области подмышечных впадин.
7. Запястья и пальцы рук.
8. Положение поясницы, бедер и области паха.
9. Область нижней области живота.
10. Положение копчика (крестца).
11. Положение точки Хуэй Инь (в области промежности).
12. Положение коленей.
13. Положение (плоскости) стоп.

Теперь кратко опишем каждый пункт по отдельности:

1. Голову необходимо держать прямо, представляя, будто она подвешена нитью за макушку вверх. Данное условие обеспечивает прямое положение корпуса, а расслабление шеи обеспечивает собранность тела. «Открытие шеи и дыхание» через точку Бай хуэй (VG 20, на макушке) заметно облегчается.

Далее проведите мысленно через нее линию, вертикально вниз от макушки в промежность в т. Хуэй инь (VC1), расположенную в основании копчика. Затем эту линию ведут из промежности (копчика) в центр тела между стопами. На вдохе, от середины линии, соединяющей центры стоп, «мысленно проводим энергию Земли до макушки» – до точки Бай хуэй (см. рис. 1).

На выдохе проводим «Небесную Ци» от точки Бай хуэй вниз, до точки центральной линии соединения стоп. Этот мысленный энергетический процесс позволяет стабильно сохранять сбалансированное состояние движения и покоя. В целом весь процесс выравнивания положения головы состоит из сл. фаз:

– выравнивание положения позвоночного столба по вертикали;

- процесс «собирания «Небесной и Земной Ци»;
- соединение энергий «Инь (Земли) и Ян» (Небо, Космос);
- соединение энергий «Неба, Земли и Человека».

2. Направление взгляда и положение век. Веки должны быть сомкнуты, но не плотно, т.к. прикрытые глаза препятствуют «рассеиванию» вовне энергии Инь-Ян. Погружение в покой происходит более полно, глубоко и качественно улучшает процесс «собирания Ци». «Взгляд направлен внутрь (вниз в область Дань тянь), с целью развития внутреннего духовного свечения». Все это позволяет акцентировать внимание за «ощущением возникновения потока Ци в теле», что заметно повышает качество движений.

3. Кончик языка следует слегка приложить к нёбу. Зубы при этом должны быть неплотно сомкнуты, а контакт языка с нёбом осуществляется «на площади квадрата» 0,5 x 0,5 см.

В этом месте происходит соединение двух меридианов: Ду Май (VG) – Жэнь Май (VC). Это действие создает «энергетический мост между Небом и Землей» («орбита «микрокосмоса»).

В результате такого соединения начинает скапливаться слюна, благодаря которой не пересыхает в горле во время выполнения тренинга с энергией.

4. От правильного положения груди и плоскости спины зависят следующие физиологические и энергетические процессы:

- дыхание;
- кровообращение;
- циркуляция энергии Ци;
- проходимость и проводимость Ци по меридианам.

Грудь должна быть слегка «вогнута» (втянута), область точки Да чжуй (VG 14) под 7-м шейным позвонком приподнята слегка вверх (через вертикаль линии шеи). Это условие позволяет включить механизм заполнения груди «духовной силой».

Данное условие создает процесс «опускания Ци легких вниз», что в свою очередь способствует улучшению циркуляции энергии Ци в организме человека.

5. От правильного расположения плеч и локтей зависит эффективность движения рук, которые в значительной степени управляют движениями Ци в организме. Плечи необходимо свести вниз, полностью их расслабив.

Приподнятость плеч вызывает нарушения движения Ци в верхней части тела, «зажимая поток Ци в груди не давая ему спуститься вниз». Это вызывает проблемы с возможностью делать свободно вдох (появляется зевота, как недостаток воздуха в легких). Локти «свешивают вниз» вдоль тела, это означает, что кончики локтей, как бы оттянуты вниз, руки при этом расслабляются от кисти – до плечевого сустава.

6. Области подмышек должны быть «заполнены пустотой», или округлены, как будто в них поместили теннисные шарик.

Это облегчит процесс течения Ци и крови в верхние конечности, а также «расширит» область грудной клетки, создав легкое и без задержек (свободное) дыхание.

7. Запястья и пальцы рук должны быть максимально расслаблены, при этом ладони и пальцы необходимо слегка округлить по их естественной форме. В руках должно быть ощущение легкости, «просторности и свисания вниз» – в этом случае точки Лао гун меридиана перикарда (МС 8) в центре ладоней смогут «ощущать раскрытие и закрытие Ци» в процессе тренировки и работы с энергией.

8. Поясница должна быть расслаблена и «слегка спущена назад и вниз», это условие обеспечивает в свою очередь:

- подвижность позвоночника в поясничном отделе;
- свободное прохождение Ци вдоль позвоночного столба;
- «согревание и соединение всех секторов тела в одно целое»;
- способствует эффективности выполнения движений.

Бедра также должны быть расслаблены в синхронном сочетании с областью поясницы. Область паха и промежности должны находиться в естественном положении. Старайтесь не допускать «зажимов и чрезмерного округления» этих частей. Расслабление вышеуказанных секторов тела контролируется сознанием, будьте очень внимательны к этому аспекту.

9. Нижняя часть живота должна быть немного втянута. Анус слегка подтянут вверх, бедра и поясница расслаблены – это создаст условия превращения живота в полость, которая сможет хранить и накапливать собранную энергию Ци.

10. Копчик должен быть расслаблен и «выпрямлен ментально», что будет способствовать доп. расслаблению поясницы и свободному прохождению Ци через данный сектор тела.

11. Область промежности следует слегка подтянуть, но это усилие следует делать мысленно, нежели физически. Движение выполняется на вдохе вместе с втягиванием нижней части живота. Данные движения позволяют сохранять Ци в животе и не дают совершаться потерям Ци наружу.

12. На начальных этапах занятий рекомендуется слегка сгибать ноги в коленях. Со временем вы сможете сгибать значительно больше, однако, не следует ускорять этот процесс. Колено – сустав весьма чувствительный к нагрузкам, и особенно к перегрузкам, поэтому относитесь к нему очень внимательно.

При работе «по поднятию Ци верх (из Земли)», колено слегка заворачивают наружу, делать это необходимо под полным контролем сознания (энергии внимания и наблюдения).

13. Пальцы ног, как бы «захватывают поверхность Земли», при этом точки меридиана почек Юн цюань (R 1) на подушечках стоп «приподнимаются и под ним образуется некое поле Ци». Др. словами в стопах возникает ощущение, что вы стоите на плотных шариках из ваты, это ощущение способствует «опустошению и расслаблению верхней части тела и уплотнению (утяжелению) нижней части тела, за счет движения потока энергии Ци». Пальцы ног необходимо слегка поджать – данное «условие способствует удержанию Ци в стопах и помогает усилить (поднять) поток энергии Земли».

*Для практического понимания этих вопросов рассмотрим начальный комплекс, состоящий из 9-ти упражнений, который поможет освоить процесс «подключения к энергии Ци Земли».*

## ДЕВЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАБОТЕ С ЦИ

### 1. Настройка организма на работу с потоком Ци (рис. 1).

Поставьте ноги на ширину плеч. Взгляд устремлен вдаль, дыхание ровное и свободное. Ноги в коленях слегка согнуты. Стопы прилегают к полу плотно, но без напряжения, спина прямая, поясница плоская, живот слегка втянут и собран. Внимание сознания равномерно сосредоточено на всем теле.

Переход от одного упражнения к др. необходимо проводить плавно, без резких движений. Первое упражнение является продолжением следующего. Длительность занятий с потоком Ци в первые два месяца не должна превышать 10–15 мин.

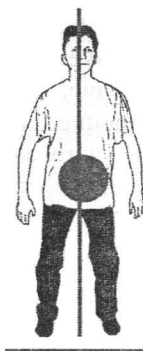


Рис. 1.



Рис. 2.

Рис 2. Встаньте прямо, стопы поставьте вместе, руки опустите вдоль поверхности тела, пальцы рук слегка приподнимите. Почувствуйте тепло и легкую вибрацию в пальцах и ладонях. Чем умиротворенней ваше состояние сознания, тем полнее и качественнее будет ощущение потоков Ци внутри тела.

*Прежде чем развивать внутреннюю энергию, необходимо научиться «подключаться к энергии Земли». Ощущение на вдохе: некая субстанция (туман, плотный воздух) выходит потоком из земли, поднимается вверх в корпус тела и выше.*

*На выдохе – субстанция собирается с тела и направляется обратно, через ноги в землю. Не испытав этих ощущений, будет трудно понять учение о Ци. Приобретение личного опыта*

*в правильном дыхании (животом) необходимо для дальнейшего развития вашего тела и уровня сознания.*

**2. Развитие внутреннего магнетизма (рис. 3–5).** После того как вы погрузитесь в состояние покоя, левую ногу слегка и медленно отставьте в сторону на ширину плеч, почувствуйте «мягкое прилипание стоп к полу». Далее, расположите ладони друг против друга, и почувствуйте «шар Ци» в виде плотного и упругого мячика. Чем сильнее ваш биопотенциал, тем плотнее и больше по объему будет этот «шар Ци» между ладонями. Продолжая дышать в медленном ритме (5 сек. вдох и 5 сек. выдох, можно и медленнее) вы ощутите, что «шар Ци» пульсирует в ритме вашего дыхания. Чем «глубже и дольше» ваше дыхание, тем «плотнее шар Ци» между ладонями.

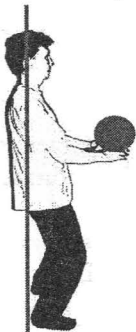


Рис. 3.



Вид сбоку. Рис. 4.

Рис 4. Намагничивание ладоней в движении рук относительно друг друга. Движения рук должны быть очень медленными, спокойными и равномерными, а соблюдение плавного дыхания является главным ключом к успеху в этом упражнении.

Рис 5. Намагничивание рук и создание энергетической сферы между ладонями на разных расстояниях друг от друга:

- на малом расстоянии между ладонями (рис. 3);
- на среднем расстоянии (рис. 4 – 5.1);
- на большом расстоянии (рис. 5.2).

Три позиции ширины ладоней – это три энергетические сферы. Каждая сфера энергии Ци характеризуется своей плотно-

стью, динамикой и устойчивостью к формам и видам движений всего тела. Основная задача состоит в том, чтобы удерживать между ладонями «шар Ци» как можно дольше. Однако все это должно происходить легко и без какого либо напряжения со стороны вашего физического тела и сознания.



Рис. 5.1.



Рис. 5.2.

Во время выполнения упражнений следует медленно менять положение рук относительно друг друга, чтобы добиться устойчивого присутствия «шара Ци» между ладонями.

Последующие два (три) месяца продолжительность занятий увеличивают в 1,5 (2) раза и т. д. При работе с Ци, спешка или ускорение в занятиях крайне нежелательны, т.к. это может привести к отрицательным результатам.

*Не ускоряйте процесс углубления и удлинения фаз дыхания. Это может привести к истощению вашей «внутренней Ци», что негативно скажется на состоянии здоровья.*

### 3. Магнетизм рук относительно Земли в движении (рис. 6).

Аналогично упр. 2 проводят процесс намагничивания рук уже относительно поверхности Земли, которая обладает поистине неисчерпаемым источником магнитной энергии.

Темп движений тела должен быть минимальным, чем медленнее, тем лучше. Основная задача состоит в том, чтобы «создать под руками ощущение катания шара» (рис. 6 а).



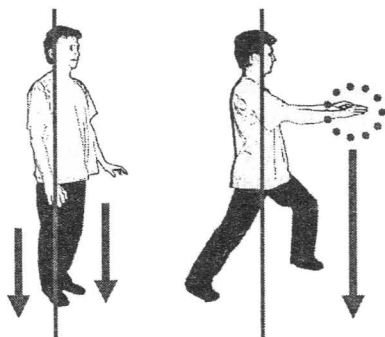


Рис. 6 – 6 а.

#### 4. Упражнение по набиранию потока «Ци Земли» (рис. 7).

Данное упражнение является статическим и служит для «развития укоренения тела». Подключение к потоку Ци Земли происходит через подошвы в точках Юн цюань (R 1).

При выполнении этого упражнения в руках возникает чувство «утяжеления и погружения в Землю». Следите за вертикальным положением своего позвоночника.



Рис. 7.



Рис. 8.

#### 5. Упражнение по набиранию потока «Ци Неба» (Рис. 8).

Подключение к «Небесной энергии» происходит после того, как будет «достигнута устойчивая связь с магнитным полем Земли».

Качества энергии «Неба»: теплая, активная, легкая и тянущая вверх». Подошвы прилегают к полу, «макушка подвешена вверх», а взгляд устремлен вдаль, сознание – умиротворено.

Основные точки контакта: все кончики пальцев рук и точка меридиана Перикарда в середине ладони Лао гун (МС 8).

Дыхание (диафрагмальное) ровное, спокойное и углубленное, без напряжения (т.е. без физических усилий), но с обязательным сопровождением и контролем сознания.

## 6. Соединение потоков Ци «Неба и Земли» в покое (рис. 9).

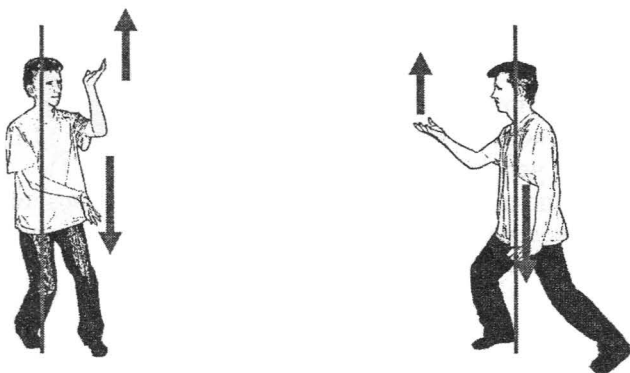


Рис. 9–10.

После достижения ровного состояния сознания, понимания и чувствования процесса «развития магнитной Ци Земли можно приступить к соединению с энергией «Неба».

Здесь левая рука связана с правой стопой, правая рука – с левой стопой. Др. словами «потоки энергии Ци текут» соединяя противоположные части тела. «Все что вверху, то же самое и внизу» – так сказано древними (но с поворотом на 180 градусов).

Суставы пальцев верхних и нижних конечностей должны быть «открыты» (просто слегка вытяните их от себя наружу другой рукой, до мягкого щелчка). Остальные суставы тела «открывают круговыми и спиралевидными движениями».

Движения рук (мягкие, плавные и замедленные) выполняются, сначала по ходу часовой стрелки, затем против ее хода.

## 7. Соединение Ци «Неба и Земли» в движении (рис. 10).

После того, как вы «научились чувствовать движение энергии Земли» в своем теле, переходят к упражнениям по тренингу с энергией Ци в движении.

Представьте, как энергия «Неба» в виде потока света спадает на вас сверху вниз. При этом необходимо мысленно раскрыть свое тело и сознание (т.е. освободить сознание от посторонних мыслей) и сосредоточиться на образе «Небесной энергии».

Чем больше вы будете расслаблены ментально, тем быстрее сможете «заряжаться чистой энергией Неба и Земли».

Вес тела на передней ноге (70-80 %), рука развернута ладонью вверх, другая рука – ладонью вниз. Руки можно чередовать, оставаясь в той же позиции ног.

Позвоночник сохраняет строго вертикальное положение по отношению к поверхности Земли. Подошвы плотно прилегают к полу, взгляд направлен вперед и немного вверх.

Шаги совершаются медленно, не спеша, вес тела перетекает (как масло) с одной ноги в другую. Левая рука связана с правой ногой, а правая рука «по диагонали» – с левой ногой.

Возможно и одностороннее соединение конечностей при работе с Ци: левая рука – левая нога и правая рука – правая нога, однако «соединение» по диагонали предпочтительней.

## 8. Собираение «Земной Ци» в область живота (рис. 11).

Накачивание энергией Ци организма (системы меридианов) происходит естественным образом, в случае правильного и точного выполнения предыдущих упражнений.

Главным фактором в этом тренинге является контроль и сопровождение со стороны сознания всех своих действий.

Выделим три основные особенности работы с Ци:

1. Сознание (сопровождение умом) – всегда первично.
2. Энергия (контроль и направление потока Ци) – вторично.
3. Тело (развитие физических тканей тела) – на 3-м месте.

Со временем, в вашем теле появляется «ощущение гудения и вибрации», по коже «начинают бегать мурашки» – эти явления показывают степень развития вашей Ци.

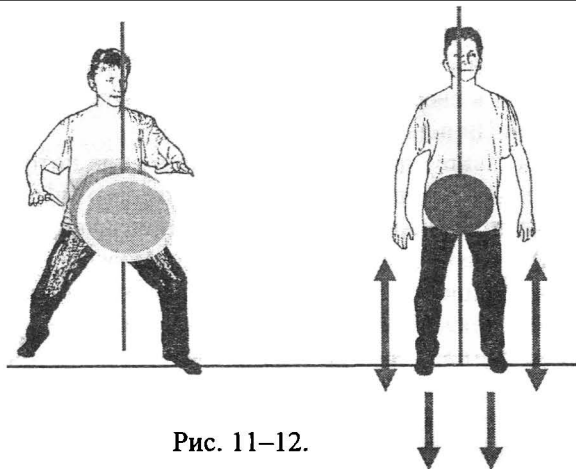


Рис. 11–12.

*Главное при работе с Ци – это качественно и без напряжений научиться запасать и равномерно распределять (упаковывать) ее по всей поверхности своего тела.*

### **9. Собираение поля Ци в единый центр (рис. 12).**

С целью предотвращения утечек и рассеивания энергии Ци в теле необходимо выполнять следующие рекомендации:

- наличие постоянного контроля сознания за процессом, что должно выполняться без напряжения со стороны физического тела и сознания;
- присутствие постоянной концентрации внимания на области нижнего энергетического центра (Дань тянь);
- сохранение строгой вертикали позвоночника, а также легкой подтянутости копчика и макушки (намерением сознания);
- дыхание медленное, ритмичное и диафрагмальное.

Ощущения Ян энергии – горячая, подвижная, легкая и тянущая вверх субстанция (плотный поток воздуха, сила и т.п.).

Ощущения Инь энергии – прохладная, статичная, маслянистая, тяжелая, тягучая, тянущая вниз или вдоль горизонтальной поверхности сила.

### 13 ПРИНЦИПОВ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ ТЕЛА»

13 принципов настройки тела – это необходимые условия для формирования энергетической структуры. Только правильно «построенная скелетная структура» может создать условия для подлинного понимания искусства движения Тай цзи и др. аналогичных внутренних техник и систем.

Учение Тай цзи, согласно древним трактатам – это сферическая модель Вселенной, которая движется вдоль вектора движения. Сфера состоит из «3-х категорий-состояний Ци»:

- сфера «Земля» представляет собой 13-ть позиций физического тела (см. начало главы и Приложение 4);
- сфера «Человек» состоит из 8-ми движений (см. Багуа син);
- сфера «Небо» состоит из 13-ти принципов изменений.

Начальная сфера Ци создается в условиях покоя сознания и на основе центральной вертикальной оси позвоночника (рис. 1).

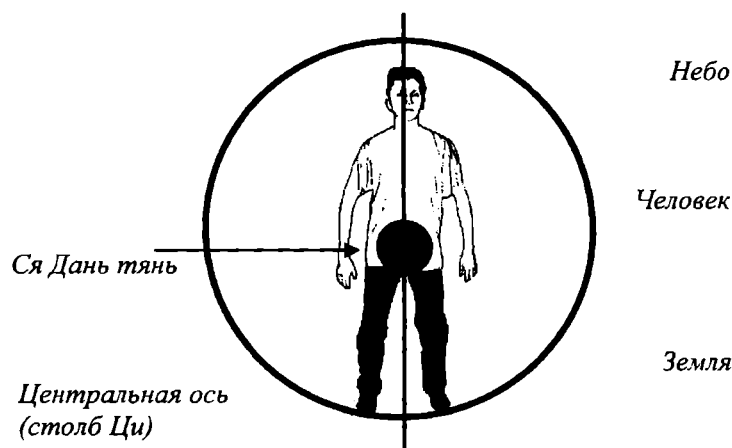


Рис. 1.

Далее будет рассмотрено 13 «принципов Неба», их авторство традиция приписывает даосскому монаху Чжан Сань фэну – одному из основателей искусства Тай цзи [58].

## 1. Соединение 3-х категорий энергии Ци

Первый принцип раскрывает значение «единого центра Тай цзи, которому соответствуют 3 проекции тела человека»:

1. Физический центр, расположен в центре тела (пупок);
2. Энергетический центр расположен в области центра тяжести (точка Ци хай центрального меридиана Жэнь май);
3. Духовный центр расположен в центре груди (область сердца).

Единый центр Тай цзи связан с прямым (буддийский тип) и обратным (даосский тип) диафрагмальным дыханием.

Соединение внешнего мира (пространства примыкающего к поверхности кожи) и внутреннего пространства (ощущение себя изнутри в виде полого сосуда) происходит на фоне ощущения в теле единого энергетического центра Ся Дань тянь.

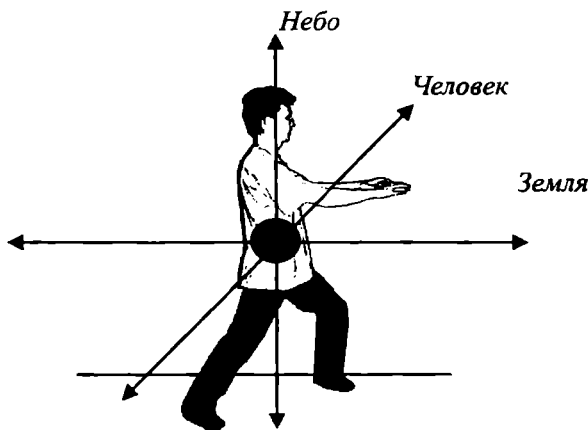


Рис. 2.

Физический центр – «Ци Земли действует по горизонтали», а по вертикали духовная энергия – «Ци Неба», соединение двух энергий определяет «потенцию Человека» – диагональ.

Все три плоскости тела должны находиться в гармоничном балансе между собой, что соответствует стремлению к творчеству и наличию здоровья (рис. 2).

В плане соответствия частей тела (секторов, органов) также выделяют 3 уровня сочетаний.

| «Небо» | «Человек» | «Земля» |
|--------|-----------|---------|
| плечи  | кисти     | стопы   |
| кость  | локоть    | плечо   |
| бедро  | колени    | стопа   |
| кисти  | бедра     | стопы   |

В практике Тай цзи данный принцип акцентирует внимание на концентрации сознания – соответствию движений и положений тела через ощущения.

### Пример.

Рассмотрим соединение тела: правая стопа – левая кисть, в котором особое значение уделяется центру соединения данных анатомических частей тела посредством нижнего Дань тянь.

Все движения Тай цзи (цюань), Цигун, Багуа и др. начинаются, развиваются и завершаются в этой области.

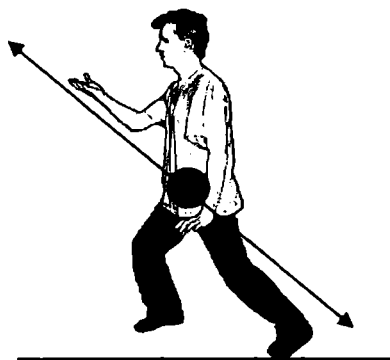


Рис. 3.

Наличие истока энергии Ци в Дань тянь означает правильное расслабление и свободное от напряжений дыхание (рис. 3).

Исходя из понимания 1-го принципа, можно приступать к изучению следующих аспектов:

- укоренение стоп;
- подвешенность головы (макушки);
- легкое втягивание и «собираение груди вокруг центра»;
- подтянутость (немного вперед и вверх) копчика;
- растягивание спины (в двух плоскостях);
- округление паха (небольшое);
- опускание и свисание плеч;
- расслабленность (погружение) локтей;
- раскрепощение запястий.

Правильное развитие «точки центра» Дань тянь способствует внутреннему пониманию 9-ти секторов (звеньев) тела.

«Наполненность живота энергией Ци» – это основа спокойного сознания и его концентрации, которая достигается посредством регулярной практики прямого дыхания диафрагмой.

## 2. Собранность тела и сознания

Собранность всего тела возникает при условии расслабления физического тела и полной концентрации внимания (ума).

Принцип представляет собой совокупность «10-ти условий»:

1. Главное внимание уделяют сохранению вертикали спины и центра внимания в нижнем центре Дань тянь.

2. В сознании создается образ «волны, как потока внимания».

3. Понимание «источника и причины движения Ци», что и формирует изменения движений в Тай цзи.

4. Наличие центра сознания в верхнем поле энергии Дань тянь, который осуществляет контроль над всеми частями тела.

5. Умение наблюдать и созерцать окружающее пространство, с целью выделения главной Ци стихии (по времени года).

6. Чувствовать и наблюдать все внутренние изменения в теле.

7. Развитие внутреннего умения соединять сферы энергии Ци (в руках, в животе и др.) между собой.



8. Наполнение смыслом и содержанием (теорией и практикой, задачами, идеями) своих 3-х центров Дань тянь.

9. Вхождение в ритм природных изменений (времен года, суток, погоды, климата), чтобы чувствовать волны Ци, а также уметь синхронизировать разнонаправленные потоки и т.п.

10. Постоянное повторение движений сначала или возвращение к источнику всех движений (позиция У Ци).

Восприятие радости обновления способствует развитию чувства неповторимости, а также формированию философского склада ума, наблюдательности, развитию ясности мышления в своих действиях и поступках.

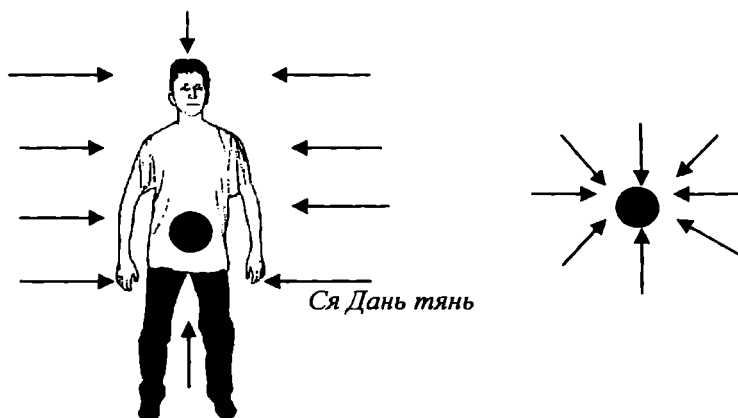


Рис. 4-4 а.

2-й принцип можно освоить в случае, если вы будете уделять его выполнению максимальное внимание по концентрации сознания. Это условие позволит собрать вашу энергию Ци воедино, и не позволит ей рассеиваться вовне (рис. 4-4 а).

Со временем вы начнете глубже понимать теорию изменений Инь-Ян, круговращение 5-ти стихий природы и космоса, учение о 8-ми символах единой Ци и т.п.

Таким образом, собранность – это возможность ощущать себя в процессе практики Тай цзи и быть всегда в осознаваемом (в понимании и чувствовании того, что вы сейчас делаете и где находитесь) действии.

### 3. Контроль процесса дыхания.

#### Соединение внешнего и внутреннего поля Ци

Понимание и правильное выполнение этого принципа помогает соединить внешнюю и внутреннюю Ци внутри вас (рис. 5 – 5 а).

Вдох и выдох – это сила соединения внешнего и внутреннего полей Ци, и на этом этапе важна только сама точка соединения (фаз дыхания), ее наличие, или ее отсутствие (чувствования).

Второй «стороной» этого принципа является умение усиливать свои возможности посредством «силы дыхания» (глубина вдоха-выдоха, продолжительность, мягкость), что способствует погружению энергии Ци во все суставы и сосуды тела.

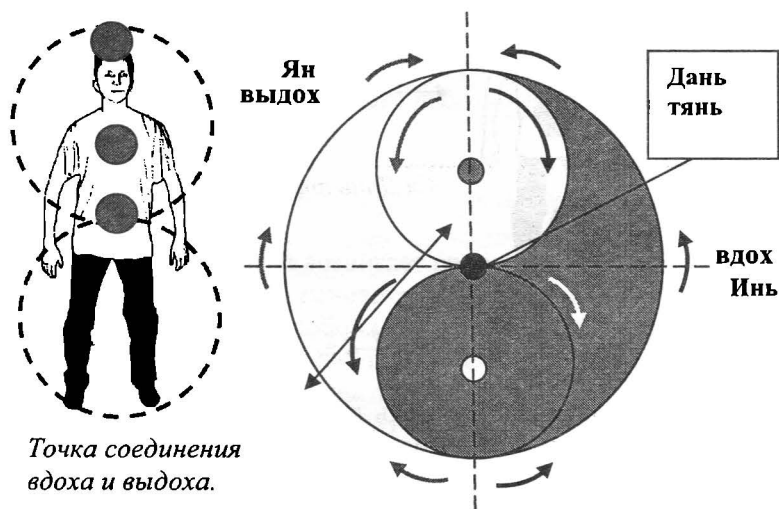


Рис. 5–5 а.

Третий аспект – это «проводимость (просачивание) дыхания в любой уголок тела, с постепенным созданием цельно дышащего тела (например, всей поверхностью кожи), что создает мощный центр управления энергией Ци по желанию».

Четвертый аспект – соединение Инь (вдох) и Ян (выдох) в один единый ритм «пульсаций и движений Ци».

Пятый аспект – создание потока дыхания Тай цзи (Космоса), или нового типа (индивидуального) дыхания. Подключение к ритму Вселенной с целью создания духовной силы.

Понимание всех 5-ти аспектов способствует всестороннему развитию и открытию 3-х центров Дань тянь.

Дыхание – это ритм, который позволит соединить движение тела и мысль в одно целое. Потребуется немало времени, чтобы понять и освоить «дыхание животом, с тем, чтобы оно стало вашей составной частью».

#### 4. Раскрытие и округлость промежности

На этой области тела построены все базовые движения Тай цзи (цюань), Багуа син и Цигун. Через промежность проходит вертикальная ось силы притяжения Земли (рис. 6).

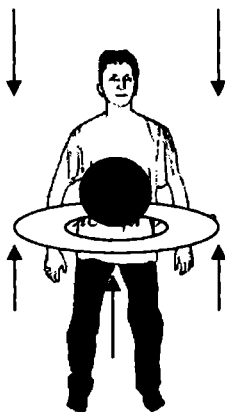


Рис. 6.

Данная область «соединяет в виде пояса Ци бедер с поясом Ци поясницы», помогая контролировать циркуляцию Ци ног и центра тела (крестец, копчик, низ живота).

Точкой управления промежности является Хуэй инь (VC 1), меридиана Жэнь май, способствующая прохождению Ци в нижний центр Дань тянь, «связывая в одно целое живот и ноги».

Неправильное и бесконтрольное «открытие» этой области тела может привести к ряду хронических заболеваний.

## 5. Подобранный копчик, поясницы и крестца

Чтобы энергия Ци могла погрузиться в нижний центр Дань тянь необходимо правильное подтягивание копчика, который объединяет в «одну энергетическую структуру» живот и грудь, а также соединяет 5 точек вертикали (тела терапевта) с потоками энергии Неба и Земли» между собой.

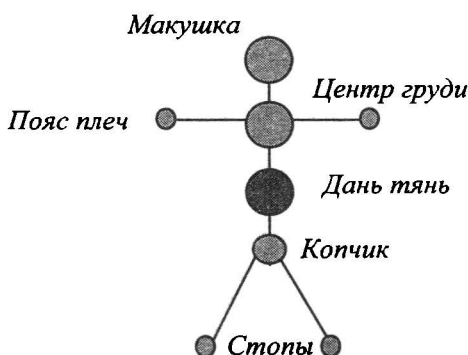
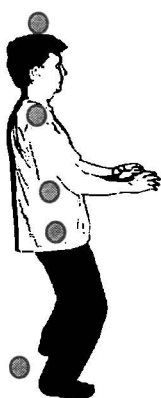


Рис. 7.

Подтянутость копчика является важной составляющей работы по «соединению потоков Ци Неба и Земли».

Необходимо постоянно контролировать (умом) подтянутость живота, копчика и представлять поток Ци, закручивающийся в нижний центр Дань тянь.

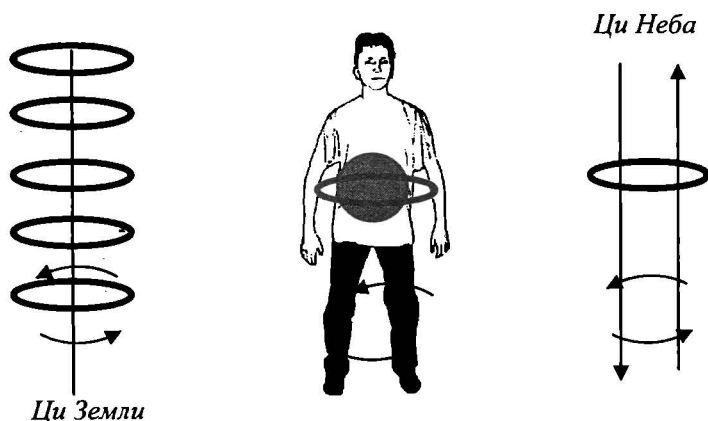
Кроме этого, следует создавать небольшое усилие (в сознании) подтянутости и некой «подвижной оси плоскости» в области крестца и поясницы.

## 6. Правильное положение поясницы

Связанностью движений и всех частей тела управляет поясница, которая также выполняет ряд сл. энергетических функций:

- соединение верхней и нижней сфер Ци тела человека;
- проведение потока энергии Ци снизу вверх и обратно;
- открытие суставов тела за счет «вращающих движений»;
- «подключение горизонтального чудесного меридиана»

(Дай май) для выравнивания энергетической структуры тела.



Вертикаль позвоночника и «поясничное кольцо».

Рис. 8.

Правильная настройка (положение) поясничной области определяет «умение выпускать Ци» в пространство.

Вращение поясницы (пояса Ци) определяется двумя основными движениями: влево закручивать и вправо – поворачиваться.

При правильной «постановке поясницы Ци Земли» начинает подниматься снизу вверх – из стоп в нижний центр Дань тянь.

Самым важным моментом в работе поясницы является умение «связывать сознанием» (искусство визуализации) в одно целое движение разнонаправленные потоки Инь-Ян Ци (рис. 8).

## 7. Опустошение и расслабление грудной клетки

Грудь следует держать слегка втянутой, с тем, чтобы Ци могла беспрепятственно протекать в любом направлении.

Подобное мягкое втягивание груди поможет вести контроль над движениями тела и винтовым вращением Ци.

Точка в центре груди (тянь чжун) соединяет 7 Инь меридианов, которые «замедляют» движение Ци вниз, поэтому данную область тела сл. держать слегка вобранной (рис. 9–9 а).

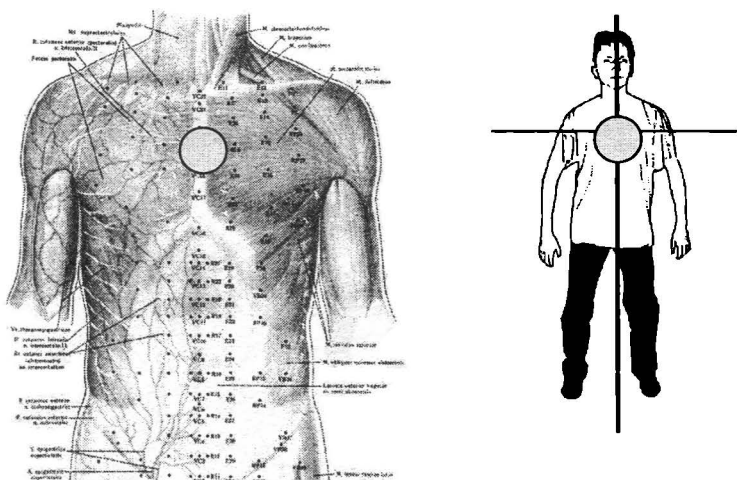


Рис. 9–9 а.

Для женщин данный аспект требует доп. спец. упражнений, стимулирующих работу груди (тимуса и молочных желез), с целью сохранения и поддержания Инь Ци в организме.

В противном случае начнется усиление энергии Ян, что со временем приведет к «отрицательным последствиям в женском организме». Для нивелирования этого недостатка женщинам сл. изучать специальные техники работы с энергией (см. Даосская йога для женщин, Совершенствование женской сексуальной энергии и др.).

## 8. Растяннутость спины в 2-х плоскостях

Позвоночник всегда сл. слегка растягивать, как по горизонтали, так и по вертикали за счет концентрации ума над этой областью тела. Это условие будет способствовать продвижению потока Ци по меридиану Ду май снизу вверх (рис. 10).

*Меридиан Ду май*

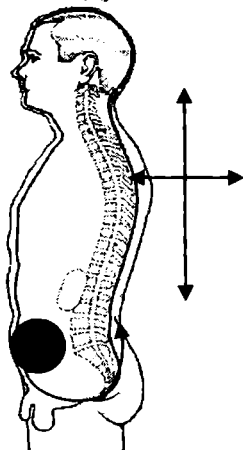


Рис. 10.

Правильно растянутая плоскость спины «направит Ци в глубину тела и усилит скелетный каркас тела», тем самым запустит процесс развития 2-х качеств Ци: ее собирание и гармонизацию.

Собирание Ци происходит по горизонтальной плоскости плюс постепенная пропитка энергией Ци всех суставов тела.

Гармонизация Ци происходит по вертикали, путем соединения «разнонаправленных потоков Ци Неба и Земли».

Для культивации этих двух качеств Ци особое значение имеет пластическая подготовка суставов тела.

Использование двух плоскостей потока Ци также поможет укрепить состояние костной ткани в целом, но только при условии правильной работы с энергией Ци [см. 35-36].

## 9. Расслабление локтей и плеч

Ровность движения потока Ци в верхней части тела зависит от правильности расположения верхнего отдела позвоночника.

Для провидения Ци снизу вверх из позвоночника в лопатки и кисти рук Ци должна пройти без помех еще два «узла скелетной структуры» – плечи и локти (рис. 11).

Плечевые суставы позволяют Ци спуститься вниз и соединить тело на уровне корпуса с руками через лопатки.

Локтевые суставы являются управителями энергии Инь Ци, а коленные суставы – управителями Ян Ци.

Главное назначение локтей и плеч – это их «собранность и расслабленность». Свободное течение потока «Инь Ци Земли» обеспечивается благодаря «собранности и свешиванию локтей».

Умение «подвешивать плечи, локти и кисти рук» определяет проходимость потока энергии Ци для этих частей тела.



Рис. 11.



## 10. Подвешенность макушки

Правильное положение шеи, головы и центра макушки также означает накопление духовной силы разума – Шэнь.

Подвешенность головы способствует выработке слюны, которая питает и увлажняет весь организм (рис. 12).

В 10-м принципе особое внимание уделено вертикальной оси тела, т.е. положению шеи, головы, плоскости макушки (точке подвешивания) и линии 3-х главных центров Дань тянь.

С тем, чтобы Ци нормально циркулировала (и не застаивалась) в верхней части тела, голова и шея должны быть правильно выставлены. Наличие данного условия создаст предпосылки для развития и укрепления состояния силы Духа.

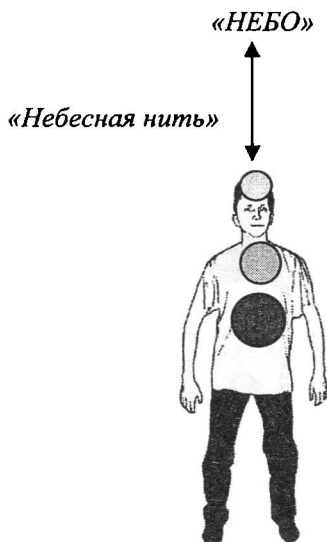


Рис. 12.

## 11. Наполнение и трансформация Ци внутри тела

11-й принцип указывает на то, что следует постоянно уделять должное внимание чистоте своих внутренних Цзан-Фу органов, как на физическом уровне (механические виды очистки, препараты натурального происхождения), энергетическом (Цигун), так и на ментальном уровнях (посредством работы сознания). Ментальный уровень состоит из трех аспектов:

1-й означает «мысленное очищение» организма с помощью визуализация образов, однако главной составляющей этого уровня является очищение самого «сознания человека».

2-м аспектом является мысленное усиление чистой составляющей энергии Ци (за счет энергии дыхания).

3-й аспект выделяет важность (умение) ее трансформации в др. виды энергии (Цзинь, Цзин, Шэнь) по мере терапевтической необходимости.

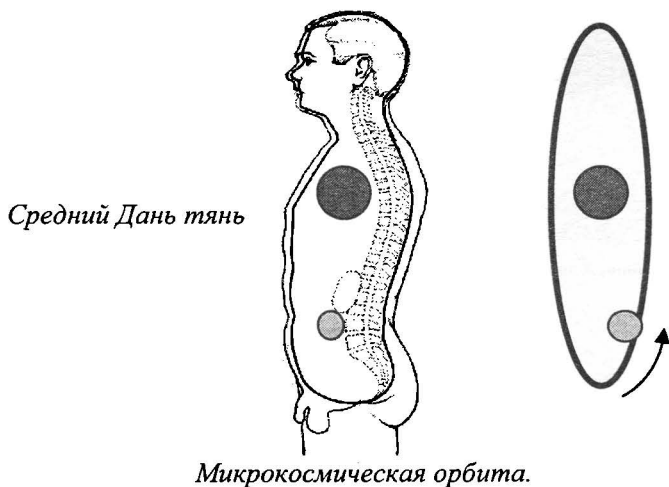


Рис. 13.

*Макрокосмическая орбита (плюс 12 главных меридианов).*

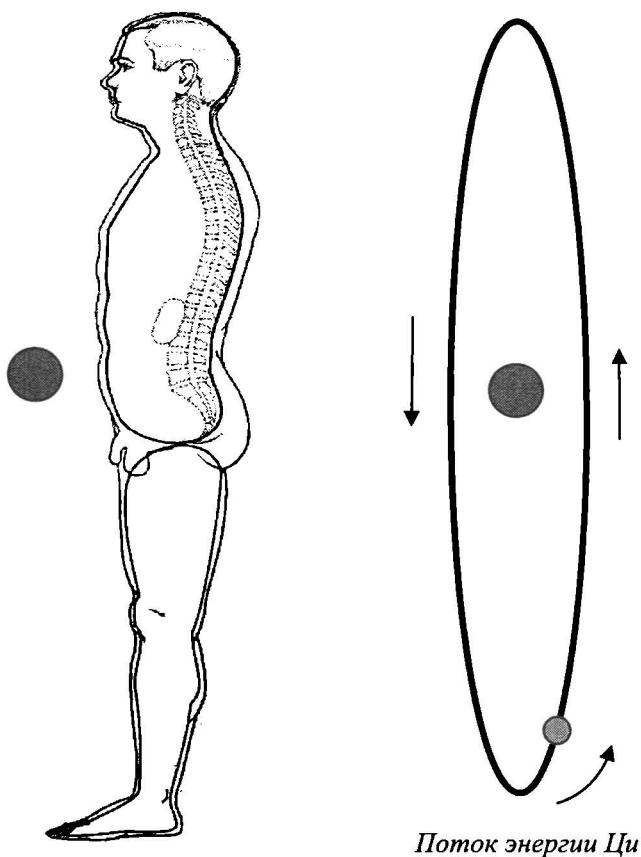


Рис. 14.

**Примечание.**

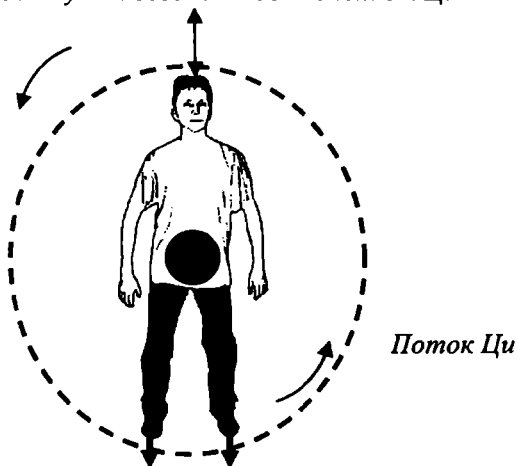
Более подробно вопрос работы с Ци по микрокосмической орбите (рис. 13–14) см. в книгах [35, 37, 56, 60].

## 12. Соединение «энергий Неба и Земли»

Оба качества взаимосвязаны между собой, и практиковать их следует естественным путем. Для овладения «подвешенностью макушки» обычно требуется больше времени, чтобы открыть и выровнять область шеи и груди (грудного отдела позвоночника), т.к. у большей части занимающихся всегда имеются нарушения в этой области (смещение 2–3 грудных позвонков и т.д.).

В целом 12-й принцип связан с внутренней работой сознания, а его освоение зависит от умения работать с потоками Ци, внутренней энергией Цзинь и духовной энергией Шэнь.

*Подвешенность макушки создает подключение к Ци Неба*



*Заземление (укоренение) тела через стопы.*

Рис.15.

Главным условием 12-го принципа является ясное понимание и четкое телесное ощущение «вытягивания вверх и притягивание вниз», что в свою очередь позволит перейти на иную ступень восприятия энергии Ци.

### 13. Ясно различать «полноту и пустоту Ци»

Данный принцип выражает внутреннюю структуру и сущность тренинга Ци в даосской натурфилософии.

| Качество    | Ян Ци        | Инь Ци     |
|-------------|--------------|------------|
| Объем Ци    | полнота      | пустота    |
| Дыхание     | выдох        | вдох       |
| Действие    | выталкивание | втягивание |
| Шаг         | шаг вперед   | шаг назад  |
| Направление | верх         | низ        |

В таблице показано распределение качеств Инь-Ян потоков Ци, а также что означает «контроль Ян над Инь, и наоборот».

Понимание 13-го принципа достигается в том случае, когда в вашем сознании сможет ровно удерживаться мысль и Ци.

В этом случае Ци свободно перетекает с одной стороны тела в другую. Со временем процесс дыхания, сознание и физическое тело реально изменяются, вы начинаете себя чувствовать подобно шару, внутри которого вращается вихрь (рис. 16).

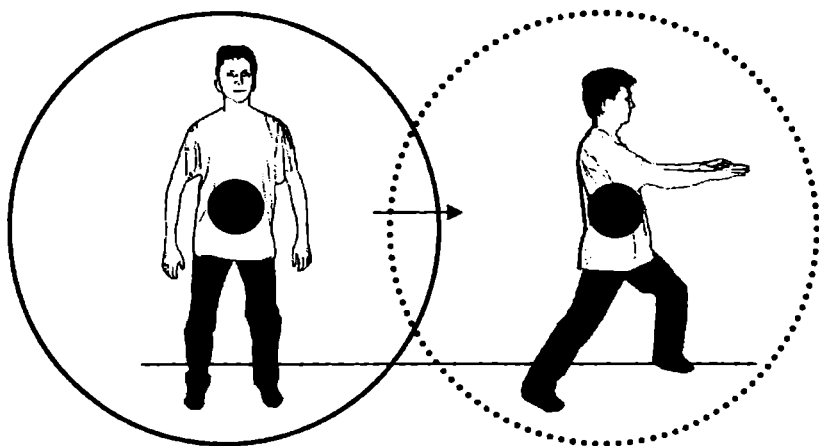


Рис. 16.

## Резюме.

Научиться работать с Ци в китайских искусствах можно только посредством дыхания. Единый поток движения Ци – это поток сочетания движения всего тела и фаз дыхания.

Процесс происходит «волной, снизу вверх на вдохе и сверху вниз, на выдохе волна стекает в землю».

Кисти рук движутся, как будто они парят в воздухе на ниточках, при этом они двигаются не сами по себе, а вслед за движениями туловища – спины и поясницы, которые, в свою очередь, следуют за движениями бедер, коленей и стоп.

«Тело движется в плавном ритме диафрагмы», на вдохе живот мягко раздувается, на выдохе – плавно вытягивается.

Существует и обратный тип дыхания, т.е. «на вдохе живот вытягивается, а на выдохе – раздувается», однако данный тип дыхания применяется только на продвинутом этапе обучения.

## Дополнение для практик массажа и самомассажа.

Все части тела должны двигаться «взаимосвязано», а главным передающим импульсом силы – т.е. механизмом этой «системы» служит геометрический центр тела (пупок).

Во внутренних практиках Китая он именуется Дань тянь, или «сосредоточие поля энергии Ци», который необходимо задействовать в процессе культивации энергии Ци.

Ваше сознание благодаря вниманию управляет действиями рук, и одновременно «течет совместно с движениями пальцев».

Дыхание втекает и вытекает, в точном соответствии с ритмом движений нижней области живота – мягко и плавно.

Избегайте форсирования событий, не замедляйте искусственно ритм дыхания и не прикладывайте физических усилий при вытягивании живота. Следите за соблюдением присутствия в себе состояния расслабленности, покоя и естественности.

Со временем Вы достигните всех названных условий, но это должно происходить постепенно, без лишней самоуверенности и погони за быстрым результатом.

## Глава 4

### ЦЗИНЬ – ЛИ, ЭНЕРГИЯ И СИЛА. ОБЗОР

Культивация Цзинь является важным аспектом изучения, как в традиционной китайской медицине, так в практике боевых искусств (ушу). Сегодня многие европейские последователи восточных методов оздоровления практически не знают, что во всех этих техниках и методах используется внутренняя энергия Цзинь. Все без исключения лечебные, спортивные, военные и научные методы построены на тренинге с энергией Цзинь.

Отличительной особенностью разных школ, техник и методов между собой является использование разных видов внутренней энергии. Например, жесткие техники массажа строятся на «силовых мышечных энергиях» (тигр, леопард, орел и др.).

Мягкие техники массажа (журавль, змея, кошка) построены на совершенно других энергиях, с наименьшим применением физической силы (ли).

Отдельно существуют техники, сочетающие физическую силу и внутреннюю энергию (дракон, феникс, обезьяна и др.).

В связи с чем, у европейцев часто возникает вопрос, откуда берется сила-энергия для массажа, если мышечная сила (ли) используется по минимуму? Умелое и целенаправленное применение внутренних энергий и является самым главным отличительным признаком китайского искусства движения (массажа) от аналогичных методов на Западе.

Во всех восточных школах процесс передачи (знаний) или обучения внутренним энергиям (цзинь) являлся тайным, данная традиция сохраняется и по сей день.

Для понимания термина Цзинь необходимо сначала понять, что обозначает понятие – «сила» Ли. Ее основным определением будет – мышечная или физическая сила, которая проявляется в напряжении и твердости мускулов тела при поднятии тяжестей или при выполнении любой физической работы.

Цзинь можно перевести в двух значениях, первый – это сильный и мощный, здесь термин применяется для обозначения

массивных неодушевленных предметов, во втором случае он применяется к абстрактным ощущениям силы (туго натянутый лук) или сил природы (ветер, волна, пламя огня и т.д.).

Первым отличием между Ли и Цзинь является то, что Ли – это явная сила, которая проявляется внешне (заметно), Цзинь – это прямо противоположное понятие – скрытая и внутренняя сила, и чтобы ее ощутить необходимо приложить определенные физические и ментальные усилия.

Другим более полно выражающим суть «образа» Цзинь является термин Ци-ли (или Ли-ци), который обозначает «мышцы, поддерживаемые потоком энергии Ци». Если вы используете только силу мышц – это будет проявлением силы Ли, однако, если вы используете намерение и контроль сознания, чтобы заставить мышцы работать – это и будет Цзинь.

Все восточные искусства движения (массаж, гимнастика Цигун, Тай цзи цюань, чжэнь цзю и др.) придают большое значение использованию концентрации сознания.

Таким образом (в этой книге) под внутренней энергией Цзинь подразумевается термин Ци-ли. В природе этому термину соответствуют сл. образы – кнут (хлыст) и упругая ветвь ивы.

В мире существует большое количество видов «тонких» энергий Цзинь, однако общим условием для всех видов является «связь с потоком универсальной энергии Ци (Вселенной)».

Наиболее очевидным видом внутренней энергии является «проявленная энергия Цзинь», т.е. когда человек совершает видимое и осязаемое физическое движение, например толкание.

Ощущение движения в теле (т.е. энергии др. человека) также считается разновидностью внутренней энергии Цзинь.

В практике выделяют несколько «видов проявления Цзинь», если терапевт полагается в основном на мышечную силу, но также исп. свое сознание и Ци, то данный вид относится к «твердой (жесткой) Цзинь». Если же терапевт использует равное количество физической силы мышц – этот вид получил название «мягко-твердой Цзинь», а в случае, когда физическая сила мышц терапевта используется по минимуму – «мягкая Цзинь».

При исп. «мягкой Цзинь энергетический импульс передается через расслабленное тело пациента импульсно», при этом терапевт может «высвободить большое количество силы за очень



короткий промежуток времени» (используя направленную концентрацию сознания).

Большая часть видов внутренних энергий искусства движения относится к мягким энергиям Цзинь, а процесс испускания Цзинь представляет собой плавный, однородный и расслабленный импульс в прямолинейном направлении.

Импульс может быть как длинным, так и коротким, выпущенным на некотором расстоянии или вблизи тела, по скорости – быстрым и медленным, может сопровождаться сжатием и расширением, или применяться в виде простого приема глажения. Во всех случаях терапевт исп. мышечную силу Ли, однако здесь все мышцы должны быть «поддержаны потоком энергии Ци посредством его сознания».

Скажем несколько слов об отличительных признаках между физической силой Ли и внутренней энергией Цзинь:

- Ли извлекается из мышц, Цзинь – из костей и сухожилий;
- Ли имеет «физическую форму (объем), Цзинь бесформенна;
- образ силы Ли квадрат, образ Цзинь – круг (сфера);
- считается, что Ли инертна, а Цзинь имеет текучесть потока;
- с Ли сила рассеивается (тратится), а с энергией Цзинь – концентрируется и генерируется в области нижнего центра;
- Ли пребывает на поверхности, Цзинь – «доходит до основы»;
- по своей природе Ли «ограничена и бездумна, Цзинь имеет остроту и проникновенность в глубь вещей и явлений мира».

Чтобы энергия выпускалась без «вмешательства» мышц, сила применяется импульсно (строго дозировано), для этого мышцы необходимо правильно расслабить (под контролем сознания).

В настоящее время многие терапевты и массажисты являются сторонниками применения только физической силы.

В странах Юго-восточной Азии считается, что если человек тренирует только внешнюю физическую силу и не занимается внутренними практиками культивации энергии, то «ближе к старости все тело окажется пустым, больным и слабым», т.к. его мышечная сила закономерно (биологически) иссякнет.

Цзинь применяет в своем арсенале и поток энергии Ци с одной стороны и физическую силу Ли с другой, внутренняя энергия здесь занимает срединное положение, исп. при этом и Ци и Ли. В восточных техниках массажа главное внимание уделяется возвращению внутренней энергии. Мышцы могут расслабляться до такой степени, что «поток энергии Ци сможет свободно течь из Дань тянь», способствуя их питанию и развитию.

## КАТЕГОРИИ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ ЦЗИНЬ

В Китае существует довольно много способов классификации внутренней энергии Цзинь, однако типы энергий можно условно разделить на две группы: ощущение Цзинь (цзюэ цзинь) и проявление различных форм Цзинь (син цзинь) в практике.

Физическое ощущение Цзинь можно разделить на активное (Ян) и пассивное (Инь). Активное ощущение – это способность человека накапливать мощный поток Ци, который в сочетании с сознанием (И) и дыханием может быть направлен в виде волны на любой участок тела. Примером такого вида энергии является «энергия, касания поверхности», или Цапи сюй цзинь (см. гл. 5).

