

**Ченг Минг Ву
Китайская цигун-терапия**



*"ЭНЕРГОАТОМИЗДАТ"; Москва; 1991
ISBN 5.283-04063.1 (рус.); 7-5331-03785/R.92 (англ.)*

Аннотация

Эта книга посвящена одному из драгоценных наследий древнекитайской медицины – оздоровительной гимнастике Цигун. На основе представлений традиционной китайской медицины описаны эффективные системы простых психофизических упражнений, направленных на предупреждение и лечение болезней, укрепление здоровья и продление жизни. Даны конкретные рекомендации по оздоровлению организма при различных хронических и сложных заболеваниях; описаны специальные упражнения для лечения гипертонии и опухолевых (раковых) заболеваний.

Для широкого круга читателей.

Ченг Минг Ву «КИТАЙСКАЯ ЦИГУН-ТЕРАПИЯ»

Предисловие к русскому изданию

На русском языке практически нет книг, посвященных Цигун-терапии – одной из древнейших систем психофизических упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья, лечение болезней и продление жизни. Цигун составной частью входит во все системы восточных единоборств. Однако Цигун имеет самостоятельное значение и является частью национальной культуры Китая. В утренние часы тротуары, обочины дорог, парки и т. п. превращаются в своеобразные спортивно-оздоровительные площадки, на которых люди самых разных возрастов – мужчины, женщины, дети – занимаются Цигуном и У-шу, не обращая внимания на прохожих.

Эта книга написана китайскими специалистами на основании своего клинического опыта и предназначена для широкого круга читателей, желающих избавиться от своих недугов, укрепить здоровье и продлить свою жизнь. Она будет полезна врачам по лечебной физической культуре и другим специалистам, с одной стороны, с точки зрения расширения их представлений о возможности воздействия психофизических упражнений на человеческий организм и использования их в лечебной практике, а с другой – с точки зрения ознакомления с принципиально другими подходами и взглядами на человеческий организм – представлениями традиционной китайской медицины.

Книга проста и не проста. Не проста она потому, что все описание построено на представлениях традиционной китайской медицины, отличающейся от европейской. Для понимания этой книги необходимо подчеркнуть следующее. Западная медицина развивается по пути все более узкой специализации, т. е. идет углубленное изучение отдельных аспектов человеческого организма. Этот естественный прогресс научного знания, однако, оборачивается своей слабостью в практическом плане. Попытки изолированного вмешательства в организм со стороны врача узкой специализации без учета сложных связей и саморегулирующейся способности самого организма нередко приводят к нежелательным побочным эффектам, а в ряде случаев – к низкой эффективности лечения, причем упор делается на интенсивную лекарственную терапию и хирургическое вмешательство.

Другой подход демонстрирует китайская медицина. Его можно было бы назвать системно-кибернетическим. Китайская медицина рассматривает человеческий организм как "черный ящик", т. е., не интересуясь деталями устройства конкретных органов, рассматривает его как сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии с окружающей средой.

В самом человеке выделяются двенадцать основных систем (каналов) и восемь подсистем, которые взаимодействуют между собой по определенным законам (правилам). Разработаны

система диагностики этих основных систем (по пульсу и биологически активным точкам, цвету лица и т. п.) и способы воздействия на них с учетом связей и саморегулирующей способности организма. Здесь можно было бы провести некоторую аналогию с диагностикой технических устройств, например телевизора. Современный телевизор – очень сложное устройство, но он построен по системно-блочному принципу, что значительно облегчает возможность определения неисправностей и регулирования. Не зная в принципе, какие сложные физические процессы протекают в нем и каково внутреннее устройство отдельных деталей, но зная основные функциональные системы и их назначение, можно легко определить, какая система (блок) не работает, замерив напряжение в определенных точках. Далее, зная что в этом случае делать: то ли заменить блок, то ли отрегулировать его, можно заставить телевизор работать нормально, т. е. важно знание основных систем, правил определения неисправностей и способов их устранения, а не конкретного устройства отдельных элементов и физических процессов, протекающих в них.

Человеческий организм – неизмеримо более сложное создание, но специалиста по восточной медицине в чем-то можно сравнить с мастером по ремонту телевизоров. Его задача – определить, какая из двенадцати функциональных систем организма не находится в равновесии, а затем, зная правила регулирования этой системы, подобрать подходящие средства воздействия на нее с учетом связей ее с другими системами. В этом смысле специалист по восточной медицине, или Цигуну, является специалистом по человеческому организму в целом.

Регулирование построено на использовании понятия ”Ци” (в отечественной литературе оно транскрибируется еще как ”Ки” или ”Чи”) – некоей энергии (энергоносителя), обладающей полярными качествами Инь и Ян, которая циркулирует по этим системам (каналам) и от равномерного и правильного течения которой зависит здоровье или болезнь человека.

Отсюда вытекает огромное внимание к состоянию маршрутов и систем, по которым течет энергоноситель Ци. Любая закупорка и шероховатость стенок энергетических каналов под влиянием внутренних или внешних факторов приводит либо к застою, либо (выражаясь техническим языком) к турбулентному (возмущенному с завихрениями) течению энергоносителя Ци, что в итоге приводит к нарушению здорового состояния и заболеванию.

Следовательно, задача состоит: 1) в обеспечении достаточного количества Ци (часть Ци человек приобретает до рождения в утробе матери, а другую пополняет извне в результате обмена с внешней средой в процессе жизни); 2) в равномерном течении Ци по энергетическим каналам в определенном направлении.

Из этих представлений выводится своя классификация болезней и разрабатываются методы, средства и принципы воздействия (как внешние или внутренние силы): иглоукалывание, прижигание, точечный массаж, психофизические упражнения, лекарственные травы и др.

Дело в том, что эти представления получены не в результате научных исследований в современном понимании, а в результате познания человеком самого себя, посредством сосредоточения ума на внутренних частях организма. В этом состоянии человек начинает ощущать или ”видеть” потоки энергии, выходные отверстия и многое другое, что пока недоступно восприятию обычным органам чувств или приборам. Отсюда вытекает образность, ”мистичность” и недостаток подобного знания. Оно имеет лишь качественный характер и прогресс его за трехтысячелетнюю историю незначителен. Не случайно в книге очень много цитат из древней книги ”Нэй-Цзин”, написанной императором Хуаном Ди во II веке до нашей эры, которые не потеряли своего значения в наши дни. Вся традиционная китайская медицина основывается на этом многотомном сочинении.

Не давая оценку правильности или неправильности древних представлений, тем не менее нельзя отрицать трехтысячелетний опыт, который показывает, что такой подход дает эффективные результаты. В частности, в конце книги приведены впечатляющие результаты применения Цигун-упражнений, основанных на этих представлениях, для лечения сложных заболеваний, включая раковые. Более того, специалисты по восточным единоборствам и Цигуну демонстрируют такие возможности человеческого организма, которые пока не могут быть объяснены с позиций современной науки. Следовательно, за представлениями, позволяющими добиваться практических результатов, кроются объективные закономерности,

которые предстоит еще исследовать и объяснить с точки зрения современной науки.

Человеческий организм, по-видимому, устроен значительно более сложно, чем это кажется.

Биологически активные точки (точки акупунктуры) и связывающие их линии в настоящее время объективно определяются с помощью физических приборов, и, следовательно, рассматривать их как некие условные линии и точки, как это делает европейская медицина, не совсем правомерно. Это, кстати, отражается в принятой терминологии. Если с точки зрения восточной медицины маршрут, по которому течет энергия Ци, – это именно физический канал, то современная медицина заменяет этот термин на меридиан – некую условную линию.

Но эта книга посвящена не теории восточной медицины, она имеет практический характер, и сведения по теории медицины приведены лишь в той мере, в какой они необходимы для объяснения действия упражнений. Поэтому многие понятия или опущены, или только обозначены. Это, в частности, касается энергетических центров дань тянь, ”ворот жизни” и ряда других. Цигун-терапия – это воздействие на организм с помощью психофизических упражнений, это – самоуправляемая, саморегулируемая, самоконтролируемая терапия.

Упражнения просты, безопасны, доступны человеку практически любого возраста и состояния. Они включают в себя неподвижное стояние, ходьбу, точечный, контактный и бесконтактный самомассаж, дыхательные упражнения. Поскольку описание движения и ходьбы трудно для восприятия, необходимо заметить, что упражнения, связанные с ходьбой, построены на обычной ходьбе в определенном темпе, с определенным ритмом дыхания и поворотом головы и талии вокруг оси, причем руки двигаются по инерции вместе с поворотом талии. Постановка стопы идет в основном с пятки, кроме метода короткого быстрого дыхания для укрепления легких, печени и почек, в котором стопа касается земли сначала носком, а затем пяткой. Все упражнения проводятся в состоянии расслабления и глубокого успокоения – в состоянии так называемой медитации (сосредоточения), хотя сам термин ”медитация” в книге не употребляется. В книге используется термин ”даоинь”, в чем-то эквивалентный термину ”медитация”. Это глубокое успокоение за счет сосредоточения и расслабления не только в неподвижном состоянии, но и движении. В этом заключается принципиальное отличие Цигун-упражнений от обычных физических упражнений.

Дело в том, что в состоянии глубокого расслабления и успокоения ума происходит эффективная саморегуляция всех систем организма, энергия Ци течет правильно, закупорки меридианов исчезают, организм выздоравливает и укрепляется.

Описаны различные способы сосредоточения (успокоения ума). Для целей само регулируемой Цигун-терапии рекомендованы наиболее простые и безопасные с точки зрения появления каких-либо нежелательных отклонений от нормы или болезненных реакций способы.

В конце книги даны предписания по использованию Цигун-упражнений для лечения различных хронических и сложных болезней, но необходимо сразу предупредить: лечение болезней должно обязательно происходить под наблюдением врача.

Кроме того, прежде чем начать заниматься, прочтите обязательно главу 4 книги III, в которой рассматриваются причины возникновения нежелательных эффектов, связанных с неправильным использованием упражнений, и методы их устранения.

Цигун эффективен при систематических и регулярных занятиях, и результаты достигаются не в один день.

Хотя местоположение биологически активных точек дано на рисунках, для облегчения их нахождения ниже дадим более подробное описание некоторых из них. Для отыскания точек используются два понятия (две меры длины): пропорциональный цунь (доля) и индивидуальный цунь. Поскольку в книге идет упоминание точек, расположенных в основном на переднесрединной линии (меридиане жэнь-май), для нахождения точек, расположенных на нем, надо иметь в виду следующее: расстояние от пупка до подложечной ямки (до кончика мечевидного отростка) делится на 8 цуней (т. е. на 8 равных долей), а расстояние от пупка до края лобковой кости делится на 5 цуней (т. е. на 5 равных долей).

Местоположение среднего энергетического центра дань тянь в разных книгах дается разное. В этой книге указывается, что он расположен на уровне точки ци-хай (1,5 цуня – приблизительно 3 см – ниже пупка), в других утверждается, что он находится на 3 цуня ниже

пупка. Точнее он определяется по ощущению, которое возникает в этой точке в процессе занятий.

Точка чжун-чун находится на кончике среднего пальца на 0,3 см от ногтевого ложа. Точка лао-гун находится в середине ладони и определяется таким образом: при сгибании пальцев в кулак промежуток между третьим и четвертым пальцами укажет точку.

Точка шао-шан находится на концевой фаланге большого пальца на 0,3 мм кнаружи от ногтевого ложа (основания ногтя) большого пальца.

Точка шан-ян находится у корня ногтя указательного пальца кнаружи на 2 мм.

Точка юй-цзи находится на основании большого пальца (у лучевого края мышцы, отводящей большой палец).

Точка шэнь-шу находится на 1,5 индивидуального цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков. (Индивидуальный цунь – это расстояние между двумя складками, образующимися при сгибании второй фаланги среднего пальца на левой руке у мужчин и на правой – у женщин.)

Оставлена также единица длины чи, равная 35,79 см.

Книга композиционно построена так, что сначала дается объяснение действия основных и дополнительных Цигун-систем, затем описана сама техника упражнений и, наконец, даны рекомендации по лечению различных болезней с конкретными историями болезней в качестве примеров, причем при объяснении функций Цигун-систем приводятся некоторые подробности техники выполнения упражнения, которые затем не повторяются при описании самой техники. Поэтому книгу надо читать последовательно и внимательно.

С.К. Брешин

Заметки редактора китайского издания

Цигун – одно из драгоценных наследий в сокровищнице китайской медицины – имеет трехтысячелетнюю историю. Это – эффективное средство как медицинского лечения, так и сохранения здоровья с отличительными национальными чертами. Оно играет активную роль в предотвращении и лечении болезней, сохранении и укреплении здоровья, сопротивлении преждевременной старости, а также в продлении жизни. Особенно уникально его действие при лечении хронических и сложных заболеваний. Вот почему в древние времена Цигун называли ”методом устранять болезни и продлевать жизнь”.

Цигун-терапия является методом управления функциями организма посредством занятий Цигуном и поддержания его в соответствующем стабилизированном состоянии, которое наиболее предпочтительно для преодоления болезней. Занятия Цигуном сильно зависят от личной инициативы занимающегося. В Цигуне акцентируют внимание на рассмотрении различных частей человеческого организма в их взаимосвязи как целого, выделяя внутренние факторы, принимая по внимание как движение, так и покой, ставя диагноз и проводя лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Обращается также внимание на органичное соединение умственного (психического) даоинь, даоинь положения и дыхательного даоинь, на переход от легкого к трудному и от внешнего к внутреннему, на постепенный прогресс и прилежные и упорные занятия, с тем чтобы достичь цели тренировки и выхаживания Ци, обеспечить равномерное течение внутренней Ци, поддержать баланс между Инь и Ян, очистить каналы и коллатерали, отрегулировать Ци и кровь, излечить болезни и сохранить здоровье, укрепить тело и продлить жизнь.

В настоящее время Цигуном занимается все больше и больше людей. Для того чтобы помочь многим людям овладеть им и использовать самоуправляемую Цигун-терапию, Ченг Минг Ву, советник Всекитайской исследовательской ассоциации, вице-президент Пекинской исследовательской ассоциации Цигун, и другие специалисты написали эту книгу по нашей просьбе.

Эта книга представляет читателям богатый опыт ее авторов по использованию Цигуна с объяснением теории самоуправляемой Цигун-практики, пять основных систем Цигун-упражнений, системы Цигун-упражнений по лечению рака, гипертонии, приемы

массажа и некоторые специальные методы по устранению побочных эффектов. Чтобы помочь читателям "выбрать подходящее лекарство", в конце книги приведены некоторые предписания и конкретные примеры лечения некоторых общих заболеваний. Большинство из них отражает собственный опыт авторов по применению Цигуна. Книга снабжена подробным оглавлением. Ее легко понять, изучить и применять. Читая ее и упражняясь, здоровый человек может продлить свою жизнь, а слабый человек может устранить свои болезни и укрепить здоровье. Итак, эта книга – хороший учитель для широких масс людей, желающих укрепить свое здоровье.

Мы выражаем благодарность товарищам Ву Цин-чену, Ян Зун-мину, Зу Вао-шану, Зу Юмею, Чен Тин-пэну, Цзя Вен-шу, Чен Цин-тяну, Юе Пей-туну, Ван Тянь-би, Эн Юн-ци, Чен Ци-лину и Ли Зы-юню за помощь, которую они оказывали во время написания книги.

1985.

Книга I ПРИНЦИПЫ ЦИГУНА

Глава 1 Введение

I. Что такое Цигун?

Цигун – это искусство укрепления здоровья, практикуемое в Китае. Оно играет активную роль в предупреждении и лечении болезней, сохранении и укреплении здоровья, сопротивлении преждевременной старости (дряхлости) и продолжении жизни. Вот почему в древние времена Цигун называли методом "устранять болезни и продлевать жизнь". Ци и гун могут быть описаны раздельно следующим образом.

1. Что такое Ци?

"Ци" всегда связывают с воздухом. Ци включает "воздух" в свое определение, но Ци должна заключать в себе также другие значения с точки зрения Цигуна.

Согласно результатам исследований, проведенных некоторыми учеными, Ци, выделяемая человеком, владеющим искусством Цигуна, содержит "инфракрасное излучение", статическое электричество, "поток частиц" и т. п.

Согласно функциям Ци внутри человеческого тела Ци в Цигуне рассматривается как вид сигнала вместе со своим носителем, и, кроме того, полагают, что этот носитель есть некая субстанция. Таким образом, Ци в Цигуне означает не только вдох кислорода и выход углекислого газа, но еще вид субстанции, которая несет более ценный и сложный сигнал и энергию. Практикующие Цигун обычно называют Ци "внутренней Ци" или "Истинной Ци" для отличия ее от вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Традиционная китайская медицинская теория полагает, что "Истинная Ци" в человеческом теле является побудительной силой его жизнедеятельности. Поэтому укрепление Ци с точки зрения Цигуна относится к усилению истинной Ци.

Истинную Ци можно классифицировать как первоначальную небесную Ци (т. е. внутриутробную Ци) и вторичную небесную Ци (т. е. послеродовую). Внутриутробную Ци дальше можно разделить на два вида – основную (жизненная энергия) и изначальную (первобытная). Основная Ци относится к частице необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей на самой ранней стадии жизни, во время формирования плода. Изначальная Ци означает фундаментальную субстанцию и движущую силу, которая обеспечивает физиологические функции тканей и органов тела. Она также образуется во время внутриутробного развития плода. Она хранится в почках и тесно связана с "воротами жизни".

Послеродовую Ци можно также разделить на два вида, т. е. небесную Ци и земную Ци. Небесная Ци относится к Ци, которую мы вдыхаем и выдыхаем. Земная Ци означает Ци воды и зерна. Ее называют земной Ци, потому что зерна растут из земли. Фактически она включает в

себя все основные и тонкие Ци, поглощаемые из различных питательных веществ при помощи пищеварительной системы нашими твердыми и полыми органами для поддержания жизнедеятельности. Человеческий организм может существовать только тогда, когда он наполнен небесной и земной Ци.

Несмотря на то что внутриутробная Ци – основа движущей силы и поэтому является совершенно необходимой, послеродовая Ци – также источник вещества для жизнедеятельности организма и поэтому также совершенно необходима. Взаимосвязь между двумя видами Ци такова: внутриутробная Ци является движущей силой жизни, а послеродовая Ци является материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

Жизнь человека и вся его деятельность обуславливаются внутриутробной Ци и поддерживаются послеродовой Ци. Эти обе Ци действуют друг на друга и соединяются друг с другом, образуя истинную Ци для обеспечения жизнедеятельности организма.

2. Что такое гун?

Когда посредством упражнений Цигуна истинная Ци начинает функционировать в человеческом теле нормально или с избытком, это означает гун, обычно называемый Гунфу по терминологии Цигуна. Слово Гунфу – иностранное. Оно может означать время и качество Цигун-упражнения, а также изучение методологии и достижение мастерства при выполнении Цигун-упражнения. Короче говоря, это метод укрепления Ци.

Настойчивость в выполнении Цигун-упражнений отражает энергию воли и определенность. Выполнение упражнений урывками и без настойчивости не может принести хороших результатов. Таким образом, наиболее существенный момент при выполнении Цигун-упражнений – настойчивость.

Качество выполнения Цигун-упражнений прямо влияет на результаты. Цель выполнения Цигун-упражнения – укрепление Ци, или, другими словами, ”выхаживание истинной Ци”.

Приобретение достаточной истинной Ци означает приобретение отличного здоровья. Укрепление истинной Ци включает в себя три вида действий: 1 – вдыхание основной и жизненной Ци, 2 – поддержание спокойного психического (умственного) состояния и 3 – сохранение органов тела в гармонии (”Дружеская беседа” из книги Хуан Ди ”Нэй-Цзин”). Эти три вида действий, которые направлены на регулирование ”концентрации мысли”, ”дыхания” и ”Положения”, известны как три основных фактора Цигуна.

3. Техника Цигун-упражнений

Методы Цигун-упражнений разнообразны у различных сект и школ. В Китае их приблизительно делят на пять школ – Даосскую, Буддистскую, Конфуцианскую, Медицинскую и Боксерскую.

Метод Даосской школы в качестве цели рассматривает укрепление как ума, так и тела. Этот метод называется ”развивать жизнь и природу”, т. е. он уделяет особое внимание практике Цигуна и созерцанию природы.

Метод Буддистской школы делает упор на регулировании ума, т. е. не уделяет внимание телу.

Метод Конфуцианской школы акцентирует внимание на ”регулировании ума”, ”искренности” и развитии моральных аспектов характера и настаивает на том, чтобы занимающийся достиг состояния ”покоя, умиротворения и безмолвия”.

Для Медицинской школы основная цель состоит в выполнении упражнений для лечения болезней. Но эта школа также интересуется укреплением здоровья и продлением жизни.

Боксерская школа делает упор на развитие индивидуальной силы для самозащиты против моральных и физических атак противника. Хотя эта школа также имеет функцию продления жизни при сохранении здоровья, но она сильно отличается от упомянутых выше школ.

Несмотря на все различия разные методы выполнения Цигун-упражнений не могут выйти за пределы трех определенных видов – неподвижного Цигуна, подвижного Цигуна и подвижно-неподвижного Цигуна. Все три вида включают в себя тренировку ума, дыхания и положения.

Тренировка мысленных состояний включает в себя умственный даоинь (управление и возбуждение). Она требует, чтобы мысли концентрировались на одном объекте, приводя кору

головного мозга в особое заторможенное состояние. Это называется "внутренним поддержанием умственного состояния".

Тренировка дыхания относится к дыхательному даоинь (управление и возбуждение). Дыхательные упражнения включают в себя выдох, вдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержку дыхания.

Тренировка положения (поз) означает даоинь (управляющие и возбуждающие упражнения) посредством принятия телом различных положений, которые грубо делятся на шесть видов: ходьба, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массажирование.

Не имеет значения, какому методу следовать, поскольку человек, который практикует его настойчиво и соблюдает правила, достигнет успеха в гун по терминологии Гунфу.

II. Как Цигун лечит болезни?

1. Ци, текущая вдоль меридианов и коллатералий

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин "меридиан" (цзин) имеет смысл "маршрута". Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин "коллатералий" (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органическое единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах Инь и Ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются инь-меридианами. Те же, что, соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ножных ян-меридиана (табл. 1).

Таблица 1. Двенадцать меридианов

Рука или нога	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы
	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних латералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних латералей)	
Рука	Ручной (тай-инь) меридиан легких Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда Ручной (шао-инь) меридиан сердца	Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки	Передняя линия Верхние конечности Средняя линия Задняя линия
Нога	Ножной (тай-инь) меридиан селезенки Ножной (цзюе-инь) меридиан печени Ножной (шао-инь) меридиан почек	Ножной (ян-мин) меридиан желудка Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря	Передняя линия Средняя линия Средняя линия Передняя линия Задняя линия

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

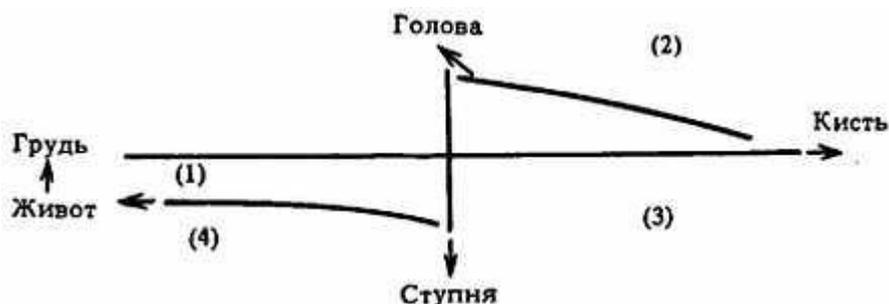
три ручных инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными ян-меридианами;

– три ручных ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;

– три ножных ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными инь-меридианами;

– три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

Они показаны на следующей схеме:



Двенадцать меридианов, связанных с твердыми и полыми органами

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы – с полыми органами. Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1-12). Они начинаются от меридиана легких на руке (тай-инь), проходят в свою очередь к каналу печени на ноге (цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (тай-инь). Два конца встречаются подобно кольцу в замкнутой системе.

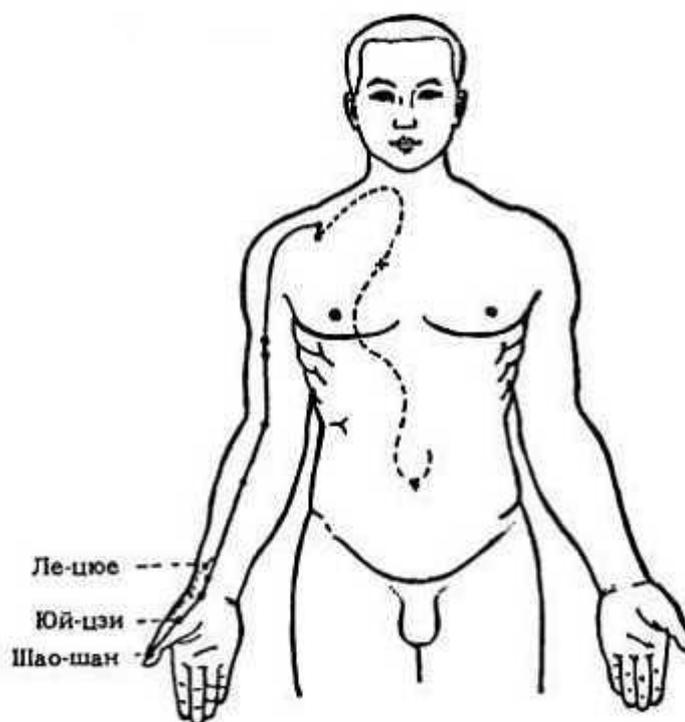


Рис. 1 . Ручной (тай-инь) меридиан легких

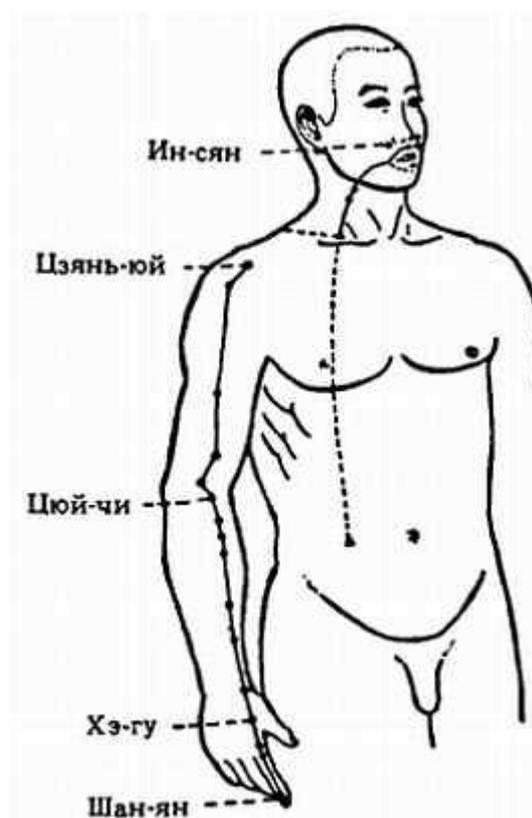


Рис. 2. Ручной (тай-инь) меридиан толстой кишки

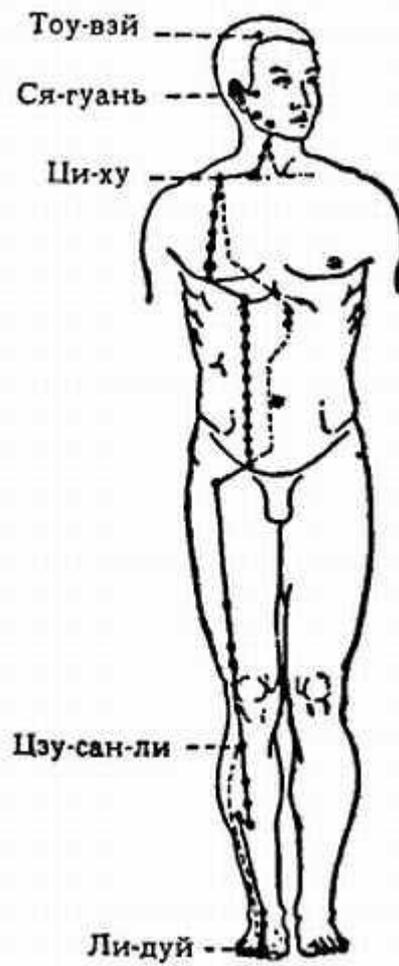


Рис. 3. *Ножной (ян-мин) меридиан желудка*

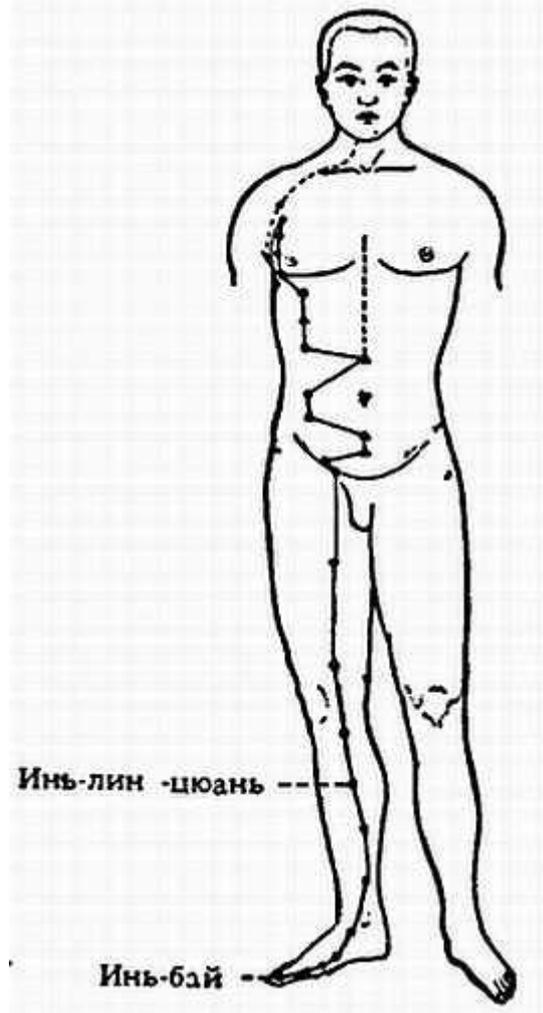


Рис. 4 . Ножной (тай-инь) меридиан селезенки

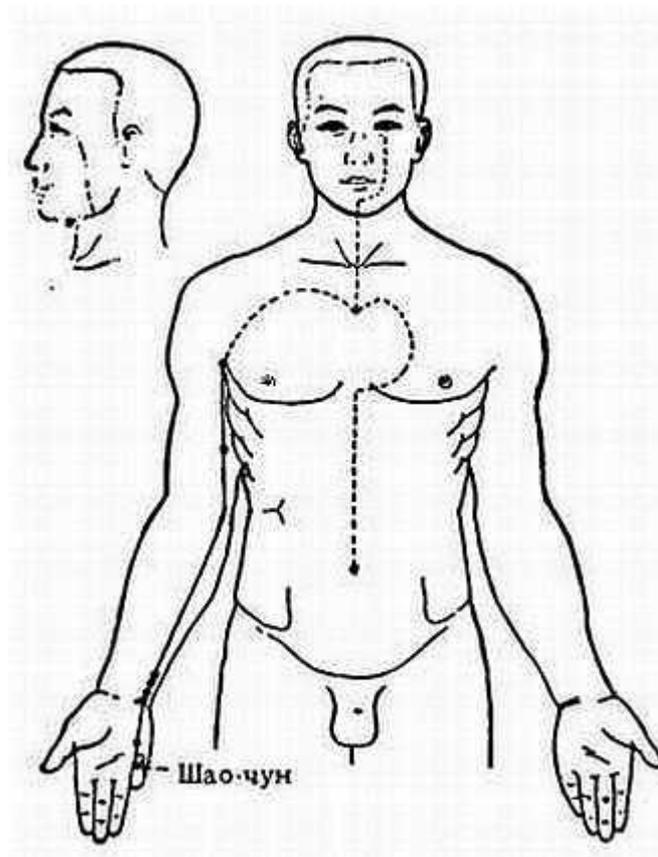


Рис. 5 . Ручной (шао-инь) меридиан сердца

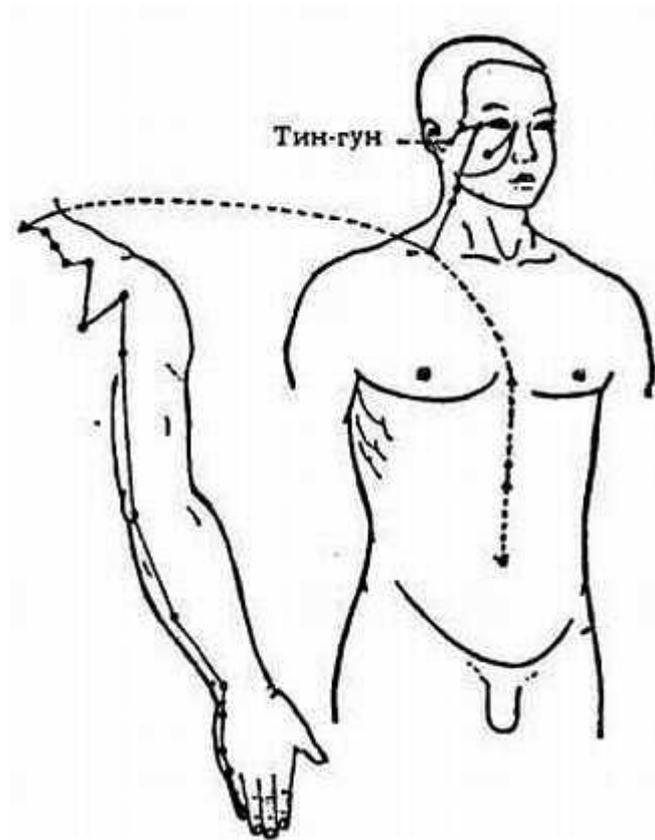


Рис. 6 . Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки

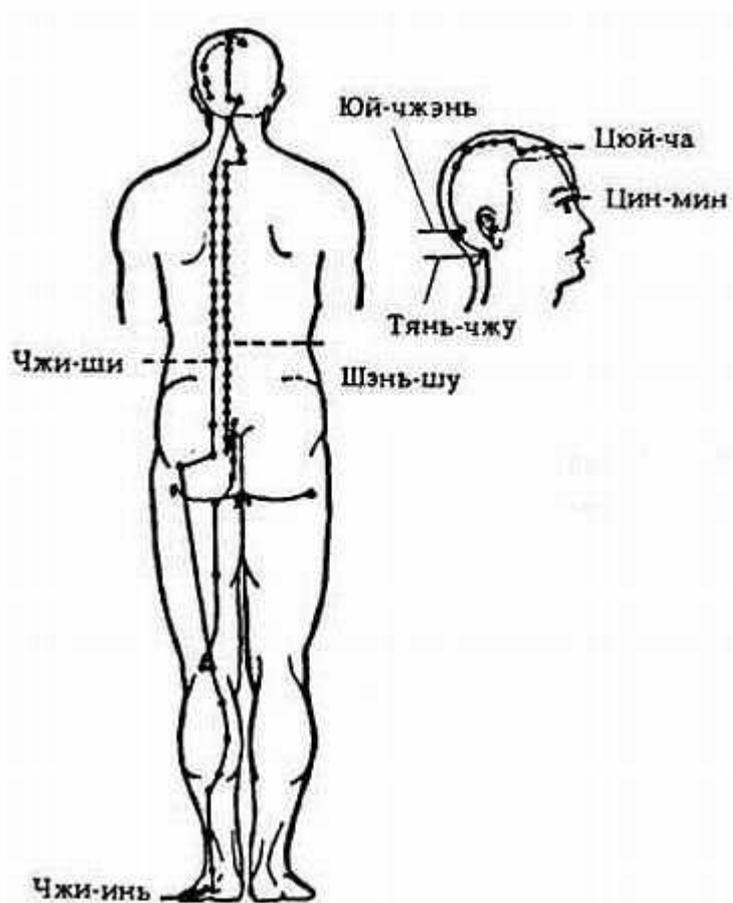


Рис. 7. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря

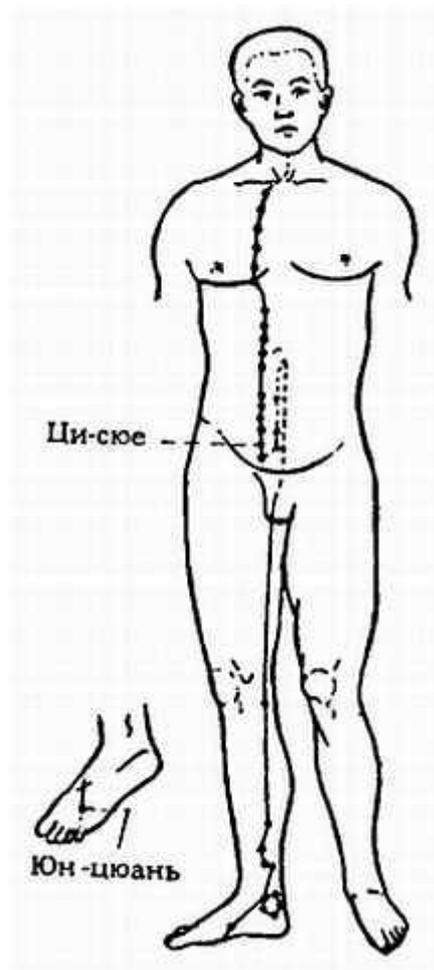


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек

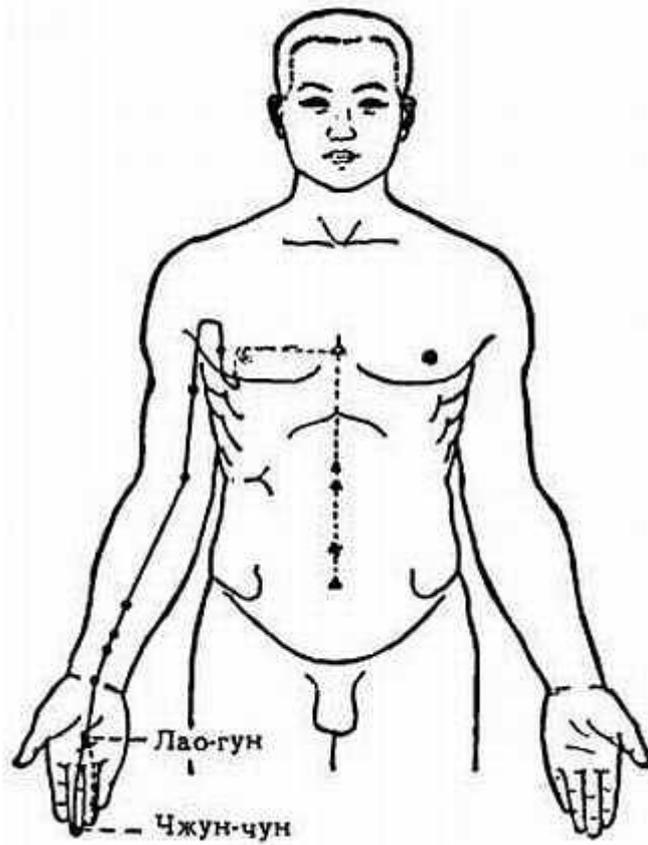


Рис. 9. Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда

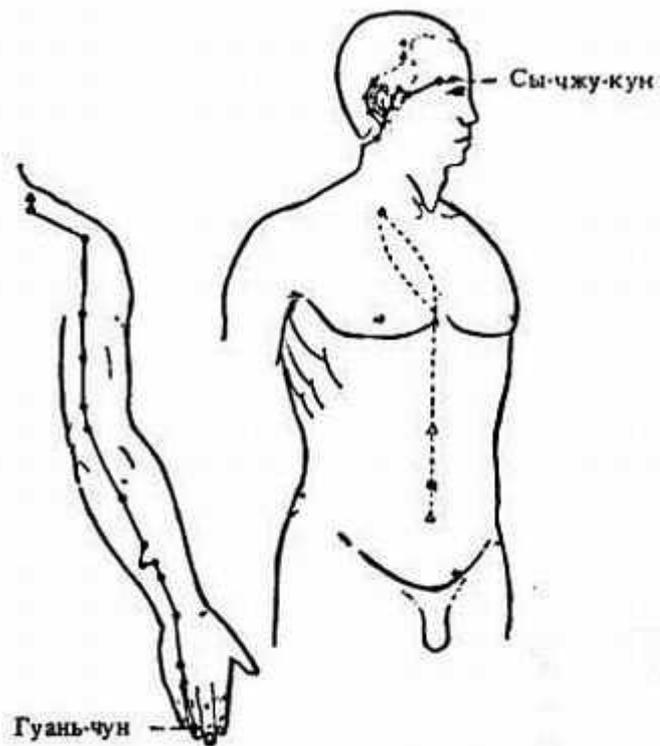


Рис. 10 . Ручной (шао-ян) меридиан тройного обогревателя

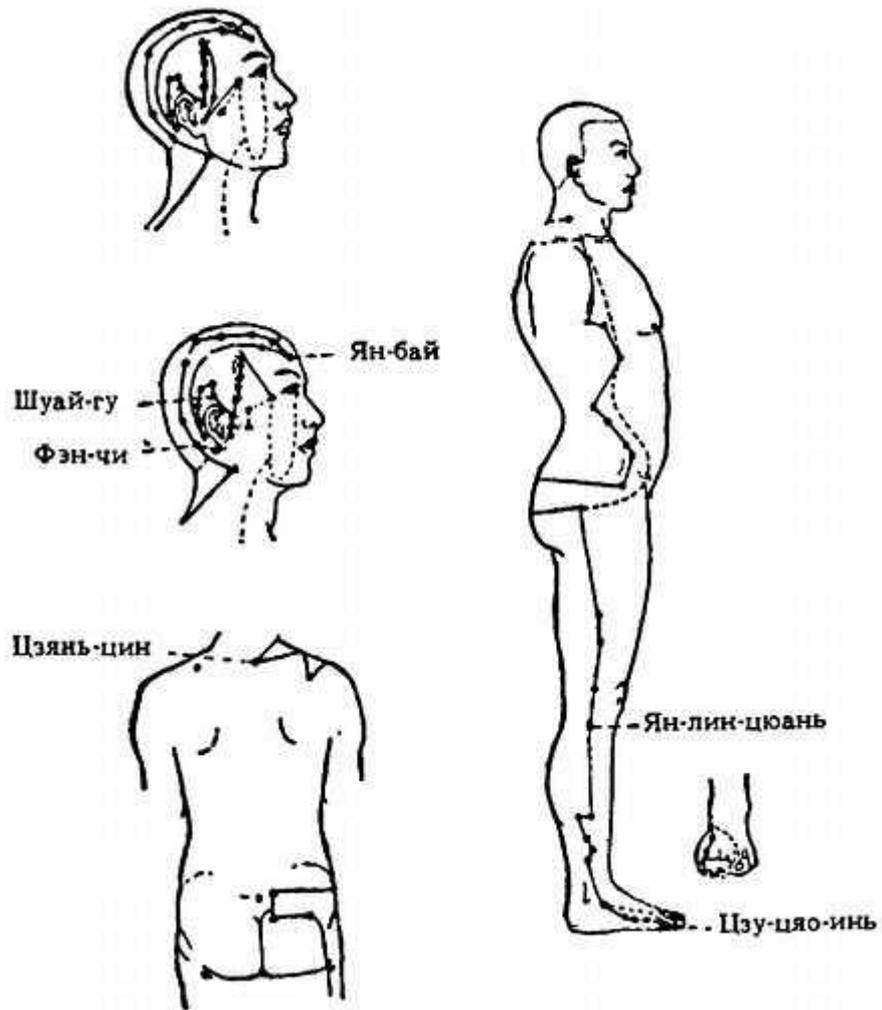


Рис. 11. *Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря*

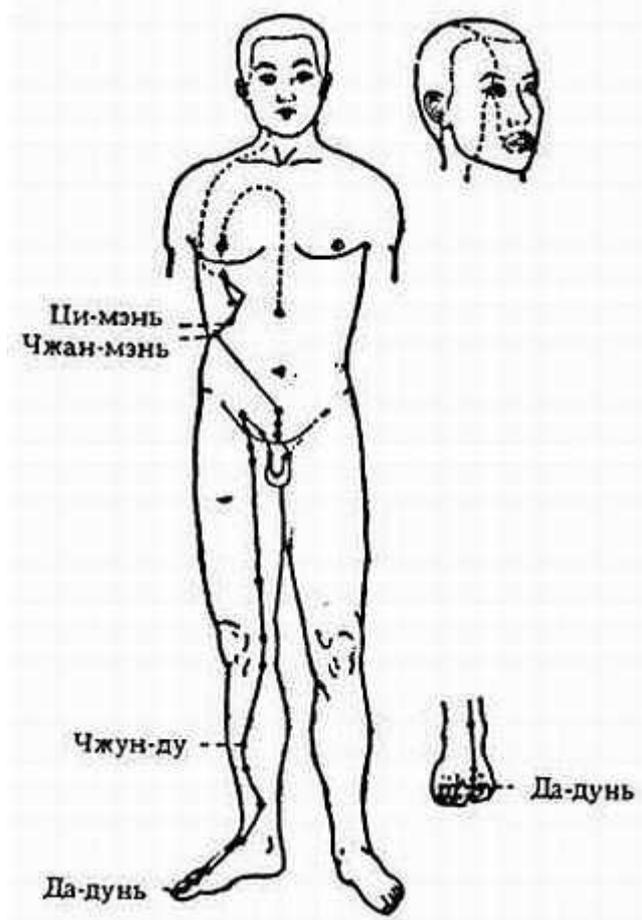


Рис. 12. *Ножной (цзюе-инь) меридиан печени*

Связь между поверхностными и внутренними частями двенадцати меридианов и их последовательность показаны в табл. 2.