Пассивное ощущение – это способность воспринимать энергию пациента или его болезни. Одним из способов пассивного ощущения является «энергия слушания» – Тин цзинь, здесь терапевт использует поверхность ладоней и намерение сознания (интуицию, интеллект). Более высоким уровнем Инь ощущений является «понимающая энергия – Дун цзинь, или понимание намерений пациента или его болезни».

При контакте с телом пациента терапевт осуществляет «мягкое сканирование (слушание, или диагностирование) поверхности физического тела». По мере освоения и понимания этих видов энергии (после обследования физического уровня) вы сможете проводить диагностику энергетического уровня тела человека – систем меридианов, акупунктурных точек, полостей и т.п.

Процесс осуществляется путем «легкого прилипания-контакта» ладоней (кончиков пальцев) терапевта к коже, далее

происходит движение рук терапевта вдоль поверхности тела пациента, осуществляя «слушание и анализ реакций».

По возникающим сенсорно-тактильным ощущениям в ладонях терапевта определяют спектр, структуры и формы нарушений.

Проявленную энергию (цзинь) можно также разделить на активную (гун цзинь, фа цзинь) и на нейтральную энергию (хуа цзинь), иногда ее называют «скрытая энергия или энергия обороны-защиты (шоу цзинь)».

Активная внутренняя энергия (тонизирующая, активирующая поток энергии Ци в меридиане) относится к категории Ян и является некой «активной заряжающей силой выпущенной из тела терапевта в отношении болезни» с целью стимуляции защитных сил организма или для открытия суставов тела с последующим выведением патогенных факторов.

Пассивная энергия Цзинь относится к категории Инь, она непосредственно связана со способностью поглощения, выведения или нейтрализации энергии болезни (боли) и т.п.

В некоторых случаях пассивные Цзинь используются для «изменения направления течения (хода) потока или Ци болезни в нужную сторону». Пассивные и активные энергии Цзинь могут между собой сочетаться в любых вариациях, комбинациях и пропорциях (см. гл. 6–10).

Кроме этого существуют отдельные виды Цзинь, которые по своей сути не являются «ни Инь и ни Ян», как правило, они используются для «тренировки и развития» Цзинь и поднятия силы жизненного Духа (Шэнь).

Большая часть Цзинь классифицируется по сл. качествам:

- близкие (цзин) и дальние (юань) техники, т.е. это энергии, которые применяются в зависимости от расположения рук терапевта на теле от места болезни (боли);

- короткие (дуань) и длинные (чань) энергии, которые зависят от длительности контакта рук терапевта с кожей пациента.

Составим таблицу внутренних энергий по категории Инь-Ян.

| Внутренняя энергия Цзинь                   |   |                             |                                 |                    |
|--|---|-----------------------------|---------------------------------|--------------------|
| Ощущающая (цзюэ)                           |   | Проявленная (син)           |                                 |                    |
| активная                                   | пассивная                                 | активная<br>«атака» –<br>Ян | пассивная<br>– Инь<br>«оборона» | нейтраль-<br>ная   |
| Почти<br>касающаяся<br>кожи<br>(цапи ской) | Слушания<br>(тин)<br>Понима-<br>ния (дун) | Чистый Ян<br>и<br>Ян-Инь    | Чистый<br>Инь<br>и<br>Инь-Ян    | Не Инь,<br>и не Ян |

Далее рассмотрим разные виды проявленной энергии Цзинь.

| Ян энергии        | Ян-Инь                | Инь энергии        | Инь-Ян         |
|-------------------|-----------------------|--------------------|----------------|
| Отражения         | Толкания              | Поглощения         | Нейтрализующая |
| Сверления         | Срывания              | Прилипания         | Нажимания      |
| Сдвигания         | Локтевая              | Уступания          | Разделения     |
| Боковая           | Контроля              | Сопротивле-<br>ния | Напирающая     |
| Прорастаю-<br>щая | Пилящая               | Перехвата          | Ведущая        |
| Опускающая        | Прово-<br>жаю-<br>щая | Закрывающая        | Заимствующая   |
| Дюймовая          |                       | Спиральная         | Открывающая    |
| 10-й доли         |                       | Вращения           | Отклоняющая    |
| Охлаждения        |                       | Рычажная           | Поворачивающая |
| Поднимания        |                       |                    | Складывающаяся |

**Нейтральные энергии** (фэй гун фэй шоу) состоят из 4-х видов: дрожащая, энергия вертикали, укореняющаяся и взлетающая.

## СОЗНАНИЕ, ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ И ЧАСТИ ТЕЛА

Сознание (ум, воля) и Цзинь являются ключом к пониманию и применению внутренней энергии. Если нет И (спокойный ум, сознание, образ, мысль, идея), то «поток Ци будет в застое» и приложить внутренние энергии будет практически невозможно. Поэтому, чтобы применять Цзинь, необходимо в это место направить ум посредством взгляда, в этом случае поток энергии Ци будет «течь» естественным образом.

Направленный и сконцентрированный взгляд, при условии «свободного от лишних мыслей ума – является доказательством присутствия сознания терапевта в работе». Данное медитативное состояние сознания легко вырабатывается при занятиях гимнастике Тай цзи цюань, Цигун, И гун и др.

Вторым условием успеха (исп. Цзинь) является концентрация внимания на ладонях, но с «продолжением их проекции за пределы тела терапевта». Если вы «направляете свой ум на пациента (тело), ваша Ци будет течь с легкостью, достигая рук и продолжая свое течение далее в пространство».

В начале главы было сказано, что все виды Цзинь задействуют мускульную силу человека. Однако в мягких техниках массажа, где применяется «импульсная сила» они исп. по минимуму.

По мере того, как уменьшается роль мышц, увеличивается значение сухожилий и связок, в связи с чем, «применение Цзинь меняется от медленного мышечного варианта к мягко динамичному плавно импульсному воздействию».

Одним из наиболее важных способов увеличения мышечной силы является концентрация внимания на совершаемом действии (т.е. сосредоточенность на одной цели).

Где будет присутствовать ваше сознание-ум (И), там и будет присутствовать (течь) поток энергии Ци.

Данное условие легко достигается при умении терапевта выполнять психофизические упражнения по циркуляции потока Ци в своем организме (см. гл. 3). Когда терапевт проводит прием открывания, подъема или толкания, он сосредотачивает свой ум на данной технике, в связи с чем, поток универсальной Ци, пронизывающий его тело, начнет течь к его мышцам.

В результате, терапевт, совершив физическую работу, не только не устанет, а наоборот получит заряд силы и бодрости от этой энергии (Ци). И чем более «устойчивым будет ваше воображение по концентрации сознания, тем большим потоком энергии Ци терапевт сможет наполнить свои мышцы и связки». Параллельно этому увеличится сила, гибкость, эластичность мышц (терапевта), что в свою очередь позволит более тонко «ощущать все окружающие энергии пространства». Чем более дисциплинирован ваш ум (воля) и концентрация сознания, тем с большей эффективностью вы сможете «перемещать свою энергию Ци в пространстве и во времени».

Во время тренировочного процесса по развитию потока Ци и мышц можно почувствовать, что можно накапливать много энергии даже при наличии малой мышечной массы. При правильном расслаблении Ци сможет двигаться с большой легкостью, при этом основная масса мышечных волокон в средней части мышцы будет расслаблена, «рабочей частью мышцы станут участки (окончание мышцы) возле сухожилий.

Для того чтобы реализовать этот феномен («работа в текущей манере») терапевту необходимо отрегулировать свое тело.

Регуляция тела терапевта проводится по сл. аспектам:

- правильное соотношение частей тела между собой;
- выравнивание тела относительно 8-ми сил пространства;
- выравнивание тела относительно сил земного магнетизма;
- правильная настройка (ума) относительно цели терапии.

Сила (энергия), генерируемая ногами-стопами, отталкивается от поверхности и спирально проходит через все тело терапевта. Напряжение (выше нормы) в любой мышце будет мешать свободному протеканию потока энергии Ци и применению (пониманию) внутренних энергий Цзинь.

Сухожильная система человека согласно учению китайской медицины соединяет различные части (ткани) тела между собой и передает силу из одного сектора тела в другой.

Поэтому окончания мышц используют малое количество усилий для поддержания потока Ци и его управления.

Главным условием успешной работы для терапевта является постоянный тренинг сознания, энергии Ци и Духа (воля, ум).

Только при полной осознанности и понимании того что вы делаете, поток энергии Ци наполняет ваши мышцы, что позво-

ляет проводить контроль над своими движениями (приемами, тонкими энергиями и техниками).

Одним из наиболее распространенных методов наполнения тела потоком энергии Ци и сознанием является работа с образами. Вы представляете себя большим светлым шаром, наполненным светом и высшим сознанием (рис. 1-1 а).

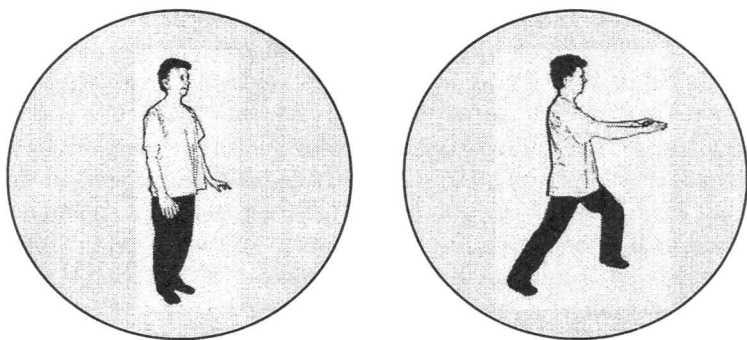


Рис. 1-1 а.

Для людей, практикующих восточные гимнастики, «методом собирания Ци» является медленное выполнение комплекса движений. Другим, аналогичным методом работы с Ци является выполнение статических комплексов Цигун, или статико-динамических комплексов упражнений Тай цзи Цигун и др. аналогичных систем (рис. 1-2 а).

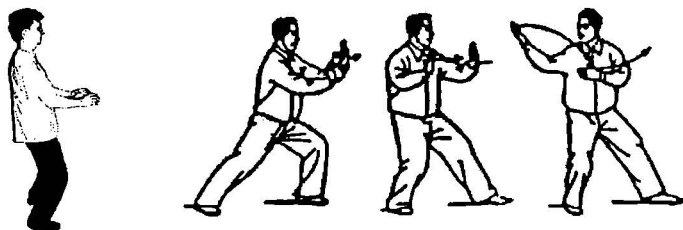


Рис. 2-2 а.

Когда комплекс движений (Цигун, Тай цзи цюань) выполняется в медленном, равномерном темпе, то у сознания появляется возможность уделить «детальное» внимание самому процессу движения – как оно происходит. При этом следует накапливать Ци в своем нижнем Дань тянь и координировать его со всеми движениями тела с помощью «дыхания животом».

Одним из наиболее важных факторов пропускания Цзинь через ладони и пальцы терапевта является правильное «укоренение тела». Если вы стоите «неустойчиво», в ваших движениях будет мало силы и выносливости, совместно с этим вы будете много тратить энергии и уставать. Сила и способность применять тонкие энергии (техники) в восточном искусстве основана на укоренении стоп, поэтому стопы должны быть всегда устойчивы к внешним воздействиям. Чтобы развить эту способность также исп. воображение, достаточно представить, что ваши «стопы погружены на 10–20 см. в землю».

Без «прочного укоренения тела (ног)» все ваши техники будут малозффективны», затрат Ци много, а результат минимален.

После «обретения прочного и глубоко корня» следует заняться ногами и поясницей, т.к. именно эти два аспекта и являются главным источником внутренней энергии Цзинь.

Ноги являются основным источником Цзинь, в связи с чем, сл. внимательно изучить процессы накопления (сгибание) и реализации (разгибание) энергии.

Применяя энергию Цзинь, следует правильно уравновесить усилие и его противодействие (антиусилие) в ногах.

Нога терапевта, расположенная сзади накапливает усилие, и направляет обратно антиусилие в землю. Без понимания этого процесса все усилия по накоплению силы будут напрасными.

После того, как вы развили ноги, сл. звеном в развитии Цзинь считается поясница и позвоночник, которые выполняют функцию управления потоком Цзинь по направлению.

Только движение поясницы направляет силу, генерируемую всем телом (рис. 3), поэтому важным вопросом соблюдения этого условия является «вертикаль спины и прямота копчика».



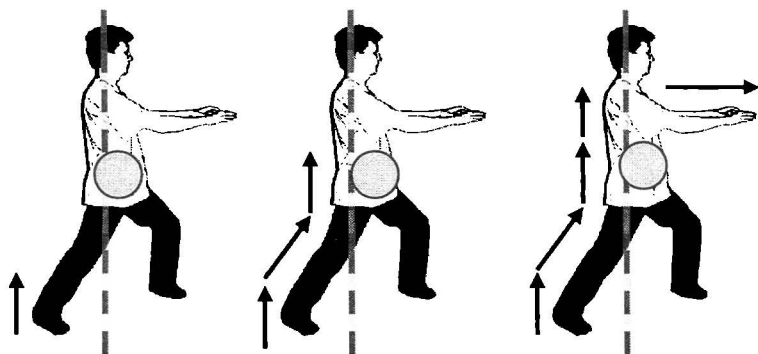


Рис. 3 а-б-в.

«Вертикаль спины и прямота копчика» означает то, что тело уравновешено и не испытывает наклонов, прямой копчик при этом способствует «подтягиванию ягодиц». Здесь нижняя часть позвоночника «теряет свой обычный изгиб и выпрямляется, таз при этом также выравнивается и уже не наклоняется вперед».

Правильная позиция всего тела (спины и позвоночника) по вертикали уменьшает напряженность внутренних органов брюшной полости, а нижний отдел позвоночника (крестец), приобретая выпрямленную структуру, способствует передаче силы из ног вверх (рис. 3 а-б).

Для большей части видов Цзинь необходимы «подвижные» (активные) движения поясницы, чтобы направить поток внутренней энергии из ног в спину, а затем в руки (рис. 3 б-в). Поясница, как и бедра при работе с различными видами Цзинь должны быть расслаблены, в противном случае поток энергии Ци из ног не сможет подняться в руки.

Др. важной «частью поясницы» является энергетический центр тела – нижний Дань тянь, который является естественным источником универсальной энергии Ци. Накапливаемая в нем энергия направляется к ногам, а также вверх по спине к рукам и ладоням для проявления того или иного вида Цзинь.

Без этого вида Ци (Дань тянь Ци) энергия Цзинь «находится на низком уровне». Для развития этого вида энергии сл. зани-

маться специальным тренингом Дань тянь Цигун (см. Приложение 2).

Практически во всех техниках восточного массажа ладони и пальцы терапевта постоянно соприкасаются с телом пациента, посредством этих касаний мастер (специалист) Тай цзи может ощущать силу и слабость пациента (болезни, боли), понимать их намерения, а также выработать стратегию по нейтрализации и выведению негативных энергий погоды с использованием различных видов Цзинь. Для полного соблюдения этого условия терапевту сл. уделить пристальное внимание вопросам развития правильной структуры своего тела (см. гл. 1-3).

Одним из главных условий применения внутренних энергий является сам процесс уравнивания Цзинь. В рассмотрение данного вопроса входят 3 аспекта: уравнивание ума (И), Ци и своих физических позиций тела. Когда ваш ум уравновешен, спокоен и сосредоточен, то он способен контролировать шесть направлений (верх-низ, левая и правая сторона, фронт-тыл).

Все это регулируется с помощью сознания, которое также управляет и потоком Ци. Если энергия Ци не уравновешена, значит, усилия и антиусилия в мышцах ног также не уравновешены. Для восполнения этого недостатка сл. внимательно (прочувствовать) изучить вопрос уравнивания позиций тела, применяемых в Тай цзи Цигун массаже.

Если вы хотите толкнуть вперед с определенным усилием, то вам сл. с таким же усилием толкнуть назад (податься), чтобы уравновесить силу толкания. Кроме этого вам также следует сбалансировать восходящую вперед и нисходящую назад силы, в противном случае будет потеряна устойчивость тела (за счет силы инерции передней или задней ноги).

Не менее важным вопросом является выравнивание (баланс) силы в ладонях, т.е. между руками. Далее, когда ваше тело стоит, то оно должно быть уравновешено относительно 8-ми сторон горизонта, т.е. не иметь «явных» наклонов (рис. 4 а-е).

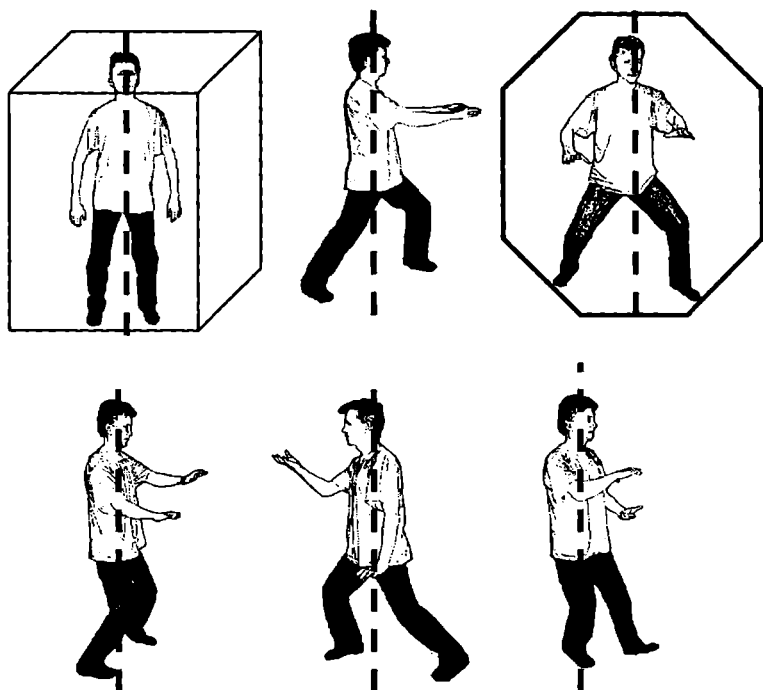


Рис. 4 а-е.

Все позиции тела должны быть центрированными и прямыми, это условие позволит терапевту овладеть «ключом к стабилизации своего ума, Ци и физического положения тела».

Важной частью тактики и стратегии восточных техник массажа является понимание и применение принципа «полноты и пустоты» (Ян-Инь). Принцип универсален и применим ко всем аспектам: Цзинь, позициям тела и техникам (приемам).

В диаграмме Тай цзи «одна сторона твердая (Ян), другая мягкая (Инь), но внутри каждой содержится ее взаимодополняющая противоположность» (рис. 5).

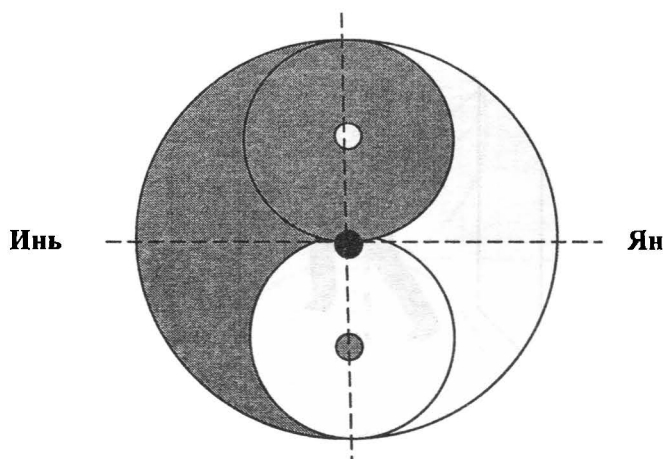


Рис. 5.

Если вы в массаже сталкиваетесь с напряженными и жесткими мышцами пациента, то здесь сл. применять принцип «пустого». Вы проводите нейтрализацию, т.е. уравнивание жестких мышц мягкими (легкими) массажными приемами, и не используете «силовое воздействие против жестких мышц».

Воздействие на «сильные» (жесткие, болезненные) места тела пациента называется «взаимным противодействием».

Данное условие является нарушением принципов китайской философии Инь-Ян, поэтому не находит применения ни в терапии, ни в профилактике методами восточной медицины.

В ходе работы необходимо находить «слабые места болезни», но это и не означает прямого воздействия на них. Вместо этого сл. воздействовать на «переходные места болезни», где заболевание не имеет явной слабости или силы.

Полнота и пустота Ци и Цзинь определяется умом, когда вы чувствуете «намерение» пациента (болезни), ваша интуиция может изменять ваши полные действия на пустые движения (приемы) и наоборот». Здесь также крайне необходимо развить в себе умение переходить из одной техники в другую.

Если вы способны легко (быстро) переходить от тонизирующего к успокаивающему воздействию, то болезни не удастся «изменить свою форму». Болезнь (боль, а в некоторых случа-

ях и сам пациент) будет неспособна определить ваши намерения, потому что вы владеете «сменой полного и пустого».

Для понимания этого аспекта на практике сл. больше внимания уделять развитию энергии слушания (диагностирование) – Тин цзинь и внутреннего понимания Дун цзинь.

В сложных случаях используют правило чередования (Инь-Ян):

- если болезнь слева полная, применяйте непосредственное воздействие (выведение, ослабление) справа;

- если болезнь справа полная, применяйте прямое воздействие (выведение, ослабление) слева (рис. 6).

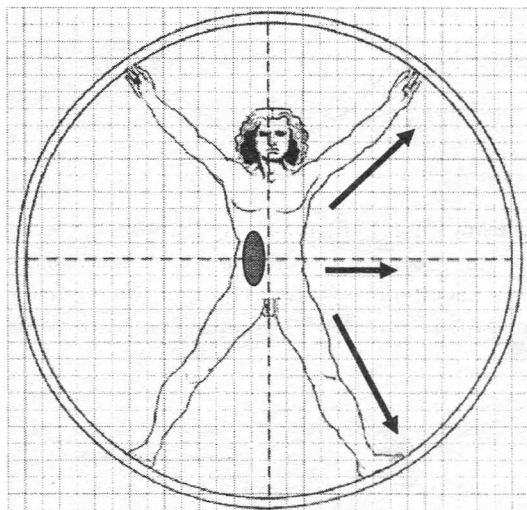


Рис. 6

- если болезнь находится сверху, выводите ее через верх тела;

- если болезнь находится внизу, выводите ее через низ (рис. 7). Здесь применяется стратегия «выведения через ближнее место выхода», т.е. через естественные отверстия тела [см. 12].

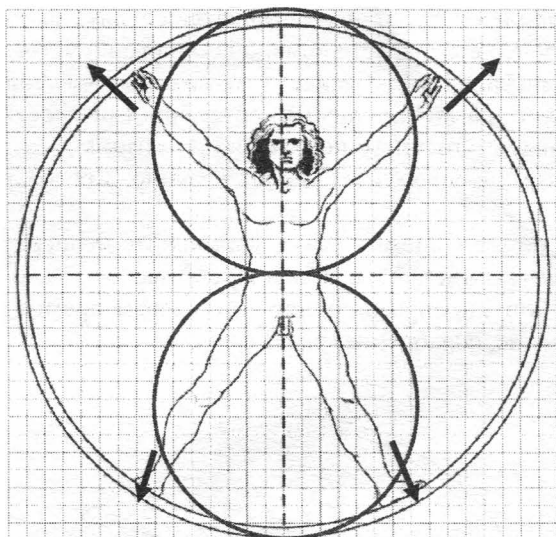


Рис. 7.

Если болезнь (боль) активна – «расстояние до больного места большое», т.е. здесь сл. восстанавливать весь ход меридиана.

Если боль пассивна – «расстояние до больного места должно быть коротким» (рис. 8), т.е. исп. локальные точки воздействия.

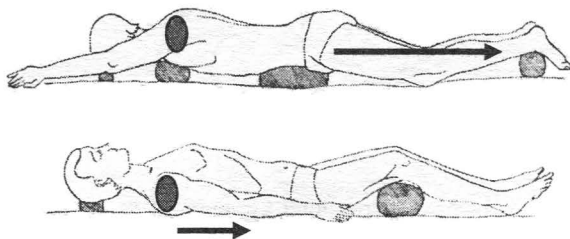


Рис. 8.

В практике часто приходится «сочетать несколько принципов» сразу (в рамках восприятия 3-х мерности пространства).

## СТРУКТУРЫ НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЦЗИНЬ

Прежде чем применять различные виды Цзинь, необходимо научиться сознательно их накапливать. Это осуществляется посредством 3-х аспектов: ума, Ци и физических позиций тела. Сознание (интуиция) указывает путь движения, Цзинь генерируется через понимание ситуации (диагноза) и через стратегию, как провести нейтрализацию и устранение болезни.

Нейтрализуя заболевание (уменьшая боль или дискомфорт) вы можете «увидеть» возможность (способ, технику, прием) для быстрого выведения болезни за пределы тела пациента.

Сознание (ум) терапевта постоянно уравновешено и активно, параллельно этому происходит процесс генерации Ци в нижнем центре Дань тянь. Благодаря данному условию вы сможете оптимально и с минимальными затратами энергии провести выравнивание баланса Инь-Ян в организме человека.

Все это происходит «автоматически» за счет накопления Ци в Дань тянь, т.к. ваш ум вызвал накопление Ци, а Ци и ваше тело (руки, ноги) следуют за ним. Накоплению Цзинь способствует вдох, выдох способствует движению Ци по телу терапевта.

Второй важной задачей является правильное использование своих позиций тела (рук, ног, спины) для накопления Цзинь.

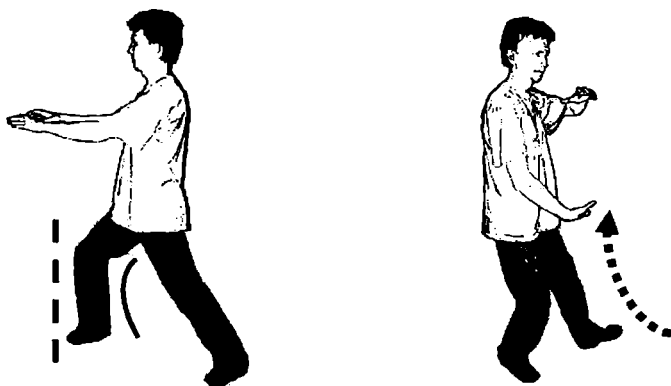
Внутренняя энергия Цзинь может быть накоплена в суставных сгибах, при оседании тела, при поворотах и т.п. Главное здесь точно скоординировать все свои движения относительно 13-ти аспектов «настройки энергетической структуры» (см. гл. 3).

Теперь рассмотрим различные структуры физического тела по «накоплению энергии» (цзинь).

**Ноги** являются главными источниками проявленной энергии и контролируют ее количество (объем). Основным условием по накоплению Цзинь здесь является их укоренение («ментальное погружение в землю») стоп. При правильном укоренении бедра должны быть расслаблены и энергию Цзинь здесь можно накопить как в передней, так и в задней ноге.

Если для накопления исп. передняя нога – она согнута (рис. 1), когда Цзинь применяется, нога выдвигается вперед (вес тела при этом на задней ноге) для набирания «обратного потока» энергии Цзинь (рис. 2).

Когда Цзинь накапливается для формирования обратного потока, проекция переднего края колена не должна выходить за линию носка (большого пальца стопы) ноги. Обратный поток Цзинь обычно выполняется для «вытягивания (забирания)» или нейтрализации Ци болезни (т.е. снятия или уменьшения боли).



*Линия колена и носка ноги.*

Рис. 1–2.

Когда Цзинь накапливается в задней ноге, ее колено согнуто (рис. 3), во время испускания Цзинь колено выпрямляется, но не полностью (рис. 4), в то время, как стопа надавливает вниз.

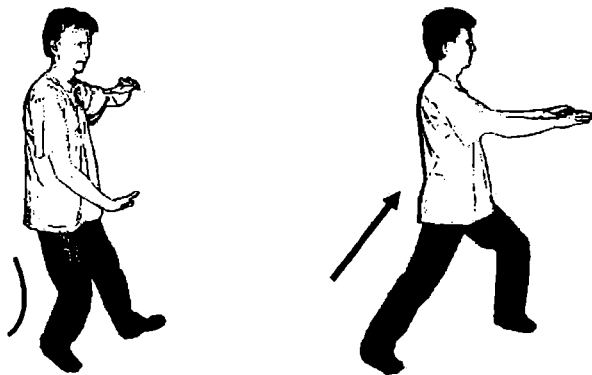


Рис. 3–4.



Когда поток Цзинь достигает максимума (предела), переднее колено может выйти (на мгновение) за линию носка.

Сам процесс мягкого применения Цзинь напоминает стальную пружину, которая распрямляется, чтобы выпустить накопленную силу, затем мгновенно возвращается в исходное состояние равновесия и баланса.

Использование передней и задней ноги формирует «корень» – опору тела, от которой энергия Цзинь движется вперед или назад. Внутренняя энергия в своем движении проходит бедра и поясницу, объединяется с Цзинь поясницы и достигает через спину и руки конечной точки приложения (цели).

Ноги кроме этого могут накапливать Цзинь, которая направлена в сторону (в бок), в этом случае происходит генерирование скручивающей (спиральной) энергии, которая увеличивается «силой поясницы перед тем, как быть выпущенной из рук».

**Бедра** не играют ведущей роли в процессе накопления Цзинь, применение их потенциала показано при исп. сидячих (на полу) техник массажа, а также в работе с массивными частями тела пациента (поясница, бедра, ноги). Здесь исп. поворот бедер или легкий толчок (вверх, в сторону и т.п.) в координации с Цзинь, идущей из ног «могут лишить корня-основы болезнь».

В техниках Тай цзи Цигун массажа бедра исп. для поглощения (заземления) вредоносных энергий погоды и ее выведения за пределы тела пациента.

Во всех случаях бедра терапевта движутся в одном направлении для генерирования Цзинь и в противоположном направлении – для ее выпуска (применения).

«Приседающие движения» полезны для координирования рук и ног терапевта во время работы с различными видами Цзинь.

Например, перенося вес тела с задней ноги в переднюю, слегка следует присесть, возникшее приседающее и одновременно опускающее движение рук будет совпадать с выпуском Цзинь через ладони рук. При движении тела назад (происходит защита-отталкивание внутренней энергии) бедра исп. для того, чтобы негативная энергия Ци не вошла в ваше тело.

Главное условие при использовании энергии бедер (ног) – они должны быть всегда расслабленными и гибкими.

**Поясница** является одним из самых важных узлов тела, т.к. успех в накоплении и применении Цзинь во многом зависит от ее правильной работы. Именно поясница «направляет Цзинь к нужному месту и в нужное время, контролирует уровень используемой силы и способ испускания внутренней энергии». В сочетании с силой ног поясница может генерировать Цзинь и присоединять ее к физической силе, для этого необходимо соблюдать правильность позиции тела и ног (стоп).

При накоплении энергии (скручивание, втягивание живота или наклон) поясница сначала движется в одном направлении, а при ее применении – выпускании в другом (противоположном).

Применение Цзинь происходит плавно (немного импульсно) и под контролем сознания в строгом соответствии с движением плеч (см. рис. 5–7).

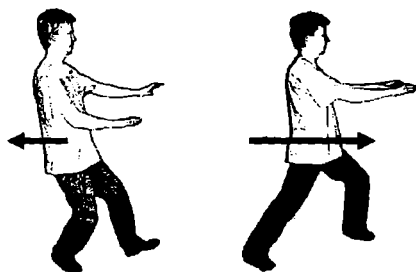


Рис. 5. Втягивание поясницы и выпускание Цзинь.

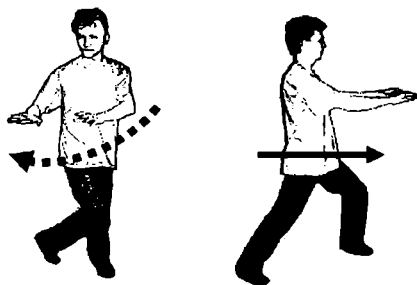


Рис. 6. Скручивание поясницы и выпускание Цзинь.

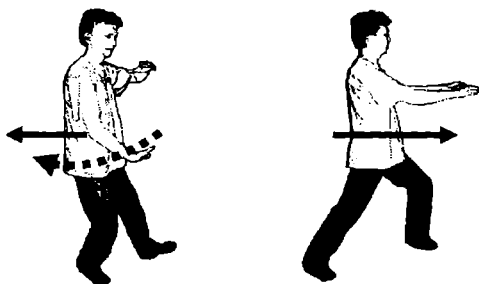


Рис. 7. Втягивание, легкое скручивание и выпускание Цзинь.

**Корпус (туловище)** также считается важным местом, в котором накапливается энергия Цзинь и по мере развития вашего мастерства – ваша внутренняя энергия также растет.

Тело может активно накапливать Цзинь в движении изгибания грудной клетки, в движениях обнимания, в различных прогибах, поворотах, растягиваниях и наклонах тела (рис. 8).

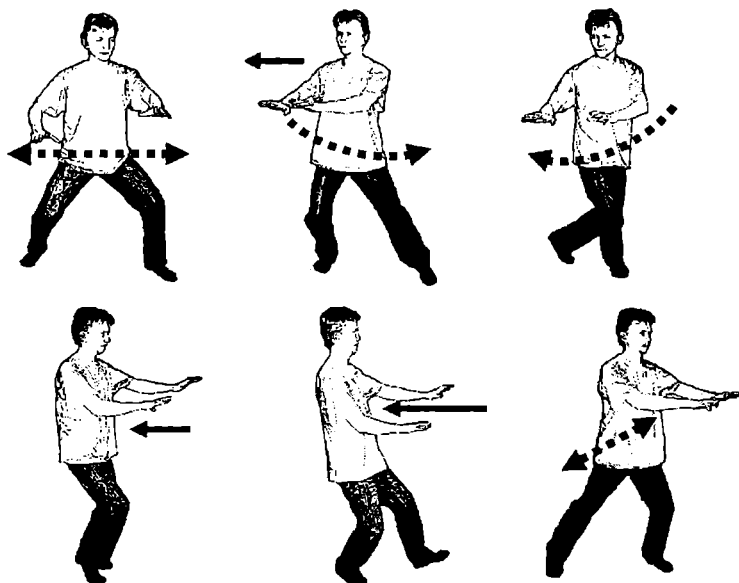


Рис. 8.

Тело также может совершать вращательные движения, являясь осью для выведения, нейтрализации Ци болезни, или при выпускании Цзинь в сторону. При повороте поясницы корпус также поворачивается для накопления Цзинь, грудь при этом втягивается, а при выпускании Цзинь наоборот – распрямляется.

**Плечи** используют для накопления и применения Цзинь в верхней части тела в нескольких вариантах (направлениях).

Сначала плечо движется назад для накопления Цзинь, затем меняет направление на противоположный вектор, в качестве точки опоры здесь используется крестец и поясница.

В др. варианте плечо сначала сгибается внутрь (к груди), а затем для выделения Цзинь раскрывается наружу. Этот прием часто используют в массаже с применением техники локтей и плеч.

Сила плеч часто применяется для проведения Цзинь в массивные части тела пациента (таз, бедра, спина).

Чтобы накопить Цзинь в локте, его сначала сгибают в руке, а потом немного выпрямляют, чтобы направить собственную энергию и энергию всего тела наружу к рукам – ладоням.

При выпускании Цзинь через локти они должны выглядеть «свисающими» (расслабленными). Локти также являются направляющими «линиями» для многих видов Цзинь (рис. 9–11).

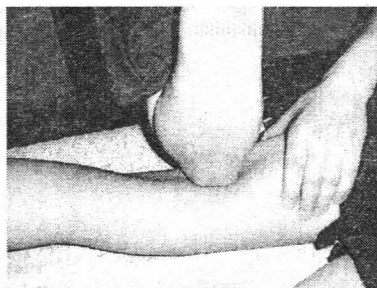
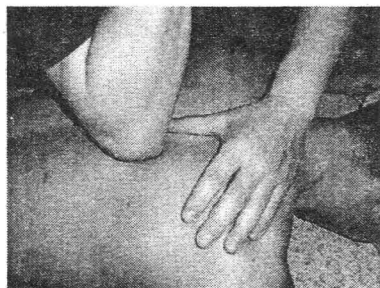


Рис. 9–10. Использование Цзинь локтя.

Если терапевт овладел пониманием применения Цзинь локтя, значит он овладел важным умением распространения локальной энергии рук.

В некоторых случаях локти накапливают Цзинь в прямом состоянии, и выпускают энергию при их сгибании. Это условие используют при «притягивании Ци» болезни (боли) с целью ее быстрого выведения за пределы тела пациента.



Рис. 11.

**Запястья** способны накапливать внутреннюю энергию тремя различными способами, 1-й – это наличие намерения выпустить ее вперед, 2-й – при сгибании руки и 3-й – при использовании спирального, вращательного и т.п. видов движений ладони.

В первом случае ладонь слегка изгибается, в то время как запястье остается либо прямым, либо слегка согнуто (рис. 12).

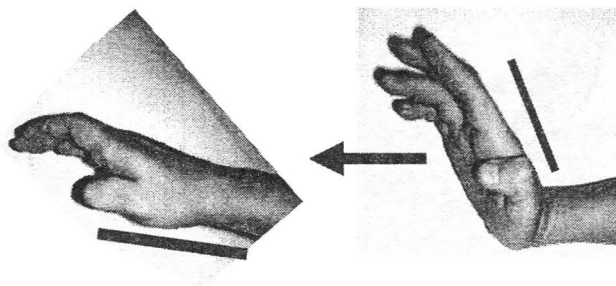


Рис. 12.

Когда Цзинь выпускается вперед, основание ладони также направлено вперед, пальцы руки при этом прямые и поднятые.

Второй вид Цзинь исп. при выполнении приемов захватывания (техника щипания) или глажения, здесь форма кисти прямо противоположна предыдущей форме (рис. 13).

При накоплении Цзинь запястье «закреплено», при выпуске ладонь и пальцы изгибаются внутрь, а запястье выпрямляется.

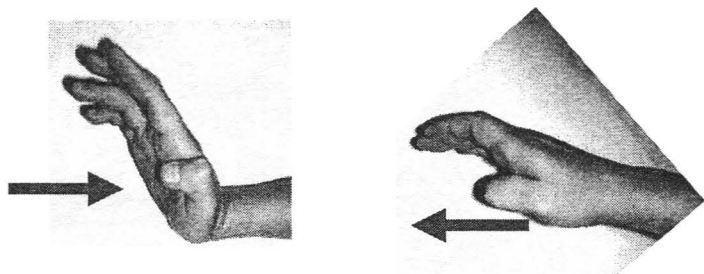


Рис. 13.

Третий вид — это спиральные виды накопления энергии, здесь поворачивается вся рука, включая запястье (рис. 14).

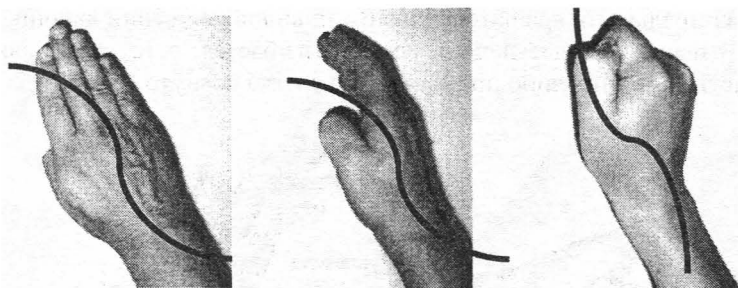


Рис. 14.

Накопление и применение Цзинь здесь происходит за счет вращения руки и запястья. Сам импульс вращения идет из стоп, генерируется поясницей и направляется через плечи в область запястья (и далее до пальцев рук).

**Пальцы рук** (форма кисти) считаются «крайними» точками вашего тела, по которым могут двигаться энергии Цзинь.

Они могут перемещаться из вашего тела в направлении тела пациента или через различные предметы, используемые в массаже: палочки, скалки, ткани, минералы и т.п.

Наиболее распространенные формы кисти (рис. 15).

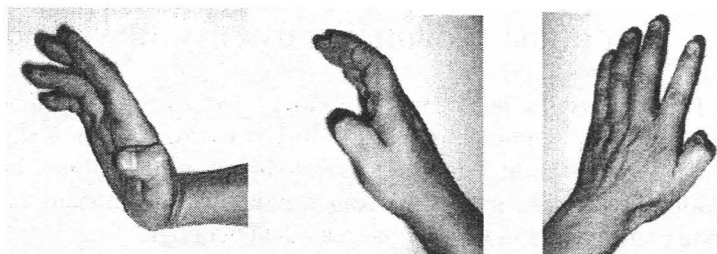


Рис. 15.

При применении Цзинь «ладонь плоская, а пальцы выпрямлены, а при накапливании Цзинь – ладонь вогнутая».

При выпрямленных пальцах мышцы кисти слегка напряжены для удержания в ладони Ци, для того, чтобы Ци можно было сочетать с Цзинь. При собирании энергии ладонь расслаблена и согнута вовнутрь, чтоб поток Ци мог двигаться обратно в тело.

В теле (терапевта) человека существует три места, где можно генерировать Цзинь: ноги, поясница и плечи.

Другие части тела являются дополнительными, т.к. в них сложнее накапливать энергию для воздействия.

Правильное сочетание «3-х узлов тела» (ноги, пояс и стопы) и «времени применения» Цзинь во многом увеличит ваше мастерство и понимание использования внутренней энергии.

«Сочетание 3-х узлов» означает то, что при перемещении Цзинь из ног в поясницу ваши бедра должны быть расслабленными и находится в правильной позиции (по ширине, длине и высоте) с грудью (вогнута) и со спиной (вертикаль). То же самое правило имеет место при соединении поясницы с плечами и при передаче силы из земли, через стопы в ноги.

Таким образом, от стоп до ног и до поясницы поток Ци должен быть единым и целостным, только данное условие создаст условия для правильного применения внутренней энергии.

*Применение Цзинь должно всегда иметь «корень (стоны) и источник (Ци Земли), прямую линию спины и точки выхода энергии – ладонь и пальцы» (см. Приложение 4).*

## ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТАЙ ЦЗИ ЦЗИНЬ

1. Поток Цзинь имеет цельную основу. Поэтому в тренировках ясно следует отличать «полноту (Ян) от пустоты (Инь)».

Применение Цзинь должно иметь «корень и источник», поток Цзинь берет свое начало в стопах, направляется поясницей, проходит спину, плечи и проявляется в пальцах рук.

От стоп (через ноги) до поясницы поток Цзинь должен быть целостным и проникнутым единой энергией Ци. Только в этом случае возможно применение различных видов Цзинь.

2. Энергия Ци всегда поддерживает Цзинь. Для того чтобы правильно использовать Цзинь необходимо уметь направлять сознанием (волей) поток Ци в любую часть своего тела.

При поддержке мышц потоком Ци их работа во много раз будет эффективной (под контролем вашего сознания).

Все движения своего тела следует выполнять так, чтобы не препятствовать потоку Ци, сознание будет контролировать Ци, а Ци будет вести движения физического тела.

Со временем ваша Ци будет двигаться естественно, вытекая из Дань тянь и проникая глубоко в кости, т.е. будет «запущен» процесс восстановления вашего организма.

3. Жизненный Дух (Шэнь) активирует Цзинь, когда у человека (терапевта) поднят Дух, энергия Ци приходит в движение и ее поток начинает поддерживать и укреплять Цзинь.

Практика специальных звуков (Хэн – Ха) во много раз усилит мощность потока Ци и силу Духа. Главным условием здесь является правильная подвешенность макушки [см. 60].

4. Поток Цзинь должен быть ровным и сбалансированным, т.к. каждое действие имеет свое противодействие (отдачу). Если вы направляете усилие в одну сторону, одновременно возникает и противоположно направленная сила (сила упругости, сила тре-



ния и др.). Равновесие сил должно быть не только в ваших физических позициях тела, но и в вашем сознании и потоке Ци. Данное условие будет поддерживать ваше тело в устойчивом состоянии, и равновесие сил будет стабильным.

5. Прежде чем использовать внутреннюю энергию (цзинь) ее надо накопить. Применение Цзинь подобно выпусканию стрелы из лука. Накопление энергии происходит благодаря скручиванию, выгибанию груди легким изгибом спины.

Ваш ум должен ясно представлять себя втягивающим энергию тела внутрь, сжимая и скручивая ее подобно спирали.

6. Во время исп. Цзинь тело расслабленно, а ум сосредоточен. Чтобы поток Ци двигался свободно, плавно и мог поддерживать Цзинь, мышцы должны быть расслаблены.

Соблюдение этого условия позволит потоку энергии Ци беспрепятственно достигнуть нижнего центра Дань тянь.

Связки и сухожилия тела сл. использовать для передачи силы таким образом, чтобы Ци могла свободно проходить через конечности, т.е. чтобы они были предварительно «открыты», а ум сосредоточен на одном направлении [см. 14, 17].

7. Мягкая энергия (в техниках Тай цзи и Багуа массажа) всегда выпускается плавно. Здесь окончание мышц играет ведущую роль в накоплении энергии Цзинь, а сухожилия перемещают ее «через все тело терапевта и выводят наружу».

8. Поток вашей внутренней энергии должен быть незаметен и непостижим для болезни. В связи с чем, следует прилежно изучать принципы стратегии (Инь-Ян) при работе с различными видами дисбаланса Ци (болезнями).

Время для накопления Цзинь (изменение техники, приемов) должно быть минимальным, в этом случае вы сможете быстро выводить патогенные энергии погоды наружу.

9. Цзинь – это способ проявления силы (энергии). Каждый вид Цзинь является отдельным способом проявления силы и может применяться в различных техниках и приемах.

Кроме этого многие восточные массажные техники в свою очередь исп. несколько (одновременно) различных видов Цзинь.

Например, прорастающая энергия Цзинь (чжан) является сочетанием контролирующей (на), нейтрализующей (хуа), спиральной (цзюань) и сверлящей энергий (цзуань).

Поэтому для освоения сложных видов энергии Цзинь всегда начинают с более простых ее разновидностей.

**10.** Накапливая энергию Цзинь, не удерживайте ее долго в теле, т.к. это может нанести вред. Умение накапливать энергию подобно умению водить транспортное средство.

В автомобиле нужно умело использовать рулевое колесо, а при работе с Цзинь нужно умело применять силу поясницы.

Поэтому, чтобы не допустить травм, растяжений поясницы и боковых поверхностей тела особое внимание следует уделить гимнастическим упражнениям для корпуса и конечностей.

Так, если мышцы живота закрепощены – это будет вносить дисбаланс в процесс накопления Цзинь, что может негативно отразиться на самочувствии терапевта, поэтому особое внимание здесь нужно уделить вопросу брюшного дыхания [см. гл. 1].

Начинающим сл. уметь проводить и направлять (прокачивать) весь поток энергии мягко и плавно, сохраняя концентрацию и сосредоточенность силы и мыслей на нижнем центре Дань тянь.

Для понимания этого вопроса необходимо практиковать восточные гимнастики (Тай цзи цюань, Цигун, Йога и др.).

Особое внимание здесь следует уделять статико-динамическим упражнениям с потоком энергии Ци (см. Приложение 2).

**11.** Технику движений начинают развивать от мягкого типа воздействия к твердому, от простого к сложному, от медленного темпа к быстрому. Непонимание и несоблюдение данного вопроса может привести к плачевным результатам.

Начинать нужно всегда с мягкого, плавного и простого уровня движений, техник и приемов, в этом случае количество ошибок будет минимальным, а процесс познания полным и глубоким.

После достаточного времени изучения простых аспектов теории и практики можно переходить к более сложным техникам-видам энергий массажа.

**12.** В изучении искусства движения (энергии) продвигайтесь медленно, не спешите и не форсируйте событий. Чем медленней и внимательней вы будете изучать теорию и практику искусства управления внутренними энергиями (цзинь), тем качественней будет весь ваш процесс обучения.

**13.** Не проводите тренировок после еды (перед едой), в плохом самочувствии – настроении или после приема алкоголя.

Все эти условия негативно скажутся как на вашем здоровье, так и на процессе понимания (восприятия) внутренних энергий. Плохое настроение будет активно способствовать «рождению аналогичных внутренних энергий».

При любых неустойчивых эмоциональных и ментальных переживаниях (мыслях) **запрещено** проводить тренинг по культивации любых видов энергии.

При принятии алкоголя, поток энергии Ци возбуждается и «выходит из-под контроля», поэтому тренинг может быть опасен, как для личного здоровья, так и для окружающих.

## Глава 5

### РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ЭНЕРГИИ ЦЗИНЬ

С древних времен Дао Инь или Цигун широко использовался в Поднебесной для медицинских, военных, научных, творческих и духовных целей. Методики состояли из статических, динамических и смешанных техник по стилю движений, они также подразделялись на внутренние и внешние, по качеству выполнения – на мягкие, жесткие и сочетающиеся.

В области медицины Цигун отличался от других (принятых в китайской медицине) терапевтических методов воздействия на физическое тело. Поясним термин Цигун несколько подробнее. Энергия Ци, имеющаяся внутри человека, относится к физиологическим функциям организма, и ее в данном случае называют Нэй Ци (энергия внутренних органов), гун – это каждодневная работа, прилежный труд и радение.

Таким образом, Цигун – это метод обучения, который позволяет использовать естественные возможности тела и сознания для дальнейшего своего совершенствования, как в плане укрепления здоровья, так и в плане развития творческих способностей.

Система Цигун – это учение о чувстве энергии и развитии навыков работы с ней, с целью улучшения жизни, сохранения здоровья и развития скрытых талантов личности.

Целью терапевта является сбережение и поддержание своей внутренней энергии в равновесии с окружающей средой.

Таким образом, система Дао Инь была известно давно, и она тесно переплеталась с алхимической практикой саморегуляции. Дао Инь, в современном звучании Цигун, означает «достижение молодости и долголетия».

По некоторым древним источникам Дао Инь относят не к методам традиционной китайской медицины (ТКМ), а к системе даосской внутренней регуляции (нэй гун), основателем которой считается легендарный Лао цзы [см. 15].

В этой главе освещаются вопросы теории и практики 12-ти упражнений Дао инь (Цигун).

## СИСТЕМА ДАО ИНЬ. ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Перед тем, как приступить к занятиям внимательно изучите текст к первому упражнению и начинайте его практиковать, после освоения приступайте к сл. упражнению. Пока не изучите всю группу, не спешите переходить к сл. разделу.

Освоение одной группы упражнений занимает не менее 2–3-х недель, ежедневных 3-х разовых занятий по 30–45 мин.

Терапевту (целителю) рекомендуется вначале испытать каждое упражнение на себе. Это делается для того, чтобы у вас было достаточно внутреннего опыта по работе над ощущениями и чувствами, возникающими в процессе тренинга.

Главное назначение упражнений – это пробудить внутри поток энергии (чувство Ци), исцеляющие тело и сознание.

Время занятий колеблется от 20 до 45 минут, по мере освоения и желания усилить целебные чувства оно может возрасти до часа.

Вначале занятий уделяйте каждому упражнению по 15–20 мин.

Каждое упражнение можно выполнять по 3–5 минут (и более), позднее вы увеличите время выполнения. Все это необходимо делать плавно и постепенно, не перегружая свое тело и сознание.

Упражнения 1-й группы снимают напряжение в верхней части тела: в плечах, шее, голове и в верхнем отделе позвоночника.

Упражнения на растягивание полезно делать утром, после пробуждения. Не следует делать растягивание быстро или очень сильно (с большим усилием) – это может привести к болям в мышцах и связках, а также «застопорит» сознание в инертном состоянии. Все движения выполняются медленно, плавно, мягко и очень внимательно.

Дыхание «созвучно» движениям – мягко, медленно и ровно через нос. Старайтесь почувствовать состояние легкости, кото-

рое даст вам плавное дыхание, как только распределите (мысленно) его равномерно по всему телу – количество приятных, интересных чувств и ощущений заметно возрастет.

Упражнения, представленные ниже, просты, легки и удобны в применении, они могут помочь в развитии ваших внутренних возможностей (лечебных сил) и скрытых талантов.

## 1. Развитие ощущения потока энергии Ци

### Упражнение 1.

#### Снятие внутренних напряжений

Сядьте удобно и выпрямите спину, поставьте руки на колени (рис. 1). Направив взгляд перед собой (можно закрыть глаза) начинаете очень медленно двигать плечами, правое плечо максимально вперед, а левое – максимально назад. При этом правая рука остается прямой, а левая рука – согнутой в локте.

Эта часть движения выполняется 15–20 секунд. Затем медленно начинаете двигать левое плечо вперед, а правое назад. Левая рука при этом выпрямится, а правая согнется в локте (рис. 2).

Движения плечами не должны отражаться на состоянии головы (шеи), ввиду того, что мы с вами привыкли двигать плечами и головой совместно. Все движения следует выполнять как можно медленнее, для того, чтобы ощутить «необычные» чувства, возникающие при выполнении этого упражнения в теле. Постарайтесь почувствовать мягко растягивающие (эластичные) ощущения в шее и в спине, возможно, вы ощутите и «бегущие теплые струйки или некое поле – теплый шар».

Упражнение выполняется 3 или 9 раз, в обоих направлениях. Затем следует отдохнуть 5–10 минут, распределяя (управляя сознанием) ощущения – чувства по всему телу, а также за его пределы вокруг вас в виде «светлой, теплой сферы». Дыхание мягкое, плавное, долгое и естественное (без усилий).

**Назначение упражнения.** Упражнение расслабляет (открывает, снимает блоки и зажимы) верхнюю часть тела, особенно в

области лопаток. Кроме этого оно активно способствует раскреплению боковых мышц тела и области подмышек.

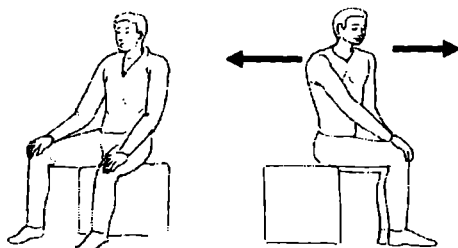


Рис. 1-2.

## Упражнение 2. Развитие ощущения энергии Ци

Сядьте удобно и выпрямите спину, поставьте руки на колени.

Расслабьте мышцы живота, вдохните и медленно поднимите плечи, как можно выше (в случае необходимости можно сдвигать руки). Поднимите плечи до максимальной высоты, остановите их в таком положении и расслабьтесь (рис. 1).

Вам может показаться, что плечи можно еще немного приподнять. Шея при этом располагается между плеч. Затем вам следует немного задержать дыхание и сосредоточить (без усилий) внимание на тыльной стороне шеи, представляя ее образ – в виде мягкой, теплой и молодой шеи. Далее, очень медленно выдохните и начинаете медленно вращать плечами назад и вниз, прислушиваясь к возникающим ощущениям в шее и верхней части позвоночника (рис. 2). Мышцы живота, руки и кисти рук сл. держать расслабленными, чтобы почувствовать, возникающее тепло, легкость и мягкость потока энергии Ци.

Плечи продолжают вращать очень медленно вперед вверх, назад и вниз 3 или 9 раз. Каждому вращению сл. уделить не менее одной минуты, затем в процессе движения плечами почувствуйте такое положение, когда сл. сменить направление вращения, сделав также 3 или 9 вращений в др. сторону.

Отдохните 5–10 минут, «расширяя (сознанием) возникающие ощущения». Упражнение можно проводить стоя, руки при вращениях следует держать свободно свисающими вдоль тела.

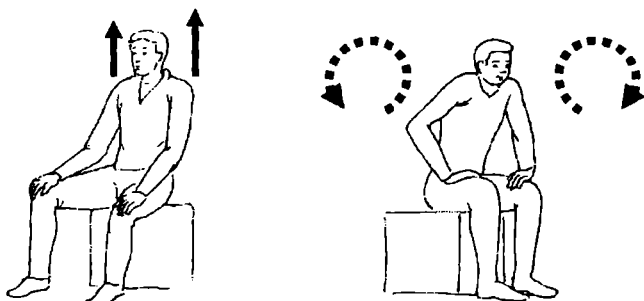


Рис. 1–2.

**Назначение упражнения.** Упражнение расслабляет (открывает, снимает мышечные блоки и зажимы) всю верхнюю часть тела в области шеи, лопаток, плеч и «расслабляет диафрагму».

### Упражнение 3.

#### Приведение в движение потока Ци

Сядьте удобно, выпрямите спину, поставьте ноги на удобное расстояние и положите руки на колени (рис. 1). Натяните стопы на себя и удерживайте их в таком положении во время движения. Медленно поднимите руки перед собой на уровень плеч ладонями вниз, затем медленно начинайте двигаться вперед по направлению к стопам, и начинайте наклонять голову вперед вниз между руками (рис. 2). Наклон совершается вперед на максимально комфортную величину (без напряжения), дойдя до максимальной «точки» начинают медленное (в два раза медленнее) движение назад с подниманием головы в исходное положение. Руки при этом вытянуты вперед.

Ощутите качества пространства и времени, дыхание при этом должно быть плавным, медленным и равномерным.

Упражнение выполняют 3 или 9 раз, затем можно немного отдохнуть 5–10 минут, с учетом ритма дыхания и «усиливая соз-



нением (но без напряжения) ощущения в теле, пока они не заполнят окружающее пространство».

**Назначение упражнения.** Упражнение расслабляет и снимает мышечные блоки (спазмы) и зажимы одновременно в нижней и верхней части тела: в области шеи, поясницы, ног и подъема стопы.

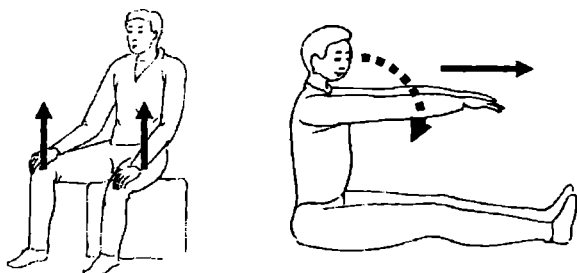


Рис. 1–2.

#### Упражнение 4. Соединение потоков «Неба и Земли»

Станьте прямо, поставьте стопы на удобное расстояние, выровняйте свой центр тяжести, и вытяните руки вдоль тела. Постояв 1–2 минуты без движения, начинайте медленно поднимать руки перед собой вверх, пока они не окажутся над головой (рис. 1–2), ладони смотрят вперед.

После этого вы начинаете очень медленно наклонять тело вперед и вниз, ноги при этом сохраняют расслабление, а колени выпрямлены (рис. 3). Все тело должно «двигаться в одном потоке», как единое целое (подобно стержню). Наклоняя тело, таким образом, вы постепенно начинаете снимать различные напряжения в груди, в мышцах живота, бедрах и в 3-х нижних энергетических центрах (чакрах). Постарайтесь контролировать положение головы так, чтобы она не влияла на качество движений (голова должна «свисать свободно»). Обратите внимание на появляющиеся ощущения в тыльной стороне тела: в области затылка, шеи, позвоночника и вдоль задней стороны ног. Колени сл. держать прямыми, когда пальцы рук достигнут пола, задержитесь в этом положении на 10–30 секунд, не двигайтесь. Обрати-

те внимание на возникающие ощущения в области спины и поясницы, медленно разведите руки и пальцы, сделайте выдох, сняв напряжение в области мышц живота (т.е. открыв место для движения потока энергии Ци). Затем вы начинаете (очень медленно) движение в обратном направлении, удерживая голову между руками (рис. 3).

В этой части движения следует сконцентрировать внимание на области горла, вы можете почувствовать, как там происходит некое «раскрытие». Достигнув вертикального положения, еще немного отклонитесь назад, и в этом положении задержитесь на 15–30 сек. Не напрягайте область живота, колени прямые, постарайтесь почувствовать передней частью тела «ощущение раскрытия» – в передней стенке живота, в груди и в горле.

Затем медленно выпрямите шею и спину, мягко сосредоточив внимание на основании черепа, в этом месте шеи вы можете почувствовать теплоту и покой (мягкое умиротворение).

Снова совершите медленный наклон вперед еще медленнее и мягче, предварительно расслабив мышцы спины, живота и шеи. Сознанием «усильте (назначьте сознанием)» лечебные свойства этого упражнения особенно в области нижней части спины.

Визуально представьте, как ваши позвонки мягко раскрываются и освобождаются от напряжения. В ходе 3-х стадий наклона тела вперед происходит раскрытие: верхней, средней и нижней части позвоночного столба. Приятную теплоту, расслабление и освобождение от мышечных напряжений вы можете заметно ощутить в нижней части спины (поясница и крестец).

Особое внимание уделите очень медленно плывущему (не заметному) подниманию тела, чтобы ощутить малые и тонкие напряжения, засевшие в теле. При обнаружении такого сегмента уделите ему должное внимание путем исследования своим сознанием и еле заметными движениями тела в боковых направлениях. Прочувствовав его, вы сможете его «растворить».

Упражнение продлевается 3 или 9 раз, затем нужно отдохнуть 5–8 минут, расширяя «сознанием» эти приятные ощущения.

**Назначение упражнения.** Упражнение снимает мышечные блоки, зажимы и напряжение в области шеи, поясницы (крестца)

и ног. Способствует равномерному распределению энергии и ощущений теплой (приятной) Ци по всему телу.

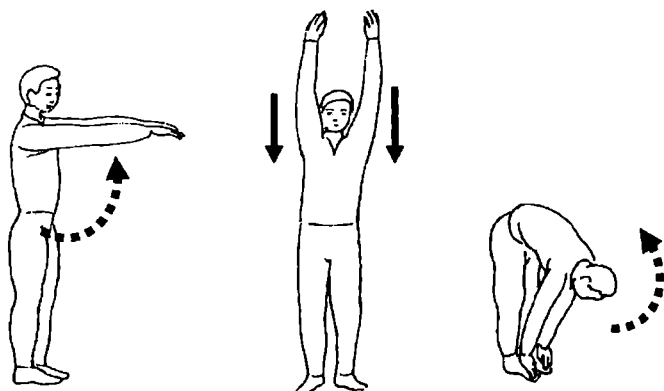


Рис. 1–3.

### Упражнение 5. Создание чувства полета в теле

Станьте прямо, поставьте стопы на удобное расстояние, вытяните руки вдоль тела, расслабьте свои руки по всей их длине (рис. 1). Начинайте медленно поднимать руки в стороны, до тех пор, пока они не окажутся над головой (рис. 1 а).

При этом их тыльные поверхности почти касаются друг друга, пальцы выпрямлены. Медленно закройте глаза и почувствуйте поток (присутствие) теплой энергии в теле, расслабьте бедра.

Далее, начинайте медленно и одновременно разводить руки в стороны, вернув их в исходное положение – вдоль тела (рис. 2). Постарайтесь этому процессу (спуску рук) уделить 1 минуту, почувствуйте, как некий поток (струйка) течет к области груди. Ваши руки могут почувствовать тепло, как внутри рук, так и снаружи. Затем также сл. уделить подъему рук вверх 1 минуту, постарайтесь почувствовать движение потоков энергии Ци вдоль линии мизинца к центру груди и обратно (меридиан Тонкого кишечника, Сердца). Когда ваши руки окажутся над головой, то можно слегка потянуться вверх, сохраняя ноги в рас-

слабленном состоянии. Данное вытягивание тела «очищает сознание» от посторонних мыслей, а также настраивает ум для целенаправленной внутренней работы.

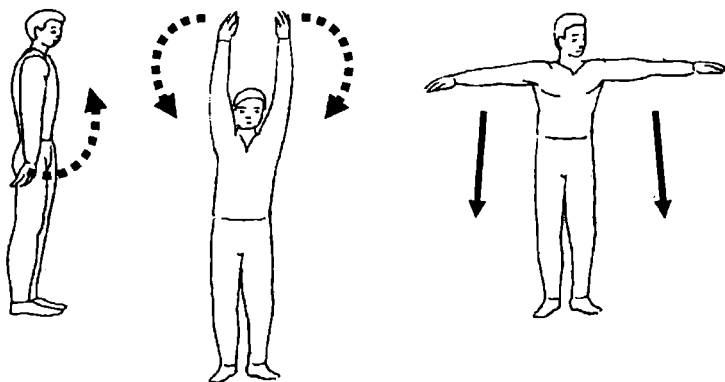


Рис. 1 – 1 а – 2.

Выполняется 9 раз, однако начинающим рекомендуется делать по 3 раза в течение недели, затем можно выполнять 9 раз.

По мере приобретения опыта, постарайтесь еще замедлить эти движения – до 2-х, 3-х минут на подъем и опускание рук.

После выполнения упражнения следует отдохнуть 5–8 минут, соединив дыхание, физическое тело и сознание в одно целое, «ощущая при этом легкие потоки энергии Ци в теле».

**Назначение упражнения.** Способствует прекращению потока беспорядочных мыслей и порождает чувство гармонии в теле.

### Упражнение 6.

#### Пребывание тела в пространстве

Станьте прямо, поставьте стопы на удобное расстояние, вытяните руки вдоль тела и расслабьте их по всей длине (рис. 1). Закройте глаза, постоит спокойно 2–3 минуты и мысленно устранили все мешающие вам напряжения (в области груди и шеи). Дыхание мягкое, ровное и спокойное.

Почувствуете тонкое состояние напряжения (ввиду удержания вертикального положения) мышц спины, проследите как эти напряжения спины влияют на ваше равновесие. Начинайте медленно делать очень маленькие шаги вперед не более 3–4 см. Каждый шаг совершается благодаря постепенному и плавному переносу веса тела с одной ноги на другую (рис. 2).

Шагать сл. легко и как можно медленнее, расслабьте мышцы живота, груди, а также пальцы ног. Удерживайте равновесие за счет концентрации внимания на боках тела и на плоскости стоп. Упражнение выполняют 5–10 минут на начальном этапе, по мере его освоения время можно увеличить – до 30 мин.

Существует еще несколько видов этого упражнения:

- медленные шаги назад (тренинг по замедлению времени);
- медленные повороты вокруг своей оси благодаря шагу в левом или правом направлении («вращение времени»);
- боковой шаг; перемещение вправо или влево (тренинг по изучению «соседних потоков-слоев времени»);
- шаг назад с приседанием или вставанием (тренинг по «удлинению и сжатию времени»);
- медленные перетекающие движения тела при широкой постановке стоп (тренинг по управлению ходом времени);
- воображаемый шаг на месте и вверх («лестница в небо») и др.

**Назначение упражнения.** Способствует прекращению потока беспорядочных мыслей, порождает чувство покоя и гармонии в теле, а также помогает понять «структуру различных потоков времени» – с целью замедления процесса старения.

Это очень мощное упражнение по успокоению и стабилизации ЦНС и входит в систему тонких релаксационных техник.

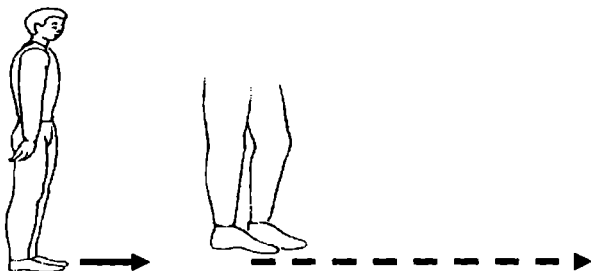


Рис. 1–2.

**Выводы.**

Таким образом, по мере выполнения 1-й группы упражнений вы развиваете сл. навыки работы с энергией Ци:

- учитесь открывать и снимать внутренние напряжения в верхней части тела (шея, плечи) и в суставах рук (упр. 1);
- начинаете чувствовать свой «теплый позвоночник» (2);
- начинаете чувствовать поток движения энергии Ци по спине, «верхняя нижняя части тела начинают соединяться» (3);
- начинаете ощущать то, что ваше «тело становится единым с потоками энергий Ци Неба и Земли» (4);
- начинаете ощущать «стабильное состояние покоя в теле и в своем сознании, тело становится необычно легким» (5);
- вы начинаете «объемно ощущать свое тело в пространстве окружающей вас энергии Ци» (6).

## 2. Развитие сенсорных качеств

На данной стадии практики упражнений Дао Инь вы уже начали соприкасаться и развивать «необычные» ощущения, назначение которых – это расслаблять и приносить внутреннюю радость. Упражнения этой группы будут способствовать углублению энергетических переживаний, а также познакомят вас с новыми оттенками чувств, которые будут потом расширены и обогащены в «объеме».

В течение всей практики уделяйте внимание специфическим тонким оттенкам чувств, создаваемых (стимулируемых) каждым упражнением. Пусть ваше тело само вам подскажет, как скомбинировать упражнения, и в каком порядке их выполнять. Во время возникновения тонких ощущений, не старайтесь дать им какие либо названия или определения, просто ощущайте их. Почувствуйте сознанием их качества: «их вес, структуру, источник возникновения и ваши ощущения восприятия потока пространства и времени».

На понимание (чувствование изнутри) этих упражнений обычно уходит 3–5 недель каждодневной практики, после этого у вас возникнет спонтанное, внутреннее чувство необходимости изучения следующей группы упражнений [см. 15].

Все упражнения этой группы предназначены для углубления процесса расслабления тела и сознания.

Чем подробнее и обстоятельнее вы освоите предыдущие упражнения, тем «глубже» вы поймете технику Дао Инь.

В этом случае ваша практика будет обладать качеством последовательности и устойчивости выполнения, тем самым вы укрепите свое доверие к вашему внутреннему опыту.

## Упражнение 7.

### Выравнивание потока внутренней энергии

Сядьте удобно и выпрямите спину, поставьте руки на колени или поставьте их на бедра (рис. 1). Медленно начинайте совершать круговые движения верхней частью тела в пояснице. Медленно отклоните корпус влево, шея расслаблена, а голова «свободно свисает вниз» (рис. 2). Дыхание естественное, можно использовать одновременное дыхание носом и ртом.

Затем корпус медленно вращают таким образом, чтобы голова (лицо) прошла над коленом, далее по кругу, и прошла над правым коленом.

Вращение тела продолжается с правой стороны, отклонив слегка назад и глядя в потолок. Рот при этом следует держать приоткрытым, в положении наклонившись, делается выдох, а при выпрямлении корпуса – вдох.

Круговое движение продолжается, очень медленно, плавно, без остановки. Выполняется 9 раз по часовой стрелке и столько же против хода часовой стрелки.

Данное упражнение приводит ум в устойчивое и спокойное состояние, старайтесь максимально замедлять темп вращения, и глубоко осознайте (почувствуйте) состояние «пустоты ума (т.е. отсутствия мыслей)».

Вашей задачей является естественное «изучение» состояния сознания на предмет «расширения возникающих в теле чувств».

Закончив упражнение, необходимо отдохнуть в положении сидя 5–10 мин., далее попробуйте мысленно проделать это упражнение 1–3 раза в каждую сторону.

Затем вновь ощутите и «расширьте возникающие впечатления», которые вы вызвали благодаря ментальной (образной) ра-

боте. Если же вам трудно ментально выполнить данное упражнение, после отдыха вы можете снова повторить его в обычном физическом исполнении.

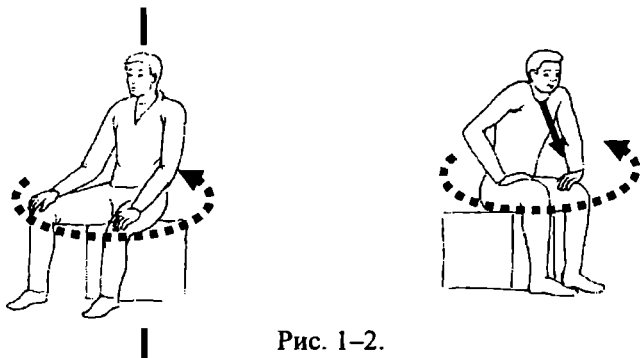


Рис. 1-2.

Дышите естественно (можно одновременно через нос и рот). Количество вращений 3, или 9 раз по ходу часовой стрелки, и столько же против ее хода. На начальных этапах освоения выполняется по 3 раза в каждую сторону. Мягко сосредоточьте внимание на ощущениях вдоль позвоночника сверху вниз.

Проведите анализ полученных ощущений, вызванных движением вращения (за счет потока внутренней энергии).

**Назначение упражнения.** Хорошо успокаивает нервную систему, плавно гармонизируют работу внутренних органов.

### Упражнение 8.

#### Соприкосновение с энергией Ци

Сядьте удобно и выпрямите спину, раздвиньте колени и положите руки на бедра. Находясь в этом положении, медленно начинайте надавливать руками на бедра, выпрямляя руки и поднимая плечи, как можно выше (рис. 1). Как только вы дойдете до предела высоты плеч, расслабьте тело, здесь вы сможете увидеть (почувствовать) то, что плечи могут еще немного приподняться. При этом шея находится между плечами, а подбородок почти соприкасается с грудью. Дышите легко и естественно (не напрягайтесь), расслабьте мышцы, связки горла и живота, как можно больше. Оставайтесь в этой позиции примерно 2-3 мин.



(на продвинутом уровне 3–5 мин.). Плавно и мягко поднимите энергию («шар тепла») из низа живота в грудь (область желудка). Ритм дыхания: медленное, плавное и без напряжения. Зафиксируйте «шар Ци в этой области» уравновешенным образом (мыслью). После истечения 2–3 минут «паузы при подъеме плеч» начинайте медленно опускать плечи (без вращения). Плавно снимайте напряжение с плеч и груди, руки при этом мягко согнуться. Постарайтесь этот этап упражнения провести в течение 1 мин.

Почувствуете поток энергии Ци, струящийся по позвоночнику от шеи до крестца. На начальных этапах выполнения данного упражнения поток Ци будет струиться вдоль по спине, по мере освоения он начнет двигаться снизу вверх – по животу (внутри тела) к горлу, затем снова вниз по позвоночнику. Со временем вы научитесь направлять поток Ци в любом направлении, в любую часть своего или другого тела (в теле пациента).

**2-й вариант упражнения.** Сядьте удобно и выпрямите спину, раздвиньте колени и положите руки на верхнюю часть бедер пальцами вперед. Находясь в этом положении, медленно начинайте надавливать руками на бедра, выпрямляя руки и поднимая плечи, как можно выше. При этом одновременно слегка втяните живот и немного напрягите заднюю сторону позвоночника (область позвоночника со стороны спины).

Это будет похоже на то, что вы собираетесь задержать дыхание, однако ваш ритм дыхания не должен измениться.

Все также выполняется медленно и очень мягко. Дойдя до конечной точки поднятия плеч, остановитесь на 1–2 (3) минуты.

В случае если вы почувствуете слабую боль в области шеи, плеч или спины – медленно слегка пошевелите плечами, чтобы поток Ци проходил в этой части тела свободно.

Далее начинайте движение плеч вниз, снимая напряжение в верхней части тела. Постарайтесь «остро» почувствовать возникающие впечатления. Напряжение рук здесь уходит плавно, медленно и естественно – в виде потока (сверху вниз).

В этом упражнении вы можете почувствовать, разливающуюся теплоту по всей верхней части тела (иногда и в нижней части).

А в некоторых случаях испытаете «чувство расширения тела».

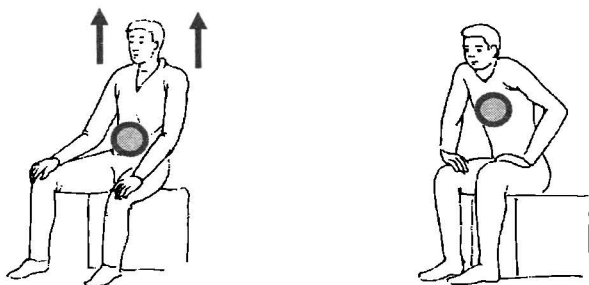


Рис. 1–2.

Количество медленных опусканий плеч 3 или 9 раз. Во время упражнений постарайтесь быть расслабленными для восприятия потока Ци, при этом ваше внимание, ни на чем не должно фокусироваться и задерживаться. Закончив, отдохните в положении сидя 10–15 мин. Проведите анализ (исследование) полученных ощущений, вызванных движением поднимания плеч и снятием напряжения в верхней части тела.

**Назначение упражнения.** Упражнение растягивает мышечно-связочный аппарат в верхних отделах позвоночника. А также способствует восстановлению внутренней циркуляции потока Ци в позвоночнике и в суставах верхних конечностей. Упражнение можно выполнять и в положении стоя.

### Упражнение 9.

#### Развитие «тела и чувства энергии»

Сядьте удобно на подушку (или валик), выпрямите спину и положите руки на колени пальцами внутрь (рис. 1). Пальцы рук сложены вместе, локти направлены в стороны. Медленно и плавно наклоните голову вперед и вниз, так, чтобы подбородок двигался по направлению к груди (рис. 2 – 2 а).

Находясь в этом положении, медленно сгибайтесь в пояснице и наклоняйтесь вперед, с усилием надавливайте руками на колени, при этом немного смещая локти вперед. Мягко втяните живот внутрь в сторону позвоночника и прочно держите его в таком положении. Дыхание при этом мягкое, плавное и медленное (можно одновременно и через рот и через нос).

На каждом выдохе следует представлять, как все отделы позвоночника «раздвигаются и расширяются». В результате чего можно почувствовать, как «раскрывается пространство между позвонками». Когда вы наклонитесь вперед как можно дальше без напряжения, сфокусируйте внимание на основании позвоночника (здесь можно ощутить «некое отверстие» и почувствовать в нем тепло). Постарайтесь расширить эти чувства вдоль по всему позвоночнику, и пребывайте в этом положении 2–3 мин. При распрямлении тела, с усилием надавливайте на ноги, это напряжение может даже вызвать некоторую дрожь. Обратите внимание, какие к вам приходят ощущения, дрожь в ногах может еще продолжаться, однако ваше дыхание станет спокойным и мягким. Ваше сознание, на какое-то мгновение, станет чистым и ясным. Плавно и медленно снимите напряжение, расслабьтесь и отдохните 4–5 мин. Упражнение сл. выполнять 3 или 9 раз, делая 5 мин. перерывы на отдых (тихое сидение). По окончании посидите спокойно и наблюдайте за возникающими ощущениями, продолжайте мягко расширять их внутри и вокруг себя (без усилий).

**Назначение упражнения.** Снимает напряжение глаз и общую усталость, оно также помогает наращивать (массу) мышцы и улучшает состояние мышечно-связочного аппарата всего тела.

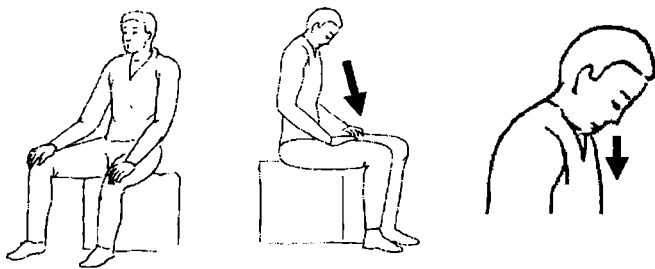


Рис. 1 – 2 (2 а).

**Упражнение 10.****Соединение тела, сознания и энергии Ци**

Станьте прямо, уравновесьте тело, расставив ноги на ширину плеч, выпрямите спину. Сознанием расслабьте руки и вытяните их вдоль тела, почувствуйте, как они расслабились (рис. 1).

Затем очень медленно поднимите руки перед собой на высоту немного выше уровня плеч. Кисти рук отстоят друг от друга на 5–10 см., тыльные стороны повернуты друг к другу, а пальцы выпрямлены. Представьте, что перед вами находится ограда из железных прутьев, и вы начинаете раздвигать эти прутья в стороны с усилием. Раздвигайте вытянутые руки с силой до тех пор, пока они не окажутся немного позади плеч (рис. 2–3).

Дышите легко и ровно через нос (и рот), живот, грудь и бедра при этом должны быть расслабленными, ваше внимание сконцентрировано на области основания позвоночника.

В случае если вы начинаете испытывать дискомфорт или боль при выполнении упражнения, усилие раздвигания прутьев можно делать легче (с малыми напряжениями рук).

Далее начинаем выполнять 2-ю часть упражнения – обратный процесс «сдвигания прутьев» с таким же физическим усилием возвращаем руки в исходное положение.

Мягко сконцентрируйте внимание в основании крестца и на «поле вокруг рук». Затем очень медленно начинайте снимать напряжение рук и опустите их вдоль тела. Спокойно постоит 2–3 минуты и постарайтесь «расширить (поле Ци) ощущений в теле и вокруг рук». Затем повторите упражнение.

Количество повторений 3 или 9 раз, не забывайте делать перерывы между упражнениями по 2–3 (5) минуты.

После окончания всей серии движений отдохните (с прямой спиной) 5–10 мин. Позвольте себе плавно ощущать потоки тепловой энергии Ци в теле (шея, спина и ноги).

Данное упражнение можно выполнять и в положении сидя.

**Назначение упражнения.** Данное упражнение усиливает функцию кровообращения и остроту восприятия (понимание текущего момента), а также наполняет человека бодростью и оптимизмом («спокойной и мягкой радостью к Жизни»).

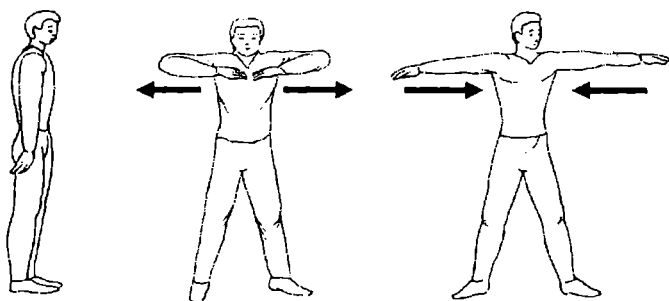


Рис. 1–3.

### Упражнение 11.

#### Наполнение Ци нижнего центра Дань тянь

Станьте прямо, уравновесьте тело, расставив ноги на ширину плеч, выпрямите спину и положите руки на бедра большими пальцами внутрь. Дыхание мягкое, плавное, ровное и спокойное через нос (и рот), расслабьте плечи (рис. 1). В этой позиции (с прямой спиной) начинайте медленно сгибать ноги в коленях и опускайте таз до тех пор, пока не почувствуете, как энергия начинает активизироваться в ногах (дрожание, гудение, легкая ломота). Для «вычисления» этого положения вам придется немного подвигать корпусом, вверх – вниз, а также определить нужную ширину ног. Главное, разделить вес тела равномерно между стопами и держать спину строго вертикально (рис. 2).

В приседе можно заметить, что напряжение, в каком-то месте не дает вам двигаться дальше, найдите (почувствуйте) это место. Мягко снимите напряжение и продолжайте приседание.

Данное упражнение используют для поиска и выявления тонких напряжений, которые мешают равновесию (балансу) и ровному течению потока энергии Ци в теле (ногах). Затем найдите удобное (безболезненное) положение, и остановитесь в нем на 10–15 секунд. При этом сл. расслабить («раскрыть») всю область паха, при сохранении мягкого, плавного и медленного ритма дыхания. Вы ощутите некое давление на область колен, по истечении 15 сек. медленно выпрямите ноги, сдвиньте стопы и опустите руки вдоль тела. Отдохните 5–7 минут, усиливая

чувства, испытанные ранее, кроме болезненных ощущений. Выполняется 3 раза, отдыхая в перерыве. По окончании 3-го раза отдохните еще 5–10 мин. и продолжайте «расширять (сознанием)» испытанные ощущения. По мере освоения упр. постарайтесь удлинить остановку: 20, 30, 60 сек. Вдох обычно делают при опускании тела, а выдох – при его подъеме.

**Назначение упражнения.** Снимает различные энергетические «блоки и зажимы» в нижней части тела (живот, ноги и стопы).

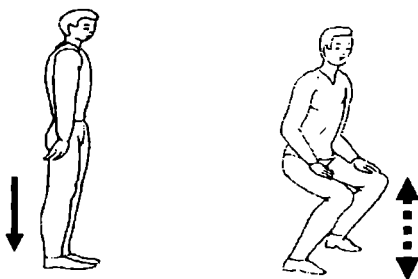


Рис. 1–2.

### Упражнение 12. Развитие «внутреннего свечения»

Станьте прямо, уравновесьте тело, расставив ноги на ширину плеч, можно меньше, выпрямите спину (рис. 1). Соедините пальцы в «замок» (переплести между собой) и положите на тыльную часть шеи под затылок, как бы «поддерживая голову с боков» (рис. 2). Медленно надавите шеей на сложенные руки, и разведите руки, как можно шире, а также слегка согните ноги в коленях и приподнимите грудную клетку.

При этом нижняя часть позвоночника должна расслабиться, в то время как верхняя его часть – отклонилась слегка назад.

В этом положении следует очень медленно совершить (долгий) выдох, но без напряжения на органы дыхания.

Почувствуйте натяжение мышц рук и вдоль боков, постарайтесь «погрузиться в ощущения» (возникающие в груди).

Далее, на выдохе медленно и равномерно надавливаете руками на тыльную область шеи, наклоните шею вперед и опустите локти, пока подбородок не окажется в области груди. Локти при этом будут располагаться очень близко друг к другу. Достигнув этого положения, задержите дыхание (на короткое время 5-10 сек.) и расслабьте мышцы плеч и верхней части спины.

Затем на вдохе медленно надавливайте шеей на руки, раздвиньте локти в стороны и приподнимите грудь немного вверх (к потолку), как бы «раскрывая» ее. Плавно выдохните в таком «открытом» положении груди (рис. 2 а).

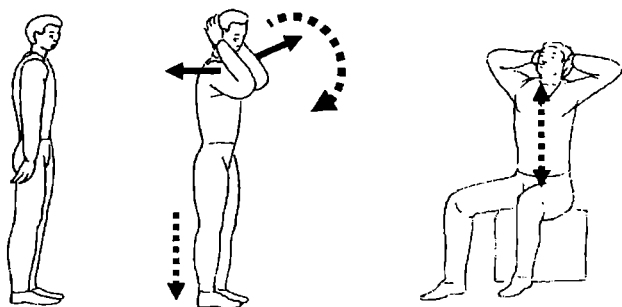


Рис. 1 – 2 – 2 а.

Выполните эти движения (открытие и сгибание) 3 или 9 раз, как можно медленнее, согласовывая его с ритмом своего дыхания.

Затем отдохните в положении сидя 5–10 минут, прочувствуйте возникающие ощущения и «мягко расширьте их сознанием».

**Назначение упражнения.** Устраняет (растворяет) различные энергетические блоки в области грудной клетки, также снимает боли и напряжение в области желудка. Способствует развитию и расширению чувства любви ко всему миру, вы почувствуете, как мир вокруг вас стал ярче и интереснее, потому что вы стали немного светлее изнутри.

### Резюме.

По мере выполнения 2-й группы упражнений вы развиваете сл. навыки работы с энергией Ци в физическом теле:

- учитесь выравнивать поток внутренней энергии в организме, и плавно регулируйте состояние ЦНС (упражнение 7);
- восстанавливаете движение потока энергии Ци в области верхнего отдела позвоночника (8);
- снимаете напряжение глаз и общую усталость, а также помогаете наращивать массу мышц и укрепляете состояние мышечно-связочного аппарата всего тела (9);
- учитесь регулировать функцию кровообращения и восприятия текущего момента времени, а также способствуете обретению бодрости и оптимизма в жизни (10);
- учитесь «растворять энергетические блоки (зажимы)» физического тела в области нижних конечностей (11);
- учитесь «снимать энергетические блоки» в средней части тела (грудь, диафрагма, желудок, бока тела), а также способствуете развитию чувства светлой любви к миру вокруг вас (12).

*Далее можно переходить к культивации ментально-сенсорных энергий Цзинь: слушания (тин), цельного понимания и восприятия (дун) и прикосновения (ца пи сюй линь).*

## ЦЗЮЭ ЦЗИНЬ – РАЗВИТИЕ ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ

### 1. Энергия слушания (восприятия) – Тин цзинь.

Этот вид внутренней энергии реализуется кожей поверхности тела, а не ушами, как это может показаться на первый взгляд. Для развития энергии Тин цзинь следует уделять пристальное внимание развитию осязания кожной поверхности ваших рук и пальцев. Способность кожи воспринимать, т.е. «ощущать и слушать» свои движения в пространстве, и соответственно «чувствовать движение потока Ци в теле пациента».

Главным условием понимания этого вида Цзинь является предельная внимательность и замедленность движений рук и ладоней во время тренинга с пространством, собственным телом или телом пациента. В идеале слушание осуществляется всей поверхностью тела, т.е. в процессе тренинга сл. задействовать всю кожную поверхность своего тела (от головы до стоп).



Существуют три наиболее важных места проявления энергии Тин: это пальцы руки, ладонь и подошва стопы. В связи с чем, тренинг по развитию энергии слушания необходимо начинать в порядке их перечисления. В некоторых школах массажа, также рекомендуют развивать чувствительность предплечья.

Когда вы осуществляете диагностику ладонями и пальцами, вам следует внимательно и непрерывно «слушать» (ощущать), чтобы понять и определить форму, размер, объем, структуру и др. параметры нарушений физического тела пациента.

Со временем на основе этих данных (температура, тургор, кожно-мышечные реакции и др.) вы сможете «понимать и сущность энергетической системы организма человека» (включая акупунктурные точки, меридианы, центры и т.д.).

Без умения «слушать и чувствовать» тело пациента ваша стратегия (массаж, иглотерапия, прогревание и др.) воздействия будет мало эффективна. Поэтому хорошо развитый навык энергии слушания поможет правильно направить вашу «наступательную энергию» в нужное время и в нужном месте.

Чем лучше у вас развито умение слушать конечностями, тем лучше вы сможете понять структуру и форму нарушения энергетической целостности человека (т.е. его болезни).

Если же вы умеете чувствовать состояние здоровья пациента на расстоянии вытянутой руки, в этом случае ваше мастерство на высоком уровне овладения энергией слушания Тин цзинь.

Для достижения этого уровня достаточно развить в себе такой вид внутренней энергии, как энергию заимствования – Цзэ цзинь (см. в главе 9).

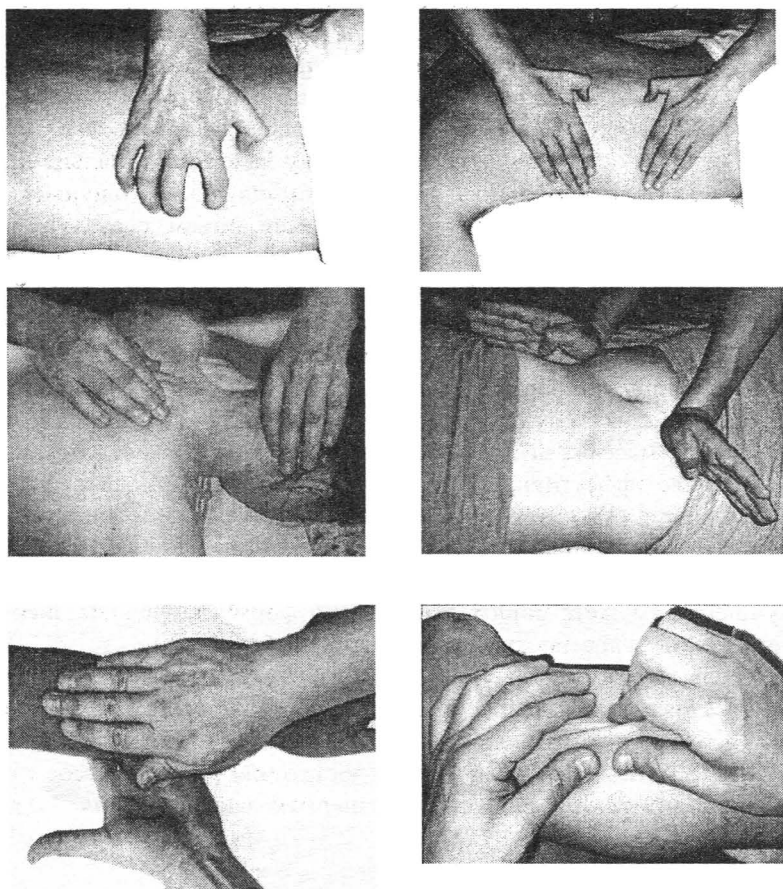
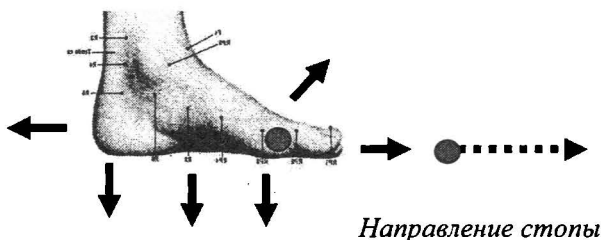


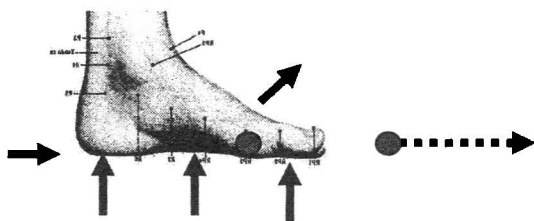
Рис. 1–6. Различные формы развития энергии Тин цзинь.

Третьим, и не менее важным аспектом изучения энергии слушания считаются стопы, которые являются «корнем и основой всего тела». Тренинг по развитию энергии Тин цзинь стоп состоит в том, чтобы «научиться ощущать связь своего тела с поверхностью земли». Для этого кратко рассмотрим восемь форм положения стопы (подошвы).

**Положение Цянь.** Стопа расслаблена и мягко лежит на полу.

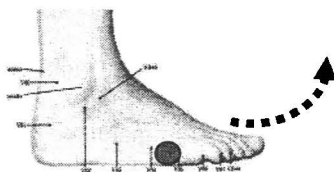


**Положение Кунь.** Стопа сжатая и плотная (стопа подобрана, мысль о стопе сконцентрирована), направление носка – прямое.

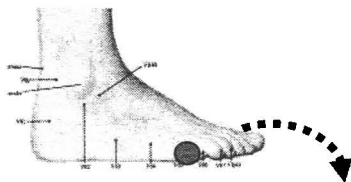


**Положение Ли.** Стопа слегка вогнута вовнутрь, точка Юн цюань при этом испытывает легкое растягивающее движение. Направление движения потока Ци Земли – центробежное.

*Проекция т. Юн цюань*

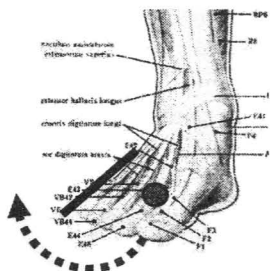


**Положение Кань.** Стопа слегка выпуклая и сжимающая точку Юн цюань. Здесь усилие стопы напоминает движение захватывания (собирания) поверхности Земли. Направление движения потока энергии Ци Земли – центростремительное.





**Положение стопы Гэнь.** Стопа здесь совершает собирающее движение в сторону внешнего ребра стопы. Направление движение потока Ци – отталкивающее в сторону (наружу).



*Проекция точки Юн цюань.*

Стопы являются «основой всех преобразований восьми базовых видов энергии» (багуа цзинь), без понимания «усилий стопы» изучение любых видов энергии будет поверхностным.

Развить энергию слушания (тин) в подошвах – значит понять «укоренение и выработать устойчивый центр тяжести».

Чем «ярче вы будете ощущать свой корень, тем устойчивее будет ваше внутреннее равновесие, как тела, так и сознания».

Для этого используют тренинг с мячом – медленное катание мяча по вертикальной или горизонтальной поверхности.

### **Примечание.**

*Тренинг по развитию восьми условий укоренения стопы см. в книге автора «Багуа син. Массаж восьми форм».*

## **2. Энергия внутреннего понимания – Дун цзинь.**

Этот вид внутренней энергии является результатом практики двух Цзинь: слушания Тин цзинь и прилипающей энергии Чжань нянь цзинь (см. гл. 8). Необходимо подчеркнуть, что два первых вида энергии (Тин и Дун) на практике составляют и выполняют «одну функцию». Когда вы слушаете и ощущаете через пальцы рук, ваше сознание полностью сконцентрировано на процессе восприятия и понимания. Если же ваш ум рассеян, в этом случае, вы не сможете понять, что следует делать в данный момент времени и энергия слушания потеряет смысл.

Дун цзинь подразделяется на два вида – это энергия понимания при активных движениях (тонизация) и при пассивных движениях (расслабление). Их отличие построено на понимании терапевтом философии Инь-Ян, и если вам недостает знаний по китайской натурфилософии, вы вряд ли сможете искусно применять активные и пассивные модели стратегий терапии.

Данный вид энергии легче понять в практике прилипающей, подбирающей и слушающей энергий. Кроме этого, чем выше ваша способность к чувствованию, анализу и восприятию структурности окружающих предметов, тем больше вы сможете внутренне понять, что, как, где и каким образом сл. делать.

Для этого потребуется много времени практики, чтобы достичь высот энергии внутреннего понимания Дун цзинь.

Ключом к пониманию здесь является наличие хороших знаний, как в точных, так и в гуманитарных науках.

Тренинг Дун цзинь учит чувствовать: сопротивление кожи и мышц, точку контакта с телом пациента, смещение равновесия различных частей тела и потока Ци в них, напряжение и ослабление потока Ци в теле и т.п.

Кроме всего этого тренинг Дун цзинь открывает возможности «слышать (ощущать) пустоту и полноту вещей и явлений». Высшим уровнем Дун цзинь является понимание намерений и желаний пациента прежде, чем он начал двигаться, или сказал вам об этом.

Для развития этого вида Цзинь следует использовать различные виды вращений и поворотов шара, подвешенного в воздухе, либо находящегося на поверхности воды или земли (почвы).

### **3. Энергия прикосновения – Цапи сюй линь цзинь.**

Данный вид внутренней энергии Цзинь сложен для понимания, он означает тонкую способность чувствования и восприятия тела пациента с помощью легкого касания его кожи или просто присутствия рядом. Данный вид энергии также подразделяется на две формы: активную (Ян) и пассивную (Инь).

Активная форма этой энергии направлена на умение направлять по необходимости свой поток Ци, как вдоль поверхно-

сти тела пациента, так и вовнутрь его тела с целью восстановления нормальной циркуляции потока Ци в системе меридианов.

Для этого нужно уметь, знать и понимать характер изменений потока питательной энергии Ци (т.е. «сдвиг от естественной нормы») происходящий в теле пациента в данный момент времени года (рис. 1–2).

Пассивной формой проявления энергии является способность ощутить в теле «намерение, стратегию, форму и тип болезни» и оказать соответствующие противодействие ее развитию.



Рис. 1–2. Энергия касания-восприятия.

Для развития данного вида внутренней энергии следует исп. различные виды и формы (рук, пальцев) прикосновений, как к статическим, так и к динамическим предметам. Кроме этого необходимо исп. различные виды природных материалов для развития тактильной чувствительности пальцев, а для развития «объемной» чувствительности тела необходимо практиковать систему Дань тянь Цигун [см. 37, 56, 62].

## Глава 6

# СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОГО МАССАЖА

## ЯН ЦЗИНЬ – АКТИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ

### 4. Энергия отражения (ведение в сторону) – Пэн цзинь.

Эта энергия считается проявлением силы Ян, в связи с чем, находит широкое применение, как в тонизирующих (бу), так и в расслабляющих (се) техниках массажа.

Образ Пэн напоминает действие эластичного резинового мяча, к которому прилагается внешняя сила – давление. Реакцией мяча будет сжатие под воздействием внешней силы, затем происходит выталкивание в обратном направлении за счет накопления силы упругости резинового мячика.

В искусстве массажа внешней силой воздействия на руки терапевта является тело пациента и засевшие в нем вредоносные энергии, поэтому сам прием (пэн) и энергия отражения всегда направлены в сторону (выведения патогенных факторов).

Активная форма отражения выполняется плотно (согревающее трение) с наполненным потоком Ци (в животе), четкой координацией рук и сознания терапевта. Пэн цзинь широко используется для активного выведения (отражения, выжимания, выведения и др.) 6-ти энергий погоды (рис. 1–2).

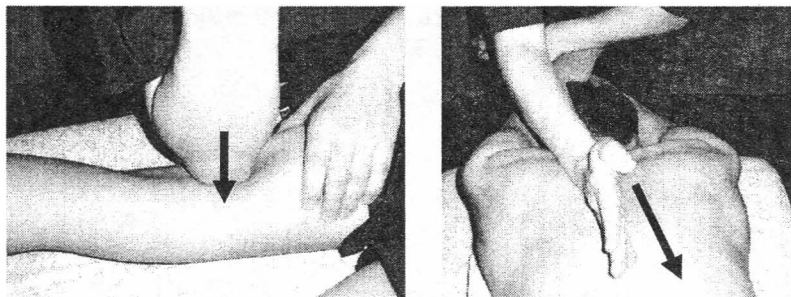


Рис. 1–2. Различные виды отражения (выведения).



1. Разделение Ци боли на части (мягкое открытие мышц бедра).

2. Отражение-выталкивание (трением) Ци погоды из спины.

Формы проявления Пэн цзинь всегда многовариативны.

Другой вариант активной формы отражения и выведения — это когда терапевт двигается назад, т.е. действует от центра тела к пальцам рук или ног пациента (рис. 3—4).

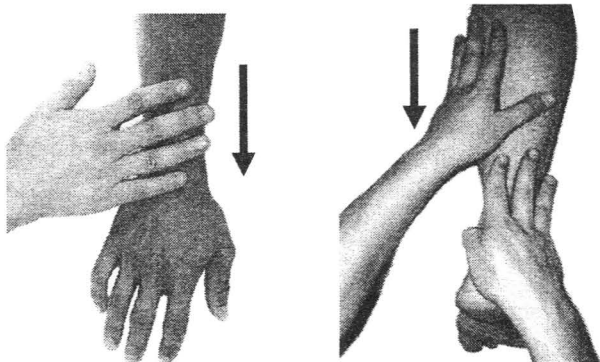


Рис. 3—4. Малоактивное отражение (т.е. глажение с трением) с небольшим присутствием физической силы Ян.

В некоторых случаях, Ци болезни отводится вертикально вверх, при этом доп. исп. энергия взлета Лин кун — рис. 5—6 (гл. 10).

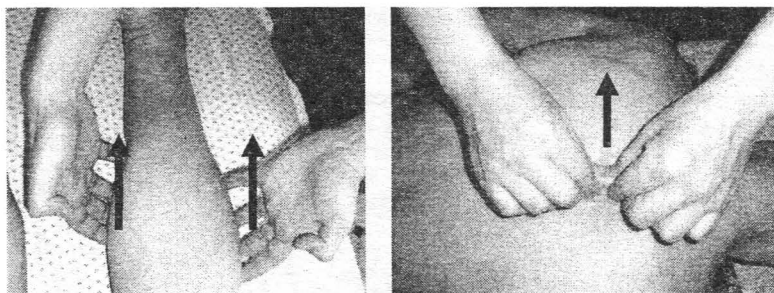


Рис. 5—6. Отражение (поднимание, вытяжение пальцами) вверх.

### Примечание.

Пассивная форма Пэн (мягко-силовое трение) применяется в расслабляющих Ян приемах (и в специальных Инь техниках) воздействия, что проявляется в предварительной подготовке

тела, с целью «разделения очага болезни (боли) на несколько малых частей» для их последующего выведения.

### 5. Энергия сверления (проникновения) – Цзуань цзинь.

Данный вид энергии состоит из 2-х типов движений: вращения и прямого проникновения. Когда рука терапевта касается тела пациента, кисть и плечо вращаются от периферии к центру мысленно по спиралевидной траектории (с небольшим физически ощущаемым моментом подкручивания). В этом движении сила руки терапевта генерируется «вращением поясницы и плеч», мышцы руки должны быть немного напряжены, с тем, чтобы направить «энергию сверления», и обеспечить проникновение в мышечный блок тела пациента. Кроме этого ваш ум также должен быть сконцентрирован на выполняемом действии (т.е. ментальное разделение мышечного блока на несколько частей с последующим «растворением» и выведением их за пределы тела).

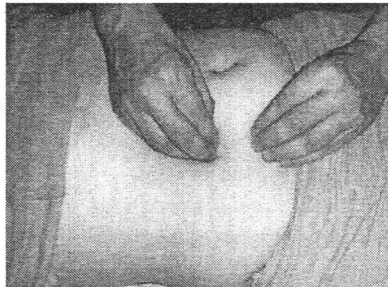
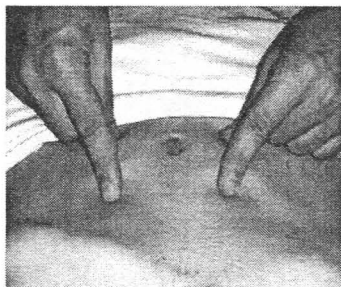
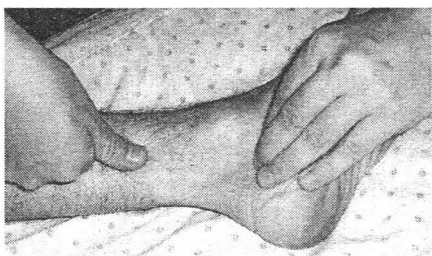


Рис. 1–4. Выведение негативной Ци погоды после выполнения приема сверления (дробления) производится через пальцы рук и ног, пупок и др. естественные отверстия тела.

Перечислим основные формы рук для развития Цзуань цзинь.

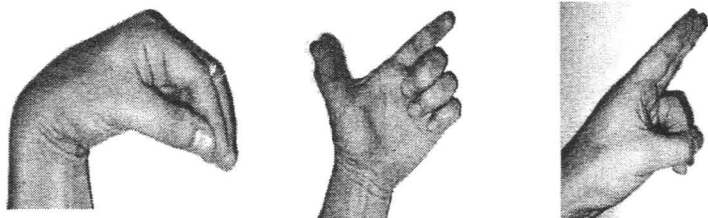


Рис. 5 (клюв журавля), 6 (золотой палец), 7 (пальцы лезвие).

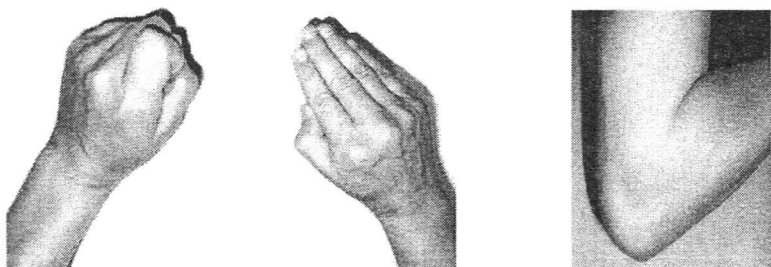


Рис. 8 (глаз Феникса), 9 (голова змеи), 10 (локоть) и др.

Др. функцией применения энергии сверления (цзуань) является «открытие» (расслабление) суставов верхних и нижних конечностей с исп. приема вращения и скручивания (рис. 11–13).

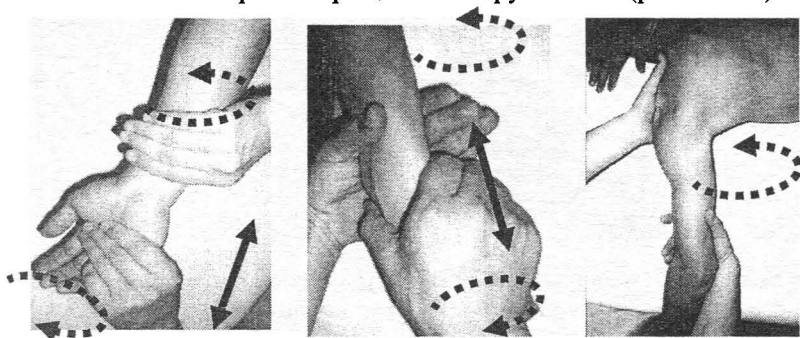


Рис. 11–13. Вращение (кручение, спираль, сверление) суставов.

Энергию сверления развивают и тренируют путем плавного «ввинчивания» различных форм руки в мешок с ватой.

Для более тонкого восприятия этой энергии – руки погружают в воду. Начинайте с легких касаний мешка с ватой, затем плавно генерируйте Цзинь из поясницы, и плавно ввинчивайте вперед свою руку с целью отодвигания мешка от себя.

При надавливании на предмет, мышцы руки должны быть расслаблены, а ваше «сознание мягко проводит Цзуань цзинь насквозь» до противоположной поверхности предмета.

Со временем с малой толщины мешка вы перейдете к большим размерам, чем толще ширина предмета (ваты, бумаги, песка), тем большая нужна сверлящая сила.

В тренинге Цзуань цзинь следует использовать две плоскости воздействия, как по горизонтали, так и по вертикали.

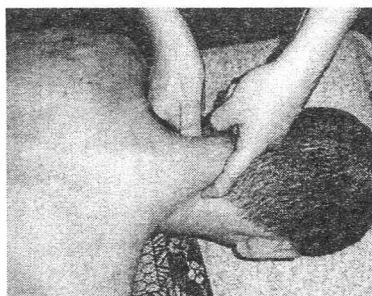
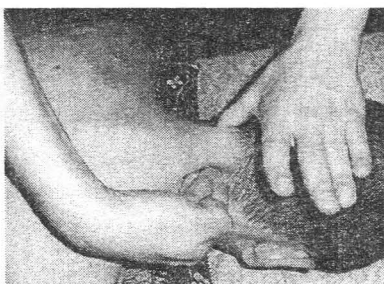
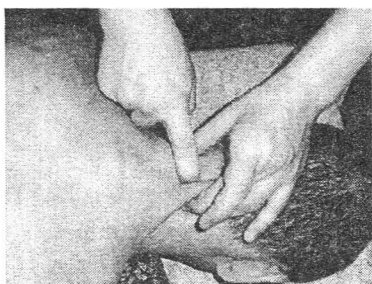


Рис. 14–17. «Энергия (прием) сверления области шеи» с исп. различных форм пальцев.

## 6. Энергия сдвигания (смещения) – Дуань цзинь.

Данный вид энергии используется для сдвигания и смещения мышц, связок, суставов и др. тканей тела по прямой линии.

Здесь ум терапевта концентрируется на точке, расположенной несколько дальше намеченной цели по поверхности, а не в глубине, как в случае применения сверлящей энергии.

Принцип смещения построен на плавном убыстрении в короткий момент времени, и небольшом по амплитуде мягко держащем движении. В этом случае применение силы со стороны терапевта будет минимальным, что является условием понимания энергии сдвигания (дуань).

Процесс смещения построен на действии, когда ваши энергии Ци и Цзинь достигают цели, свои мышцы следует немного напрячь таким образом, чтобы ваше «усилие вошло в цель».

Главным правилом в китайских техниках массажа считается сохранение терапевтом во время работы, расслабленного физического состояния тела. Данное состояние (отсутствия лишних напряжений) позволяет применять «сдвигающую энергию в сконцентрированном виде».

Важным моментом здесь является фокусирование сознанием Дуань цзинь чуть позади (в ее основании) намеченной цели.

В случае неправильно расположенной точки приложения, далеко или очень близко, ваша Цзинь будет малоэффективной.