Таблица 2. Двенадцать меридианов

Поверхности трех ян (полые органы)		Внутренности трех инь (твердые органы)	
(2) Ручной (ян-мин)	Толстая кишка ←	Легкие ←	(1) Ручной (тай-инь)
(3) Ножной (ян-мин)	Желудок →	Селезенка	(4) Ножной (тай-инь)
(6) Ручной (тай-инь)	Тонкая кишка ←	Сердце	(5) Ручной (шао-инь)
(7) Ножной (тай-инь)	Мочевой пузырь →	Почки	(8) Ножной (шао-инь)
(10) Ручной (шао-ян)	Три оболочки →	Перикард	(9) Ручной (цзюе-инь)
(11) Ножной (шао-ян)	Желчный пузырь →	Печень	(12) Ножной (цзюе-инь)

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней Ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому они называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

Когда Ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней Ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать Ци и чтобы внутренняя Ци, запасенная в них, могла согреть органы тела изнутри и увлажнить поверхность тела снаружи.

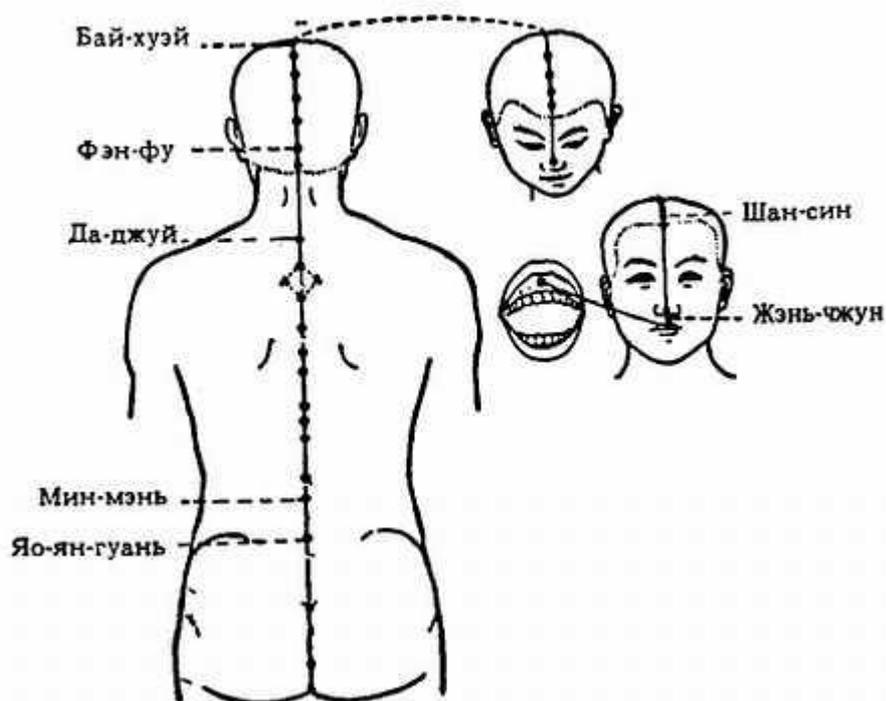


Рис. 13. Меридиан ду-май (заднесрединный)

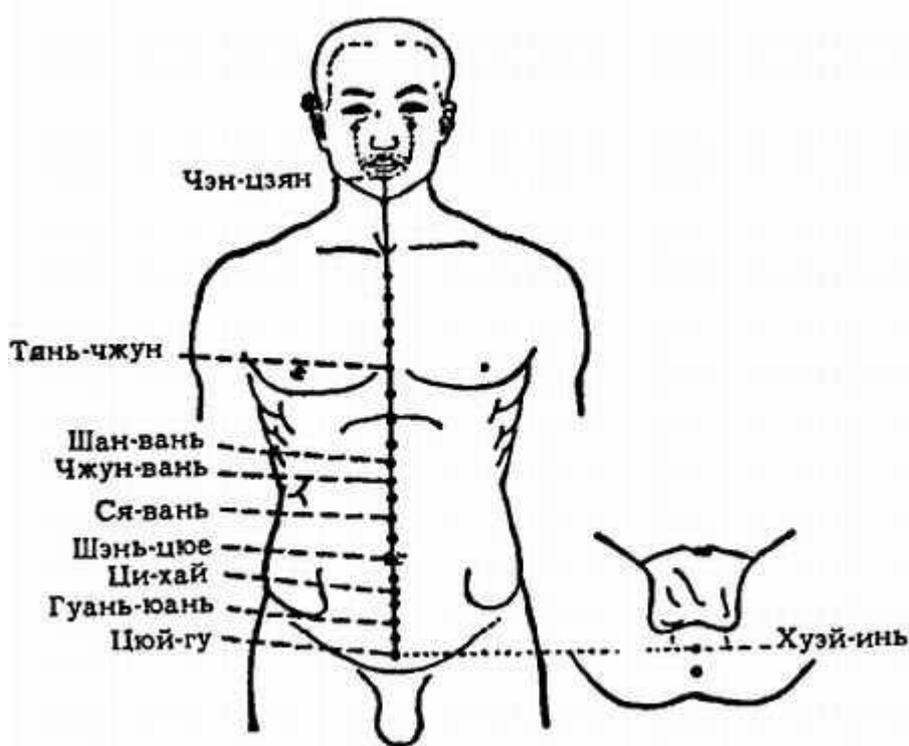


Рис. 14. Меридиан *жэнь-май* (переднесрединный)

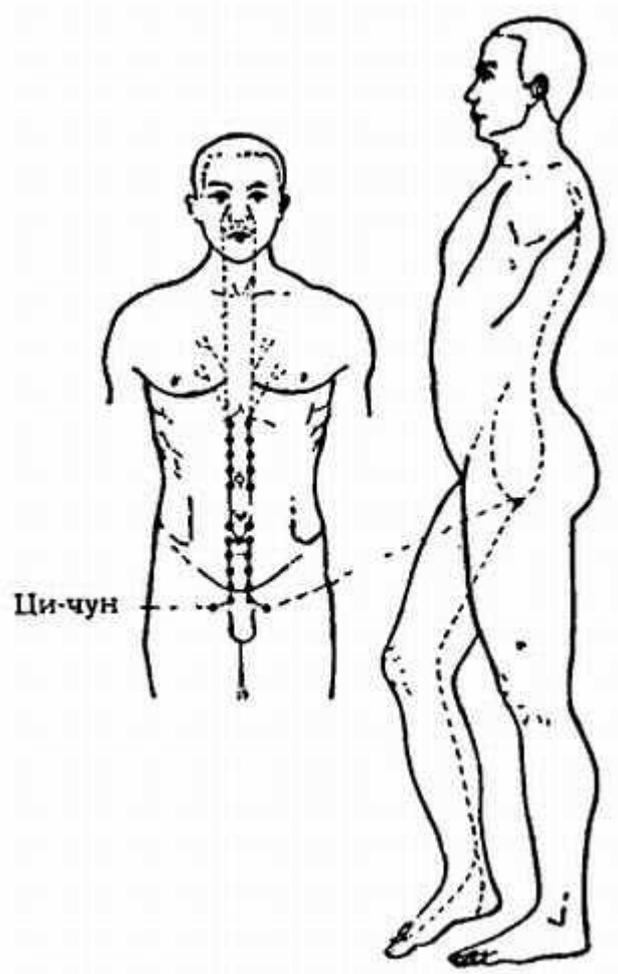


Рис. 15. Меридиан *чун-май*

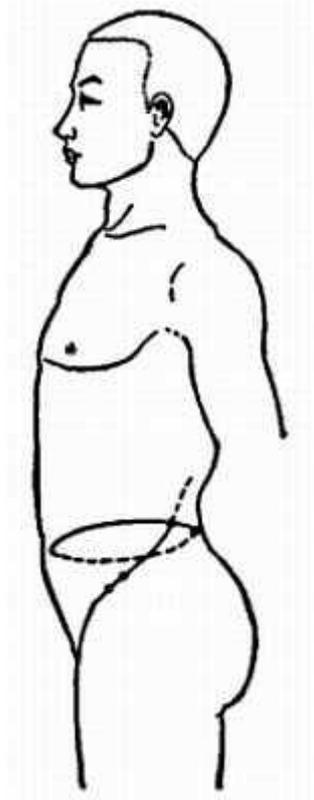


Рис. 16 . Меридиан дай-май

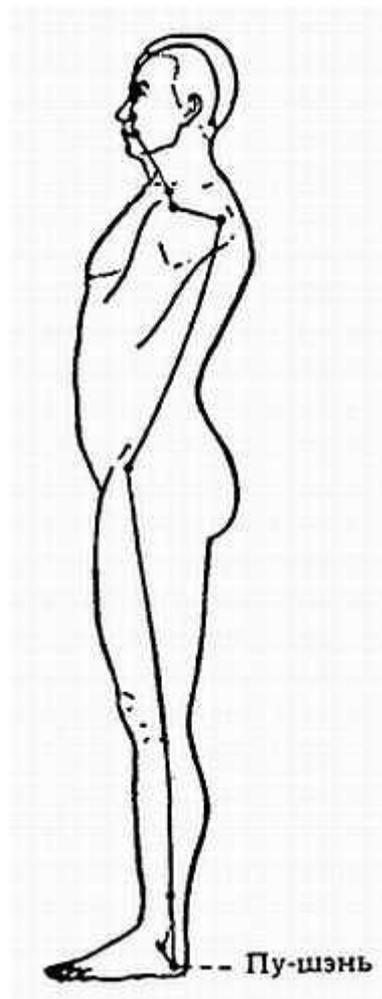


Рис. 17 . Меридиан ян-цяо-май

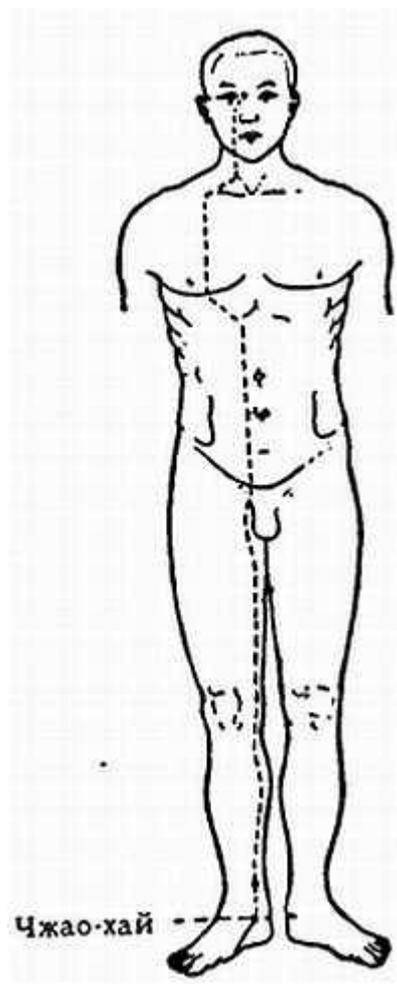


Рис. 18 . Меридиан *инь-цяо-май*

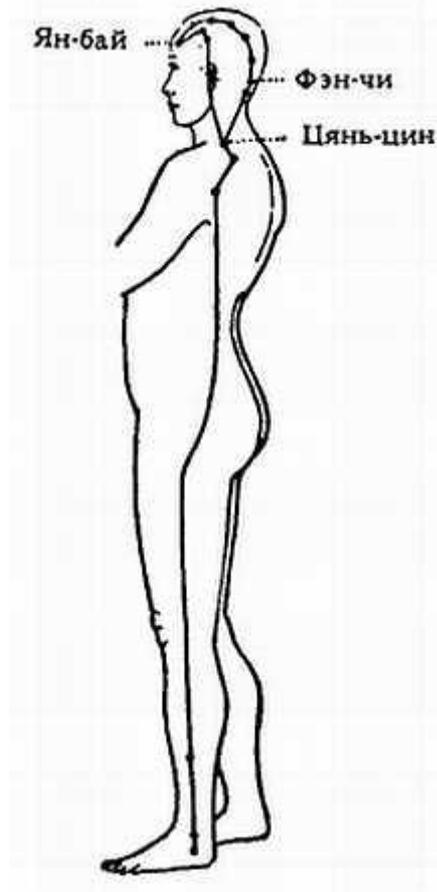


Рис. 19 . Меридиан ян-вэй-май

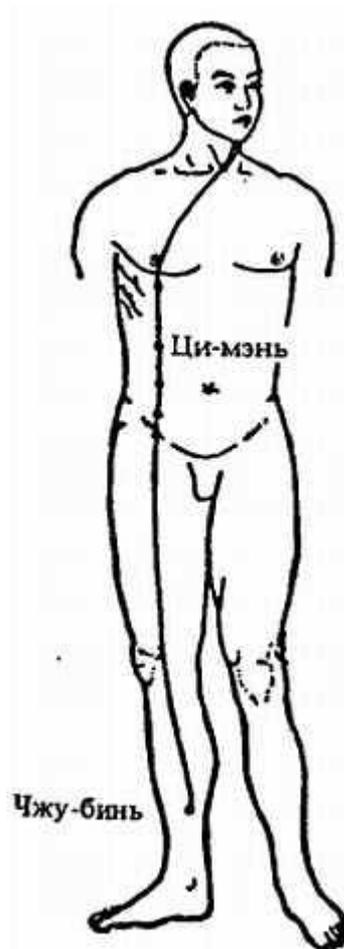


Рис. 20 . Меридиан инь-вэй-май

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как "засорение, возникающее раньше боли".

2. Поддержание текущей внутренней Ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей

Именно нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней Ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая Цигун-терапия используется для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В главе "Дружеский разговор" из книги "Нэй-Цзин" – Внутреннего Канона медицины Желтого императора – говорится: "Когда ум спокоен и пуст, истинная Ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность". Таким образом, источник истинной Ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые по терминологии Цигуна означают "быть расслабленным, спокойным и естественным". С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

Таким образом, можно видеть, что спокойный ум является непременным условием в распространении текущей внутренней Ци.

В той же главе говорится: "Если вы принимаете весь мир в свое сердце, хорошо управляете Инь и Ян, дышите основной Ци и поддерживаете ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля". Гладкое функционирование мускулов означает восстановление здоровья и возвращение первоначальной жизненности.

"Поддерживать ум здоровым" означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю Ци означает вдыхать основную Ци и свежий воздух, т. е. обогащать послеродовую Ци и прибавлять к дородовой Ци небесную Ци. Когда истинной Ци во внутриутробной Ци будет достаточно, проходы будут свободны от засорений.

В другой главе "Нэй-Цзин", называемой "Дифференциальные способы лечения", говорится: "Для лечения этой болезни подходят даоинь и анцяо".

Даоинь и анцяо – два различных наименования, данные Цигуну в древние времена. Даоинь включает в себя умственный (психический) даоинь, дыхательный даоинь и даоинь положения. Цяо (в анцяо) означает "подтягивать", "ходить с поднятыми пальцами ног (носками) ан (в анцяо) имеет два значения: массаж и движение кистей рук вверх и вниз – вид пустого (бесконтактного) массажа. Анцяо относится к методам даоинь положения (поз). Позы и движения в Цигуне отличаются от подобных движений в других упражнениях, но это отличие заключается только в их интенсивности. Пока длится упражнение, будет польза от ускорения обмена веществ, поглощения и утилизации пищи, укрепления здоровья и, кроме того, течения истинной Ци. Устранение закупорок в меридианах и коллатералах посредством Цигуна есть метод (так же как и цель), потому что когда меридианы и коллатерали функционируют без помех, человек может вероятно оправиться от болезни. В результате возникает эффект предупреждения болезней и укрепления здоровья, а в итоге – продление жизни.

Один из наиболее важных принципов традиционной китайской медицины состоит в том, чтобы начать с организма как целого, регулировать главные системы, ставить диагноз и проводить лечение на основе полного анализа болезни и состояния пациента; негибкое симптоматическое лечение не рекомендуется. Этот принцип также подходит и к Цигуну. В случае лечения болезней с помощью Цигуна общий метод начинается с обзора всех меридианов

и коллатералей твердых и полых органов и внутренней Ци. Этот метод предназначен для осуществления долговременного лечения. Тем не менее существуют также другие системы упражнений, используемые для симптоматического лечения болезней. Они включают в себя усиление связей между меридианами и коллатералами в курсе проведения долговременного лечения в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, диагностирование и лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Начинаящим не следует слишком заботиться об изучении этих симптоматических методов. Вместо этого они должны следовать обычной практике. А когда общее состояние улучшится и истинная Ци будет в достаточном количестве, тогда появится польза от изучения некоторых симптоматических методов для предохранения здоровья и ликвидации болезней.

3. Анализ причин хронических болезней

Традиционная китайская медицина кратко сводит причины болезней человека к двум: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет Ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока Ци, в результате чего возникают расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу Ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию Ци, которое ведет к нарушению работы почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству Ци и вызвать волнение ума и эмоции, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению Ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности Ци, а застой может стать причиной "огня", называемого "огненным синдромом, обусловленным расстройством пяти эмоций". "Огненный синдром" может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь).

Современная медицина считает, что 50–80 % болезней вызываются нервозностью, например рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шести видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются "шестью вредными факторами". Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые "Злобными естественными факторами", тесно связаны с "шестью вредными факторами". Следовательно, шесть "вредных факторов" не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению "злобных естественных факторов".

4. Исследование механизма Цигун-терапии

Современная наука провела огромное количество исследований медицинской теории Цигуна, которые подтверждают ее приблизительно в трех аспектах:

Слабая реакция. В соответствии со своим исследованием американский эксперт д-р Бенсон полагает, что Цигун-упражнения могут приводить функции человеческого организма в состояние "слабой реакции". Эпидемиологическая теория гипертонии предполагает, что напряженное состояние может влиять на некоторые физиологические параметры. Давление окружающей среды заставляет организм непрерывно приспосабливаться, и поэтому возникают так называемые "ответные напряжения" (неожиданно появляющиеся реакции). В результате увеличивается выделение катехоламина: кровь в мышцах циркулирует более интенсивно, кровяное давление поднимается, сопровождаясь частыми сердцебиением и дыханием. Однако действие "слабой реакции" прямо противоположно. Она ослабляет активность соматической нервной системы. Содержание молочной кислоты в артериях уменьшается, и интенсивность обмена веществ падает, действие ДВН в плазме ослабевает, и действие ренина уменьшается.

"Систематизация мозговых клеток". В соответствии со своими электроэнцефалографическими исследованиями Волас объясняет, что энцефалограмма обычного человека показывает много высокочастотных слабо отрицательных волн со слабой синхронизацией. Но электроэнцефалограмма хорошего Цигун-практика показывает много низкочастотных положительных волн с синхронизацией в 3 раза выше, чем у обычного человека. Это свидетельствует о том, что Цигун-упражнения могут помочь систематизировать электрическую активность клеток коры головного мозга, в результате чего увеличиваются функциональные возможности мозга.

Предупреждение заболеваний и продление жизни. Цигун-упражнения могут вызвать изменения центральных медиаторов и эндокринных выделений. После упражнений плотность пролактина в плазме увеличивается, а это означает, что активность дофамина как центрального медиатора уменьшается, таким образом, возникает ощущение расслабления и покоя. Кроме того, после занятий выделение кортина падает примерно на 50 %, что означает тренировку и усиление иммунной системы. Таким образом, Цигун-терапия имеет эффект продления жизни и предупреждения заболеваний.

Теория

(1) Релаксационные (расслабляющие) и неподвижные (успокаивающие) упражнения могут привести кору головного мозга "в специальное защитное, заторможенное состояние" и обусловить действие функций коры головного мозга по регулировке и восстановлению внутренних органов.

(2) Посредством регулирования дыхания регулируются функции вегетативной нервной системы. Таким образом, болезни, вызванные нарушениями вегетативной нервной системы, такие как гипертония, гастрит, язва, невралгия, излечиваются и контролируются. При помощи системы дыхательных упражнений, подъема, опускания, открытия и закрытия можно также уменьшить внутреннюю секрецию, снизить количество холестерина, с тем чтобы лечить сердечно-сосудистые болезни.

(3) При помощи регулирования ума и дыхания можно снять очаг, вызванный патологическим рефлексом, с тем чтобы излечивать различные хронические болезни, такие как болезни сердца, печени, легких, селезенки, неврозы и рак.

(4) При помощи двойственной природы двигательной силы и покоя Цигун-упражнения могут увеличивать выделение желчи, с тем чтобы усилить способность к пищеварению.

Главный принцип оздоровления состоит в усилении потока внутренней Ци (жизненной энергии) при помощи Цигун* упражнений. Когда у человека достаточно врожденной Ци, он будет защищен от внешних вредных факторов. Соответствующее количество Ци и свободное кровообращение могут регулировать Инь и Ян человеческого организма и усиливать и очищать поток основной Ци.

III. Некоторые характеристики самоуправляемой Цигун-терапии

Самоуправляемая Цигун-терапия имеет следующие три аспекта.

(1) Вдыхание большого количества свежего воздуха обеспечивает организм достаточным количеством кислорода. Поэтому кровообращение интенсифицируется, физиологические функции регулируются, иммунная способность усиливается и здоровье укрепляется. Это один из основных вопросов самоуправляемой Цигун-терапии. Как вдыхать и выдыхать, будет подробно объяснено при описании начальных поз Цигун-упражнений и детально рассмотрено при описании вида трех открытий и закрытий и системы регулирования дыхания и усиления Ци.

(2) Для применения самоуправляемой Цигун-терапии необходимо выполнять различные виды тренировочных дыхательных упражнений, используя различные положения тела при условии расслабления и покоя. В процессе дыхательной тренировки и тренировки положений вопрос состоит в том, чтобы "поддерживать спокойное состояние (неподвижность) в движении", "искать движение через покой", "принимать во внимание как покой, так и движение". Кору головного мозга приводят в спокойное состояние, с тем чтобы отрегулировать центральную нервную систему и добиться излечения. "Поддерживать спокойное состояние в движении" означает дать отдых центральной нервной системе в состоянии низкочастотной осцилляции. "Искать движение через покой" означает, что перед тем, как достигнуть спокойного состояния, сначала нужно сделать несколько движений, чтобы способствовать ровному течению внутренней Ци (жизненной энергии) и прочистить каналы и коллатерали. Эта характерная работа способствует течению внутренней Ци с помощью внешних движений. Этим потоком внутренней Ци достигается предпосылка спокойного состояния, т. е. с расслаблением, концентрацией ума и опускным движением внутренней Ци из центра меридианно-коллатеральной системы автоматически (внутренне) производится двигательная сила. Таким образом, эффект самоуправляемой Цигун-терапии может быть продемонстрирован в короткое время.

Самоуправляемая Цигун-терапия может быть легко признана. В ее арсенале – движение, покой и гибкая разнообразная система упражнений. Ее легко применять, и она также может быть принята больными. Она очень эффективна. Вот почему она так нравится широким массам людей.

Глава 2

Функция даоинь некоторых основных поз

Основные позы Цигун-тренировки играют важную роль в самоуправляемой Цигун-терапии. Успех Цигун-тренировки прямо зависит от правильного положения тела. Правильное положение тела является как стимулом тренировки, так и техникой тренировки, которая работает в течение всего курса. Оно включает в себя три аспекта: регулирование сердца, регулирование дыхания и регулирование физического тела. Регулирование сердца означает регулирование ума. Здоровый ум ведет к опусканию потока Ци, который обеспечивает здоровый режим пульса (диастола кровяных сосудов) и способствует хорошему здоровью. Другими словами, когда поза правильная, Ци будет течь свободно, т. е. Ци течет в соответствии с изменением положения тела. Ци также управляет кровообращением. Вот почему ее называют "командиром крови"; Ци также находится под влиянием сердца и ума, поэтому также говорится, что "ум – командир Пи". Вследствие этого три аспекта: регулирование сердца, регулирование дыхания и регулирование физического тела – образуют нераздельное единство.

Начальные виды самоуправляемой Цигун-терапии разделяют на три: расслабление и успокоение в положении стоя, медленное выдыхание и вдыхание и три открытия и закрытия. Заключительные виды те же самые, что и начальные, но последовательность их обратная. Полагают, что эти три вида техники составляют начальные и конечные позы различных стилей Цигун-упражнений самоуправляемой Цигун-терапии. Функция начальной позы состоит в успокоении сердца, с тем чтобы иметь спокойный ум. Когда Ци течет свободно, можно переходить к следующему этапу упражнений. Функция конечных поз состоит в том, чтобы вернуть Ци обратно в дань тянь. Действие питающей Ци достигается в процессе приведения Ци обратно в дань тянь и концентрации ума.

1. Функция расслабленного и неподвижного вида в положении стоя

Расслабленный и неподвижный вид в положении стоя включает в себя 18 стадий: стояние на плоских ступнях, сгибание коленей, расслабление бедер, округление промежности, подтягивание ануса, втягивание живота, опускание локтей, поддержание подмышек пустыми, подбирание груди, вытягивание спины, опускание плеч, расслабление кистей, расслабление талии, подвешивание головы, сцепление щек, закрывание глаз, смыкание губ и прикосновение языка к основанию верхних зубов. Специальные требования к каждой стадии следующие.

Стояние на плоских ступнях . Встаньте на плоские ступни, раздвинутые на ширину плеч с равномерным распределением веса на них, не оказывая давления на талию и копчик, давая, таким образом, расслабиться талии.

Сгибание коленей . Коленные суставы – основные суставы для достаточного количества Ци и крови, проходящих через них. Расслабленный коленный сустав, т. е. сустав, свободный от жесткости, будет подготовлен для протекания Ци и крови, тем самым будет создана возможность как для расслабления бедер и округления промежности, так и для расслабления талии.

Расслабление бедер . Когда тазобедренные суставы расслаблены, нижние конечности смогут двигаться свободно».

Округление промежности . Первая стадия в округлении промежности состоит в том, чтобы развести колени, а вторая стадия – в том, чтобы свести их вместе, затем они соединяются с расслаблением бедер. Когда коленные чашечки подтягиваются вверх, то возникает ощущение невесомости в нижних конечностях.

Третья стадия заключается в подвешивании промежности – в поддержании промежности и ануса в слегка подтянутом состоянии. Функция округления промежности состоит в поддержании промежности свободной от давления и тем не менее не открытой. Свобода промежности от давления обеспечивает лучшие условия для функционального действия Ци, а то что она не будет открыта, означает, что ”нижняя дверь” остается постоянно закрытой (во избежание утечки жизненной энергии).

Подтягивание ануса . Проводится так, как описано выше.

Втягивание живота . Это означает втянуть живот выше лобковой кости, избегая напряжения мышц брюшной полости. Втягивание живота помогает удержать изначальную Ци, которая увеличивает внутреннее давление и обеспечивает поток внутренней Ци через все тело.

Расслабление талии . ”Если талия не расслаблена, Ци может не опуститься обратно в дань тянь”. Основное действие расслабления талии состоит в том, чтобы расслабить бедра и согнуть колени. Когда талия расслабляется, позвоночник будет располагаться вертикально и, оставаясь опущенным вниз, будет расслабленным. Конкретные действия проведите следующим образом: поднимите оба плеча вверх и расслабьте их, опустив их немедленно вниз. Сделайте глубокий выдох, тогда талия расслабится. Расслабление талии – ключевой момент расслабления.

Чтобы достигнуть подлинного расслабления талии, необходимо расслабить и двигать крестцовой костью. Но крестцовая кость – разновидность псевдоартроза. Обычный человек не может ею двигать. Только у беременных женщин она становится свободной и эластичной. Однако тот, кто занимается Цигуном регулярно, может иметь достаточное количество первобытной Ци, чтобы толкнуть ее к открытию. Когда псевдоартроз откроется, пространство дань тянь расширится и запас первобытной Ци увеличится. Это является хорошей подготовкой для последующей активации суставов.

Подбирание под себя груди . Это означает умышленное поджимание под себя груди, но не свидетельствует о внутреннем зажиме плечами и не предполагает умышленного закрытия грудной полости. Это относится к расслаблению груди. Умышленное подбирание под себя позвоночной области требует внешнего раскрытия ребер. Объединение внешнего раскрытия и внутреннего поджимания под себя помогает расслабить грудную полость, обеспечивая таким образом, больший объем грудной полости, и избежать напряжения грудных мышц.

Вытягивание спины . Вытянуть спину означает дать позвоночнику возможность находиться в вертикальном положении посередине. Ключевой момент в вытягивании спины состоит в том, чтобы опустить плечи. Оба плеча опускаются равномерно, и поясничные

позвонки выпрямляются.

Функция подбирания под себя груди и вытягивание спины состоит в успокоении сердца и легких. Сердце и легкие размещаются в груди. Сердце управляет психической и эмоциональной деятельностью, а также кровообращением. Когда грудная полость обширна и спина стоит прямо, сердце и ум будут спокойны, а легкие станут чистыми и свободными от жара. Подбирание под себя груди и вытягивание спины делает грудь и спину расслабленными, что благоприятно для соединения меридианов, ду-май и жэнь-май друг с другом.

Опускание плеч. Расслабьте плечевые суставы и дайте им опуститься естественным образом, тогда плечи и шея расслабятся.

Опускание локтей. Локти, прежде чем их опустить, необходимо слегка согнуть. Ощущение опускания чувствуется в локтевом суставе. Опускание требует подвешивания или ощущения сжатия плечей и локтя.

Поддержание подмышек пустыми. Чтобы опустить плечи, необходимо "держать подмышки полыми". При достижении этого ключевой момент заключается в движении локтей наружу влево и вправо. Внимание следует обратить на то, чтобы избежать наклона или квадратных плеч. Когда подмышки поддерживаются пустыми, Ци и кровь в верхних членах будут течь свободно.

Расслабление запястий. Это положение включает в себя расслабление запястий, пустотность ладоней и приятное смыкание пальцев. Расслабление кистей позволяет акупунктурным точкам шу на запястье соединиться с пальцами.

Пустотность ладоней и смыкание пальцев предполагают естественное распрямление и сгибание. Следует избегать твердости и намеренности. Пустотность ладоней и смыкание пальцев предохраняют Ци от рассеяния. Упомянутые выше четыре пункта помогают регулировать шесть меридианов – три ручных ян-меридиана и три ручных инь-меридиана – таким образом, чтобы Ци и кровь могли течь свободно, что вызывает ощущение невесомости и легкости в верхних конечностях. Хорошо известно, что "рука" играет решающую роль в эволюционной истории человека. Эволюция руки способствовала развитию мозга и окончательно подняла человека над животным миром. Обоюдное влияние руки и мозга непрерывно развивалось. С непрерывным развитием обоюдное влияние и обоюдное взаимодействие руки и мозга способствовало тому, что соединение (связь) между ними стало еще более тесным. Говоря, что "рука-флаг", Цигун-теория также помогает объяснить ведущую функцию руки. Некоторые научные эксперименты показывают, что имеется ясное свидетельство влияния умственной активности на биоэлектрический потенциал руки.

Подвешивание головы. Держите голову так, как будто она подвешена. Подвешивание головы дает свободу. Когда голова подвешена, то она должна держаться в середине и абсолютно вертикально. Это помогает установить тело целиком в вертикальное положение. Вертикальное положение и свобода головы являются не только ключевым моментом в установлении целиком тела в вертикальное положение, но также направляют течение Ци и крови вверх, с тем чтобы питать мозг и ум. Поэтому механизм "духа", который управляет (контролирует) всей физической деятельностью, будет усиливаться, в то время как субстанция жизни, Ци и дух будут укрепляться.

Сцепление щек. Это означает сделать складку на подбородке. Только когда подбородок подобран под себя, тогда точка бай-хуэй на голове может быть вертикально подвешена, а дыхание поддерживаться свободным.

Закрывание глаз. Требуется, чтобы глаза были закрыты так, как будто задернута занавеска. Верхнее веко опускается естественным образом, но глаз закрывает неплотно. Плотное закрытие вызвало бы напряжение в верхних и нижних веках. В том случае, когда веки закрыты легко, зрение затормаживается, что помогает успокоить душу и дух. Глаза смотрят вперед горизонтально. Это позволяет регулировать венозное внутричерепное давление.

Смыкание губ. Иметь губы и зубы слегка сомкнутыми с прикусом коренных зубов является методом увеличения Ян в Цигун-упражнениях. Сомкнутые губы предотвращают утечку внутренней Ци.

Прикосновение языка к верхнему небу. В действительности для этого требуется, чтобы язык коснулся основания верхних зубов без усилия. Одна из функций этого действия играет роль моста Сорок или, как принято называть, – "строительство моста". Цель "строительства

моста” – связать меридиан жэнь-май с меридианом ду-май. Меридиан жэнь-май ответствен за все инь-каналы. Он начинается от бао-гун (где у женщин матка), направляется вверх к хуэй-инь, проходит через гуан-юань и ци-хай и, наконец, достигает чэн-цзян. Меридиан ду-май управляет всеми ян-меридианами. Он также начинается от точки шу крайней нижней части, соединяется с точкой жи-ли и идет к фэн-фу, бай-хуэй и затем к носовому мосту через лоб. Когда эти два меридиана соединяются друг с другом, происходит обмен Инь и Ян. Это может устранять болезни и продлевать человеческую жизнь. Конец одного из двух соединенных меридианов находится в носу, конец другого – во рту. Язык связывает их. Вот почему это называется мостом Сорок. Кроме того, во рту имеются точки цзинь-цзань, юй-е и хай-цюань; когда язык касается неба, выделение слюны усиливается. Слюна содержит много видов энзимов (ферментов), которые не только помогают пищеварению, но также приносят пользу физиологии. В древние времена слюну называли божественной водой.

В упомянутых выше расслаблениях и стоянии, которые состоят из 18 стадий, главную роль в даоинь положения играет расслабление. Целью расслабления является поиск успокоения. Среди прочего основная функция – управление потоком Ци вдоль меридианов. Это – наиболее важная основная техника Цигун-тренировки.

II. Функция вида трех глубоких выдохов и вдохов

Цель вида трех глубоких выдоха и вдоха – регулирование симптомов, вызванных преобладанием Ян и недостаточностью Инь, которые характеризуются стеническим симптомом в верхней части и астеническим – в нижней, при помощи упражнения даоинь в глубоком тонком и ровном дыхании. По понятиям физиологии глубокое выдыхание может стимулировать парасимпатическую нервную систему. Возбужденные парасимпатические нервы помогают расширить кровяные сосуды и поэтому имеют функцию снижения кровяного давления. Возбужденные симпатические нервы сужают сосуды, и их функция – повышать кровяное давление. Попеременные глубокие выдох и вдох создают диастолу и систолу кровяных сосудов и увеличивают эластичность их стенок. Попеременные глубокие выдыхание и вдыхание могут также регулировать возбуждение и торможение симпатических и парасимпатических нервов и соответственно регулировать вегетативные нервы. В соответствии с анализом действия Цигуна понижающий механизм трех глубоких выдохов и вдохов сильнее, чем повышающий механизм со всеми понижающими позами. И умственная активность под действием поз вообще также понижается. Таким образом, это вид понижающей даоинь функции для лечения болезней, вызванных избытком Ян. Кроме того, поскольку глубокое выдыхание помогает поддерживать Инь, направляемую вниз, а вдыхание помогает поддерживать Ян, направляемую вверх, оно также имеет действие, свойственное Ян и успокоению ума.

III. Функция вида трех открытий и закрытий

Термины ”открывать” и ”закрывать” относятся к открытию и запираанию Ци, управляемой различными позами. Открытие Ци управляется внешним движением рук и кистей и внутренним – умственной деятельностью – с мысленным представлением открытия или расширения в брюшной полости. Запирание Ци управляется одновременным движением обеих рук и кистей внутрь в сторону живота. Ум также концентрируется на животе. В действительности это то, что называют брюшным дыханием. Открытие означает выход, который заставляет брюшную полость расширяться. Закрытие означает вдох, который заставляет ее сжиматься.

Расширение и сжатие живота приводит к умственному сосредоточению на брюшной полости. Действительно, ум концентрируется на дань тянь-области, которая размещена ниже пупка в районе точки ци-хай (море жизненной энергии). Нервы в этой области являются нервным сплетением тай-ян (основная Ян). Если ум будет длительное время концентрироваться на дань тянь, то должна возникнуть рефлекторная Цигун-дуга на нервах сплетения тай-ян, оканчивающихся вокруг дань тянь. Таким образом, образуется условный рефлекс,

заставляющий сплетение тай-ян производить биоэлектричество, которое распространяется вокруг, воздействует на небольшие кровеносные сосуды, вынуждая их расширяться, уменьшает давление в кровеносных сосудах и облегчает нагрузку на сердце, с тем чтобы улучшить кровообращение, т. е. улучшить общие условия питания, а поэтому болезни, вызванные недостаточным питанием, могут быть вылечены.

Глава 3

Функция даоинь системы регулирования дыхания и усиления ци

Функция системы регулирования дыхания и усиления Ци при помощи регулирования дыхания и вдыхания субстанции жизненной энергии (Ци) состоит в том, чтобы укрепить жизненность и заставить кровь и жизненную энергию функционировать хорошо, с тем чтобы устранить болезни и обеспечить долголетие. В "Образовании пяти твердых органов" из "Дружеской беседы" говорится: "Жизненная энергия связана с легкими". Легкие управляют жизненной энергией. Природная жизненная энергия, находящаяся вне человеческого тела, вдыхается с помощью легких. Жизненная энергия из пищи внутри тела поступает в легкие через пульс селезенки. Обе энергии соединяются и хранятся в "море жизненной энергии" в груди и называются "начальной энергией". Во "Вредных факторах" из "Духовной опоры" говорится: "Начальная энергия хранится в груди и выдыхается через горло. Она проходит через сердечный пульс для поддержания дыхательной деятельности". Таким образом, эта Цигун-система регулирования дыхания и усиления жизненной энергии действует как основной метод регулирования меридианов легких и осуществляет функцию легких в полной мере.

Легкие тесно связаны с другими органами. В то время как сердце управляет кровообращением, легкие управляют жизненной энергией. Человеческий организм высвобождает жизненную энергию и кровь для транспорта пищи, поддержания функциональной активности различных органов и нормальной взаимосвязи между ними. Хотя кровообращение управляется сердцем, но только когда энергия легких течет свободно, кровь наполняет сердечный пульс и проходит по всему телу.

Легкие также тесно связаны с селезенкой, желудком и почками, "воротами жизни" и мочевым пузырем. В специальной теории систем меридианов из "Дружеской беседы" говорится: – "Жидкость принимается желудком". Жизненная энергия проходит и циркулирует в селезенке. Энергия селезенки поступает в легкие. Она очищает водные пути и течет вниз в мочевой пузырь. Если энергии легких не удастся нормально опуститься, она может неблагоприятно подняться и вызвать одышку и кашель. Если процесс жидкостного обмена нарушен, это может вызвать задержку жидкости и мочеиспускания и соответственно отек. С опусканием энергии легких жидкость течет вниз в почки.

Жидкость, которая течет в почки, является мутной (вязкой, непрозрачной). Мутная часть непрозрачной жидкости будет выведена из тела через мочевой пузырь. Прозрачная часть мутного потока превратится в жизненную энергию в "тройном обогревателе" и направится в легкие, где она циркулирует, превращается в воду и опускается в почки. Эта циркуляция поддерживает баланс жидкостного обмена организма.

"Ворота жизни" также называются источником "премьер-министра огня" "тройного обогревателя". Недостаточность огня тройного обогревателя будет приводить к затруднению образования жизненной энергии. А блокада водных проходов может вызвать отек, болезни задержки слизи, диспепсию и одышку (в случае легких). Кроме того, имеются и другие причины одышки, например недостаточность энергии почек для помощи легким в управлении дыханием и застой энергии легких вызывают блокаду водных путей. Таким образом, в "Классике медицинских проблем" ворота жизни" описываются как "ворота дыхания и источник тройного обогревателя".

"Ворота жизни" и почки управляют через врожденные качества. Некоторые люди говорят, что "ворота жизни" размещены справа от левой почки, другие – что она находится между двумя почками; некоторые утверждают, что "ворота жизни" имеют два вида функций – Инь селезенки и Ян селезенки. Дородовая (первобытная) энергия нуждается в постоянном пополнении послеродовой энергией. Послеродовая небесная и земная энергия (основная субстанция из

хлебных злаков) предполагает ровную циркуляцию энергии легких. Следовательно, регулирование дыхания и укрепление легких состоит в увеличении внутриутробной энергии, т. е. в сильном увеличении изначальной (первобытной) энергии. Эта Цигун-техника направлена на регулирование жизненной энергии и крови, тонизирование и подпитку изначальной энергии. "При воздействии вредных факторов должен возникать дефицит жизненной энергии". Астенический синдром следует лечить тонизирующей терапией. Стенический синдром следует лечить очищением. Злокачественные и доброкачественные опухоли принадлежат к стеническому синдрому, вызванному длительной стагнацией (застоем) жизненной энергии и крови. Эта техника будет давать специальный эффект, если она выполняется путем изменения скорости даоинь упражнений для обеспечения как лечения, так и усиления изначальной энергии.

Основной принцип системы регулирования дыхания и усиления Ци заключается во вдыхании небесной и земной здоровой энергии, обогащении первобытной (изначальной) энергии путем вдыхания большего и выдыхания меньшего. Итак, даоинь техника дыхания в основном вырисовывается как "два вдоха с одним выдохом" Метод короткого быстрого вдоха и выдоха через нос принят вследствие того, что нос является отверстием легких. В главе "Виды пульса" из "Духовной опоры" говорится: "Энергия легких стремится к носу". У пациента с астеническими легкими обычно нос заложен. Если пациент с больными легкими сделает быстрый вдох-выход, может возникнуть симптом раздувающихся ноздрей. Таким образом, метод короткого быстрого дыхания, построенный на использовании носовых полостей, предназначается для укрепления носа и обеспечения выхода заторможенной энергии легких.

Функция даоинь поз в регулировании дыхания и усилении жизненной энергии в основном базируется на движении рук и кистей налево и направо, с тем чтобы возбудить и усилить циркуляцию жизненной энергии, ручного (тай-инь) меридиана легких и ручного (ян-мин) меридиана толстой кишки. (Эти два меридиана разделяются на взаимосвязанные пары.) В то же время необходимо, чтобы пальцы ног были подняты вверх с пяткой, касающейся земли для стимуляции меридианов инь-цяо и ян-цяо и усиления как функций физического тела, так и функций меридиана почек и мочевого пузыря.

Система регулирования дыхания и усиления Ци имеет 4 разновидности техники даоинь, которые обладают следующими дополнительными эффектами, кроме тех, что были упомянуты выше.

Метод короткого быстрого дыхания с фиксированным шагом. Начните двигаться, шагнув с правой ноги, а затем с левой, подняв пальцы (носок ноги) вверх 9 раз. Основная функция этого упражнения – управление энергией легких, чтобы ощутить ее и направить "премьер-министра огня" от "ворот жизни" вверх, с тем чтобы подогреть энергию легких.

Метод укрепления почек. Это основная Цигун-техника по регулированию дыхания и усилению жизненной энергии. Вдыхайте субстанцию жизненной энергии, с тем чтобы усилить первобытную энергию.

Метод укрепления легких, печени и селезенки. На базе метода укрепления почек позвольте большому и указательному пальцам руки потереть друг друга между точками шао-шан и шао-ян, для того чтобы увеличить поток жизненной энергии вдоль меридиана легких и меридиана толстой кишки, который имеет функцию усиления легких. Когда движение происходит с поднятым носком ноги вверх, позвольте большому пальцу ноги коснуться земли, для того чтобы стимулировать точки инь-бай и да-дунь на большом пальце ноги и способствовать внутренней энергии течь вверх вдоль меридианов печени и селезенки. Итак, внутренняя энергия этих двух меридианов может быть усилена, а печень и селезенка – укреплены.

Метод укрепления сердца. Этот метод означает ходить с относительно небольшой скоростью. На четвертом шаге средний палец каждой руки касается центра ладоней. Функция этого действия состоит в том, чтобы стимулировать точку чжун-чун для увеличения потока внутренней энергии вдоль меридиана перикарда.

Глава 4

Функция даоинь системы перемещения с поднятым носком и превращения

Система перемещения с поднятым носком и превращения является необходимой техникой самоуправяемой Цигун-терапии. Она состоит из трех элементов: а) поднятия, падения, открытия и закрытия трех дань тянь; б) медленной ходьбы и побуждения возвращения жизненной энергии обратно в дань тянь; в) массажирования живота.

I. Функция метода открытия и закрытия трех дань тянь

Техника этого метода состоит в том, чтобы открыть каждую из трех точек: верхнюю дань тянь – инь-тан, среднюю дань тянь – ци-хай и нижнюю дань тянь – хуэй-инь.