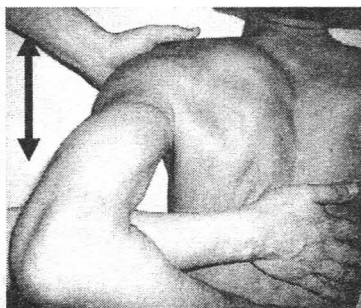
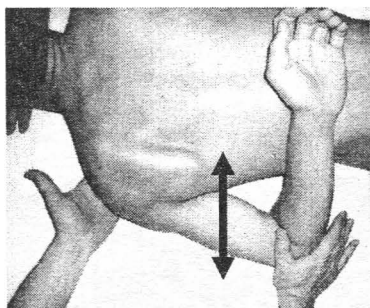


Рис. 1–2. Сдвигание и смещение сустава плеча.

Дуань цзинь может применять на 3-х уровнях глубины тела:

– на поверхности кожи (рис. 3);

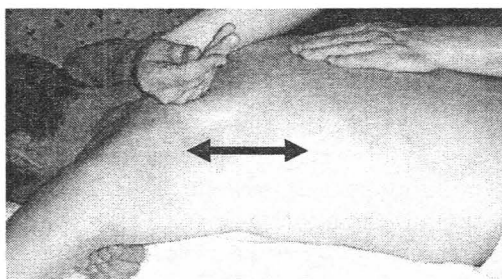


Рис. 3. Смещение по поверхности кожи.

– на уровне мышц, сухожилий и подкожного жира (рис. 4–5);

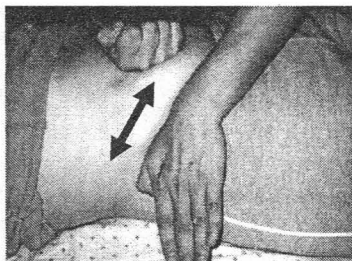
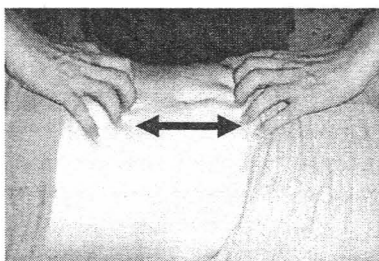


Рис. 4–5. Сдвигание подкожных слоев жира.

– на уровне костей, нервных стволов и сосудов тела (рис 6-7).

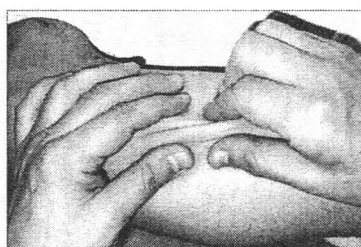
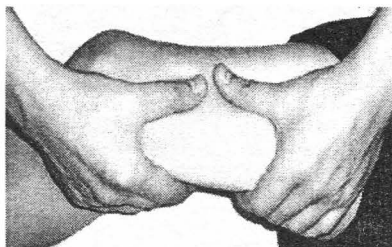


Рис. 6–7. На уровне сосудов тела.

Тренировку энергии Дуань проводят на деревянных и круглых по сечению палках, которые предварительно оборачиваются плотной материей и перетягиваются веревкой.

Кроме этого можно исп. большие и плотные подушки или иные поверхности. Во время применения Дуань цзинь ваши стопы и бедра должны быть устойчивыми, т.к. сила генерируется в ногах и пояснице, и только потом направляется к цели (см. далее Хэн цзинь). Важным условием развития этой силы является ум и намерение (схема действий) терапевта.

## **7. Энергия бокового сдвигания – Хэн (гуа) цзинь.**

Этот вид энергии применяется для смещения мышц, связок, суставов и др. тканей тела в боковом направлении (с боков, руки идут на встречу друг другу). Здесь энергия Цзинь, накапливаемая в ногах поднимается вдоль позвоночника и спирально выпускается вовне, разворачивая массажную поверхность руки для создания бокового усилия сдвигания. Этот вид энергии подобен Цзинь вращения (чжуань), т.к. они обе используются для поглощения и перенаправления потока Ци в тканях тела. Энергия бокового сдвига создает некий вращательный момент вкручивания или выкручивания ладоней с целью открытия поверхности тела для выведения Ци погоды. Тренинг Хэн цзинь строится на развитии координации всего тела с минимальным задействованием физической силы и без конкретного объекта (на воздухе). Генерируйте Цзинь ног, затем направляйте ее через поясницу в верхние конечности, выпуская ее через пальцы или др. формы руки наружу.

Максимально расслабив тело, затем слегка напрягите все свое тело и руки, спустив вес в стопы, мысленно уравновесьте силу сдвигания в руке и ее силу отталкивания вниз в стопах. Чтобы сила сдвига была эффективной после контакта с телом пациента, следует «плавно отвести руки» от тела в стороны.

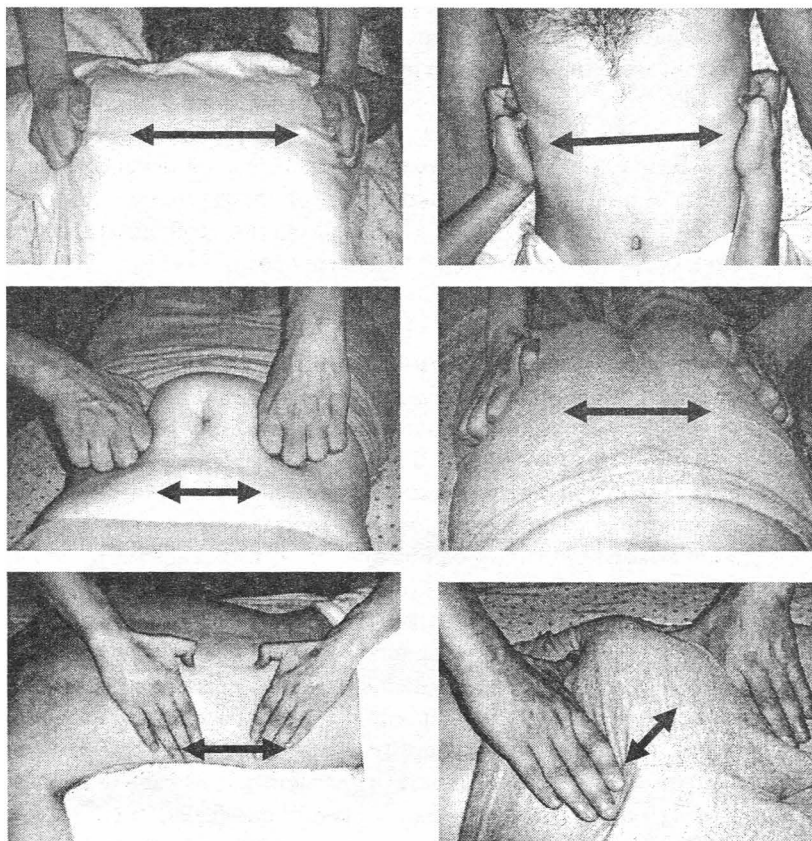


Рис. 1–6. Различные примеры использования Хэн цзинь.

*Обычно исп. на больших и широких поверхностях тела, по мере накопления опыта можно переходить и на малые объемы тела.*

По своей природе Хэн является и мягкой, и твердой, вначале она расслабленная, затем «резкая и проникающая». Ее фокусная точка находится в теле пациента, поэтому ваша рука и тело остаются расслабленными почти до самого соприкосновения с его телом. Импульс для боковой Цзинь приходит из стоп и вращения тела, руки просто передают импульс силы и не являются создателями энергии Хэн цзинь.



## 8. Энергия прорастания – Чжан цзинь.

Фактически этот вид энергии состоит из нескольких Цзинь: энергии контроля (сопровождения), нейтральной, сверлящей и спирально закрученной. Однако в аспекте принадлежности к Инь-Ян этот вид относится к активной Ян энергии, ввиду того, что сознание терапевта сконцентрировано на контакте с телом пациента, т.е. поверхностно. Суть энергии прорастания заключается в постепенном «просачивании через напряженные и занятые болезнью места» с целью открытия проходов для выведения вредоносных энергий. При этом любые проявления со стороны болезни должны немедленно нейтрализоваться, удаляться и выводиться за пределы тела пациента.

Когда ваша лечебная Ци дойдет до очага болезни вам следует «быстрым и мягким маневром (приемом) атаковать центр боли». Здесь используют др. виды малых, но сконцентрированных энергий: Цунь или Фэнь цзинь (см. далее).

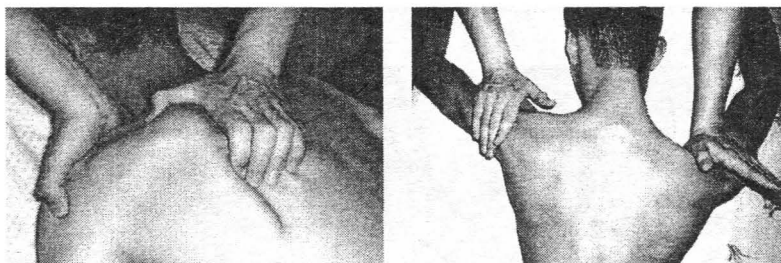


Рис. 1–2. Различные формы ладоней (пальцев) способствуют развитию и пониманию техники применения Чжан цзинь.

По своей структуре Чжан цзинь не является полностью мягкой, т.к. в ней присутствует некоторое количество твердой Цзинь.

Мышцы рук терапевта систематически, то напрягаются, то расслабляются по мере применения различных видов Цзинь.

Для глубокого понимания необходимо тщательно тренировать энергии слушания телом (тин) и внутреннего понимания (дун).

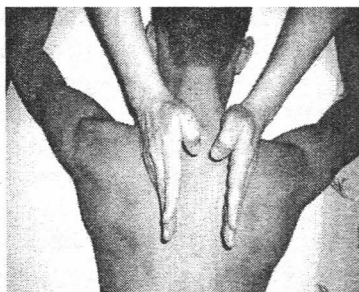
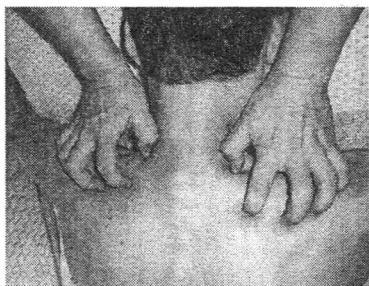


Рис. 3–4. Формы рук «тигра и змеи».

В практике Чжан цзинь, если вы встречаете сопротивление со стороны болезни, мышц или сознания пациента не пытайтесь «пробиться к цели (центру) напрямую», а наоборот, обойдите препятствие, нейтрализуйте реакцию боли простым отражением в сторону (выведением через конечности).

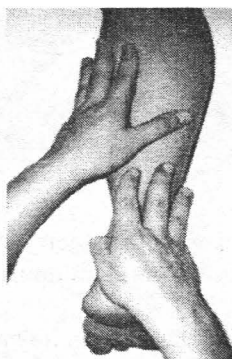
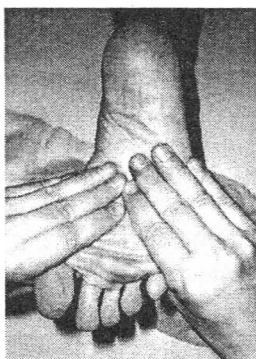


Рис. 5–6. Выведение патогенной энергии через конечности.

Свое сознание сл. постоянно держать направленным на центр боли, плавно приспосабливайтесь к обстоятельствам, меняйте тактику, применяя различные типы стратегии [см. 12].

## 9. Энергия опускания – Чэнь цзинь.

Чэнь цзинь используют для активного выведения негативной Ци с целью ее заземления (нейтрализации заряда). Как и во всех предыдущих случаях по развитию Цзинь, ваше сознание должно уметь правильно направлять (управлять) каждое движение.

Сначала сознание «опускается вниз», затем поток Ци и только потом ваше физическое тело. Этот процесс должен происходить плавно и своевременно, т.е. точно и в нужный момент.

Приседание при этом должно быть мало заметно со стороны, хотя в некоторых случаях возможны и более глубокие приседы (в сторону выведения патогенной Ци). Тело терапевта при этом проводит сгибание (присед) в области коленей, а не в области спины и поясницы, проводя «круговое движение всем телом».

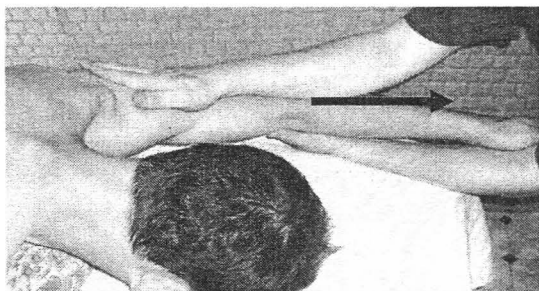


Рис. 1. Горизонтальное приложение Чэнь цзинь.

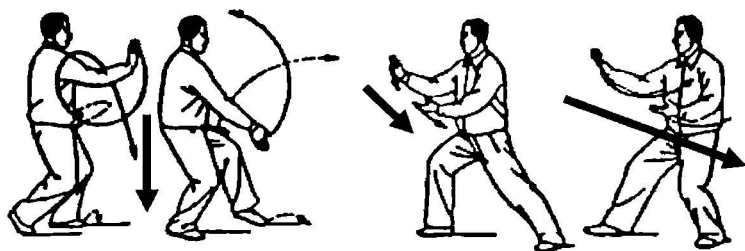


Рис. 2–3. Вертикальное и диагональное спускание Ци вниз.

Приложение энергии Чэнь происходит по 3-м направлениям (см. рис. 1–3): горизонтально, вертикально и по диагонали.

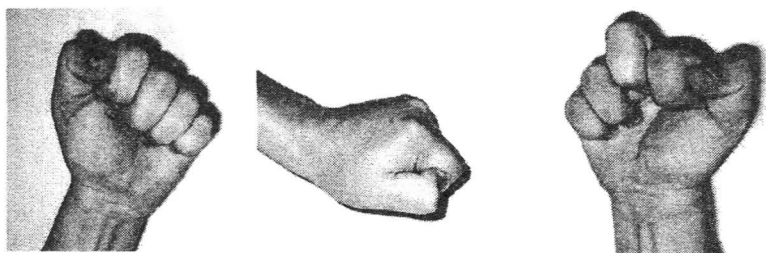
В некоторых случаях показано применение энергии отягощения, т.е. использование своего веса при «стягивании негативной Ци вниз», однако при этом необходимо следить за правильной расслабленностью своих мышц, связок и сухожилий, чтобы «не заполнить их негативной Ци пациента».

Наиболее частое применение данный вид энергии Цзинь находит в «поглощающих и уводящих энергию движениях» с целью «нарушения центра стабильности очага болезни».

В тренинге по развитию силы Чэнь используют гладкие и длинные предметы (трубы), а также гимнастику Тай цзи цюань и Тай цзи Цигун (см. также технику Люй, гл. 2, 8).

## 10. Малая энергия (дюймовая) – Цунь цзинь.

Малая энергия – это умение концентрировать (генерировать) и испускать свою внутреннюю энергию на короткое расстояние и в ограниченном пространстве. По своей структуре она похожа на сверлящую энергию (цзуань), здесь также используются различные формы ладони (локтя) и пальцев для воздействия на акупунктурные точки, центры, «энергетические зоны» и суставы тела пациента.



Форма Дракона. Рис. 1 (зуб), 2 (гребень), 3 (коготь).

Данный вид внутренней энергии исп. после того, как терапевт подготовил (расслабил и «расширил») место воздействия.

Затем посредством внутреннего контроля сознания проводится техника воздействия на отдельные точки меридианов [см. 17].

Часто данный вид Цзинь применяют после приема поглощения и выведения, с целью «разделения очага боли или напряжения на разрозненные части» [см. 12].

Малая (дюймовая) энергия получила свое название за малую плоскость воздействия, площадью равной 1 цунь (около 3 см.).



Рис. 4-9. Различные примеры применения Цуй цзинь.

Тренинг по развитию Цунь цзинь состоит в работе с плотным мешком ваты (подушки, валика и т.п.), при этом ваши руки и тело совершают простые движения гимнастики Тай цзи цюань.

На фоне обычных движений вы начинаете плавно фокусировать внимание на «укорачивании длины» движений, это касается конечного отрезка прямолинейного пути движения руки.

Во время движения держите руки и тело расслабленными, затем на заключительной фазе движения плавно сфокусируйте силу Цуй на кончике пальца. При этом (мягко) используя вес своего тела или усилие небольшого нажима (за счет веса руки).

Ввиду того, что этот вид энергии является «коротким по длине», т.е. энергия (цзинь) воздействия здесь «включается» только в самом конце траектории движения.

### 11. Энергия «десятой доли» – Фэнь цзинь.

По сравнению с Цунь цзинь этот вид внутренней энергии является еще более коротким по проявлению (в пространстве).

Рабочими поверхностями здесь также являются различные формы кулака, ладони, локтя и пальцев рук.

Второй, не менее важной функцией применения этого вида внутренней энергии, считается захват, мягкое сжатие точек (секторов) или участков кожной поверхности тела пальцами одной или двух рук – см. рис. 1–11.

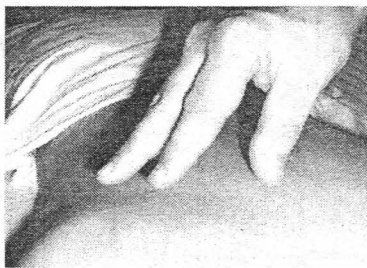
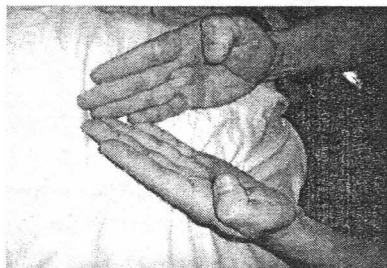
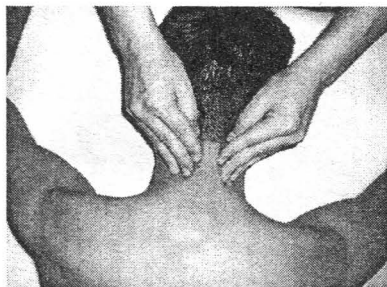


Рис. 1–4. Захват и контакт на кожные зоны и точки.

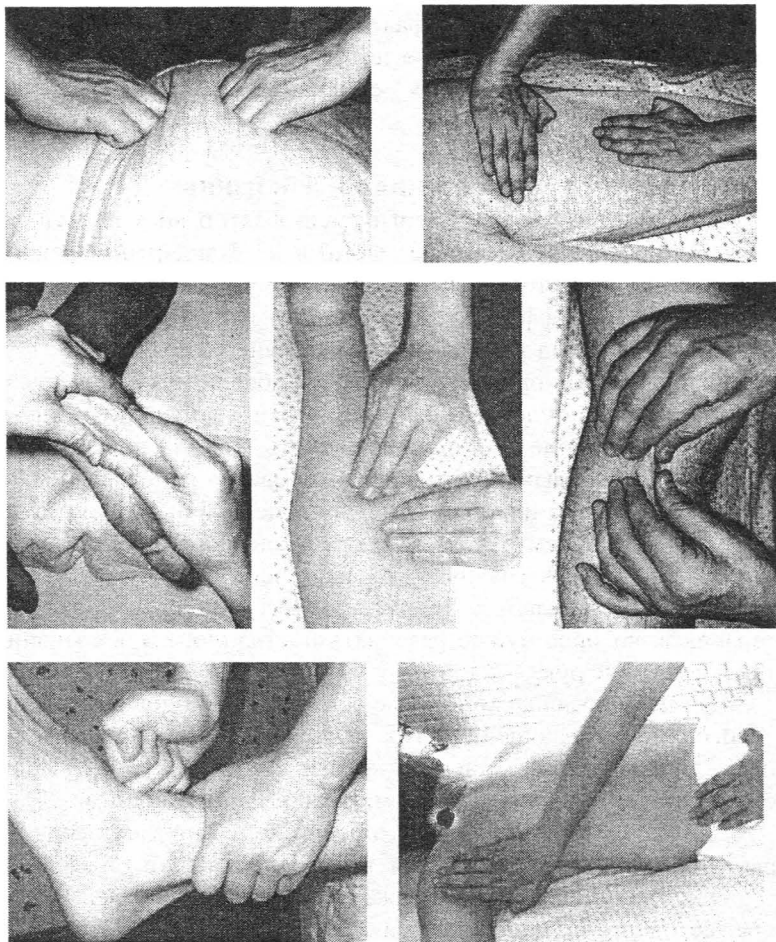


Рис. 5–11. Сжатие, захват и контакт на акупунктурные точки.

Тренинг по развитию Фэнь цзинь во многом аналогичен Цуй, основным отличием здесь является то, что главное внимание уделяется развитию энергии касания с точкой контакта.

Эта Цзинь требует гораздо больше времени для развития и понимания, т.к. здесь главным условием являются не энергия мышц терапевта, а его сознание (шэнь) и хорошо развитая внутренняя энергия (Ци) нижнего центра Дань тянь.

Важным дополняющим фактором успеха здесь также является «хорошая проводимость» потока энергии Ци в 12-ти главных и мышечно-сухожильных меридианах тела терапевта.

## 12. Энергия «охлаждения» – Лэн цзинь.

Этот вид внутренней энергии исп. фактор внезапности для воздействия на неожиданные места, в не стандартном режиме исполнения, при этом вызывая приятное удивление и мурашки по коже. Ввиду эффекта неожиданности и необычных кожных ощущений этот вид энергии Цзинь и получил свое название.

Пациент (его «проблемные места») абсолютно не догадывается, что сейчас будет происходить, терапевт, используя интуицию и воображение, начинает проводить массаж неожиданным методом. Тем самым приятно удивляя своего пациента (например, на грани чуда или необычных ощущений) быстрым результатом. В связи с чем, эта техника очень сложна для понимания и выполнения. Здесь главным условием являются: богатый (думающий) опыт, высокое творчество, интуиция и воображение терапевта, которое нужно развивать постоянно, как в сознании, так и в технике рук.

Лэн цзинь реализуется после освоения сл. видов внутренней энергии – уступающей, нейтрализующей, контролирующей и прилипающей Цзинь. Энергия «охлаждения» зависит от умения создавать приятные иллюзии и миражи на теле пациента».

Для ее развития применяют предметы быта, разной структуры и строения, например, перья, веер, цветы, воду и т.п.

Один из видов Багуа массажа построен на применении 8-ми предметов для создания спектра самых необычных ощущений.

Первое условие применения Лэн цзинь – это умение правильно (внимательно) накопить энергию Цзинь в нижнем Дань тянь.

Вторым условием является «ее плавное выпускание» на заданный сектор тела, при этом ваше тело должно составлять единое целое (т.е. три центра Дань тянь целно соединены).

Третьим условием является терпение и интуитивное понимание того, что вы делаете и чувствуете в данный момент времени.



Четвертым условием является понимание момента (чувства) времени, когда надо применить Лэн цзинь.

### Пример.

На спине пациента вы применяете технику Тигра (активация Ци), затем неожиданно (после короткой паузы в сознании) используете технику глажения пушком (веером), создавая эффект необычных и приятных ощущений (рис. 1–5).

Подобное «переключение техники» вызовет у пациента мощный расслабляющий или тонизирующий эффект на фоне спокойного и умиротворенного состояния сознания. Тем самым будет достигнуто качественно новое состояние организма и сознания пациента с целью его выведения и поднятия на более «высокий уровень» восприятия реальности.

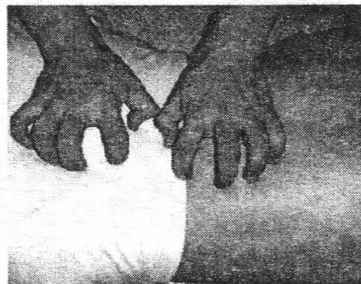
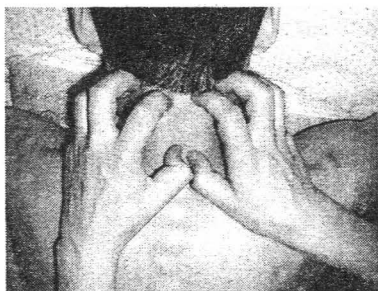


Рис. 1–4. Техника «лапа тигра» (активация Ци организма).

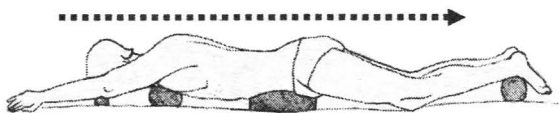


Рис. 5. Глажение пушком (или веером) на всю длину тела.

### 13. Поднимающая энергия – Ти цзинь.

Данный вид является проявлением восходящего потока (силы) Ци, который может быть как тянущим, так и толкающим с целью «разделения болевых мест (очага) на части».

Ти цзинь часто исп. во многих др. видах внутренней энергии, где процесс поднимания помогает «отделить болезнь (боль) от ее основы-корня» с целью дальнейшего выведения (рис. 1–2).

В диагностике ее применяют для выделения и показывания реальной картины (размеров, структуры, глубины) заболевания.

Согласно правилу ТКМ «вверх-вниз» (Ян-Инь), поднимающую энергию часто исп. после опускающей энергии (чэнь цзинь).

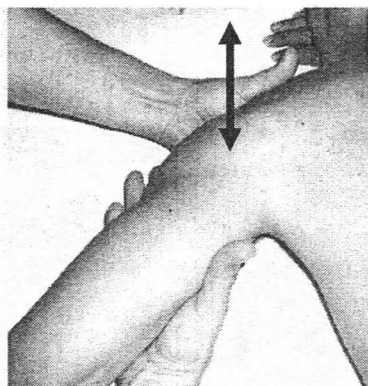
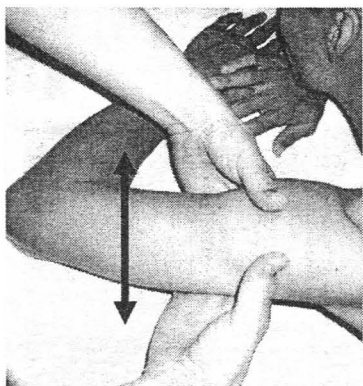


Рис. 1–2. Поднимание (приподнимание) и опускание плеча вниз по двум плоскостям (по вертикали и по диагонали).

В некоторых случаях возможно и обратное применение данной стратегии в рамках правила Инь-Ян.

При исп. Ти цзинь, ваши стопы (корень) должен быть надежно «укреплены в земле» и чем больше Цзинь вы направите вниз, тем больше поднимающей Цзинь сможете накапливать в ногах. Главное не спешить в применении этого вида Цзинь, т.к. ее поспешная реализация «нарушит поток Ци Земли», а очень медленное ее применение может изменить всю стратегию терапии и создаст лишнюю нагрузку на поясницу терапевта.

Тренинг по развитию Ти цзинь строится на сл. умениях:

- быстро находить центр тяжести тела или конечности пациента (тренировочного мешка, подушки или др. предмета);
- правильно выстраивать (занимать) позицию ног и стоп;
- правильно мобилизовать (концентрировать) свой нижний энергетический центр Дань тянь для того, чтобы лишить «болезнь ее корня», путем отделения его от основы (например, «послойный» массаж тканей тела человека);

При выполнении поднимания можно для точки опоры терапевту задействовать, как переднюю, так и заднюю ногу.

Первый вариант означает сочетание энергий поглощения и поднимания, второй вариант – сочетание энергий выведения в сторону и поднимания (рис. 3–4).

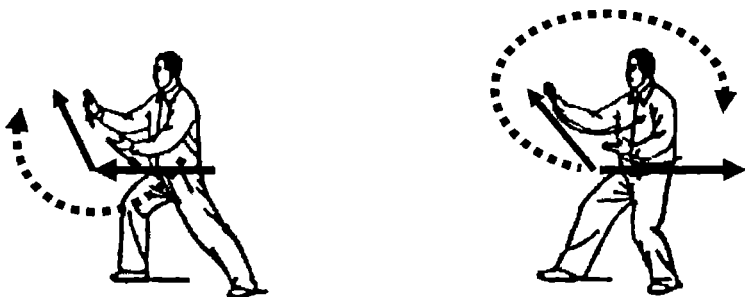


Рис. 3 (упор на передней ноге) – 4 (упор на задней ноге).

### Примечание.

При движениях вперед (наступления, тонизации и т.п.) следует использовать «восходящий поток своего тела», появляющийся при опускании вашего веса на переднюю ногу (см. рис. 3).

Делать это следует плавно, для того, чтобы гармонично «уравновесить пружинистую (спиралевидную) энергию Ци Земли», идущую снизу вверх.

В случае (рис. 4) поглощения и выведения потока Ци болезни вниз (в землю) действия аналогичны, однако направление рук терапевта обратное (вытягивание и направление назад).

*Все движения тела и рук терапевта происходят «на уровне (с использованием) нижнего центра Дань тянь», т.к. стрелки показывают именно «эти движения».*

## Глава 7

# АКТИВНО-ПАССИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ

### 14. Энергия толкания – Ань цзинь.

Энергия Ань цзинь применяется с исп. одной или двух рук для толчка в любом направлении. В практике, толкание может осуществляться как двумя руками сразу, так и попеременно.

Это происходит благодаря тому, что терапевт по очереди применяет «пустоту и полноту своих рук» по мере следования вдоль тела (или меридианов) пациента.

Направление Цзинь толкания может быть прямолинейным, боковым, нисходящим или восходящим по дуге, а само воздействие длинным (по траектории) или коротким (импульсным) по продолжительности.

Длинная толкающая энергия часто применяется для выведения давних хронических энергий Ци из тела человека (рис. 1–2).

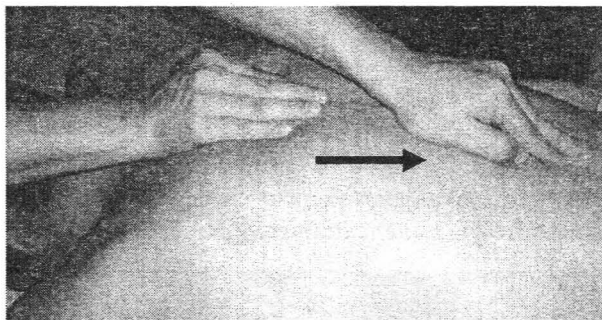


Рис. 1.

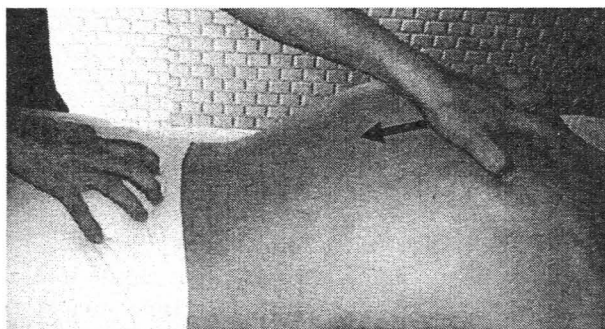


Рис. 2.

Короткая энергия толкания (рис. 3-4) применяется для «накачки и заполнения энергией Ци тела пациента».

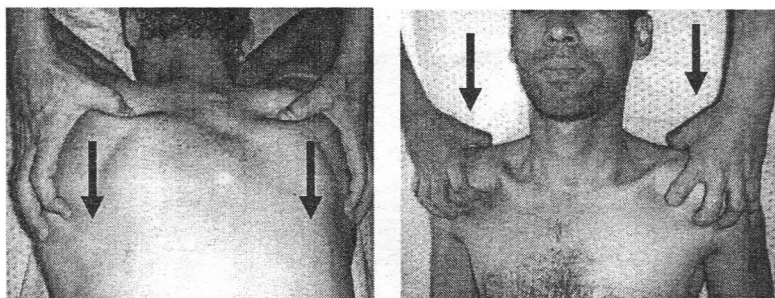


Рис. 3-4.

Нисходящая толкающая энергия исп. для расслабления суставов конечностей и выведения негативной энергии Ци (рис. 5-7).

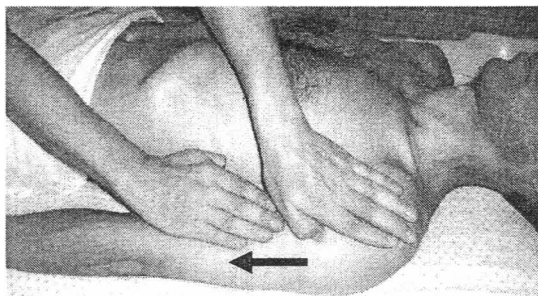


Рис. 5.

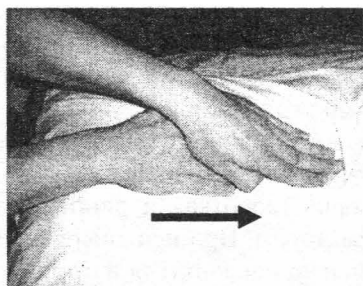
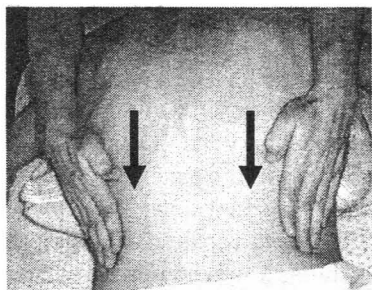


Рис. 6–7. «Плотное» одинарное и двойное толкание.

Восходящая энергия толкания (рис. 8–10) используется для «нарушения равновесия и стабильности болезни (болевого места)» с целью ее выявления (стратегия провокации) и ослабления (за счет проведения «диагностики по определению глубины залегания и размеров» больного места).

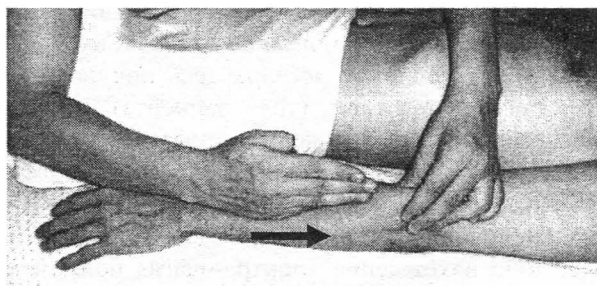


Рис. 8.

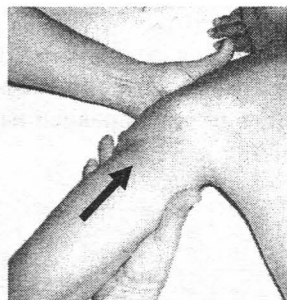
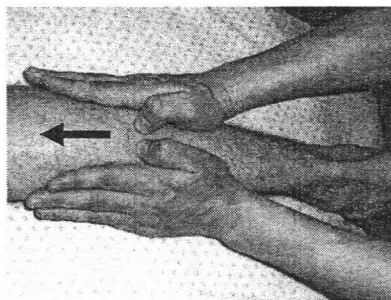


Рис. 9–10.

Ключом к пониманию Ань цзинь являются ноги и стопы, т.е. правильное положение и работа ног (ходьба вокруг стола) регулирует дистанцию (длину воздействия) и наиболее благоприятный угол толкания.

Ань цзинь должна испускаться из ног и координироваться (управляться) поясницей, время (быстро или медленно) и траектория (короткая и длинная) толкания также является важным фактором. При исп. энергии толкания тело терапевта не должно сильно наклоняться в сторону толкания, в противном случае вы потеряете контроль над энергией Ань, в связи с чем, будете исп. больше своей энергии, чем это необходимо.

Ань цзинь можно тренировать различными способами, например толканием ватного (боксерского) мешка, стены или любого тяжелого (круглого) предмета. Главное здесь занять правильную позицию стоп и равномерно распределить усилие толкания между ногами (точками опоры), поясницей, спиной и линией взгляда в направлении толкания.

Толкание объемных подвешенных предметов во многом «ускорит» (облегчит) понимание Ань цзинь.

Во время толкания постарайтесь почувствовать (сенсорно) центр тяжести предмета (тела пациента), определите его «основное направление движения» и затем приложите свою энергию толкания, но в ином направлении (под углом).

При работе с энергией толкания главной задачей считается «нахождение центра тяжести той части тела, с которой вы работаете, либо нахождение «центра-очага» болезни (его место локализации) для выведения его из «состояния полноты в состояние пустоты», т.е. выведение негативной энергии из тела пациента. Для этого используют «толчки разной длины», разной продолжительности по времени, а в некоторых случаях и толкание в разнонаправленные стороны.



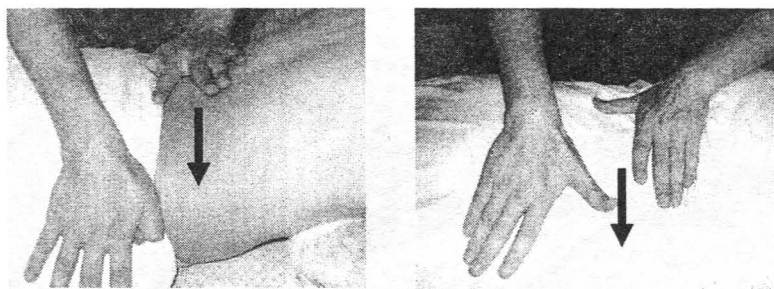


Рис. 11–12. Короткое толкание для расслабления поясницы.

Важно совершать толкание в области центра тяжести (рядом с центром боли или дискомфорта) тела или конечности пациента.

При толкании не следует использовать грубую физическую силу, т.к. это создаст дискомфортные ощущения в месте терапии. Старайтесь «уловить движение его центра тяжести» для того, чтобы правильно выполнить Ань цзинь.

### 15. Энергия срывания (вытягивание вниз) – Цай цзинь.

Данный вид внутренней энергии исп. в виде небольшого и плавного вытягивания вниз и он также служит для устранения и смещения «наличия очага боли» в сторону его ослабления.

Для применения Цай цзинь используют контролирующую энергию применительно к суставам пациента – запястью, локтю или плечу (включая также суставы ног).

После открытия сустава запястья (или голеностопного сустава) его сл. потянуть вниз или в сторону. Цай цзинь также выражает движение притягивания вниз, поэтому для проявления этой энергии сл. удерживать сразу два сустава руки (ноги).

В случае если терапевт попытается проявить Цай цзинь через захват за один сустав пациента, то в этом случае энергия притягивания вниз будет прервана (нарушена), а «корень движения потерян» (рис. 1–2).

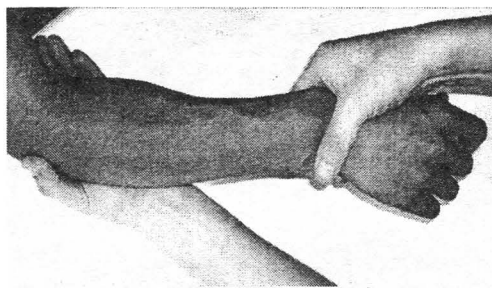


Рис. 1. Правильный захват.

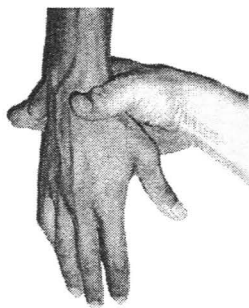


Рис. 2. НЕ правильный захват.

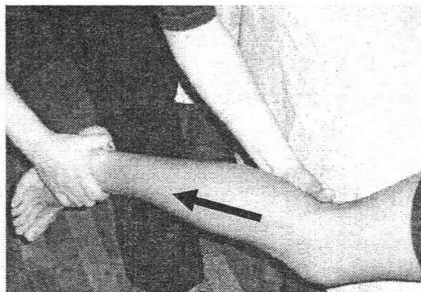
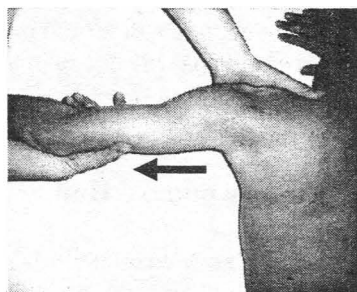


Рис. 3—4. Вытягивание за 2 сустава (рук и ног) одновременно.

При жестком и силовом применении Цай цзинь, пациент станет напрягать «захваченную конечность», тем самым создаст преграду для расслабления и последующего выведения 6-ти негативных энергий погоды и климата из его организма.

Мягкое применение Цай цзинь при оттягивании конечности в сторону, траектория движения всегда направлена через центр туловища пациента (пупок, поясница) или через ее проекцию по диаметру с противоположной стороны.

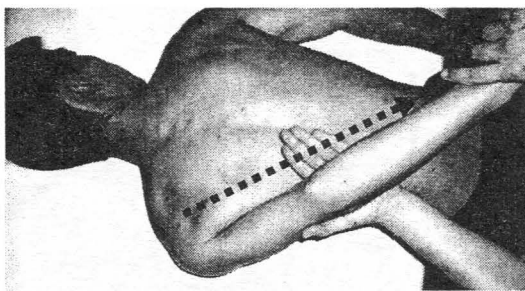


Рис. 5. Вытягивание вниз по направлению к центру поясницы (угол 45 град.) для открытия сустава плеча, чтобы вывести патогенную Ци погоды через плечо из верхней части тела.

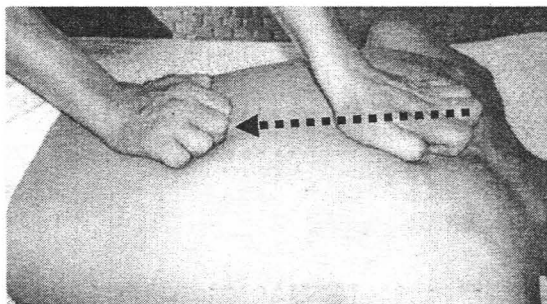


Рис. 6. Вытягивание по центру сверху вниз (угол 0 град.) к крестцу для активации потока Ян Ци в меридиане Ду май.

На боковой и передней частях тела применение Цай цзинь вниз происходит путем создания и проведения центральной линии (взглядом) см. рис. 7–8.

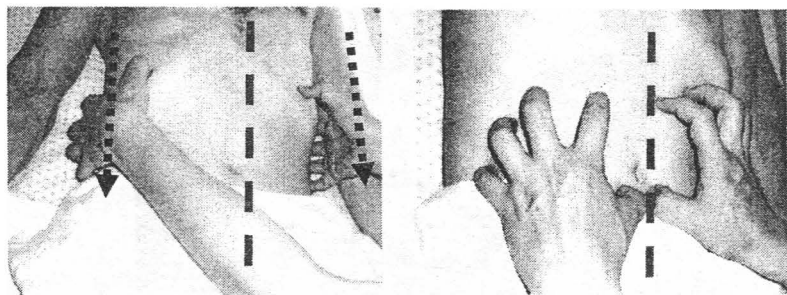


Рис. 7–8. Применение Цай цзинь вниз Ци (0 град.) на теле с целью активации Инь и Ян меридианов.

Если исп. полное нисходящее движение вытягивания вниз на всю длину тела пациента, то в этом случае Цай цзинь совпадает с опускающей энергией Чэнь цзинь (рис. 9–10).

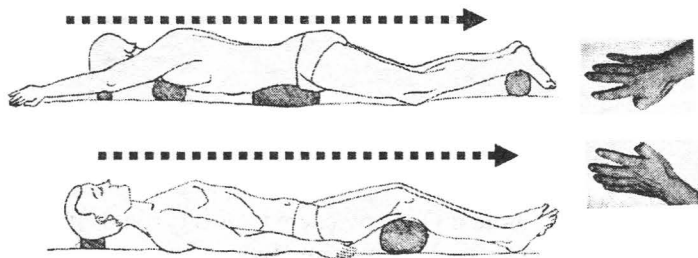


Рис. 9–10.

Вытягивание вниз является техникой действующей по принципу «максимальное движение вниз от начала до конца», т.е. это движение не сл. останавливать на половине пути.

Здесь поток энергии вытягивания ведется и контролируется не руками терапевта, а всем его телом с использованием нижнего и среднего центров Дань тянь.

В массажной практике Цай цзинь часто применяется с другими видами внутренней энергии: контролирующей (на), энергией слушания (тин), понимания (дун) и т.д.

## 16. Энергия локтя – Чжоу цзинь.

Энергия локтя часто применяется для разминания твердых участков тела. Во время ее применения правильно удерживайте свой центр тяжести, примите устойчивую позицию стоп. Контроль над техникой локтя осуществляется поясницей, в массаже существует два основных типа исп. локтя.

Первый носит название прямой локоть (чжэн чжоу као), здесь производится прямое воздействие локтем или предплечьем. При его использовании внимательно следите за точкой контакта локтя с телом пациента, т.к. прямой локоть является наиболее распространенной его формой (рис. 1–4), имеющей много различных вариаций.

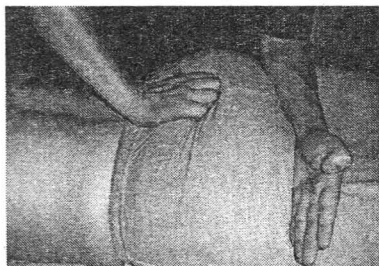


Рис. 1–2. Использование прямого локтя на тыльной стороне тела.

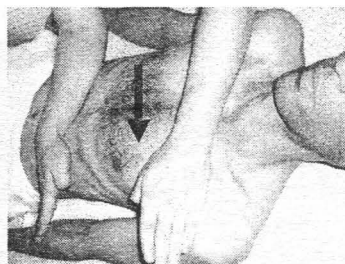


Рис. 3–4. Применение предплечья на передней стороне тела.

Второй тип техники локтя носит название боковой локоть (цэ чжоу као), здесь используется плечевая часть руки возле локтя. Данный тип локтя применяется для открытия суставов рук и ног (рис. 5) через воздействие на подмышечную (спереди или сзади) или тазобедренную (рис. 7–8) область тела.

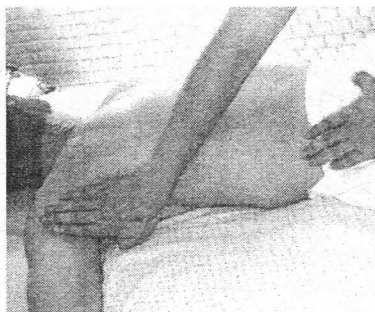
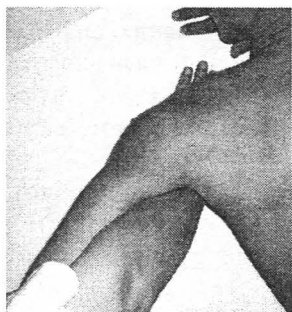


Рис. 5–6. Воздействие локтем, предплечьем или запястьем с целью поднимания и «открытия сустава» плеча.

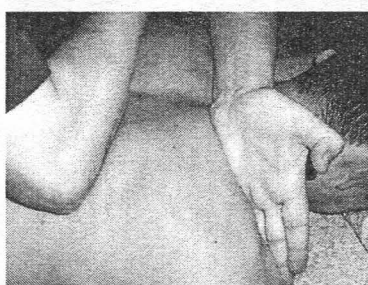
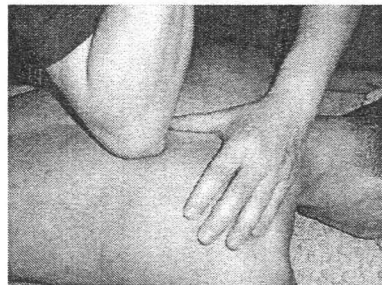
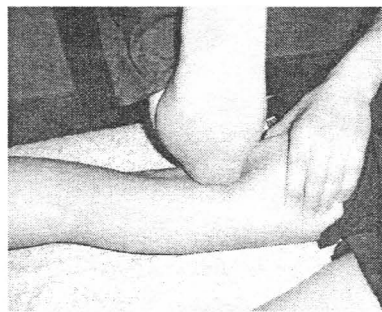


Рис. 7–10. Энергия локтя на поверхности спины и ног.

Тренинг по отработке энергии локтя производится на мешке с плотно набитой ватой или подушкой. Главным условием в применении энергии локтя является внимательное исп. его мощи и силы при контакте с телом пациента (рис. 1–12).

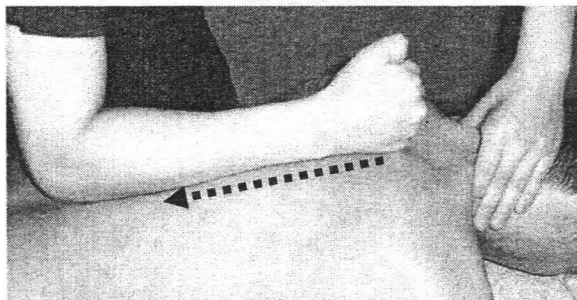
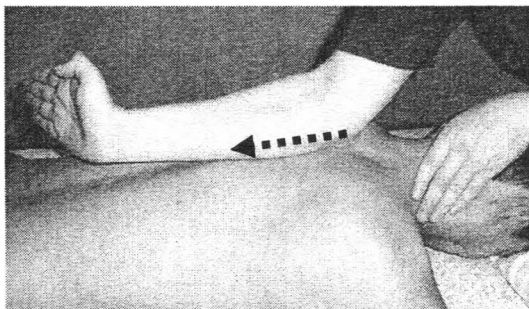


Рис. 11–12. «Равнение спины» сверху вниз (два варианта).

*Во время исп. техники локтя будьте предельно внимательны, чтобы не нанести вреда пациенту.*

### 17. Энергия удержания-захвата (контроля) – На цзинь.

Энергия удержания-захвата представляет собой контроль над суставами пациента, главным образом через его запястье, локоть или плечо (суставы ног здесь являются дополнительными). При работе с суставами рук и ног ваши движения должны быть легкими, мягкими, ловкими и осторожными, чтобы не создать дискомфортных ощущений. Наиболее оптимальным в контроле захвата за руки (ноги) является удержание своими руками сразу двух или трех суставов конечности тела пациента (рис. 1–25).

Наличие данного условия во многом облегчит «открытие всех суставов руки (ноги)» и уменьшит общее время массажа на конечностях. При двойном захвате руки (или ноги) пациента становится возможным использование «принципа рычага» для сдвига или поднимания конечностей пациента (рис. 2–7).

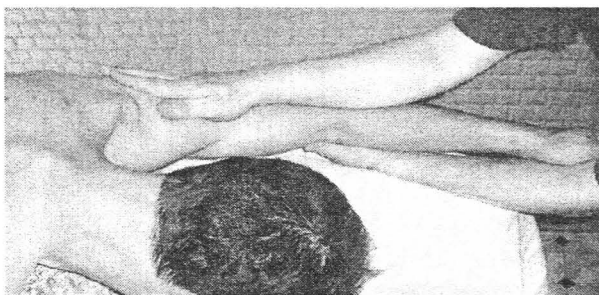


Рис. 1. Энергия захвата при контроле 3-х суставов руки.

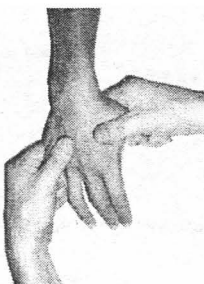
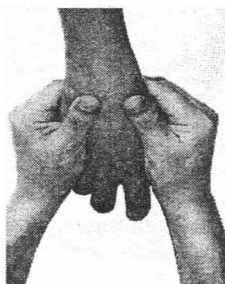


Рис. 2–4. Двойной захват и контроль над запястьем.

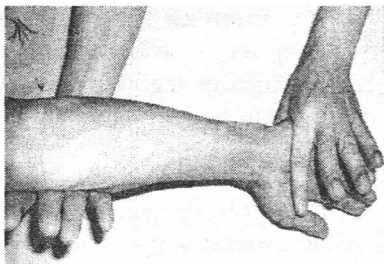
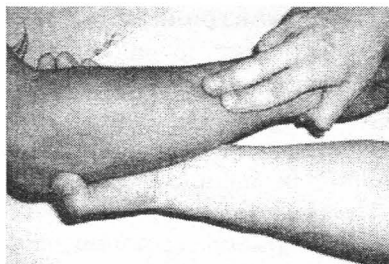


Рис. 5–6. Двойной захват и контроль над запястьем и локтем.



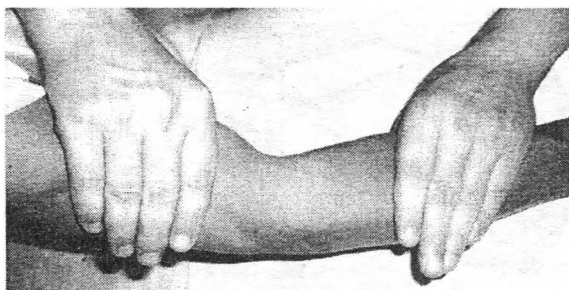


Рис. 7. Двойной захват и контроль над локтем и предплечьем.

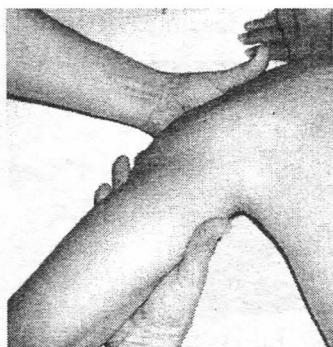
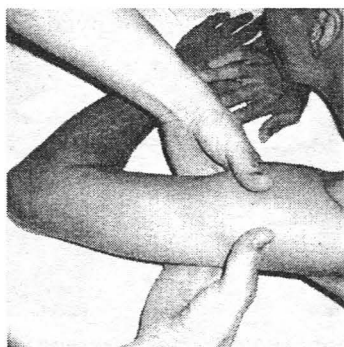


Рис. 8–9. Двойной захват и контроль над плечом.

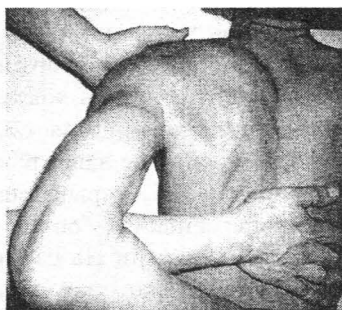
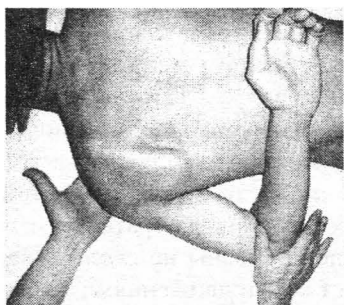


Рис. 10–11. Двойной захват и контроль над локтем и плечом.

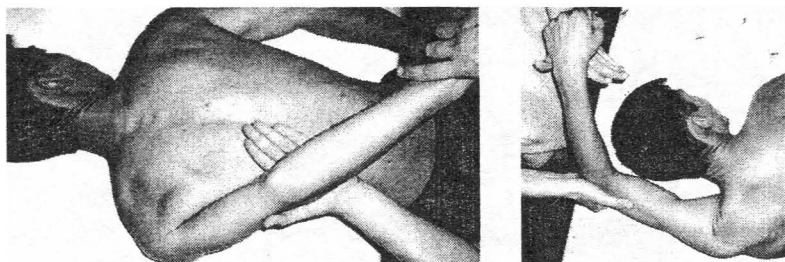


Рис. 12–13. Двойной захват и одновременный контроль над локтем, плечом и кистью пациента.

Использование (воздействие) сразу трех суставов руки.

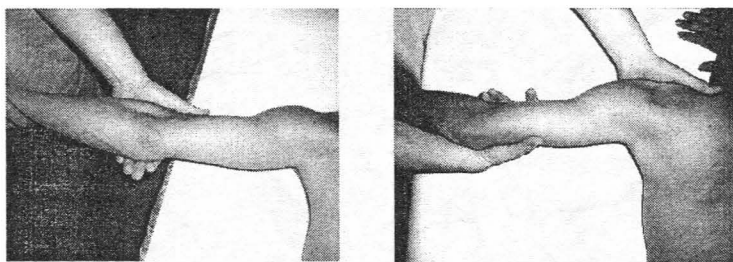


Рис. 14–15. Двойной захват позволяет также воздействовать (вести контроль) на все три сустава руки.

### Примечание.

Все захваты производятся мягко и внимательно, не создавайте болевых и дискомфортных ощущений в местах контакта с телом пациента. Сустав локтя всегда должен быть немного согнут, а сустав плеча и запястья – расслаблены в прямом положении. Технически две ваши руки попеременно становятся, то ведущей «движение открывания (полной), то ведомой (пустой)», по мере применения необходимых приемов и стратегий массажа. В использовании На цзинь задействованы не сколько ваши руки, а поясница, которая управляет всеми движениями тела.

Здесь не рекомендуется применять физическую силу (ли), т.к. основу техники захвата составляет ваше сознание и поток Ци.

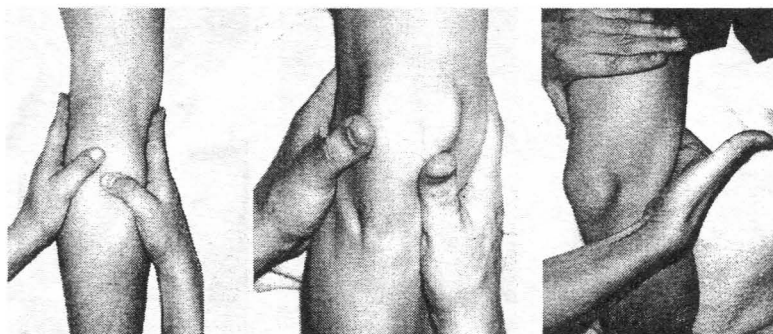


Рис. 16–18. Двойные захваты колена и подколенного сгиба.

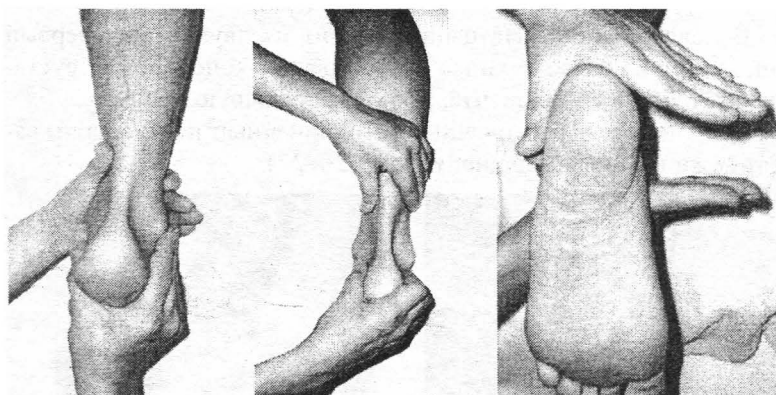


Рис. 19–21. Двойные захваты голени и стопы.



Рис. 22. Воздействие сразу на три сустава ноги (скручивание).

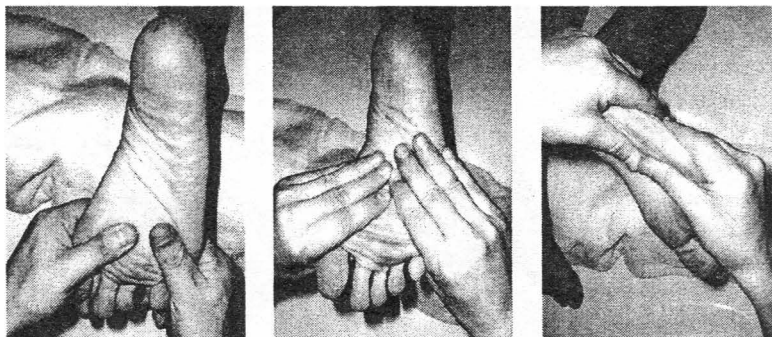


Рис. 23–25. Двойные захваты пальцев и стопы.

В целом техника На цзинь состоит из двух типов: первый тип, это собственно техника захватывания конечностей, суставов, костей и кожи пациента, имеющих большую площадь.

Второй тип – это точечный (ограниченный по площади) захват кожи или мышц пациента (рис. 26–27).

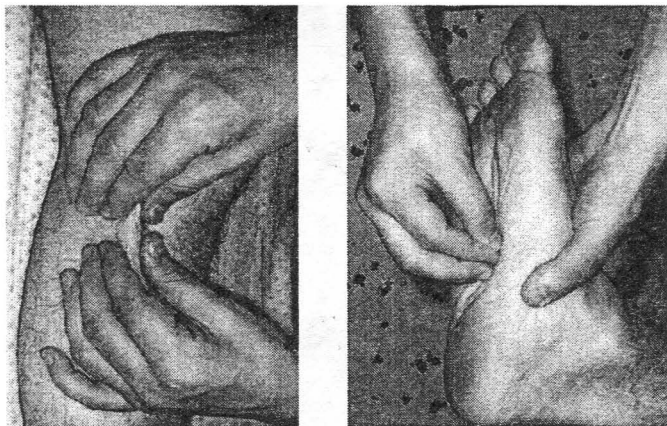


Рис. 26–27.

Первый тип На цзинь находит самое широкое применение в различных техниках восточного массажа (прием захватывание), второй тип имеет применение только в точечных (терапия и профилактика) и в спец. техниках массажа, различающихся по

целям и назначению, например, стимуляция и развитие творческих способностей личности [см. 15].

Кроме этого, второй тип На цзинь позволяет контролировать пациента без захвата и по своей сути является более высоким уровнем владения техникой удержания и контроля.

Для качественного применения На цзинь сл. хорошо овладеть энергиями слушания (тин) понимания (дун), нейтрализации (хуа) и ведения (инь). Терапевту следует научиться чувствовать тонкие движения потоков Ци в теле, понимать намерение (принцип, идею) воздействия, уметь правильно «нейтрализовать сопротивление кожи и мышц пациента».

Лучшим тренажером для отработки техники – энергии На цзинь является ваше тело (как вариант самомассажа).

### 18. Энергия пиления (разделения) – Цо цзинь.

Данный вид энергии подразумевает пиление или трение-растирание с целью разделения различных поверхностей (слоев и тканей тела) друг от друга.

Для этого обычно используют формы рук (пальцев, ладони) по внешнему виду похожие на лезвия, ножи, пилки и др. предметы хозяйственной деятельности человека (см. рис. 1 а-г).

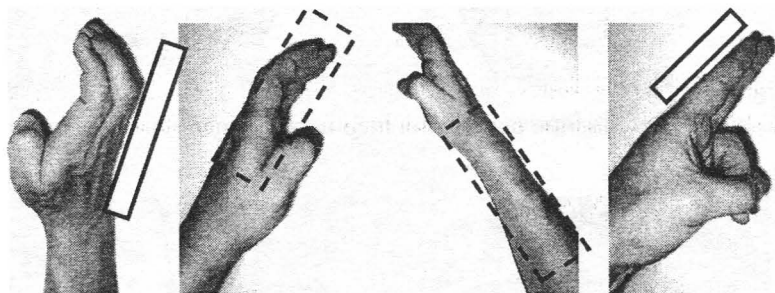


Рис. 1. а – г.

А. Ребро ладони со стороны мизинца.

Б. Ребро ладони со стороны указательного пальца.

В. Две стороны предплечья вдоль лучевой и локтевой кости.

Г. Пилка, образованная соединением двух пальцев кисти и др.

Энергия (прием) пиления Цо цзинь применяется практически на всех поверхностях тела человека (см. рис. 2–12).

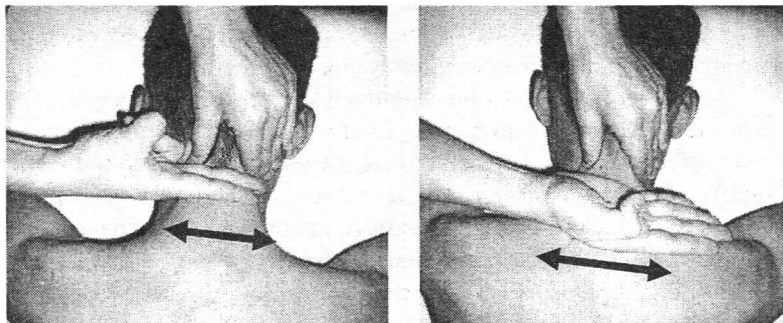


Рис. 2–3. Пиление шеи 2-мя пальцами и ребром ладони.

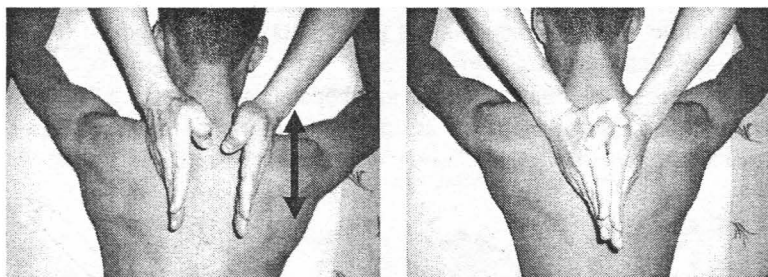


Рис. 4–5. Пиление основания шеи и трапецевидной мышцы.

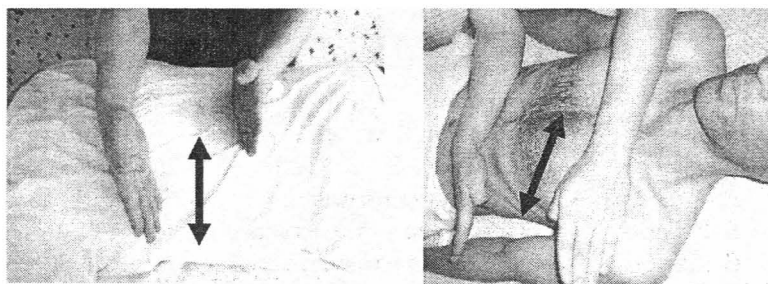


Рис. 6–7. Пиление спины и груди.

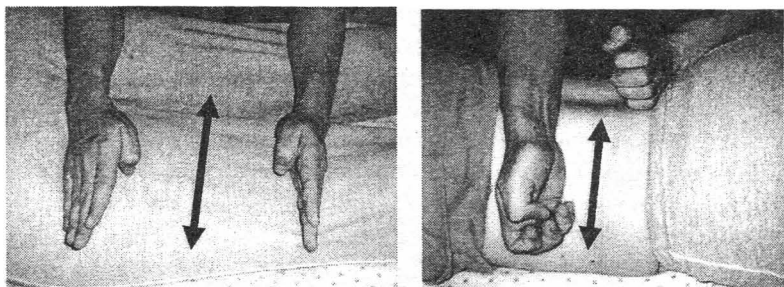


Рис. 8–9. Пиление ног и поясницы.

Во время приема пиления мышцы руки держат расслабленными, затем неожиданно и мягко напрягите мышцы, как только вы коснетесь ладонью (пальцами) или предплечьем массажной поверхности тела пациента.

Пиление бывает 2-х основных типов: восходящее и нисходящее по направлению к месту «пиления-разделения».

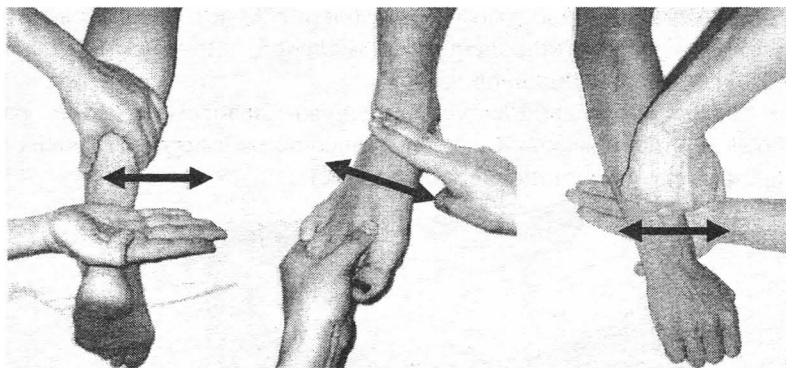


Рис. 10–12. Пиление голени, подъема стопы и предплечья.

Отработка энергии пиления (разделения) производится на любых по форме поверхностях и в любой плоскости.

Главным условием правильного выполнения приема пиления является отсутствие дискомфортных и болевых ощущений у пациента в точке контакта.

## 19. Сопровождающая энергия – Сун цзинь:

Сун цзинь проявляется тогда, когда терапевт сопровождает отступающее (расслабляющее) движение мышц, сухожилий и кожи пациента. Терапевт, как бы «ведет волну расслабления в сторону ее увеличения (глубины)», т.е. вы чувствуете поток расслабления мышц пациента и способствуете еще большему расслаблению и восстановлению всех прилегающих тканей тела.

Данный вид Цзинь считается «удлиненной формой энергии», т.к. здесь прием-движение глажения (трения) распространяется на большие поверхности и объемы тела (рис. 1–3).

Для проявления Сун цзинь сначала вы исп. энергию прилипания и прижимания (чжан нянь цзинь) для создания контроля над ситуацией, затем, если все выполнено правильно, применяете прием глажения-сопровождения до цели (или как отдельный вариант выполнения поставленной задачи терапии).

Когда вы почувствуете, что мышцы пациента начинают расслабляться (обмякать), ваше сознание сосредотачивается на «движении потока энергии сопровождения и усиления этого процесса в сторону еще большего его расслабления».

Контролируемое умом расслабление будет способствовать «быстрому» восстановлению нормальной циркуляции потока Ци в системе меридианов.

Выполнение данного условия служит залогом успешной работы при использовании терапевтических, косметологических и др. программ восстановления человека.

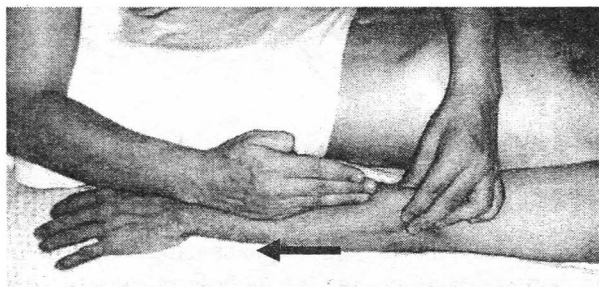


Рис. 1.



Руки терапевта при этом осуществляют плотный контакт с телом, затем вы «подключаетесь сознанием к движению ладоней и сопровождаете их до конечного пункта назначения».

При этом терапевту не следует свой ум держать постоянно напряженным, дабы не вызвать его перенапряжение и усталость.

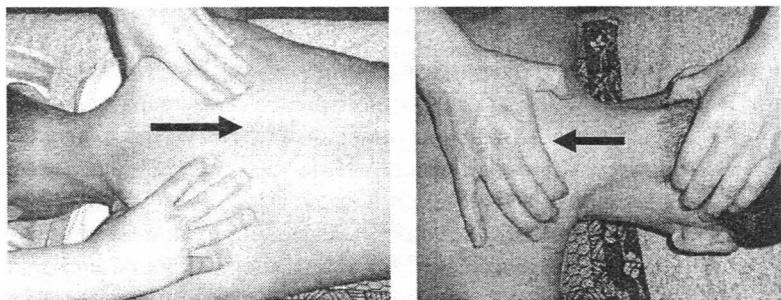


Рис. 2–3. Энергия сопровождения в области спины и шеи.

Энергию сопровождения-провождения развивают на различных подвешенных в воздухе предметах, движущихся по любым траекториям и направлениям.

Сначала толкните предмет (мяч, мешок, палку), чтобы он начал двигаться. Затем к нему следует мягко «прилипнуть» ладонью, стараясь плавно сопровождать его взглядом (сознанием) и держать контроль посредством ладони (через Дань тянь) на протяжении всей траектории движения предмета (рис. 4).

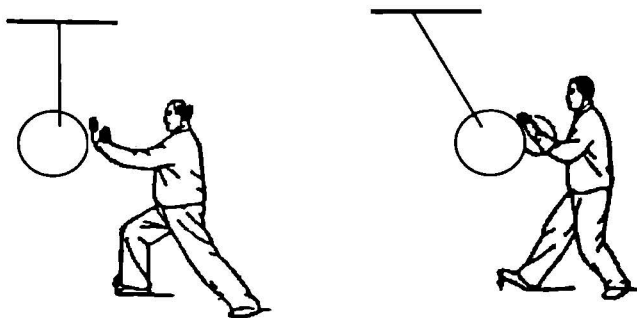


Рис. 4.

## Глава 8

### ИНЬ ЦЗИНЬ – ПАССИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ

#### 20. Энергия втягивания и поглощения – Люй цзинь.

Энергия Люй способствует нейтрализации, выравниванию потенциалов (зарядов) Инь-Ян энергий. Этот вид энергии в основном принадлежит к субстанции Инь, хотя на практике всегда будет добавляться некоторое количество силы Ян.

Когда вы выполняете технику поглощения, ваши ладони могут находиться как на корпусе, так и на конечностях пациента.

В технике применения Люй важное внимание уделяется умению уходить с прямой линии выхода из тела негативной Ци.

Легкое «натяжение потока», которое создает терапевт во время применения энергии Люй, поможет избежать проникновения негативных энергий (болезней) в его организм.

Благодаря энергии Люй сознание терапевта может управлять процессом выведения патогенных энергий из тела пациента.

В практике выделяют несколько разновидностей Люй цзинь, т.к. эта энергия (усилие) может применяться в самых различных сочетаниях с др. техниками и приемами (рис. 1–9). Рассмотрим несколько примеров («разновидностей») энергии Люй цзинь.

**1. Техника прикосновения.** Техника состоит в том, что в контакте участвуют несколько пальцев. Глажение производится вдоль линий (путей) меридианов, эффект глажения при этом распределяется равномерно по всей площади воздействия.

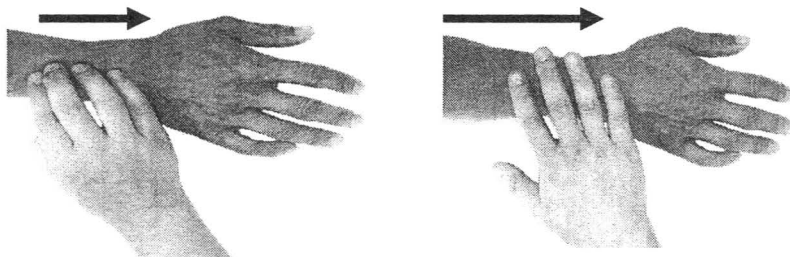


Рис. 1–2.

Прием глажение производится мягко и плавно, что дает возможность Ци и крови равномерно «распределиться, устраняя застойные явления в коже и мышцах». Все делается гладко и легко, избегайте резких и силовых движений (рис. 1–2).

**2. Техника следования.** Данная техника состоит из нескольких типов движений, здесь следует мягко производить растирание небольшими по амплитуде движениями, избегая физических усилий (рис. 3). Плавное глажение пальцами в месте контакта спиралевидными движениями поднимет Ци к поверхности кожи, создаст прямую стимуляцию потока энергии и «устранит застой». Использование этой техники активизирует Ци и кровь, позволяет управлять потоком Ци, способствует уменьшению кожно-мышечных напряжений у пациента и устраняет болевые ощущения, возникающие при массаже мышечных блоков.

Если производить следование и надавливание с усилием, то это будет препятствовать движению Ци и усилит дискомфорт в точке контакта. Необходимо следовать вдоль намеченного меридиана, удерживая мысленный образ его пути пролегания и мест расположения его акупунктурных точек (рис. 3).

**3. Техника захватывания и поддержания.** Массаж производится путем глажения с захватыванием пальцами по очереди, одновременно вверху и внизу вдоль меридиана, на котором расположено место или сектор терапии.

Выполняется динамично и мягко («прилипающими») плавными захватывающими движениями по ходу (или против потока Ци) меридиана. В этом движении обычно участвуют большой и указательные пальцы, однако возможно и применение всех пальцев кисти (или двух кистей рук).

Данный метод способствует прохождению энергии Ци в системе меридианов. Все проводимые воздействия следует производить (распределять) мягко и равномерно, при этом не следует давить или терять чувство контакта пальцев.

Техника следования ускоряет прохождение Ци в меридиане, а техника (прием) захватывания рассеивает Ци и кровь, кроме этого она способствует разрежению и удалению из организма шести вредоносных энергий (рис. 4) погоды и климата.

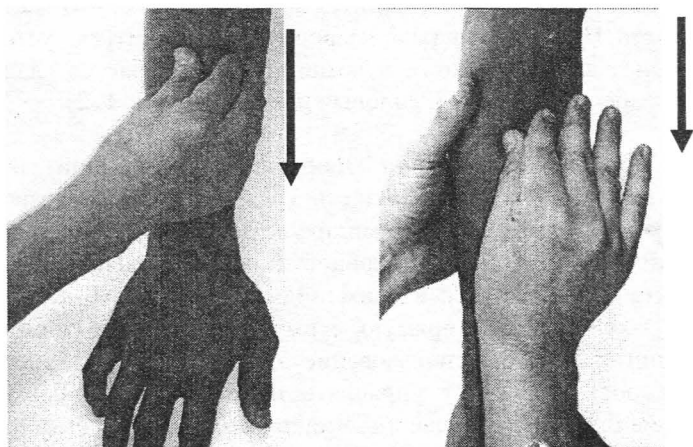


Рис. 3–4.

**4. Техника глажения и вибрации.** Проводится двумя пальцами правой руки (левый палец стоит на точке своим кончиком), большим и указательным производится мягкое и легкое сотрясение кожи (погружаясь ментально в глубину сначала на уровень мышц, затем на глубину поверхности кости). Обе руки действуют синхронно в глажении, данный прием используется для активации потока энергии Ци в (Инь) меридианах.

В первом варианте вибрировать могут только пальцы правой руки (одной руки), в другом варианте возможна вибрация двумя руками, с целью активации Ци на поверхность кожи.

Вибрация должна быть легкой, мягкой, без применения физической силы и не судорожной (рис. 5–6).

Техника состоит из сл. типов вибрации по глубине применения:

- поверхностная вибрация (верхние слои кожи);
- мышечный уровень;
- уровень костей (поверхность надкостницы) и сосудов.

Все типы вибрации подразделяют и по виду релаксации:

- ментальное расслабление – сознание свободно от мыслей;
- физическое расслабление (при условии отсутствия вялости).

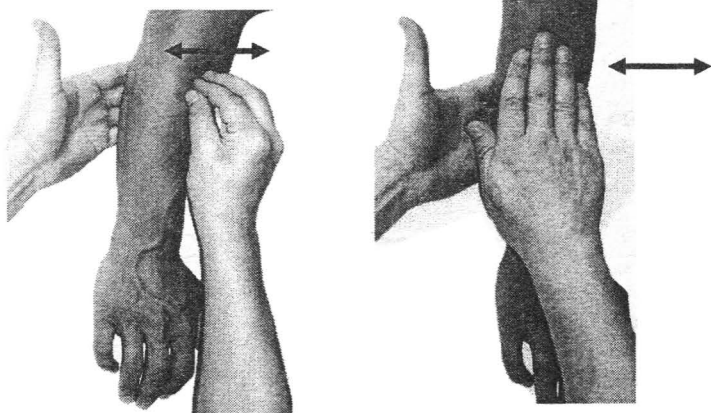


Рис. 5–6.

В целом существует два основных типа Люй цзинь: большое (да люй) и малое поглощение – вытягивание (сяо люй).

Большое поглощение – это когда терапевт делает большой шаг или несколько малых шагов в сторону выведения негативной энергии пациента – «мимо себя в Землю» (рис. 7–8).

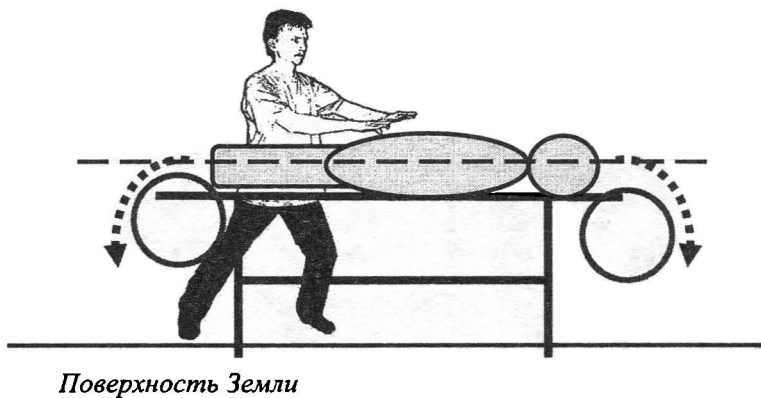
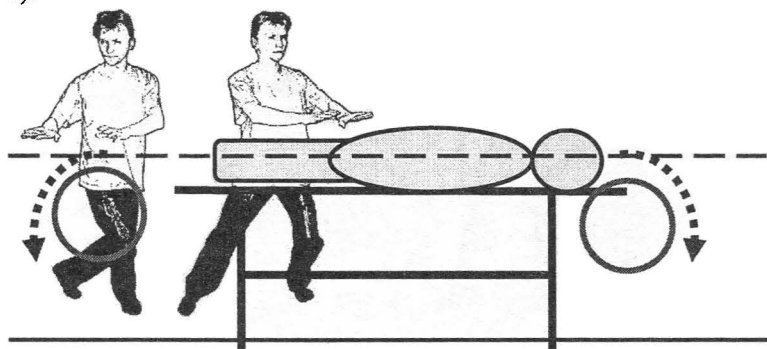


Рис. 7.

В большом поглощении (уходе назад) терапевт либо отступает по ходу глажения назад, либо разворачивает свое тело (стопы) на 90–270 град. к линии расположения пациента (рис. 8).



*Поверхность Земли*

Рис. 8.

Малое поглощение и вытягивание, здесь терапевт не делает никаких шагов, а просто проводит глажение. Однако при этом сл. проводить сдвигание или изменение положения своих стоп.

Часто совместно с Люй применяют энергию (прием) опускания вниз – Чэнь цзинь (см. рис. 7–8) и энергию разделения Лэ цзинь.

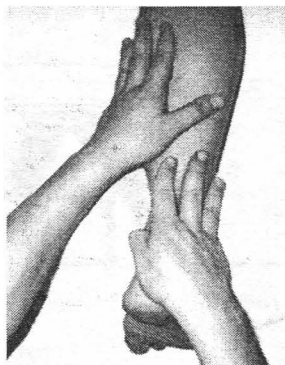
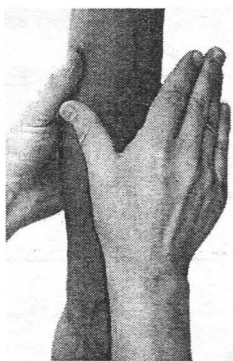


Рис. 9–10.

На рис. 9–10 показано малое поглощение или выведение потока Ци за пределы конечностей тела пациента (через пальцы).

## 21. Прилипающая энергия – Чжань нянь цзинь.

Эта энергия считается одной из важных в китайском искусстве массажа. Данный вид Цзинь состоит из двух аспектов: Чжань переводится, как умение присоединяться к различным поверхностям, а Нянь – прилипать, не отрываясь, сохраняя при этом подвижность и маневренность.

Чжань нянь позволяет терапевту вести и сохранять контроль над потоком Ци в теле пациента (или его болезни).

При этом негативный поток Ци не может к вам «прилипнуть», т.к. ваш ум направляет и сбрасывает в пустоту (заземление) любые попытки болезни зацепиться» (рис. 1–2).

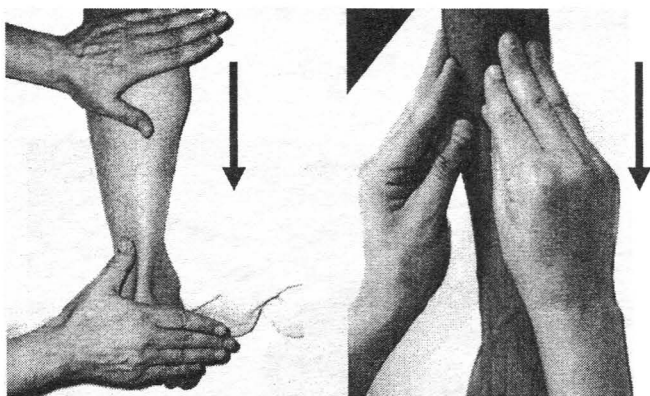


Рис. 1–2.

1. Движение рук вдоль хода меридиана Мочевого пузыря.
2. Движение пальцев вдоль хода меридиана 3-х Обогревателей.

Изначально этот вид энергии (цзинь) вырабатывается в кистях и предплечьях, со временем, по мере развития Чжань нянь цзинь вы сможете развить подобную чувствительность и в др. частях своего тела (локти, плечи) или в 8-ми формах ладони.

Данный вид Цзинь направлен на выведение потока негативной энергии Ци по ходу расположения меридианов или через близлежащие акупунктурные точки и полости.

Энергия Чжань нянь пластична, поэтому терапевт должен уметь проводить эту технику на любой поверхности тела пациента с учетом ее конфигурации и массажных форм руки (рис. 3–5).

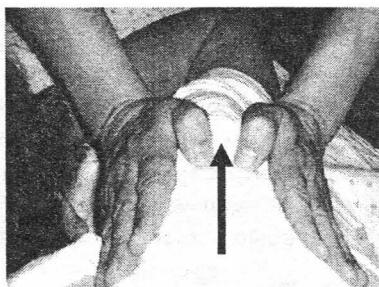
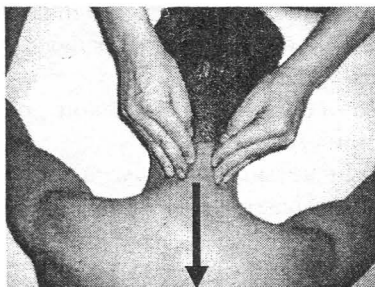


Рис. 3–4.

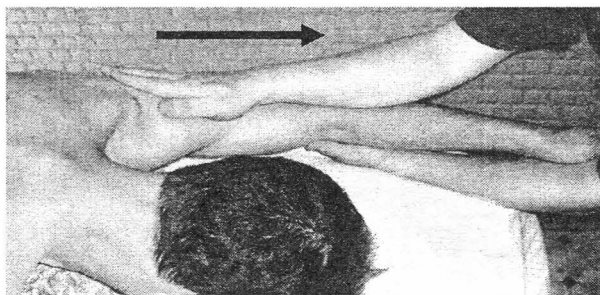


Рис. 5.

После продолжительного по времени тренинга, на поверхности тела терапевта создается «некая оболочка Ци», подобная облаку тумана или слою клея, покрывающему все тело. Чем выше ваше мастерство, тем «толще слой энергетического клея», снаружи он невидим, но его можно ощутить при контакте.

Прилипающая энергия является наиболее важной и составляет нормативную базу любого восточного искусства массажа.



Тренинг по развитию Чжань нянь строится на расслаблении и умении «слушать» свои кожные ощущения в точках контакта с телом пациента (или со своим телом). Удерживая руки на поверхности, сосредоточьтесь на точке (точках) контакта и сопровождения ваших ладоней вдоль кожной поверхности тела. Учитесь плавно перемещать свое тело и руки, не теряя ментального и физического прикосновения, удерживая свои руки в легком контакте. Хорошим тренажером для развития прилипающей энергии является детский надувной мяч.

## 22. Энергия ухода (уступающая) – Цзоу цзянь.

Этот вид тонкой Цзинь также называют энергией уступания, непротivления, пустой энергией или «уходом в пустоту».

В своей «чистой форме» этот вид является простым уходом от «физического напряжения или давления со стороны Ци (и сознания) пациента». В тех местах, где производится давление или воздействие (вредоносной энергии пациента) на руки терапевта, который, посредством «силы ума делает свое тело и сознание пустым в местах воздействия (контакта)».

Другими словами происходит некое «сбрасывание (заземление) потоков Ци пациента в Землю, т.е. в сторону от себя» (рис. 1–3).

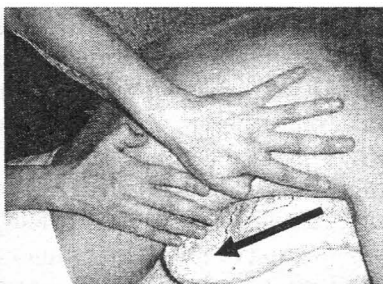
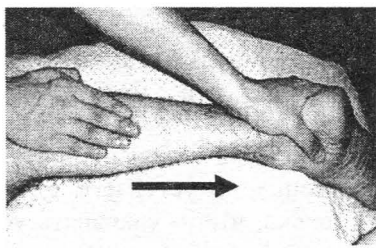


Рис. 1–2.

Если терапевт «не сопротивляется воздействию, вредоносная Ци пациента будет ощущать лишь пустоту», тем самым здоровье терапевта будет вне опасности. Болезни (боли) будет не к чему приложить свое воздействие (атаку).

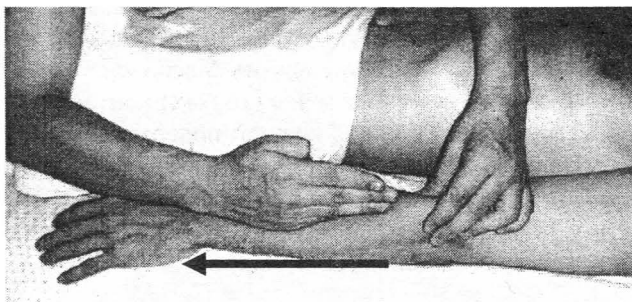


Рис. 3.

Ключом к пониманию техники Цзоу являются ноги и поясница, при этом тело и стопы терапевта должны быть правильно скоординированы с работой поясницы. Кроме этого вы должны ясно понимать и четко различать физически, что такое контакт-соединение и что такое прилипание-следование.

В стратегиях китайского массажа [см. 12] уступающая (цзоу) и прилипающая (чжань нянь) энергии применяются для соединения путем соприкосновения с телом пациента и с его энергиями (меридианов, центров, точек и т.д.).

Данный процесс производится искусным использованием ног, поясницы и техники шагов.

Уступающая (уходящая) энергия также тренируется с подвешенным шаром или мешком, когда предмет совершает качение, за счет изменения позиции ног (поясницы) и шага в сторону вы меняете свое положение тела, чтобы уйти с прямого воздействия линии движения мешка (предмета).

При контакте с качающимся мешком ваша ладонь прилипает к его поверхности, чувствуя его движение, вы уступаете и смещаетесь немного назад, ровно на столько, чтобы сохранять устойчивую (удобную) позицию своего тела.

При уходе предмета назад вы сопровождаете его рукой, чтобы затем вернуться в исходную позицию.

Существует три способа уступания: первым является разворот тела влево или вправо, вторым – это просто уход назад, третьим является небольшое сгибание тела (со сбросом Ци вниз).

Учитесь двигаться в любом направлении и с любого положения рук и стоп, работа с подвешенным предметом позволит вам проследить за динамикой своего тела.

Начинайте тренировать (изучать) энергию ухода с коротких движений (вперед назад), по мере понимания и набирания опыта – удлиняйте траекторию качания предмета.

Уравновешивайте силу уступания и возвращения в исходную позицию, правильно используйте подвижность поясницы и ног при скручивании поясницы для накопления энергии Ци и слегка растягивайте ее для испускания. Постоянно удерживайте центральное равновесие и устойчивость за счет концентрации внимания (сознания) на нижнем центре Дань тянь.

### **23. Энергия сопротивления – Дин кань цзинь.**

Данный вид Цзинь полностью построен на качествах энергии Инь. Здесь вы не являетесь инициатором действий, а лишь используете силу упругости (отдачи) своих движений при соприкосновении с мышцами пациента.

В практике различают 3 варианта применения энергии Дин кань.

Первый вариант – это тренировочное упражнение для терапевта с целью развития силы укоренения и поддержки (в себе) Ци, для своей «физической уверенности» и развития сферы Ци в нижнем центре Дань тянь.

Второй вариант – это энергия заимствования (цзе цзинь), вы напрямую начинаете использовать энергию упругости тела пациента, создавая предварительно легкое нажатие.

Третий вариант применения – импульсное использование силы сопротивления, по мере контакта с напряженными участками тела, а при встрече с мягкими (дряблыми) тканями тела вы наоборот расслабляете свои руки. В некоторых случаях данный вид Цзинь во многом схож с энергией нажимания (цзи) и др.

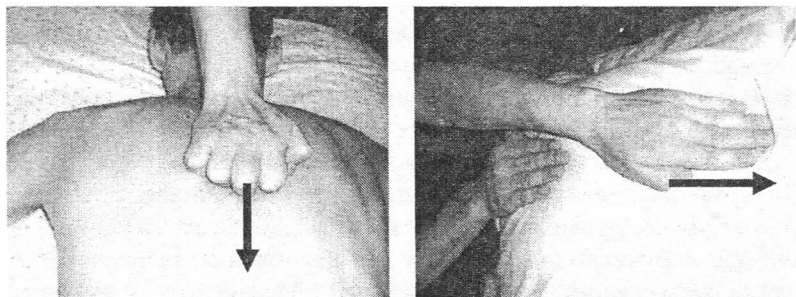


Рис. 1–2. Нажимание (создание сопротивления-упругости тела) и расслабление (в зависимости от формы руки).

Во время практики энергии сопротивления расслабляйтесь и направляйте Ци из центра Дань тянь к своим рукам, затем слегка их напрягите для удержания в ней этой Ци.

Это напряжение также вызовет собирание местной Ци, в случае, если вы будете исп. только локальную энергию Ци эффект применения Дин кань будет минимальным. Чем больше вы расслабите мышцы рук, тем в большей степени вы сможете задействовать свою Ци из нижнего центра Дань тянь. При этом не следует забывать, что только ваше сознание может вести и контролировать поток Ци.

Во время тренинга следите за своим равновесием, вертикалью позвоночного столба и ведите постоянный контроль над дыханием – наполнением Дань тянь энергией Ци.

## 24. Энергия перехвата – Цзэ цзинь.

Название говорит о смысле применения этого вида энергии в прямом сочетании с энергией контроля (На цзинь).

В целом, энергия перехвата состоит из нескольких видов Цзинь: понимания (дун), нейтрализации (хуа), уступающей (цзоу), отражающей (пэн) и прилипающей энергии (чжань нянь).

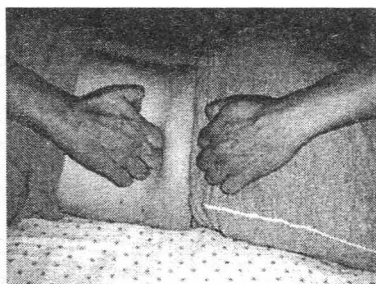


Рис. 1–2. Поперечное разминание в сочетании с продольным воздействием на поясницу техникой «лапа леопарда».

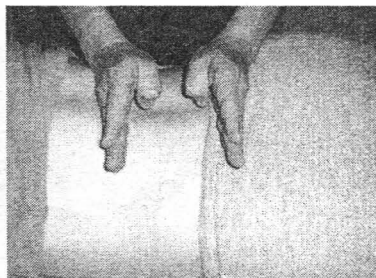
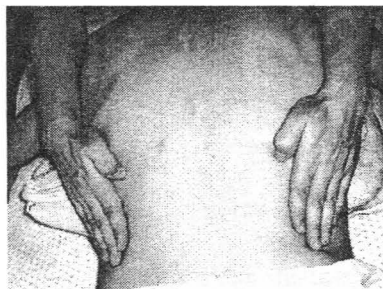


Рис. 3–4. «Подобное» растирание и глажение техникой змеи.

Энергия перехвата построена на принципе перехватывания (захвата, заимствования) ментальной инициативы для «внешней или внутренней» перестройки техники, тактики и стратегии массажа (рис. 1–4). В физическом варианте – этот вид энергии проявляется в приемах захватывания, реже удержания (рис. 5–8).

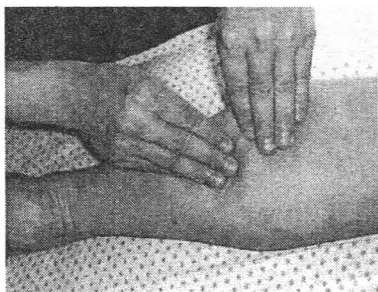


Рис. 5–6. Захват и «удержание» тканей тела пациента.

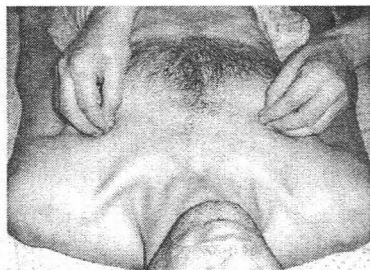
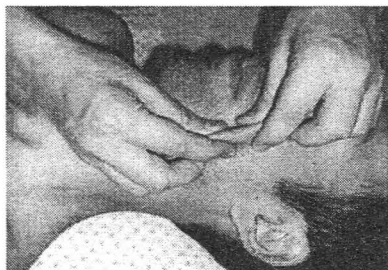


Рис. 7–8. Щипковый и точечный захват кожи.

Важной составляющей успеха здесь является правильный мысленный контроль, как над своими, так и над действиями (реакциями) пациента и его заболевания. Сюда входит умение «слышать и чувствовать глазами», затем сл. овладеть «чувством понимания времени для перехвата инициативы».

Глаза используются для ментального контакта-касания с телом (кожей) пациента, со временем ваш ум научится «понимать и распознавать намерения (их течение, тактику) болезней».

Если ваши «глаза слушают, а сознание воспринимает», в этом случае вы сможете эффективно исп. любую технику терапии, захватив инициативу (контроль над ситуацией) в свои руки.

Первым условием здесь является сознательная тренировка глаз в умении видеть даже самые малые изменения в тканях и в настроении пациента. Вторым важным условием является применение пальцев для наведения ментально-чувственного кон-

такта с поверхностью кожи пациента с целью контроля и понимания (сенсорного восприятия) любых изменений.

## 25. Закрывающая энергия – Хэ цзинь.

Данный вид энергии также носит название «остановка и умение погашать (перенаправлять) Ци». Он проявляется тогда, когда ваша грудная клетка слегка прогибается внутрь и совершает небольшой поворот в сторону, как для ухода с «линии выхода негативной Ци, так и для закрытия или остановки потока Ци». При необходимости, можно слегка отступить назад – т.е. сделать шаг, или несколько маленьких шажков.

Как только вы перенаправили (погасили, перестроили) энергию в сторону (создав полный ментальный контроль над ситуацией), затем вы проводите стратегию «фиксации, запечатывания или закрытия, с целью сохранения «формы» потока Ци (рис. 1–8).

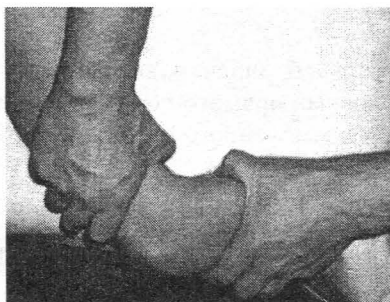
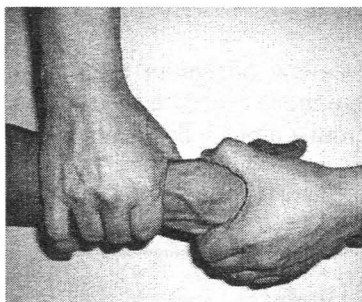


Рис. 1–2. Фиксация двумя руками суставов запястья и локтя с целью устранения их «разболтанности».

Назначение энергии закрытия Хэ – это устранение «утечек и прорех» в системе меридианов (точек) с целью восстановления и стабилизации потока Ци в теле пациента.

Второй функцией Хэ цзинь является восстановление структуры различных тканей: кожи, костей, мышц и т.п.

Действие закрывания (фиксации) производится всегда мягко и внимательно под непосредственным контролем сознания.

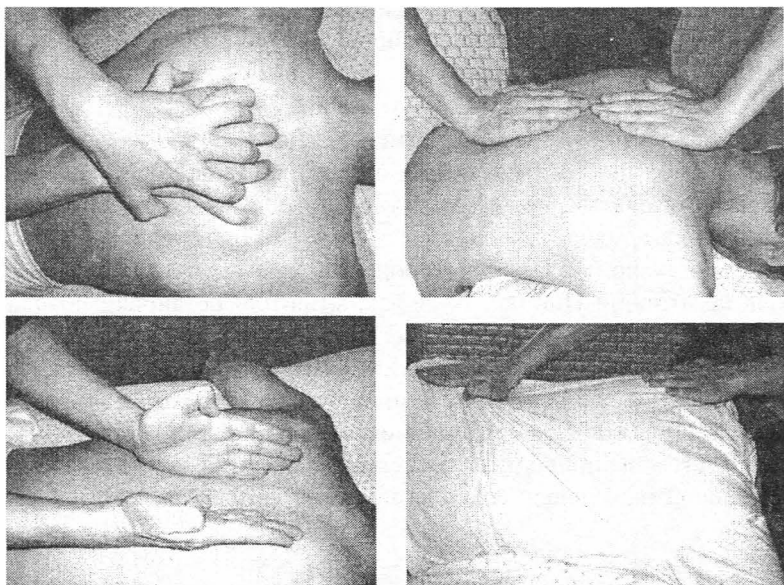


Рис. 3–6. Запечатывание (выравнивание и фиксация) двумя ладонями прямого положения позвоночного столба с созданием мысленного образа «прямой спины и ровных мышц».

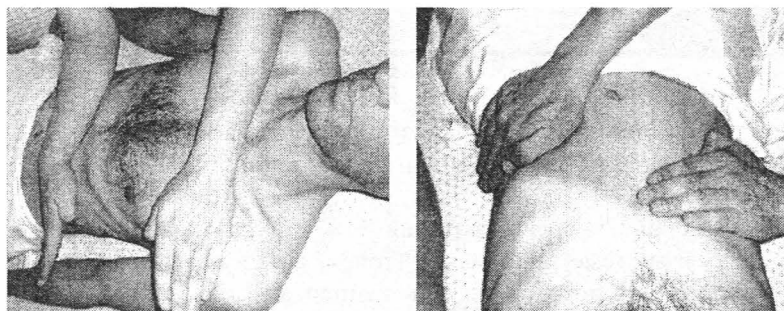


Рис. 7–8. Запечатывание, выравнивание и стабилизация двумя ладонями прямого положения грудной клетки и ребер.



По мере приобретения опыта вы начнете аккумулировать энергию в точках контакта во время проведения стабилизации и выравнивания потока Ци. Благодаря умственному контролю терапевт сможет «создавать мысленные программы (установки) терапии с целью «включения в нормальный режим» различных восстановительных систем организма пациента (иммунитет, обмен веществ, регенерация тканей и др.).

## 26. Энергия спирали – Цзюань цзинь.

Термин (слово) Цзюань переводится как скручиваться, виться, обвиваться и проникать во вращении. Данный вид энергии создается тогда, когда ваши руки (и ум) начинают совершать вращательно обвивающие движения вокруг конечностей тела пациента. «Вращение потока в руках (ладонях)» происходит по ходу часовой стрелки, либо против ее хода, т.к. спиральная (пружинистая) энергия берет свое «начало в стопах терапевта». По своей структуре эта энергия упругая, динамичная, гибкая, ее змееподобное скручивание способно накапливать большие объемы Ци, превращая их во внутреннюю энергию (цзинь).

Внешне энергия (цзюань) спирали проявляется в круговых и вращательных движениях ладоней (рис. 1–2).

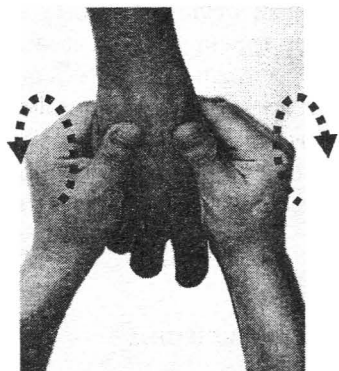


Рис. 1. Вращение.

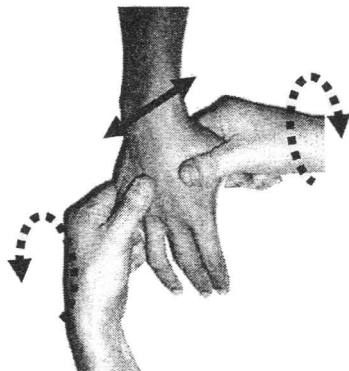


Рис. 2. Вращение и растяжение.

### Примечание.

Подробно см. в кн. автора «Багуа син. Массаж восьми форм».

## 27. Энергия шелковой нити – Чань сы цзинь.

Энергия шелковой нити во многом схожа с предыдущим видом, основным отличием является ее вариативность применения.

Энергия Чань сы использует «все тело терапевта» (спиральная энергия – в основном верхнюю часть) в плавных, направленных вперед и назад спирально-винтовых движениях. Ввиду того, что энергия поднимается «по спирали снизу вверх из Земли по телу терапевта», приходит в его живот (нижний Дань тянь) и оттуда по позвоночнику направляется через руки в ладони.

Спиральная Цзинь имеет одно направление за один раз, энергия шелковой нити состоит из нескольких сложных и непрерывных движений, где практически не заметны переходы из одной техники (тактики) и стратегии в другую.

Чань сы цзинь является «смешанной энергией состоящей из нескольких видов»: спиральной (цзюань), сверлящей (цзуань), энергии рычага (цзюэ), прорастающей (чжан), нейтрализующей (хуа) и прилипающей (чжань нянь).

Движение рук в развитии энергии шелковой нити должно быть мягким, плавным и непрерывным (в сознании), т.к. любой сбой приведет к «разрыву нити – потока энергии (цзинь)».

Тренинг по развитию Чань сы цзинь тренирует тело и кисти в действиях «оббивания, вращения, сверления и прорастания».

Важным аспектом в понимании теории и практики тонких энергий (цзинь) является постоянный и ежедневный тренинг по развитию этого вида энергии. Только качественное развитие энергии Чань сы позволит терапевту (массажисту) выйти на новые уровни искусства движения.

## Тренинг по развитию Чань сы цзинь

Упражнение по развитию Чань сы цзинь («энергия наматывания шелковой нити») состоит из двух типов Инь и Ян вращений.

Первый тип вращения – это *шунь чань* – «наматывание по ходу часовой стрелки (условно Ян)», и *ни чань* – «наматывание против хода часовой стрелки (условно Инь)».

В активирующих движениях используется центробежная сила, а в выводящих движениях – центростремительная.

«Наматывающие движения» следует выполнять: по дугам круга, дугам овала и др. отрезкам спирали. На рис. сплошной линией показано вращение ладони *шунь чань*, прерывистой линией – вращение ладони *ни чань* (для левой и правой ладони), где числа от 1 до 6 – это узлы перехода потока Ци.



Для левой ладони.

Метод Чань сы цзинь – это базовый комплекс упражнений по «наматыванию шелковой нити». Принцип-форма движений «скручивания шелковой нити позволяет вырабатывать спиральный поток энергии Ци». Если практиковать «спиральное наматывание» после статических Цигун упражнений энергия Ци начинает «обвивать по спирали мышцы, кожу, кости и суставы изнутри». Данное усилие накапливается внутри костей рук и ног, в результате чего создаются «тонкие энергии (цзинь фа) скрученной нити», посредством которой уравнивается Инь

(мягкое) и Ян (жесткое) в движениях Багуа син и Тай цзи Цигун техник массажа.



Для правой ладони.

Способ «наматывания шелковой нити» (чань сы фа) является фундаментом практически всех китайских стилей массажа, и чтобы достичь в этом мастерства, нужна регулярная практика.

Основная формула выполнения движения «шелковой нити»: «мысль из нижнего центра Дан тянь ведет, а физическое тело следует». Выполнение данной техники направлено:

- на понимание связи ритма движения и дыхания;
- на энергетическое питание тела (через дыхание);
- на развитие внутренней концентрации внимания;
- на развитие ловкости и физической силы;
- на понимание полярности (зарядов) тела;
- на понимание 3-х пространств (внутри, снаружи и вокруг);
- на понимание четырех направлений (4-х типов шагов);
- на понимание пяти постоянств (16-ти направлений движения);
- на понимание шести типов вращений.

Искусство «шелковой нити» базируется на потоке внутренних движений нижнего центра (Дан тянь) и состоит из 2-х аспектов: – *Шунь чань*, когда Ци раскручивается изнутри наружу;

– *Ни чань*, когда поток Ци вкручивается снаружи внутрь.

В результате этих двух типов вращения задается определенный вектор «вращения энергетической спирали (Ци)» с учетом 4-х главных пространственных направлений энергии.

**Шунь чань** – это природная Ци, формирующая тонкие усилия Пэн и Ань, а **Ни чань** – возвращающее, собирающее движение, направленное на развитие энергий Люй и Цзи.

Большую важность в практике вращения ладоней («кручения нити») имеет способность исп. всего тела, что предполагает правильное применение «3-х узлов тела» – рук, поясницы и ног.

«Шелковая нить» является базовой практикой для понимания разницы между энергиями Ци (внешняя, воздух и т.п.) и Цзинь (внутренняя, тонкие энергии). Чань сы – это «круговая и спиральная сила тела удлиненная во времени».

При выполнении упр. можно почувствовать, что ноги, тело и руки скручиваются вокруг своих осей вверх и вниз, передавая свою внутреннюю силу от ног к рукам и наружу.

Например, в массаже, когда вы выполняете прием толкания, следует сгибать колено задней ноги и поворачивать поясницу. При этом ваш вес погружается, чтобы направить силу упругости тела пациента в сторону и вниз, т.е. при выполнении приема толкания, задняя нога разгибается, и спиральная сила (цзинь) идет вверх и вперед.

Существует «пять видов-форм» практики Чань сы, которые классифицированы с учетом траектории движения рук:

– верхнее вращение (уровень груди) и нижнее (уровень пояса);

– внутреннее (мысленно) и внешнее (физически);

– большое (размеры кругов) и малое вращение ладоней;

– вращение слева и справа (боковые стороны тела);

– переднее вращение (фронтально) и заднее (тыл).

Главное, во время выполнения Чань сы гун сделать каждую форму гладкой и округлой, что будет способствовать созданию слитности и непрерывности движений ладоней (рук). Этого можно добиться в два последовательных этапа.

1. Необходимо практиковать последовательность изменения форм ладони очень мягко, что возвращает внутреннюю Ци и способствует усилению иммунитета. На этом этапе энергия Ци активируется и начинает присутствовать в самих движениях, которые носят название – «движения внешней сферы».

2. Впоследствии этого внутренняя энергия Ци будет сама себя активировать и начнет «управлять всеми действиями тела».

При условии, что ваше тело занимает правильное положение, а руки начинают двигаться по спиралевидным траекториям.

В этом случае Ци движется уже по «внутренней сфере» и со временем трансформируется в тонкие энергии-усилия (цзинь).

Главным условием в практике энергии шелковой нити является «равномерная расслабленность тела и сознания» терапевта, при этом во всех движениях ладоней (рук) сл. использовать все свое тело (т.е. поясницу, позвоночник и суставы конечностей).

Подлинный уровень мастерства (потенциал внутренней силы) определяется наличием или отсутствием практики Чань сы.

## 28. Энергия (усилие) рычага – Цзюэ цзинь.

Энергия рычага (для поднимания, опускания на место или раздвигания) используется в случае, когда имеет место блокировка или зажатие потока Ци в конечностях пациента, главным образом в области суставов, реже в области мышц и сухожилий. Этот вид внутренней Цзинь также называют энергией выкручивания и сдвигания в сторону.

Для применения усилия (энергии) рычага можно применять как одну, так и две руки, как терапевта, так и пациента.

Во время использования Цзюэ цзинь будьте внимательны к телу пациента, чтобы не создать дискомфортных и болевых ощущений в «местах (точках) приложения силы».

В целом техника применения «энергии рычага» построена на простом и небольшом сдвиге по горизонтальной (реже вертикальной) оси (не более 30–60 град.) конечности или кости пациента относительно тела, т.е. относительно этой же или рядом расположенной кости, конечности и т.п.