Функция даоинь открытия и закрытия верхней дань тянь – дать возможность прозрачной Ян подняться к верхнему отверстию, воздействовать на поверхность тела и усилить четыре конечности.

Когда прозрачная Ян движется вверх, то, чистая и спокойная она помогает успокоить ум. "Воздействовать на поверхность тела" означает использовать дыхание для вдыхания небесной энергии и иметь здоровый ум, управлять телом и четырьмя конечностями, сделать сухожилия прочными. "Когда тело открыто, вредные факторы будут удалены". "После того как поверхность тела свободна от вредных факторов, то лучше ее иметь закрытой".

Цель открытия и закрытия средней дань тянь и нижней дань тянь состоит в том, чтобы заставить опуститься мутную Инь, смысл этого – запастись субстанцию жизненной энергии. Части тела ниже талии принадлежат Инь. Почки являются не только органом хранения субстанции жизненной энергии. Все пять твердых органов запасают ее. Итак, продолжим цитирование: "Инь – это то, что чрезвычайно

хорошо поглощается субстанцией жизненной энергии. А Ян – это то, что охраняет от экзогенных вредных факторов и защищает тело". "Достаточное количество Инь ведет к образованию Ян, а соответствующее количество Ян ведет к усилению Инь". Когда Инь и Ян находятся в равновесии, "сухожилие и пульс будут в гармонии; кости прочными, а кровь и жизненная энергия будут циркулировать свободно".

Применение теории традиционной китайской медицины к Цигуну может быть представлено четырьмя словами по терминологии техники даоинь: повышение, падение, открытие и закрытие. Повышение заставляет жизненную энергию подниматься, падение – опускаться, открытие – это ее распространение, а закрытие – ее удержание. В процессе повышения, опускания, распространения и удержания жизненной энергией можно управлять, ее течение сделать более спокойным, усилить и дополнить. Поэтому человеку с гиперактивным повышением жизненной энергии (например, с гипертонией) следует держать свои кисти рук опущенными вниз ладонями и кистями рук двигать по обеим сторонам тела быстро вверх. Когда кисти рук движутся вниз, средние пальцы касаются друг друга, ладони обращены вниз. Они движутся медленно вдоль передней части тела, чтобы управлять, возбуждать механизм опускания жизненной энергии. Человеку, у которого нарушен баланс Инь и Ян (например, невращения), следует держать ладони обращенными к телу или вверх, когда движение направлено вверх, и обращенными вниз, когда движение направлено вниз, причем движение вверх и вниз должно происходить с одной и той же скоростью, с тем чтобы вынудить прозрачную Ян подняться, а мутную Инь опуститься и, таким образом, сбалансировать Инь и Ян. Человеку с дефицитом опускающейся жизненной энергией [например, выпадение (опущение) внутренностей] следует при движении кистей держать их обращенными вверх ладонями и поднимать их медленно ближе к телу, а при движении их затем вниз опускать быстро подальше от тела, с тем чтобы избежать чрезмерного опускного потока в результате даоинь, но повлиять на подъемный поток. Короче, открытие и закрытие трех дань тянь может регулировать синдром перегрузки и астенический синдром, вызванные нарушением баланса между верхом и низом, между внутренним и внешним. Это требует, чтобы открытие и закрытие трех дань тянь выполнялось последовательно в четырех направлениях: один раз – на восток, запад и юг и второй раз – в направлении юг, запад, север и восток, потому что внутренняя энергия, хотя и течет внутри человеческого тела подобно облакам, очень сложным образом, также имеет определенную регулярность.

Рано утром солнце поднимается в восточной части неба. Энергия (Ци) востока, которая называется шао-ян это энергия рождения. В полуденное время солнце сияет на юге. Энергия юга, которая называется лао-ян, это энергия, управляющая развитием. После полудня солнце поворачивает на запад. Энергия запада называется шао-инь, это энергия, управляющая плотностью (вязкостью). Вечером солнце на севере, энергия севера называется лао-инь, это энергия, отвечающая за сохранение. Энергия внутри человеческого тела течет подобно энергии великой природы. Энергия печени относится к шао-ян – энергии востока, которая управляет рождением. Энергия сердца относится к лао-ян энергии юга, которая управляет развитием. Энергия легких относится к шао-инь – энергии запада, отвечающей за плотность. Энергия почек – относится к лао-инь – энергии севера, обеспечивающей запасы. Эти энергии меняются непрерывно. Например, быстрый подъем сердечной энергии требует сдерживания энергии почек, которая имеет мощную опускную тянущую функцию. Эта чрезмерная тенденция почечной энергии по стягиванию и опусканию также нуждается в облегчении путем силы, которая поднимается быстро. Итак, при конвекции эти энергии взаимно тормозят друг друга, стимулируют друг друга, способствуют взаимному развитию, с тем чтобы избежать стенических явлений, таких как слишком пониженное давление, холод, тепло, гиперактивность. В соответствии с их различным местоположением сердечная энергия находится наверху, почечная энергия – на дне, печеночная – слева, легочная – справа. Для человеческого организма необходимо, чтобы происходил обмен внутренними энергиями между верхней и нижней частями, между левой и правой сторонами. Внутренние энергии имеют разные характеристики.

Сердечная энергия подобна огню, почечная – воде, печеночная – дереву, легочная – золоту. Необходимо, чтобы внутри человеческого тела вода и огонь противодействовали друг другу, а золото и дерево обменивались и сочетались. Однако любой непрерывный обмен как между верхом и низом, так и между левым и правым или между золотом и деревом требует некоторого количества жизненной энергии, которая течет непрерывно, равномерно с функциями транспортирования и превращения. И такой жизненной энергией в человеческом теле является энергия селезенки. Энергия селезенки свободна от побочных действий, вызванных неправильным выбором направления. Она не только может принимать разнообразные формы жизненных энергий, но также и посылать их после преобразования, с тем чтобы дать возможность им подпитывать друг друга, использовать друг друга и сдерживать друг друга; инь-энергия поддерживается мягкой, а ян-энергия отвердевает. Таким образом, ”дух”, который командует жизнедеятельностью, и ”субстанция”, которая подпитывает веществами для жизнедеятельности, могут сохраняться в нормальном и стабильном состоянии.

II. Функция метода медленной ходьбы с поднятым носком

Цель поднимания пальцев состоит в усилении меридианов ин-циао и ян-циао. Функция поднимания носка была объяснена ранее при описании системы регулирования дыхания и усиления Ци. Здесь мы рассмотрим функцию медленной ходьбы с поднятым носком. Необходимость идти медленно, когда пальцы подняты, определяется мягкой природой селезенки. Селезенка находится внутри брюшной полости. Ее меридианы связаны с желудком и образуют парную связь с желудком. Физиологические функции селезенки – превращение и транспортировка пищи, извлечение жизненной энергии, управление кровью и рассеивание слизи. Она также ответственна за развитие мышц и за деятельность конечностей. В древние времена селезенку и желудок называли ”источником послеродовой энергии”. Поскольку селезенка ответственна за деятельность конечностей, то их движение также имеет функцию укрепления селезенки. Таким образом, ”ходьба с поднятым носком” и ”размахивание руками” должны быть рекомендованы для этого стиля и позы Цигун-тренировки.

У пациентов с нарушениями функций селезенки проявляются такие симптомы, как диспепсия, водянистая диарея (понос), слабость в Конечностях, мышечная дистрофия и общая гиподисфункция. Общеизвестно, что кровяной стул и продолжительная менораргия действительно вызываются недостаточностью энергии селезенки, когда почки теряют контроль за ней.

Медленная ходьба с поднятым носком не только усиливает транспортирующую и превращающую функцию селезенки в даоинь положении, но также играет важную роль в

умственном (психическом) даоинь. Селезенка тесно связана со всеми твердыми и полыми органами. Ее связь с сердцем еще более прочная. Когда меридианы сердца энергичны, тогда меридианы селезенки будут функционировать нормально и более энергично. Сердце управляет психической и эмоциональной деятельностью. Вследствие этого умственный даоинь играет очень важную роль в системе Цигун-упражнений перемещения с поднятым носком и превращения.

III. Функция возвращения жизненной энергии обратно в дань тянь и массажи живота

Возвращение жизненной энергии обратно в дань тянь включает в себя на самом деле два вида Цигун-упражнений – открытие и закрытие двух дань тянь (т. е. открытие и закрытие верхней и средней дань тянь) и массаж живота

1. Функция открытия и закрытия двух дань тянь

Открытие и закрытие двух дань тянь имеет такую же успокаивающую функцию, как и открытие и закрытие трех дань тянь. Если в тот момент, когда вы находитесь в состоянии покоя и расслаблены, произойдет что-то неожиданное вокруг вас, вы можете проделать несколько раз открытие и закрытие двух дань тянь и ваш ум придет в спокойное состояние. Открытие и закрытие средней дань тянь имеет функцию охранения твердых и полых органов и возврата жизненной энергии обратно в дань тянь.

2. Функция массажа живота

Массаж живота 36 раз по и 24 раза против часовой стрелки не только совпадает с рисунком функциональной активности жизненной энергии, но также соответствует методу возвращения жизненной энергии обратно в дань тянь.

IV. Исследования механизма системы перемещения с поднятым носком и превращения

Исследования с позиций современной физиологии механизма Цигун-системы упражнений перемещения с поднятым носком и превращения можно суммировать следующим образом.

1. Механизм умственного (психического) даоинь

Когда ум сосредоточивается на точке ци-хай (море жизненной энергии), локальная область кожи и нервное сплетение тай-ян ниже нее будут стимулироваться и вырабатывать условный рефлекс. Физиологически ци-хай связана с вегетативной нервной системой, симпатическими и парасимпатическими нервами всех внутренних органов, таких как почки, поджелудочная железа, кишечник, печень, селезенка, желудок, ядра клеток. Рецепторы этих нервов передают раздражение нервным центрам, а затем эффекторам. Это заставляет кору головного мозга принимать пассивное участие в выработке условного рефлекса. Существующая патологическая рефлекторная дуга заменяется рефлекторной дугой Цигуна, т.е. нормальной физиологической рефлекторной дугой. Это является физиологической функцией умственного даоинь.

2. Механизм дыхательного даоинь

При глубоком выдохе и вдохе во время открытия и закрытия при помощи глубокого выдыхания выводится огромное количество углекислого газа, возбуждаются парасимпатические нервы и расширяются капилляры брюшной полости, в то время как при вдохе поглощается большое количество кислорода, что возбуждает симпатические нервы, сжимаются кровеносные сосуды и повышается давление. Попеременное повторение этого процесса может способствовать кровообращению и усилить сжимающую способность сердца, с тем чтобы улучшить или излечить сердечные болезни.

3. Механизм даоинь положения

Когда тело находится в движении, то в результате сокращения, сжатия и давления костей и мускулов кровь в венах не может течь обратно вверх и пройти клапаны. Кровь может только подаваться капиллярами. Это уникальная физиологическая функция называется насосной функцией мышц. Открытие и закрытие с поднимающимися и падающими движениями и машущими движениями четырех конечностей могут обеспечить "насосную функцию мышц". Система упражнения перемещения с поднятым носком и превращения предназначена для обеспечения этой функции. Изгибы и наклоны верхней части тела, сидение на корточках и сгибание нижних конечностей, так же как и ходьба с попеременным нагружением и невесомостью шагов, могут способствовать "насосной функции мышц" и обеспечить обратный поток крови в вены, с тем чтобы активизировать физиологическую функцию.

Глава 5

Функция умственного даоинь (метод регулирования сердца)

Регулирование сердца есть регулирование ума, т. е. регулирование коры головного мозга, с тем чтобы восстановить нарушенное равновесие коры.

I. Функция регулирования сердца – усилить пять твердых органов

Волнение сердца может вызвать возбуждение всех пяти твердых органов. Только под единой командой сердца пять твердых и шесть полых органов могут поддерживать друг друга и действовать сообща для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Мысли и психическая деятельность отражаются в мозгу и его коре. Если ум взволнован или угнетен длительное время, то это вызывает расстройство всей нервной системы и приводит к различным хроническим заболеваниям. Рассмотрим, например, гипертонию. Механизм ее возникновения коротко можно выразить следующей схемой:



Для поддержания своей деятельности различные виды клеток и органов соединяются и кооперируются друг с другом, тормозят друг друга при помощи нервной системы. Нервная

система – это система, которая занимает ведущую роль в приспособлении и регулировании. Она может реагировать на изменение окружающей среды внутри физического тела, управлять деятельностью тела и его внутренних органов, осуществлять координацию деятельности всего организма, с тем чтобы поддерживать динамическое равновесие и вследствие этого обеспечивать единство функциональной деятельности и относительную стабильность внутренней среды.

Изменения в окружающей человека среде неизбежно могут вызвать новые противоречия внутри организма, что ведет к новым нарушениям равновесия. Нервная система может реагировать на изменение в окружающей среде и заставить организм приспособлять свою деятельность к этим изменениям, чтобы поддержать относительную стабильность при каждом изменении внешней среды.

Итак, функция организма – достижение единства противоположностей между внешней и внутренней средами под руководящей ролью нервной системы.

Традиционная медицина полагает, что сердце хранит душу и управляет умственной и эмоциональной деятельностью. Оно связано с духом и эмоциями. Ли Ши-цзэн, известный врач древнего Китая, сказал: "Мозг – это верховный умственный дворец". Когда в сердце имеются некоторые функциональные расстройства, умственная и эмоциональная деятельность будет выходить из-под контроля. Сердце управляет не только духом, но также и кровеносными сосудами. Если кровеносные сосуды функционируют ненормально, эмоциональная деятельность также выйдет из-под контроля.

С другой стороны, кровообращение до некоторой степени должно находиться под влиянием эмоций. Этот вывод идентичен утверждению теории современной медицины.

II. Функция условного рефлекса и рефлекторной дуги

Нервный рефлекс состоит из пяти частей: рецептора, афферентного нерва, нервного центра, нерва и эффектора.

Рефлексы подразделяются на условный и безусловный.

Безусловный рефлекс относится к врожденным автоматическим действиям нервов, таких как сосание, выделение слюны, открытие и закрытие глаз и т. п. Это – инстинктивная человеческая деятельность.

Условный рефлекс – более сложная реакция, основанная на безусловном. Например, "утоление жажды путем размышления о сливе означает выделение слюны при помощи воображаемого кислого ощущения".

III. Влияние эмоций и настроения на эндокринную систему

Эмоции и настроение могут вызывать нервный импульс. Нервный импульс включает в себя выработку физиологических и химических веществ. Когда кто-то зол или испытывает чувство ужаса, вырабатывается адреналин для возбуждения симпатических нервов. В результате выделение слюны уменьшается, частота дыхания и сердцебиения увеличивается для того, чтобы заставить кровь течь по всему телу. Это – защитная реакция организма. Однако длительная продолжительная злость или ужас приведет к сжатию кровеносных сосудов, спазму или даже к склерозу мелких артерий и недостаточному снабжению кровью. Таким образом, возникают гастритная язва, гастродуоденальная язва и гипертония. Любое нарушение работы эндокринной системы будет ослаблять иммунитет (сопротивление) человеческого организма. Беспокойство и тревога как причина рака пищевода согласно китайской статистике составляет в провинции Шанхай 56 %, в провинции Хебей – 69 % и в провинции Шаньдун – 64 %. Около 52 % пациентов были сильно расстроены в течение полугода перед тем, как они заболели.

Из приведенного выше анализа причин болезней можно видеть, что хронические болезни тесно связаны с эмоциями и настроениями пациента. Для лечения таких хронических болезней сначала необходимо снять с пациентов депрессию, раздражительность и чувство обиды, поместить их в приятную, спокойную и комфортную среду, наполненную свежим воздухом.

Сделать ум расслабленным и спокойным по терминологии Цигуна означает "регулировать". Согласно древним высказываниям регулировать сердце означает "регулировать возбужденный ум и приводить его в состояния покоя". Это не является чем-то таинственным для ума войти в состояние успокоения. Большинство людей могут достичь этого.

Вы чувствуете, что окружающие звуки становятся неясными. Вы можете слышать их, но очень смутно. Вы можете чувствовать ваше собственное дыхание – выдох, вдох. Иногда вы ни о чем не думаете, иногда ваш мозг наполняется отвлекающими мыслями, но вы можете избавиться от них, когда вы их осознаете. Неожиданный звук может вызвать испуг. Это – предварительное состояние покоя.

После этого вы чувствуете себя полусонным. Вы приходите в смущение от своего собственного местонахождения. Окружающие вас звуки кажутся очень далекими. Вы чувствуете, что ваше тело увеличилось или сократилось в размерах, оно то тяжелое, то легкое. Вы даже галлюцинируете различным образом. Когда ваш ум сосредоточивается на внешнем объекте, то вы чувствуете, будто вы путешествуете по стране чудес. Когда вы сосредоточиваетесь на части вашего тела, вы чувствуете открывающиеся и закрывающиеся отверстия. Это – состояние покоя, которое является дальнейшим шагом в основе медицинского Цигуна.

"В пустоте вы видите образ. Образ пробуждает ваши эмоции. Эмоции помогают вам образовать более яркий образ. От образов вы получаете пустоту". Это состояние, как сказал Лао Цзы, – "Достижение пустоты и поддержание покоя". При этих обстоятельствах человеческий ум подобен неподвижной воде, свободен от несбыточных надежд. Как сказал Ли Ши-цзэн: "Когда ум сосредоточивается на внутренних меридианах, то занимающийся будет в состоянии наблюдать себя изнутри". Человек может чувствовать меридианы, вдоль которых течет его внутренняя энергия. Это – высшая стадия успокоения.

Когда ум находится в спокойном состоянии после некоторых Цигун-упражнений, но только все нарушения исчезают, появляется спокойное и приятное ощущение. Это – чувство, созданное глубоким заторможенным состоянием коры головного мозга – состоянием отдыха для коры головного мозга. Это ощущение помогает увеличить уверенность пациента в борьбе с болезнью, уничтожить порочный круг и дает возможность управлять возбуждением и торможением всей нервной системы. Когда болезнь появляется, в коре головного мозга возникает возбужденная область от болезни, соответствующей различным органам и членам тела. Таким образом, образуется патологический рефлекс. Кора головного мозга может быть заторможена некоторым специальным образом (путем управления умом и вхождения в состояние успокоения в курсе Цигун-тренировки). Усталость постепенно исчезнет, нормальная функция будет восстановлена и болезнь излечена.

Умственный (психический) даоинь как техника Цигуна может быть сформулирован как следующие три вида.

(1) Сосредоточение на внутренних объектах: это означает, что ум поглощен сосредоточением на некоторых отверстиях вашего собственного тела, например на верхнем отверстии, нижнем отверстии, среднем отверстии, на части тела, маршруте меридиана, твердом или полом органе и т. п.

(2) Сосредоточение на внешних объектах: это означает, что ум поглощен концентрацией на некоторых объектах вне тела, например на скале, дереве или ином объекте.

(3) Сосредоточение на внутренне-внешних объектах или не на внешнем и не на внутренних объектах, например на звуках выдыхания и вдыхания, на движении тела и на счете цифр в уме.

В самоуправляемой Цигун-терапии мы рассматриваем последний вид как основной метод сосредоточения. Этот метод прост, безопасен и эффективен, свободен от трудностей понимания. Когда пациент оправится от болезни, он сможет для дальнейшего укрепления своего здоровья сосредоточиваться либо на внутренних, либо на внешних объектах.

Глава 6

Функция дыхательного даоинь (метод регулирования дыхания)

Искусство дыхания в Цигун-тренировке заключается в регулировании дыхания. Регулирование дыхания предназначено для вдыхания основной Ци. Функция вдыхания и выдыхания основной Ци состоит во вдохе большого количества кислорода и выдохе углекислого газа при помощи обмена воздуха в легких. Поэтому в древние времена Цигун называли "Изгнание и прием".

I. Механизм и функция дыхательного даоинь

В процессе метаболизма (обмена) клетки тканей непрерывно поглощают кислород и выделяют углекислый газ. Любое отсутствие кислорода вызовет патологические изменения в органах тела и их функциях. Особенно легко подвергаются этой опасности ткани мозга, и возникают проблемы функционирования центральной нервной системы. С другой стороны, если углекислый газ не удаляется во время дыхания, то определенно возникает отравление.

В состоянии покоя человеческий организм при помощи легких вдыхает около 300 миллилитров кислорода и выдыхает 250 миллилитров углекислого газа. Во время энергичных упражнений или труда интенсивность газообмена может быть в десятки раз выше. Жизненная емкость легких среднего взрослого человека составляет около 500 миллилитров. Искусный Цигун-практик может иметь жизненную емкость легких 5–7 тыс. миллилитров. Увеличение жизненной емкости несомненно помогает обмену веществ в человеческом организме. Выполнение дыхательной функции не только зависит от деятельности дыхательных органов и от совместной деятельности с циркуляторной системой, но также управляется духом и жидкостью (соком) тела. Современная медицина полагает, что выполнение дыхательных функций включает в себя три процесса: внешнее дыхание, доставку воздуха и внутреннее дыхание.

Внешнее дыхание – газообмен, который имеет место в кровеносных капиллярах легочного кровообращения, после того как воздух проходит через дыхательный тракт.

Доставка воздуха есть процесс доставки воздуха в кровь между капиллярами малого круга кровообращения и общего кровообращения.

Внутреннее дыхание – газовый обмен между кровью капилляров малого круга кровообращения и клетками тканей.

Из упомянутых выше дыхательных процессов можно видеть, что кровообращение играет роль моста между альвеолами легких и различными видами клеток. Дыхательная система и циркуляторная система функционально тесно связаны. Кровообращение управляется сердцем, но кровь может достигать различных частей тела лишь тогда, когда легочная энергия течет непрерывно. Вторая функция легких состоит в распределении питательных веществ по всему телу. Это способ, каким легкие действуют на послеродовую Ци.

Мы говорим: легкие управляют Ци, но каким образом они действуют на дородовую Ци? Функция легких следующая: вода (жидкость) берется в желудке и транспортируется вверх через селезенку в легкие; в опускании легочной энергии вода (жидкость) течет вниз и доходит до почек; мутная часть воды удаляется из организма через мочевой пузырь, а чистая часть будет превращаться в жизненную энергию "в тройном обогревателе" и направится в легкие, где она циркулирует, превращается в жидкость (сок) и опускается в почки. Циркуляция продолжается и поддерживает равновесие жидкостного обмена. Почки хранят основную Ци. Субстанция дородовой Ци хранится в почках. Почки и легкие тесно связаны друг с другом. Основная Ци, запасенная в почках, пополняется послеродовой Ци, с тем чтобы в полном объеме осуществить движущую силу первобытной (здоровой) Ци. Современные медицинские исследования показывают, что легкие осуществляют функцию по выработке простагландинов, которые ответственны за половое влечение.

II. Регулирование дыхания – неразделимое средство регулирования сердца

"Считать дыхание", "задерживать дыхание", "наблюдать дыхание", "возвращать дыхание, "очищать дыхание" и "следовать дыханию" – шесть различных способов регулирования

дыхания для успокоения ума в различной степени. Согласно требованиям к успокоению ума в самоуправляемой Цигун-терапии может быть выбран способ "подсчета дыханий", т. е. один выдох и один вдох составляет одно дыхание. Отвлекающие мысли могут быть удалены во время ходьбы путем счета в уме числа дыханий."Следовать дыханию означает созерцать выдохи и вдохи без их подсчета. Ум, который подчиненно следует за дыханием, будет свободен от отвлекающих мыслей. Конечно, может быть также выбран метод "слушания дыхания". Этот метод используется для достижения успокоения путем слушания звуков собственного дыхания. Он является экстраординарным в ряду шести методов регулирования дыхания. Кроме того, регулирование дыхания имеет также функцию пробуждения истинной Ци, с тем чтобы управлять кровью и жизненной энергией.

III. Методы регулирования дыхания и их функции

В системе Цигун-упражнений регулирования дыхания и усиления Ци имеется шесть видов дыхательных методов даоинь выдох, вдох, глубокий выдох, задержка дыхания, короткое быстрое дыхание и придыхание (со звуком). Выдох и вдох относятся к нормальному дыханию.

Но нормальное дыхание в Цигуне отличается от "нормального дыхания" в обычной жизни. Это – вид "нормального дыхания" при условии успокоения. Глубокое дыхание относится к глубокому выдоху через рот, который должен следовать за соответствующим или менее глубоким вдохом. Глубокий выдох может возбуждать парасимпатические нервы, с тем чтобы расширить кровеносные сосуды и понизить кровяное давление, уменьшить содержание холестерина и облегчить сердцебиение. "Задержка дыхания" выбирается как метод дальнейшего углубления дыхания. "Короткое быстрое дыхание" относится к вдохам и выдохам через нос. Это дыхание, называемое также "дыханием ветра", есть вид мелкого (поверхностного) дыхания с некоторыми легкими звуками. Поскольку это дыхание как вид носового дыхания имеет функцию очищения и согревания воздуха, проходящего через носовой тракт, оно наиболее предпочтительно для легких. Более того, в результате воздушных пульсаций стимулируется гипофиз. Таким образом усиливаются или регулируются функции эндокринной системы. Слово "хэ" (придыхательное) относится к произнесению определенных китайских букв (слогов). Метод произнесения, как описано в книге "Ней-цзин", основывается на звуках, управляющих сердцем, печенью, селезенкой, легкими и почками.

Выбор числа произнесений для каждой буквы основывается на этом же источнике. При помощи отраженного эха от некоторых органов, вызванного звуковой вибрацией, произнесение приводит в движение мышцы, осуществляющие произвольные движения, сознательно путем умственного управления. Это вызывает некоторый медицинский эффект.

Имеются различные способы регулирования дыхания: брюшное дыхание, ритмическое дыхание и т. п. Наиболее употребительно брюшное дыхание. Брюшное дыхание делится на "нормальное дыхание" и "парадоксальное дыхание" Нормальное брюшное дыхание включает в себя расширение брюшной полости при вдохе и сжатие живота при выдохе. Парадоксальное дыхание включает в себя расширение живота при выдохе и сжатие его при вдохе. Это очень важный метод дыхания. Но когда для лечения болезней используется самоуправляемая Цигун-терапия, ради облегчения страданий пациента этот метод не поощряется.

Глава 7

Функция даоинь поз (метод регулирования тела) и даоинь с предметом

Положение в Цигун-тренировке – вид позы, которую тело принимает в процессе выполнения упражнения. Для достижения наилучшего эффекта Цигун-упражнений занимающийся должен иметь ум спокойным (быть в состоянии успокоения), "суставы расслабленными и сухожилия в тонусе", а мышцы – свободными и мягкими. Цель даоинь положения – расслабление суставов и придание силы сухожилиям.

I. Функция Дао

”Дао” играет ведущую роль в самоуправляемой терапии Цигун-тренировки. Дао предполагает, что кора головного мозга будет в состоянии защитного торможения, т. е. в состоянии покоя. Именно только в этом состоянии внутренняя энергия может течь нормально, здоровая энергия внутри тела может увеличиваться, а кровь может циркулировать непрерывно. В результате жалобы и недомогания исчезнут. С точки зрения Цигуна это называется ”дух командует жизненной энергией, а жизненная энергия командует кровью”. Дао является важной Цигун-техникой с успокоением как ведущим фактором. Дао – ”решающее средство, используемое для излечения болезней или укрепления здоровья.

Самоуправляемая терапия Цигун-упражнений рассматривает успокоение как Дао. Успокоение означает, что умственная деятельность находится в заторможенном состоянии. Состояние покоя преобладает во всех позах. ”Дао”, как мы его понимаем, означает, что когда человек занимается Цигуном с медицинскими целями, то, имея свой ум в спокойном и заторможенном состоянии во время всего курса упражнений, он будет иметь несколько лучший эффект. Вот почему его называют ”решающим средством” в лечении болезней. Но до сих пор это относилось к умственной деятельности. Физически Дао выражается в ”расслаблении”. Физическое расслабление может помочь уму в дальнейшем успокоении. Ключевой точкой для достижения расслабления и успокоения является следующее, расслабляйтесь и успокаивайтесь естественным образом. Намеренно не сосредотачивайтесь только на одном из двух. Встречайте требования каждой системы Цигуна естественным образом, т. е. имейте все мышцы и суставы расслабленными в состоянии успокоения.

II. Функция инь

”Инь” означает ”идти впереди покоя” Это подобно дополнительному ингредиенту в медицинском отваре. Хотя оно и не является основной компонентой медицины, но помогает получить медицинский эффект в полной мере. Это означает ”искать покой через движение” и ”рассматривает движение как инь”. Иметь инь и Дао объединенными означает ”брать в рассмотрение и движение и покой вместе”. Это второй ключевой момент в самоуправляемой терапии Цигун-упражнений.

Около одной трети сигналов, переданных коре головного мозга, приходят от кистей рук – особенно от ладоней. Итак, ладони имеют более сильные магнитные поля, чем другие части тела. Любое изменение положения или любое движение ладоней может изменить напряжение или положение магнитных полей кистей рук. Таким образом, техника управления течением внутренней энергии в соответствии с движением и изменением магнитных полей кистей рук называется ”инь положения” или ”даоинь положения”. Цель даоинь положения состоит в способствовании Ян энергии.

III. Функция массажа (кистевого массажа)

В своих ”Причинах болезней” Чен Венз-ху говорит: ”В древние времена массаж был видом упражнения тела... Он может активизировать все суставы так, что четыре конечности будут подвижными. Человек поддерживает здоровье с помощью упражнений, так же как деревянная дверь на петлях избегает быть съеденной червями за счет движения”. В своем описании массажа он говорит, что кистевой массаж сам по себе имеет функцию активизации суставов. Где бы ни применялся кистевой массаж, болезни излечиваются в результате функций инфракрасного излучения кистей, тока статического электричества и потока частиц.

Кисть руки соединяет шесть меридианов: три янских и три иньских (нога также соединяет шесть меридианов: три янских и три иньских). На каждом меридиане существует пять видов точек: цзин (источник), ин (ручей), шу (транспорт), цзин (канал) и хэ (слияние). Цзин (источник) означает водный источник, предполагающий избыток жизненной энергии, ин (ручей) – воду в ручье, указывающую, что энергия меридиана слишком слабая. Шу означает

транспортировку, в предположении сильного потока жизненной энергии. Цзин (канал) означает, что жизненная энергия течет бурно и непрерывно. Хэ означает вхождение в тело, при условии, что меридианная энергия втекает в тело и преобразовывается внутри твердых и полых органов.

Функция кистевого массажа состоит в активизации пяти точек кисти, так же как и суставов запястья, ладони, пальцев, с тем чтобы укрепить посредством даоинь все суставы тела совместно с поднятием пальцев ноги. В этом смысл расслабления суставов и укрепления сухожилий.

Для применения жизненной энергии руки и возвращения ее обратно для выгоды собственного организма необходимо усилить умственный даоинь, т. е. "соединить умственную активность и жизненную энергию в одно". Это третий ключевой момент самоуправляемой Цигун-терапии.

Т а б л и ц а 3. Меридианы и точки для массирования головы, а также перечни болезней, которые лечатся с его помощью

Последовательность массажа	Номер точки	Название точки	Название меридиана	Показания	Функция
1	1	Инь-тан	Экстраординарная точка	Боль передней части головы, головокружения, болезни глаз, носа, гипертония	Для связи меридиана ду-май с меридианом жэнь-май
	2	Бай-хуэй	Ду-май (задне-срединный)	Головная боль, головокружение и гипертония	
	3	Шуай-гу	Желчного пузыря	Боль в боковой части головы, депрессия, рвота, головная боль	Очищение меридиана
	4	Фэн-фу	Ду-май	Простуда, головная боль, напряжение мышц шеи, апоплексия	

2	5	Ян-бай	Желчного пузыря	Боль в передней части головы, глазные заболевания, бессонница, контрактура мышц лица	Восстановление истощенной Ян и снятие умственной тревоги
	6	Тянь-чжу	Мочевого пузыря	Боль в затылке, невралгия, ригидность мышц шеи	
3	7	Тоу-вэй	Желудка	Мигрень, головокружение, болезни глаз	Прекращение действия вредного фактора ветра и усиление головного мозга
	8	Фэн-чи	Желчного пузыря	Апоплексия, болезни уха, простуда, болезни глаз, риниты	

Продолжение табл. 3

Последовательность массажа	Номер точки	Название точки	Название меридиана	Показания	Функция
4	9	Тай-ян	Висмеридианная точка	Заболевания глаз, головная боль	Удаление тепла и улучшение зрения
	10	Сы-чжун	Тройного обогревателя	Мигрень, глазные заболевания, контрактура мышц лица	
	11	Тин-гун	Тонкой кишки	Заболевания уха, полнота живота	Регулирование жизненной энергии и крови
5	12	Ся-гуань	Желудка	Заболевания уха, зубная боль, ригидность мышц лица	
6	13	Цин-мин	Мочевого пузыря	Конъюнктивиты и другие болезни глаз	
7	14	Ин-сян	Толстой кишки	Риниты, заложенность носа, насморк, частое дыхание, одышка	
	15	Чэн-цзянь	Жэнь-май	Диабет, сжатие челюстей	

Система кистевого успокаивающего массажа – пример использования подобной техники. Его механизм и функция следующие: голова, где размещены головной мозг и другие высшие

нервы тела, является центром управления всего тела. Традиционная китайская медицина называет ее "штабом" (центром управления всех ян-меридианов). Система кистевого успокаивающего массажа Цигун-тренировки предназначена для устранения беспокойства и регулирования Ян путем массирования различных точек на голове, с тем чтобы исправить общий дисбаланс между Инь и Ян. Система кистевого успокаивающего массажа головы – основная Цигун-техника лечения коронарных болезней – имеет функцию устранять тревогу и успокаивать сердце. Она может устранять возбуждение коры головного мозга, помогать мозгу достичь расслабления и успокоения, управлять нервными центрами кровеносных сосудов и способствовать регулярному расширению и сжатию кровеносных сосудов. Массаж головы эффективен при лечении как мозгового ангиосклероза, так и склероза венечных артерий. В табл. 3 даны показания по его применению.

IV. Функция шага с поднятым носком

Шаг с поднятым носком – это упражнение для суставов стопы. Кроме того, он может возбудить внутреннюю энергию селезенки и печени, способствовать подъему и энергичному непрерывному течению энергии, с тем чтобы усилить функцию жизненной энергии и крови. Касаясь пяткой земли с поднятыми пальцами, можно стимулировать Инь и Ян меридианов циао (эти два меридиана берут начало в центре пятки), таким образом, внутренняя энергия, приходящая из инь-меридиана, может перейти в ян-меридиан, а внутренняя энергия, приходящая из ян-меридиана, может перейти в инь-меридиан. Таким образом, меридианы очищаются, а Инь и Ян регулируются.

Вообще говоря, внутренняя энергия тела меняется с возрастом и состоянием здоровья. Если больному становится хуже, то у него будет астенический синдром в нижней части и стенический синдром в верхней части тела. Это вызывается недостаточностью энергии в меридиане печени и почек. Симптомы астенического синдрома нижней части включают в себя люмбаго и боль в коленях, утомление и поллюции. Симптомы стенического синдрома верхней части включают в себя головокружение, конъюнктивит, ипохондрическую боль и возбуждение. Для улучшения этого состояния предназначена самоуправляемая Цигун-терапия. С одной стороны, происходит стимуляция большого пальца ноги в положении с поднятыми пальцами ноги, с другой, пятка также стимулируется, с тем чтобы способствовать течению энергии мочевого пузыря и почек (как в случае системы упражнений регулирования дыхания и усиления Ци). В то же самое время при движении ноги занимающемуся следует сосредоточивать свой ум на нижней части тела, с тем чтобы направить ненормально поднимающуюся легочную энергию вниз. Это приведет к исчезновению стенического синдрома в верхней части. Координация между верхней и нижней частями – цель регулирования стении в верхней части.

V. Функция системы расслабленного и спокойного регулирования Ци (с палочкой)

Техника этой системы Цигуна состоит в разминании с помощью деревянной палочки точки лао-гун, находящейся в центре ладони. Лао-гун принадлежит меридиану перикарда – защитной оболочке сердца. Цель этого упражнения состоит в функциональной координации сердца и печени и улучшении кровообращения. Печень хранит кровь, тогда как сердце управляет кровообращением. Недостаточное наполнение сердца кровью может привести к недостатку крови в печени, и, наоборот, нехватка крови в печени может привести к недостатку крови в сердце.

Усиление меридианов перикарда состоит в усилении функции сердца, с тем чтобы улучшить кровообращение и питание печени. Кроме того, печень служит для регулирования активности жизненной энергии, в то время как сердце контролирует умственную и эмоциональную деятельность. Любое психическое расстройство, вызванное нарушением деятельности печени, часто воздействует на сердце, и, наоборот, психическое расстройство вследствие болезни сердца также действует на печень. Например, недостаточное снабжение

печени кровью ведет к головокружению (наиболее вероятны бессонница, учащенное сердцебиение со страхом и т. п.); недостаточность сердечной Ян часто приводит к разгоранию астенического огня (симптомы нарушений деятельности печени – горячность, возбуждение, головокружение, бессонница и конъюнктивиты). Таким образом, разминание точки лао-гун лечит не только сердце, но также и печень. Как метод традиционной китайской медицины его называют ”лечение, направленное на устранение причины болезни”.

В системе расслабленного и спокойного регулирования Ци упражнения для талии играют решающую роль. Например, опускание, сгибание, расслабление, повороты талии относятся к действиям, которые усиливают циркуляцию почечной энергии в дополнение к их функциям по регулированию меридиана печени. Печень хранит кровь, а почки – субстанцию жизни. Физиологически только когда печень питается субстанцией почек, она может функционировать нормально. Тем не менее богатые запасы субстанции жизни в почках зависят от достаточного обеспечения печени кровью. Патологический недостаток крови в печени может привести к астении субстанции почек; недостаток субстанции почек может привести к недостаточному снабжению печени кровью, и поэтому возникает астенический синдром как печени, так и почек. Недостаток Инь в почках может привести к нехватке Инь в печени и стеническому синдрому Ян печени. Для усиления функции почек необходимо сначала напитать печень. Это называется ”вода питает дерево”. ”Печень служит регулированию активности жизненной энергии”. Это означает, что энергия в печени обладает физиологической функцией сглаживания, питания и регулирования жизненной энергии. Только когда энергия печени спокойна и управляема, жизненная энергия и кровь могут течь свободно, практикующий Цигун будет чувствовать себя уютно и свободно.

Если имеются какие-либо патологические изменения в печени, то регулирующая и сглаживающая функции печени будут нарушены. В результате произойдет стагнация (застаивание) энергии в печени с такими симптомами, как стеснение в груди, ипохондрические боли, депрессия, ненормальная менструация и т. п. Стения энергии печени часто ведет к пылкости, возбуждению, бессоннице и мечтательности, головокружению и т. п. Система расслабленного и спокойного регулирования Ци предназначена для использования специфических функций печени: печень запасает кровь, тогда как сердце заставляет ее циркулировать. Когда человек движется, кровь течет во всех сосудах. Система упражнений по расслабленному и спокойному регулированию Ци акцентирует внимание на потоках и циркуляции жизненной энергии и крови, с тем чтобы в полной мере осуществлялась функция печени по регулированию и успокоению деятельности жизненной энергии. Когда человек расслаблен и спокоен, кровь возвращается в печень и питает ее, тогда печень может осуществлять свою функцию по хранению крови. Таким образом, система расслабленного и спокойного регулирования Ци предназначена, в смысле функции печени, также и для обеспечения ее питания.

Глава 8

Применение техники самоуправляемой цигун-терапии

I. Время выполнения Цигун-упражнений

Изменение природных атмосферных явлений меняет внутреннее состояние человеческого организма. Внутренняя энергия течет внутри человеческого тела по двенадцати меридианам в соответствии со своими собственными законами. Меридианы соединены конец с концом, образуя циркуляционные каналы.

Традиционная китайская медицина полагает, что в дневное время ”внутренняя энергия течет в меридиане желчного пузыря в период с 23 до 1 часа, в меридиане сердца – с 11 до 13 часов. Как для Земли требуется один день, чтобы совершить один оборот, точно так же и для внутренней энергии требуется один день для одного круга ее обращения. Итак, имеется определенная регулярность в течении энергии по двенадцати меридианам. Эта регулярность – следующая:

Период времени * · Меридиан, в котором течет внутренняя энергия

23-1 · Желчного пузыря

1-3 · Печени

3-5 · Легких

5-7 · Толстой кишки

7-9 · Желудка

9-11 · Селезенки

11-13 · Сердца

13-15 · Тонкой кишки

15-17 · Мочевого пузыря

17-19 · Почки

19-21 · Перикарда

21-23 · Сань-цзяо (переднесрединный, заднесрединный)

* Период максимальной интенсивности течения внутренней энергии в меридиане. – Прим. пер.

Меридиан, в котором внутренняя энергия течет наиболее энергично в течение специфического периода, содержит избыток внутренней энергии. Например, систему упражнений по регулированию дыхания и усиления Ци, которая является видом системы Цигуна для меридиана легких, следует выполнять с 3 до 5 часов. Поскольку меридианы легких и меридиан толстой кишки делятся на взаимосвязанные пары, также желателно выполнять систему Цигуна для меридиана легких с 5 до 7 часов. С 3 до 7 часов внутренняя энергия течет в меридианах легких и толстой кишки. Легкие ответственны за вяжущие свойства. В течение этого периода энергия восходящего солнца ответственна за рождение. "Рождение и вязкость" подобны голодному ребенку, сосущему грудь для сердечного удовлетворения. Итак, наиболее эффективно систему регулирования дыхания и усиления Ци выполнять именно в этот период. Что касается времени года, то атмосфера весной и летом принадлежит к Ян, следовательно, дыхание следует регулировать с Инь. Атмосфера осенью и зимой относится к Инь, следовательно, дыхание необходимо регулировать с Ян. С 3 до 5 часов внутренняя энергия проходит через легкие, которые являются одним из внутренних органов и относятся к инь-органам, следовательно, этот период наиболее подходит для занятий Цигуном. Внутренняя энергия проходит через толстую кишку с 5 до 7 часов, а толстый кишечник находится среди шести полых органов и относится к Ян, следовательно, этот период наиболее хорош для занятий Цигуном осенью.

Поскольку система массажа головы и успокоения ума ставит целью усиление меридиана сердца, лучше всего ее выполнять с 11 до 13 часов, но ею также можно заниматься с 19 до 21 часа. Система массажа почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни предназначена для укрепления почек. Поэтому лучше всего ее выполнять с 17 до 19 часов. Если этот период неудобен, то упражняться также можно с 15 до 17 часов, когда внутренняя энергия проходит через меридиан мочевого пузыря. Хорошо заниматься этой системой также с 21 до 23 часов, когда внутренняя энергия течет в меридиане сань-цзяо.

Система перемещения с поднятым носком и превращения направлена на успокоение селезенки и желудка. Селезенка расположена среди внутренних органов, поэтому эта система может выполняться в любое время, кроме периода, когда палящее солнце находится прямо над головой, с тем чтобы предотвратить быстрый подъем внутренней энергии, который может привести к избытку Ян. Подходящий период для выполнения Цигун-системы, связанной с меридианом селезенки и желудка, 7-11 часов.

Система расслабленного и спокойного регулирования Ци – это метод укрепления печени. Энергия в печени течет наиболее спокойно в период с 1 до 3 часов, но это совсем неудобное время для тренировки Цигуном. Поэтому для того чтобы способствовать энергичному течению жизненной энергии и крови, эти упражнения можно было бы выполнять в полдень, что могло бы до некоторой степени принести пользу.

II. Ориентация при выполнении Цигун-упражнений

Хорошее место для Цигун-упражнений – лес (особенно с сосновыми и кипарисовыми деревьями). Когда холмы сзади, а по сторонам – вода, воздух особенно свеж. Направление выполнения упражнений имеет вторичное значение. Однако солнце поднимается на востоке, энергия востока, называемая шао-ян, имеет такое же качество, что и энергия в печени; когда солнце повернет на юг, то энергия юга, называемая лао-ян, имеет то же самое качество, что и энергия сердца; когда солнце садится на западе, энергия запада, называемая шао-инь, имеет то же самое качество, что и энергия легких; когда солнце исчезнет на севере, то энергия севера, называемая лао-инь, имеет такое же качество, что и энергия селезенки. Под влиянием подобных поисков Ци друг друга грудь и живот связаны с земной Ци как Инь, в то время как спина с небесной Ци – как Ян. Ориентация спины, которая связана с небесной Ци, означает тонизирование, а ориентация груди и живота – очищение (торможение). Большинство людей, которые страдают от хронических болезней, имеют избыток Ян в верхней части и недостаток первородной энергии в нижней. Поэтому им следует большую часть времени находиться лицом на юг. Когда лицо обращено на юг, грудь и живот могут опустить вниз энергию сердца, а спина усилит энергию в почках.

III. Болезни, излечиваемые с помощью различных Цигун-систем

Пять функциональных систем Цигуна предназначены для усиления циркуляции жизненной энергии в меридианах пяти твердых органов соответственно. Кроме двенадцати регулярных имеется восемь экстраординарных (чудесных) меридианов. Восемь чудесных меридианов не связаны напрямую с внутренними органами, но они имеют специальные проходы для регулирования пяти твердых и шести полых органов с помощью двенадцати регулярных меридианов.

Система массажирования головы и успокоения ума может лечить болезни, связанные с меридианами сердца, тонкой кишки, перикарда и ду-май, система расслабленного и спокойного регулирования Ци может лечить болезни, связанные с меридианами печени, перикарда, сердца, желчного пузыря и почек; система перемещения с поднятым носком и превращения может лечить болезни, связанные с меридианами селезенки, желудка, сердца, ду-май, жэнь-май, чун-май, инь-цяо, ян-цяо и инь-вэй-май. Система регулирования дыхания и усиления Ци может лечить болезни, связанные с меридианами легких, толстой кишки, жэнь-май, инь-цяо, ян-цяо и ян-вэй-май. Система массажирования почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни может лечить болезни, связанные с меридианами почек и мочевого пузыря. В табл. 4 дан перечень болезней, которые излечиваются с помощью различных систем.

Т а б л и ц а 4. Болезни, которые излечиваются различными системами Цигуна

Система Цигун-упражнений	Внутренний орган	Функция	Показания
1. Массирование головы и успокоения ума (в совокупности с массажем почек и оказанием благотворного влияния на субстанцию жизни)	Сердце	Управление кровообращением	Недостаток энергии в сердце, слабый пульс, стагнация (застой) кровообращения, синюшные губы (цианоз губ)
2. Регулирование дыхания и усиления Ци (метод укрепления сердца)	Перикард	Управление эмоциями	Беспокойное состояние, бессонница, мечтательность, нетерпеливость, бред, амнезия (потеря памяти)
		Управление при помощи дыхания	Чрезмерная потливость, нервозность и частое сердцебиение, вызванные расходом жидкости тела
		Язык – выходное отверстие перикарда	Красный язык, эрозия языка, сморщенный язык, одеревенелый язык, багровый язык
		Защита сердца	Потеря (частичная или полная) сознания, бессвязная речь

Продолжение табл. 4

Система Цигун-упражнений	Внутренний орган	Функция	Показания
3. Расслабленного и спокойного регулирования Ци (совместно с методом короткого и быстрого дыхания для укрепления почек, печени, селезенки и легких и метод придыхания со звуком для аменореи)	Печень	Хранение крови, успокоение и регулирование течения жизненной энергии	Стаз (застой) крови вследствие застоя (стагнация) Ци, нерегулярные менструации, аменорея, прилив крови к лицу и красные глаза, рвота с кровью, метроррагия, раздражительность, бессонница и мечтательность, головокружение, напряженная грудная клетка и вздутие живота, ипохондрическое вздутие и боль
		Определение состояния сухожилий	Одеревенение или спазм сухожилий, тремор (дрожание) кистей и стоп, ооченение тела и конечностей, затрудненное сгибание
		Глаз – выходное отверстие печени	Сухость и неприятное ощущение в области глаза, ночная слепота, конъюнктивит, опухшие и болезненные глаза, крыловидная плева на роговой оболочке
4. Перемещения с поднятым носком и превращения	Селезенка	Перемещение, распределение и транспорт питательных веществ и обеспечение водного обмена	Вздутие живота, понос, истощение, слизь вследствие аккумуляции воды, отек
		Управление кровью	Кровяной стул, метроррагия
		Питание мышц и конечностей	Мышечная слабость и атрофия, общая слабость и усталость
		Рот – выходное отверстие селезенки	Диспепсия, бледные губы
5. Регулирования дыхания и усиления Ци	Легкие	Управление жизненной энергией и дыханием	Одышка и общая слабость, общая усталость
		Активизация течения жизненной энергии	Полнота в груди, заложенный нос, влаж-

Продолжение табл. 4

Система Цигун-упражнений	Внутренний орган	Функция	Показания
		гии, крови и соков тела, поддержание легочной энергии чистой и опускающейся	ный кашель, стеснение в груди, частое дыхание (трахеиты и бронхиты)
		Контроль за кожей и волосами, нос – выходное отверстие легких	Бледная кожа и сухие волосы, изможденное лицо, ненормальное потоотделение, риниты, синуситы, ларингиты, фарингиты
6. Массирование почек и оказание благотворного влияния на субстанцию жизни	Почки	Хранение субстанции жизни и ответственность за рост и репродуктивную способность Помощь легким в регулировании дыхания Контроль за костями и питание костного мозга, связанного с головным Ухо – выходное отверстие почек, управление мочеиспусканием и дефекацией	Снижение внутренней секреции половых желез, старение, преждевременное старение Частое дыхание Хрупкие кости, качающиеся зубы, ослабление памяти Недержание мочи и стула, шум в ушах, снижение слуха

Глава 9

Эпилог - Цигун и контроль жизни

I. Контроль внутренних патогенных факторов

Как говорится в "Нэй-Цзин": "Болезнь излечивается больше за счет восстановления сил, чем за счет медикаментов". Это означает, что восстановление сил намного более важно, чем медицинское лечение. Цигун-терапия наиболее эффективна, если на сон будет тратиться 8 часов, на Цигун-тренировку – 4 часа, на работу и отдых – 12 часов, а работа и жизнь человека будут находиться в соответствии с законами, по которым течет внутренняя энергия. Если работа и жизнь человека противоречат законам течения внутренней энергии, то не только действие Цигун-терапии будет нейтрализовано, но также и болезни будут прогрессировать. Отсюда ясно, что для того, кто занимается Цигуном, очень важно хорошо организовать свою повседневную жизнь и работу.

В своей повседневной деятельности людей часто затрагивают семь видов эмоций: радость, злость, горе, усиленное размышление, уныние (печаль), ужас и испуг. Все они тесно связаны с внутренними органами. Традиционная китайская медицина полагает, что нарушение работы печени может вызывать злость. Сердце управляет радостью. Нарушение работы селезенки может вызвать печаль и задумчивость, повреждение легких – уныние. Почки легко поддаются испугу. При нормальных обстоятельствах семь видов эмоциональной деятельности полезны для здоровья. Например, злость помогает рассеять подавленную энергию в печени. Таким образом, она предотвращает застой энергии в печени. Однако следует избегать ярости. При сильном гневе может возникнуть ненормальный подъем внутренней энергии, который может привести к

приливу крови к лицу, ушам, затруднению дыхания и одышке. Сильный неконтролируемый гнев может привести к нарушению функции печени, повреждению глаз, обмороку, кровоизлиянию в мозг и даже к смерти. То же самое может произойти и в случае радости. При нормальных обстоятельствах радость приводит человека в комфортное состояние вследствие того, что энергия в сердце течет спокойно (равномерно). Таким образом, радость имеет свойство рассеивать угнетенную энергию в сердце. Тем не менее чрезмерная радость может привести к замедлению течения жизненной энергии. Следовательно, энергия в сердце теряет активность, становится не способной подниматься вверх для питания мозга, и поэтому возникают нарушения деятельности мозга и сердца. В тяжелых случаях исход может быть фатальным. Какое-либо отклонение от нормы семи эмоциональных факторов ведет к излишнему расходу или к ухудшению свойств потока внутренней энергии. Итак, жизненные энергии, текущие по меридианам, проходящим через внутренние органы, будут нарушать равновесие, которое в свою очередь вызовет ненормальное действие внутренней энергии и функциональные нарушения коры головного мозга. Это – внутренние патогенные факторы. Практикующие Цигун и пациенты, занимающиеся Цигоном для лечения болезней, должны избегать каких-либо колебаний в эмоциональных состояниях, иначе у них не только ухудшится состояние, но также и потеряются все достижения, которые были получены в результате длительных Цигун-тренировок-

Для предохранения отклонений эмоций от нормальных, занимающийся Цигоном должен совершать хорошие поступки, с тем чтобы на сердце было легко, а ум был полностью свободен. Когда возникает неожиданное волнение, следует сосредоточить свой ум на опускной, тянущей вниз силе и расслабить тело и четыре конечности, с тем чтобы по существу избежать какого-либо большого расхода или расстройства внутренней энергии. Когда вы почувствуете, что ваши эмоции или эмоции другого человека, возможно, выйдут из-под контроля, вы можете попытаться отрегулировать их и управлять ими в зависимости от эмоционального состояния, с тем чтобы энергия внутренних органов, которая собирается взорваться, сдерживалась и успокаивалась.

Взаимосвязь между эмоциями человека и его внутренними органами была одним из постулатов теории пяти элементов в древнем Китае. Эта теория может быть применена не только к человеческому организму, но и ко всей природе (табл. 5).

Таблица 5

Природа					
Пять вкусовых ощущений	Пять цветов	Пять превращений	Пять атмосферных влияний	Пять направлений	Пять сезонов
Кислый Горький	Голубой Красный	Рождение Рост	Ветер Летнее тепло	Восток Юг	Весна Лето
Сладкий	Желтый	Превращение	Дождливость	Центр	Долгое лето
Острый Соленый	Белый Черный	Загустение Накопление	Сухость Холод	Запад Север	Осень Зима
Человеческий организм					
Пять элементов	Пять твердых органов	Шесть полых органов	Пять органов чувств	Физическое проявление	Эмоция
Дерево	Печень	Желчный пузырь	Глаз	Сухожилие	Злость
Огонь	Сердце	Тройной обогреватель и тонкая кишка	Язык	Пульс	Радость
Земля	Селезенка	Желудок	Рот	Мышцы	Задумчивость
Металл	Легкие	Толстый кишечник	Нос	Кожа и волосы	Печаль
Вода	Почки	Мочевой пузырь	Ухо	Кость	Ужас

Пять элементов имеют взаимоспособствующие и взаимодействующие (сдерживающие) отношения. "Взаимоспособность" означает благоприятствовать и поддерживать рождение и рост. "Взаимодействовать" означает сдерживать и ограничивать.

Последовательность взаимоспособствующих связей пяти элементов следующая: дерево порождает огонь, огонь порождает землю, земля порождает металл, металл порождает воду, земля порождает дерево. Этот круг – без конца. Последовательность взаимодействующих (конкурирующих) взаимосвязей пяти элементов следующая: дерево ограничивает землю, земля ограничивает воду, вода ограничивает огонь, огонь ограничивает металл, металл ограничивает дерево. Этот ограничивающий круг также бесконечен. Эти ограничивающие связи могут быть применены к проблемам эмоций. Например, злость относится к избытку энергии в печени, который может быть нейтрализован путем рассеивания энергии в легких. Легкие управляют унынием, а уныние может привести к расходу ненормальной поднимающейся энергии печени. Радость относится к быстро поднимающейся энергии сердца. Она может быть отрегулирована путем Страх и ужаса, которые контролируются быстро опускающейся энергией в почках. Ужас может привести к ненормальному падению жизненной энергии, так что она может потянуть вниз ненормальную быстро поднимающуюся энергию сердца. Излишнее уныние может привести к расточительному расходу энергии в легких, который нанесет вред Инь и сердцу. Расход энергии легких может быть уменьшен за счет сердечной энергии радости. Чрезмерный ужас может привести к ненормальному падению жизненной энергии. Страх может привести к рассеянию жизненной энергии. Чрезмерный страх и ужас могут привести к ненормальному опусканию основной энергии, которая приведет к нарушению энергии почек. Задумчивость может быть применена для умственного контроля. Задумчивость может вести к сбору энергии, таким образом, это поможет вернуть обратно рассеянную энергию. Задумчивость и беспокойство могут привести к угнетению и стагнации (застою) жизненной

энергии, которые выразятся в слабой транспортирующей и превращающей способности энергии селезенки и отсутствии аппетита. В легких случаях возникают диспепсия, вздутие живота и диарея. В тяжелых случаях кровь и жизненная энергия будут застаиваться в груди и животе, вызывая ощущение распирания в груди или верхней части живота. Эта застоявшаяся еще опускающаяся энергия селезенки может быть успокоена и поднята путем стимулирования ощущения злости энергии печени, которая движется вверх и наружу. Короче, сверхактивность Инь лечится с помощью Ян, с тем чтобы сдержать сверхнеобходимый расход внутренней энергии и способствовать мягкой инь-энергии поглотиться ян-энергией. Таким образом, кровь и внутренняя энергия могут течь непрерывно и болезни могут быть предотвращены.

II. Контроль экзогенных патогенных факторов

Внешние патогенные факторы, т. е. ветер, огонь, тепло, влажность, сухость и холод, являются шестью вредными факторами, которые связаны с человеческим телом. Эти шесть вредных факторов существуют вне организма. Каждый из них оказывает свое влияние. Они подобны семи видам эмоций и полезны при нормальных условиях. Но они могут стать вредными, когда возникнут некоторые ненормальные явления. Например, если на улице не холодная зима и не жаркое лето, а так называемая межсезонная погода, то при такой погоде человек может легко заболеть. Если погода слишком холодная или слишком жаркая для организма, то нормальное течение внутренней энергии будет нарушено и возникнет болезнь. Те, кто занимается Цигуном, должны защищать себя от атак шести вредных факторов.

III. Контроль смешанных факторов

Будьте умерены в еде и питье. Если пища слишком холодная, вредный фактор холода приведет к увеличению вязкости жизненной энергии, так что меридианы и коллатерали будут заблокированы. Блокада вызовет боль и расстройство желудка и кишечника. Тонкая кишка связана с сердцем, а толстая кишка – с легкими. Итак, чрезвычайно холодная пища окажет вредное воздействие не только на желудок и кишечник, но также на сердце и легкие.

Чрезмерно горячая пища будет выпускать внутреннюю энергию и окажет вредное влияние на кровь и жизненную энергию. Избыточное тепло, особенно курение и алкоголь, может вызвать холод. Холодный вредный фактор делает жизненную энергию вязкой и вызывает застой крови и жизненной энергии.

Излишняя еда может вызвать стению и направить извращенно вверх энергию желудка, что нанесет вред селезенке и желудку. Слишком жирная пища может оказать вредное влияние на энергию желудка и вызвать серьезные случаи фурункулеза, гноеродную инфекцию, язвенные болезни кожи. Итак, не следует есть чрезмерно холодную, горячую или слишком жирную пищу или есть слишком много.

Не отдавайте предпочтение какой-то особенной пище. Если пища ограничивается только несколькими вкусовыми ощущениями, то внутренней энергии будет нанесен ущерб. Например, поскольку легкие управляют жизненной энергией, то они очень сильны при впитывании острых запахов. Острая пища может легко поглощаться меридианом легких. Энергия легких будет распространяться с распределением острого запаха. Подходящее количество острой пищи может помочь активизировать энергию легких и способствовать им выполнять свою функцию. Какое-либо излишнее потребление острой пищи будет приводить к огромной потере или недостаточности энергии легких. Это пагубно скажется на них и вызовет болезнь их вследствие недостаточности жизненной энергии. Итак, пациентам с болезнями легких не следует есть много горячей пищи, приправленной специями. У пациентов с другими внутренними болезнями возникают подобные проблемы. Соленый вкус, вероятно, распространяется с кровью и поэтому вызывает свертывание крови. Итак, пациентам с нарушением сердечной деятельности не следует есть много соленой пищи. Горький вкус, вероятно, распространяется вдоль костей. Большое потребление горького будет приводить к сверхактивности сердечного огня и расходу жидкости в почках. Поскольку почки

контролируют кости, пациентам с болезнями почек или костей не следует есть много горькой пищи. Сладкий вкус, вероятно, распространяется через мышцы. Поэтому пациентам с болезнями селезенки, желудка или мышц не следует есть много сладкой пищи. Кислый вкус, вероятно, распространяется вдоль сухожилий и оказывает вяжущее действие. Большое потребление кислой пищи приводит к одеревенению сухожилий. Поэтому пациентам с нарушением сухожилий не следует есть слишком много кислой пищи. Поскольку печень контролирует сухожилия, пациентам, имеющим проблемы с печенью, следует также поменьше есть кислой пищи. Пациенты, которые занимаются Цигуном в лечебных целях, не должны отдавать предпочтение какой-то особенной пище, и в частности, им необходимо поменьше есть лука, чеснока, острого перца и т. п., с тем чтобы избежать расхода внутренней энергии и получить надежный эффект.

Распределяйте работу и отдых равномерно. "Форма образуется при помощи жизненной энергии". Все разнообразные виды форм тела сохраняются при поддержке внутренней энергии. Любой вид формы или действия тела, если он удерживается от изменения длительное время, ведет к излишнему расходу внутренней энергии, которая обеспечивает и сохраняет его. А связанные с ним внутренние органы повреждаются. Напряжение глаз портит кровь, слишком долгое лежание наносит ущерб жизненной энергии, длительное нахождение в сидячем положении вредно для мышц, слишком длительное стояние – для костей, длительное хождение пешком – для сухожилий. Ходьба, стояние и наблюдение относятся к "работе", в то время как сидение и лежание – к "отдыху" (досугу). Как неумеренная работа, так и неподходящий отдых могут вызвать болезни внутренних органов в результате излишнего расхода внутренней энергии. Поскольку слишком длительное лежание ведет к недостаточности жизненной энергии, чрезмерная глазная работа портит кровь, а кровь – "мать" жизненной энергии, то нарушения крови приведут к недостаточности жизненной энергии. Поэтому пациентам, которые занимаются Цигуном, следует избегать половых излишеств. Половые контакты приводят к расходу субстанции жизни. Расход субстанции жизни нарушает деятельность почек, опустошает кости от их костного мозга и ослабляет головной мозг. Итак, только когда субстанция жизни есть в избытке, тогда будет в избытке и жизненная энергия. Цигун-терапия может быть эффективной только тогда, когда жизненная энергия будет в избытке. Поэтому в течение периода Цигун-терапии предпочтительно воздерживаться от половых контактов. Их следует ограничивать даже тогда, когда не практикуешь Цигун.

Ведите регулярную жизнь. Жить в домах и носить одежду – это активные меры для защиты человека от резких атак шести факторов: ветра, огня, летнего тепла, сырости, сухости и холода. Если ветер яростно нападает на организм, человек будет испытывать болезненное состояние, вызванное экзогенным патогенным "фактором". Это состояние предшествует болезни. Ветер бывает круглый год. Поэтому необходимо вовремя менять одежду и быть осторожным – не спать или лежать у окна или стены, через которые дует, с тем чтобы избежать сквозняков. Другие вредные факторы могут также создавать проблемы. Вредный фактор – холод – характеризуется вязкостью. Он может блокировать меридианы и коллатерали, что вызовет боль и нарушение работы сердца. Летняя жара и огонь распространяются в избытке. Они расходуют и ослабляют энергию, портят жидкости (соки) тела и легкие. Влажность тоже легко нарушает механизм течения жизненной энергии и вызывает ослабление Ян. Особенно в случае застоя чрезвычайно мутной смазочной жидкости человек подвергается опасности заболеть и восстанавливается с трудом. Сухость – причина сухой кожи, боли в горле, кашля или астмы. Таким образом, необходимо хорошо себя подготовить для противодействия шести вредным факторам. Пациент, который занимается Цигуном в лечебных целях, должен жить в доме, который подходит для его Цигун-тренировки, и носить одежду, которая соответствует беспрепятственному течению внутренней энергии. Например, плотно прилегающая одежда и обувь на высоких каблуках будут сильно воздействовать на поток внутренней энергии. А слишком тяжелая или легкая одежда может также оказаться неблагоприятной для кровообращения и циркуляции внутренней энергии и быть помехой для расслабления и успокоения.

Введение в механизм цигун-терапии опухолей (рака)

Опухоль, которая является видом общей и часто встречающейся болезни, наблюдается у людей в возрасте 30–50 лет. А злокачественная опухоль – рак – жестоко угрожает здоровью людей. Поэтому предохранение и лечение опухолей и рака при помощи Цигун-терапии имеет огромное значение в сохранении здоровья человека.

Злокачественная опухоль (рак) – болезнь, которая трудно поддается контролю в современном мире. Народ в Китае пришел к знанию этой болезни много лет назад. Опухоли были зарегистрированы в посвящениях на костях или черепаховых панцирях, найденных при раскопках времен Династии Инь. Были также описания ”ужасной опухоли на поверхности тела” в XII столетии до нашей эры. Подробные описания и лечение опухолей были приведены в ”Нэй-Цзин” – ранней книге по медицине, доступной в Китае. В главе ”Не общие болезни” из ”Дружеской беседы” говорится: ”... массу следует лечить лекарствами в комбинации с даоинь. Болезнь не может быть вылечена только с помощью лекарства”. Что за вид болезни ”масса”? В другой главе, озаглавленной ”Происхождение болезней. Духовная опора”, говорится: ”Задержка вызывает массу”. Задержка означает стагнацию (застой). Она возникает от потоков внутри тела, таких как энергия и кровь. Они застаиваются из-за воздействия вредных факторов и постепенно принимают форму комка в результате избыточной его аккумуляции. Комком называют нечто похожее на массу, которая может самопроизвольно оседать. В традиционной китайской медицине и в наши дни ее называют доброкачественной опухолью. Что касается злокачественной опухоли (ее также называют карцинома, рак и отвердевшая масса), то она вызывается в основном стагнацией и задержкой жизненной энергии, крови, слизи и пищи.

Основываясь на исследованиях раковых клеток, современная наука полагает, что подобно кокону тутового шелкопряда вокруг раковой клетки может образовываться защитная мембрана. И эта мембрана не дает возможности огромному фагоцитозу, который достаточно силен, чтобы убить патогенные бактерии, приблизиться к раковой клетке. Более того, лекарство или даже достаточно сильная радиация не могут проникнуть в мембрану. Вот почему говорят, что ”рак не может быть вылечен только при помощи лекарства”. Для лечения рака необходимо лекарства соединить с даоинь.

Каким образом рак может быть вылечен с помощью Цигуна? Для ответа на этот вопрос мы должны начать с характеристики рака. Ни тело раковой опухоли, ни раковые клетки не являются компонентами материнского организма. Они являются младенцами, которые поглощают пищу и энергию для собственного роста от материнского тела. А поэтому они называются эмбрионами (зародышами). В соответствии с физиологическим и патологическим механизмом мы одобряем ”Метод короткого быстрого дыхания и быстрой ходьбы” для лечения рака с помощью быстрой ходьбы и изменения нормального дыхания, с тем чтобы уничтожить начальные ”зародыши” в материнском теле. Этим способом раковые клетки и карцинома в организме могут быть уничтожены.

Второе – мы используем ”Метод открытия и закрытия с глубоким дыханием” и ”Метод придыхания и произнесения слов” (звуковибраторный метод) для лечения рака путем изменения нормального дыхания. При изменении нормального дыхания в ”быстрое короткое дыхание”, ”медленное глубокое выдыхание” или ”расслабленное придыхание” сгустки крови, или застоявшиеся опухоли, или задержанные в меридианах тела могут быть разложены.

Как можно за счет изменения нормального дыхания и быстрой ходьбы растворить сгустки крови и опухоли? Основание здесь следующее: благодаря Цигун-функции ”регулирующего ума”, ”регулирующего дыхания”, ”регулирующего физического тела” (т. е. успокоения, различных видов и методов дыхания и быстрой ходьбы и т. п.) внутренняя энергия может течь энергично, с тем чтобы пере дне срединный (жэнь-май) меридиан стал гладким, а меридиан легких был усилен. В курсе лечения ”массы” вырабатывается истинная Ци и иммунитет организма возрастает. Из зарубежных данных следует, что постоянная физическая деятельность, которая достаточно энергична, чтобы довести частоту пульса до 70–80 % его максимального уровня, может помочь растворить сгустки крови. По другим данным длительный бег может излечить рак. Эти сообщения могут служить предварительной интерпретацией Цигун-принципов по предохранению и лечению рака.

Ниже дан анализ причин рака.

Традиционная китайская медицина полагает, что опухоль – это вид болезни, вовлекающей весь организм. Причины опухоли могут быть суммированы так - повреждения внутренних органов, вызванные эмоциональным напряжением, и дисбаланс (нарушение равновесия) внутренней среды позволяют патогенным вредным факторам войти в организм и закупорить меридианы и коллатерали. Патогенные вредные факторы создают проблемы, и в итоге застой крови и жизненной энергии развивается в опухоль. Развитие включает в себя снижение жизненной энергии и рост вредных факторов. Патология рака следующая.

Стаз (застой) энергии . Эмоциональное напряжение, подавление энергии печени или внешние вредные факторы ведут к застою жизненной энергии. Длительная стагнация жизненной энергии несомненно приведет к застою крови. А застой крови постепенно приведет к образованию сгустков, как сказано в "Нэй-Цзин": "Неуместная радость и злость... холод и тепло в неподходящее время и преобладание вредных факторов неизбежно вызовут образование сгустков крови".

Стаз крови . Закупорка жизненной энергии приводит к сопротивлению кровообращению. Сопротивление кровообращению постепенно приведет к стазу (застою) крови. Итак, застой крови всегда осложняется застоем внутренней энергии. Стаз крови также называют "мертвой кровью". "Мертвая кровь" удерживается в определенном месте, не способна двигаться и в конце концов развивается в массу.

Задержка влажного вредного фактора . Слабость селезенки и желудка и несварение вызывают задержку жидкости в организме. Длительная задержка жидкости будет порождать токсические вещества.

Задержка слизи . Функциональные нарушения селезенки и легких ведут к заболеванию систем растворимости водной пищи и распределения жидкости в теле. А задержка воды и жидкости (соков) тела вызовет слизь, особенно когда она сопровождается вредным теплом. Слизь не способна подниматься. Застой мокроты в легких приводит к астме, а застой слизи в желудке вызывает гастрит и тошноту. Когда слизь движется вниз под кожу, она принимает форму шишки (опухоли).

Воздействие токсинов . Ядовитые вредные факторы могут прийти из внешней среды или порождаться застоем тепла внутри организма.

Астения здоровой энергии . Недостаточность как энергии, так и крови и слабость жизненной энергии делают организм уязвимым к воздействию "опухолевых вредных факторов". Когда "вредные опухолевые факторы" вторгаются в человеческий организм, они будут повреждать кровь и энергию и делать их более и более ослабленными. Если жизненная энергия не может быть восстановлена, болезнь приведет к порочному кругу.

Патологические изменения, упомянутые выше, могут возникать или полностью, или частично, например стаз жизненной энергии влажных вредных факторов, взаимное действие задержки слизи и застоя крови, стения патогенных вредных факторов и астения здоровой энергии. Итак, выбор Цигун-терапии следует базировать на дифференциации симптомов и знаков. Так как рак вызывается в основном эмоциональным напряжением и астенией здоровой энергии, акцент при выборе системы Цигун-упражнений следует сделать на усиление жизненной энергии и уменьшение стенических вредных факторов. Предпочтительно для усиления первородной энергии применять "Систему регулирования дыхания и усиления Ци" – "Метод быстрой ходьбы с коротким быстрым дыханием" целесообразно использовать для очищения стении и удаления вредных факторов. Поскольку нарушения вызываются эмоциональными факторами, для успокоения ума и поддержания коры головного мозга в защитном заторможенном состоянии следует применять "Метод открытия и закрытия с глубоким выдохом". Для того чтобы Цигун-упражнения оказали действие в полной мере, пациенту необходимо выполнять их в течение не менее 4 часов (включая перерывы) и даже 6 часов каждый раз. Пациент может делать перерыв через полчаса после начала выполнения их, с тем чтобы избежать утомления. Больше время занятий поможет восстановить здоровую энергию, а пациент почувствует себя опять сильным. Больше время занятий поможет удалить вредные факторы, затормозить болезнь и уменьшить расход физических сил. Быстрый рост здоровой энергии и интенсивное удаление вредных факторов могут привести к раннему восстановлению нормальных функций организма и энергичной обменной деятельности. Чем

больше питания поглощается, доставляется и распределяется по всему организму, тем меньше остается места в нем для опухолевых клеток. Это благоприятный круг. Однако начинающим не следует заниматься так долго каждый раз. Время выполнения может постепенно увеличиваться с ростом физических сил.

Ду Фу, древнекитайский поэт, говорит в одном из своих стихотворений ("Март пересекает границу"): "Как страстно я желаю облегчить горе, все же помрачение ума было слишком долгим". Только когда ум свободен от заблуждений, человек может управлять своим умом через печаль. Таким образом, управление умом – основная Цигун-техника для человека, чтобы вытащить его из пропасти горя, то есть необходимо говорить человеку, что оптимизм должен преобладать над пессимизмом. Для того чтобы воспитать оптимизм, необходимо заниматься Цигуном в дополнение к другим субъективным усилиям. Занятия Цигуном не только развивают жизненную энергию и укрепляют здоровье занимающегося, но также способствуют развитию оптимизма и обретению спокойствия ума, с тем чтобы поддерживать кору головного мозга не в состоянии возбуждения и не в состоянии сверхзаторможенности, а в состоянии покоя. Это означает "атаковать рак". Основанием этого является то, что покой будет способствовать как лучшему кровообращению, так и лучшей циркуляции жизненной энергии, укреплению здоровья и усилению иммунитета, так что заторможенные раковые клетки будут постепенно гибнуть. Поэтому, занимаясь Цигуном, больной раком должен иметь уверенность в победе над болезнью, быть настойчивым при выполнении Цигун-упражнений и тогда он преодолет все трудности.

Книга II ТЕХНИКА ЦИГУНА

Глава 1

Начальный и конечный виды основных систем цигун-упражнений

I. Начальный вид

1. Расслабление и успокоение в положении стоя

Сжатая формула

- Держите спину прямой и подвесьте точку бай-хуэй.
- Втяните подбородок, сомкните губы и коснитесь языком верхнего основания зубов.
- Опустите верхние веки, позволяя глазам смотреть вперед.
- Подберите под себя грудь и расслабьте талию, а также и бедра.
- Держите оба локтя наружу, образуя пустые подмышки.
- Втяните живот и подтяните вверх анус без какого-либо напряжения.
- Согните колени, поверните их наружу, а затем внутрь для округления промежности.
- Стойте твердо на плоских ступнях и с равномерно распределенным весом.
- В этой позе обратите внимание на мягкость, округлость и отдаленность.

Объяснение

Суть позы тела в этой системе заключается в "округлости и мягкости". Округлость несет свободное течение жизненной энергии, а мягкость может предотвратить одеревенелость. Особенность метода заключается в следующем.

Станьте твердо на плоские ступни. Согните слегка колени. Сначала разверните колени наружу, а затем внутрь. Вернитесь в первоначальное положение, вызывая, таким образом, округлость промежности. Опустите жизненную энергию и опустите слегка таз, расслабив бедра. Избегайте усилий, когда втягиваете живот и подтягиваете вверх анус. У того, кто поймет эти моменты, результаты будут прекрасные. Подберите грудь под себя, обращая внимание на

легкое втягивание той части груди, которая выше подложечной ямки, и избегая какого-либо выпячивания вперед груди. Спина будет вытянута вверх, когда позвоночник прямой. Есть некоторое противоречие в опускании плеч и поддержании подмышек пустыми, но, поскольку внимание направлено на легкий разворот локтей наружу, вы получите пустые подмышки и опущенные плечи. Чтобы добиться подвешенного состояния головы, следует избегать вытягивания головы с напряженной шеей. Когда подбородок слегка прижат (подобран под себя), точка бай-хуэй будет обращена в небо, так что дыхание может происходить свободно.

Закрытые глаза помогают предотвратить утечку жизненной энергии, а сомкнутые губы – рассеяние жизненной энергии.

Коснуться языком верхнего неба означает кончиком языка дотронуться до основания верхних зубов. Не делайте этого с усилием, в противном случае язык будет напряжен и болезнен. Проглотите слюну, если ее сколько-нибудь есть, медленно и постепенно, как будто бы она опускается в дань-тянь – точку ци-хай (находится на расстоянии 1,5 цуня ниже пупка). Эта поза показана на рис. 21.

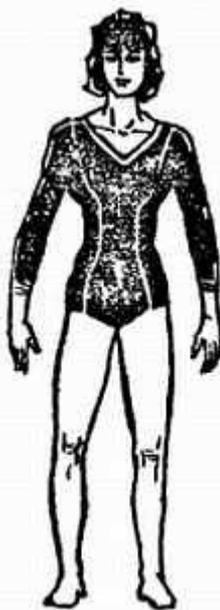


Рис. 21

Внимание! Сжатая формула начинает описание сверху и идет книзу, в то время как Объяснение начинается с основания и идет кверху. Для того чтобы выполнить упражнение, необходимо начинать делать его снизу вверх, а проверять правильность его выполнения мысленно сверху вниз. Делая это, тем самым помогаешь достичь состояния покоя, а жизненная энергия получает возможность опуститься вниз.

Подробное описание движений

Расслабление и успокоение в положении стоя можно также назвать техникой стояния Цигуна. Этот вид Цигун-упражнений требует, чтобы голова находилась в состоянии покоя, таким образом наилучшее состояние – ни о чем не думать, когда выполняешь упражнение. Если вам не удастся сделать это, вы можете думать о деталях этого Цигун-упражнения,

Главный итог этого упражнения состоит в том, чтобы все тело было расслаблено и свободно от напряжений. Этот вид Цигун-упражнения можно разделить на 18 отдельных стадий.

(1) Встаньте на плоские ступни, раздвинутые на ширину плеч. Держите ступни параллельными. Перенесите вес тела в точку, где ступни перпендикулярны берцовой кости, а точка выдвинута на 2 цуня внутрь коленей.

(2) Сгибание в коленях. Согните слегка колени. Колени не должны выходить за пределы пальцев ног.

(3) Округление промежности. Поверните сперва оба колена наружу, а затем внутрь. После этого вернитесь в исходное положение согнутых колен. Это и называется округление промежности.

(4) Расслабление бедер. Опустите слегка таз с опусканием жизненной энергии – бедра расслабятся.

Перечисленные выше четыре стадии – это стадии для расслабления нижних конечностей. В описании Цигун-упражнений по расслаблению и успокоению в положении стоя стадия округления промежности является ключевой.

(5) Сжатие живота. ”Живот” здесь – это нижняя часть брюшной полости выше лобковой кости. При втягивании живота втягивайте внутрь только нижнюю часть живота. Не сжимайте его с силой.

(6) Подтягивание ануса. Тяните анус и подтягивайте его вверх мягко, только как бы мысленно. Не делайте этого с усилием.

(7) Расслабление талии. Расслабление талии очень важно. Оно должно выполняться на основе расслабления бедер. Сначала вытяните спину и затем выдохните. А теперь вы почувствуете, что талия расслабляется. Имеется несколько способов расслабления талии (подвешивание головы и подтягивание подбородка могут также помочь расслабить талию), но это требует много времени для того, чтобы освободить крестцовую кость.

(8) Подбирание груди. Образуйте подложечную ямку. Поверните локти наружу.

(9) Вытягивание спины. Выпрямите позвоночник – и вы почувствуете до некоторой степени открытие лопаток.

Эти пять стадий – требования к расслаблению туловища, из которых ключевым является расслабление талии.

(10) Опускание плеч. Расслабьте плечи – и возникнет ощущение опускания верхней части рук.

(11) Опускание локтей. Кажется, что что-то подвешено на локтях.

(12) Расслабление запястий. Когда пальцы опущены вниз, запястья будут свободны.

(13) Пустотность подмышек. Поверните кончики локтей наружу с тыльными сторонами кистей вперед, ладони косо направлены к туловищу. Хотя плечи опущены, подмышки окажутся пустыми, как если бы они могли держать по куриному яйцу каждая.

Упомянутые выше четыре стадии являются основными для верхних членов, ключевая из которых – пустотность подмышек.

(14) Подвешивание головы. Точка бай-хуэй на макушке головы перпендикулярна небу (бай-хуэй находится в середине линии, соединяющей верхушки ушей). Когда голова подвешена, кажется, будто она висит на ниточке.

(15) Сцепление щек. Действительно, это необходимый шаг в подвешивании головы. Голова никогда не может быть подвешена, если подбородок не подобран под себя. Когда подбородок втянут, носовое дыхание будет свободным.

(16) Закрытие глаз. Опустите верхние веки, допуская тонкий луч света. (По терминологии Цигуна это называется ”задернуть занавеску”.) Это поможет расслабить глаза. Полное закрытие глаз вызовет напряжение в глазах.

(17) Смыкание губ. Мягко сомкните губы.

(18) Касание языком верхнего неба. Язык слегка касается основания верхних зубов. Не применяйте силу. Только коснитесь языком бугорка у зубов.

Из последних пяти стадий ключевой является подвешивание головы. Из этих 18 стадий в Цигун-упражнении по расслаблению и успокоению четыре – подвешивание головы, пустотность подмышек, расслабление талии и округление промежности – ключевые. Среди них расслабление талии – ведущий фактор. Итак, в этом упражнении упор делается на расслабление талии. Без этого расслабления жизненная энергия не может опуститься в дань тянь.

Время выполнения этого упражнения может меняться. Если вы можете достичь стадии расслабления и успокоения за три или пять минут, то тогда вы готовы для следующих видов Цигун-упражнений.

Упражнение может также длиться 20–30 минут,

2. Три глубоких выдоха и вдоха

Сжатая формула

- С кистью одной руки, лежащей на другой и на дань тяне, выдохните равномерно и медленно.
- Присядьте слегка во время выдоха; оставайтесь в этом положении, когда вдыхаете.
- Поднимитесь только после того, как вдохнули, когда воздух может течь свободно.

Объяснение

Поместите точку лао-гун, находящуюся на внутренней части левой кисти, на точку ци-хай (т. е. на дань тянь). Положите правую кисть на тыльную часть левой руки (для женщин правая кисть находится под левой) (рис. 22).



Рис. 22

Выдохните медленно, т. е. глубоко. Дыхание должно быть легким, тонким, ровным и долгим. В древнее время метод называли "Медленное и глубокое выдыхание". Присядьте, когда выдыхаете через рот. Во время приседания переместите язык от бугорка над верхними зубами к основанию нижних зубов. После короткой паузы язык возвращается к основанию верхних зубов и вдох происходит через нос. Не вставайте до тех пор, пока не вдохнете (рис. 23).



Рис. 23

Отрегулируйте дыхание произвольно, после того как подниметесь. Начните второй цикл, после того как вернется нормальное дыхание. Всего сделайте три цикла.

Подробное описание движений

(1) Сделайте три глубоких выдоха и вдоха, когда упражнения по расслаблению и успокоению в положении стоя окончены. Положите сложенные кисти рук (правая лежит на тыльной стороне левой у мужчин, и левая лежит на тыльной стороне правой у женщин) на дань тянь – точку, лежащую ниже пупка на 1,5 цуня. При этом точка юй-цзи большого пальца левой руки (у женщин – правой) находится на пупке, а точка лао-гун (в середине ладони) – на точке ци-хай (дань тянь).

(2) Когда медленно выдыхаете, переместите язык от основания верхних зубов к основанию нижних. Посылайте воздух очень медленно, т. е. растягивая выдох во времени. Во время выдоха можно представлять, что позволяете выйти полностью мутному веществу, или думать о требованиях к выдоху – мягкости, тонкости, равномерности и долготы, или не думать ни о чем.

(3) Во время выдоха согните колени, опустив слегка таз так, чтобы коленные чашечки несколько выходили за пределы пальцев ног.

(4) После выдоха оставайтесь в этом положении и не вставайте. Переместите язык к основанию верхних зубов, затем втяните воздух через нос. Если подниматься во время вдоха, возможно возникновение напряжения в груди или даже повышение кровяного давления.

(5) После вдоха начните поднимать торс из положения приседания и затем дышите нормально (естественное дыхание).

(6) Отрегулируйте дыхание и затем начните второй цикл-

(7) Сделайте три цикла. Когда торс поднимется, начинайте делать следующую систему упражнений Цигуна.

3. Три открытия и закрытия

Сжатая формула

- Начинайте с кистями рук одна под другой, лежащих на дань тянь, и двигайте кисти в стороны, тыльными сторонами друг к другу до тех пор, пока они не выйдут за пределы бедер на половину чи¹.

¹ 1 чи = 35,79 см. – Прим. пер .

- Верните ладони обратно на то место, где они были, обращенными друг к другу, как будто что-то получаете от "открытия" и "закрытия".
- С удалением патогенных вредных факторов и с поступлением жизненной энергии лучше, если дань тянь будет закрыт.

Объяснение

При выполнении упражнения "открытие и закрытие" следует избегать небрежности и легкомыслия. Двигайте кисти рук внутрь от бедер мягко и медленно в виде дуги. Начинающие могут не включать в это упражнение дыхание. Когда вы освоите его, выдыхайте при "открытии" и вдыхайте при "закрытии". При "открытии" думайте об огромной равнине, а при "закрытии" – о возвращении жизненной энергии в дань тянь.

Подробное описание движений

(1) Начните из предшествующего положения. Поверните кисти рук тыльными сторонами друг к другу перед дань тянь. Двигайте их в стороны к бедрам с ладонями, обращенными наружу. Это называется "открытый вид" (рис. 24).

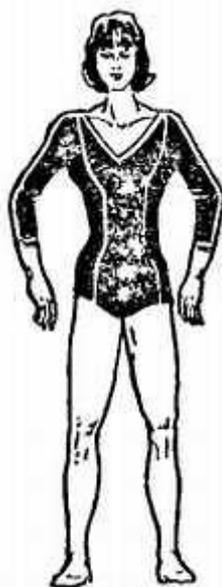


Рис. 24

(2) При выполнении этого начального вида направьте пальцы вперед (мизинец поперек большого пальца) на уровне дань тянь до тех пор, пока они не выйдут за границы бедер на половину чи.

(3) Поверните ладони, согнутые дугой, внутрь (т. е. к центру тела) с большими пальцами, поднятыми вверх, и мизинцами, опущенными вниз, двигайте кисти рук внутрь к центру тела (рис. 25) до тех пор, пока пальцы обеих кистей не встретятся. Это называется "закрытый вид". Повторите 3 раза.



Рис. 25

(4) При выполнении ”открытия” и ”закрытия” начинающие могут не включать в него дыхание. Когда вы попрактикуетесь некоторое время, вы можете принять во внимание дыхание. Выдыхайте, когда ”открываете”, и вдыхайте, когда ”закрываете”. Выдыхайте через рот при ”открытии”, а вдыхайте через нос при ”закрытии”.

(5) Когда вы делаете это упражнение, вы можете либо думать о самом действии, либо ни о чем не думать. Когда вы приобретете некоторое умение, вы можете воображать, что при открытии дань тянь становится настолько огромным, что экзогенные патогенные факторы могут быть выброшены, а при закрытии дань тянь становится наглухо закрытым, так что экзогенные патогенные факторы не могут в него попасть.

II. Заключительный вид

Вы должны сделать заключительный вид, чтобы закончить Цигун-упражнение. Заключительный вид выполняется аналогично начальному, только в обратной последовательности, т. е. сделайте сначала ”три открытия и закрытия”, затем ”три глубоких выдоха и вдоха” и окончательно выполняйте ”расслабление и успокоение в положении стоя”. Цель заключительного вида – приведение внутренней энергии, высвободившейся в результате Цигун-упражнений, обратно в дань тянь. Как говорится: ”Делать Цигун-упражнения без заключительного вида означает бежать от того, к чему стремитесь” В древнем Китае слюну называли ”золотой жидкостью” или ”нефритовой жидкостью” и всегда почитали как сокровище. Итак, медленно сглотните слюну всякий раз, сколько бы ее ни образовалось.

Глава 2

Основные системы цигун-упражнений

I. Система регулирования дыхания и усиления Ци

1. Элементарный метод укрепления здоровья

Сжатая формула

• Этот метод укрепления здоровья является элементарным (неразвитым) упражнением.

- Ступите вперед, пяткой мягко касаясь земли.
- Расслабьте голову и талию, когда размахиваете руками, смотря налево и направо, как среди цветущих кустов. Среди цветущих кустов вы прогуливаетесь медленно, с улыбкой на лице и легкостью на сердце.
- Если вы спросите: "Как дышать?"
- Дышите через нос как дующий ветер.

Объяснение

Этот метод укрепления здоровья – упражнение свободного стиля. Вы будете получать пользу от него, пока будете идти, касаясь пятками земли, удерживая требуемое состояние расслабления и покоя в положении стоя; надавливайте языком на основание верхних зубов с улыбкой на лице; мягко поворачивайте голову и талию с машущими руками. Когда вы овладеете искусством ходьбы, начните вдыхать и выдыхать медленно через нос.

Подробное описание движений

(1) Начните упражнение с расслабления и успокоения в положении стоя. Шагните вперед сначала правой, а затем левой ногой, касаясь пяткой земли. При движении ноги держите на ширине плеч, как в положении стоя (рис. 26).



Рис. 26

(2) Когда продвигаетесь вперед, идите так, как вы обычно ходите. Не размахивайте руками чрезмерно. Старайтесь быть естественными.

(3) Руки двигаются с поворотом талии.

(4) Поворот талии управляется поворотом головы.

(5) Вдыхайте и выдыхайте через нос.

(6) Вы должны быть сдержанными, с легким сердцем, счастливыми и расслабленными.

Представьте, что вы прогуливаетесь в некоем цветущем саду, смотря налево и направо, где имеется много прекрасных вещей, которые вы едва можете охватить целиком. Поэтому на вашем лице должна быть улыбка или подобие ее. Улыбка является также видом Цигун-техники.

2. Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом

Сжатая формула

- Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом имеет девять шагов для каждой ноги; держите этот ключевой момент в голове и расслабьте талию.
- Сначала сделайте шаг правой ногой для усиления жизненной энергии; кончики

пальцев ног касаются земли и стопа стоит плоско; держите пятку твердо, когда пальцы поднимаются, двигайте кистями рук вверх и вниз очевидным образом.

- Голова управляет вращением талии, поворачиваясь в трех направлениях; мягко и равномерно вдохните и выдохните через нос.

- Вес тела сдвигается вправо, когда поворот идет влево; держите правую ногу твердо и плоско, когда левая пятка поднята.

- С расслаблением шеи позвоночник выпрямится, а с поворотом талии позвоночные позвонки освободятся.

- Размахивайте руками слева направо; ключевые моменты те же самые, что и при выполнении упражнения в обратном направлении.

Объяснение

Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом является подготовительной ступенью системы регулирования дыхания и усиления Ци. Сделайте шаг правой ногой, касаясь пальцами земли, а затем поместите ее плоско на землю; поднимите пальцы, оставив пятку на земле; с кистями рук, слегка поднятыми и обращенными друг к другу, взмахните левой рукой налево-наружу, за ней следует правая рука. В то же самое время при повороте справа налево шея ведет талию, а талия ведет руки при их размахе. Вдохните дважды через нос, в то время когда правая ступня стоит плоско на земле, и выдохните один раз, в то время когда левая ступня поднимается. Вдыхать и выдыхать через нос называется методом короткого быстрого (поверхностного) дыхания. Сдвиньте вес тела на правую ступню после дыхания. Когда тело расслаблено, поставьте левую ступню и распределите вес равномерно на обе ступни с руками, машущими естественно. Таким образом, первый раунд метода короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом окончен. Прodelайте его 9 раз с правой ногой впереди. Затем выдвиньте левую ногу вперед и возвратитесь в положение расслабления и успокоения в положении слоя, прodelайте 3 раза упражнение – открытие и закрытие.

После этого сделайте шаг левой ногой и начните выполнять короткое быстрое дыхание с неподвижным шагом в левую сторону. Направление меняется, но принцип остается тем же самым.

Подробное описание движения

(1) Начните метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом, когда руки опущены вдоль боков. Сделайте шаг правой ногой и поставьте ее плоско сразу же после того, как пальцы коснулись земли, затем поднимите пальцы ноги вверх (рис. 27).



Рис. 27

(2) Поверните естественно туловище налево, переместив вес тела на левую ногу.

(3) Опустите слегка таз и нижнюю часть талии с ногой, стоящей сзади согнутой, и ногой, стоящей впереди расслабленной, поверните талию направо. Двигайте руками вправо, до тех пор пока левая рука не достигнет средней линии, а правая рука достигнет правой стороны бедра. Поверните голову направо с глазами, смотрящими направо (рис. 28).



Рис. 28

(4) Поверните талию влево и сдвиньте вес тела слева направо. Двигайте обеими руками справа налево, пока левая рука не достигнет левого бедра, а правая рука не достигнет середины, поверните голову справа – вперед – налево с глазами, смотрящими в том же направлении (рис. 29).



Рис. 29

(5) Сдвиньте вес слева на правую пятку, вдохните дважды (через нос), поставьте правую ступню плоско и поднимите вверх левую пятку, согните ногу, стоящую впереди, и расслабьте ногу, стоящую сзади (теперь правая кисть достигает середины). Выдохните один раз через нос.

(6) Взмахните обеими кистями рук направо, сдвиньте вес на правую ногу и поднимите

опять носок правой ноги. Это конец первого круга. Прodelайте это упражнение 9 раз с правой ногой впереди.

(7) Сделайте левой ногой полшага вперед, встаньте на обе ступни плоско, сделайте три открытия и закрытия.

(8) Когда упражнение "три открытия и закрытия" окончено, сделайте шаг левой стопой и начните выполнять метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом в левую сторону 9 раз. Метод выполнения тот же, хотя направление противоположное (рис. 30–32).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

(9) Когда упражнение закончено, сделайте правой ногой полшага вперед и затем три открытия и закрытия. Начните следующую систему Цигун-упражнений.

3. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек

Сжатая формула

- Укрепление функции почек – это основная система упражнений, которая усиливает первобытную Ци и субстанцию жизни.
- Сосредоточьте мысль на поднятых пальцах ног, а когда мысль достигнет "ворот жизни", появится ощущение легкости в нижних членах.
- Вдохните дважды на один шаг выдохните 1 раз на другой, втягивайте и посылайте воздух подобно дующему ветру. Голова управляет поворотом талии, а руки движутся с движением талии.
- Позвоночник расслаблен, когда голова "подвешена" и энергия почек поднимается с поворотом талии.
- Ум и жизненная энергия находятся в гармонии, а кровь и Пи текут свободно по сосудам, меридианам и коллатералям.

Объяснение

Когда метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом выполняется с продвижением вперед, он становится методом укрепления почек. Этот метод является основным в системе регулирования дыхания и усиления Ци. Он требует ходьбы со скоростью 60 шагов в минуту. Голову и талию следует поворачивать на определенном уровне, в трех направлениях. Когда идете, держите тело ровно, без скачков и избегайте наклонять плечи. Держите туловище прямо, когда делаете шаг ногой.

Подробное описание движений

(1) Начните упражнение с шага правой ногой, пальцы подняты, пятка касается земли

(рис. 33).



Рис. 33

(2) Когда делаете шаг левой ногой, также поднимите пальцы ног и коснитесь земли пяткой (рис. 34).



Рис. 34

(3) Поверните голову справа – прямо – налево, как веер.

(4) Делайте упражнение с открытыми глазами. (Луч света проникает, когда верхнее веко опущено.)

(5) Талия поворачивается с поворотом головы. Бедра не поворачиваются.

(6) Поворот талии приводит в движение руки. Когда делают шаг правой ногой, левая рука движется вниз к дань тянь от подложечной ямки, а затем в направлении левого бедра. Правая кисть движется справа в направлении средней линии туловища, а также и подложечной ямки с ладонями, повернутыми к телу; переместите вес тела левой ноги на правую.

(7) Когда делаете шаг левой ногой, двигайте правую кисть от подложечной ямки в направлении дань тянь, а затем в направлении правого бедра. Перемещайте левую кисть с левой стороны в направлении подложечной ямки в середине туловища. Переместите вес тела с правой ноги на левую.

(8) При махании руками максимальный угол между каждой рукой и корпусом не должен превышать 60°.

(9) Когда делаете шаг правой ногой, вдохните дважды через нос и выдохните через нос один раз, когда делаете шаг левой ногой.

(10) Во время упражнения сосредоточьтесь на пальцах ног, с тем чтобы пятка могла коснуться земли мягко и спокойно, что поможет избежать боли. Если сосредоточиваться на пятке, то это может вызвать в ней боль.

(11) Когда вы научитесь ходить, но не можете прийти в спокойное состояние при выполнении упражнения, воспользуйтесь методом слушания дыхания, т. е. прислушивайтесь к звукам вдоха и выдоха через нос, с тем чтобы избавиться от посторонних мыслей.

(12) Другой способ вхождения в спокойное состояние. При взгляде в трех направлениях смотрите таким образом, чтобы все казалось неясным, как будто вокруг вас ничего нет и вы не можете ничего увидеть, хотя и смотрите.

(13) При ходьбе держите ступни на ширине плеч, как в положении стоя, и продвигайтесь вперед по S-образной линии (но ступни держите параллельными). Двигайтесь со скоростью 60–70 шагов минуту.

4. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, селезенки и почек

Сжатая формула

- Касающаяся стопа и скрученные пальцы передают энергию трем меридианам, движение вперед с касанием носком земли на каждом шаге.
- Оплетите указательными пальцами точки шао-шан, посылая сигнал ручному меридиану (тай-инь) легких. Касайтесь земли кончиком большого пальца ноги для возбуждения ножных инь-меридианов легких и селезенки.
- Касание земли пальцами ноги и скручивание кистей производится одновременно, оно сопровождается гармоничным носовым дыханием.
- Вдохните дважды через нос, когда делаете шаг попеременно левой и правой ногой.

Объяснение

Метод укрепления легких, селезенки и почек первоначально подразделялся на три, но они были одинаковыми при выполнении касания земли стопой. Кроме того, касание стопы сопровождается сучением пальцев рук, таким образом, повторные действия трудно различались. Объединение всех трех методов делает выполнение упражнения более легким и не несет ущерба. При шаге правой ногой вдыхайте дважды через нос с кистями рук, движущимися справа налево, когда они достигают стороны левого плеча, держите левую ногу прямо с пальцами ноги, опущенными вниз для касания земли². Тем временем растирайте точку шао-шан указательными пальцами на больших пальцах и выдохните через нос. Эти три движения совершаются согласованно. После касания земли носком левой ноги, коснитесь земли пяткой. Затем аналогично коснитесь земли пальцами правой ноги, но направление соответственно противоположное. (Внимание: не вращайте пятку, когда пальцы ног касаются земли!)

Подробное описание движений

Основная техника этого метода та же, что и метода укрепления почек. Разница заключается в следующем.

(1) Сделайте шаг правой ногой с кистями рук, движущимися в том же самом положении. После двукратного вдыхания через нос сделайте шаг левой ногой. При шаге левой ногой коснитесь земли носком вместо пятки (рис. 35).

² Постановка стопы в этом методе напоминает постановку стопы при строевом шаге, с той лишь разницей, что это делается без усилий и ноги ставятся на ширину плеч. – *Прим. пер.*



Рис. 35

(2) Когда пальцы коснутся земли, обе кисти находятся на левой стороне тела с пальцами, согнутыми, как будто они что-то схватили. Большие и указательные пальцы трут друг друга в точках шао-шан (корневое ложе ногтя внешней части большого пальца) и шан-ян (корневое ложе ногтя внутренней части указательного пальца) (рис. 36).

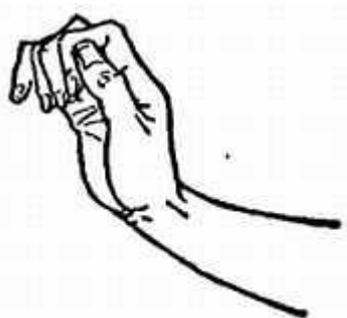


Рис. 36

(3) Выдохните через нос, когда пальцы касаются земли, и потрите пальцы рук друг о друга.

(4) Опустите пятку левой нога сразу после того, как ее носок коснется земли и вдохните дважды через нос.

(5) Носок правой нога касается земли с кистями рук, находящимися с правой стороны тела и пальцами, трущими точки шао-шан и шан-ян. Тем временем выдохните через нос.

(6) Опустите правую ногу на пятку. Вдохните дважды через нос... Продолжайте, повторяя это. Подходящий темп ходьбы – 50–60 шагов в минуту.

5. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца

Сжатая формула (1)

- Метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца является четырехшажным упражнением.

- Первые три шага сопровождаются дыханием, четвертый – нет. Вдохните как на левом, так и на правом шаге и выдохните, как дует ветер, при движении правой ногой опять вперед.

- Оба средних пальца касаются точки лао-гун на четвертом шаге, и по-видимому,

возникнет звук, хотя дыхания нет. Трение кончиков пальцев имеет место только на левом шаге, и две ступни движутся вперед без остановки.

- Машите руками мягко, выполняйте упражнение с легким сердцем, спокойной и пустой головой.

Сжатая формула (2)

- Метод укрепления сердца состоит из 4 вдохов и 3 выдохов; ключевой момент упражнения – трение точки чжун-чун. Вдыхайте 4 раза последовательно на шаге правой ногой и шаге левой ногой, выдохните дважды на правом шаге и задержите дыхание на левом.

- Обе руки двигаются легко слева направо; голова – пустая и спокойная, ни о чем не думает.

- Ходьба и выполнение мягкое и медленное; не забывайте сопровождать упражнение дыханием.

Объяснение

Здесь представлены два метода укрепления сердца. Первый легче по исполнению, а второй полезен с точки зрения циркуляции жизненной энергии по меридианам жэнь-майи ду-май. Каждый метод имеет свои собственные характеристики, и оба дают замечательный эффект. Ключевым моментом метода короткого быстрого дыхания для укрепления сердца является достижение состояния покоя и равномерного течения Ци. Оба метода имеют четыре последовательных шага. Потрите точкой чжун-чун среднего пальца точку лао-гун ладони.

Подробное описание движений [для формулы (1)]

(1) Этот метод основан на методе укрепления почек. Четыре шага составляют один цикл. Вдохните на первом шаге; вдохните опять на втором шаге, выдохните на третьем шаге (все через нос); задержите дыхание на четвертом шаге (рис. 37).



Рис. 37

(2) Первый шаг начните с правой ноги и вдохните, когда ее пятка касается земли, начните второй шаг левой ногой и вдохните, когда ее пятка касается земли; на третьем шаге правой ногой выдыхайте, когда ее пятка касается земли. Задержите дыхание на четвертом шаге. Далее повторите все снова опять и опять.

(3) При задержке дыхания на четвертом шаге, когда обе руки находятся на левой стороне тела, точка чжун-чун среднего пальца касается точки лао-гун ладони (рис. 38). (Если вам трудно коснуться точки лао-гун, вы можете коснуться любой точки ладони.)

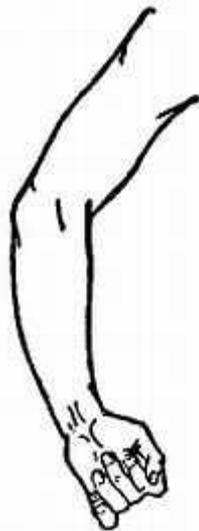


Рис. 38

Кроме касания точки чжун-чун на четвертом шаге движение кистей такое же, как и в методе укрепления почек, темп движения меньше, угол между руками и корпусом ограничивается приблизительно 30°. Темп шагов – приблизительно 45 в минуту.

Сердце должно быть спокойным, а ум уравновешенным.

Подробное описание движений [для формулы (2)]

- (1) Этот метод, основанный на методе укрепления почек, также состоит из четырех шагов.
- (2) Вдохните последовательно дважды через нос, когда делаете шаг правой ногой.
- (3) Вдохните дважды через нос, когда делаете шаг левой ногой.
- (4) На третьем шаге правой ногой выдохните дважды через нос.
- (5) На четвертом шаге левой ногой выдохните один раз и затем задержите дыхание.
- (6) При задержке дыхания на четвертом шаге коснитесь точки лао-гун ладони точкой чжун-чун среднего пальца.
- (7) При выполнении упражнений необходимо иметь счастливый ум и легкое сердце. Сердечная энергия поднимается слегка вверх при вдохе и опускается немного вниз при выдохе.
- (8) При вдохе втягивайте воздух мягко, порция за порцией. Вдыхайте мысленно через дань тянь, избегая громких звуков.

II. Система перемещения с поднятым носком и превращения

Эта основная Цигун-система соединяет левую сторону с правой и верх с низом. Она регулирует сердце, дыхание и тело, при помощи которых управляет ключевыми элементами Цигуна. Следует уделять внимание как движению, так и покою, но не акцентировать особого внимания на какой-либо части. Рассматриваются все три дань тянь, но следует различать ясность и мутность. Жизненная энергия циркулирует в теле автоматически, а даоинь и анцяо включаются при ходьбе.

1. Метод открытия и закрытия трех дань тянь

Сжатая формула

- Открытие и закрытие трех дань тянь имеет наиболее стабильный лечебный эффект.
- Сделайте полшага правой ногой и поднесите руки к дань тянь.
- Поднимите их вверх к инь-ган и соедините ладони с пальцами, направленными вверх.
- Согните немного пальцы при закрытии и поверните ладони наружу при

открытии.

- Разведите кисти рук на ширину, большую ширины плеч, и обратите внимание на округлость локтей.
- Ладони обращены друг к другу при закрытии.
- Двигайте кисти медленно к верхней дань тянь.
- Согните слегка ладони при опускании кистей, а на дань тянь пальцы касаются друг друга.
- Когда кисти достигают средней дань тянь, сделайте "открытие и закрытие" еще раз.
- Туловище сгибается и отклоняется назад, а затем вес сдвигается сзади вперед. В начале третьего открытия и закрытия нижней дань тянь делается выдох. Опустите находящуюся сзади ногу при приседании и держите талию прямой.
- Припадите к земле подобно сидящему гусю и встаньте осторожно и медленно.
- Открытие и закрытие трех дань тянь выполняется каждый раз горизонтальным движением.
- Сдвиньте вес тела к ключевой точке; поднимайте и опускайте кисти к точке тань-чжун. Выполняйте упражнение лицом, повернутым каждый раз в четырех направлениях.
- В целом 8 раз по часовой и против часовой стрелки. Дышите естественно от начала до конца; постоянный поток Ци вызывает ясность ума.
- Выдыхайте при открытии и вдыхайте при закрытии, и поток Ци будет ровным и спокойным.

Объяснение

Метод открытия и закрытия трех дань тянь означает выполнение в горизонтальном направлении открытия и закрытия последовательно трех точек: инь-тан – верхняя дань тянь, ци-хай – средняя дань тянь, хуэй-инь – нижняя дань тянь. Особенности метода следующие: сделайте полшага правой ногой, руки свисают вниз и кончики пальцев слегка согнуты. Двигайте кисти рук вверх от живота, вдоль меридиана жэнь май, держа кисти на расстоянии половины чи от живота и груди (рис. 39, 40).



Рис. 39



Рис. 40

Поверните кончики пальцев вверх, когда они достигают точки инь-тан, держа точки лао-гун на уровне бровей. В это же время переместите вес тела на правую ступню, с тем чтобы левая ступня стала невесомой. У инь-тан сделайте кисти пустыми и двигайте их затем внутрь (рис. 41).

Затем поверните ладони наружу, тыльными сторонами друг к другу и проделайте движение открытая (рис. 42), избегая позы сдающегося и держа "округлыми" локти и запястья.

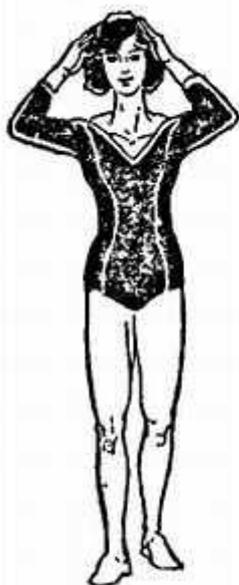


Рис. 41



Рис. 42

Раздвиньте кисти на расстояние большее, чем ширина плеч, перед тем как вы начнете двигать их обратно внутрь. Во время движения кистей внутрь переместите вес тела постепенно с левой ступни на правую. Когда кисти движутся внутрь, сдвигайте вес на правую ступню и ведите кисти вместе. Когда средние пальцы в горизонтальном положении, кончики касаются друг друга. Опустите кисти от инь-тан к тань-чжун (рис. 43) и распределите вес тела на обе ступни равномерно.

Когда кисти опускаются до точки дань тянь, начните выполнять движение "открытия" (рис. 44).



Рис. 43



Рис. 44

После окончания движения "открытия" начните движение "закрытия". С весом, сдвинутым вперед, левая ступня становится невесомой (рис. 45, 46).



Рис. 45



Рис. 46

После движения "закрытия" поднимите кисти по дуге к тань-чжун. Опустите кисти и примите положение, когда бедро передней ноги становится плоским. (Те, у кого есть некоторые затруднения с ногами, приседают слегка и имеют кисти выполняющими взаимодействие с хуэй-инь.) Делайте "открытие" и "закрытие" впереди стоящей ноги на уровне хуэй-инь. Распределите вес тела на обе ноги, перенеся на ногу, находящуюся впереди, чуть больше, чем на стоящую сзади. В то же время избегайте какого-либо сгибания верхней части тела или опускания головы (рис. 47–49).



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Встаньте после окончания "открытия" и "закрытия" нижней дань тянь. При вставании поднимайтесь медленно с кистями рук, свисающими вниз естественным образом, подобно утреннему солнцу, постепенно выходящему из воды. После вставания поднимите кисти к точке тань-чжун с весом, распределенным на обе ступни. Опустите кисти вниз к дань тянь в виде легкого "открытия" (рис. 50). Затем левая ступня поворачивается на 90° (рис. 51) и корпус поворачивается вместе с ней.



Рис. 50



Рис. 51

Держите правую пятку невесомой, и сделайте шаг вперед правой ступней, чтобы она оказалась впереди (рис. 52, 53).



Рис. 52



Рис. 53

Проделайте это 4 раза, поворачиваясь в сторону, противоположную движению солнца. Когда вы закончите выполнять упражнение в четырех направлениях, сделайте шаг левой ногой, останьтесь на первоначальном месте и делайте открытие и закрытие трех дань тянь 4 раза в направлении, совпадающем с направлением движения солнца. Особенности метода те же, что и упомянутые выше, кроме того, что левая нога находится впереди. Когда пятое открытие и закрытие трех дань тянь закончено, повернитесь на 90° с носком как осью и тело повернется с ним. Продолжайте выполнять его в этом направлении, пока второй круг из четырех открытий и закрытий трех дань тянь не закончится.

Итак, метод открытия и закрытия трех дань тянь – подготовительный вид системы перемещения с поднятыми пальцами и превращения – окончен. В этом момент левая ступня находится впереди правой, что соответствует началу выполнения следующей системы Цигун-упражнений.

В методе открытия и закрытия трех дань тянь очень важно положение кистей. Поднятием

и опусканием кистей с ладонями и пальцами, опущенными вниз, можно лечить гиперактивность Ян, которая ведет к недостаточности Инь, например высокое кровяное давление; с ладонями, повернутыми вверх, можно лечить болезни, вызванные недостаточностью Ян, например низкое кровяное давление и низкую картину крови. Те, кто не страдает ни недостаточностью, ни избыточностью, но у кого Инь и Ян не уравновешены, могут держать ладони обращенными к тепу при движении их вверх и вниз.

Подробное описание движения

(1) Сделайте шаг правой ногой, касаясь пальцами земли. Затем поставьте ее плоско с весом тела между ногами.

(2) Поднесите кисти вместе спереди от средней дань тянь.

(3) Двигайте кисти вверх вдоль средней линии живота. Те, у кого есть проблема гиперактивности Ян, которая ведет к недостаточности Инь, могут поднимать кисти чуть быстрее с пальцами, опущенными вниз (рис. 54).

Те, кто слаб и легко устает из-за недостаточности Ян, двигайте кисти медленно вверх с ладонями обращенными вверх (рис. 55).

Те, у кого нет дефицита или гиперактивности, но нарушен баланс между Инь и Ян, поднимайте кисти в нормальном темпе с пальцами, направленными друг к другу (рис. 56).



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

(4) После того как кисти достигнут уровня тань-чжун, положение кистей меняется с изменением положения тела. Например, при движении кистей вверх сначала поверните пальцы, первоначально указывающие вниз, друг к другу и постепенно поворачивайте их вверх, а затем соедините ладони у верхней дань тянь (инь-тан – точка между бровями). Итак, для пальцев, первоначально направленных друг к другу, поверните их вверх и поднесите их вместе ладонь к ладони у верхней дань тянь, а для ладоней, первоначально обращенных вверх, поверните постепенно пальцы друг к другу, когда они достигнут уровня точки тань-чжун, а затем с пальцами, указывающими вверх, соедините ладони у верхней дань тянь. Когда кисти движутся вверх, избегайте квадратных плеч или сгибания пальцев, указывающих на грудь или шею. В противном случае это будет вызывать стеснение в груди, тошноту, головокружение.

(5) Перед тем как кисти соединятся у верхней дань тянь, держите вес на правой ступне с левой невесомой, верхняя часть тела слегка наклоняется вперед с головой, поддерживаемой прямо.

(6) Когда кисти проносятся вместе у верхней дань тянь, сдвиньте вес тела со ступни, находящейся впереди (правой), на обе ступни равномерно и затем постепенно на ступню, находящуюся сзади (левую).

(7) Когда ступня, находящаяся впереди, поддерживается невесомой, опустите талию с верхней частью таза, наклоненной назад естественным образом и держите голову подвешенной. (Внимание: не наклоняйтесь назад умышленно! Если вы сделаете это, то нарушится равновесие тела вследствие слишком сильного сдвига веса тела назад, что приведет к стеснению груди и напряжению сердца.)

(8) Когда делаете движение открытия, поменяйте положение кистей – от положения ладонь к ладони на положение тыльная сторона к тыльной стороне. Со сдвигом веса тела назад двигайте обеими кистями наружу в виде дуги вдоль горизонтали на уровне точки инь-тан. Раздвиньте их на расстояние чуть шире плеч. Держите пальцы обеих кистей, ладони и руки в виде дугообразной линии с верхней частью груди. Держите плечи и локти опущенными тоже. Если вам трудно это сделать, следует делать это мысленно.

(9) Держите точку лао-гун на уровне горизонтальной линии точки инь-тан при выполнении движения "открытия".

(10) Когда вы изменяете движение открытия на движение закрытия, поднесите кисти вместе к инь-тан ладонь к ладони. В процессе закрытия сдвиньте вес тела с ноги, стоящей сзади, на ногу, находящуюся впереди, таким образом, верхняя часть тела естественно наклонится вперед.

(11) Когда движение закрытия окончено и кисти опускаются к точке тань-чжун, распределите вес равномерно на обе ступни. Имеются три положения опускающихся кистей:

– те, кто имеет проблемы гиперактивности Ян, держат пальцы в направлении друг к другу и двигают кисти рук вниз медленно. Скорость опускания кистей меньше, чем при подъеме;

– те, кто слаб и легко устает из-за недостаточности Ян, соединяет пальцы и двигает кисти вдоль груди вниз, ладонь к ладони, сравнительно быстрее, чем при подъеме;

– те, у кого нарушен баланс между Инь и Ян, поворачивают ладони внутрь (в сторону тела), когда кончики пальцев касаются друг друга, так же как и при подъеме.

(12) Делайте открытие и закрытие, когда кисти достигают средней дань тянь. Вес тела удерживается на ступне, находящейся сзади, когда идет процесс открытия, и на ступне, находящейся впереди, когда идет процесс закрытия. Остальные движения – те же самые, что и при выполнении открытия и закрытия верхней дань тянь.

(13) Когда вы закончите с движениями открытия и закрытия, поднимите кисти к точке тань-чжун. Поставьте ступни плоско и распределите вес на обе ступни, перед тем как вы продолжите движение кистей вниз (имеется также три вида опускания и поднимания кистей).

(14) Когда кисти движутся вниз после прохождения дань тянь, синхронно присядьте. Имейте естественным образом приподнятые пятки и вес тела, распределенный на обе ступни с небольшим акцентом на стоящую впереди. Цель такого приседания – дать возможность кистям делать открытие и закрытие спереди колен у нижней дань тянь (точка хуэй-инь).

(15) Встаньте, после того как проделаете открытие и закрытие нижней дань тянь. С подниманием тела руки поднимаются естественным образом. Не поднимайте их намеренно. После вставания поднимите кисти до уровня точки тань-чжун. Затем двигайте кисти спокойно вниз, разделив их слегка у средней дань тянь. Поверните тело.

(16) Метод поворачивания тела: поверните ногу, стоящую сзади, на 90° и дайте телу повернуться с ней. Нога, находящаяся впереди, окажется сзади. Если вы стояли лицом на восток, то после поворота вы окажетесь лицом на север.

(17) Сделайте шаг ногой, стоящей сзади, так, чтобы она оказалась впереди. Правая ступня окажется впереди. Теперь начните второй цикл открытия и закрытия трех дань тянь.

(18) Проделайте открытие и закрытие трех дань тянь по разу в четырех направлениях: восток, север, запад и юг; всего четыре цикла.

(19) Когда вы закончите с четырьмя циклами открытия и закрытия трех дань тянь, начните другие четыре цикла в противоположном направлении, т. е. юг, запад, север и восток. Проделайте это с левой ногой, стоящей впереди. Остальные движения те же, что при выполнении упражнения с правой ногой, стоящей впереди.

(20) Когда обратные четыре цикла открытия и закрытия трех дань тянь закончены, вы окажетесь лицом в том же направлении, с которого начали упражнение. Таким образом, при выборе направления для первого открытия и закрытия следует выбрать направление так, чтобы оно было подходящим для выполнения следующей системы упражнений, после того как все

упражнения по открытию и закрытию трех дань тянь окончены.

(21) При выполнении упражнения открытия и закрытия вы можете не сопровождать их дыхательными упражнениями. Вы можете дышать произвольно (естественным образом). При обретении навыка вы можете медленно выдыхать при ”открытии” и вдыхать при ”закрытии”, но вам не следует делать дыхательное упражнение при выполнении открытия и закрытия у нижней дань тянь.

(22) На первой стадии освоения упражнения открытия и закрытия трех дань тянь сосредоточивайте свой ум на самих движениях, но когда приобретете навык, лучше ни о чем не думать (спокойный ум). Если вам не удастся достичь состояния покоя ума, вы можете считать удары сердца, например один – для подъема, два – для открытия, три – для закрытия, четыре – для опускания... Вы можете придумать свою собственную нумерацию.

2. Метод медленной ходьбы с поднятым носком

Сжатая формула

- Предыдущее упражнение заканчивается в положении, когда левая нога находится впереди.
- Голова заставляет поворачиваться талию и правую кисть. Перенесите вес на левую ногу и сделайте правую невесомой и легкой.
- Когда левая кисть достигнет точки шан-вань, сделайте шаг естественным образом правой ногой.
- Мягко коснитесь земли пяткой, а затем – внешним краем стопы.
- Все пять пальцев стопы давят вниз на землю.
- Талию поворачивайте влево.
- Поднимите правую кисть до точки шан-вань и направьте пальцы левой кисти к точке вэй-чжун³.
- Талия расслабилась, бедра опустились и жизненная энергия вернулась-
- Вес тела еще сдвинут на правую сторону.
- Далее сделайте шаг левой ногой; ключевой момент тот же, что и в предыдущем упражнении. Шагайте медленно подобно плывущим облакам, подобно течению воды.
- Это упражнение является умственным (психическим). Расслабление и сосредоточение – существенны.
- Счет в уме вытесняет все мысли, а поскольку нет процесса размышления – нет ничего.
- Держите в голове девятишажный даоинь и расслабьтесь, но не будьте расхлябанными, тогда меридианы будут очищены.
- Голова заставляет поворачиваться талию, в то время как дух управляет жизненной энергией.
- Шагайте медленно естественной удобно, а перенесенная и превращенная энергия селезенки наполнит внутренние органы.
- Спокойный ум, свободный от волнений, обеспечит в дальнейшем хорошее кровообращение и циркуляцию Ци.

Объяснение

Ключевой момент метода медленной ходьбы с поднятым носком – расслабление и успокоение. Вот почему его также называют ”умственным (психическим) упражнением”. При его выполнении хорошо мысленно считать шаги, т. е. считать девять шагов, перед тем как проделать один раз даоинь.

Метод даоинь состоит в том, что после девяти шагов вы устанавливаете тело в вертикальное положение и даете двигаться кистям рук к телу. Когда кисти поднимутся до точки тань-чжун, опускайте кисти рук вниз вдоль меридиана жэнь-май к дань тянь. Затем естественным образом разделите кисти и используйте это положение для выполнения метода медленной ходьбы с поднятым носком ноги. В сжатой формуле говорится: ”Правая ступня невесомая и легкая”, т. е. ”когда вес тела перенесен на ступню, она тверда, как вросшая в

³ Точка вэй-чжун находится на меридиане мочевого пузыря в центре подколенной ямки. – Прим. пер.

землю, а когда невесома – она должна быть невесома настолько, насколько это возможно”. Если вес тела удерживается на левой ноге, правая нога должна быть невесомой и легкой. Но перед тем как сделать шаг, вам следует сначала поместить правую ногу твердо на землю, а затем делать шаг ею. Во время выполнения этого упражнения тем, у кого астенические синдромы, такие как низкое давление и опущение внутренних органов, следует держать свои ладони слегка наклоненными вверх в процессе движения вперед и останавливать движением кистей, когда они достигнут средней дань тянь. Нет необходимости поднимать их до уровня точки шан-вань. При выполнении этого упражнения вы можете делать ”девятишажный даоинь” 9 раз и затем начинать делать упражнение по открытию и закрытию двух дань тянь. После того как вы овладеете ключевыми моментами этого метода, вы будете чувствовать удовольствие после этого упражнения.

Детальное описание движений

(1) Начните упражнение из предыдущего положения метода открытия и закрытия трех дань тянь (с левой ногой впереди и правой рукой у точки шан-вань) (рис. 57). Сначала поверните тело вправо, держа правую пятку невесомой (рис. 58). Одновременно расслабьте талию и сместите вес тела на левую ногу (рис. 59). Голова поворачивается вправо: слева – прямо – направо. Талия поворачивается вслед за головой.



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

(2) Талия приводит в движение руки. Когда левая кисть достигнет точки шан-вань выше подложечной ямки, правая кисть опустится и окажется на стороне правого бедра.

(3) При начале ходьбы сделаете шаг правой ногой, касаясь пяткой земли (рис. 60) и носком внутрь. Опускайте ступню постепенно на землю целиком, сначала внешним краем стопы, затем последовательно мизинцем, затем 4-м, 3-м, 2-м и большим пальцами (рис. 61). Вес тела постепенно сдвигается на правую ногу, а левая становится невесомой (рис. 62).



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

(4) Голова поворачивает справа налево, и одновременно талия поворачивается с ней.

(5) В то время как голова и талия поворачиваются налево, двигайте левую кисть вниз от шан-вань в сторону левого бедра вдоль середины тела и паха. Двигайте правую кисть вперед от поверхности правого бедра и поднимайте ее по дуге, пока она не достигнет точки шан-вань. Держите ладони наклоненными к телу. Для тех, кто страдает неврастенией, держите ладони обращенными к туловищу и дань тянь, когда кисти рук движутся вниз. Двигайте кисти подобно этому непрерывно, слева направо, вверх и вниз.

(6) Расслабьте и переместите вес тела на правую стопу.

(7) Держите левую ногу невесомой, поверните голову слева направо – талия поворачивается вместе с головой в том же самом направлении.

(8) Двигайте правую кисть вниз от точки шан-вань вдоль средней линии тела и паха. Поверните левую кисть вперед от левой стороны бедра и затем поднимите ее к точке шан-вань.

(9) В процессе поворота сделайте шаг левой ногой, касаясь земли сначала пяткой, а затем внешним краем стопы последовательно палец за пальцем. Вес тела сдвигается на левую ступню, а правая становится невесомой.

(10) Пройдите таким образом девять шагов. Когда правая нога будет впереди, двигайте левую кисть вверх сразу, как только она достигнет передней поверхности бедра. А когда правая кисть окажется спереди, не поднимайте ее немедленно, дайте ей дожидаться левой кисти и двигайте их вверх вместе (рис. 63). Поднимите их к точке тань-чжун, а затем опустите их к дань тянь ладонями вниз вдоль средне» линии тела (рис. 64), где они разделяются и двигаются к левому и правому бедрам отдельно. Это движение называется ”девять шагов и один даоинь”.



Рис. 63



Рис. 64

(11) После даоинь вес тела удерживают на правой ноге, левая кисть находится у левого бедра, а правая кисть поднимается к точке шан-вань... Начните ходьбу снова, делайте шаг левой ногой.

(12) Прodelайте один или более даоинь после девяти шагов.

(13) Это умственное упражнение. В то время как вы шагаете, считайте в уме цифры, для того чтобы удалить все отвлекающие мысли.

(14) Метод дыхания в этом упражнении – естественный.

(15) Метод медленной ходьбы с поднятым носком требует 2–4 шагов в минуту. Для пациентов с коронарными болезнями сердца и высоким кровяным давлением более предпочтителен темп 2–3 шагов в минуту с выполнением 6–9 циклов ”девяти шагов и одного даоинь” каждый раз.

(16) Этот метод требует медленной и непрерывной ходьбы подобно плывущим облакам и текущей воде, с тем чтобы добиться эффекта освобождения суставов и эластичности сухожилий.

3. Конечный вид

Конечный вид системы перемещения с поднятым пальцем и превращения включает в себя четыре части: открытие и закрытие двух дань тянь, разминание живота, три глубоких выдоха и вдоха, расслабление и успокоение в положении стоя.

Сжатая формула (для открытия и закрытия двух дань тянь)

- Метод открытия и закрытия двух дань тянь тот же самый, что и метод открытия и закрытия трех дань тянь, кроме приседания.
- Жизненную энергию следует направить обратно в дань тянь, а ум следует освободить от посторонних мыслей.

Сжатая формула (для метода разминания живота)

- Поместите на дань тянь обе кисти, положив одну на другую, и сосредоточьте свой ум на дань тянь вскоре после того, как вы успокоитесь.
- Разминайте живот 36 раз, двигая кисти по часовой стрелке, увеличивая круги от малых до больших. Нижняя точка ограничена лобковой костью, а верхняя может достигать подложечной ямки. Выполняйте это поверх одежды и разминайте живот 24 раза против часовой стрелки – от больших кругов к малым.

- Сосредоточьте все мысли на дань тянь и вступите в тихий и спокойный мир.

Объяснение

Начальный вид самоуправляемой Цигун-терапии не требует сосредоточения мыслей, но требует регулирования сердца и расслабления. При выполнении основной части упражнения вы не должны сосредоточивать мысли на дань тянь или каком-либо внешнем объекте, вместо этого вы просто слушаете звук вашего дыхания, рассеянно смотрите вдаль и считаете в уме некоторые цифры, в то время как заключительный вид требует, чтобы мысли были сосредоточены на дань тянь. Разминание живота относится к заключительному виду, поэтому следует мысли сосредоточить на средней дань тянь и в уме считать цифры. При разминании живота для мужчин правая кисть кладется на левую, тогда как для женщин левая кисть кладется на правую (рис. 65).



Рис. 65

Направление кистевых кругов как для мужчин, так и для женщин решается в соответствии с направлением кончиков пальцев верхней кисти. Мужчины двигают кисти 36 раз по часовой стрелке (в то время как женщины двигают кисти рук против часовой стрелки) вокруг дань тянь от малых кругов к большим кругам, ограниченным сверху точкой тань-чжун, а снизу – лобковой костью. Когда 36 кругов завершены, кисти оказываются ниже точки тань-чжун. Поменяйте местами кисти рук (мужчины кладут левую кисть поверх правой, женщины – правую поверх левой) (рис. 66).



Рис. 66

Кисти движутся кругами 24 раза в противоположном направлении от больших кругов к меньшим. Когда вы закончите 24 круга, найдете свои кисти снова на дань тянь. Поменяйте кисти местами окончательно и сделайте как три глубоких выдоха и вдоха, так и расслабленное и спокойное стояние. Проглотите слюну (глотать следует тремя порциями).

Подробное описание движения

(1) Открытие и закрытие двух дань тянь такое же, как и открытие и закрытие трех дань тянь, только оно не требует выполнения открытия и закрытия нижней дань тянь при приседании. Ум сосредоточивается на сборе жизненной энергии в направлении средней дань тянь. Делайте это упражнение 3 раза. Если вам не удастся сосредоточить ваши мысли на дань тянь, продолжайте делать это упражнение до тех пор, пока ваши мысли не сконцентрируются на дань тянь.

(2) Метод разминания живота тот же, что был объяснен предварительно.

(3) Три глубоких выдоха и вдоха выполняются так же, как и в начальном виде.

(4) Расслабленное и спокойное стояние такое же, как и в начальном виде. Проглотите слюну тремя порциями, если ее сколько-нибудь имеется. По окончании упражнения сожмите обе кисти в кулаки, загните большие пальцы во внутреннюю часть указательных, с тем чтобы помочь вернуть обратно жизненную энергию.

(5) По окончании расслабленного и спокойного стояния останьтесь в таком положении еще 3–5 минут. Затем откройте глаза, отставьте назад левую ногу и начните шагать медленно и неторопливо.

(6) Умственная деятельность в заключительном виде начинает изменяться с выполнением открытия и закрытия двух дань тянь, т. е. мысли сосредоточиваются на средней дань тянь вместо счета в уме. Умственная деятельность при разминании живота также направлена на среднюю дань тянь. После заключительного вида расслабления и неподвижного стояния прекратите сосредоточение мыслей на дань тяне и откройте глаза.

III. Система массирования головы и успокоения ума

1. Массаж точки инь-тан

Сжатая формула

- Сядьте твердо и поставьте ноги плоско.
- Этот начальный вид необходим для системы сидения. Двигайте обе кисти вверх

к инь-тан – точке, принадлежащей экстраординарному меридиану и высшей точке из трех дань тянь.

• Когда меридианы и коллатерали не закупорены, механизм функционирования Ци нормален.

• Массаж может немедленно привести вас в высокое состояние духа.

• Массируйте точку влево и вправо крестообразно сложенными пальцами.

• Для ”точечного дыхания” вам необходимо спокойствие.

Объяснение

Массаж головы – это комбинация методов сидения и массажа. Сядьте на скамейку, поддерживая требуемое состояние расслабления и успокоения в положении стоя. Выбирайте сиденье с такой высотой, чтобы, когда вы сядете, голени были вертикальными, а бедра плоскими. Попробуйте достичь состояния покоя, после того как вы сядете. Когда вы достигнете его, сделайте три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия. Затем расслабьте запястья и поднесите обе кисти к инь-тан. Соедините безымянный палец и мизинец с кончиком большого пальца и положите поперек среднего пальца указательный – этот жест называется ”крестообразно сложенные пальцы”. Когда обе кисти образуют крестообразно сложенные пальцы, положите кончик среднего пальца левой руки на точку инь-тан, а затем поместите кончик среднего пальца правой руки на корневое ложе среднего пальца левой кисти. Поверните крестообразно сложенные пальцы 9 раз влево и 9 раз вправо и вслед за этим выполните ”точечное дыхание” – выдох, когда пальцы давят на точку, и вдох, когда пальцы отнимают от точки. Повторите 3 раза.

Подробное описание движения

(1) Начальный вид. Когда делаете расслабление и успокоение сидя, положите плоско на верхние поверхности бедер кисти рук с пальцами, прижатыми друг к другу, и ладонями, обращенными друг к другу с наклоном (рис. 67). Когда вы придете в спокойное состояние, поднимите кисти к дань тянь и сделайте упражнение – три глубоких выдоха и вдоха (рис. 68). Вид ”три глубоких выдоха и вдоха сидя” не включает в себя движения приседания. Он требует только глубокого и долгого выдыхания и вдыхания. В остальном этот метод такой же, как метод трех глубоких выдохов и вдохов в положении стоя. Метод трех открытий и закрытий остается таким же, как и в положении стоя (рис. 69).



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

(2) Когда вы закончите начальный вид, сделайте массаж точки инь-тан. Расслабьте запястья, опустите кисти и двигайте ими вдоль меридиана жэнь-май (средней линии тела) (рис. 70, 71).



Рис. 70



Рис. 71

Когда кисти достигнут уровня точки инь-тан, пальцы складываются в "крестообразный жест". Поместите на точку инь-тан средний палец левой кисти. Средним пальцем правой кисти давите на точку левого пальца, которая отделяет пальцевый мускул от ногтя среднего пальца (рис. 72). (Потому что если вы давите на ноготь, то жизненная энергия может не пройти через ноготь, а если вы давите на мышцу пальца, палец правой кисти может легко соскользнуть с нее.) При этом пальцы правой кисти также сложены "крестообразно".



Рис. 72

(3) Оба пальца давят на одну и ту же точку. Поверните пальцы 9 раз против часовой стрелки., а затем 9 раз по часовой. При вращении пальцев давите мягко, избегая применения силы. Этот метод применим к массажу не только точки инь-тан, но и одиночных точек фэн-фу, чэн-цзян и других.

(4) "Точечное дыхание" применяется при мягком нажатии на точку инь-тан после вращения пальцами. Выдохните при давлении, а затем отпустите слегка пальцы (пальцы слегка отходят от точки) и вдохните. Повторите всего 3 раза.

(5) По окончании "точечного дыхания" двигайте кисти вниз к дань тянь.

2. Массаж точки бай-хуэй и шуай-гу

Сжатая формула

- Средние линии запястий опираются на верхушки ушей: запястья помещают на уши с точками чжун-чун, касающимися точки.
- Точка, которой касаются кончики средних пальцев, есть точка бай-хуэй; после

массажа этой точки голова становится ясной.

- Точка под точкой лао-гун есть точка шуай-гу, которая используется для лечения болезней мозга и головной боли.

Объяснение

Чтобы найти точку бай-хуэй, проведите прямые линии от каждой вершины уха к вершине головы. Точка, где эти две линии встретятся, – точка бай-хуэй. Если поместить среднюю линию каждого запястья на верхушки ушей, то точка, где встретятся два средних пальца, – это точка бай-хуэй. Точка шуай-гу находится на 1,5 цуня внутрь от линии волос выше Уха, чуть ниже точки лао-гун. Если точка лао-гун высвобождает (излучает) жизненную энергию, то точка шуай-гу может быть стимулирована. Итак, этот вид упражнений включает в себя две точки. Массаж точки – круговыми движениями ладоней: 9 раз вперед и 9 раз назад; обе ладони и пальцы движутся одновременно. Затем сделайте ”точечное дыхание”. Тем, у кого нет высокого давления или нарушений с задним проходом, нет необходимости массировать точку бай-хуэй.