Рычагом может служить как одна (две) из рук терапевта, так и конечности, кости и части тела пациента (рис. 1–6).

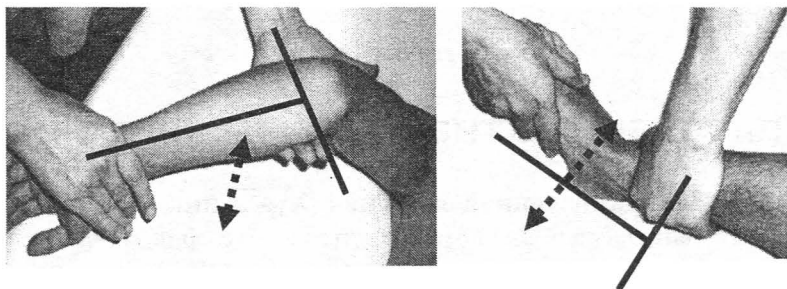


Рис. 1–2. Рычагом служит рука терапевта.

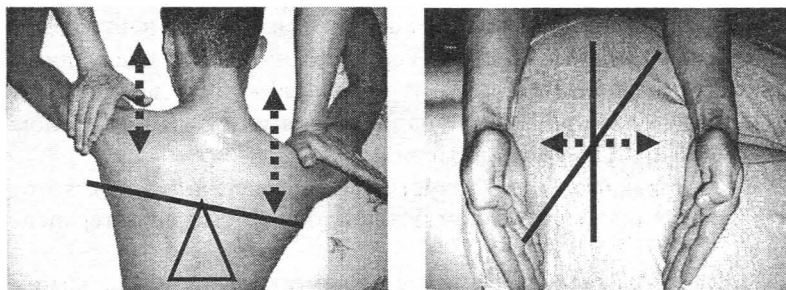


Рис. 3–4. Рычагом (коромыслом) служат плечи и таз пациента.

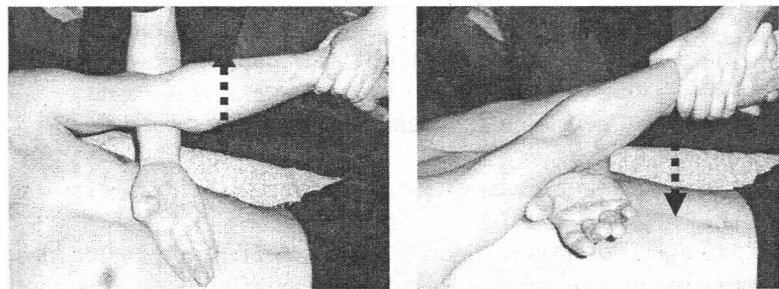


Рис. 5–6. Прямой рычаг (например, открытие сустава плеча, выравнивание груди, реберных дуг и т.п.) на одну и на две руки пациента одновременно.

### Примечание.

Принцип рычага: «воздействуя (надавливая) на одну сторону – изменяешь (приподнимаешь) структуру другой стороны».

## Глава 9

# ПАССИВНО-АКТИВНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ

### 29. Нейтрализующая энергия – Хуа цзинь.

Этот вид энергии в целом относится к категории Инь, однако в ней присутствует некоторое количество Ян. В практическом понимании, когда вы встречаете (касаетесь, проводите массаж) напряженные, закаченные или забитые мышцы пациента вы исп. небольшое количество своих сил для их нейтрализации – расслабления. Другими вариантами энергии нейтрализации является ведение в сторону, вверх или вниз, в зависимости от места локализации боли и направления потока Ци в главном или мышечно-сухожильном меридиане.

Хуа цзинь отличается от уступающей энергии (цзоу), которая является простым уходом без действия со стороны терапевта.

Энергия нейтрализации является «смесью» сразу нескольких энергий: прилипающей (чжань нянь), уступающей (цзоу) и ведущей (инь) энергии. Она всегда немного активна, т.к. содержит в себе энергию отражения (пэн). Это означает, что в практике Хуа цзинь терапевт всегда прикладывает определенную силу к телу или конечности пациента, чтобы «соединиться» с негативной энергией с целью ее дальнейшего выведения – нейтрализации.

Особое значение здесь имеет энергия перехвата Цзе (см. гл. 8).

Ключом к пониманию этой энергии является правильный выбор времени, считается, что этот вид Цзинь применяется против «энергии болезней», поэтому, как только вы почувствовали выход (атаку) негативной энергии (6 Ци погоды, эмоции и т.п.) применяйте энергию нейтрализации (отведения в сторону).

Если вы почувствовали «давление или иное воздействие (не приятные ощущения – холод, жар, ветер и т.п.) на свои руки» применяйте энергию нейтрализации, активно способствуя «выходу вредоносных факторов наружу со сбросом в Землю».



Используйте только кисти (ладони) рук, поясницу и ноги-стопы, не используйте плечи и предплечья. Выход (атака) негативных факторов происходит по прямой линии, Хуа цзинь применяется по круговой траектории, т.к. «формой» нейтрализации является образ шара (см. гл. 8, Люй цзинь).

Нейтрализация (сопровождение и выведение) происходит только в случае «мягкого и плотного контакта» с поверхностью тела пациента. При этом круговые движения рук в «начале освоения энергии нейтрализации» большие, а со временем и по мере понимания — диаметры кругов будут уменьшаться).

Не следует путать нейтрализацию с энергией уступания, т.к. первый вид применяет некоторое количество энергии Ян, тогда как второй – ее не использует. Если в работе вы используете сознание для контроля над мышцами, то этого не достаточно, чтобы полностью управлять процессами трансформации.

Ваш ум должен уметь управлять потоками энергии, которые в свою очередь будут направлять Ци и Цзинь к мышцам и сухожилиям, как своего, так и тела пациента.

Главное реализовать Хуа цзинь в точное время и с полным пониманием того, что вы делаете в данный момент времени.

Нейтрализация начинается с «энергий связывания (подбирания) и прилипания (сопровождения)». Освоив данные виды Цзинь, вы сможете понимать внутренние энергии, т.к. научитесь понимать «намерения, ход и сценарий болезней».

Чтобы эффективно выводить вредоносные энергии и мышечные блоки (напряжения, спазмы) терапевт должен научиться **нейтрализовать (стабилизировать) любые проявления болезней**. Не давите и не толкайте в напряженные мышцы пациента, используйте прием глажения (рассеивания) для **нейтрализации любых напряжений, болей и дискомфортных ощущений**.

В случае обострения дискомфортных ощущений «выводите эту боль через суставы конечностей наружу», этот процесс и будет являться сущностью применения энергии нейтрализации (или восстановления) потенциала Ци в теле пациента.

Виды выхода Ци болезни через суставы тела см. на рис. 1–9.

Болезнетворную энергию выводят (исп. приемы глажения и вытягивания) из организма через следующие «отверстия» тела: суставы, пупок, нижние отверстия и поясницу. В некоторых случаях исп. макушку, подмышки, рот, глаза, нос и уши.

Главными «местами» по выведению болезнетворных факторов являются пальцы рук и ног, пупок, промежность и поясница.

Основные «отверстия тела» по выводу патогенной энергии.

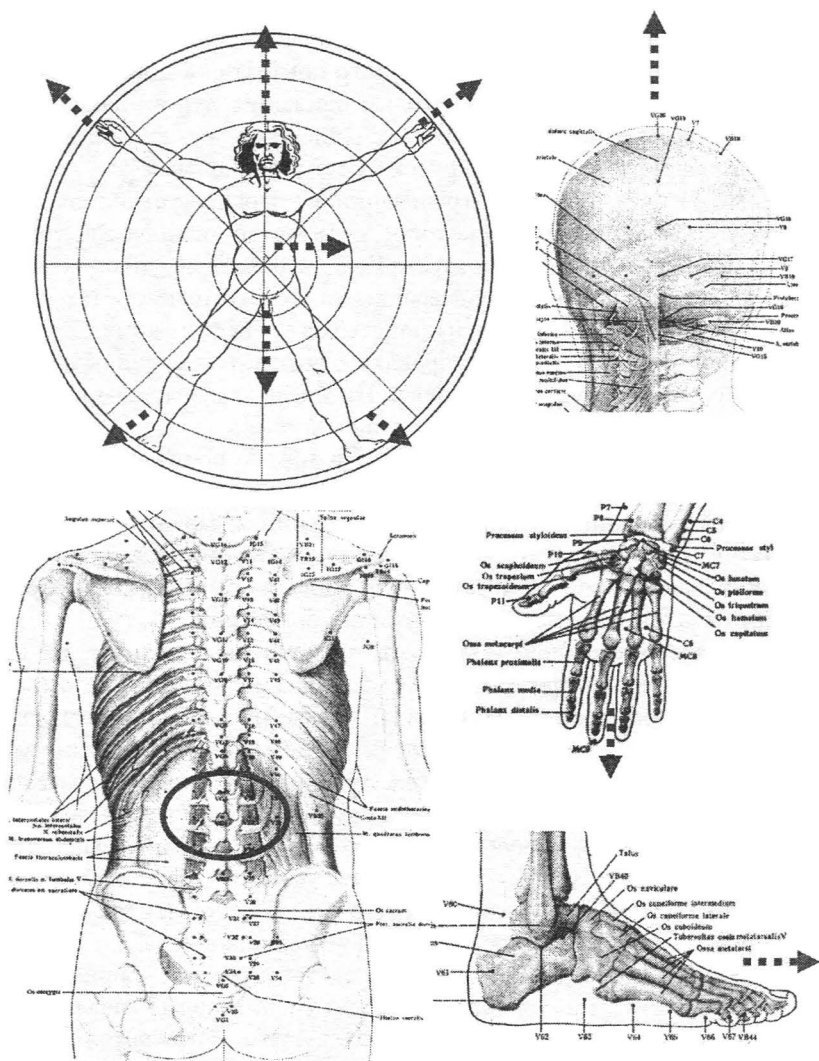


Рис. 1–5

Схема нейтрализации – выведения Ци погоды.

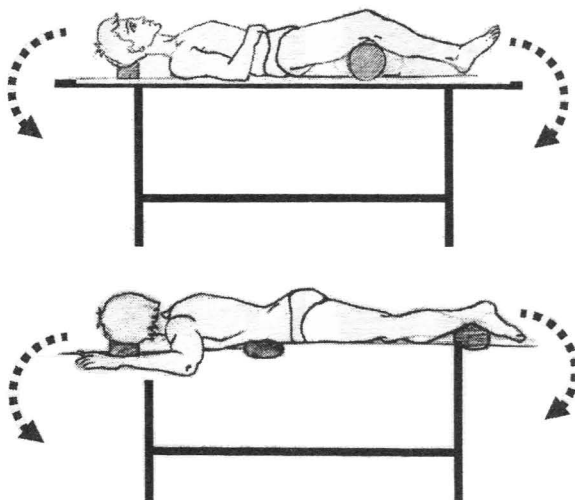


Рис. 6–7. Нейтрализация в положении лежа со сбросом в Землю.

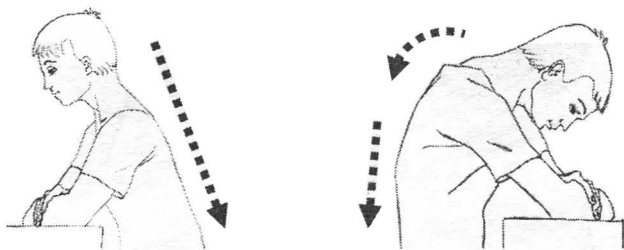


Рис. 8–9. Нейтрализация в положении сидя со сбросом вниз.

Для эффективного применения Хуа цзинь следует применять не силу рук, а поворот всего тела, однако это действие должно быть «независимым (мысленно) от тела движением».

На начальных этапах освоения энергии нейтрализации исп. поворот тела (терапевта) в пояснице на 45 (60) град., а по мере совершенства угол уклона (сброса) следует уменьшать.

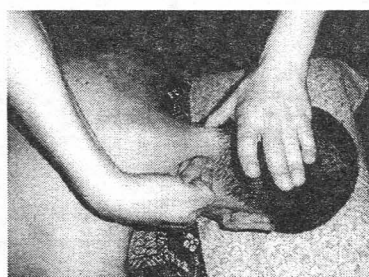
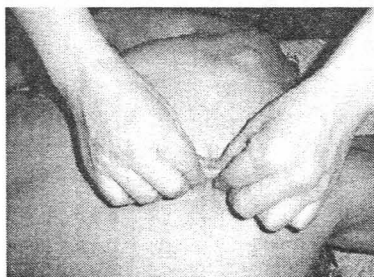
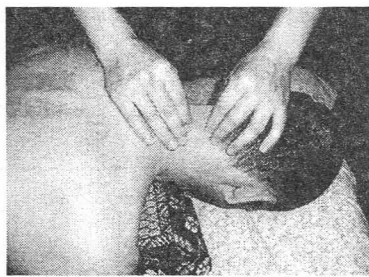
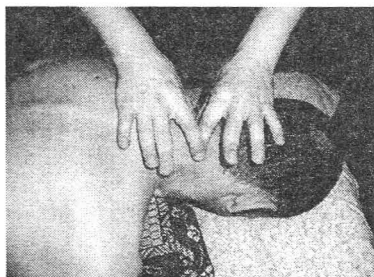


Рис. 10–13. «Выведение Ци болезни через шею и большой позвонок (точка меридиана Ду май – Да чжуй)».



Рис. 14–15. «Выведение Ци болезни из области плеч».

Далее будут показаны «редкие» виды энергии нейтрализации на мало используемых поверхностях тела человека: подколенная впадина и основание шеи (горло).

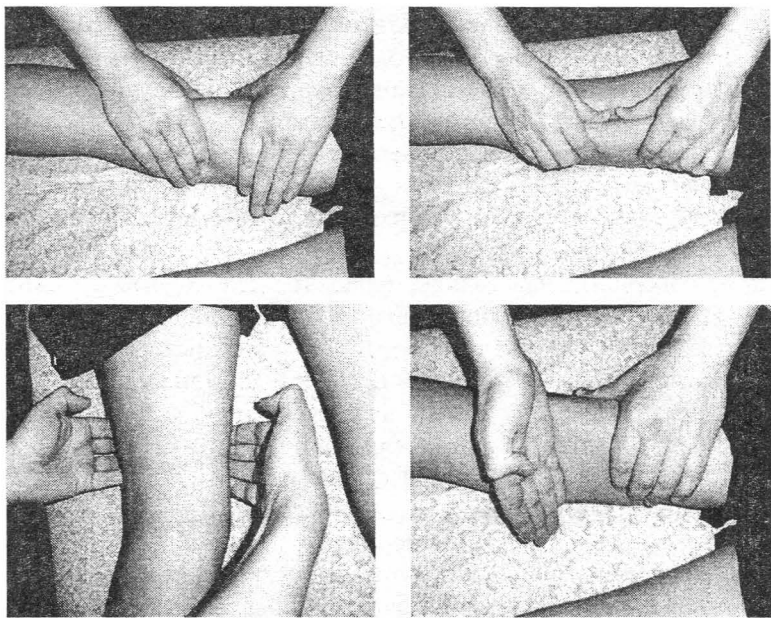


Рис. 16–19. «Выведение Ци болезни из области колена».

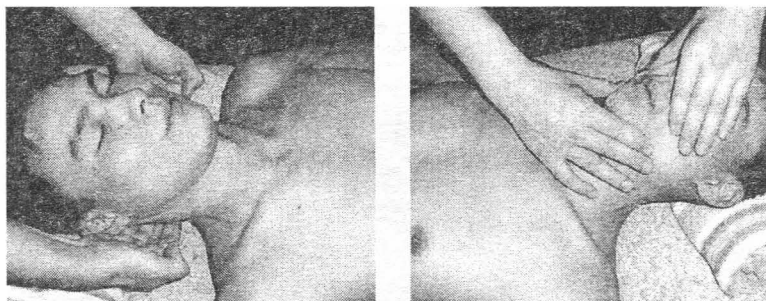


Рис. 20–21. «Выведение Ци болезни из области шеи и горла».

Чтобы умело нейтрализовать энергию болезни (боли) терапевту необходимо правильно применять Хуа цзинь, для этого следует внимательно изучать и постоянно практиковать базовые энергии отражения (пэн) и поглощения (люй).

### 30. Энергия нажима – Цзи цзинь.

Энергия нажимания – это толкание, под различными углами к центральной линии (вдоль хода главного или сухожильного меридиана) тела или конечности пациента.

Нажимание иногда исп. в легко ударном (прием похлопывание) режиме с целью «создания нужного угла наклона конечности» или для подготовки поверхности кожи с целью пластических манипуляций (подтяжка кожи, выведение блоков и т.п.). Чтобы совершить нажимание, терапевту необходимо изменить положение своих ног и поясницы, чтобы оно стало удобным для осуществления энергии нажима. Назначением нажимания является стимуляция «потери устойчивости боли или болезни». Основой применения Цзи цзинь является наличие устойчивой позиции ног терапевта, главным образом плоскости стоп.

В некоторых случаях (при малых нарушениях мышечного корсета тела, стимуляция дыхания диафрагмы) нажимание исп. импульсно – т.е. короткими порциями. Применяя энергию нажимания, терапевту не сл. полагаться только на физическую силу рук, само нажимания производится посредством силы ног и поясницы (т.е. слаженной работы живота, спины и рук).

Ваше тело должно быть «плотно укорененным», устойчивым и центрированным относительно вертикали позвоночника и не должно отклоняться в направлении движения рук (рис. 1–7).

Нажимание бывает четырех видов: восходящее (снизу – вверх), нисходящее, под углом и горизонтальное (прямое).

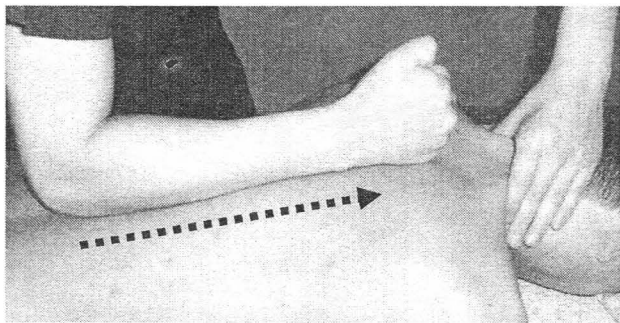


Рис. 1. Короткое восходящее нажимание предплечьем (снизу – вверх). Пунктирная линия обозначает контроль над нажимом.

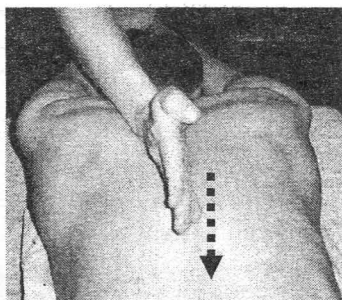
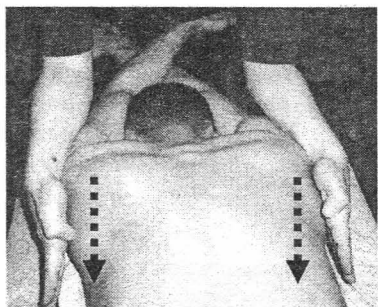


Рис. 2–3. Нисходящее нажимание с боков тела (ребер и плеч) и по центру спины (техника равнения).

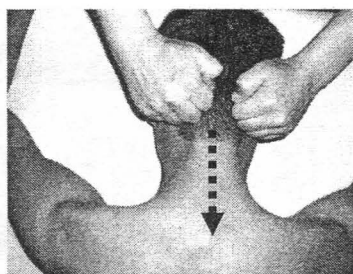
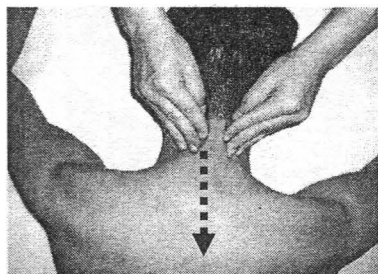


Рис. 4–5. Различные формы руки при нисходящем нажимании.

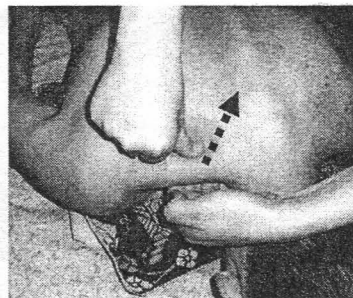
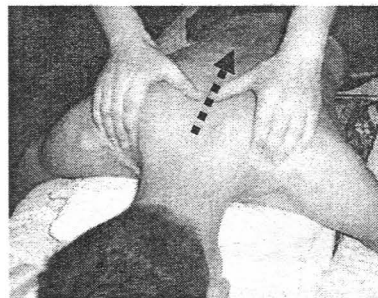


Рис. 6–7. Точечное нажимание в области плеч.

При отработке энергии нажимания (цзи) используют мешок с ватой или боксерскую грушу (разных размеров).

### 31. Энергия разделения (раскола) – Лэ цзинь.

Разделяя что-либо, вы тяните объект (предмет) одновременно в двух направлениях. Применение энергии разделения (лэ) подразумевает использование двух рук терапевта (реже ног) с целью «вытаскивания центра болезни и лишения ее корня».

При «растягивании и удлинении тела» применение Лэ цзинь происходит обычно после энергии поглощения-глажения (люй) или энергии срывания вниз (цай) – см. рис. 1–2.

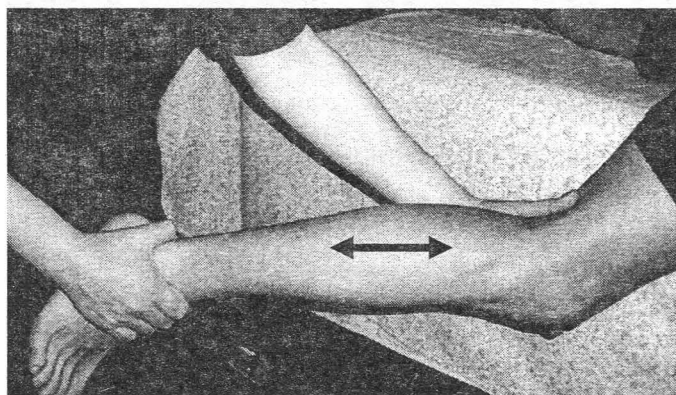
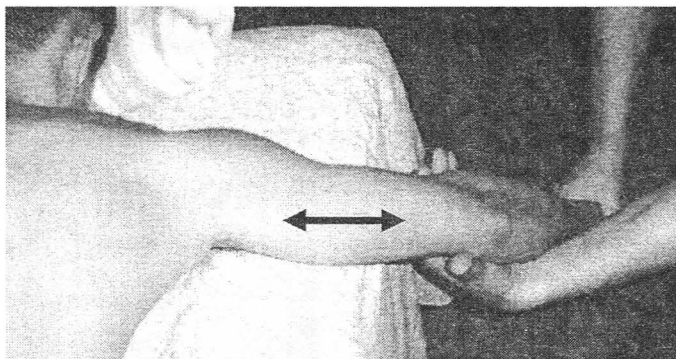


Рис. 1–2. Разделение (вытягивание и отделение «от основы») с исп. приемов глажения и притягивания вниз для конечностей.



Для усиления эффекта разделения в разные стороны исп. энергию натяжения, образующуюся за счет скручивания поясницы терапевта. Если вы тяните свою ведущую руку вправо, значит, ведомая рука движется налево.

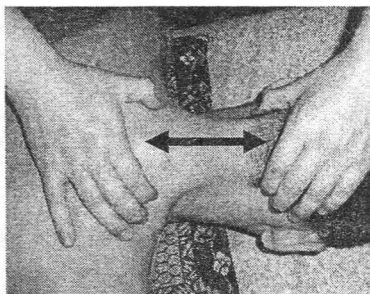
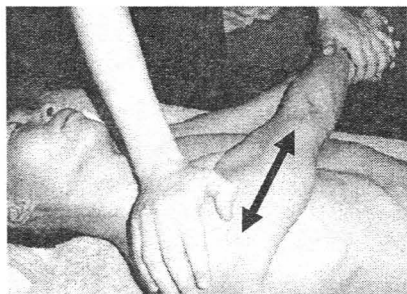


Рис. 3–4. Мягкое растягивание (разделение) плеча и шеи.

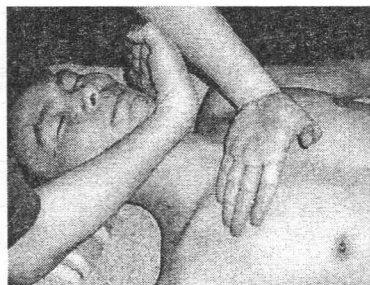
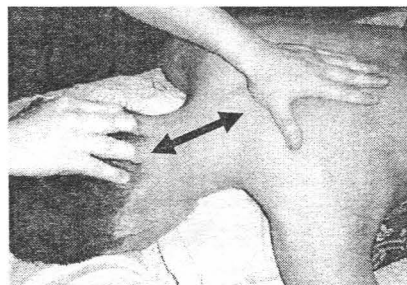


Рис. 5–6. Мягкое удлинение и «растягивание» шеи.

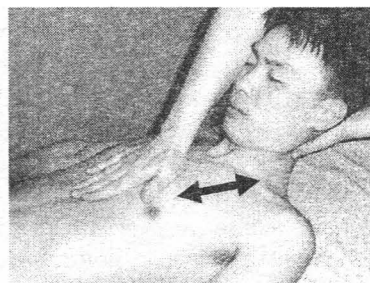
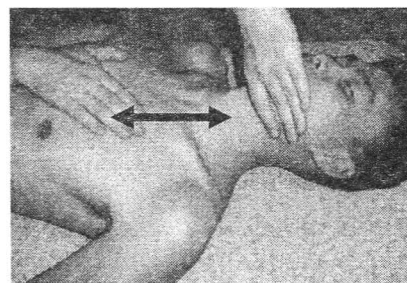


Рис. 7–8. Мягкое растягивание «груди» и шеи.

В случае если ваша ведущая рука (правая) движется влево, тогда ведомая рука также будет двигаться влево, в некоторых случаях для ведомой руки возможно движение и в правую сторону – перекрестное растягивание (рис. 9–10).

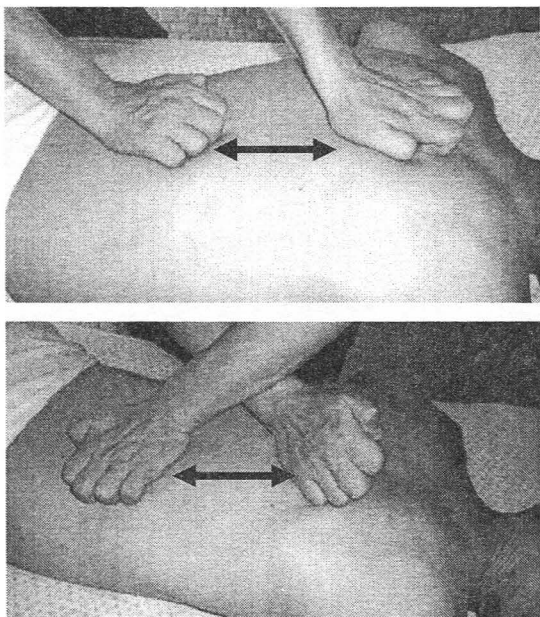


Рис. 9–10. Прямое и перекрестное (мягкое) растягивание.

Правильным исп. энергии разделения-раскалывания «болезни» является наличие устойчивого равновесия у терапевта, в противном случае вы потеряете контроль над собственной опорой (стопы и нижний центр Дань тянь) и не сможете эффективно применять Лэ цзинь. Кроме этого надо уметь применять Лэ цзинь в нужный момент времени и осуществлять при этом правильный выбор техники.

Большие по длине растягивания на первых порах освоения проводить не рекомендуется, сначала необходимо научиться применять Лэ цзинь на «коротких дистанциях».

Тренировку по развитию энергии разделения проводят на мягких объемных или трубчатых предметах, сделанных из эластичных материалов.

### 32. Энергия упора (поддержания, нажима) – Као цзинь.

Для развития и применения энергии опирания используют: ладони, верхнюю часть локтя, плечи, грудь, спину, бедра и колено терапевта. Однако наиболее распространенной частью тела являются первые три формы руки (рис. 1–4).

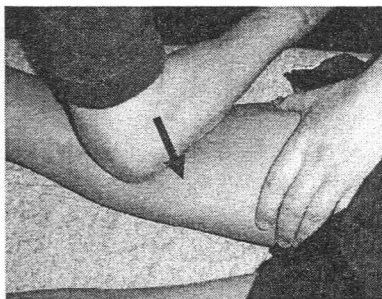
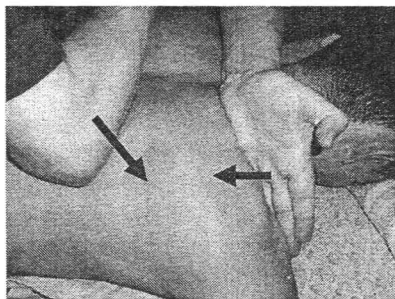


Рис. 1–2. Использование локтя для создания упора (давления).

Этот вид энергии может быть как длинной для вытягивания и смещения конечностей, так и короткой для небольших сдвигов с малой точкой опоры, например в качестве рычага (домкрата).

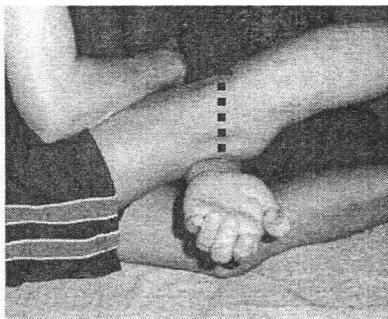
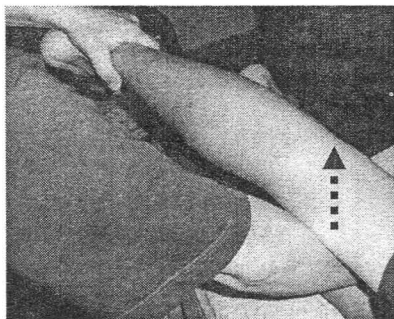


Рис. 3–4. Принцип «рычага-домкрата для сдвига».

Плечевая, как и локтевая техника упора-сдвига может применяться под любым углом и в любом направлении. Главным условием Као является контроль над этой энергией, чтобы не причинить вреда пациенту при сдвигах и смещениях суставов и костей относительно оси их движения (рис. 3–5).

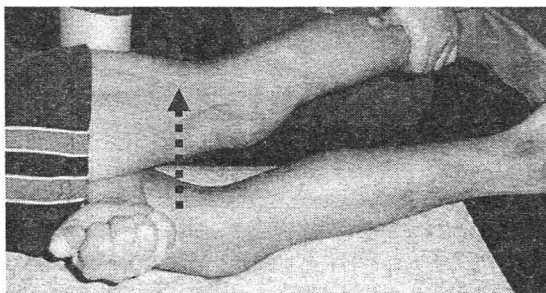


Рис. 5. Легкий сдвиг и смещение сустава ноги с подниманием.

Данный вид энергии (техника, приемы) применяется мягко и внимательно только на физически крепких и взрослых людях с учетом их возрастных изменений в костях (обычно до 48 лет).

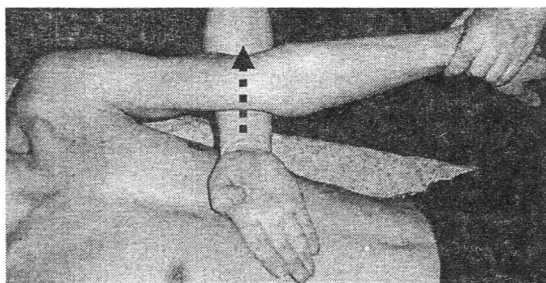


Рис. 6. Поднимание (упор) в суставе плеча по принципу рычага.

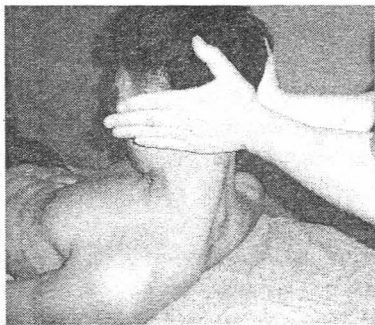
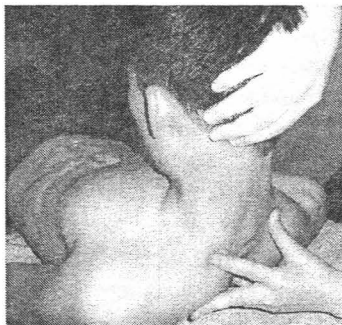


Рис. 7–8. Упор с растягиванием шеи «в высоту» ладонями.

### 33. Энергия ведения потока – Инь цзинь.

Энергия ведения – это «перемещение рук терапевта совместно с энергией болезни» с целью ее дальнейшего выведения за пределы тела наружу. Ее обычно исп. после «вытягивания и удлинения энергии болезни на некоторое расстояние», т.е. когда «боль оторвалась (ослабла и разделилась на маленькие очаги) от своего корня и стала терять свою силу».

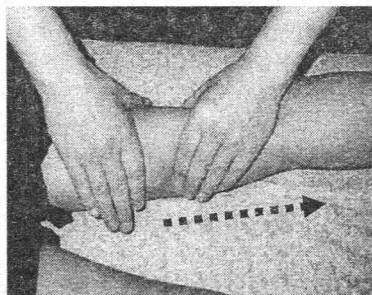
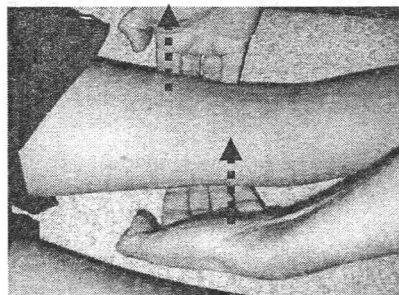
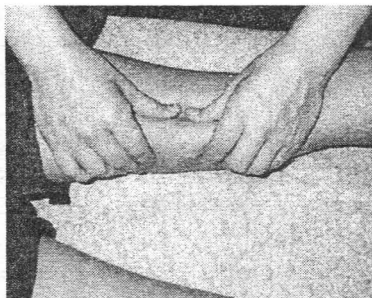
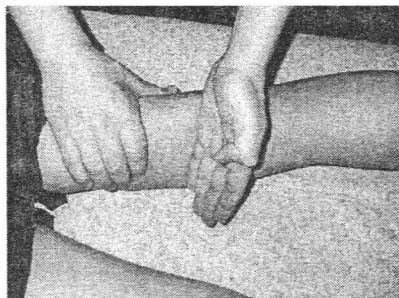


Рис. 1–4. Пиление, щипание, встряхивание и выведение.

Ведущая цзинь исп. энергию болезни, путем присоединения к ней, либо перенаправляет ее с целью уведения (подальше) от внутренних органов для дальнейшего выведения из организма.

В массажной терапии простых (мышечных) заболеваний применение этого вида энергии является простым, однако при восстановлении хронических и запущенных (органических) заболеваний ее применение требует «комплексного, состоящего из нескольких видов энергии подхода». Если болезнь трудно выводима (глубоко расположена), здесь исп. «ложную энергию уведения», т.е. частично, чтобы выявить очаг (центр) заболевания или боли. Энергия ведения здесь должна исп. совместно с энергиями слушания (тин), понимания (дун), нейтрализации (хуа) и др. Благодаря этим энергиям можно вычислить «силы болезни, чтобы потом эффективно их нейтрализовать, разделить и вывести из организма по частям».

#### **34. Энергия заимствования силы – Цзе цзинь.**

Здесь применяется потенциал (сила, упругость и т.п.) энергии болезни для ее самовыведения. В связи с чем, этот вид энергии считается трудным для понимания, как в теории, так и в практике. Цзе цзинь относится к высокому искусству понимания энергии, и после того, как вы им овладеете, то сможете применять его «автоматически в любой ситуации».

Сущность энергии заимствования заключается в том, что вы используете воздействие энергии боли (или одним видом боли вы выводите др. вид болезни) против ее самой же.

Если воздействие энергии болезни Ян (острое, жесткое, твердое), вы применяете «гашение» энергией Инь (мягко и плавно), если проявление энергии болезни Инь, то в этом случае вы применяете технику Ян (уплотнение, восстановление формы).

В некоторых случаях возможно применение Ян против Ян, а Инь против Инь. Все зависит от степени и состояния развития болезни (боли), т.е. в какой фазе развития она находится.

Технику заимствования можно также обозначить, как энергия поглощения и использования «силы против силы».

В работе следует исп. только небольшое количество этой Цзинь, которая может быть применена посредством любой мас-

сажной поверхности терапевта (ладонь, пальцы, предплечье и др.).

Главным условием применения Цзе цзинь является слаженная координация работы поясницы и ног, однако не менее важным аспектом является момент приложения энергии (контакт).

Терапевт должен уметь исп. энергию нейтрализации, а также хорошо знать энергию понимания (дун) и слушания (тин), чтобы умело заимствовать (отбирать, поглощать и выводить) энергию болезни (боли) и при этом «не позволять проникнуть вредной энергии в свой организм».

После освоения базовых энергий (см. гл. 5, 6, 7) вы приступаете к освоению Цзе цзинь. Задачей терапевта является «перехват на выведение Ци болезни», после того, как она активизировалась.

Добавьте некоторое (очень малое) количество собственной Цзинь, для того чтобы привлечь (притянуть) энергию болезни, с целью дальнейшего выведения за пределы тела (энергетических полей) пациента и терапевта.

В другом случае вы создаете «искусственный затор потока Ци», чтобы потом, приложив энергию заимствования (цзе) также произвести выведение Ци болезни, однако этот вариант намного сложнее предыдущего и требует хорошего знания тактики и стратегии массажного искусства.

В любом случае, главным условием применения Цзе цзинь является «захват корня (очага, источника) болезни».

В упрощенном варианте энергию заимствования исп. в техниках структурного массажа (Дао Инь, Ци нэй шу) с использованием изометрических (попеременное напряжение) упражнений. Пациент напрягает на определенный промежуток времени ту или иную мышцу (конечность), далее наступает фаза расслабления, в это время терапевт применяет технику заимствования-трансформации «силы у болезни» (разделение, дробление на части и т.п.) с целью последующего ее выведения.

Упражнением по развитию энергии заимствования является толкание большого плотного и упругого мяча (рис 1–2).

Особое внимание при развитии Цзе цзинь терапевту сл. уделить прочному укоренению и устойчивости своего центра тяжести (живота и проекции стоп на Землю).

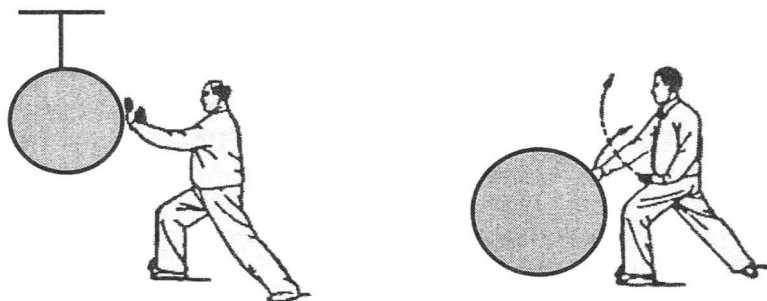


Рис. 1–2.

### 35. Энергия открывания – Кай цзинь.

Другим образом-формой этой энергии является разворачивание, поворот или разведение в стороны с целью открытия полостей, суставов и т.п. Когда поток Ци болезни имеет достаточно силы для сопротивления действиям терапевта, его следует просто разделить на две части и вывести за пределы тела, это действие и будет сущностью энергии Кай цзинь (рис. 1–6).

Данный вид энергии считается «длинным по своей реализации», в связи с чем, мышцы рук терапевта здесь задействованы в большей степени, чем в других видах (приемах) Цзинь.

Когда Ци болезни «атакует» (проявляет себя) терапевту следует «присоединиться к этому потоку (вдоль хода Ци в меридиане), нейтрализовать его (снять боль частично), а затем ведите этот поток дальше (вдоль меридиана) на выход.

Главным аспектом энергии открывания является «открытие (раскрытие) пор и др. отверстий тела» для быстрого выведения болезнетворной энергии.



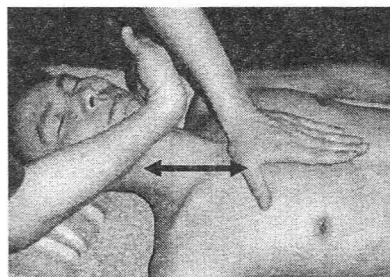
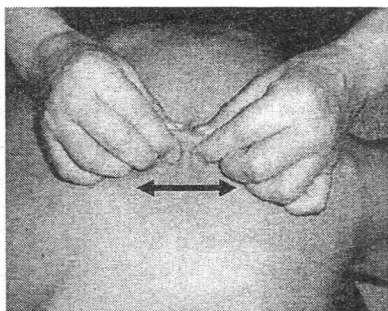
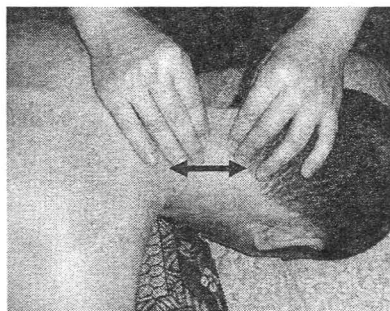


Рис. 1–4. «Открытие» плеч, грудных позвонков, горла и шеи.

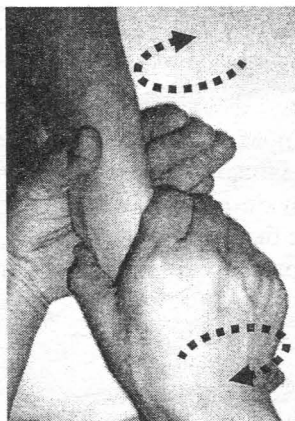
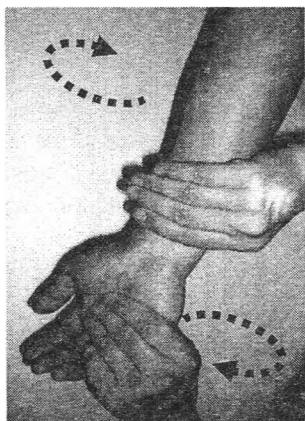


Рис. 5–6. «Открытие сустава запястья вращением».

Применение «открывающей энергии» см. в [14, 15, 17].

### 36. Энергия отклонения – Бо цзинь.

Данный вид энергии во многом схож с предыдущей энергией, за исключением небольшого добавления. Здесь вы немного «отклоняете – уводите реакцию мышц (боли, болезни) мимо себя и за себя (вниз в Землю)». Вы лишь слегка изменяете направление (вектор, траекторию) воздействия болезни.

В отличие от энергий открытия (кай) и перехвата (цзе), энергия отклонения (бо) находится в коротком (не долгом) контакте с поверхностью тела пациента в отличие от вышеуказанных.

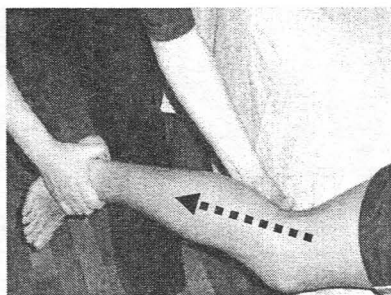
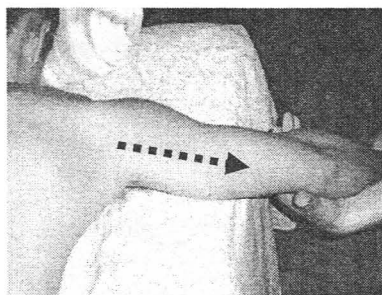


Рис. 1–2. Отклонение Ци болезни вниз (в Землю).

В практике, при отработке энергии отклонения терапевту сл. поворачивать свое тело так, чтобы работу совершала поясница, а не руки, при этом тело слегка подается назад, чтобы отклонение не было резким для пациента (рис. 1–2).

Примеры «отклонения Ци болезни в сторону» – рис. 3–5.

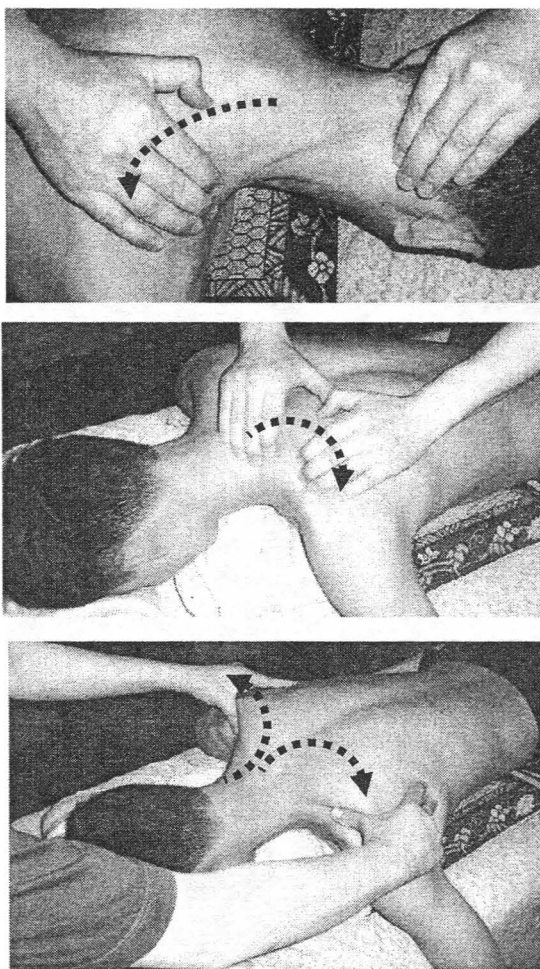


Рис. 3–5. Отклонение двумя руками «в сторону» от центра.

### 37. Скручивающая энергия – Чжуань цзинь.

Энергия скручивания – поворачивания является вращательным движением, генерируемая поясницей, эта энергия способна «проявляться» (применяться) в любой части тела пациента.

Скручивание, вращение или поворачивание (в суставе) часто исп. совместно с энергией открывания (кай) и отражения (пэн) для восстановления свободной циркуляции потоков энергии Ци в меридианной системе человека (рис. 1–6).

Данный вид энергии наиболее часто применяется на верхних и нижних конечностях, реже при восстановлении потока Ци в области шеи и поясницы.

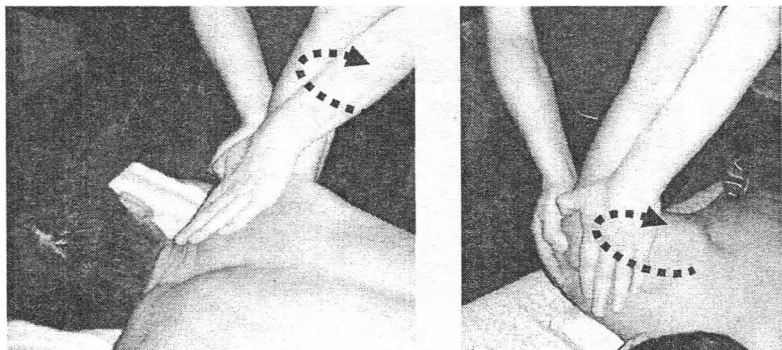


Рис. 1–2. Мягкое «скручивание сустава плеча».

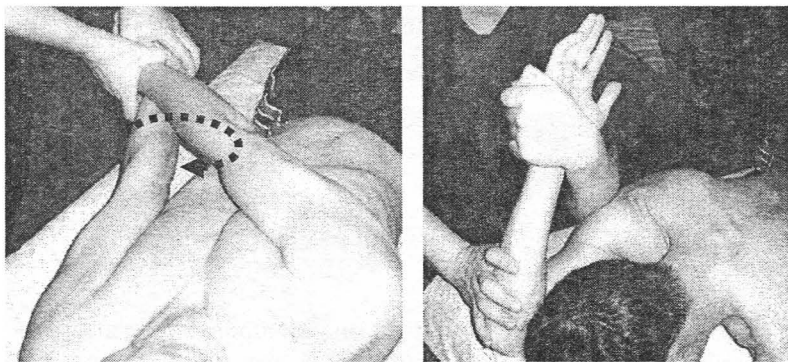


Рис. 3–4. Мягкое «скручивание» плеч с помощью двух рук.

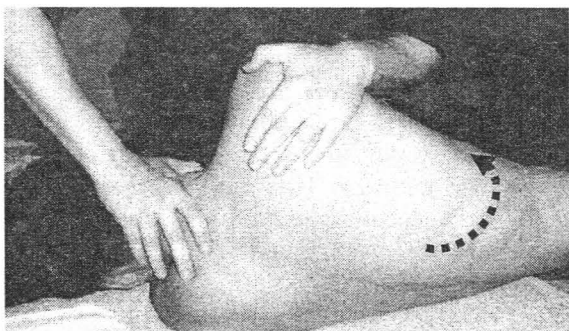


Рис. 5. Легкое и мягкое «скручивание» плеч, шеи и поясницы.

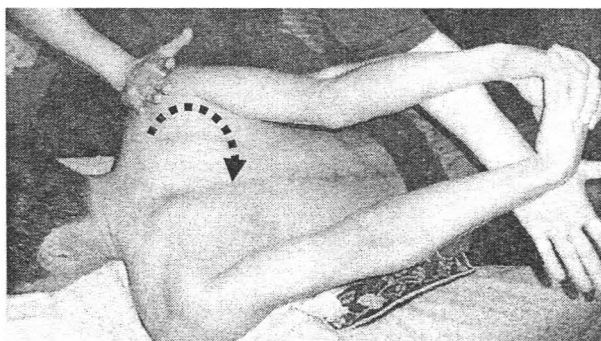


Рис. 6. Легкое и мягкое «скручивание» рук, плеч и поясницы.

Особое внимание терапевту при работе с энергией скручивания необходимо уделить контролю над проводимыми действиями, чтобы не нанести вреда пациенту.

Для эффективного применения энергии Чжуань цзинь терапевту следует представить образ (картинку) скручивающей или раскручивающейся спирали (см. также гл. 8).

### **Примечание.**

Приемы скручивания, поворачивания и вращения производятся всегда мягко и внимательно, как по ходу часовой, так и против хода часовой стрелки, но с малыми амплитудами и углами вращения в суставах и суставных сумках [см. 14, 15, 17].

### 38. Энергия складывания – Чжэдэ цзинь.

Данный вид энергии находит применение в малых по длине поворачивающихся и ведущих движениях ладоней и рук. Энергия складывания применяется (вводится) тогда, когда необходимо использовать короткий рычаг для «массивных сдвигов и смещений» на теле пациента. Поэтому, совместно с Чжэдэ цзинь часто используют энергии ведения (инь), контроля (на), рычага (цзюэ) и энергию спирали (цзюань).

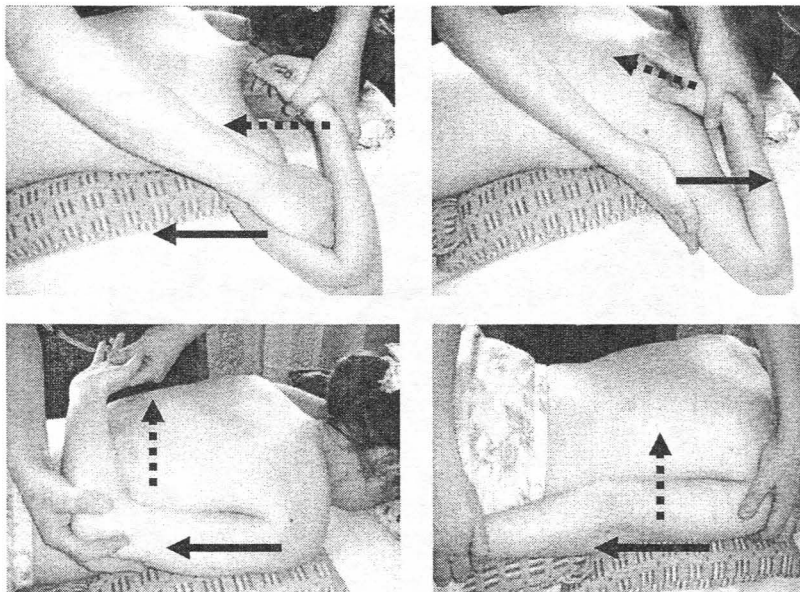


Рис. 1–4 (7). Показаны различные виды (захваты и положения рук терапевта) складывания, с последующим вращением, сдвигом суставов руки или корпуса тела.

Главное движение показывает сплошная стрелка, пунктирная стрелка – изображает дополняющее движение.

В этом виде внутренней энергии (рис. 1–7) используется мало движений руками, т.к. основную нагрузку несет поясница, которая осуществляет контроль и управляет всеми движениями тела и рук терапевта.

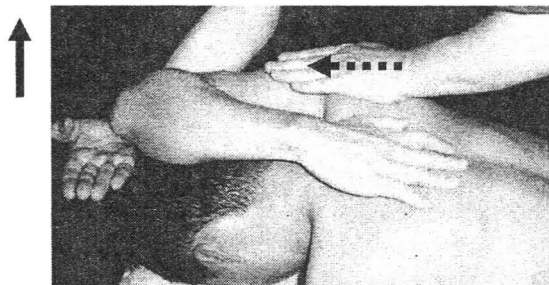


Рис. 5. Складывание руки для подъема (открытия) сустава плеча.

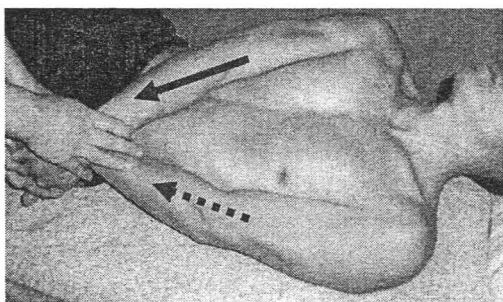


Рис. 6. Складывание и соединение рук для «вытягивания ребер».

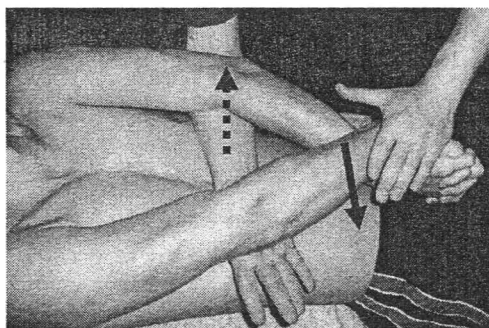


Рис. 7. Складывание рук и исп. «рычага для открытия сустава плеча» с целью уменьшения выпуклости грудной клетки.

## Глава 10

## НЕЙТРАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЭНЕРГИИ

**39. Энергия вибрации (дрожания) – Доу соу цзинь.**

Этот вид представляет собой прием вибрации, дрожания или встряхивания и в основном применяется, как тренировочный метод для накопления и передачи тонких энергий Цзинь.

В практиках по возвращению эликсира жизни этот вид энергии служит для поднятия жизненной силы – Духа (Шэнь).

В тренинге по развитию энергии вибрации необходимо учитывать следующее: займите устойчивую позицию ног, потом расслабьте «тело и сознание». Затем представьте (образ), как будто вы стряхиваете капли (поток) воды со своего тела.

Сначала мягко скрутите тело в одну сторону, затем в другую, и продолжайте все это в быстром стряхивающем движении.

Формы рук для «получения энергии вибрации и встряхивания» могут быть самыми разнообразными рис. 1–6 [см. 13–14].