Подробное описание движений

(1) Поднимите обе кисти, поместив среднюю линию запястья (основание ладоней) на верхушку каждого уха. Два средних пальца встретятся на точке бай-хуэй. Те, у кого пониженное давление, массаж точки бай-хуэй средними пальцами не делают (рис. 73).



Рис. 73

(2) Массируйте точку круговыми движениями ладоней 9 раз вперед (одновременно с массажем точки бай-хуэй кончиками средних пальцев), а затем 9 раз в обратную сторону. Сделайте ”точечное дыхание”, надавливая на точку 3 раза и 3 раза делая дыхание.

(3) Направьте ладони скользящим движением назад к затылку.

3. Массаж точки фэн-фу⁴

Сжатая формула

- Точка фэн-фу находится внутри впадины между сухожилиями шеи.
- Массируйте ее круговыми движениями крестообразно сложенных пальцев влево и вправо.
- Этот массаж может помочь непрерывному течению энергии в меридиане ду-май.

Подробное описание движений

(1) Прodelайте ”точечное дыхание” после массажа точки фэн-фу, расположенной во

⁴ Точка фэн-фу находится на 3 см выше задней границы волосистой части головы подзатылочным бугром. – Прим. пер.

впадине ниже границы черепа, – 9 раз влево и 9 раз вправо (рис. 74). Верните пальцы в нормальное положение и четырьмя пальцами проведите вдоль блуждающего нерва за ушами к передней части щек (рис. 75).



Рис. 74



Рис. 75

(2) Когда пальцы достигнут нижней части щек, двигайте кисти вниз к дань тянь.

4. Массаж точки ян-бай

Сжатая формула

- Согните мизинец и большой палец, а первые три пальца оставьте вытянутыми.
- Не обращайтесь внимания на положение указательного пальца, но поместите кончик безымянного пальца на середину каждой брови. Тогда средний палец окажется на точке ян-бай.
- С крестообразно сложенными пальцами обеих кистей вы готовы к упражнению.

Объяснение

Точка ян-бай принадлежит ножному (шао-ян) меридиану желчного пузыря. Метод определения положения этой точки таков: с тремя первыми пальцами (т. е. указательным, средним и безымянным), прижатыми друг к другу, поместите безымянный палец на середину каждой брови. Точка, которой касается на лбу средний палец, и есть точка ян-бай. Перед массажем сложите крестообразно пальцы обеих кистей. После трения этой точки пальцами 9 раз внутрь и 9 раз наружу сделайте "точечное дыхание".

Подробное описание движений

(1) Поднимите вверх кисти рук на уровень брови (рис. 76) и соедините мизинец с большим пальцем, одновременно соединив другие пальцы вместе и вытянув их в линию. Когда точка определена, прижмите кончик безымянного пальца к кончику большого и положите указательный палец на средний. Теперь пальцы "крестообразно" сложены (рис. 77).



Рис. 76



Рис. 77

(2) Массируйте точку ян-бай круговыми движениями крестообразно сложенными пальцами обеих кистей 9 раз внутрь и 9 раз наружу. Затем сделайте "точечное дыхание".

(3) Верните пальцы обеих кистей в нормальное положение и двигайте их к макушке головы. Затем направьте их к затылку, гладя пальцами кожу головы. Теперь вы готовы к следующему движению – массажу тиан-чжу.

5. Массаж тиан-чжу (небесного столпа)

Сжатая формула

- Тиан-чжу – это название, данное сухожилию задней части шеи, это – не точка, и оно не фиксировано.
- Сверху донизу вы разминаете 6 раз и 6 раз поглаживаете.

Объяснение

Тиан-чжу относится к основным сухожилиям задней части шеи, которые играют роль подобно точке тиан-чжу меридиана мочевого пузыря. Разомните его 6 раз перед тем как погладить его 6 раз.

Подробное описание движения

(1) Разминайте и пощипывайте сухожилие задней части шеи большим и первыми двумя (указательным и средним) пальцами обеих рук. Начинайте сверху вниз, разминая и пощипывая 6 раз. Это будет один цикл. Прделайте 3–6 циклов (рис. 78). После этого погладьте основное сухожилие сверху донизу всеми пальцами за исключением большого. Повторите 2–6 раз.



(2) Погладьте шею обеими кистями от задней части поверхности, под щеками в направлении передней поверхности шеи (т. е. вдоль блуждающего нерва), затем опустите кисти вниз к дань тянь.

6. Массаж точки тоу-вэй ⁵

Сжатая формула

- Точка тоу-вэй – симметричная – находится на висках.
- Массаж проводите крестообразно сложенными пальцами, вращая их влево и вправо для облегчения сильной перемежающейся головной боли.

Объяснение

Точка тоу-вэй принадлежит ножному (ян-мин) меридиану желудка и находится на 0,5 цуня внутрь от границы волосистой части левого и правого висков. Массируйте точку крестообразно сложенными пальцами обеих кистей.

Подробное описание движения

(1) Поднимите обе кисти вверх и, когда они окажутся около границы волосистой части, двигайте их к вискам. Массируйте точку тоу-вэй крестообразно сложенными пальцами (рис. 79).

⁵ Точка тоу-вэй находится внутри на 1,5 см от лобного угла волосистой части головы в височной впадине. – Прим. пер.



Рис. 79

(2) Вращайте пальцы 9 раз внутрь и 9 раз наружу, перед тем как проделать ”точечное дыхание”.

(3) Возвратите пальцы в нормальное положение и затем двигайте их к затылку, глядя кожу головы. Сложите крестообразно пальцы вновь – и вы готовы к массажу точки фэн-чи.

7. Массаж точки фэй-чи ⁶

Сжатая формула

- Массируя точку фэн-чи, можно удалить вредный фактор – ветер.
- Найдите точку на поверхности сухожилия задней части шеи: точка находится на том же самом уровне, что и ухо.

Объяснение

Точка фэн-чи принадлежит меридиану желчного пузыря. Она находится на внешней стороне обеих сухожилий задней части шеи на том же самом уровне, что и уши.

При массаже этой точки возникает ощущение тяги, а если массаж проводится с небольшой силой, то чувствуется излучение.

Подробное описание движений

(1) Сложите пальцы обеих кистей крестообразно. Массируйте точку фэн-чи круговыми движениями, сначала 9 раз внутрь и затем 9 раз наружу. После этого проделайте ”точечное дыхание” (рис. 80).

(2) Используя выгоду этого положения, проведите обеими кистями к передней части шеи под щеками, поглаживая ее четырьмя пальцами, и затем опустите кисти вниз к дань тянь.

⁶ Точка фэн-чи находится на одном уровне с точкой фэн-фу в центре затылочной впадины выше границы роста волос на 1 цунь. – *Прим. пер.*



Рис. 80

8. Массаж точки тай-ян

Сжатая формула

- Тай-ян – это экстраординарная точка, которая имеет экстраординарное действие.
- Массируйте ее 9 раз вперед и 9 раз назад – и вы получите удовлетворительный эффект.

Объяснение

Тай-ян является экстраординарной точкой, размещенной во впадине за кончиком брови. Хорошо известно, что эта точка может быть использована для лечения головных болей. Массаж этой точки по воззрениям Цигуна будет также давать очень хороший эффект.

Подробное описание движения

(1) Поднимите обе кисти на уровень бровей, погладьте брови крестообразно сложенными пальцами от внутреннего конца к наружному – и точка тай-ян окажется в ямке за бровью (рис. 81).



Рис. 81

(2) Массируйте точку тай-ян круговыми движениями 9 раз вперед и 9 раз в обратную сторону, перед тем как проделать ”точечное дыхание”.

(3) После массажа легко постучите пальцами обеих рук по щекам и затем опустите их вниз к дань тянь. Перейдите дальше к массажу следующей точки.

9. Массаж точки сы-чжу-кун

Сжатая формула

- Эта точка расположена близко за кончиком брови, где имеется небольшая ямка за глазной орбитой.
- Крестообразно сложенными пальцами массируйте точку 9 раз назад – вперед и проделайте ”точечное дыхание” перед концом упражнения.

Объяснение

Сы-чжу-кун принадлежит ручному (шао-ян) меридиану трех обогревателей. При надавливании точки позади кончика брови вы можете почувствовать ямку, имеющую сходство с лакуной (еще дальше назад находится точка тай-ян), – это точка сы-чжу-кун.

Подробное описание движения

- (1) Поднимите обе кисти на уровень бровей и сложите пальцы крестообразно.
- (2) Погладьте левую и правую брови крестообразно сложенными пальцами от внутреннего конца к наружному концу. Около края точки тай-ян имеется небольшая впадина. Это – точка сы-чжу-кун (рис. 82).



Рис. 82

(3) Массируйте точку круговыми движениями 9 раз вперед и 9 раз в обратную сторону, перед тем как проделать ”точечное дыхание”.

(4) Постучите слегка кончиками четырех пальцев обеих кистей по щекам, а затем опустите их вниз к дань тянь.

10. Массаж уха

Сжатая формула

- Этот массаж включает в себя две точки.
- Вы трете точки ся-гуань и тин-гун.
- Метод массажа тот же, что и предыдущий.
- Вы можете закончить этот массаж за один цикл.

Объяснение

Точка ся-гуань принадлежит меридиану желудка. Она расположена в месте соединения

уха и челюсти. Вы можете определить точку путем прикуса зубов. Когда вы открываете рот, точка становится плоской. Точка тин-гун принадлежит меридиану тай-ян тонкой кишки. Она находится на передней части наружного слухового отверстия. Надавите на нее пальцами при закрытом рте, тогда вы найдете ее прямо за десной.

Подробное описание движений

(1) После поднимания кистей рук на уровень точки инь-тан разделите их. Двигайте каждую кисть вдоль внешнего края брови к концу брови. Затем направьте их вниз к передней части уха. Согните безымянный палец и мизинец. Поместите большой палец на кончик безымянного, средний – на точку ся-гуань и указательный – на тин-гун (рис. 83).



Рис. 83

(2) Массируйте обе точки круговыми движениями 9 раз вперед и 9 раз в обратную сторону, перед тем как сделать ”точечное дыхание”. Затем двигайте кисти вниз к дань тянь.

11. Массаж глаза

Сжатая формула

- Мизинцы легко ударяют по точке цин-мин, другие пальцы согнуты в кулаки.
- Массируйте точку 9 раз внутрь и 9 раз наружу, в то время как делаете дыхание 3 раза.
- Легко похлопайте 3 раза вдоль края глазной орбиты.
- Начните еще раз от уголка глаза и сделайте три круга похлопываний. Точка цин-мин массируется еще раз.

Объяснение

Точка цин-мин принадлежит ножному (тай-ян) меридиану мочевого пузыря. Она размещается во внутреннем углу глаза. Массируйте эту точку круговыми движениями мизинцев 9 раз внутрь и 9 раз наружу, а затем проделайте ”точечное дыхание”. После этого легонько постучите вдоль глазницы, сначала от нижней границы к верхней, а затем от верхней к нижней – по три круга в каждом направлении. При таком похлопывании можно коснуться многих точек вокруг глаза. Поэтому данный вид массажа дает очень хороший эффект при лечении глазных болезней, особенно глаукомы, сужения поля наблюдения и других.

Подробное описание движения

- (1) Поднимите кисти рук на уровень глаз.
- (2) Положите большой палец поперек первых трех и выпрямите мизинец.
- (3) Проделайте точечный массаж с помощью мизинцев в области внутренней раковины, т. е. в точке цин-мин – 9 раз внутрь и 9 раз наружу. Затем проделайте ”точечное дыхание”

(рис. 84).



Рис. 84

(4) Постучите легонько мизинцем от точки цин-мин вниз вдоль глазной орбиты по внешней глазной щели, верхней границе и вернитесь опять к точке цин-мин. Прodelайте так 3 раза.

(5) Прodelайте то же самое 3 раза от точки цин-мин вверх через верхнюю границу, внешний угол глазной щели, нижнюю границу и вернитесь опять в точку цин-мин (рис. 85).



Рис. 85

(6) Массируйте опять точку цин-мин 9 раз наружу и 9 раз внутрь, прежде чем сделать ”точечное дыхание”. Верните кисти в нормальное положение и опустите их вниз к дань тянь.

12. Массаж носа

Сжатая формула

- Массируйте нос перед похлопыванием точки ин-сян; точка ин-сян⁷ находится

⁷ Точка ин-сян находится у верхнего края боковой борозды крыла носа. – Прим. ред .

на расстоянии пяти фэней позади носа.

- С помощью массажа точки ин-сян можно лечить болезни, связанные с вредным симптомом холода; точка ин-сян принадлежит меридиану толстой кишки.

Подробное описание движений

(1) Поднимите обе кисти на уровень чуть ниже глаза и сложите пальцы крестообразно. Погладьте стороны носа 6 раз вверх и 6 раз вниз (рис. 86).

(2) Массируйте точку ин-сян круговыми движениями 9 раз внутрь и 9 раз наружу. Затем сделайте ”точечное дыхание” (рис. 87).



Рис. 86



Рис. 87

(3) Скользите крестообразно сложенными пальцами вниз от точки ин-сян к внешним уголкам рта, а затем – к точке чэн-цзян, расположенной под нижней губой, и вы окажетесь готовым к массажу следующей точки.

13. Массаж точки чэн-цзян

Сжатая формула

- Точка чэн-цзян находится под нижней губой в самом центре небольшой ямки.
- Для массажа этой точки используйте крестообразно сложенные пальцы.
- Дыхание делает меридиан жэнь-май свободным от закупорок.

Объяснение

Точка чэн-цзян находится на меридиане жэнь-май. Она расположена как раз в ямке под нижней губой. Массируйте точку круговыми движениями крестообразно сложенными пальцами 9 раз внутрь и 9 раз наружу перед ”точечным дыханием”. ”Точечное дыхание” в этом случае может быть дольше, чтобы вообразить течение жизненной энергии через меридиан жэнь-май и сделать его непрерывным.

Подробное описание движений

(1) Начните от предыдущего массажа. Надавите средним пальцем крестообразно сложенных пальцев левой руки на точку чэн-цзян и положите на нее средний палец крестообразно сложенных пальцев правой руки (рис. 88).



Рис. 88

(2) Поверните пальцы 9 раз внутрь и 9 раз наружу, перед тем как сделать ”точечное дыхание”.

(3) Верните пальцы в нормальное положение, перед тем как опустить кисти к дань тянь.

14. Заключительный вид массажа головы

Сжатая формула

- Начните гладить ладонями кожу головы от границы волосистой части головы у лба.
- Когда кисти достигнут задней поверхности шеи, двигайте их вперед под щеки.
- После 9 кругов этого заключительного вида вы почувствуете себя удовлетворенным и довольным.

Объяснение

Погладьте макушку головы в конце упражнений. Хотя эта стадия очень простая, она играет важную роль. После ее выполнения у вас возникнет приятное ощущение душевного покоя и расслабления.

Подробное описание движений

(1) Поднесите обе кисти вверх к границе волосистой части головы у лба и гладьте кожу спереди назад. Когда кисти достигнут задней поверхности шеи, двигайте их вперед под щеки вдоль блуждающего нерва. Опустите кисти к дань тянь. Повторите всего 9 раз (рис. 89).



Рис. 89

(2) Сделайте три открытия и закрытия и три глубоких выдыхания и вдыхания, когда кисти достигнут дань тянь после 9 раз.

(3) После трех глубоких выдохов и вдохов положите обе кисти на бедра, подготовив себя к упражнению на расслабление и успокоение в положении сидя.

Метод расслабления и успокоения в положении сидя очень прост, однако поскольку он относится к основной технике Цигуна, он является главным методом успокоительных упражнений.

(4) При выполнении успокоения сидя начинающие могут применять метод естественного дыхания, но после некоторой практики (скажем, три месяца) его можно заменить на метод брюшного дыхания.

Есть два различных способа брюшного дыхания. Первый называется "нормальным брюшным дыханием", который включает в себя раздувание живота при вдохе и сжатие брюшной полости при выдохе. Второй называется "парадоксальным дыханием", который включает в себя выпячивание живота при выдохе и сжатие при вдохе. Оба метода могут быть одобрены.

(5) Продолжительность сидения различна. Успокоение может быть достигнуто приблизительно за 10 минут.

Неподвижное сидение может выполняться сразу после упражнений системы массажа головы и успокоения ума. Оно может также выполняться независимо.

IV. Система массирования почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни

Сжатая формула

- При уходе за больным можно делать начальный вид и массаж точки шэнь-шу, пока она еще теплая.
- Кисть давит на шень-шу и вращается мягко 24 раза внутрь и 24 раза наружу.
- Сделайте "точечное дыхание" 3 раза; не смотрите, когда ваши веки опущены.
- Левая кисть мягко массирует точку юн-цюань сначала 100 раз по часовой, а затем 100 раз против часовой стрелки.
- Не следует забывать про "точечное дыхание".
- Массируйте точку так медленно, как будто вы ее гипнотизируете.
- Точка к точке – ключевой момент..
- Положите правую кисть точкой лао-гун на дань тянь.
- Не пренебрегайте "точечным дыханием" при надавливании.
- Потрите левую ногу после трения правой; метод тот же самый, но проводится в

противоположном направлении.

- Поскольку этот массаж длителен, он может усилить жизненную энергию.

Объяснение

Эта система Цигун-упражнений проста и легко выполнима. Она наиболее подходяща для выполнения вечером, перед сном. При выполнении ее перед отходом ко сну часто случается, что занимающийся засыпает прежде, чем закончит ее. Этот метод наиболее эффективен при лечении бессонницы. Некоторые люди, тем не менее, возбуждаются при выполнении этого упражнения. Если это случается, то вы можете выполнить либо только массаж точки шэнь-шу, либо только массаж точки юн-цюань. Можно также массировать их обе, но в ранние часы, например в 17–19 часов. Короче, каждый решает это в зависимости от своей собственной конституции. (Эта система требует, чтобы глаза были слегка закрыты.)

Эта система включает в себя две части: массаж точки шэнь-шу и массаж точки юн-цюань. Точка шэнь-шу находится ниже остистого отростка второго поясничного позвонка, 1,5 цуня в сторону. Точка юн-цюань находится в центре свода стопы. Когда вы согнете пять пальцев стопы, вы найдете точку в ямке передней части свода стопы. Метод требует, чтобы средний палец руки находился при выполнении массажа прямо на точке шэнь-шу. Поверните кисти 24 раза по часовой и 24 раза против часовой стрелки (внутри и наружу). (Держите кисти на точке и избегайте усилий.) Массаж точки юн-цюань с обращенной к ней точкой лао-гун требует 100 вращений по часовой и 100 вращений против часовой стрелки.

Подробное описание движений

(1) Перед тем как идти спать, выбросьте из головы все ненужные мысли, освободившись от забот и успокоившись, проделайте перед кроватью расслабление и успокоение в положении стоя, три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия начального вида. Можно также выполнить три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия начального вида в положении сидя.

(2) Двигайте обе кисти к точке шэнь-шу вдоль талии. После множества растираний вверх и вниз задняя часть талии станет теплой. Затем надавите двумя точками чжун-чун средних пальцев соответственно на правую и левую точки шэнь-шу. (Те, кто сравнительно полон и у кого возникают трудности с выполнением упражнения таким способом, могут надавливать точкой лао-гун на точку шэнь-шу.) Поверните обе кисти 24 раза внутрь и 24 раза наружу. "Вращать внутрь" означает, что кончики пальцев обеих кистей движутся к центру талии, а "вращать наружу", что кончики пальцев обеих кистей поворачиваются наружу от центра талии. Держите кисти на точке шэнь-шу при вращении их по кругу, с тем чтобы заставить слегка вращаться кожу и мышцы.

(3) После 24 раз массажа внутрь и 24 раз наружу сделайте 3 раза "точечное дыхание". Выдохните при мягком надавливании ладонями и вдохните при отнятии ладоней (рис. 90, 91).



Рис. 90



Рис. 91

(4) Двигайте обе кисти обратно к дань тянь вдоль талии перед тем, как выполнить три открытия и закрытия, затем повторите массаж точки шэнь-шу 3 раза.

(5) После трехкратного выполнения массажа точки шэнь-шу проделайте три открытия и закрытия и три глубоких выдыхания и вдыхания 1 раз перед началом следующего вида массажа – точки юн-цюань.

(6) Сидя на кровати, поверните тело направо и поднимите правую голень и стопу на кровать, при этом, левая стопа спущена с края кровати.

(7) С правой кистью, расположенной на дань тяне (или на точке шэнь-шу), положите левую кисть на точку юн-цюань правой стопы с точкой лао-гун, обращенной к ней (рис. 92, 93).



Рис. 92



Рис. 93

(8) Поверните левую кисть кругом без отнятия ее от точки. После 100 раз массажа против часовой стрелки сделайте "точечное дыхание". Затем вращайте кисть 100 раз по часовой стрелке перед выполнением "точечного дыхания". При массировании точки юн-цюань держите правую кисть на дань тянь (или шэнь-шу), но во время выполнения "точечного дыхания" давите на нее при выдыхании и отпускайте ее при вдыхании.

(9) При выполнении трех открытий и закрытий в положении сидя держите левую голень и стопу согнутыми на кровати, а правую ногу – опущенной с края кровати.

(10) Положите левую кисть на дань тянь или точку шэнь-шу и начните массировать точку юн-цюань правой кистью, используя метод, объясненный ранее (рис. 94, 95).



Рис. 94



Рис. 95

(11) После массажа точки юн-цюань на левой стопе сделайте три открытия и закрытия в положении сидя и три глубоких выдоха и вдоха (в положении сидя) в конце упражнения. После неподвижного сидения в течение некоторого времени ложитесь спать.

(12) Жизненная энергия будет легко рассеиваться, если ее не вернуть обратно в дань тянь. Итак, будьте уверены в окончании упражнения после занятия. Если вы страдаете бессонницей и чувствуете себя сонным после массажа точки юн-цюань, вы можете отправиться спать без выполнения заключительного вида. Не делайте заключительный вид, пока не избавитесь от бессонницы.

V. Система расслабленного и спокойного регулирования Ци

Сжатая формула

- Палочка, которую вы держите в своей руке, имеет длину меньше чи.
- Это упражнение имеет длительную историю, а его техника подобна тай-жи.
- Ладонями, вращающими концы палочки, вы трете точку лао-гун для очищения меридианов.

В упражнении сделан упор на успокоение и расслабление с различием между очищением и тонизированием.

- Для тонизирования вращайте палочку к телу, для очищения вращайте палочку от тела.
- Вы делаете это 4 раза в каждом направлении, каждая рука имеет свою собственную функцию.
- Мужчина держит палочку правой рукой, а женщина – левой.
- Начальный и заключительный виды аналогичны предыдущим системам Цигуна.
- Печень регулирует жизненную энергию, которая приносит пользу сердцу, пульсу и крови.

Объяснение

Система расслабленного и спокойного регулирования Ци – это упражнение с предметом, поэтому она также называется ”упражнение с небольшой палочкой”. Приготовьте палочку

длиной около 8–9 цуней⁸ и достаточной толщиной, такой, чтобы большой и средний пальцы могли легко ее зажать. Оба конца палочки следует скруглить и загладить, с тем чтобы ладони могли их тереть легко. Наиболее желательно иметь палочку, сделанную из дерева, растущего в Китае, – колючего ясеня, например, хотя другое дерево может также служить этой цели.

Это упражнение имеет действие рассеяния угнетенной жизненной энергии печени и укрепления сухожилий. Оно также помогает очистить меридианы и коллатерали и способствует равномерной циркуляции крови и жизненной энергии, успокоению ума. Оно может устранить побочные явления, возникающие в процессе занятий Цигун-упражнениями. Вот почему его называют системой расслабленного и спокойного регулирования Ци. Это упражнение имеет очень хороший тонизирующий и очищающий эффект. "Вращать палочку от тела означает "очищать", а "вращать палочку к телу" означает "тонизировать". Занимающийся определяет направление в соответствии со своим состоянием. Теория этого является такой же, как и принципы тонизирования и торможения в акупунктуре. Метод очищения подходит при стеническом синдроме, а тонизирования применяется при астеническом синдроме. При улучшении состояния пациента подходят и нормальное тонизирование, и очищение.

1. Вид с приседанием

Сжатая формула

- Обеими кистями вращайте палочку около дань тянь. Имейте согнутыми ноги, тело опускается, но поддерживается прямым.
- Держите бедра, как будто вы сидите, а позвоночник – как будто вы стоите, талия расслабляется, а жизненная энергия течет.

Объяснение

После начального вида держите палочку между ладоней и вращайте ее перед дань тянь. Во время приседания держите палочку вращающейся, а верхнюю часть тела прямой. Таз слегка опущен, спина прямая; избегайте напряжения талии. В процессе вставания и приседания крестцовая кость освобождается и вы чувствуете, что жизненная энергия вливается в точку юн-цюань. Прделайте это упражнение 4 раза.

Подробное описание движений

(1) Начальный вид системы расслабленного и спокойного регулирования Ци также включает в себя расслабленное и спокойное стояние (рис. 96), три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия (рис. 97).

⁸ 16–20 см. – Прим. пер.



Рис. 96



Рис. 97

Но при выполнении начального вида этой системы вы выполните его с палочкой в правой руке (женщины – в левой). При выполнении трех глубоких выдохов и вдохов вы кладете левую кисть (женщина правую) на дань тянь и держите палочку правой рукой (женщина левой). Прижмите правую кисть к левой в том месте, где большой и средний пальцы правой кисти встречаются с проекцией точки лао-гун на тыльную сторону левой (у женщин правой) кисти. Другие движения трех глубоких выдохов и вдохов те же самые, что и без палочки, и поэтому описание их здесь опущено. Метод трех открытий и закрытий также одинаков, только в руке должна быть палочка (рис. 98, 99).



Рис. 98



Рис. 99

(2) После начального вида положите один конец палочки на точку лао-гун левой ладони (правой для женщин), а другой конец – на точку лао-гун правой ладони. Вращайте палочку правой кистью, поддерживая ее левой. Вращайте ее левой кистью, поддерживая правой. Вращайте палочку только центрами ладоней, избегая помощи пальцев. При вращении держите обе кисти на одинаковом уровне (рис. 100).

(3) При приседании не принуждайте себя. Те, кто слабили имеет нарушения в нижних

конечностях, могут присесть слегка. Те, у кого здоровье получше, могут присесть до тех пор, пока бедра не станут плоскими (рис. 101).

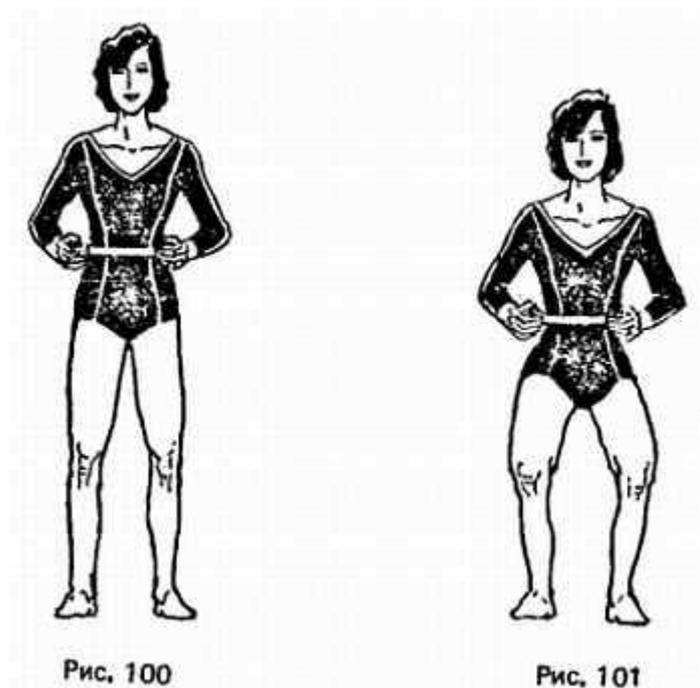


Рис. 100

Рис. 101

Уверенно приседайте, как будто вы сидите на лошади коленями вперед и с параллельными ступнями, избегая выпячивать таз.

(4) Сосредоточьте свои мысли на копчике. Держите голову подвешенной, с тем чтобы голова и копчик находились на одной линии, позвоночник был прямым и талия растянута. Чтобы иметь голову подвешенной, а крестцовую кость опущенной, суставы костей должны быть освобождены.

(5) После этого сделайте три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия. Будьте готовы к следующему упражнению.

2. Вид сгибающаяся спина

Сжатая формула

- Вращайте палочку и согните спину, как будто хотите поднять вазу.
- Каждое сочленение позвонков необходимо освободить. Вытяните руки и держите голову так, как будто она имеет вес.
- Медленно выпрямитесь и станьте ровно.
- Следует избегать большого потока жизненной энергии.
- Регулируйте дыхание и успокойте ум.
- Ваше сердце наполняется покоем и миром.

Объяснение

После вращения палочки согните спину и вытяните руки вперед, голову опустите так, как будто она имеет вес, тянущий ее вниз. Делайте это медленно, и расслабьте все суставы крестца и позвоночника. Возникает ощущение освобождения суставов. Не сгибайте спину с напряжением. Сгибайте ее настолько, насколько можете свободно согнуть (рис. 102).



Рис. 102

Останьтесь в этом положении некоторое время. Слова для сердца: "Прекрати опускаться. Вернись в первоначальное положение". При выпрямлении и восстановлении первоначальной позиции возникает ощущение освобождения крестцовой кости и поясничных позвонков. Избегайте раздражения во время занятий. Раздражение заставляет поднимать жизненную энергию вверх. Ключевой момент в сгибании спины состоит в том, чтобы иметь "спокойную сердечную энергию и естественное расслабление".

Проделайте это 4 раза.

Подробное описание движений

(1) Держите палочку вращающейся непрерывно при сгибании спины с коленями, слегка согнутыми, избегая выпрямления.

Освобождайте суставы один за другим.

(2) При опускании головы держите голову, шею и позвоночник на одной линии. Не опускайте голову слишком низко, так как это заставит жизненную энергию подниматься вверх.

(3) Пределы сгибания спины зависят от индивидуального состояния. Следует избегать какого-либо напряжения. У некоторых людей кисти могут достигать земли, для других будет прекрасно, если они опустятся ниже колен. Не опускайте голову слишком низко при сгибании спины, так как это будет вызывать головокружение (рис. 103). Пациенты с повышенным давлением должны помнить: "Не следует выполнять упражнение слишком быстро". Ум должен быть спокойным, а дыхание ровным.



Рис. 103

(4) При выпрямлении и восстановлении первоначального положения позвольте каждому

сочленению позвонков быть свободным.

(5) Сделайте три глубоких выдоха и вдоха и три открытия и закрытия. Переходите к следующему виду.

3. Вид расслабляющаяся спина

Сжатая формула

- Расслабьте талию, палочку держите вертикально, нижний конец – у тань-чжун, а верхний – у инь-тан. Сделайте шаг левой ногой и в это же время поднимите палочку направо, поддерживая ее правой рукой.
- При достижении палочкой правого уха тело наклоняется назад, а палочка вращается и прячется позади затылка. Правая кисть поднимается, а левая опускается, вы вращаете палочку и двигаете ее к левому уху.
- При восстановлении телом вертикального положения палочка вращается перед телом.
- Жизненная энергия управляет вами через это упражнение, ваши суставы становятся свободными, сухожилия расслабляются.

Объяснение

После вращения палочки перед дань тянь держите ее вертикально перед грудью с правой рукой у ее нижнего конца, с левой – у верхнего. Держите ее вертикально с нижним концом у точки тань-чжун, а верхним – у точки инь-тан. Поверните талию направо, держа палочку обеими руками. Когда палочка достигнет правого уха, держите ее, поворачивая. Двигайте обе кисти вверх и назад. Тело слегка наклоняется назад. Палочку можно держать на уровне точки фэн-фу. Расслабьте талию. Держите вращающуюся палочку. Поверните поясничную область налево с левой кистью у нижнего конца палочки, а с правой кистью у верхнего конца, пока палочка не достигнет левого уха. Верните талию в вертикальное положение. Вращайте палочку обеими кистями и двигайте ее вперед перед грудью. Двигайте вертикальную палочку обратно к дань тянь и вращайте ее обеими кистями на этом уровне. Сделайте это упражнение 4 раза. Затем ступите вперед правой ногой. Вращайте палочку налево с левой кистью у верхнего конца. Расслабьте талию и наклонитесь назад. Повторите 4 раза так, как было описано выше, но в противоположном направлении.

Подробное описание движений

(1) Вращайте палочку обеими кистями впереди дань тянь. Сделайте шаг левой ногой. Поместите палочку вертикально между точками тань-чжун и инь-тан, при этом левая кисть – у верхнего конца, а правая – поддерживает нижний конец (рис. 104).

(2) Поверните талию направо. Держите вращающуюся палочку обеими кистями и двигайте ее вперед к правому уху (рис. 105).

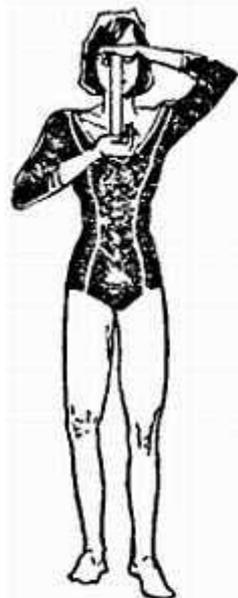


Рис. 104



Рис. 105

(3) Расслабьте талию и слегка наклонитесь назад. Двигайте палочку с левой кистью вверх головы и вращайте ее у точки фэн-фу сзади затылка, обеими кистями на том же уровне (рис. 106, 107).

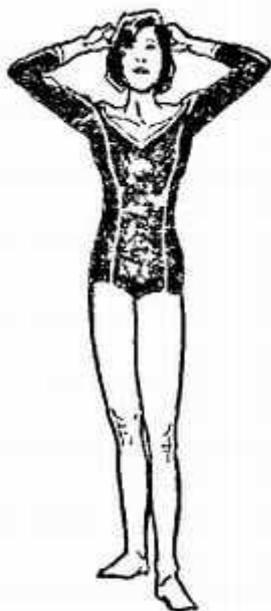


Рис. 106

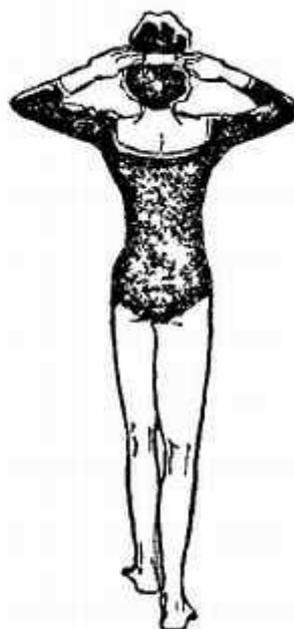


Рис. 107

(4) Двигайте левую кисть вниз, а правую вверх, палочку двигайте перед левым ухом.

(5) Вращайте палочку обеими ладонями и двигайте ее перед телом (рис. 108).

(6) Повторите 4 раза. После трех открытий и закрытий сделайте шаг правой ногой. Поставьте палочку вертикально, вращайте ее влево с правой кистью у верхнего конца, а левой у нижнего (рис. 109). Прделайте другие 4 раза тем же образом, как указано выше, но в противоположном направлении.

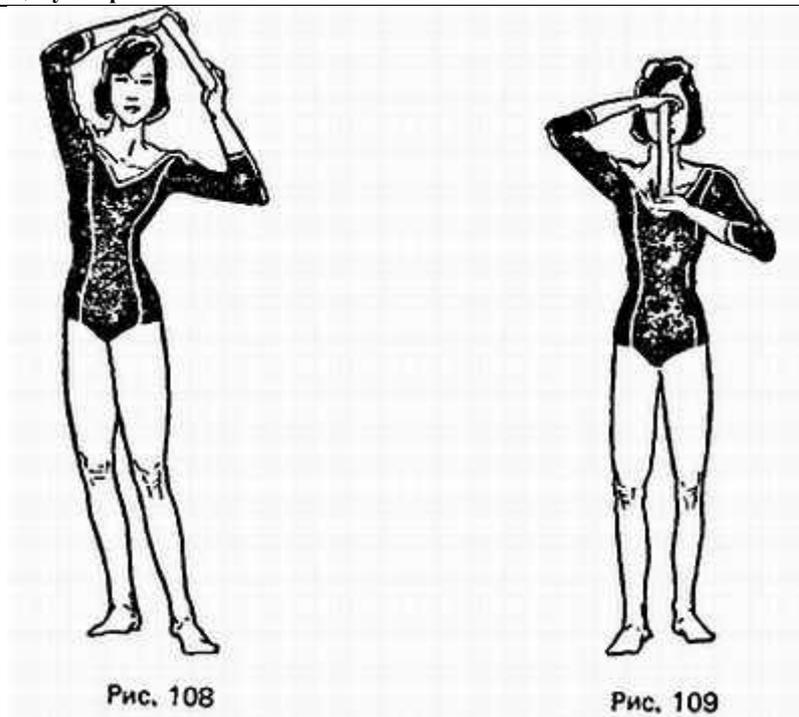


Рис. 108

Рис. 109

(7) После трех открытий и закрытий и трех глубоких выдохов и вдохов переходите к следующему упражнению.

4. Вид периодически сменяющихся рук и вращение талии

Сжатая формула

- Пусть кисть берет на себя инициативу, палочка движется следом, но в противоположном направлении.
- Левая кисть движется, проходя точку цян-дин, и затем падает вниз после поднимания ее выше точки бай-хуэй. Правая кисть проходит мимо точки ци-мэнь, а затем падает вниз после поднятия ее выше головы.
- Если палочка вызывает расстройство при прохождении над точкой бай-хуэй, дайте ей пройти поверх какого-либо другого места, чтобы избежать головокружения.

Объяснение

При выполнении этого упражнения пустая кисть движется впереди. Сделайте шаг левой ногой. Держите палочку правой кистью. Левая кисть движется вверх к плечу вдоль правой стороны тела, а затем вниз после поднятия ее поверх точек цян-дин и бай-хуэй.

Правая кисть, которая держит палочку, начинает двигаться, когда левая кисть поднимается поверх головы и поднимается справа налево, через точку ци-мэнь на левой стороне выше плеча и выше точки бай-хуэй на макушке головы. Она затем движется вниз вдоль правой стороны. Когда пустая рука движется слева направо и затем вверх, держите правую ногу невесомой, а талию поверните с кистью направо, влево и направо. Когда правая рука поднимется вверх, держите левую ногу невесомой. Талию поверните направо, назад и налево. Сделайте заключительный вид: три открытия и закрытия, три глубоких выдоха и вдоха, расслабление и спокойное стояние. Это для мужчин. Для женщин направление движений противоположное.

Подробное описание движений

(в качестве примера для женщин)

(1) Держите палочку в левой руке (в правой для мужчин) и выполните расслабленный и спокойный вид в положении стоя.

(2) Сделайте шаг правой ногой. Правая кисть движется вверх с левой стороны нижней части живота вдоль левой стороны тела через точку ци-мэнь на левой стороне к плечу, поднимаясь выше точек цян-дин и бай-хуэй (рис. 110), и опускается вниз естественным

образом вдоль правой стороны.

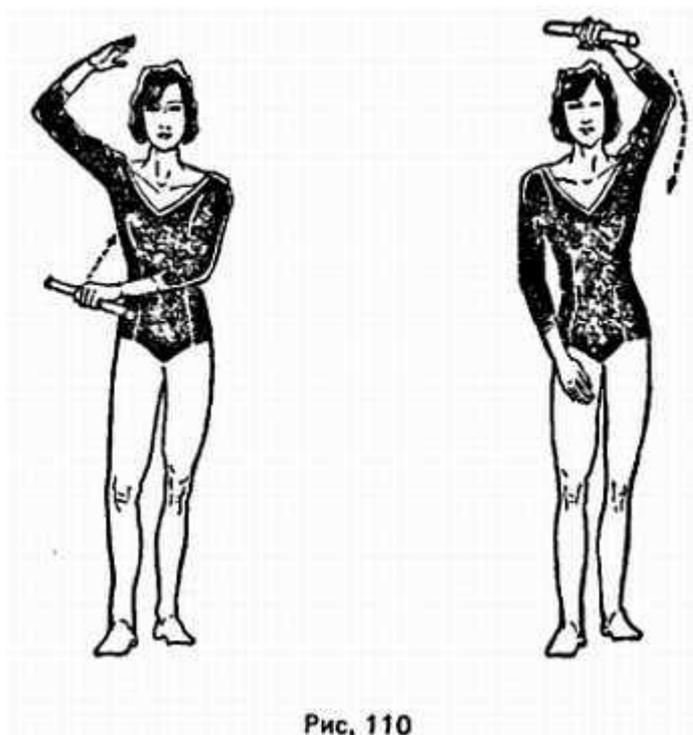


Рис. 110

(3) Когда правая кисть достигнет точки бай-хуэй, левая кисть, держащая палочку, повернется с талией и начнет двигаться к правой стороне нижней части живота. Затем она немедленно поднимется вверх, проходя точку ци-мэнь и далее выше точки бай-хуэй. Затем она падает естественным образом вдоль левой стороны (рис. 111).

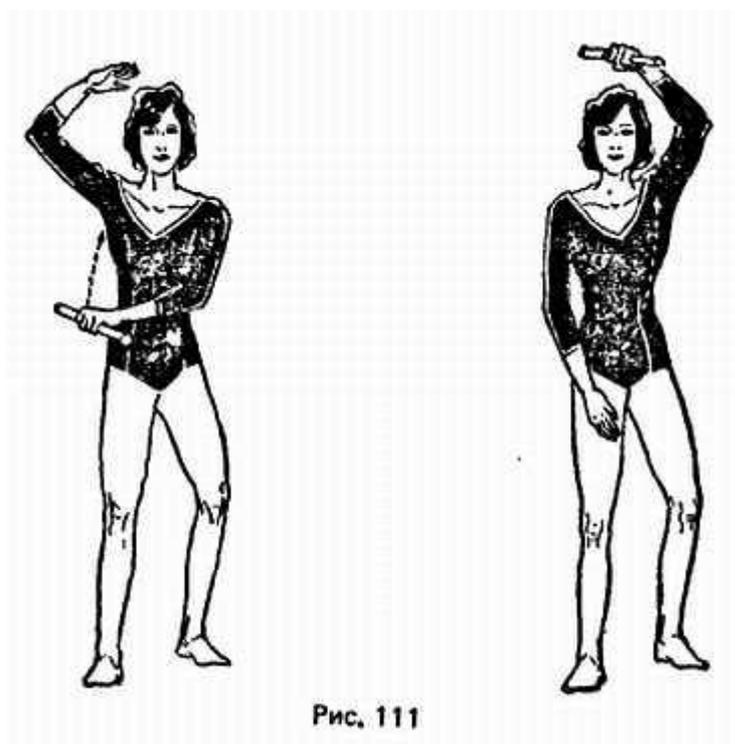


Рис. 111

Если возникают расстройства, такие как головокружения при прохождении палочки поверх точки бай-хуэй, вы можете дать ей возможность пройти поверх кон-мэнь или передней части макушки.

(4) Когда правая кисть достигнет левой стороны, голова и талия поворачиваются направо.

(5) Сделайте шаг правой ногой и поверните талию. Сделайте это всего 4.раза. Затем ступите вперед левой ногой. Метод тот же, но направление противоположное. Повторите 4 раза.

(6) В конце упражнения сделайте три открытия и закрытия, три глубоких выдоха и вдоха и расслабленный и спокойный вид в положении стоя.

Книга III ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦИГУН-СИСТЕМЫ

Глава 1 Цигун-системы лечения рака

I. Сопоставление Цигун-системам лечения рака с пятью основными системами

Системы Цигуна для лечения рака – это некоторые специальные системы, основанные на пяти базовых Цигун-системах, упоминавшихся ранее. Суть этих систем основывается на лечении стенического синдрома путем очищения. Ниже приведено сравнение между системами Цигуна для лечения рака, их начальными видами и пятью основными системами.

1. Начальные виды

(1) Расслабление и успокоение в положении стоя. Начальный вид этого упражнения для лечения рака такой же, как и в пяти основных.

(2) Три глубоких выдоха и вдоха. При лечении рака этот начальный вид меняется на три глубоких вдоха и выдоха, т. е. сначала вдыхать, а затем глубоко выдыхать. Когда две кисти находятся друг на друге, вдохните через нос в положении стоя. Затем присядьте и выдохните глубоко через нос в то же время. Встаньте после глубокого выдоха. Повторите 3 раза.

(3) Три открытия и закрытия. При лечении рака этот начальный вид такой же, что и в пяти основных Цигун-системах.

2. Система регулирования дыхания и усиления Ци

(1) Незрелый метод для укрепления здоровья. При лечении рака выполнение этого метода остается прежним.

(2) Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом. При лечении рака этот метод начинайте с шага левой ногой, а затем правой с пяткой, касающейся земли, и большим пальцем, некасающимся земли. В остальном метод такой же, что и основной.

(3) Метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек. При лечении рака выполнение этого метода такое же, что и основного, кроме того, поскольку этот метод лежит в основе тонизирования, его надлежит выполнять с шага правой ногой.

(4) Метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, селезенки и почек. При лечении рака выполнять этот метод необходимо с левой ноги, а в остальном он такой же, что и основной.