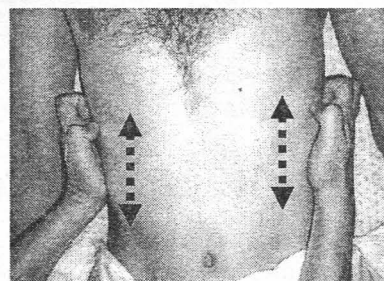
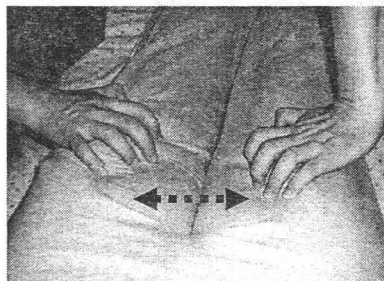
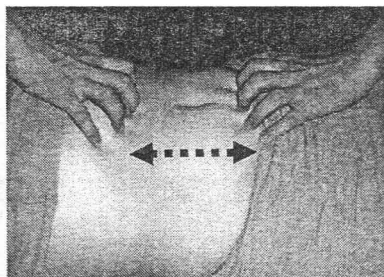
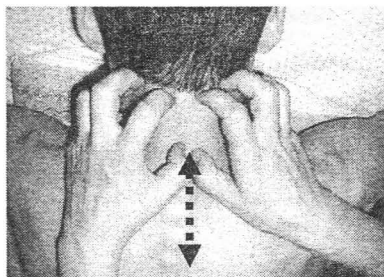


Рис. 1–4. Вибрация пальцами (руками) на разных участках тела.



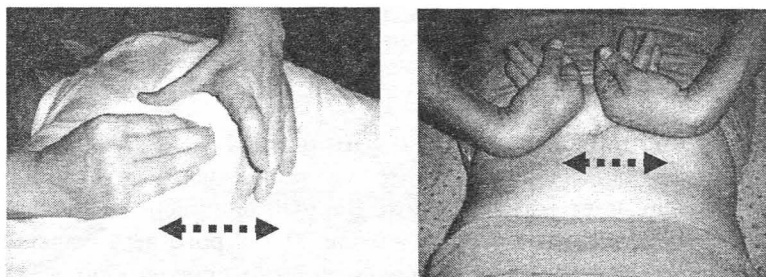


Рис. 5–6.

Чтобы легче было понять принцип встряхивания всем телом, понаблюдайте, как это делают домашние животные.

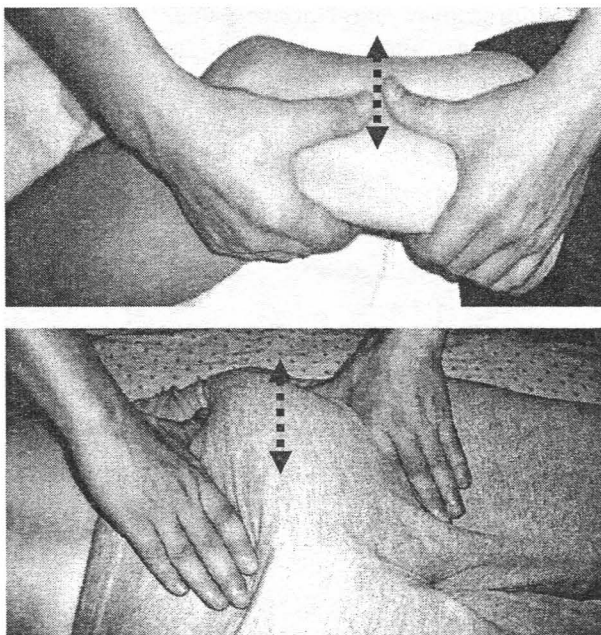


Рис. 7–8. Пример энергии «встряхивания».

Накапливайте (генерируйте) Цзинь в ногах, используя поясницу, чтобы затем направлять ее по спине к плечам и в руки.

Главное в упражнениях по развитию Доу соу – не стремиться к полному контролю над движением, иначе, вы потеряете

пластичность и естественность движения, в связи с чем, энергия вибрации (встряхивания) не достигнет ваших суставов рук.

#### 40. Энергия вертикали – Дин цзинь.

Вертикальная энергия, ее можно тактильно почувствовать, но трудно увидеть и воспринять. Данный вид энергии проявляется в случае, когда терапевт находится в строго вертикальном положении, его тело центрировано и легко проводит поток Ци по 12-ти главным и мышечно-сухожильным меридианам.

Здесь Ци (дыхание) следует «погрузить в низ живота, чтобы эта область стала полной, тогда верхняя часть тела и голова станут пустыми». Поскольку поток Ци дыхания опускается вниз, возникает соответствующий подъем энергии, и голова как бы поднимается – вытягивается изнутри. Другим образом для понимания энергии вертикали является «подвешенность головы за макушку», подобно кукле марионетке.

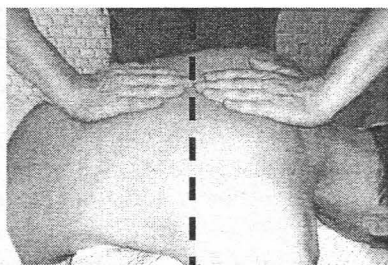
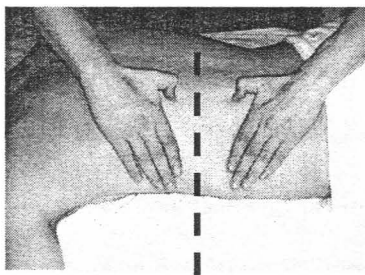
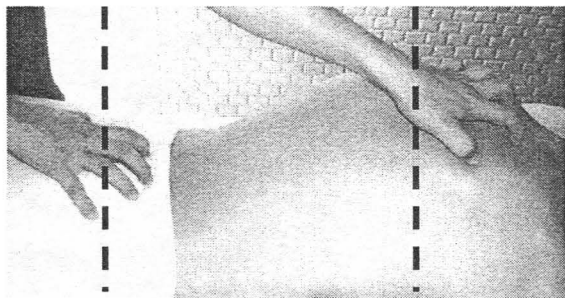
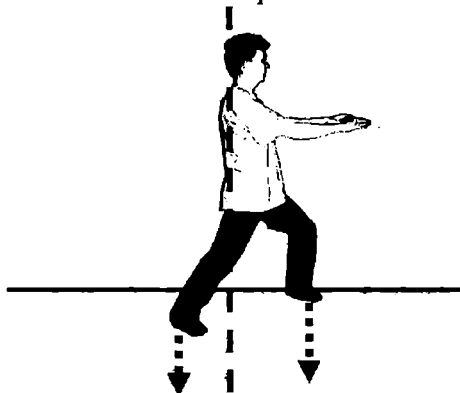


Рис. 1–3. Энергия вертикали.

Ввиду того, что макушка и шея вытянута вверх, все остальное тело вытягивается вниз (за счет сил притяжения Земли) и «полнота Ци будет располагаться в области живота» (рис. 4).

*Вертикаль позвоночника терапевта*



*«Заземление стоп»*

Рис. 4.

**Примечание.**

Главное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место хранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму. Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной Ци винтообразным потоком через ноги вверх – в нижний центр Дань тянь.

В упражнениях по развитию Дин цзинь важным условием является контроль ума терапевта, нежели просто физическая форма «вертикальной спины». Если «сознание уравновешено вверх и вниз» (по ощущениям), то ваше тело будет прямым, устойчивым, а «разум способен творить чудеса».

Тренинг энергии вертикали тесно связан с отработкой энергии укоренения (см. далее), ввиду того, что возросшая исходящая энергия укоренения (Ци) Земли может помочь сбалансировать и стабилизировать усилие Дин цзинь.

#### 41. Энергия укоренения (погружения) – Пань цзинь.

Ощущение терапевтом погружения «в почву (пол)» является прямым проявлением-наличием развитой энергии укоренения.

Хорошая и плотная устойчивость ног важна для генерирования и передачи энергии от ее источника (Земли, Космоса) до места восстановления нормальной циркуляции потока Ци в организме, как терапевта, так и его пациента. Ключом для понимания энергии укоренения является сознание, терапевт должен иметь развитое воображение. Ваш ум при этом устремлен прямо вниз на глубину 1–2-х (и более) метров в Землю.

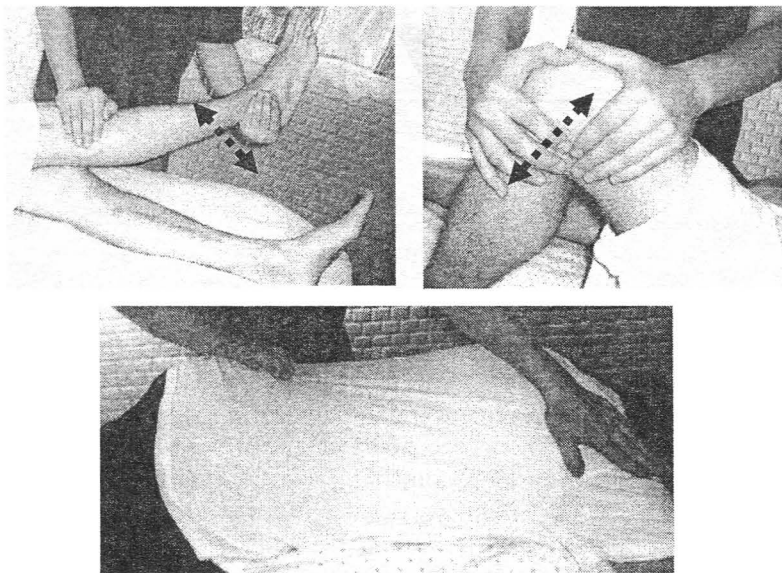


Рис. 1–3. Укоренение терапевта позволяет ему легко проводить различные приемы вибрации (растягивания, поднимания и др.).

Хорошим упражнением по развитию Пань цзинь является позиция «всадника на лошади» (ма бу), ваши стопы при этом стоят на кирпичках (с учетом разного положения кирпичей).

Ваш ум концентрированно направляется вертикально вниз под Землю (создавая образ корней), в случае если ваше сознание рассеяно, то ноги «разъедутся» (т.е. не устоят) в стороны».

## Упражнения для развития энергии укоренения

**Упражнение «Начало Тай цзи» (рис. 4).** В начале упражнения вы должны научиться создавать шар (сферу) Ци в нижней части живота (под пупком). Далее, представьте, как этот шар делится на две половинки (на выдохе) и перемещается через ноги вниз – на 30-50 см. под Землю.

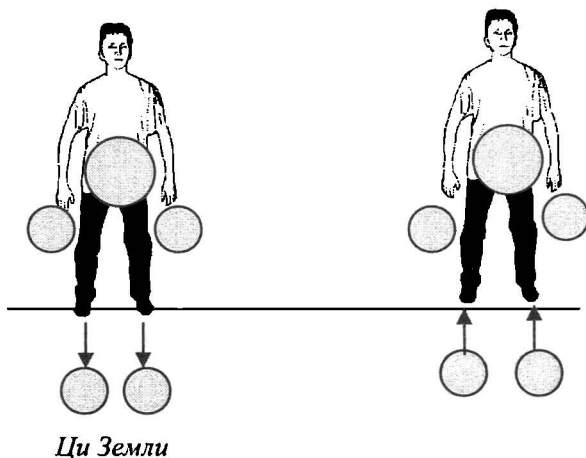


Рис. 4–5.

Первоочередное значение имеет расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка нажимая ими на Дань тянь сверху.

Это движение будет способствовать сдвигу шара Ци вниз и одновременно мягко подтянет область промежности вверх. Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Ци Земли винтообразным потоком через стопы вверх – в Дань тянь.

Соблюдение 13-ти принципов настройки тела (см. гл. 3) создаст «базу и фундамент» по развитию способности «укоренения и заземления», т.е. условий по культивации Земной Ци.

При этом ранее разделенный шар Ци на 2 части, и перемещение их под Землю – Вы начинаете мягко втягивать Земную

Ци на вдохе и при этом снова соединяете их в одну целую сферу (шар) в Дань тянь. Вы восстанавливаете целостность (единство) шара Ци, но уже «обогащенной энергией Земли» (рис. 5).

**Упражнение «подключение к Ци Земли».** Шаг в сторону, почувствуйте «соединение с Землей» (рис. 6). Сконцентрируйте свое внимание на энергии, которую «создает шар Ци в Дань тянь». Точнее сказать, как влияет их «контакт и взаимосвязь» между собой на всю структуру тела (кости скелета, связки, мышцы и т.п.) при движениях верхних и нижних конечностей.

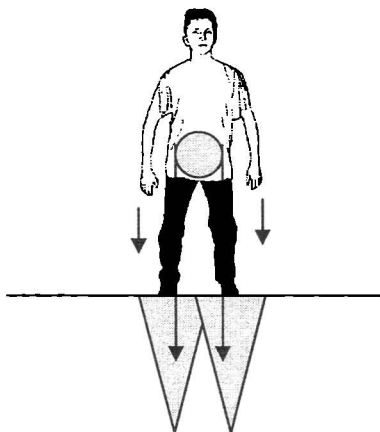


Рис. 6.

Переместите шар Ци перед собой и немного расширьте его, совершая толкающее движение двумя руками (рис.7).

Во время этого движения возникает ощущение, как Ци «тянет» через стопы энергию Земли и совершает выталкивающее усилие-энергию (цзинь) от себя посредством рук (ладоней). Далее, расширьте свой центр Дань тянь в объеме, до размеров 20 – 30 см. (50 см.) в диаметре.

#### **Примечание.**

Под ладонями и под стопами образуются небольшие по размеру шарики энергии Ци (около 15 см. в диаметре), которые

имеют «прямую энергетическую связь с нижним центром Дань-тянь» в движениях и поворотах тела.

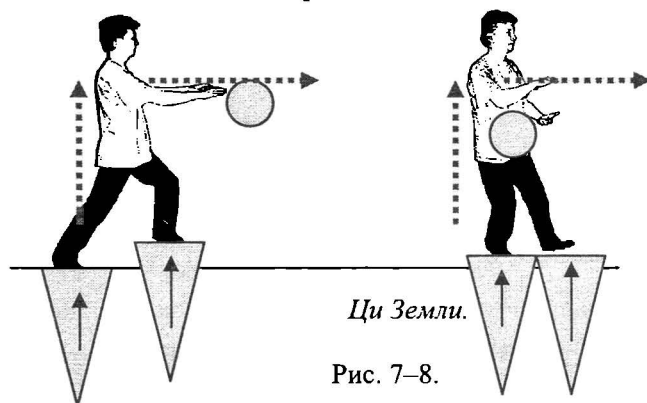


Рис. 7–8.

В движении притягивания рук к себе, а также при опускании рук вниз, корпус также оседает вниз (рис. 8). Шар Ци при этом мысленно перемещайте к области крестца и промежности (копчика). При движении к себе, втягивайте Ци через кончики пальцев и центры ладоней и направляйте ее в область Дань тянь. Это условие создает вокруг шара Ци «некую пустоту», которая заполняется Ци при втягивающем движении тела, а также «усилит связь с поверхностью Земли».

## 42. Взлетающая энергия – Лин кун цзинь.

Энергия подъема – взлета это энергия, генерируемая в пояснице, ногах и стопах для совершения плавных «взлетающих, качающихся и отталкивающих от опоры» движений.

Главное внимание следует уделить пояснице и пружинистой энергии-силе ног, руки при этом просто удерживают конечности или тело пациента. Все манипуляции по качанию, сдвиганию, кручению, встряхиванию и подниманию проводятся на весу.

Здесь Ци ног опускается вниз для поддержки всех действий и манипуляций рук терапевта со стороны энергии Земли.

Особое внимание уделяется развитию подъемной силы ног и стоп, т.е. голеностопному суставу и ахиллесову сухожилию.

Для создания взлетающей энергии поясница первая начинает движение, затем ноги вкладывают свою энергию и, наконец, стопы производят процесс отталкивания от поверхности. Это

движение происходит единым потоком, под контролем ума, «объединяющего части тела в одно целое действие» (рис. 1–3).

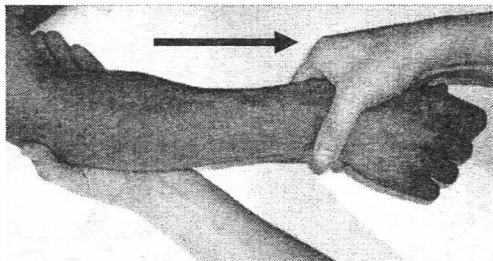


Рис. 1. Поднимание («отделение-вытягивание») руки.

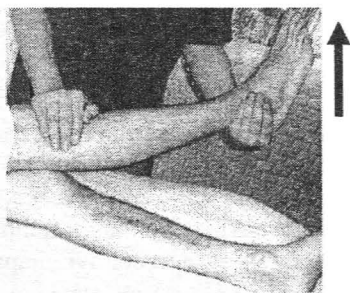
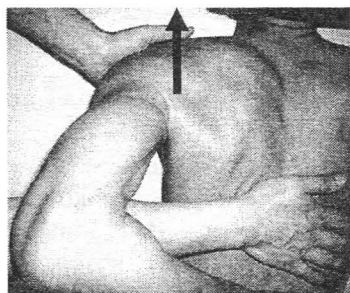


Рис. 2–3. Поднимание и сдвиг плеча и ноги на весу.

Взлетающая энергия часто применяется, как отдельный прием-манипуляция пальцев для создания специфического эффекта терапии – тонизации, расслабления или гармонизации (рис. 4–8).

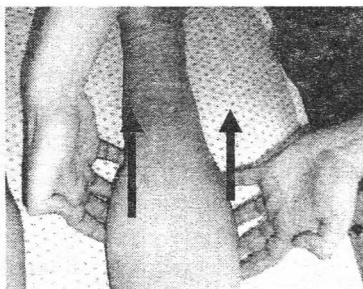
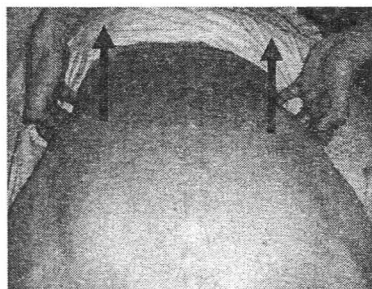


Рис. 4–5. Поднимание («взлет») за бока тела и за голень.



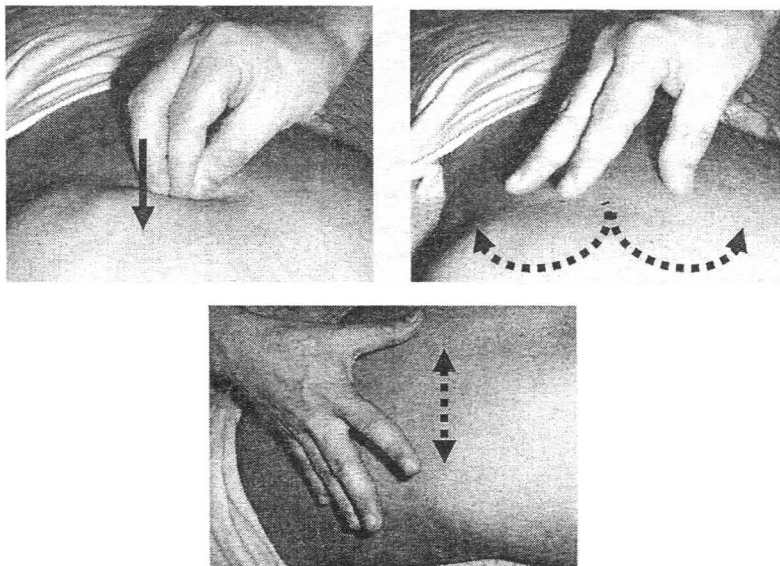


Рис. 6–8. Прием «погружение и взлет (рис. 8) пальцев».

Техника (приема) «взлета-подъема» состоит в том, что пальцы с поверхностного слоя проводятся вглубь, продвигаясь вперед в послойной последовательности.

Во время выполнения приема надо соблюдать медленный, четко размеренный темп: одно продвижение – расслабление пальцев с плавным разведением их в стороны.

Расслабление пальцев и есть поднятие-взлет потока энергии Ци на поверхность. Палец левой руки продвигается послойно, а большой и указательный пальцы правой руки «раздвигают» (взлетают) по поверхности кожи слева и справа от поставленного пальца левой руки (по ходу меридиана).

Полет сопровождается мысленным «взмахом крыльев» по ходу потока Ци, либо по горизонтали, либо по вертикали (рис. 6–8).

Функциональное назначение – это активация Ци, приведение ее в движение, усиление ощущения потока энергии, а также сохранение присутствия Ци в точке контакта при создании плавности «парящих крыльев-рук».

Техника всегда проводится в мягко воспаряющем режиме, не спешите и не допускайте резкости в сознании и в движениях своих пальцев.

На более высоком уровне овладения энергией Лин кун цзинь она «переходит в мистический вид энергии, называемой энергией возвышающейся башни». Это особый вид Цзинь, который является высшим проявлением духовной энергии.

При высвобождении этой энергии создается «сила привлечения чудес». Для ее «качественного понимания» и овладения необходимо научиться применять все ранее описанные виды внутренней энергии (цзинь).

### Примечание.

Иероглиф Лин означает: «стремиться, подниматься вверх, быть чистым и возвышенным». Более полным образом перевода является: «гора искрящегося света».

Иероглиф Кун (гун) переводится как прилежный и неустанный труд по совершенству своего тела и духа.

Для освоения энергии Лин кун сл. особое внимание уделить практикам диафрагмального дыхания [см. 62] с целью развития духовно-ментальной «силы привлечения тонких энергий пространства и времени».

## Приложение 1

## ГЛАГОЛЫ МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ (ЭНЕРГИЙ)

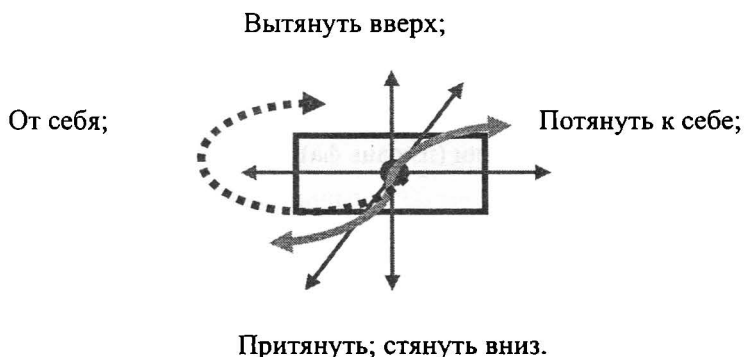
Все восточные техники строятся на определенных «ключевых образах-движениях», количество таких образов может быть разным (8–32 и более). Ниже приводится краткий перечень «техник (энергий)» различных массажных движений и приемов:

- закручивание (чжуань фа);
- толкание вдоль поверхности (туй фа);
- упор и подпираание (као фа);
- отражение в сторону (пэн фа);
- вращение по спирали (цзюань фа);
- пиление (цо фа);
- поднимание (ти фа);
- открывание (кай фа);
- нажимание (цзи фа);
- поворачивание (фань фа);
- плотное прижимание (чжань фа);
- потряхивание (цзэн фа);
- щипание и захват (на фа);
- давление (ан фа);
- трение (му фа);
- натяжение на себя (яо фа);
- поглощение и втягивание назад (люй фа);
- накатывание вперед (гунь фа);
- перебирание (цзоу фа);
- протыкание и сверление (цзуань фа);
- захват с зажимом (цзэ фа);
- фиксация (лань фа);
- поворот вокруг оси (чжуань фа) и др.

**Пример** значения приставок глаголов, как изменение направления вектора движения.

Каждая грамматическая приставка к глаголу движения означает направление и функциональный смысл массажного движения в «пространстве тела» человека.

**Пример.** Глагол – *тянуть*.



Влияние приставок на направление и смысл движения.

Затянуть, вытянуть, перетянуть, подтянуть, утянуть и др. Существуют также еще и «комбинированные формы глаголов»: тянуть во вращении, затянуть в сторону со сдвигом, вытянуть вперед, подтягивать с трением и подниманием и т.д.

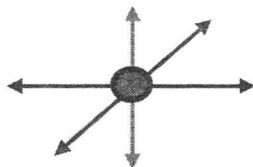
Каждая приставка (в главном массажном движении) в сочетании с другими движениями и манипуляциями показывает ширину диапазона применения восточных техник массажа.

Процесс восстановительной терапии – это, прежде всего набор массажных движений и манипуляций в опр. пространственном направлении и со специфической смысловой нагрузкой, т.е. функциональным назначением прилагаемого действия.

Далее, все обозначения в виде стрелок носят условный характер, т.к. одни и те же формы стрелок могут показывать разные формы движения массажных глаголов.

## Геометрия пространства


Все массажные движения выполняются в 3-х плоскостях пространства: вперед – назад; слева – справа; верх – низ.





Введем простые обозначения направлений движений в массаже:


1. Движения вдоль поверхности – вперед назад: 

*А также слева – направо:*


2. Движения только в одну сторону: 

3. Движение верх – низ: 

4. Движение слева направо: 

5. Движение справа – налево: 

6. Вращение слева – направо: 

7. Вращение справа – налево: 

В практике различают различные формы вращения для левой и правой рук терапевта, а также выделяют движения по ходу часовой и против хода часовой стрелки. «Циферблат часов находится на теле пациента». При одновременной работе двух ладоней терапевта, его руки работают в 2-х режимах: либо вращение 2-х рук внутрь (к себе), либо вращение наружу (от себя). На более высоких уровнях владения возможны самые разнообразные варианты сочетания вращений.

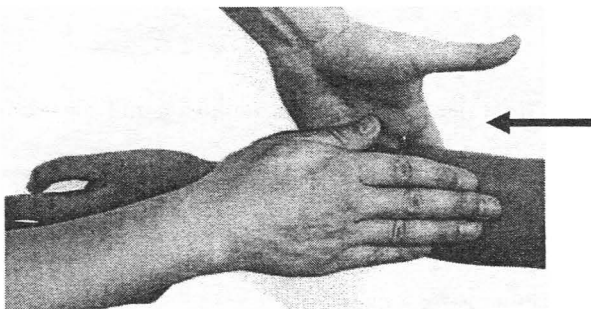
Часто в практике приходится выделять несколько движений одновременно, поэтому на некоторых рисунках вы встретите сразу несколько обозначающих стрелок.

## ПРИМЕРЫ массажных глаголов движений для рук

### 1. *Глажение, глажение, растирание, трение.*

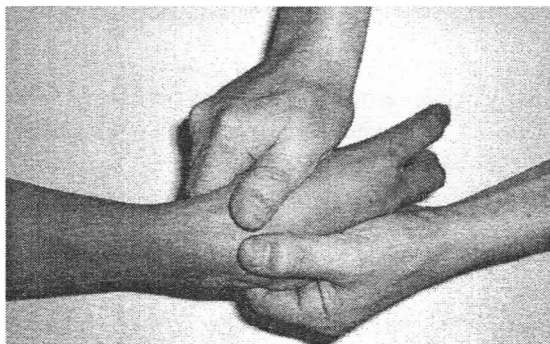


В зависимости от направления стрелок движения могут выражать разный глагол движения.



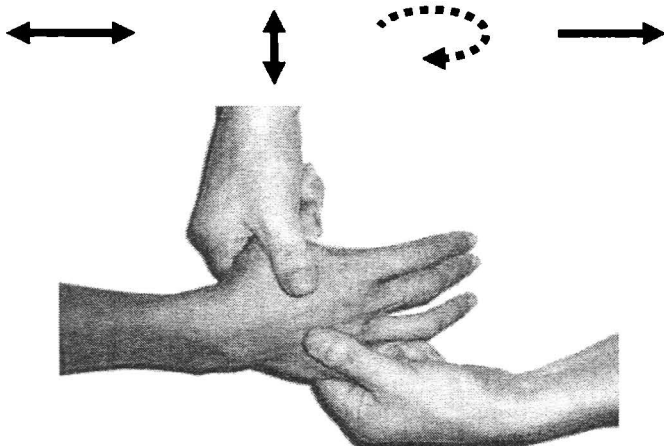
Основное массажное движение см. в текстах к рисункам.

### 2. *Вращение, продавливание, переминание, растирание.*



Пример. Вращательные движения («вращающиеся жернова»).

## 3. Разделение, разминание, вращение, вытягивание.

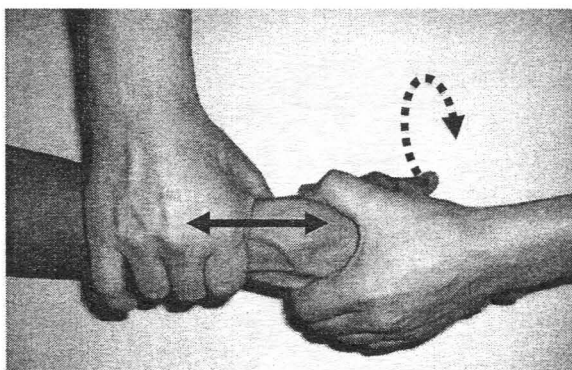


Пример растяжение пястных костей запястья.

## 4. Раздвижение, вытягивание, разминание, вращение.



Правая рука терапевта удерживает, а левая рука вращает.

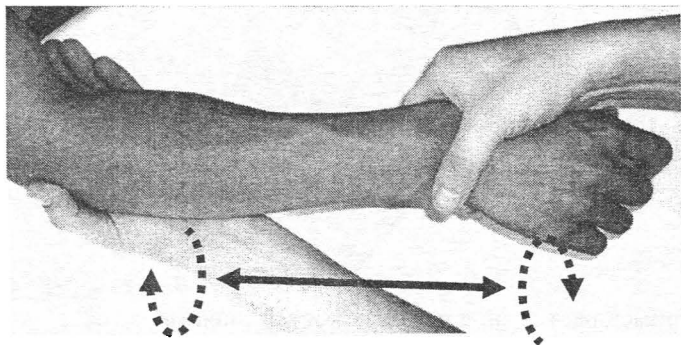


Пример разминания и вращения («с отделением»).

5. Одновременное эластичное вытяжение, скручивание.



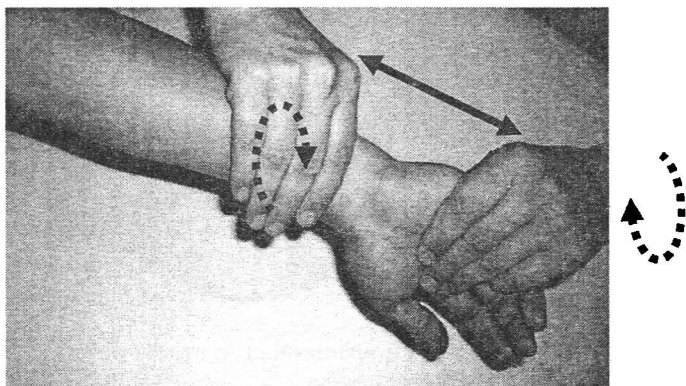
С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс».



6. Одновременное «скручивание и вытяжение».



С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс».

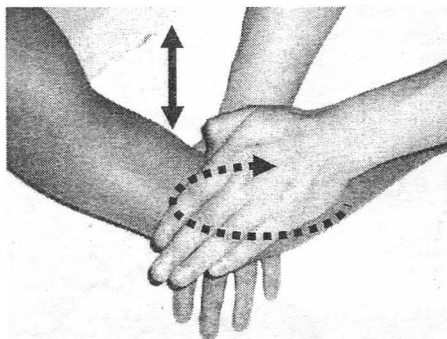




7. Придавливание, прессование, растирание, уплотнение.



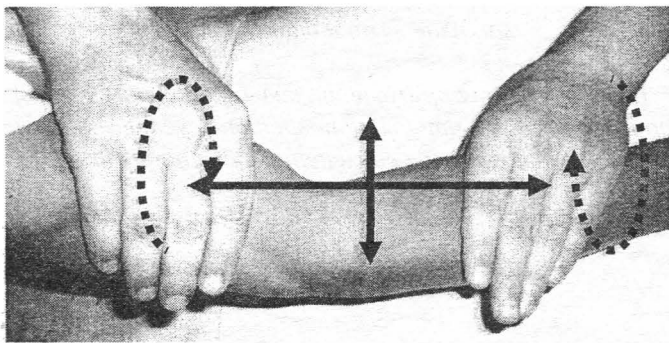
Используются сл. приемы: «белый шелк», «перетирание в ступе».



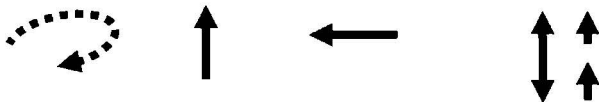
8. Прокачка, растяжение, наполнение или опустошение.



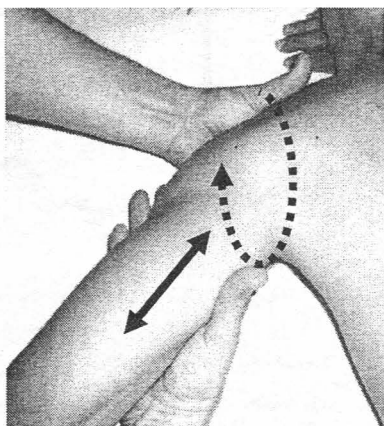
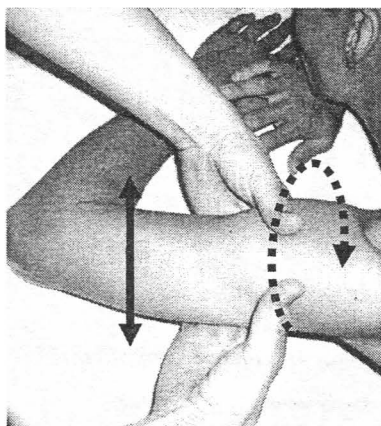
Вращение двухстороннее (или одностороннее).



9. Вращение, поднятие, вытяжение, потряхивание.



Исп. прием «кольцо из 10-ти пальцев».



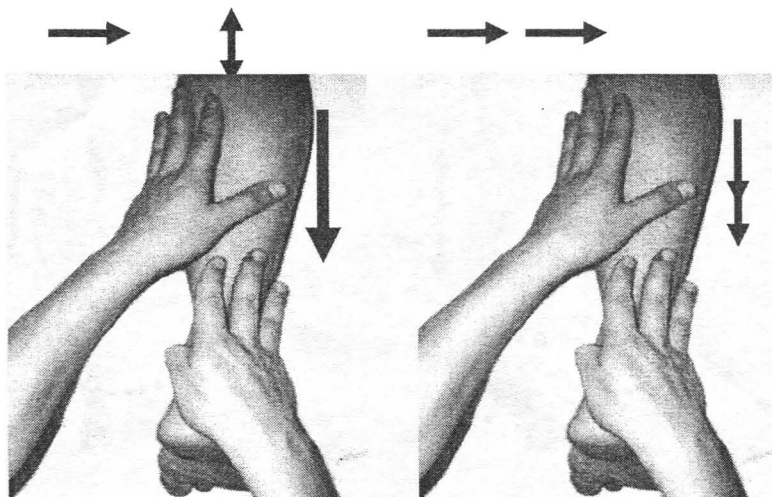
**ПОМНИТЕ!**

*Движения ваших рук должны быть всегда мягкими, медленными, плавными и внимательными.*

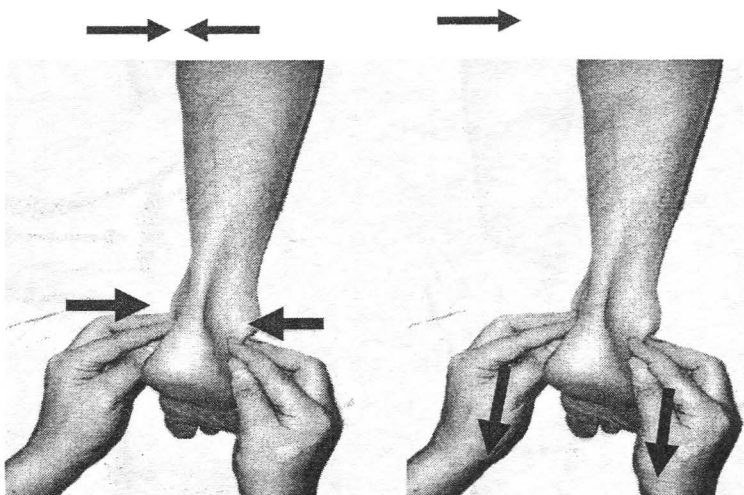
**Не допускайте** применения силы, резкости и быстроты в своих движениях, чтобы не повредить суставы, кости (рук, ног) и другие сочленения тела пациента.

**ПРИМЕРЫ**  
**массажных «глаголов» для ног**

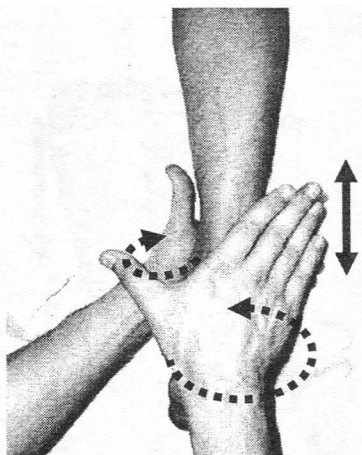
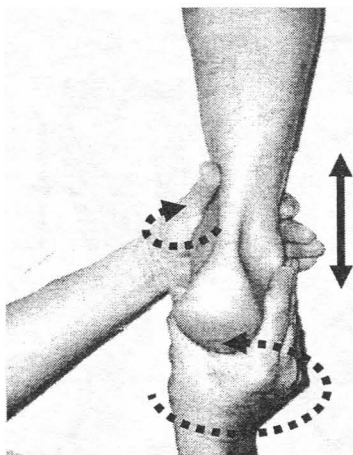
*1. Глажение, накачивание, вытягивание, выведение.*



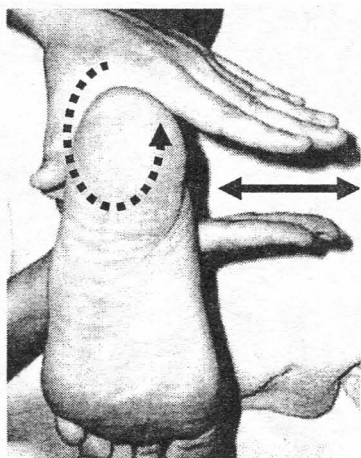
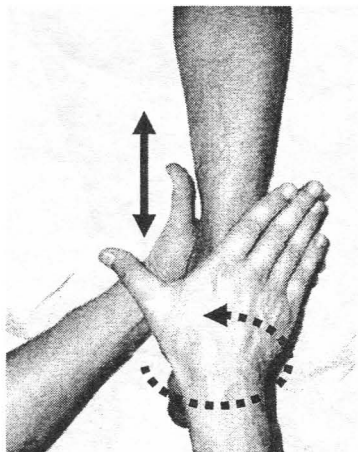
*2. Прощупывание, разминание, вытягивание.*



3. Вращение, вытяжение, разминание (во вращении).



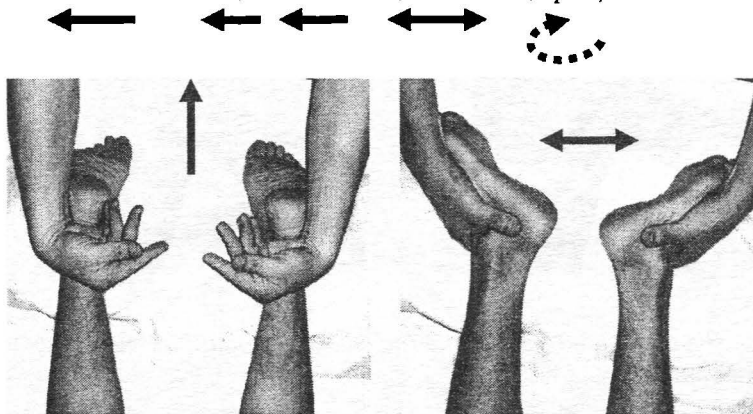
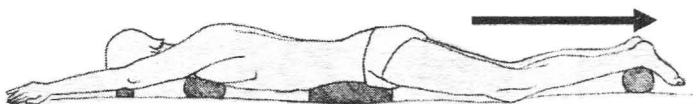
4. Перетирание, вращение, кручение.



**Примечание.**

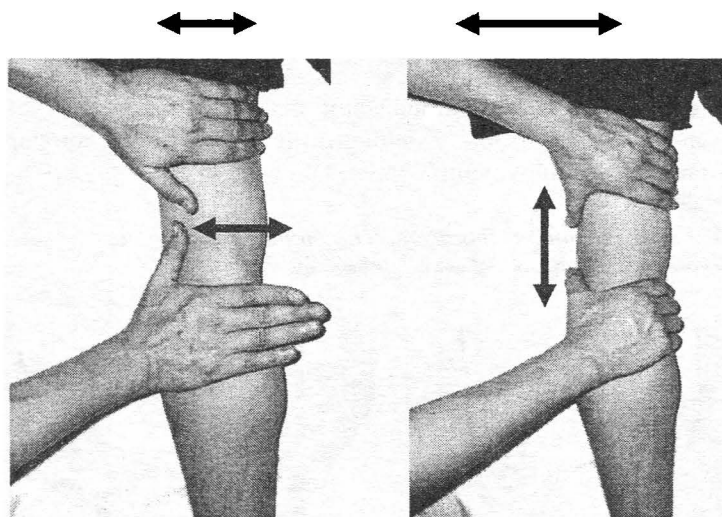
Пальцы терапевта должны плотно (не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела пациента.

Направление большинства массажных движений проводятся в обе стороны. Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные, чтобы у пациента не возникло дискомфортных или болевых ощущений.

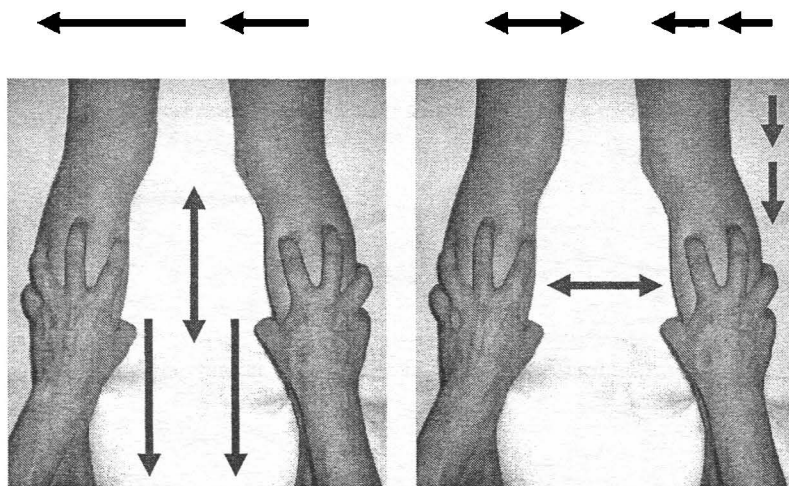
**5. Вытягивание, вытяжение, болтание, вращение.****Схема расположения пациента на животе.**

Движение растягивания тела в длину, с захватом за ноги.

## 6. Болтание, вибрация, перетирание, разделение.



## 7. Вытягивание, глажение (пальцами, ладонями), вибрация и растирание.



## Приложение 2

## ДАНЬ ТЯНЬ ЦИГУН ПЯТИ СТИХИЙ

Одним из значимых аспектов работы с энергией Ци в Дань тянь является умение чувствовать (воспринимать) цветовую энергию 5-ти стихий и соответствующих им направлений пространства.

Схема 5-ти цветов энергий стихий.

|                   |              |             |       |       |
|-------------------|--------------|-------------|-------|-------|
| Лето, День, ЮГ    |              |             |       |       |
|                   | Крас-<br>ный |             |       |       |
| Весна             |              | Осень       |       |       |
| ВОСТОК            | Зеле-<br>ный | Жел-<br>тый | Белый | ЗАПАД |
| Утро              |              | Голубой     |       | Вечер |
| Зима, ночь, СЕВЕР |              |             |       |       |

*Север – энергия (Ци) прохладная, как вода, цвет голубой.*

*Восток – энергия подвижная, как ветер, цвет зеленый.*

*Юг – энергия теплая, как огонь, цвет розово-красный.*

*Запад – энергия прохладная, плотная (металл), цвет белый.*

*Центр – энергия влажная, теплая, цвет желтый.*

Во время занятий Тай цзи цюань или Цигун необходимо знать, относительно какой стороны горизонта вы находитесь.

Теория большей части существующих комплексов работы с Ци преподносится линейно, с учетом обычно только 2-х главных направлений: Север и Юг или Запад-Восток.

Традиционно, любой комплекс Тай цзи цюань или Цигун должен выполняться с учетом 8-ми сторон горизонта.

Поэтому крайне важно для уравнивания организма между 5-ю энергиями стихий, выполнять форму как минимум в 4-

х направлениях, чтобы «содержать свое энергетическое тело в равновесии с окружающим потоком Ци Космоса».

Согласно теории китайской медицины с каждой стихией и направлением пространства связан определенный внутренний орган тела человека, тотемное животное, цвет энергии, время года, время дня, планета и мн. др.

Приведем таблицу «качеств 5-ти стихий» (в сокращении).

| Качество           | Дерево             | Огонь           | Земля         | Металл           | Вода            |
|--------------------|--------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------|
| Сторона            | Восток             | Юг              | Центр         | Запад            | Север           |
| Цвет потока Ци     | Зеленый (лазурный) | Розово-красный  | Желтый        | Белый (золотой)  | Голубой         |
| Сезон              | Весна              | Лето            | М с           | Осень            | Зима            |
| Время дня          | утро               | день            | полдень       | вечер            | ночь            |
| Тотемное животное  | Лазурный Дракон    | Красная птица   | Желтый феникс | Белый тигр       | Черная черепаха |
| Вкус               | Кислый             | Горький         | Сладкий       | Острый           | Соленый         |
| Планета            | Юпитер             | Марс Солнце     | Сатурн        | Венера           | Меркурий Луна   |
| Процессы в природе | Рождение           | Развитие        | Изменение     | Увядание         | Исчезновение    |
| Погода             | Ветер              | Жара            | Влажность     | Сухость          | Холод           |
| Орган Инь          | Печень             | Сердце          | Селезенка     | Легкие           | Почки           |
| Орган Ян           | Желчный пузырь     | Тонкий кишечник | Желудок       | Толстый кишечник | Мочевой пузырь  |

Форма работы с Ци состоит из 3-х уровней: Земной уровень; Космический (уровень Человека) и Небесный уровень.



1. На земном уровне используется энергия сторон света, образы животных и цвета энергии. Эти потоки Ци втягиваются в тело через ладони, пальцы рук, ног (стопы) и промежность.

2. На втором уровне используются 6 целительных звуков и шар Ци для настройки на различные виды энергии, которые будут поступать в тело через точку на межбровье.

3. На третьем уровне используются планеты и их цветовой фон для настройки на соответствующие энергии, которые входят в тело через макушку головы.

Прежде чем перейти к работе с Ци на энергетическом уровне необходимо овладеть сл. практиками:

- освоение 13-ти аспектов правильной осанки;
- владение техникой укоренения;
- знание техники спирального подъема и спуска Ци;
- понимание Инь-Ян энергий и их различий между собой;
- различение техник создания «полноты и пустоты Ци»;
- тренинг по культивации сухожилий и связок тела;
- практикум (изучение) различных техник Дань тянь и Цигун.

Ниже приводится обзор энергетической работы в тренинге Тай цзи Цигун с 5-ю направлениями пространства.

### **Цигун 5 движений – 5 источников Ци**

Упражнения исп. для достижения хорошего психофизического состояния. Поэтому сл. учесть два важных условия успешной работы: ментальный настрой и контроль над эмоциональным состоянием. В ходе выполнения упр. поворачиваются лицом в направлении выбранной стороны горизонта, далее начинают плавно и внимательно (в спокойном состоянии ума) «впитывать Ци» в область соответствующего внутреннего органа (по циклу «порождения 5-ти стихий»).

При «движении шара Ци в нижнем центре Дань тянь» производим им массирующее движение выбранного органа.

По завершении цикла «5-ти движений» вы гармонично активизируете пять главных Инь (цзан) органов тела.

**Исходная позиция У цзи (рис. 1).** Используйте упражнение «внутренней улыбки» [см. 35], чтобы настроить свое сознание и свои внутренние органы на продуктивную работу.

*Проекция Дань тянь (вид сверху)*

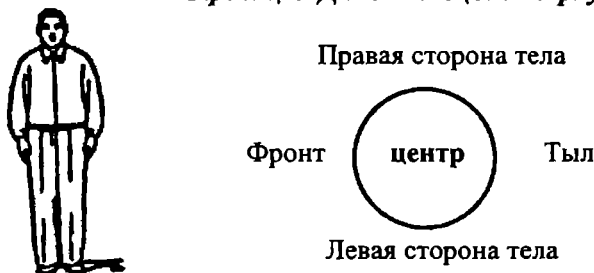


Рис. 1.

**Сторона горизонта – Север (рис. 2).**

Вы становитесь лицом на Север. Образы и соответствия стихии (см. табл.): стихия Вода, прохлада (охлаждение).

Внутренние органы – почки и мочевой пузырь, время дня ночь, животное «Голубая черепаха». Планета Меркурий, основной цвет энергии стихии – голубой. Среди природных процессов ей соответствует собирание и сохранение энергии. Почувствуйте прохладу Севера, представьте голубой цвет воды и поток, идущий с этого сектора пространства к вашему телу.

Основное движение Тай цзи, которое соответствует этой стихии – это оседание на заднюю ногу сопровождающееся вытягиванием и поглощением. При этом шар Ци в Дань тянь движется спереди назад к области спины, осуществляя процесс массирования почек (мочевом пузыря) и поясницы.

Все эти действия производятся как бы мысленно – легко и нежно с исп. движения животом (мягкого вытягивания).

При расслаблении тела и сознания, вы почувствуете, как происходит «вытягивание прохладной Ци стихии Воды».

Энергия планеты Меркурий поступает сверху, цвет энергии – голубой, которая придает почкам и мочевому пузырю силу и энергию, а сознанию – мудрость. Все это укрепляет и заряжает ваш организм здоровьем, молодостью и долголетием.

Север  
Меркурий

Дань тянь

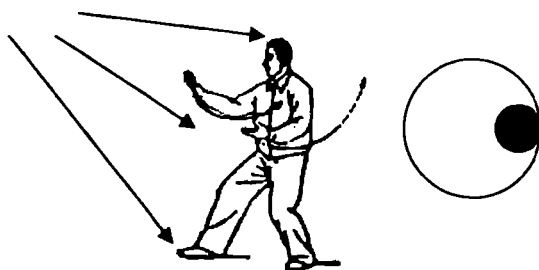


Рис. 2.

### Сторона горизонта – Восток (рис. 3).

Вы становитесь лицом на Восток. Образы и соответствия стихии Дерево: ветер, гром, движение, импульс и др.

Внутренние органы: печень и желчный пузырь, время дня – утро, чудесное животное – Лазурный дракон.

Среди небесных тел стихии Дерева соответствует – планета Юпитер, основной цвет энергии стихии – зеленый, лазурный. Среди природных процессов ей соответствует развитие, рост и расширение энергии. Почувствуйте и представьте сочную зелень дерева (весной) и поток, идущий с Востока к вашему телу. При откате тела – шар Ци в Дань тянь перемещается назад и слегка вправо, вы тем самым массируете область правого бока (печени и желчного пузыря). Поток лазурного цвета укрепляет вашу храбрость и способность к пониманию изменений форм. Планета Юпитер обладает большим количеством Ци для подзарядки организма. Однако сразу поглощать большие объемы Ци не рекомендуется, т.к. это может привести к головным болям и дискомфорту в правом подреберье.

Восток.  
Юпитер

Дань тянь

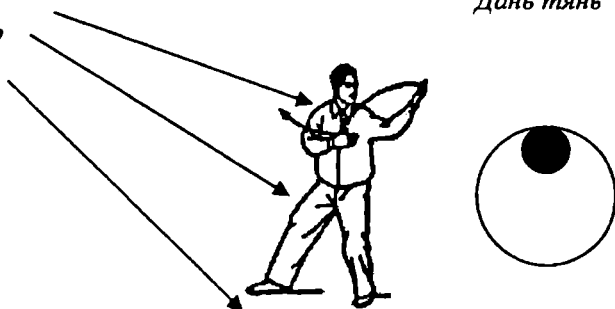


Рис. 3.

#### Сторона горизонта – Запад (рис. 4).

Вы становитесь лицом на Запад. Образы и соответствия стихии (см. табл.): стихия Металл, сухость (плотный и сухой воздух). Внутренние органы – легкие и толстый кишечник, время дня – вечер, чудесное животное – «белый тигр».

Среди небесных тел стихии Металла соответствует – планета Венера, основной цвет энергии стихии – белый (золотой).

Среди природных процессов ей соответствует собирание урожая. Функция этой энергии в организме человека – удаление отработанной (мутной) Ци из организма.

Почувствуйте и представьте поток белого (золотого) цвета идущего с Запада к вашему телу. Подключитесь мысленно к белому свету планеты Венера и наполните свое тело этим свечением.

Шар энергии Ци, двигаясь через левую сторону, расслабляет грудную клетку и легкие, при вдохе поток Ци движется в заднюю часть легких и область низа живота.

Тренинг с белой Ци (Запада) способствует оздоровлению всего организма и обретению уверенности и храбрости (бесстрашия).

Дань тянь

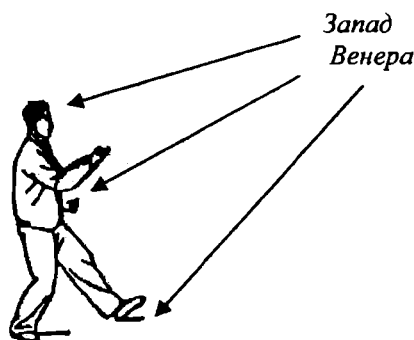
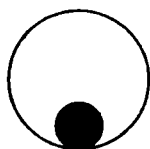


Рис. 4.

### Сторона горизонта – Юг (рис. 5).

Вы становитесь лицом на Юг. Образы и соответствия стихии Огонь, тепло (жар), свет. Внутренние органы – это сердце и тонкий кишечник, время дня – полдень, чудесное животное – «красная птица», перепелка, птица Феникс (жар-птица).

Среди небесных тел стихии Огня соответствует планета Марс, основной цвет энергии стихии – красно-розовый.

Среди природных процессов стихии Огня соответствует свечение, расширение и максимальная активность.

Почувствуйте и представьте мягко розовое свечение (сияние) и поток, идущий с Юга к вашему телу. Энергия Марса (Солнца) здесь расширяется, сверкает и излучает потоки радости, доброты и любви к окружающему вас миру. Красный цвет способствует перевариванию пищи, циркуляции крови, а также культивирует расширение сознания вовне.

При откате тела назад – шар Ци в Дань тянь перемещается слегка вперед и вверх, вы тем самым мягко и нежно (ментально) массируете область передней стенки живота, тонкого кишечника и сердечной сумки (перикарда).

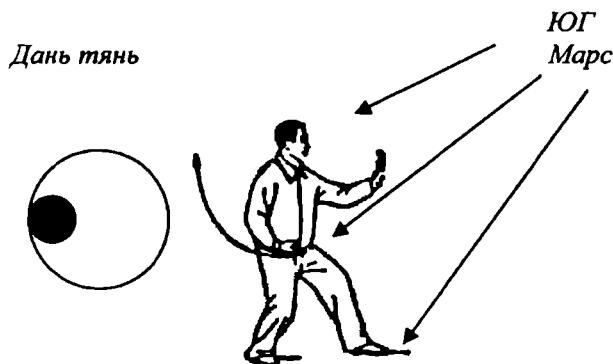


Рис. 5.

### Сторона горизонта – Центр (рис. 6).

Вы становитесь лицом на Юго-запад (север) и поднимаете лицо немного вверх. Соответствия стихии: стихия Земля, влажность. Органы тела: желудок, селезенка и поджелудочная железа. Время – после полудня, чудесное животное «желтый Феникс или Дракон». Среди небесных тел стихии огня соответствует – планета Сатурн, цвет энергии стихии – желтый (золотой).

Среди природных процессов стихии Земля соответствует изменение, расширение и трансформация. Характер действий Ци – это гармонизация и балансировка др. стихий между собой, которая проявляется при движении ухода назад (Люй).

Активизация энергии Ци Земли происходит в сл. направлениях: Юго-восток, с 07–09.00; Юго-запад, с 13–15.00; Северо-запад, с 19–21.00 и Северо-восток, с 01–03.00.

Энергия потока Ци Земли наиболее сильно выражена в период времени с 14.00–17.00. Покровитель стихии Желтый Феникс (Дракон), образ которого визуализируют над своей головой.

Энергия Земли обогащает человека чувством открытости и справедливости. При оседании на заднюю ногу шар Ци мягко и нежно массирует селезенку (желудок) и область поджелудочной железы с целью стабилизации обменных процессов в организме.

Центр.  
Сатурн

Дань тянь

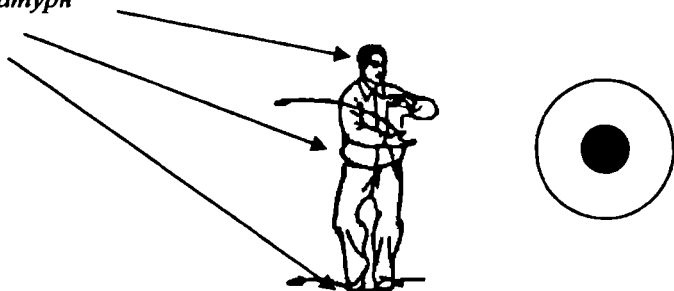


Рис. 6.

## Приложение 3

## 10 ДВИЖЕНИЙ ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ СТИЛЯ ЯН

Полный комплекс Тай цзи цюань стиля Ян см. в [16].

## Перечень движений ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ.

Форма «108-ми звезд» (в сокращении).

| № упр.                              | Название упражнения            | Направление взгляда |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| <i>1-я часть комплекса «ЗЕМЛЯ».</i> |                                |                     |
| 1-4                                 | У Цзи. Начало Тай цзи          | Север               |
| 5-6                                 | Схватить птицу за хвост справа | Восток              |
| 7-8                                 | Схватить птицу за хвост слева  | Север               |
| 9-10                                | Бросить (перенести) мяч на Юг  | Юг                  |
| 11-12                               | Потянуть мяч назад и вниз      | Юг                  |
| 13-15                               | Соединить и надавить           | Восток              |
| 16-19                               | Раздвинуть и толкнуть          | Восток              |
| 20-24                               | Хлыст, или простой поворот     | Юго-запад           |
| 25-26                               | Шагнуть на Север               | Север               |
| 27-28                               | Толкнуть локтем и плечом       | Северо-запад        |
| 29-31                               | Журавль раскрывает крылья      | Запад               |
| 32-34                               | Завершение (закрытие) формы    | Север               |

Базовая таблица соответствий 8-ми символов (багуа).

| Триграмма (багуа) | Действие (багуа) | Движение Тай цзи | Стихия движения |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------|
| Цянь              | Пэн              | Отражение        | Металл Ян       |
| Кунь              | Люй              | Откатывание      | Земля Инь       |
| Чжэнь             | Лэ               | Раскалывание     | Дерево Ян       |
| Сюнь              | Цай              | Срывание         | Дерево Инь      |
| Дуй               | Чжоу             | Упор локтем      | Металл Инь      |
| Гэнь              | Као              | Упор плечом      | Земля Ян        |
| Ли                | Ань              | Толкание         | Огонь Инь       |
| Кань              | Цзи              | Нажимание        | Вода Ян         |



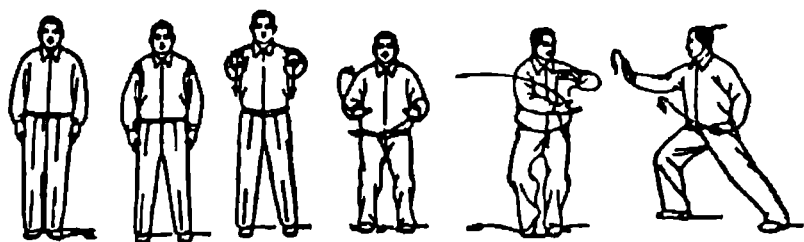


Рис. 1-6.

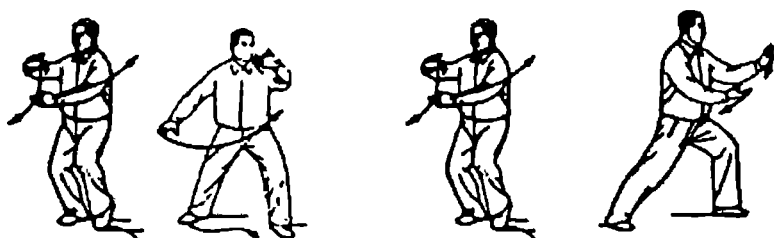


Рис. 7-10.

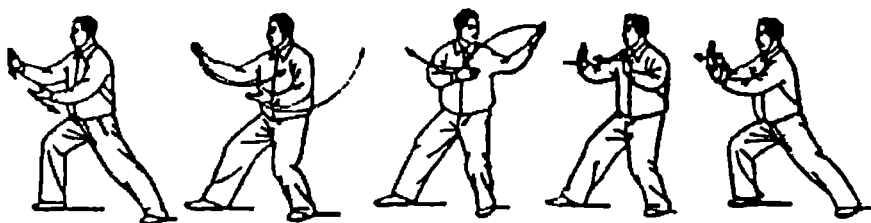


Рис. 11-15.

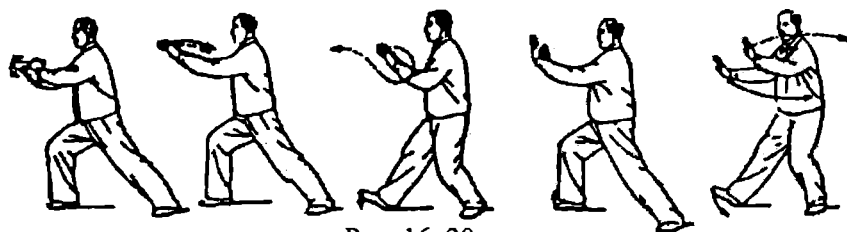


Рис. 16-20.

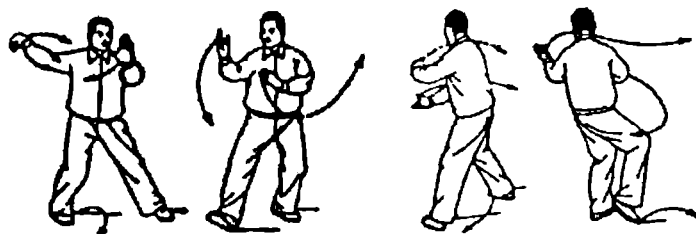
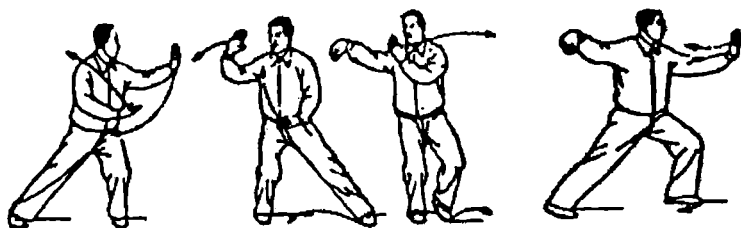


Рис. 21-28.



Рис. 29-34.

## Приложение 4

## 18 УСЛОВИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Основой правильности исходной позиции «Начало Тай цзи» является «мягкость, восприимчивость и округлость» (рис. 1). Данные аспекты являются главным условием для свободного течения (циркуляции) потока внутренней энергии.

Физическая структура человека имеет значительное влияние на тренинг по работе с потоком энергии Ци.

Только при правильно выстроенной физической структуре тела (по вертикали и горизонтали) возможна культивация энергии.

Тренинг состоит из 18-ти пунктов и широко применяется, как в практиках Тай цзи (цюань), так и в различных стилях Цигун.



Рис. 1.

**1. Выстраивание стоп.** Станьте твердо, ноги на ширину плеч, ступни плоские, параллельно друг другу. Перенесите вес тела в центр пятки, там, где ступни перпендикулярны голени.

Вес тела должен находиться в середине стопы с «переходом» на пятку, тогда в стопе возникает ощущение «легкости и невесомости». Точка меридиана почек Юн цюань (R 1) на стопе является главным источником Ци «Земли», она расположена на подошве и имеет 4 проекции (рис. 2) – малые истоки Ци.

Поток Ци Земли «начнет подниматься» только при правильном расслаблении стопы и голеностопного сустава.

### *Вход потока Ци*

1-я т. меридиана Почек

*Геометрический  
Центр стопы*

*Вес тела*

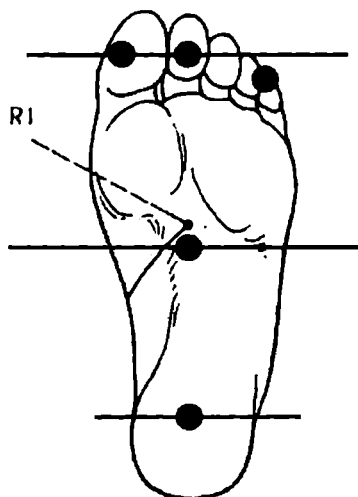


Рис. 2

Для того чтобы «Ци Земли начала подниматься вверх» по ногам, необходимо наличие 3-х условий:

- расслабление мышц и сухожилий стоп (ног);
- закручивание ступни по спирали слегка наружу, чтобы создать винтовое движение вверх;
- легкое отталкивание (чувство взлета) тела вверх.

При выполнении этих условий сила Земли сможет заполнить стопы и начать свое движение вверх. Упражнение проводится босиком и на естественных поверхностях (дерево, земля и т.п.).

Внутренним основанием единой Ци является энергия, внешним – ступни ног. Стопы соединяют нас с Землей (Инь Ци), а ладони и пальцы рук – с Небом (поток Ян Ци).

Процесс заземления с Землей является главным условием работы с Ци. Вес тела должен быть равномерно распределен между 9-ю точками стопы (рис. 3). Если это условие выполнено, человек укоренен и его равновесие устойчиво.

Основное внимание надо уделить тому, чтобы все точки стопы находились в равном контакте с поверхностью земли каждый раз, когда мы делаем шаг или переносим вес с ноги на ногу.

В этом случае тело становится уравновешенным относительно входящей энергии Земли. Точка Юн Цюань, получила свое название за обозначение энергетического процесса – «бурлящий источник энергии». Как только вы установите равновесие над этой точкой, из Земли начнет поступать поток энергии («бурлящим потоком») снизу вверх.

### Распределение веса тела на 9 точек стопы.

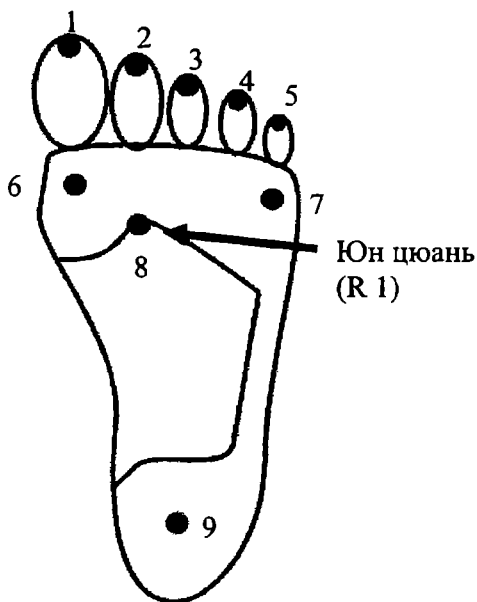


Рис. 3.

Предварительный массаж стопы во многом ускорит процесс открытия и вхождения Ци из Земли. Пальцы ног также должны быть расслаблены и распрямлены.

В основе работы с Ци лежит умение правильно поставить и расслабить ноги и стопы. Для усиления силы укоренения рекомендуется слегка обхватывать (схватывать) пальцами ног за

Землю. При этом важно, чтобы захватывание начиналось не в кончике пальцев, а в подъеме ступни. Обхват пальцами Земли должен расслабить пятку, которая при правильном процессе начинает, как бы вращаться в Землю. Возникает ощущение намагниченности ступней и появляется некое прилипание к поверхности пола. Это говорит о том, что энергия Земли пробудилась и готова начать свое движение вверх по спирали.

### **Дополнение.**

Особое внимание следует уделить расслаблению 3-х нижних секторов тела: голеностопного сустава, ахиллова сухожилия и икроножных мышц.

**2. Сгибание и скручивание коленей.** Слегка согните колени, так чтобы коленные чашечки находились на одной вертикальной прямой с кончиками пальцев ног, но при условии, чтобы они не выходили дальше кончика большого пальца ноги. Второе упражнение по работе с коленными суставами – это мягкое и небольшое спиральное закручивание коленей, которое начинается уже в голеностопных суставах. Это второй важный этап в передаче энергии Земли от поверхности вверх к тазу. Плотное прижатие стоп к поверхности Земли «стимулирует» легкое выкручивание коленей наружу.

Данное «усилие» автоматически приведет к скручиванию бедренных костей, а также к скручиванию больших и малых берцовых костей, создавая определенную тягу и силу Ци.

При правильном выполнении этого условия, сухожилия ног как бы накручиваются на кости и, тем самым, создают пружинистую динамическую силу.

Особое внимание здесь нужно обратить на мягкость и легкость при выполнении упр., т.к. сустав колена очень чувствительный. Никогда его не перекручивайте, этим можно затормозить весь процесс подъема энергии Ци вверх.

При возникновении болевых и др. дискомфортных ощущений, остановитесь. Количество механических действий во втором упражнении должно быть минимальным.

Старайтесь использовать свое воображение, с целью развития внутренней энергии – только за счет ментальных «усилий».

**3. Округление промежности.** Сначала поверните оба колена наружу, а затем вовнутрь, слегка напрягая мышцы бедра и коленей. После этого вернитесь в исходное положение согнутых колен. Это и будет упражнение по округлению промежности.

**4. Расслабление бедер.** Слегка опустите таз одновременно с пусканием Ци – бедра начнут расслабляться. Приведенные выше упр. – это стадии расслабления нижних конечностей.

У этого упражнения есть еще один образ – «открытие основания силы». Растягивание и открытие этой части тела имеет очень большое значение, т.к. именно в этом месте берет начало энергия движения вперед в искусстве Тай цзи (багуа).

При легком скручивании коленей наружу, тазобедренные суставы открываются, а сухожилия промежности уплотняются. Данный процесс дает возможность передачи Ци из ног в тело. Выравнивая крестец за счет расслабления нижней части спины и легкого опускания таза и крестца, при этом следует слегка поджать копчик «вперед и вверх», тем самым вы структурно выравниваете крестец по линии позвоночника.

Плотное прижатие стоп к земле создает выравнивание крестца по отношению к вертикали ног, при этом возникает четкое ощущение прямой линии. Она протягивается от стоп, через промежность к крестцу, и далее вверх, по позвоночнику до макушки головы, а затем вертикально уходит вверх.

Крестец – один из нагнетателей потока энергии Ци вверх по спине. Правильное открытие промежности зависит от расслабления внутренних мышц таза, которые тянутся от поясничных и крестцовых позвонков к области тазобедренных суставов. Они играют ключевую роль в соединении силы ног с позвоночником. Внутренние мышцы таза являются мостом между верхом и низом человека. Чтобы Ци циркулировала и поднималась из ног в позвоночник и обратно, необходимо правильное расслабление мышц таза и промежности.

**5. Дыхание животом.** Рассмотрим такой тип дыхания, где в первую очередь движется нижняя область брюшной полости, находящаяся выше лобковой кости и до пупка.

При втягивании живота, втягивайте только нижнюю часть живота и не применяйте физических усилий. Этих усилий должно быть как можно меньше.

Ниже приводится таблица типов дыхания.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1-й тип<br>дыхания:<br>(Буддийский) | вдох – живот раздувается (выпячивается)<br>выдох – живот сжимается |
| 2-й тип<br>дыхания:<br>(Даосский)   | вдох – живот втягивается<br>выдох – живот выпячивается             |

**6. Легкое подтягивание ануса вверх.** Слегка втяните анус и подтягивайте его вверх мягко, но больше мысленно, нежели физически и не применяйте при этом физических усилий.

Это упражнение поможет вам научиться воспринимать «объемные качества» вещей и явлений.

**7. Расслабление поясницы.** В нижней части живота находится важный энергетический центр человека – нижний Дань тянь, в котором хранится и активизируется изначальная энергия.

При достаточном наполнении, Ци начинает разливаться по внутренним органам. Таким образом, формируется «пояс энергии» вокруг поясницы. Поясница выполняет функцию соединяющего звена между верхней и нижней частями тела. При отсутствии «пояса энергии» вокруг тела, человек быстро устает и тратит энергию впустую. Ключевой момент в этом упражнении – сочетание энергии Ци и дыхания. Правильному объединению их в целое способствует дыхание низом живота.

Внутренние мышцы таза расположены недалеко от почек и от точки Мин мэнь (VG 4) на позвоночнике, т.е. недалеко от места, где хранится изначальная энергия Ци организма.

Когда внутренние мышцы таза расслаблены, изначальная Ци сможет смешиваться с энергией меридианов, т.е. все ваши движения в массаже будут происходить естественным образом (т.е. под действием и контролем интуиции).

Энергии Ян-Инь гармонизируются, что создает основу хорошего здоровья. Дыхание посредством диафрагмы начинает усиливаться, тем самым вы запускаете процесс восстановления



организма. Состояние бодрости нарастает, однако соблюдайте умеренность в изучении и не форсируйте события. Чтобы расслабить поясницу, сначала без усилий вытяните спину в 2-х плоскостях (по вертикали и по горизонтали), затем сделайте выдох, и Вы ощутите, как расслабляется поясница.

**8. Вытягивание спины.** Наш позвоночник состоит из 33-34 позвонков, причем крестцовые позвонки (5) и копчиковые (5) – малоподвижные. Позвоночник соединяет между собой голову, руки и ноги посредством единой Ци. Когда он выровнен по вектору силы тяжести, тогда начинается чувствоваться процесс открывания суставов тела. «Подвешенность головы и намагничивание ног» – выравнивают позвоночник по вертикали. Вытягивание спины позволяет до некоторой степени открыть лопатки. При расслаблении туловища, важным ключевым моментом является расслабление поясницы.

**9. Расслабление грудной клетки.** Грудную клетку расслабляют по следующей схеме: выдохните немного воздуха – расслабьте мышцы грудной клетки – опустите грудину. Лопатки при этом также движутся немного в стороны и вперед.

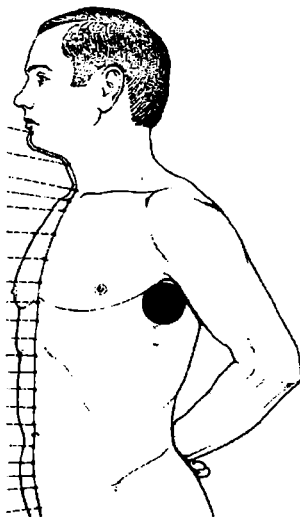


Рис. 4.



**11. Свешивание локтей.** Представьте себе, как будто что-то подвесили за локти, при этом они слегка выставляются в стороны. Правильное и ровное положение лопаток и спины разгружает в свою очередь область плеч и локтей.

**12. Расслабление запястий.** Когда пальцы рук опущены и возникает ощущение стекания воды по ним вниз – запястья и предплечья расслаблены. Скручивание рук вокруг своей оси по ходу часовой и против хода часовой стрелки способствует, как и вибрация, проходу потока энергии Ци через сустав запястья.

**13. Ощущение пустоты в области подмышек.** Поверните локти наружу с тыльными сторонами кистей вперед. Ладони при этом направлены под углом к телу. Плечи будут спущены вниз, подмышки окажутся пустыми и возникает ощущение, как будто в подмышках расположены два мячика (рис. 4). «Пустота подмышек» является ключевым упр. для верхней части тела.

**14. «Подвешивание головы» за макушку вверх.** Точка на макушке Бай хуэй (VG 20) перпендикулярна линии действия «энергии Ян Неба». Когда голова подвешена за макушку, то возникает ощущение, что она висит на нити (рис. 6–ба).

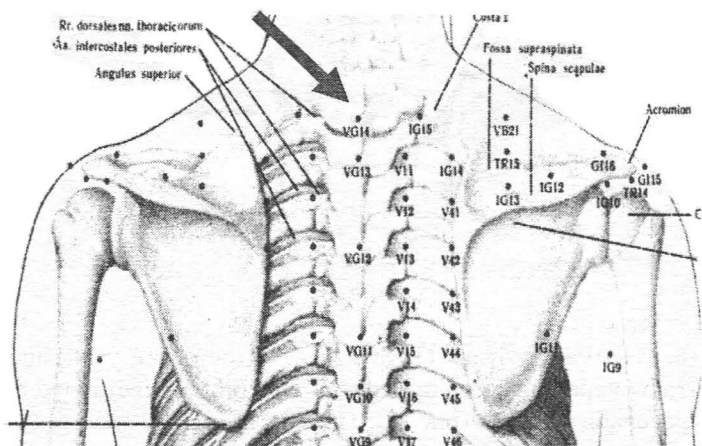


Рис. 7.

В доп. поясним значение 7-го шейного позвонка. Данный сектор тела является главным источником силы и связан с верхними конечностями – плечами, локтями и кистями (рис. 7).

Это место встречи 6-ти Ян меридианов тела в точке Да чжуй (VG 14). Для активизации этой точки опустите грудную клетку, округлите лопатки, и мягко втяните подбородок внутрь (назад). Шейный отдел позвоночника играет важную роль в передаче силы (энергии Ци) от Земли через спину в руки.

При зажатой шее энергия Ци не может проникнуть в руки и голову, возникает «стопор и застой Ци», структура тела нарушается. Внимательно следите за этим аспектом.

**15. Сцепление (расслабление) области щек.** Это важный этап в подвешивании головы вверх. Когда подбородок слегка втянут, носовое дыхание становится свободным и естественным, при этом все напряжения в области горла исчезают (рис. 8).

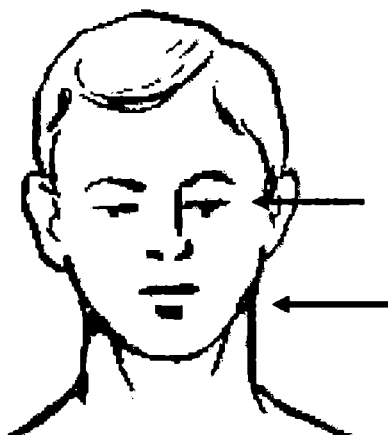


Рис. 8.

**16. Смыкание глаз.** Опустите веки, оставьте узкие щелочки, чтобы через них мог проникать тонкий луч света, это помогает расслабить глаза (рис. 8). Полное закрытие глаз вызывает напряжение в глазных яблоках и соответственно в сознании, что крайне нежелательно в нашей практике.

**17. Положение губ (рта).** Мягко, без усилий сомкните губы. Образовавшуюся слюну мягко проглатывайте и мысленно (не спеша) направляйте ее в нижний центр Дань тянь.

**18. Положение языка в ротовой полости.** Язык должен слегка касаться места за верхними зубами. Точка контакта – очень мягкое прикосновение языка к небу. Губы сомкнуты, зубы тоже. Далее, проводится мысленное соединение всех 18-ти аспектов, что позволяет соединить всю структуру тела в одно целое и сконцентрироваться на состоянии «пустоты мыслей – У Цзы».

Из последних стадий, самым главным является «подвешивание головы за макушку» и мысленное соединение в одно целое всех аспектов осанки. Наиболее значимыми среди них являются:

- округление промежности;
- расслабление поясницы;
- опустошение подмышек;
- подвешивание головы за макушку.

Среди вышеперечисленных стадий самым главным является «расслабление поясницы». Без этого критерия поток энергии Ци не будет правильно циркулировать в организме и не сможет опуститься в нижний энергетический центр Дань тянь (для генерирования и трансформации).

Время выполнения упражнения по настройке осанки 5-20 мин.

В результате постоянной и ежедневной практики вы сможете входить в состояние расслабления тела и сознания и за более короткое время 1-2 мин.

*Без освоения вышеперечисленных 18-ти аспектов правильной осанки, изучение аспектов искусства Тай цзи (цюань), Цигун и др. внутренних практик будет напрасной тратой времени.*

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Багуа** – восемь символов древнекитайской философии, т.е. «знаков» главных процессов происходящих в Космосе, на Земле и в теле человека.

| Символ | Образ | Число | Свойства в природе                             |
|--------|-------|-------|--|
| Цянь   | Небо  | 1     | Космос, лед, град, холод.                      |
| Кунь   | Земля | 8     | Почва, роса, облака, поверхность почвы, плато. |
| Ли     | Огонь | 3     | Пламя, свет, горение, Солнце, заря.            |
| Кань   | Вода  | 6     | Овраг, реки, дождь, Луна, радуга.              |
| Чжэнь  | Гром  | 4     | Молния, импульс, весна, гром, эхо.             |
| Сюнь   | Ветер | 5     | Ветерок, бриз, лес, сад, шквал.                |
| Гэнь   | Гора  | 7     | Холм, дым, туман.                              |
| Дуй    | Озеро | 2     | Море, болото, изморось, звезды.                |

Эти символы действительности, отражающие в себе явления и события времени. По отношению к организму человека они выражают целый диапазон функций, органов, полостей, точек и др. аспектов биоэнергетической основы жизни.

**Багуа син** – восемь базовых форм и структур универсальной, космической энергии Ци.

1. Пэн – отражение, убирание, ведение в сторону.
2. Люй – откатывание, уход назад, поглощение.
3. Цзи – надавливание, сжимание.
4. Ань – толкание.
5. Лэ – раскалывание, излом.
6. Чжоу – применение локтя.
7. Као – упор плечом.
8. Цай – срывание, вытягивание вниз.

В Багуа син – это восемь «техник ладоней», в каждой из них содержится еще по восемь техник ладоней. Их сочетание между собой в сумме создает 64 техники (приемов), соответствующих 64-м символам – гексаграммам «Книги перемен».

1. Триграмма Цянь – Отражение, выведение трением (Пэн).
2. Триграмма Кунь – Втягивание, поглощение (Люй).
3. Триграмма Кань – Нажимание, давление (Цзи).
4. Триграмма Ли – Толкание, сдвигание (Ань).
5. Триграмма Сюнь – Срывание, тянуть вниз (Цай).
6. Триграмма Чжэнь – Разделение, излом (Лэ).
7. Триграмма Гэнь – Упор плечом, поддержание (Као).
8. Триграмма Дуй – Воздействие локтем (Чжоу).

**Биологически активные точки (БАТ)** – это малые области поверхности кожи человека (диаметром 2-3 мм), находящиеся на различной глубине от 1–10 мм, в зависимости от конституции тела. Правильное воздействие на эти точки тонизирует или успокаивает те или иные функции и внутренние органы.

В отличие от системы меридианов, БАТ имеют микроанатомическую структуру. На сегодняшний день на теле человека насчитывается более 1000 БАТ.

**Биопатогенные факторы** – шесть атмосферно-климатических факторов погоды и сезоны их наибольшей активности:

1. Ветер (вьюга, бриз) – наиболее активен весной;
2. Тепло и жар (зной) – летом;
3. Влажность (сырость) – в конце лета и в начале осени;
4. Сухость – осенью (сухой воздух);
5. Холод (стужа и мороз) – зимой.

Вредоносность этих факторов бывает в тех случаях, когда они возникают внезапно, или действуют не в свой сезон, а также принимают аномальные (избыточные) формы.

Так, возникновение эпидемий в Китае считается проявлением «главной стихии весны – ветра».

**Внешняя энергия (Вай Ци)** – это энергия, которая располагается во всех природных объектах, вне тела человека: это Ци воздуха, Ци воды, Ци ветра, Ци зерна (пищи) и т.п.

**Внутренние органы (Цзан-Фу).** В китайской медицине выделяют 5 плотных внутренних органов относящихся к Инь субстанции. Органов, отвечающих за накопление и хранение чистой энергии Инь и Ян Ци в организме.

1. Печень (гань);
2. Сердце (синь);
3. Селезенка (пи);
4. Легкие (фэй);
5. Почки (шэнь).

Перикард, или сердечная сумка (синь бао), играет роль функциональной сексуально-сосудистой системы в целом, а также влияет на физиологическое состояние головного мозга.

Каждому внутреннему органу соответствует один из 12-ти главных меридианов (одноименных с ним).

Среди Ян систем выделяют 6 Фу органов, основное назначение которых распределение энергии по организму, а также контроль и соблюдение своих функций органами.

1. Желчный пузырь (дань);
2. Мочевой пузырь (пан гуан);
3. Желудок (вэй);
4. Толстый кишечник (да чан);
5. Тонкий кишечник (сяо чан);
6. Три обогревателя (сань цзяо).

**Внутренняя энергия (Нэй Ци)** – это энергия, которая запасена или выработана самим организмом и непосредственно находится внутри тела. Подразделяется на следующие виды – генетическую энергию (юань ци) и постгенетическую (цзин ци) или Ци, возникшую после рождения человека.

**Гексаграмма** – символ «пространства и времени», который выражает 6 уровней конкретного состояния энергии (ситуации, явления, структуры, и т.п.), или стадия развития в рамках целого и представляет собой 7-ми фазный цикл.



**Дань тянь** – энергетический центр человека («поле эликсира»):

- верхний центр (шань чжун), во внемеридианной точке Инь тан (храм фиолетового света), расположение точки между бровями (РС 3);
- средний центр, в точке Ци хай (море энергии), под пупком на расстоянии ширины пальцев ладони (VC 6);
- нижний центр (ся чжун), в точке Хуэй инь (объединение силы инь), расположенной в промежности (VC 1).

В некоторых трактатах указывают средний центр – точку тянь чжун (VC 17), которая переводится как «центр Неба».

Каждый из этих центров имеет свое специфическое назначение. Особо нужно выделить «средний центр» в точке Ци хай (море, океан энергии) под пупком. Этот центр является главным (среди остальных на начальных стадиях тренинга) при работе с Ци (гимнастики Тай цзи цюань, Цигун и др.).

**Дао Инь** – древнекитайская система психофизических знаний, подразделяется на 3 составляющие:

- Дао инь позиций тела;
- Дао инь дыхания;
- Дао инь сознания-мышления.

Основная цель – контроль концентрации внимания за потоками Инь Ци (покой) и Ян Ци (движение) с целью «взращивания эликсира жизни» (долголетие, омоложение, развитие талантов).

**Ду май** – центральный меридиан, проходящий из основания копчика (точка Чан цян – VG 1) по середине спины и задней части головы через макушку, лоб и закачивается за передними верхними зубами. Совместно с меридианом Жэнь май образует «орбиту микрокосмоса». Функционирует постоянно (в течении дня), контролирует все Ян меридианы и состоит из 28 точек.

**Жэнь май** – центральный меридиан, проходящий по средней линии груди и живота, берет свое начало в промежности в точке Хуэй инь (VC 1). Заканчивается под языком (в основании). Меридиан наиболее активен в Инь промежутки времени. Функционирует постоянно, управляет всеми Инь меридианами, в своем составе насчитывает 24 точки.

**Защитная энергия организма (Вэй Ци)** – является частью внутренней Ци, которая циркулирует в мышечно-сухожильных меридианах и производится за счет работы желудка, (селезенка занимается транспортировкой этой энергии по организму, а также регуляцией обмена веществ посредством поджелудочной железы). Основная функция – защита организма от вредоносных внешних факторов погоды.

**И** – мысль, намерение, ум. Область сознания, создаваемая чистым мышлением и рассуждением, которые способны сделать человека спокойным и мудрым.

**Инь\ Ян** – два основных краеугольных понятия традиционной китайской натурфилософии. Две потенции (силы, энергии) – взаимодополняющие и взаимодействующие друг с другом, являются источниками всех процессов и явлений в мире.

| <b>Ян</b> | <b>Инь</b>   |
|-----------|--------------|
| Солнце    | Луна         |
| свет      | тьма         |
| тепло     | холод        |
| мужчина   | женщина      |
| верх      | низ          |
| юг        | север        |
| легкость  | тяжесть      |
| полнота   | пустота      |
| доброе    | злое         |
| Небо      | Земля и т.п. |

Поддержание баланса Инь-Ян Ци обеспечивает сохранение хорошего самочувствия и здоровья, любое продолжительное нарушение баланса создает болезнь.

**Инь-Ян (6) меридианы** – образуют между собой три пары «объединений» меридианов:

- Тай инь, Великий Инь (меридианы Селезенки и Легких);
- Цзюэ инь, Инь в себе (меридианы Печени и Перикарда);
- Шао инь, Малая Инь (меридианы Сердца и Почек).

Таким образом, Инь меридиан – это меридиан, который «принадлежит плотному органу Цзан» (накопление и хранение энергии) имеющему природу и качества субстанции Инь.

| №  | Инь орган (цзан) | Меридиан  | Кол-во точек, с одной стороны |
|----|------------------|-----------|-------------------------------|
| 1. | Печень           | печени    | 14                            |
| 2. | Сердце           | сердца    | 9                             |
| 3. | Селезенка (ПЖЖ)  | селезенки | 21                            |
| 4. | Легкие           | легких    | 11                            |
| 5. | Сердечная сумка  | перикарда | 9                             |
| 6. | Почки            | почек     | 27                            |

Ян меридианы также образуют три пары объединений:

- Тай Ян, Великий Ян (меридианы Мочевового пузыря и Тонкого кишечника);
- Ян мин, Светлый Ян (меридианы Желудка и Толстого кишечника);
- Шао Ян, Малый Ян (Желчного пузыря и 3-х частей тела).

| №  | Ян орган (фу)            | Меридиан           | Количество |
|----|--------------------------|--------------------|------------|
| 1. | Желчный пузырь           | Желчного пузыря    | 44         |
| 2. | Тонкий кишечник          | Тонкого кишечника  | 19         |
| 3. | Желудок                  | Желудка            | 45         |
| 4. | Толстый кишечник         | Толстого кишечника | 20         |
| 5. | Мочевой пузырь           | Мочевового пузыря  | 67         |
| 6. | Кожа, мочеполовая, и др. | Трех частей тела   | 23         |

**Искусство иглоукалывания (чжэнь шу)** – воздействие на биологически активные точки (акупунктура) при помощи игл изготовленных из металла, одно из древних искусств по терапии и профилактике человека. В основе теории иглотерапии лежит

древнее учение о меридианах и энергетических линиях (коллатералях) по которым течет поток жизненной энергии Ци. Это искусство относится к внешним средствам (Ян) наряду с такими видами терапии как: массаж Ань мо, Гуа ша, Туй на, прогревание Цзю и др.

**И цзин (Книга перемен) или Чжоу И (перемены династии Чжоу)** – система закодированных знаний. Является цельным произведением, состоящим из канона (цзин) и комментариев к канону (чжуань). В «книге» описан универсальный процесс перемен в виде «знаков-черт» сплошной Ян и прерывистой линий Инь. Их сочетание между собой создает все многообразие изменений (форм и содержания) действительности.

В целом, это древнейшее произведение, согласно традиции оказало наибольшее влияние на всю китайскую цивилизацию. Классическая методология «Книги перемен», как система общенаучного теоретического понимания мира является неким универсальным ключом к осмыслению и восприятию всех древневосточных систем знания о Вселенной.

**Ли** – энергия, вырабатываемая физической силой мышц.

**Меридианы (цзин-ло)** – траектории-пути течения потока жизненной энергии по организму человека. Система меридианов оплетает тело человека целой сетью «кабелей» на разной глубине и с разной функциональной принадлежностью:

- 12 главных меридианов;
- 12 мышечно-сухожильных меридианов;
- 8 чудесных меридианов;
- 2 центральных меридиана (ду май – жэнь май);
- 15 Ло пунктов, или малых поперечных меридианов;
- особые меридианы;
- внутренние ходы меридианов и др.

**Синь** – эмоциональный ум («сердце») и фон человека.

**Стабилизирующая точка (Ло – пункт)** – точка выполняет регулирующие и выравнивающие функции между смежными меридианами (по одноименной стихии).

| Меридиан      | Ло - точка | Избыток Ци в меридиане | Недостаток Ци                     |
|---------------|------------|------------------------|-----------------------------------|
| Легких        | P 7        | Жар в ладонях          | Слабость рук                      |
| Толстого к-ка | GI 6       | Глухота, кариес        | Сжатость диафрагмы                |
| Желудка       | E 40       | Бредовые состояния     | Слабость ног                      |
| Селезенки     | RP 4       | Боли в животе          | Вздутие живота                    |
| Сердца        | C 5        | Тяжесть на сердце      | Трудно говорить                   |
| Тонкого к-ка  | IG 7       | Слабость локтей        | Язвы, зуд, бородавки              |
| Моч. Пуз.     | V 58       | Боли в спине           | Кровотечение из носа              |
| Почек         | R 4        | Запоры, застой мочи    | Боли в пояснице                   |
| Перикарда     | MC 6       | Боли в сердце          | Боли в затылке                    |
| Трех частей   | TR 5       | Судороги локтя         | Слабость локтей                   |
| Желч. Пуз.    | VB37       | Судороги               | Слабость в теле                   |
| Печени        | F 5        | Приапизм               | Зуд полов. органов                |
| Ду май        | VG 1       | Боли в спине           | Головокружение                    |
| Жэнь май      | VC 15      | Боли в животе          | Кожный зуд живота                 |
| Большое Ло    | RP 21      | Боли во всем теле      | Разболтанность всех суставов тела |

**Суточный (годовой) круг циркуляции энергии Ци** – это последовательное протекание потока энергии Ци вдоль 12-ти главных меридианов в течение одного дня. Начало циркуляции: с 3 часов утра местного времени, в годовом цикле с 4-5 февраля (для Северного полушария Земли).

**Точки 5-ти стихий-элементов (ушу сюэ)** – в современной литературе они имеют разные названия и обозначения: точки согласия, античные точки, коренные точки, элементные и т.д. Эти точки обозначают стадии протекания энергии (Ци) по меридианам субстанций Инь-Ян соответственно.

Для меридианов Ян субстанции точки начинаются со стихии (элемента) Металл, далее согласно циклу порождения стихий.

В скобках даны китайские обозначения «функций» точек в сравнении с водным потоком (течением Ци): Металл (цзин – колодец), Вода (ин\ лао – ручей), Дерево (шу – поток).

Дерево (юань – источник), Огонь (цзинь – река) и Земля (хэ – устье). Для Инь, точки начинаются со стихии «Дерево» (цзин), Огонь (ин), Земля (шу и юань), Металл (цзинь) и Вода (хэ).

В искусстве иглоукалывания и прогревания (чжэнь цзю, аку-пунктура) и китайского массажа воздействие на точки играет важную роль и различно по использованию рецептов точек в разные сезоны года. Для Инь меридианов также включены точки категории Юань (Земля), которые редко встречаются в литературе, как точки 5-ти стихий.

**Три обогревателя (сань цзяо)** – один из полых Фу-органов (меридианов) в ТКМ. Представляет собой полость тела, которая хранит и вмещает в себя внутренние органы (цзан-фу).

Верхний обогреватель (шан цзяо) – область тела от головы до диафрагмы. Согревает тело и управляет Ян энергией в теле.

Средний обогреватель (чжун цзяо) – располагается в области тела от диафрагмы до пупка. Управляет пищеварением и регулирует образование крови в организме.

Нижний обогреватель (ся цзяо) – область тела от пупка до низа живота. Управляет выделительной функцией и внутренней Ци.

**Фэнь** – малая мера измерения длины, 1\10 часть чего-либо.

**Цзин-ло** – система меридианов, их ответвлений и ходов и энергетических пунктов (полостей, точек, зон и т.п.) с определенными энергетическими функциями.

**Цзинь** – внутренняя энергия человека, т.е. сила, исходящая от мышц, наполненных потоком энергии Ци и реализовавших свои потенциальные возможности (в сочетании Ци и Ли).

**Ци организма** – энергия жизненности, которая вырабатывается в процессе жизнедеятельности тела, и энергия, поглощаемая организмом из окружающего пространства.

Ци – это метафизическое понятие, обозначающее любой вид энергии, участвующий в жизнеобеспечении организмов.

Организм человека состоит из следующих видов Ци:

- энергии дыхания (чжун ци);
- питательной энергии (ин ци);
- защитной энергии (вэй ци);
- генетической энергии (юань ци);
- репродуктивной (цзин ци);
- энергии сознания (шэнь ци);
- энергии внутренних органов (цзан-фу ци);
- энергии 6-ти «необычных органов» (желчный пузырь, матка, сосуды тела, костный мозг и т.п.).

Главный вид Ци циркулирующий по меридианам в течение дня, указанный в литературе – это питательная энергия (ин ци).

**Цунь** – мера длины, для измерений поверхности тела для нахождения точек. Размер строго индивидуален и определяется, как расстояние между складками среднего пальца левой руки (у мужчин), которое образуется при сгибании в среднем суставе.

**Чистая Ци** – вдыхаемая человеком из воздуха, газообразная составляющая внешней Ци (природы).

**Шэнь** – Дух, одна из тонких энергий человеческого тела. Считается, что его местом обитания является область между бровей (верхний Дань тянь, или «третий глаз»).

**Юань Ци** – изначальная энергия человека, создается из начального семени Цзин (почек) и наследуется от родителей.

**Ян (Шэнь) Ци** – даосская практика по «вскармливанию, очищению и питанию энергией Ци» организма человека.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белова Л. Цигун терапия времен года. Издательство «Питер». Санкт-Петербург. 2004.
2. Белоусов П.В. Цой В.П. Краткая энциклопедия иглоукалывания и прижигания. КИР. Алма-Ата. 1996.
3. Богачихин М.М. Фэн шуй практический. «Саттва». М. 2000.
4. Брешин С.К. Китайская Цигун терапия. Издательство «Энергоатомиздат». М. 1991.
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Изд. «Медицина». Санкт-Петербург. 1991.
6. Винклер Лаура. Астрология. «Новый Акрополь». М.1992.
7. Виноградский Б.Б. Числа превращений дикой сливы Мэй хуа. Изд. «Airland». Киев. 1993.
8. Виноградский Б.Б. Ян Цзи чжоу. Большие достижения чжэнь цзю. Том 1-3. Изд. «Профит Стайл». М. 2003.
9. Воробьев А.Н. Традиционный китайский календарь как основа Фэн-шуй. Изд. «Либрис». М. 1999.
10. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. Изд. «Наука». М. 1991.
11. Гоникман Э.И. Искусство диагностики по лицу. Восточно-медицинские аспекты. Изд. «Сантана». Минск. 1998.
12. Давыдов М.А. Китайское искусство стратегии. Издательство «Золотое сечение». Пенза. 2010.
13. Давыдов М.А. Тай цзи Цигун массаж. Издательство «Золотое сечение». Пенза. 2008.
14. Давыдов М.А. Суставный массаж. Теория и практика. Изд. «Золотое сечение. Пенза. 2011.
15. Давыдов М.А. Дао Инь. Ци нэй шу. Структурная пластика. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.
16. Давыдов М.А. Восемь врат Тай цзи цюань. Издательство «Золотое сечение». Пенза. 2010.
17. Давыдов М.А. Линейно-точечный массаж. Теория и практика. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.
18. Давыдов М.А. Ци вэй шу. Ментально-точечный массаж. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.



19. Даосская йога. Гимнастика Дао инь. [www.udan96.com](http://www.udan96.com)
20. Дивинский А. Б. Размышления об иглорефлексотерапии. «Казахстан». Алма-Ата. 1991.
21. Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. Изд. «Медицина». Ленинград. 1991.
22. Зюрянская Т.Н. 30 лунных дней – все о каждом дне. Изд. «А.В.К. – Тимошка». Санкт-Петербург. 2003.
23. Иглоукалывание и прижигание. Трактат «Ясное письмо» династии Мин XVIII в. Калмыцкий НИИ истории, филологии и экономики. Изд. «Наука». Главная редакция Восточной литературы. Москва. 1988.
24. Катчмер Джордж. Дао Биоэнергетики. Восток-Запад. «София». Киев. 1998.
25. Климишин И.А. Календарь и хронология. М. «Наука». 1990.
26. Костенко А. Петушков И. Китайский календарь на столетия для Фэн шуй, астрологии и «Книги перемен». Москва. ООО. Изд. «София». 2005.
27. Кох Винсент. Четыре столпа судьбы. Загляни в свое будущее. Изд. «София». 2008.
28. Куприн А.М. Лик Земли. Изд. «Недра». М. 1991.
29. Ли Дин. Китайский Цигун. Издательство «Невский проспект». Санкт-Петербург. 2003.
30. Линн М. Кучински. Лечение диабета по рецептам китайской медицины. Изд. «Феникс». Ростов \ Дону. 2004.
31. Литвиненко А.А., Ключник С.Ю., Копылов В.М. Энергия пирамид. Волшебный прут и звездный маятник. Изд-во «Латард». М. 1997.
32. Лю Бин цюань. Выбор оптимального времени для иглоукалывания. Сборник методов традиционной китайской хронопунктуры. Изд. «Авиценна» Пермь. 1991.
33. Малахов Г.П. Целительные силы. Т. 1-4. Издательство «АО Комплект». Санкт-Петербург. 1994.
34. Малявин В.В. Китайская цивилизация. Издательство «Астрель». ООО Изд. АСТ. ИПЦ «Дизайн». М. 2000.
35. Мантэк Чиа. Космическая внутренняя улыбка. Улыбка исцеляет тело. Изд. «Путь Востока». М. 2002.
36. Мантэк Чиа. Ци нэй цзан массаж. Ци – массаж внутренних органов. Части 1-2. Изд. «София». Москва. Киев. 2003.

37. Мантэк Чиа. Дирк Эллибрандт. Исцеление Космосом. Даосская космология и вселенские исцеляющие связи. Изд. «София». ИД. Гелиос. М. 2003.
38. Мельхесидек Друнвало. Древняя тайна цветка жизни. Т.1-2. ООО. ИД «София». М. 2006.
39. Нгуен Ван Ги. Традиционная китайская медицина. Патогенез. Диагностика. Терапия. Издательство «Техарт плаз». М. 2000.
40. Овечкин А.М. Ян Ци чжоу. Чжэнь цзю да чэн. РБА. 1997.
41. Огудин В.Л. Фэн шуй. Метод Зодиака. «Ганга». М. 2007.
42. Павлов В.И. Гармония и здоровье. Система диагностики и исцеления человека. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2006.
43. Пишель Я.В. Шапиро И.И. Шапиро М.И. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии. «Медицина». М. 1991.
44. Популярная медицинская энциклопедия. Издательство «Советская энциклопедия». Таллинн. 1993.
45. Пучко Л.Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и исцеления человека. Научно-практическое руководство. Издательство «Шарк». М. 1996.
46. Роули Дж. Принципы китайской живописи. М.Наука.1989.
47. Скиннер Стивен. Фэн шуй успеха. Изд. «Эксмо». М. 2006.
48. Тулку Тартанг. Релаксация Кумнью. Издательство «Андреев и сыновья». Санкт-Петербург. 1994.
49. У Гуандэ. Цигун. Гимнастика, философия, комплекс полного оздоровления. Изд. «ЭКСМО». М. 2005.
50. Фалев А.И. Классическая китайская чжэнь цзю терапия. Издательство «Олимпия». М. 1999 г.
51. Фалев А.И. Классическая методология традиционной китайской чжэнь цзю терапии. Изд. «Прометей». М. 1993.
52. Хоанг Бао Тяу. Иглоукальвание (перевод Алешина П.И.). Издательство «Медицина». Москва. Ханой. 1989.
53. Хуан ди нэйцзин. Лин шу. «Канон по внутренней медицине Желтого императора. Ось духа». Шанхай. 1986.
54. Цой Р.Д. Справочник по рефлексотерапии. Ташкент. 1994.
55. Цыбульский В.В. Лунно-Солнечный календарь стран Восточной Азии. Изд. «Наука». М. 1987.

56. Чжи ган ша. Терапия для души, разума и тела. ООО. ИД. «София». Москва. 2008.
57. Чжэнь гун. (Стюарт Алви Олсон). Внутренние энергии в Тай цзи цюане. Издательство «София». Киев. 1996.
58. ЧОМ. Алхимия Багуа. Тридцать два вращения тигельной печи. Изд. ТОО «ИНБИ мэгэзин». Орел. 1998.
59. Шнорренбергер К. Учебник китайской медицины для западных врачей. Изд. «С.Е.Т». М. 1996.
60. Ян Цзюнь мин. Тай цзи. Теория и боевая сила. Стилль Ян. Изд. «София». Киев. ИД «Гелиос». 2002.
61. Ян Цзюнь мин. Лян Шоуюй. У Вэйцин. Эмэйская школа Багуа чжан. Теория и практика. Изд. «София». Киев. 1997.
62. Ян Цзюнь мин. Секреты молодости Цигун. Изменение мышц и сухожилий. Промывание головного и костного мозга. Изд. «София». 2006.
63. Яп Джоуи. Искусство выбора дат. Для успеха в повседневной жизни. Изд. ООО «София». М. 2009.

## ОБ АВТОРЕ

Давыдов Михаил Алексеевич по образованию инженер-технолог высокомолекулярных соединений. Исследователь в области древних (китайских, тибетских, египетских и др.) эзотерических учений. Автор более 20-ти книг по Традиционной Китайской медицине (ТКМ). Стаж практической работы в области альтернативной медицины 30 лет. Преподаватель молодежно-технической школы «Наука вождения». Представитель клуба Восточной культуры «Ориент».

Свой «Восточный путь» я начал в 1977 году с изучения (интереса) западной астрологии, японской живописи, учения даосизма («самиздатовский» перевод трактата Дао дэ цзин) и борьбы самбо. Довольно необычное сочетание различных дисциплин – как начало творческого пути развития личности. В конце 70-х годов я познакомился с несколькими печатными изданиями Сибирского отделения издательства «Наука» (г. Новосибирск). Особо меня заинтересовала статья, посвященная лунной календарной системе Индии, принесенная в Китай в 6 веке «новым учителем буддизма» – Бодхидхармой. Начиная с этого периода, я начал искать, изучать любые материалы и информацию, относящуюся к древним Восточным системам счета времени. Этот процесс изучения влияния Луны на биологические объекты продолжается и в настоящее время. В начале 80-х я познакомился с китайским военно-прикладным искусством ушу, которое очень меня «заинтриговало» своими возможностями и глубокой философией. Знакомство состоялось благодаря моим однокурсникам по институту, которые познакомили меня с «тренером» представителем «Южного» направления ушу (обучавшего стилям «южного кулака» и «богомолу») наставником – Э Ган Сином, имевшим китайские корни. Знакомство с этим человеком расширило кругозор моего восприятия относительно искусства ушу в целом, а не только его военно-прикладной направленности, как это обычно бывает. Спустя год он вручил мне рукописное «пособие» по искусству Тай чи (Тай цзи цюань – стиль «Ян», 108 форм), для самостоятельного изучения, указав несколько «ключевых» аспектов, на что следует обратить внимание при изучении этого древнего искусства жизни. Это событие и поставило окончательную

точку в приоритете выбора изучения «восточной страны» (Китай – Япония) для моего творческого пути. Такой «страной» стал Китай, с его древней, загадочной и самобытной культурой. К китайской медицине меня привело изучение таких дисциплин, как западная медицинская астрология, гимнастика Тай цзи цюань и искусство массажа, которым я занимаюсь с 13-ти лет. Основам искусства «реанимационного массажа» я обучался у моей бабушки (по материнской линии). Она помогла многим людям и вылечила за свой век немало хворей и напастей.

В 1988 году я «плотно» приступил к изучению китайской медицины, однако в то время литературы по этому предмету было крайне мало. Одной из первых моих книг по восточной (китайской) медицине были книги Г. Лувсана и Овечкина А.М. – «Основы чжэнь цзю». Со временем книг стало выходить больше, однако качественного фактора знаний – почему-то стало меньше. Второй судьбоносной встречей, повлиявшей на мой кругозор и мировоззрение, стало знакомство с книгами «российского» мастера традиционной китайской медицины (ТКМ) – Алексея Ивановича Фалева. Это событие произошло в 1993 году, летом приехал мой коллега с Северного Кавказа и привез «необычную» книгу, посвященную традиционной китайской медицине в свете учения классической китайской «Книги перемен» («И Цзин», или более редкое ее название «Чжоу И» – перемены династии Чжоу). С этого ракурса мне еще не была известна ТКМ, поэтому эта необычная тематика меня очень заинтересовала. С «Книгой перемен» я был знаком уже несколько лет, благодаря переводу известного советского востоковеда Ю. К. Щуцкого. Немного позднее я стал переписываться по почте с автором – моим будущим творческим наставником в области китайской культуры и цивилизации в целом, а в области ТКМ – направляющим и консультирующим преподавателем. Благодаря изучению этой книги я сделал основной для себя вывод – первоисточники знаний всей китайской цивилизации (и не только китайской) надо искать в «недрах текстов» «Книги перемен», хотя это произведение не единственное в своем роде. Существует еще несколько (не менее четырех) аналогичных произведений, а есть и такие, которые по своему содержанию превосходят всем известную «Книгу перемен», это мало популярный в Китае и за его пределами трактат «Тай Сю-

ань Цзин». Накопление знаний, включая научные, эзотерические (в том числе и медицинские), происходило целенаправленно, постепенно. Периодически, и как бы случайно на моем пути возникали те или иные книги, события и люди, которые подсказывали или просто указывали, где и на что обратить внимание в своих непростых исследованиях и поисках. Мой путь, в общем и целом, можно назвать как «археология» и синтез древних эзотерических знаний и учений. Собираение, систематизация информации накопленных знаний происходило до 2002 года. К этому времени были собраны основные теоретические и практические аспекты (в виде лекций) искусства чжэнь цзю (иглоукалывание-прижигание). В начале 2002 г. все это было структурировано в 10 учебных программ по чжэнь цзю. Через год было создано (обобщен итог) еще 10 учебных программ по китайским (и не китайским) малоизвестным техникам массажа, которые я собирал (по крупницам) и интегрировал в одно целое в течение 25-ти лет. Параллельно составил еще 18 культурно-эзотерических программ разной тематической направленности: от гимнастики Тай цзи цюань и искусства пластики, до даосской космологии и учения Фэн-шуй и др. Составлением и написанием книг я стал заниматься с 2005 г. ввиду отсутствия качественной практико-теоретической литературы по искусству (а не ремеслу) чжэнь цзю терапии. В первую очередь традиционной направленности, а не научной, которая больше призвана служить карьере, чем практическому (терапии и профилактике людей) претворению в жизнь. Начиная с 1991 года, занимаюсь разработкой проектов учебно-профилактической направленности для детских садов, санаториев, домов отдыха, роддомов и т.п. В настоящее время создаю лечебно-профилактические программы по терапии различных хронических состояний, а также заканчиваю разработку программы омоложения человека (на 10-20 лет на клеточном уровне) естественными способами восстановления организма. Разработал систему профилактической терапии по временам года – «Пэн лай» (Сань бао фа).

**Свои предложения и пожелания  
по представленному материалу  
присылайте на авторский  
E-mail: sanbaofa@yandex.ru**