(5) Метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца. При лечении рака этот метод такой же, что и основной.

3. Система перемещения с поднятым носком и превращения

(1) Метод открытия и закрытия трех дань тянь. Для лечения рака применяется метод открытия и закрытия с глубоким дыханием.

(2) Метод медленной ходьбы с поднятым носком. Для больных раком нежелательно выполнять это Цигун-упражнение, пока они полностью не выздоровеют. При выполнении этого упражнения занимающийся начинает двигаться из предшествующего положения с правой ногой впереди и делает сначала шаг левой ногой. Выполняет ”девятишажный даоинь” дважды.

(3) Метод открытия и закрытия двух дань тянь. Сначала делайте шаг левой ногой.

Остальное все то же самое, что в основном методе.

(4) Разминание живота. Выполнение этого упражнения такое же, что и прежде. Но пациентам, страдающим раком кишечника и желудка, при использовании этого метода не следует слишком много заниматься умственным контролем.

4. Система массажа головы и успокоения ума

Выполнение этой системы остается таким же, как и основной, описанной ранее.

5. Система массажа почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни

Выполнение этой системы остается таким же, как и основной, упомянутой ранее.

6. Система расслабленного и спокойного регулирования Ци

В основном выполнение этой системы такое же, как и основной. Единственное отличие заключается только в том, что шаг правой ногой в этой системе заменяется на шаг левой ногой в новой системе.

II. Три специальных Цигун-метода для лечения рака

1. Метод короткого быстрого дыхания и быстрой ходьбы

Метод короткого быстрого дыхания и быстрой ходьбы является дополнительным Цигун-упражнением к системе регулирования дыхания и усиления Ци. Метод короткого быстрого дыхания и быстрой ходьбы основывается на методе короткого быстрого дыхания для укрепления почек и может подразделяться на три вида в зависимости от скорости ходьбы.

(1) Быстрый дыхательный метод. Сначала сделайте шаг левой ногой и вдохните в то же самое время через нос. Затем сделайте шаг правой ногой и выдохните через нос, чтобы образовать ровный выдох; итак, за вдохом на один шаг следует выдох на другой. Обе руки двигаются естественно в ритме ходьбы. Этот метод такой же, что и метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек. Ключевой момент – голова управляет поворотом талии, а руки двигаются с талией, чтобы сделать шаг. Делайте 70–100 шагов в минуту.

(2) Умеренный дыхательный метод. Вдохните и выдохните во время шага левой ногой, а затем сделайте шаг правой ногой, одновременно вдохнув и выдохнув через нос. Поддерживайте ходьбу, сопровождаемую одним дыханием на каждом шаге.

Этот метод в основном применяется на ранней стадии заболевания раком и особенно подходит пациентам с раком желудка и кишечника.

(3) Медленный дыхательный метод. Сделайте сначала шаг левой ногой, а затем правой. Каждый шаг сопровождается двумя вдохами и одним выдохом, т. е. коснитесь земли пяткой и сделайте в это время два вдоха, затем коснитесь земли передней частью стопы и сделайте в этот момент один выдох. Поскольку один шаг включает в себя три дыхательных движения, скорость ходьбы должна быть чуть медленнее – приблизительно 60 шагов в минуту.

2. Метод открытия и закрытия с глубоким дыханием

Этот метод является методом открытия и закрытия трех дань тянь, дополненным глубоким вдохом и выдохом. Дыхательный даоинь этого метода требует вдыхания через нос, а выдыхания через рот и выдыхания после вдыхания. Как вдох, так и выдох должен быть мягким, тонким, ровным, длинным и медленным. На основе открытия и закрытия выполните открытие и закрытие верхней и средней дань тянь, дополненного трехразовыми глубокими вдохами и выдохами, т. е. выполните 4 раза открытие и закрытие верхней дань тянь и средней дань тянь. Подробности выполнения следующие.

Глубокий вдох и выдох у верхней дань тянь. При первом открытии и закрытии не выдыхайте. Вдыхайте только при закрытии. При втором открытии и закрытии выдыхайте при открытии и вдыхайте при закрытии. При третьем открытии и закрытии выдыхайте при открытии и вдыхайте при закрытии. При четвертом открытии и закрытии выдохните при открытии и дышите естественно при закрытии. При выполнении открытия и закрытия средней

дань тянь метод вдыхания и выдыхания такой же, что и для верхней дань тянь. Открытие и закрытие нижней дань тянь не сопровождается глубоким выдохом и вдохом (естественное дыхание). Сделайте сначала шаг левой ногой и поворачивайте тело кругом по направлению движения солнца для первых 4 раз, а затем сделайте шаг правой ногой и поворачивайте тело кругом в направлении, противоположном движению солнца, еще 4 раза.

Метод открытия и закрытия с глубоким дыханием является методом открытия и закрытия трех дань тянь системы перемещения с поднятым пальцем и превращения, в котором "метод тонизирования" замещен "методом очищения". Он предназначен для лечения стенического синдрома путем очищения, с тем чтобы удалить кровяные сгустки и рассеять застои. Его функция – очистить меридианы и коллатерали и помочь внутренней энергии поднять Ян и опустить Инь. Успокоение Инь и подавление Ян обеспечивает течение жизненной энергии и крови через пять твердых органов и шесть полых органов и имеет эффект удаления вредных факторов и поддержания здоровой энергии. Основные моменты этого метода следующие:

(1) Выдыхание и вдыхание должно быть мягким, тонким, ровным и долгим, а ум не следует сосредоточивать на расширении области легких. Фиксируйте ум на общем дыхании, как будто вдох и выдох происходят через каждую пору поверхности тела.

(2) Во время дыхания удостоверьтесь, что все тело расслаблено. Ключевой момент в расслаблении тела – это расслабление талии. Занимающийся будет иметь ощущение расслабления и счастья при выдохе, вдохе и закрытии всего тела, особенно при расслаблении талии.

3. Метод придыхания и произнесения слов

Это – звукопроизносящий метод для расслабления горла путем создания сопротивления воздуху, проходящему через него. Занимающийся начинает с низкого звука дуо, пытаясь ощутить характерное сочетание звуков расслабленными голосовыми связками, а затем постепенно усиливает звуки до более высоких тонов.

Произнесение звуков должно быть правильным; резонансный эффект звуков должен проявляться в полной мере, так чтобы звуковые волны передавались в область поражения внутренних органов. Поэтому если резонанс происходит, то достигаются хорошие результаты.

Умеренная интенсивность звука рассматривается как стандартная при произнесении. С одной стороны, при низкой силе произнесения занимающийся может легко почувствовать, куда доходит звуковая волна и где она вызывает резонансный эффект, но при этом амплитуда звуковой волны недостаточно велика и ее вибрационная сила очень слаба. С другой стороны, высокоинтенсивное произнесение звуков создает возможность для напряжения и может привести к ошибкам.

Вышеупомянутая средняя сила звука выбирается в соответствии с индивидуальной силой собственного голоса. Ее следует ограничивать областью, в которой голос занимающегося не напрягается, а занимающийся может повышать или понижать звук без усилий. Сила произнесенного звука зависит также от состояния здоровья занимающегося. Физически слабые люди могут главным образом заниматься системой регулирования дыхания и усиления Ци и не практиковать метод произнесения слов, пока они не почувствуют себя более энергичными. При использовании метода произнесения слов занимающийся начинает с низкой интенсивности звука и постепенно увеличивает ее. Болезни различных органов требуют разной интенсивности. Например, для пациентов с заболеваниями сердца или легких более предпочтительны низкая и средняя интенсивность силы произнесения; пациенты с болезнями печени, селезенки и желудка могут использовать среднюю и высокую интенсивность произнесения, а пациенты с болезнями почек и кишечника могут использовать среднюю и высокую силу звука.

В соответствии с взаимосвязью между пятью звуками и пятью твердыми органами, зафиксированной "Нэй-Цзин", метод произнесения следующий: гон – звук селезенки, "шэн – звук легких, гуо – звук печени, чэн – звук сердца, ю – звук почек". Каждый звук дальше разделяется на два звука – высокий и низкий. Высокий звук произносится в первом тоне, а низкий – в третьем тоне. Взаимосвязь как между пятью видами произнесений и пятью твердыми органами, так и между числом произнесений приведена в табл. 6.

Т а б л и ц а 6

		Дерево	Огонь	Земля	Золото	Вода
Произнесение	Высокий звук, 1-й тон	гуо	чэн	гон	шэн	ю
	Низкий звук, 3-й тон	гуо̣	чэн̣	гон̣	шэн̣	ю̣
	Твердые органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
	Полые органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Область лечения	Тело	Сухожилие	Пульс	Мышцы	Кожа	Кость
	Отверстие	Глаз	Язык	Рот	Нос	Ухо
Число произнесений		8	7	10	9	6

Подобно другим методам необходимо начинать с выполнения начального вида, и перед произнесением звуков занимающемуся следует расслабиться настолько, насколько это возможно. После начального вида положите кисти на спину и давите средним пальцем на точку шэнь-шу, а затем произносите звуки. Произносите сначала высокий звук со слегка опущенной головой и телом, повернутым слева направо. Когда затяжной звук закончится и тело возвратится обратно в нормальное положение, вдохните свежий воздух и выдохните углекислый газ через нос. Затем отрегулируйте естественное дыхание. Произнесите низкий звук после того, как дыхание станет нормальным и сердце успокоится. Метод произнесения низкого звука такой же, как и метод произнесения высокого, за исключением того, что тело поворачивается справа налево. После произнесения высоких и низких звуков сделайте один раз открытие и закрытие. Это один цикл. Когда выполнено необходимое число произнесений в соответствии с требованиями к твердым и полым органам, сделайте три открытия и закрытия и три глубоких выдоха и вдоха. Начинаящим не следует беспокоиться по поводу выполнения требуемого числа произнесений. Они могут разделить их на несколько частей и произносить различное число раз на разных стадиях, постепенно доведя их до требуемого уровня. Итак, занимающийся может приспособливаться к этому методу и не уставать. Например, в случае болезни легких звук шэн произносится 9 раз. Но начинающий может произнести его 3 раза и постепенно довести до 6 раз за 20 дней. Затем за другие 30 дней он может достигнуть требуемых 9 раз. Выбор звука должен соответствовать специфике болезни. Обычно звук чэн произносится пациентами с поражениями сердца, звук шэн – пациентами с болезнями легких, звук гуо – пациентами с болезнями печени, звук гон – пациентами с болезнями селезенки и звук ю – пациентами с больными почками. Пациенты, больные раком, должны в основном произносить очищающий звук хэ. Звук хэ произносится 9 раз. Высокий звук хэ произносится в первом тоне, низкий – в третьем. После некоторого периода произнесения звука добавьте звуки для конкретных внутренних органов в зависимости от заболевания, т. е. добавьте звук шэн для больных раком легких и гуо для больных раком печени.

Больным раком следует произносить звук си, когда их картина крови низка после химиотерапии. Звук си произносится 6 раз. Высокий звук си произносится в первом тоне, низкий – в третьем. Этот звук не произносится или заменяется звуком хэ или звуком, предназначенным для конкретного органа, по мере того как картина крови становится нормальной.

Больным раком желудка не следует произносить звук гон – звук, характерный для

желудка. Вместо этого следует произносить звук дон. Звук дон произносится 10 раз. Высокий звук произносится в первом тоне, низкий – в третьем.

Пациенты с доброкачественной опухолью и злокачественной опухолью головного мозга должны произносить звук дуо. Звук дуо произносится 10 раз. Высокий звук дуо – в первом тоне, низкий – в третьем. На рис. 112–119 показано положение рук при использовании метода произнесения слов для лечения рака.



Рис. 112 (дуо)



Рис. 113 (хэ)



Рис. 114 (си)



Рис. 115 (чэн)



Рис. 116 (гуо)



Рис. 117 (дон)



Рис. 118 (шэн)



Рис. 119 (ю)

Глава 2

Система лечения гипертонии

Повышенное давление – одно из общих заболеваний в Китае. Оно может вызвать серию других болезней основных органов, таких как сердце, мозг, почки и т. п. Это – главный патогенный фактор сердечно-сосудистых болезней и коронарных болезней сердца, которые угрожают здоровью людей. Итак, этот метод имеет огромное значение для предупреждения и лечения гипертонии.

Возникновение и развитие гипертонии в большинстве своем связано с почками и регулирующими функциями эндокринной системы, но психические расстройства являются также фактором, о котором не надо забывать. Из-за нарушений корневой регуляции подкорковый нервный центр заставляет суживающий нервный центр перевозбуждаться, что вызывает спазм артерий всего тела. Следовательно, сопротивление кровотоку увеличивается и, таким образом, кровяное давление повышается. Сжатие кровеносных сосудов происходит вследствие возбуждения симпатических нервов. Возбужденный симпатический нерв может стимулировать надпочечное мозговое вещество вырабатывать адреналин и норадреналин. Поэтому выброс сердцем крови увеличивается и кровяное давление еще больше повышается.

Механизм Цигун-системы для понижения кровяного давления зависит от расслабления и естественности, которые могут привести кору головного мозга в заторможенное и спокойное состояние. Поэтому эта Цигун-система имеет функцию излечения травмы и регулирования нарушенного равновесия. Во время выполнения Цигун-упражнения мягкое, тонкое, ровное и долгое выдыхание и вдыхание может возбудить парасимпатические нервы. Следовательно, периферийные кровеносные сосуды будут расширяться и сопротивление циркуляции крови уменьшится, производя, таким образом, эффект понижения давления. Далее дано введение в подробное описание Цигун-системы для лечения гипертонии.

I. Массаж точки бай-хуэй

1. Начальный вид. Метод тот же самый, что был объяснен ранее.

2. Метод "кисть поверх головы". Поднимите обе кисти от средней дань тянь вдоль меридиана чун-май с ладонями, обращенными к животу. Поднимайте их с кончиками пальцев, опущенными вниз, до макушки головы, а затем поверните вниз кончики пальцев обеих кистей направленных друг к другу. Держите кисти на расстоянии 15 см от макушки головы в течение 2–3 мин, а затем опустите их для массажа точки бай-хуэй ладонями (рис. 120, 121).

3. Массаж точки бай-хуэй. Поместите левую кисть (правую для женщин) на точку бай-хуэй, а правую кисть (левую для женщин) на тыльную часть левой (для женщин правой). Массируйте точку бай-хуэй с внутренней точкой лао-гун верхней кисти, покоящейся на внешней точке лао-гун нижней кисти. Поверните кисти мягко 12 раз в следующем порядке: влево, вперед, вправо, назад и влево, а затем 12 раз опять вправо, вперед, влево и назад (рис. 122). (Для женщин порядок движений прямо противоположен, т. е. сначала назад, влево, вперед, вправо, а затем влево, назад, вправо, вперед, влево.)



Рис. 120

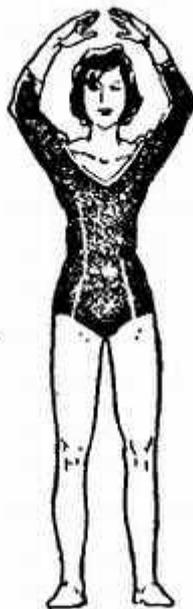


Рис. 121

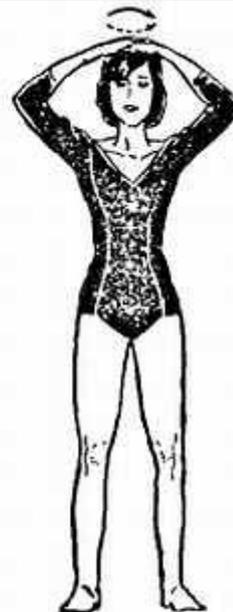


Рис. 122

После этого выдохните глубоко с обеими кистями, мягко массирующими точку бай-хуэй. При выдохе немного присядьте. После выдоха обе кисти отодвигаются немного прочь от точки бай-хуэй и делается вдох. Во время вдоха не вставайте. Выпрямитесь только после того, как вдохнете. Ум сосредоточивается на выдохе. Выдохните и вдохните 3 раза соответственно. Акцент делается на выдохе вместо вдоха.

4. Метод опускания Ци вниз. После глубокого выдоха и вдоха двигайте кисти от точки бай-хуэй к точке тань-чжун со средними пальцами, касающимися друг друга, и ладонями, обращенными вниз (рис. 123). Теперь начните тянуть вниз Ци, сделав долгий и глубокий выдох, сопровождаемый расслаблением талии и сгибанием ног с кистями рук, обращенными друг к другу тыльными сторонами, и пальцами, опущенными вниз (рис. 124). Остановите кисти, когда пальцы достигнут точки инь-лин-цюань (на внутренней стороне голени ниже колена), и прекратите выдох (рис. 125). Глубокий выдох должен быть мягким, тонким, ровным, долгим и спокойным. Если занимающийся не в состоянии выдыхать так долго, он выдыхает, сколько может. Затем встаньте и двигайте кисти к дань тянь с ладонями, естественно повернутыми к животу.

Повторите это упражнение 3 раза подряд.



Рис. 123



Рис. 124

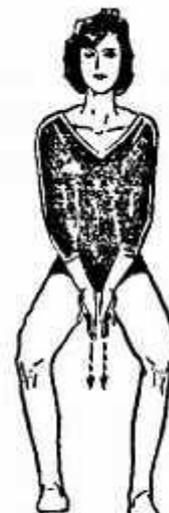


Рис. 125

II. Проведение Ци к точке чжун-ду

1. Прodelайте три открытия и закрытия перед подниманием кистей в положение для выполнения метода "рука вверх головы".

2. После выполнения метода "рука вверх головы" опустите обе кисти к точке тань-чжун с ладонями, опущенными вниз, и выдохните глубоко с кистями рук, обращенными друг к другу тыльными сторонами.

Держите пальцы обеих рук опущенными вниз, расслабьте талию и присядьте. Держите руки опущенными, пока пальцы не достигнут уровня точки чжун-ду (рис. 126), и в это время прекратите выдыхать.



Рис. 126

3. Встаньте (метод тот же, что был упомянут ранее).

III. Проведение Ци в точку юн-цюань

1. После выполнения трех открытий и закрытий поднимите руки в положение для выполнения метода "рука вверх головы".

2. После выполнения метода "рука вверх головы" опустите обе кисти к точке тань-чжун с ладонями, обращенными вниз, и глубоко выдохните с кистями рук, обращенными друг к другу тыльными сторонами. Держите пальцы обеих кистей направленными вниз, расслабьте талию и присядьте, пока пальцы не коснутся земли (рис. 127). Если вы не в состоянии коснуться земли, попытайтесь остановиться на самом нижнем уровне, какой для вас возможен. При приседании держите тело прямым без опускания головы. Ум сосредоточивается на точке юн-цюань.



Рис. 127

3. Встаньте.

Описанный выше процесс – это один цикл. Прodelайте всего три цикла.

4. Сделайте заключительный вид.

После проведения Ци (жизненной энергии) к точке юн-цюань у некоторых занимающихся возникают ощущения блокировки дыхания. Если в этот момент занимающийся может провести энергию на глубину три чи в землю, то ощущение блокировки дыхания исчезнет.

Только на основе занятий системами регулирования дыхания и усиления Ци и перемещения с поднятым носком и превращения система лечения гипертонии может быть эффективной в усилении первоначальной Ци и регулировании жизненной энергии и крови. Итак, жизненная энергия будет превращаться, транспортироваться, становиться более спокойной и обильной. Наконец, Инь и Ян приходят в равновесие и давление крови регулируется автоматически. Однако этот метод Цигун-терапии может дать только кратковременный эффект. Для закрепления результатов необходимо добавить метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек.

Глава 3 Цигун-система массажа

Система массажа – это Цигун-система, которая может быть эффективной только на основе базовых Цигун-систем самоуправляемой Цигун-терапии, таким как система регулирования дыхания и усиления Ци и система перемещения с поднятым носком и превращения. Система массажа требует, чтобы занимающийся излучал свою собственную Ци и укреплял внутреннюю и внешнюю Ци для лечения внутренних органов посредством массажа. Массаж почек является тем же самым, что и система массажа почек и оказание благотворного влияния на субстанцию жизни, и поэтому здесь не повторяется. Ниже приведены несколько методов массажа внутренних органов.

I. Массаж сердца

1. Прodelайте начальный вид.

2. Положите левую кисть на область сердца ниже левой груди и положите правую кисть на тыльную часть левой (женщины кладут правую кисть под левую грудь) (рис. 128).



Рис. 128

Массируйте круговыми движениями – двенадцать⁹ кругов влево и двенадцать кругов в противоположном направлении. Затем сделайте ”точечное дыхание” (три дыхания для трех раз массажа). В процессе массирования кисть может касаться кожи мягко или держаться на небольшом отдалении от кожи в соответствии с индивидуальной силой манипулирования. (Допустимо класть руки поверх одежды.)

При массировании занимающемуся следует сосредоточивать свой ум на сердце, с тем чтобы позволить потоку жизненной энергии вращаться с кистью. Поэтому кровообращение становится более ровным со спокойным течением жизненной энергии, что способствует улучшению кровообращения, ликвидации стазов крови и очищению меридианов и коллатералей.

Проделайте заключительный вид.

Описанный выше процесс составляет один цикл. Всего сделайте три цикла.

II. Массаж печени

1. Выполните начальный вид.

2. Положите левую кисть (женщины – правую) на область печени (ниже правого ребра) и положите правую кисть (женщины – левую) на тыльную сторону левой (правой) кисти. Массируйте круговыми движениями двенадцать кругов влево и двенадцать кругов вправо (рис. 129). Затем сделайте ”точечное дыхание” (три дыхания на три массажа). В процессе массирования кисть может касаться кожи мягко или находиться на некотором удалении в зависимости от индивидуальной силы манипулирования. (Допускается класть кисть поверх одежды.)

⁹ Число кругов не ограничено указанной цифрой. Оно может увеличиваться или уменьшаться на шесть.



Рис. 129

При массажировании занимающийся должен сосредоточивать свой ум на печени, которая служит для смягчения и регулирования активности жизненной энергии, с тем чтобы заставить течь жизненную энергию внутри печени и направить ее вниз.

3. Прodelайте заключительный вид.

Выполните три цикла. Число кругов на цикл может увеличиваться или уменьшаться на шесть.

III. Массаж легких

1. Выполните начальный вид.

2. Положите две ладони плоско на область легких (рис. 130) (положите их на пораженную область, если она вам известна).



Рис. 130

Массируйте круговыми движениями — двенадцать кругов влево и двенадцать в

противоположном направлении. Затем сделайте "точечное дыхание" (метод тот же, что и при массаже сердца и печени). При массировании ум сосредоточивайте на области легких. Легкие очищают вдыхаемый воздух и поддерживают его течение вниз.

Сосредоточение ума помогает функции легких. Для больных туберкулезом с легочными кавернами ум следует фокусировать и сосредоточивать, с тем чтобы вести жизненную энергию с помощью умственного контроля и сделать ее обильной. Если реакция оказывается неблагоприятной, необходимо использовать метод умственного опускания или пытаться повторять все с самого начала, если это необходимо.

3. Прodelайте заключительный вид.

4. Сделайте массаж 3 раза.

IV. Массаж селезенки и желудка

При увеличении селезенки и диспепсии делайте массаж селезенки. При опущении груди, вздутии живота, язве желудка и гастрите делайте массаж желудка.

1. Прodelайте начальный вид.

2. Массаж селезенки. Положите левую кисть (правую для женщин) на область селезенки и положите правую кисть (левую для женщин) на тыльную часть левой кисти. Массируйте круговыми движениями – двенадцать кругов влево и двенадцать в противоположном направлении (рис. 131). Затем сделайте "точечное дыхание" с концентрацией ума на селезенке. Селезенка ответственна за транспорт и превращение. Следовательно, поток мыслей должен следовать за текущей Ци и движущейся кистью.



Рис. 131

3. Массаж желудка.

Положите левую кисть (правую для женщин) на точку чжун-вань (середина живота) и положите правую кисть на тыльную часть левой (рис. 132). Массируйте круговыми движениями – двенадцать влево и соответственно двенадцать вправо. Затем выполняете "точечное дыхание". Желудок ответственен за прием, удержание и переваривание пищи. Поэтому ум следует сосредоточивать так, чтобы получать в области живота ощущение тепла.



Рис. 132

4. Сделайте заключительный вид.
Проделайте массаж 3 раза.

Глава 4

Методы для предотвращения, исправления и контроля побочных явлений, возникающих в процессе занятий цигуном

Многие люди беспокоятся по поводу побочных явлений при занятиях Цигун-упражнениями. Действительно, отклонения от нормы в Цигун-упражнениях неизбежны. Они показывают путь, действенную реакцию на Цигун-упражнения. Отклонение от нормы означает вид неудобства или даже болезненной реакции. Следовательно, занимающиеся Цигуном должны иметь некоторые знания о принципах Цигуна и понимать, как предотвратить отклонения. Что делать, если отклонение от нормы возникнет? Ниже рассмотрены специальные методы для предотвращения, устранения и контроля за побочными явлениями в процессе занятий Цигуном.

Прежде чем перейти к специальным методам, мы, видимо, должны указать на то, что поддержание хорошего здоровья – это фундамент жизни. Поэтому занятия Цигуном должны стать неотъемлемой частью человеческой жизни. В предисловии к своей книге "Как поддерживать хорошее состояние" Чэн Чень указывает, что "хорошее состояние зависит от девяти следующих пунктов: 1) сохранения субстанции жизни; 2) выхаживания жизненной энергии; 3) укрепления здоровья и развития хорошего телосложения; 4) выполнения дыхательных и физических упражнений (даоинь); 5) речи; 6) пищи; 7) половой жизни; 8) медицинской помощи; 9) избегания запретов". Из указанных выше девяти пунктов только четыре связаны с Цигуном. Остальные относятся к повседневной деятельности. Это ясно показывает, как важно иметь правильные жизненные привычки, которыми занимающимся Цигуном не следует пренебрегать.

I. Метод предотвращения побочных эффектов

1. Ум должен быть свободным от излишней сосредоточенности или психического нездоровья. Если у начинающего просто возникает чувство тепла в определенной части тела после некоторого времени занятия Цигуном и он попытается направить это ощущение через "три прохода", меридианы жэнь-май и ду-май и мысленно это ярко увидеть (это в Цигуне называется "старательное усилие"), тогда у него произойдет "нарушение сознания" или даже

”умственное расстройство”, т. е. отклонение от нормы, вызванное ”усердием”. Занимающийся должен понимать, что Цигун имеет свои собственные законы. Гладкие меридианы и коллатерали развиваются в процессе занятий Цигуном. Они не достигаются за одно утро. Поэтому мы не поощряем того, чтобы занимающийся ”проводил Ци за счет умственной силы”, что может привести к таким расстройствам, как мотание головой и пожимание плечами, скручивание талии и сгорбление спины, дрожание рук и ног, пошатывание и спотыкание, неконтролируемый крик или даже опистотонус (судорожная поза), одеревенение и выкручивание конечностей. Занимающийся заходит иногда так далеко, что теряет самоконтроль. Поэтому при занятиях Цигун-упражнениями умственная сила не должна использоваться случайным образом, а успокоение необходимо рассматривать как доминирующий фактор. Состояние расслабления помогает привести ум в спокойное состояние, а спокойный ум – восстановить и укрепить здоровье.

2. Контролируйте функции шести чувств и не поддавайтесь возмущениям окружающей среды. Контролировать шесть чувств означает контролировать глаза, нос, язык, уши, тело и ум. Это очень трудно для человека не слышать звуков извне, но он должен контролировать себя, с тем чтобы не волноваться от звуков и шумов извне. Наоборот, он должен быть в состоянии превратить шумы во что-нибудь восхитительное, что он желал бы услышать. После длительной практики занимающийся не только может сопротивляться воздействию шумов и достигать покоя среди шумов, но также избегать очарования пятью тонами традиционной китайской музыки, пятью цветами или пятью цветками. Не быть очарованным пятью цветами означает держать глаза полужакрытыми и смотреть горизонтально вдаль, ничего не видя. Выполняя успокоительные Цигун-упражнения, занимающийся может иметь внутренний объект, это означает, что он не должен видеть объектов вокруг себя. Внутренний объект может ”наблюдаться” только тогда, когда занимающийся глядит внутрь себя. Ему не следует делать это с усилием. Его не должны привлекать красота или какие-либо вредные мысли. Не быть очарованным пятью цветками означает, что если во время занятия Цигун-упражнениями возникают какие-либо благоухающие запахи цветка, духов, вина, мяса, занимающийся не должен очаровываться ими или избегать их. Он должен оставаться к ним безразличным.

3. Не допускайте усталости. При выполнении Цигун-упражнений занимающийся должен избегать усталости и делать перерыв для отдыха, как только он почувствует ее. В повседневной жизни занимающийся Цигуном также должен избегать чрезмерной усталости, остерегаться внутренних обид и поддерживать равновесие между работой и отдыхом, а более всего – избегать половых излишеств. Цель ”стимулирования потока жидкости тела для развития основной субстанции” и ”стимулирования основной субстанции для развития жизненной энергии” при занятиях Цигуном состоит в том, чтобы основная субстанция и жизненная энергия были в изобилии. Основная субстанция есть фундамент духа. Дух погибает с истощением жизненной энергии. Поэтому человек не должен платить за временное удовольствие от половой жизни ценой его долгой счастливой жизни. Те, кто страдает от болезней, должны быть осторожными в отношении этого. Им следует воздерживаться от половой жизни первые три месяца занятий Цигуном и быть умеренным после.

4. Остерегайтесь вредных экзогенных факторов. Вредный фактор тепло уменьшает костный мозг, а вредный фактор холод повреждает селезенку и мышцы. Занимающийся должен менять одежду в зависимости от погоды. Не следует заниматься Цигуном ни на сквозняке, ни на ветру, или под дождем, или палящим солнцем, или когда грохочет гром или сверкает молния. Когда занимающийся вспотеет после Цигун-упражнений, он не должен сидеть на ветру, поскольку это нанесет вред его здоровью.

5. Будьте осторожны с функциональным действием жизненной энергии. При занятиях Цигуном занимающийся должен обращать достаточное внимание на функциональное действие жизненной энергии.

(1) Перед занятием устраните все помехи, которые могут воздействовать на течения жизненной энергии. Например, наденьте свободную одежду и не надевайте тесных поясных ремней, ручных часов, шнурков, подвязок или чрезмерно тесной или на высоком каблуке обуви. Успокойтесь перед занятием. Не занимайтесь, когда вы очень голодны, сильно удивлены, сильно разозлены или чрезмерно радостны.

(2) Вы должны поддерживать спокойствие во время занятия и превратиться в глухого ко

всякого рода неожиданностям или нарушениям покоя, которые возникают вне или внутри организма. Вы должны иметь ум, полностью подготовленный к каким-либо неожиданным звукам вне вас. Например, когда ваш ум находится в покое, вы слышите людей, приветствующих вас, людей, громко хохочущих или кричащих, или звуки транспорта, или звуки от столкновения камней или кирпичей. Даже если вас толкнут, вы должны сохранить контроль за собой и вернуть свой ум в нормальное спокойное состояние. Если ваш ум выведен из состояния покоя из-за неожиданности, вы можете выполнить открытие и закрытие двух дань тянь немедленно. Обычно вы можете достичь успокоения после выполнения открытия и закрытия 4 раза. Если нет, то вы должны продолжать выполнять упражнение, пока оно не наступит. Иначе могут быть осложнения от этого. (В дополнение к открытию и закрытию двух дань тянь можно также использовать метод продвижения жизненной энергии с помощью даоинь.) В целях безопасности для занятий Цигун-упражнениями следует выбирать спокойное место. Если вас кто-то позвал во время занятий Цигун-упражнениями, вы должны остаться спокойным и непринужденным и не должны отвечать. Конечно, не злитесь из-за испуга. Иначе могут возникнуть нарушения потоков жизненной энергии и пульса.

Во время Цигун-упражнений возникают общие явления в виде восьми ощущений: увеличение, уменьшение, легкость, тяжесть, холод, жар, зуд и онемение. Эти ощущения показывают различное состояние жизненной энергии – либо ее движение, либо ее блокировку. Независимо от того, в каком она состоянии, занимающийся должен уверенно и настойчиво продолжать занятия. Какие-либо колебания приведут к замешательству, которое в итоге может нарушить технику.

При занятиях Цигуном в положении сидя занимающийся должен ступнями твердо касаться земли, вместо того чтобы поддерживать их в полуподвешенном состоянии независимо от того, сидит ли он на стуле или на краю кровати. В противном случае у него будут распухать ступни и возникнет люмбаго (вследствие застоя крови[^] или галлюцинации, которые могут привести к падению на землю и испортить целиком упражнение).

При возникновении галлюцинации во время Цигун-упражнений занимающийся не должен побуждать себя предаваться иллюзиям и позволить увлечь себя эмоциями. Если галлюцинации возникнут, занимающийся должен продолжать упражняться спокойно и с удовольствием. Затем в конце упражнения надавите кистями на дань тянь. Занимающийся не должен быть сентиментальным при иллюзиях – грустным или радостным – или увеличивать скорость дыхания, которая будет нарушать ритм дыхания и вести к отклонениям.

При занятиях Цигуном занимающийся должен выбрать подходящие Цигун-системы, которые соответствуют его болезням, методы выполнения – тонизирование или очищение и работать по рациональной программе, удовлетворяющей его состоянию. Никогда не следует заниматься случайным образом. Иначе могут возникнуть патологические изменения. Принципы тонизирования и очищения следующие. Правое – это для тонизирования, левое – для очищения. Следовательно, болезни, которые требуют очищения, выполняются слева направо, а болезни, требующие тонизирования, – справа налево. Вращение кистей внутрь – тонизирование, наружу – очищение, движение вверх, которое может регулировать подъем ян-энергии, относится к тонизированию, а опускание кистей вниз, которое может тянуть ян-энергию вниз, относится к очищению, открытые глаза – для очищения, закрытые – для тонизирования. Занимающемуся следует применять эти принципы в соответствии с симптомами его болезни.

Сжатая формула и молчаливое повторение также имеют функции тонизирования и очищения. Грубо говоря, второй тон – тонизирование, а первый – очищение.

6. Если слюна выделяется во время Цигун-упражнений, проглотите ее тремя порциями и мысленно направьте ее вниз в дань тянь, – Было бы полезно для здоровья, если вы немного вспотеете, но следует избегать ветра. Прекратите заниматься, если вы чрезмерно вспотели, так как это вызвано ущербом Инь. Поэтому не занимайтесь в мокрой одежде. Не ходите в туалет в течение получаса после занятий, для того чтобы избежать возникновения условного рефлекса, когда вы чувствуете необходимость идти в туалет в момент начала занятий Цигун-упражнениями. Это также поможет избежать утечки жизненной энергии.

II. Метод устранения побочных эффектов

Отклонения будут возникать, если занимающийся не осторожен. Если побочные явления возникли, то они должны быть устранены. Для их устранения занимающийся должен выяснить причину и подобрать соответствующее средство для этого случая независимо от того, будет ли он их устранять сам или с помощью других. Вообще говоря, побочные эффекты обычно вызываются следующими пятью факторами: жизнедеятельностью, изменением позы, методами дыхания, умственной деятельностью и помехами во время выполнения Цигун-упражнений. Следовательно, побочные явления необходимо устранить в этих пяти аспектах.

1. Проверьте свою жизнедеятельность. Попробуйте выяснить все, что связано с вашей работой, домашней обстановкой, повседневной деятельностью, равновесием между работой и отдыхом и т. п., т. е. то, что связано с факторами, не имеющими собственно отношения к занятиям Цигуном. На этой основе найдите правильный метод устранения.

2. Даоинь положения. Проверка отклонения от нормы в даоинь положении состоит в том, чтобы увидеть, ”достигается ли расслабление”, ”правильна ли поза”, ”подходит ли метод тонизирования или очищения”. Что касается самоуправляемой Цигун-терапии, то требования к 18 стадиям движений, упомянутым ранее, являются наиболее важными. Системы регулирования дыхания и усиления Ци, перемещения с поднятым носком и превращения – обе выполняются на этой основе. Даже системы Цигуна в положении сидя основываются на этих же требованиях. Другие Цигун-системы имеют свои собственные специальные требования, но все они имеют общий закон. Поэтому когда возникают побочные эффекты, занимающийся должен проверить их сам или с помощью других в соответствии с основным законом. У начинающего возникают расстройства из-за его неправильной позы. Например, у него могут возникнуть такие расстройства, как головная боль, головокружение, боль в шее, напряжение задней части шеи, боль в плечах и спине, из-за того, что он не расслабился или напряг спину или втянул грудь слишком сильно. Напряжение или боль в шее обычно вызывается чрезмерными усилиями при подвешивании головы. Расширение глаз возникает от неподвижного взгляда во время упражнения. Прострел или боль в бедрах – результат неправильного расслабления талии, которое в свою очередь вызвано неправильным расслаблением бедер, или возникает в результате скручивания талии без расслабления бедер, или от усиленного скручивания талии.

Скопление газов в животе или вздутие его – результат усиленного втягивания живота или слишком сильной концентрации ума на нем. Припухлость или болезненность ануса и даже сухой анус – результат усиленного поднятия ануса. Болезненность коленей возникает от слишком низкого приседания или чрезмерного сгибания коленей. Причина боли в пятках – излишняя нагрузка на пятки во время ходьбы. Боль в пятках может также возникать от сосредоточения внимания на пятках вместо кончиков пальцев или от ударов пятками о землю. Половые излишества или почечная астения могут быть причинами болей в коленях.

Итак, занимающийся должен различать Инь и Ян, а также астению и стению при движении кистей вверх и вниз во время Цигун-упражнений. Ладони кистей следует обращать к телу, противоположное положение может легко вызвать понос или недостаточность жизненной энергии. Если кисти движутся наружу от области почек в стороны в виде круговых движений, то возникнет прострел. Метод укрепления почек требует, чтобы занимающийся делал сначала шаг с правой ноги, иначе может возникнуть люмбаго ^прострел;. Если пальцы кистей движутся вверх направленными в сторону груди, то будет возникать стеснение в груди. Если они направлены наклонно к шее или лицу, то будет возникать головокружение, тошнота и отек лица у тех, кто чувствителен к своим меридианам и коллатералям. Если занимающийся почувствует, что его нижние конечности слишком тяжелы для подъема их во время выполнения упражнений, он может устранить это, думая о точке бай-хуэй. Если он чувствует, что его тело слишком легкое и неустойчивое, он может думать о точках юн-цюань на каждой ступне.

Занимающемуся следует избегать резкой деятельности, такой как бег, сразу после Цигун-упражнений, с тем чтобы предотвратить неправильное течение жизненной энергии или боль в ногах.

Если расстройство возникает в каком-либо положении, просмотрите сначала 18 стадий положения стоя, а затем другие Цигун-системы. Для устранения побочного явления занимающийся может практиковать метод укрепления легких, с тем чтобы способствовать

развитию течения внутренней энергии и устранить это отклонение. Если этот метод не срабатывает, то можно использовать систему расслабленного и спокойного регулирования Ци (с полочкой).

3. Дыхательный даоинь. Побочные эффекты в дыхательных упражнениях часто являются результатом неправильного выполнения метода трех глубоких выдохов и вдохов в начальном виде. Занимающийся должен проверить, является ли выдох достаточно длительным при приседании и имеется ли достаточный запас времени при выдохе на основе проверки расслабления и успокоения. Слишком сильное приседание может легко вызвать боль в ногах. Слишком долгий выдох или попытка касания языком верхней десны не только не позволит выдохнуть какой-либо воздух, но может привести к одышке, стеснению в груди и вздутию живота. Как выдох, так и вдох должен быть мягким, тонким, ровным и долгим. При вставании после вдоха для отрегулирования дыхания занимающийся должен дышать естественным образом и не должен задерживать его. (Внимание: занимающийся может задерживать дыхание только тогда, когда он приобретет определенный навык при занятиях Цигуном!)

Лучше всего вдыхать ниже точки шэнь-цюе. Метод короткого быстрого дыхания системы регулирования дыхания и усиления Ци требует дыхания через середину переносицы. Неподходящее дыхание может вызвать головную боль, стеснение в груди и даже неприятные ощущения в сердце. При выполнении метода двух вдохов и одного выдоха системы регулирования дыхания и усиления Ци занимающийся не должен соединять два вдоха в один. Иначе может возникнуть стеснение в груди. Выход должен быть быстрым, не затянутым, иначе это вызовет общую слабость и усталость.

Лучше всего превратить естественные вдох и выдох в брюшной парадоксальный вдох и выдох, т. е. при вдохе через нос втянуть пупок, как будто вы поднимаете тело с двумя сжатиями, следующими за двумя вдохами, а при выдохе выдуть через нос как бы половину вдыхаемого воздуха, а остальной держать внутри, как будто давящая сила входит в дань тянь. Если этот метод применять надлежащим образом, симптомы, такие как стеснение в груди, одышка, вздутие живота, исчезнут. Поскольку дыхание связано с меридианом легких, для устранения отклонений от нормы можно применять метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких. Пока дыхание хорошо регулируется, не будет никаких проблем с опусканием жизненной энергии в дань тянь.

4. Умственный даоинь. Хотя расстройства, вызванные умственным даоинь, могут быть устранены при помощи даоинь положения, тем не менее их следует устранять в основном за счет контроля ума в следующих аспектах.

(1) Побочные эффекты в умственном даоинь вызываются в основном чрезмерным размышлением. Они могут быть устранены путем счета цифр в уме, чтобы заменить множество мыслей одной.

Правда, для начинающих невозможно сразу добиться абсолютного успокоения. Даже занимающимся со стажем трудно успокоить свой мозг до степени "отсутствия мыслей". Действительно "отсутствие мыслей" может вызвать "старательное усилие для пустоты", которое тоже запрещено. Некоторые думают, что подсчет цифр – это слишком простой метод, и не интересуются им. Поэтому они пытаются сосредоточивать свой ум на внешних объектах. Фактически это и создает основу для побочных явлений. Только после определенного периода практики занимающийся может начать сосредоточивать свой ум на внешнем объекте, но он должен строго придерживаться следующих правил:

– сосредоточивайте ум на неподвижном объекте вместо подвижного: например, больной гипертонией может сосредоточивать свой ум на спокойной воде озера, но не на больших волнах моря;

– сосредоточивайте ум на близких объектах вместо дальних: например, пациент с нарушениями печени может концентрировать свой ум на близкой сосне, с тем чтобы иметь ее всецело в своем распоряжении.

Если занимающийся находится около храма Неба в Бейджинге (Пекине), а его ум поглощен сосредоточением на сосне горы Хуаншен в провинции Анхуэй, которая находится далеко от Пекина, он должен восстановить в воображении объект со старательным усердием. Поэтому когда обнаружится что-то неожиданное, будет очень трудно для него закончить упражнение. В результате его ум будет рассеянным, а дух – подавленным.

Сосредоточивайте ум на знакомом объекте вместо незнакомого: подобно правилу сосредоточения на близком объекте вместо дальнего сосредоточивайтесь на чем-нибудь, что вам знакомо, а не на том, что вам не известно, на том что вам нравится, а не на том, что вас не волнует. В противном случае объект будет вызывать отчуждение и будет нелегким для вашего ума.

Подходящие методы следующие: больным с высоким давлением (включая другие показатели, такие как высокое содержание трансаминов) необходимо сосредоточивать свой ум на низком месте вместо высокого. Больные с низким давлением (включая другие низкие показатели, такие как низкий гемокром) должны сосредоточивать свой ум на высоком месте вместо низкого. Больным туберкулезом следует сосредоточиваться на белых и легких предметах (например, белых облаках, пухе).

Пациенты с болезнями селезенки и желудка должны сосредоточиваться на желтых и несвернутых предметах (например, на желтых хризантемах, георгинах). Пациенты с болезнями печени должны сосредоточиваться на зеленых растениях (например, сосне, кипарисе). Пациентам с нарушениями деятельности сердца следует сосредоточиваться на красном цвете, но красный цвет слишком энергичный и его тон не стабилен. Следовательно, это делает трудным для занимающегося добиться успокоения. Поэтому предпочтителен пурпурный или розовый лотос. Пациенты с болезнями почек должны сосредоточиваться на предметах черного цвета. Но черный цвет подавляет и может легко заставить энергию почек опуститься, что приведет занимающегося в состояние подавленности. Следовательно, для больных почками предпочтительнее выбирать предметы пурпурного цвета с четкими деталями и из твердого материала, такие как кустарные изделия из сандалового дерева.

При выборе внешнего объекта запрещается выбирать в качестве объекта человека, свою собственную работу, зло, непристойные дела. Занимающемуся запрещается перескакивать с одного предмета на другой (туда-сюда) без остановки.

Побочные эффекты, вызванные умственной деятельностью, могут быть устранены путем выбора подходящего внешнего объекта для сосредоточения с учетом упомянутых выше запрещений.

Если человек находится в депрессии, ему не следует делать каких-либо Цигун-упражнений, прежде чем он не избавится от нее. Иначе будет возникать головная боль, стеснение в груди или даже шок в тяжелых случаях. Решение этой проблемы состоит в том, чтобы провести жизненную энергию вдоль меридианов вниз. Если занимающемуся не удастся это сделать самому, он может попросить других о помощи или использовать систему лечения гипертонии.

(2) Другое отклонение умственного даоинь вызывается словами и предложениями, которые занимающийся произносит. Некоторые любят произносить китайскую букву "фо". Эта буква, произнесенная в повышающем тоне, может легко вызвать подъем жизненной энергии. Если жизненная энергия поднимается в момент, когда занимающийся достигает успокоения, то возникнут головокружение и тошнота. Поэтому в таком случае занимающемуся следует прекратить упражнение. Если занимающийся заменяет ее буквой "фу" в третьем (падающе-повышающем) тоне, жизненная энергия будет опускаться и занимающийся может легко достичь успокоения. Некоторые произносят фразу: "Сионкоу шу чэн циси тон" (если подложечная ямка чувствует себя уютно, жизненная энергия и кровь будут течь свободно). Эта фраза содержит положения, которые не должны вызывать проблем. Но поскольку в ней слишком много повышающих и падающе-повышающих тонов, она содержит слишком много двигательной силы. И, кроме того, она выражает слишком сильное желание к выздоровлению, так что произнесение ее молча (про себя) будет вызывать такие симптомы, как головокружение, легкий жар, стеснение в груди, слабость в ногах, отвратительное дыхание, кровавой стул.

Эти симптомы не могут быть сняты лекарством. Тем не менее некоторые люди достигли успеха в устранении подобных отклонений при помощи открытия и закрытия двух дань тянь и регулирования избытка Ян. Это показывает, что если занимающийся выбирает что-то случайное для мысленного сосредоточения без понимания теории Цигуна, он может легко попасть в беду.

(3) Побочные эффекты в индивидуальной мыслительной деятельности должны устраняться путем контроля за мыслительной деятельностью, а занимающийся должен хорошо

понимать принципы, по которым дух управляет жизненной энергией. Дух является мыслительной деятельностью, которая определяет всю индивидуальную деятельность. Отклонения в мыслительной деятельности должны регулироваться и контролироваться собственной силой. Основным методом состоит в успокоении и выполнении систем регулирования и усиления Ци, открытия и закрытия двух дань тянь, открытия и закрытия трех дань тянь.

5. Даоинь при нарушенном Цигун-упражнении. Наиболее часто встречается случай, когда занимающийся пугается, находясь в состоянии покоя. Его выводит из равновесия либо неожиданный звук, либо неожиданное событие. Чтобы избежать подобного явления, занимающийся должен быть осторожным при выборе окружения и места Цигун-упражнений. Для безопасности занятий необходим предварительный защитный настрой ума. При такой подготовке не будет возникать проблем, даже в случае испуга занимающегося.

Если занимающийся заранее не готов, то при испуге отклонение от нормы очень трудно будет устранить. Ниже приведены два метода для предохранения занимающегося от состояния испуга.

(1) Категорически запрещается занимающемуся открывать глаза, когда его напугали во время Цигун-упражнений. Если он откроет глаза, жизненная энергия придет в возмущенное состояние и застойная жизненная энергия будет вызывать расстройства, которые трудно устранить. После того как занимающийся напуган и продолжает упражняться с закрытыми глазами, как будто ничего не произошло, он может вернуть ум в нормальное состояние путем направления жизненной энергии по маршрутам меридианов, возвращая ее обратно в меридианы.

(2) Специальные методы направления жизненной энергии по маршрутам меридианов состоят в том, чтобы держать глаза закрытыми в момент испуга и делать открытие и закрытие двух дань тянь (возможное число раз). Два дань тянь относятся к точкам инь-тан и ци-хай. Поднимите кисти рук к нижней челюсти и вдохните со свистом, как будто вы вдыхаете порцию холодного воздуха. Следя за вдыхаемым воздухом, двигаете кисти вверх к точке инь-тан и делаете открытие одновременно с медленным выдохом. Повторите открытие и закрытие двух дань тянь 4 раза. Если после этого занимающийся чувствует себя неудобно, он может продолжать занятие до 8 раз, чтобы решить проблему.

6. Метод устранения побочных эффектов палочкой. Цигун-метод с палочкой – система расслабленного и спокойного регулирования Ци – является совершенным методом устранения отклонений, который может очищать меридианы и коллатерали и способствовать течению жизненной энергии и крови. Этот метод очень эффективен в устранении отклонений, вызванных неподходящим выбором методов тонизирования или очищения. При выполнении этого упражнения по устранению отклонения вращайте палочку наружу при очищении и внутрь – при тонизировании. Если много заниматься этим методом, то можно не только устранить отклонения, но и помочь увеличению жизненной энергии.

7. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких. Это также полезный метод для устранения отклонений. Когда занимающийся чувствует себя не очень приятно после Цигун-упражнений, он может заниматься этим методом в течение 20 мин. Занимающемуся необходимо иметь все тело расслабленным, упражняться не торопясь, беззаботно, с улыбкой на лице.

8. Беззаботный метод. Для тех людей, чьи отклонения от нормы продолжаются и с трудом поддаются устранению или полуустранению, можно практиковать этот метод. Этот метод – ходьба беззаботного человека. Занимающийся прогуливается небрежно, как полупьяный, касаясь земли пальцами и точками юн-цюань с целиком расслабленным телом. Практикуйте этот метод 1–2 раза в день.

Те, кто страдает от стесненности в груди или вздутия живота, могут произносить звук ”хз” до 9 раз за курс в соответствии с методом произнесения слов. Указанный выше метод устранения отклонений должен выбираться из условий вида и стадии болезни. Он не должен использоваться случайным образом.

III. Метод контроля побочных эффектов

Когда занимающийся делает свои Цигун-упражнения автоматически и не может остановиться, то движение может продолжаться два или три часа или даже целый день, что очень истощает организм. В этом случае необходимо осуществлять контроль следующим образом.

1. Возбудите движущегося словами: "Резкие движения не столь хороши, как отсутствие движений; пора закончить ваше упражнение для отдыха". Повторные советы, подобные этому, могут помочь ему подготовить себя к мысленной остановке. Этот метод обычно эффективен.

2. Прекратите движения занимающегося с помощью команды. Заставьте движущихся положить свою левую кисть на среднюю дань тянь. Если он послушен, он положит свою руку на тыльную сторону своей левой руки сам. Если нет, то помощник может взять левую кисть движущегося своей собственной левой рукой, чтобы надавить на дань тянь и ударить по "воротам жизни" движущегося 3 раза своим правым кулаком (или ладонью), это может помочь движущемуся закончить упражнение (Это довольно принудительный метод.)

3. Если упомянутый выше метод не помогает, помощник может приказать движущемуся повернуть правую ступню внутрь кончиками пальцев, указывающих на пятку левой ноги. Если это ему сделать самому не удастся, помощнику следует взять левую кисть движущегося своей правой кистью и своей ногой толкнуть его правый носок в сторону пятки левой ноги. Это поможет движущемуся закончить упражнение. Помощник может также коснуться точки тай-чун¹⁰ (между большим и 1-м пальцами ноги) движущегося крестообразно сложенными пальцами.

Книга IV ЦИГУН-ПРЕДПИСАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СИМПТОМАХ

Глава 1 Введение

Прежде чем проводить лечение пациента, врач традиционной китайской медицины сначала судит о месте и природе нездоровья путем анализирования, синтезирования и суммирования всех данных, собранных с помощью четырех методов исследования (наблюдение, выслушивание и обнюхивание, выслушивание, ощущение пульса и сердцебиения). Это называется "определение лечения, основанное на различении симптомов и знаков". Но в Цигун-терапии пациент может учиться делать дыхательные упражнения во всех диагностированных и недиагностированных хронических или сложных случаях, пока стенический или астенический синдром не дифференцируется. Тем не менее при различении восьми принципиальных синдромов (Инь и Ян, наружный и внутренний, холод и тепло, астения и стения) опытный инструктор по Цигуну несомненно проведет подробный анализ и изучение симптомов пациента.

Наружное и внутреннее относится к местоположению болезни. Поверхностный синдром указывает на то, что болезнь находится на поверхности или наружной части тела, тогда как внутренний синдром указывает на то, что болезнь находится внутри тела. Вообще говоря, хронические болезни принадлежат внутреннему синдрому. Холод и тепло относятся к природе заболевания. "Излишек Ян приводит к синдрому тепла, тогда как излишек Инь – к синдрому холода". Синдром холода часто имеет такие симптомы, как неприятие холода и желание тепла, чрезвычайно холодные кисти и ступни, бледный цвет лица и склонность к поносу или истощение телесных механизмов, Синдром тепла часто имеет следующие симптомы: жар и желание охлаждения, прилив крови к лицу и ушам, сухость рта и языка, сухой стул. Астения и стения являются основой, на которой различаются состояние здоровой энергии и степень серьезности заболевания. Астенический синдром часто наблюдается у пациентов, которые

¹⁰ Точка тай-чун расположена на меридиане печени в наиболее узком участке промежутка между первой и второй плюсневыми костями. – *Прим. пер.*

имеют апатию, слабость, истощение, одышку, самопроизвольное потение, ночное потение, частое мочеиспускание или недержание мочи, плохой аппетит, сердцебиение и бессонницу, ооченение кистей и ступней. При стеническом синдроме у пациентов наблюдается ощущение распирания груди, живота, ипохондрия и язва желудка, запор и затрудненное мочеиспускание. Инь и Ян – общие принципы. Холод, внутреннее и астения принадлежат инь-синдрому, тогда как тепло, поверхностное и стения относятся к ян-синдрому.

Согласно самоуправляемой Цигун-терапии болезни можно в основном разделить на две категории – стенический синдром и астенический синдром,

Стенический синдром включает в себя такие болезни, как злокачественные и доброкачественные опухоли, шишки и цирроз печени, которые характеризуются застоем жизненной энергии, стазом крови, аккумуляцией и застоем тепла и холода.

Астенический синдром включает в себя болезненные поверхность и внутренности, затрагивая жизненные органы больного, такие как сердце, печень, селезенка, легкие, почки и перикард, желчный пузырь, желудок, толстая кишка, тонкая кишка, мочевой пузырь и тройной обогреватель. Хронические болезни, имеющие знаки блокирования каналов, возмущения жизненной энергии и крови, нарушение баланса Инь и Ян, также включаются в астенический синдром.

Глава 2

Предписания и примеры лечения некоторых общих заболеваний

1. Предписания и примеры лечения сердечно-сосудистых болезней

Поскольку сердце контролирует артерии и вены, коронарная болезнь сердца – это болезнь, при которой коронарные артерии делаются твердыми. Врожденные пороки сердца, ревматические болезни сердца, органические патологические изменения в сердце, артериосклероз мозга, миокардиты, васкулиты и гипертония – все они могут быть отнесены к сердечно-сосудистым болезням.

Важнейшие Цигун-системы, используемые для лечения сердечно-сосудистых болезней, включают в себя: метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек, метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца, систему перемещения с поднятым вверх носком и превращения, систему массирования головы и успокоения ума.

Кроме того, больным ревматизмом и больным васкулитом необходимо добавить систему расслабленного и спокойного регулирования Ци, а пациентам, страдающим бессонницей, – систему массирования почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни.

Произносите звуки, составленные из китайских букв чзн (в первом и третьем тоне), попарно 7 раз. Для начала произнесите их 3 раза и продолжайте произносить их до 7 раз, если не возникает неблагоприятного эффекта.

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями должны проводить массаж сердца 1 раз утром и 1 раз вечером.

Случай № 1

Пациент: Ян, мужчина, 47 лет, работает на Пекинском специальном сталелитейном заводе.

Пациент имел постоянное сильное сердцебиение, общую слабость, бледные губы и серое лицо. Он был обследован в заводской больнице в марте, и был поставлен диагноз синусовой аритмии, повторной желудочковой преждевременной систолы. После 10 недель Цигун-упражнений пациент приобрел физическую силу и у него неожиданно появилось оптимистическое настроение. Сердцебиение уменьшилось, так что пациент стал более уверенным в действии Цигун-терапии и продолжал заниматься ею каждый день. Два месяца спустя его электрокардиограмма стала нормальной.

Случай № 2

Пациентка: Фан, женщина, 43 года, работает врачом в больнице Тайси, Синдо.

В течение 25 лет пациентка страдает от ревматического заболевания сердца с патологическими изменениями клапана в двухстворчатом клапане аорты, сопровождаемыми парасистемальной тахикардией верхнего желудочка. За прошедшие 10 лет часто бесконтрольно возникают перемежающийся синдром перевозбуждения и функциональная слабость в синоатриальном узле. Для облегчения симптомов был применен физический метод давления на глазные яблоки. Но повторные рецидивы следовали день за днем, год за годом. Ее здоровье было серьезно подорвано.

Ночью 20 января 1981 г. после повторного рецидива у нее была случайно повреждена роговая оболочка левого глаза и его зрение было потеряно. Поскольку физиотерапию больше нельзя было применять для облегчения заболевания, пациентку пришлось госпитализировать. Приостановленное мерцание возникало еще несколько раз. Позднее она начала заниматься Цигуном с помощью врачей. В первый день она едва могла стоять на ногах, ее сердце билось часто, в глазах плыло, а ноги дрожали. Она продолжала заниматься, опираясь на поручни. Только после многих перерывов и отдыхов она смогла стоять для занятий одну или две минуты. Она даже почувствовала себя хуже после упражнения, и ее врач должен был поставить ей внутривенную капельницу для вливания гормонов. Тем не менее пациентка не теряла надежды. Она продолжала упорно осваивать дыхательную технику. Постепенно она смогла сама стоять на ступнях в течение 2, 5, 10 минут и даже около часа. Месяц спустя она почувствовала себя много лучше как психически, так и физически. В добавление к улучшившимся аппетиту и сну она накопила некоторую физическую силу и стала более энергичной, трепетание сердца уменьшилось, а аритмия исчезла. Четыре месяца спустя она отказалась от западных лекарств, принимая эпизодически только некоторые традиционные китайские растительные лекарственные средства. Функция ее синоатриального узла была в основном восстановлена. Пульс 60–70 ударов в минуту, регулярный и сильный. В настоящее время пациентка может делать Цигун-упражнения непрерывно в течение двух часов без ощущения усталости.

Случай № 3

Пациентка: Су, женщина, 48 лет, работает в столичной больнице.

Состояние пациентки сложное, в 1973 году оставила работу для полного отдыха. В 1960 году она заболела водянкой, а в 1963 году ревматическим артритом с небольшой лихорадкой и температурой 37,8 °С, скоростью оседания эритроцитов (РОЭ) 48 мм/ч. В 1964 году она страдала гепатитом с такими симптомами, как боль в области печени, тошнота, вздутие живота, плохой аппетит. Диагноз – хронический гепатит – был подтвержден пункцией печени. В 1968 году у нее было обнаружено опущение матки, а в 1973 г. возник синдром слабости синусового узла (“больной синусовый узел”) со следующими клиническими проявлениями: брадикардия, аритмия, пульс 30–40 ударов в минуту, осложненный отказом синусового узла и “синусовыми уединенными пульсациями сердца”, головокружение в течение дня, стесненность в груди, одышка и трепетание сердца, стенокардия, бессонница и плохой аппетит. Пациентка едва могла ухаживать за собой и поэтому госпитализировалась более 20 раз. Она верила, что страдает от сердечной недостаточности и должна для поддержания работы сердца использовать сердечные средства, возбуждающие и защищающие ритм сердца. Итак, пациентка потеряла надежду.

После двух месяцев занятий Цигуном у больной произошло замечательное улучшение сна, аппетита, душевного и физического состояния. Она смогла сама ухаживать за собой. Кроме того, ее кал начал принимать форму, отек спал, кровяное давление стало нормальным, вес уменьшился на 10 цзинь¹¹, а остановки сердца и обратные пульсации исчезли.

Случай № 4

Пациентка: Ван, женщина, 41 год, врач санатория в Циндао.

Пациентка, перед тем как заняться Цигуном, болела гипертонией более 10 лет. В течение последних трех лет кровяное давление часто поднималось до 160/110 мм ртутного столба. Она

¹¹ 1 цзинь ≈ 604,5 г. – Прим. пер.

принимала средства по снижению давления, но оно никогда не опускалось до нормального уровня. Гипертония осложнялась такими симптомами, как трепетание сердца, стесненность и томление в груди, ощущение полноты в голове и снижение памяти. Нормальная для нее электрокардиограмма содержала диастолический шум перикарда. Ее электрокардиограмма наводила на мысль о вентрикулярной гипертрофии, тогда как торакоскопия предполагала расширение сердца. Кроме того, у нее были хронический гепатит и некоторые другие болезни.

Как только пациентка приступила к занятиям, она настаивала на выполнении Цигун-упражнений в течение 1–1,5 часа ежедневно. Спустя около месяца ее состояние очевидным образом улучшилось. Некоторые субъективные симптомы, такие как трепетание сердца, усталость и чувство стесненности и томления в груди, исчезли полностью. Было наглядно заметно, что она счастлива и полна сил. Ее кровяное давление и функция печени стали нормальными.

II. Предписания и примеры лечения болезней печени

Печень хранит кровь и порождает ветер. Многие болезни печени могут иметь следующие симптомы: недостаточное снабжение печени кровью, излишняя вспышка огня печени, неприятный вкус во рту и кашель с кровью, сухое и вяжущее ощущение в обоих глазах, глаза красно-коричневого цвета, распирающие груди и ипохондрия, онемение и дрожание губ, общая слабость.

Важнейшие Цигун-системы, используемые для лечения болезней печени, включают в себя: метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек, короткого быстрого дыхания для укрепления печени, селезенки и легких, а также систему расслабленного и спокойного регулирования Ци.

Пациентам с болезнями печени, осложненными гипертонией, необходимо добавить систему перемещения с поднятым носком и превращения.

Пациентам, у кого болезни печени влияют на селезенку и кто имеет неприятное ощущение в животе, необходимо добавить систему перемещения с поднятым носком и превращения.

Пациентам с болезнями печени, осложненными глазными болезнями, следует добавить систему массирования головы и успокоения ума.

Пациенты с болезнями печени, осложненными артритом и спазмами кистей и ступней, должны заниматься системой расслабленного и спокойного регулирования Ци по крайней мере дважды в день.

Пациенты с болезнями печени произносят звук китайского слога гуо сначала 4 раза, а затем доводят произнесение звука до 8 раз, когда привыкнут к нему. В дополнение следует также практиковать массаж области печени.

Случай № 1

Пациент: Хуан, мужчина, 53 года, военный. В 1963 году пациент был госпитализирован по поводу гепатита. После реабилитации он выздоровел, но последовали рецидивы. Показатели при каждом рецидиве приблизительно следующие:

- 1) трансамины – около 500 единиц;
- 2) проба на мутность тимола (ПМТ) – свыше 20 единиц;
- 3) проба на выпадение хлопьев (ПВХ): +++;
- 4) гепатито-связанный антиген: +;
- 5) пастообразные фекалии;
- 6) тупая боль в области печени, нетерпеливость и общая слабость.

Испытывая боль, пациент настаивал на занятиях Цигуном каждый день. Он занимался системами регулирования дыхания и усиления Ци, перемещения с поднятым носком ноги и превращения, массажа области печени и глубокого выдыхания в положении сидя каждое утро (до 7 часов утра). Вечером он занимался как системой перемещения с поднятым носком и превращения, так и массированием области печени. Два месяца спустя состояние пациента очевидным образом улучшилось. Все показатели заболевания изменились к лучшему. Ниже

приведено сравнение между состоянием пациента до и после 2 месяцев занятий Цигуном:

Наименование	До практики	После практики
Трансамины	Нормальное	Нормальное
ПМТ	17	5
ПВХ	+	—
Общие симптомы	Отсутствие силы, склонность ко сну	Энергичность, легкость при ходьбе, отсутствие склонности ко сну или отдыху в кровати

Случай № 2

Пациентка: Сю, женщина, 35 лет, работает на фабрике полупроводниковых приборов.

Болела три года ревматоидным артритом, лечилась в нескольких крупных больницах, но какого-либо отчетливого улучшения в ее состоянии не было. Кроме того, возникли расстройства селезенки и желудка как следствие побочного действия лекарств. У нее была сильная боль в суставах, которые были распухшими и частично деформированными. Следовательно, она не могла заботиться о себе в повседневной жизни. Ее состояние стало серьезным, она не могла подняться с кровати, ее шея была напряженной, а челюсть не могла двигаться свободно. Позже она лечилась в Чунванской районной больнице традиционной китайской медицины. Затем она взялась за традиционную китайскую медицину "Башфен", на некоторое время ее состояние немного улучшилось. Далее она начала изучать Цигун-упражнения. Шесть дней спустя у нее возникло "ощущение Ци". Через две недели боль в коленях стихла, а через три месяца боль исчезла совсем. Она могла гулять как здоровый человек и даже подниматься на 4 этаж без помощи палки.

III. Предписания и примеры лечения заболеваний органов дыхания

Поскольку легкие контролируют жизненную энергию, болезни легких обычно имеют такие симптомы, как одышка, затрудненное дыхание и кашель. Трахеиты, бронхиты, астма и туберкулез легких – примеры таких болезней.

Основной Цигун-системой, используемой для лечения заболеваний органов дыхания, является система регулирования дыхания и усиления Ци. Больные при отсутствии сильного сердцебиения могут не пользоваться методом короткого быстрого дыхания для укрепления сердца.

Пациентам, у которых имеется чувство стеснения в груди, и пациентам с болезнями сердца необходимо добавить метод открытия и закрытия трех дань тянь.

Для пациентов с обильной мокротой и плохим аппетитом необходимо добавить систему перемещения с поднятым носком и превращения.

Пациентам, страдающим бессонницей, следует также добавить системы перемещения с поднятым носком и превращения и массажа головы и успокоения ума.

Пациентам с дыхательными шумами следует добавить систему расслабленного и спокойного регулирования Ци.

Пациентам с заболеваниями органов дыхания необходимо произносить китайский слог шэн для выталкивания воздуха. Всего произносите 9 раз: сначала 3 раза – если пациент не испытывает неприятных ощущений, он может довести произнесение этого слога до 6 раз и постепенно до 9 раз. Следует также добавить массаж легких.

Случай № 1

Пациентка: женщина, 62 года.

Имея 30-летнюю историю болезни астмой, пациентка посетила много больниц и получала каждый раз возможное лечение, но улучшения не было. Ее состояние было очень плохим, и она

часто простужалась. На прогулке она всегда дышала с трудом, сердце трепетало, голова плыла, а глаза были мутными. Она не могла заснуть без помощи снотворного и астматических пилюль. У нее также были болезни желудка с такими симптомами, как кислая отрыжка, скопление кишечных газов, плохой аппетит, апатия и бледность лица.

После одного месяца занятий Цигун-упражнениями ее душевное и физическое состояние улучшилось, у нее также улучшился аппетит. Она смогла засыпать без снотворных или астматических пилюль. После трех месяцев занятий рецидивов астмы не было, желудочные недомогания исчезли и она редко простужалась. В настоящее время она полна сил и энергии, у нее розовые щеки, она также набрала вес.

Случай № 2

Пациентка: Чен, женщина, 25 лет, рабочая завода радиотехнического оборудования.

В январе 1977 года закашляла кровью. В туберкулезной больнице был поставлен диагноз "инфильтратный туберкулез легких в стадии распада верхушек правого легкого". После шестимесячного лечения в больнице ее врач считал, что ей необходима операция.

Операция не была сделана, потому что она была слишком нервной. Поэтому ее выписали из больницы с каверной в легких.

Когда она узнала, что Цигун может излечить болезнь, она немедленно начала заниматься со всем энтузиазмом. Месяц спустя она обнаружила, что инфильтрат рассосался. После этого она еще больше поверила в действие Цигуна. Вставала в 5 утра и настойчиво и сознательно занималась. После трех месяцев занятий ее состояние улучшилось очевидным образом. У нее улучшился аппетит, она перестала страдать бессонницей и с тех пор никогда не простужалась. Когда в ноябре 1977 года ее вновь обследовали, легочная каверна полностью исчезла.

IV. Предписания и примеры лечения селезеночных и желудочных заболеваний

Селезенка управляет кровью и ответственна за транспорт и превращение, развитие мышц и подвижность конечностей. "Селезенка и желудок" называются "основой роста человеческого тела". Общие симптомы селезеночных и желудочных болезней: запор, вздутие живота, боль, слабость, расстройство желудка, растяжение желудка, чувство давления под ложечкой, срыгивание и рвота, отек, кровотечение и атрофия ступней. Основная Цигун-система, используемая для лечения селезеночных и желудочных заболеваний, – система перемещения с поднятым носком и превращения.

Также следует добавить методы короткого быстрого дыхания для укрепления почек и короткого быстрого дыхания для укрепления селезенки, печени и легких,

Пациентам, страдающим запором, следует также добавить систему расслабленного и спокойного регулирования Ци с вращением палочки наружу. Пациентам с диареей (поносом) палочку необходимо вращать внутрь.

Пациентам, страдающим бессонницей, следует добавить системы массажа головы и успокоения ума, массажа почек и оказания благотворного влияния на субстанцию жизни.

Пациентам с опущением желудка рекомендуется поставить центр ладони вверх.

Пациентам с характерными болезнями селезенки следует произносить китайский слог гон, а пациентам с характерными болезнями желудка – китайский слог дон. Произнесите каждый слог 10 раз. Вначале произнесите 3 раза, а затем увеличьте до 6 и 10 раз, если не возникнет неприятных ощущений.

Массаж селезенки следует делать в области селезенки, которая расположена ниже подреберья, а массаж желудка следует проводить в середине желудочной области.

Случай

Пациент: Као, мужчина, 21 год.

Пациент болел гастроптозом (опущение желудка) более 7 лет, и последние 3 года состояние стало очень серьезным. Он был госпитализирован для лечения. В марте 1980 года был поставлен диагноз гастроптоз (8 см). Симптомы – бессонница, плохой аппетит, одышка, истощение, желтый цвет лица и общая слабость. Он вынужден был носить бандаж для

поддержки желудка. После того как он освоил Цигун-упражнения, он упорно вставал в 4 часа утра и ежедневно занимался Цигуном четыре часа. В соответствии с логикой Цигун-системы упор был сделан на систему перемещения с поднятым носком и превращения. Вечером он занимался массажем точки юн-цюань в дополнение к системам массирования головы и расслабленного и спокойного регулирования Ци. После трехмесячных занятий его состояние значительно улучшилось. Appetit был хороший, цвет лица стал нормальным, он мог гулять свободно и в сильном темпе, бандаж был снят. Позднее он был вновь обследован в больнице, обследование показало, что его состояние значительно улучшилось: гастроптоз уменьшился с 8 до 3 см.

V. Предписания и примеры лечения почечных болезней

Почки контролируют субстанцию жизни и хранят первоначальные Инь и Ян. Более всего поощряется их усиление, а какого-либо расточительного рассеяния их следует избегать.

Большинство болезней почек принадлежит к астеническому синдрому. Симптомы дефицита Ян почек: холод в конечностях, апатия, усталость в коленях и пояснице, частое мочеиспускание, импотенция; симптомы дефицита Инь почек: непроизвольное семяизвержение и преждевременная эякуляция, капельное выделение мочи после мочеиспускания, частое мочеиспускание и недержание мочи, снижение слуха, отсутствие ясности мысли как при лихорадке или опьянении, сухой рот и ночное потение, отек и т. п.

Основными системами Цигуна, используемыми для лечения почечных болезней являются методы короткого быстрого дыхания для укрепления почек, система перемещения с поднятым носком и превращения и система массирования почек и оказание благотворного влияния на субстанцию жизни.

Пациентам, страдающим от недостаточности энергии почек, и тем, кто задыхается при каком-либо движении, следует добавить систему короткого быстрого дыхания для укрепления легких.

Пациентам с недостаточностью субстанции Инь и усталостью в коленях и пояснице необходимо добавить упражнения системы расслабленного и спокойного регулирования Ци.

Пациентам с шумом в ушах и глухотой необходимо дополнительно заниматься системой массирования головы и успокоения ума.

Пациенты с почечными болезнями произносят китайский слог ю. Вначале 3 раза, а затем увеличивают число произнесений до 6, когда они к нему приспособятся.

Случай

Пациентка: Ван, женщина, 56 лет, работает на радиовещании.

Пациентка начала страдать от гипертонии с 1956 года, а в 1967 году ей был поставлен диагноз "часто возникающий аорто-артернит и стеноз почечной артерии", В 1972 году ее альбумин в моче был положительным с ++++, а кровяное давление поднялось до 230/120. Радиоизотопное исследование обнаружило умеренное поражение почечных функций.

В 1976 году было проведено почечное сканирование, которое показало атрофию обеих почек, тогда как карта ее мозгового кровотока указывала на функциональные изменения. Пациентка страдала от такой сильной боли в голове, что даже большая доза анальгетиков не давала никакого эффекта. Ее симптомы включали в себя: бессонницу, глухоту, неясность сознания, сердцебиение, одышку, грудную боль и стеснение в груди, ночное мочеиспускание (5–6 раз), ненормальное потоотделение вследствие общей слабости, легкий жар по утрам, РОЭ 110 мм/ч. Она съедала только два лян¹² пищи в день. Она посетила много больниц и получила различное лечение, но удовлетворительного эффекта не было.

После занятий Цигуном симптомы в основном исчезли. У нее намного улучшились аппетит и сон, сопротивление болезням возросло. Такие симптомы, как ночное

¹² 1 лян – 31,2 г. – Прим. пер.

мочеиспускание, глухота, боль в спине и пояснице, исчезли. В прошлом ее нижние конечности были холодными и одеревеневшими, теперь они стали теплыми. Ее гемохром (красный пигмент крови) поднялся с 5 до 10,5 г с нормальной картиной белой крови. Не было больше сильного запаха мочевой кислоты из носовых полостей, как прежде. Эти изменения показаны в следующей таблице.

Характеристики	Перед занятиями	После занятий
Симптомы	Сильная головная боль, бессонница, частое ночное мочеиспускание (5–6 раз), плохой сон даже с лекарством, плохой аппетит (2 лян пищи в день)	Головная боль отсутствует, спит без лекарств, ночное мочеиспускание отсутствует, аппетит 1 цзинь пищи в день
Гемохром	5 г	10,5 г
Холестерол	230 мг %	160 мг %
Мочевой альбумин	++++	Стабильно + – + +
Кровяное давление	230/120 мм рт. ст.	160–170/90 мм рт. ст.

VI. Предписания и примеры лечения смешанных болезней

Смешанные болезни – это или болезни, осложненные множеством других, или болезни, классификация которых пока не может быть проведена. Поскольку Цигун-терапия рассматривает человеческий организм как целое, она может лечить трудные и осложненные болезни под разными углами.

Например, атриальная фибрилляция может быть, по-видимому, отнесена к категории сердечных болезней. Однако некоторые атриальные фибрилляции тесно связаны с нервами, поэтому они могут быть включены в категорию смешанных болезней. Случаи сосудистых заболеваний мозга могут быть включены в категорию сердечно-сосудистых болезней, но они отличаются от обычных сердечных болезней и, таким образом, могут быть также отнесены к категории смешанных заболеваний. Смешанных заболеваний слишком много, чтобы здесь о них подробно говорить. Поэтому приведены только несколько случаев в качестве примеров для занимающихся Цигуном.

Случай № 1

Пациент: Чен, мужчина, 32 года, работает на заводе специального радиооборудования в городе Хеби провинции Хенан.

В 1975 году во время ходьбы стал пошатываться, и постепенно появилось полное безразличие. Родственник пациента заявил, что в их семье все страдают от этой болезни в течение нескольких поколений. Пациент думал, что он страдает от неизлечимой болезни, и таким образом потерял надежду и уверенность.

После занятий Цигуном в течение некоторого времени он пришел к знанию его фундаментальных принципов. Узнал, что болезнь вызывается нарушением циркуляции жизненной энергии и крови, разбалансом Инь и Ян и нервозностью. Он изучал и применял различные системы Цигуна для укрепления организма. Постепенно он привык вставать на некоторое время и был настойчив в занятиях Цигуном. В настоящее время он полностью умственно восстановился, Ходит твердо и не чувствует усталости при работе.

Случай № 2

Пациент: Гао, мужчина, 43 года, работает в Пекинском научно-исследовательском

институте пищевой промышленности.

В 1978 году у пациента начались постоянные сильные сердцебиения. В марте 1979 года ему был поставлен диагноз пароксизмальной атриальной фибрилляции, один из сильных приступов которой длился более 4 часов. В октябре того же года возникла синусовая и атриальная преждевременная систола – 8–9 приступов в минуту в тяжелых случаях. Остановка сердца сопровождалась головной болью, испариной, общей слабостью, стеснением в груди и болью слева в области сердца. Частота пульса превышала 170 ударов в минуту.

В течение первых 3 месяцев занятий Цигуном он делал все пять основных систем. А затем, начиная с четвертого месяца, он занимался только методом короткого быстрого дыхания для укрепления печени, селезенки и легких, который относится к системе регулирования дыхания и усиления Ци. Каждый метод им практиковался более 20 мин с общим временем занятий 1,5–2 часа в день. Он почувствовал себя счастливым и довольным, а во время занятий возникало ощущение Ци. Из-за случайного приступа атриальной фибрилляции он вынужден был заняться системами регулирования дыхания и усиления Ци и перемещения с поднятым носком и превращения, которые привели его сердечный ритм в норму. После 5 месяцев занятий он был в состоянии работать полный рабочий день.

Случай № 3

Пациент: Ян, мужчина, 55 лет, военный в отставке. Работает на текстильной фабрике в Гуанхуа.

В 1973 году, неся что-то тяжелое, пациент повредил правую стопу, в результате чего произошел сдвиг поясничных и грудных позвонков. Его состояние становилось все хуже и хуже. В начале 1977 года он заболел гипертонией. Максимальное кровяное давление было 210/130 мм рт. ст. У него наблюдалось головокружение, сильное сердцебиение и ненормальное потоотделение. Иногда он терял сознание. В 1979 году он заболел тромбозом. У него была гемиплегия и подергивание глаз, перекашивание рта. После госпитализации и лечения его состояние улучшилось, но правая нижняя конечность еще немела и он не мог передвигаться без палки, быстро уставал.

После занятия системами перемещения с поднятым носком и превращения, регулирования дыхания и усиления Ци и т. п. он полностью выздоровел от последствий тромбоза. Три месяца спустя его можно было видеть гуляющим без палки.

VII. Предписания и примеры лечения опухолей (рака)

При различных местоположениях опухолей следует заниматься различными дополнительными Цигун-системами. Например, пациентам, имеющим опухоли, в дополнение к пяти основным системам Цигуна в соответствии с их патологическим состоянием необходимо выполнять быстрый дыхательный метод и метод выдыхания через рот. Ниже приведены некоторые дополнительные Цигун-системы: для пациентов с карциномой легких – метод укрепления легких и метод укрепления почек; для пациентов с аденокарциномой – метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких и произнесение китайского слога шэн; для пациентов с карциномой мозга – метод укрепления почек и метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца, произнесение китайского слога дуо; для пациентов с карциномой ротовой части глотки – метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, произнесение китайского слога шэн; для пациентов с карциномой толстой кишки – метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких и произнесение китайского слога шэн; для пациентов с карциномой тонкой кишки – метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца и произнесение китайского слога чэн; для пациентов с карциномой желчного пузыря – метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, печени и селезенки и произнесение китайского слога гуо; для пациентов с карциномой мочевого пузыря и матки – метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек и произнесение китайского звука ю; для пациентов с карциномой кожи – метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, печени и селезенки и произнесение китайского слога шэн.

Поскольку занимающийся будет выполнять системы упражнений Цигуна в соответствии с

указаниями, данными "во внутренних положениях" доктрины Цигун-теории, будут достигнуты хорошие результаты и болезни будут излечены.

Ниже приведены несколько случаев для примера.

Случай № 1

Пациент: Ван, мужчина, 54 года, работает в центральной компании автобусных перевозок.

Весной 1980 года пациент внезапно потерял сознание и пришел в себя только после экстренного лечения в больнице. С помощью радиографии мозга и анализа костного мозга был поставлен диагноз – опухоль мозговой артерии. Врач предложил операцию, но больной отказался. В момент выписки из больницы он был очень слаб, страдал недержанием кала, его кисти были очень слабы и дрожали. Он едва мог за собой ухаживать в повседневной жизни. Моральное состояние было подавленным, а члены его семьи были также обеспокоены.

14 февраля 1981 года пациент начал заниматься Цигуном, в основном выполнял системы регулирования дыхания и усиления Ци и систему перемещения с поднятым носком и превращения. Он почувствовал силу в ногах и смог ходить самостоятельно. Недержание кала и мочи исчезло. Когда он вернулся в больницу для повторного обследования, врач заявил, что он не может найти ничего ненормального. 3 настоящее время он чувствует себя хорошо и редко простужается. Его психическое состояние также сильно улучшилось. Он возобновил работу.

Случай № 2

Пациентка: Ван, женщина, 33 года, работает в больнице Пекинского сталелитейного завода.

Здесь случай метастаза карциномы мозговых желез. Десять недель спустя после занятий Цигун-терапией состояние пациентки сильно улучшилось. Эти изменения показаны в следующей таблице:

Перед занятием	После занятия
1. Распирание головы, выпученные глаза	1. Эти симптомы заметным образом исчезли: периодически появляются только при выполнении быстрого дыхательного метода, но легко контролируются посредством даоинь
2. Серьезная гиперплазия молочной железы к переднему краю подмышки	2. Гиперплазия в основном исчезла
3. Общая слабость, необходима поддержка, когда поднимается и спускается по лестнице	3. Ощущение легкости и силы в ногах
4. Плохой аппетит, 2 лаяна пици за один прием	4. Сильное улучшение аппетита, часто чувствует голод, прибавила в весе 4–5 цзинь
5. Тупая боль около пупка, часто должна лежать ночью на животе	5. Брюшная боль исчезла
6. Белое выделение в углах глаз	6. Белое выделение исчезло

Случай № 3

Пациент: Лю, мужчина, 48 лет, работает в 1-м санатории велосипедной фабрики в Пекине.

В прошлом году и ранее больной имел затрудненное дыхание, одышку, частое кашляние и отхаркивание. Рентгеновское исследование показало, что верхушка левого легкого не расширяется и в бронхах имеется опухоль. Был поставлен диагноз легочной карциномы, и больной был сильно подавлен. Посредством занятий Цигуном в соединении с некоторым другим лечением он обрел силу, начал дышать свободно. Боль в спине спала, и стеснение груди

уменьшилось. Дальнейшее рентгеновское исследование показало, что левое легкое уже расширяется, а опухоль в бронхах исчезла. Последовательные обследования дали тот же результат. В настоящее время он восстановился на работе.

Случай № 4

Пациентка: Чен, женщина, 53 года, работает в проектной офисе Хаминской районной плановой комиссии Синцзянской автономной области.

Пациентка заболела карциномой наружных женских половых органов в январе 1980 года. Девять месяцев спустя после операции центр заражения дал метастазы в легкие с затенением в них 8 см. У нее были такие симптомы, как кашель, тяжелое дыхание, низкое кровяное давление, харканье кровью, усталость, апатия и плохой аппетит. Лабораторные проверки показали недостаточную функцию сердца, почек и печени и наличие активных раковых клеток.

Ее состояние было слишком плохим, чтобы применять химио- или радиотерапию. 13 января 1981 года она согласилась заниматься Цигун-терапией. После одного месяца занятий она могла принимать 7–8 лян крахмальной пищи в день. Кашель исчез. Больная больше не харкала кровью. Редко простужалась.

После двух месяцев занятий произошел заметный поворот в ее психическом состоянии. При выполнении Цигун-упражнений в ее руках ощущалось покалывание, а кисти были теплые. Она чувствовала, что внутри ее тела как бы течет электрический ток даоинь. Она стала более уверенной в действии Цигуна. Ей удалось заставить себя вставать в 3–4 часа утра и настойчиво заниматься Цигуном 4–5 часов каждый день несмотря на плохую погоду. В апреле 1981 года она пришла в больницу на переобследование. Рентгеновское обследование груди показало, что опухоль в легких уменьшилась в размере на 2/3.

Случай № 5

Пациент: Чен, мужчина, работает в Хебийском Бюро полезных ископаемых, провинция Хенан.

Около 10 лет назад пациент заметил в паху некоторую красную сыпь, похожую на экзему, которая доставляла ему много беспокойства. Он посетил много больниц, получил разные виды лечения, но улучшения не наступило. Позднее сыпь выросла до размера грецкого ореха. Пациент явно похудел, и его вес уменьшился более чем на 110 цзинь. Из-за боли он с трудом ходил. Он был обследован в больнице, и была диагностирована чешуйчатая эпителиома. Поэтому он был оперирован, и один из лимфатических узлов в паху был удален.

Исследование лимфы показало, что возникли метастазы и развилась аденокарцинома. Позднее метастазы распространились с внешней части тела на внутренние. Врачи считали, что должна быть проведена главная операция по удалению инфицированной ноги. Думая, что даже с отнятой ногой он не сможет долго прожить, пациент от операции отказался.

В мае 1981 года пациент принял самоуправляемую терапию. Каждое утро он вставал рано, делая упражнения в быстром дыхании: два вдоха следовали за одним выдохом. После двух месяцев занятий он не только почувствовал себя хорошо, но также было обнаружено, что количество лейкоцитов (белых кровяных телец) стабильно даже после радиотерапии. Вес тела увеличился на 15 цзинь. Лимфатический узел, который был размером с кончик пальца, теперь намного уменьшился и стал мягче. После трех месяцев занятий лимфатический узел уменьшился наполовину, а в конце десятого месяца исчез полностью. В настоящее время его вес составляет 157 дзинь. В канун фестиваля, весной 1982 года, когда он был вновь обследован с помощью сканирования почек и печени, радиографического исследования кишечника и желудка, проктоскопии и рентгеновского просвечивания легких, все было в норме.

Перечень биологически активных (акупунктурных) точек, упоминаемых в книге

Наименование точки · Меридиан · Номер рисунка

Бай-хуэй · Ду-май (заднесрединный) · 13

- Вэй-чжун* · Мочевого пузыря · 7 (на рисунке не показана)
Гуань-чун · Тройного обогревателя · 10
Гуань-юань · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Да-джуй · Ду-май (заднесрединный) · 13
Да-дунь · Печени · 12
Жэнь-чжун · Ду-май (заднесрединный) · 13
Инь-бай · Селезенки · 4
Инь-лин-цюань · "" · 4
Ин-сян · Толстой кишки · 2
Инь-тан · Внемеридианная · 72
Лао-гун · Перикарда · 9
Ле-цюе · Легких · 1
Ли-дуй · Желудка · 3
Мин-мэнь · Ду-май (заднесрединный) · 13
Пу-шэнь · Ян-цяо-май (чудесный) · 17
Сы-чжун-кун · Тройного обогревателя · 10
Ся-гуань · Желудка · 3
Ся-вань · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Тань-чжун · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Тин-гун · Тонкой кишки · 6
Тоу-вэй · Желудка · 3
Тянь-чжун · Мочевого пузыря · 7
Фэн-чи · Желчного пузыря · 11
Ян-вэй-май · 19
Фэн-фу · Ду-май (заднесрединный) · 13
Хэ-гу · Толстой кишки · 2
Хуэй-инь · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Цзу-сан-ли · Желудка · 3
Цзу-цяо-инь · Желчного пузыря · 11
Цзянь-цин · Желчного пузыря · 11
Цзянь-юй · Толстой кишки · 2
Цин-мин · Мочевого пузыря · 7
Ци-мэнь · Печени · 12
Инь-вэй-май · 20
Ци-сюе · Почек · 8
Ци-хай · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Ци-ху · Желудка · 3
Ци-чун · Чун-май (чудесный) · 15
Цюй-гу · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Цюй-ча · Мочевого пузыря · 7
Цюй-чи · Толстой кишки · 2
Цянь-цин · Ян-вэй-май (чудесный) · 19
Чжан-мэнь · Печени · 12
Чжао-хай · Инь-цяо-май (чудесный) · 18
Чжи-инь · Мочевого пузыря · 7
Чжи-ши · "" · 7
Чжун-бинь · Инь-вэй-май (чудесный) · 20
Чжун-ду · Печени · 12
Чжун-вань · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Чжун-чун · Перикарда · 9
Чэн-цзян · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Шан-вань · Жэнь-май (переднесрединный) · 14
Шан-син · Ду-май (заднесрединный) · 13
Шан-ян · Толстой кишки · 2
Шао-чун · Сердца · 5

- Шао-шан* · Легких · 1
Шуай-гу · Желчного пузыря · 11
Шэнь-цюе · *Жэнь-май* (переднесрединный) · 14
Шэнь-шу · Мочевого пузыря · 7
Юй-цзи · Легких · 1
Юй-чжэнь · Мочевого пузыря · 7
Юн-цюань · Почек · 8
Ян-бай · Желчного пузыря · 11
Ян-вэй-май · 19
Ян-лин-цюань · Желчного пузыря · 11
Яо-ян-гуань · *Ду-май* (заднесрединный) · 13

Словарь некоторых терминов

Анцяо - древнее название Цигуна – система психофизических упражнений, включающая в себя ходьбу с поднятыми носками, контактный и бесконтактный массаж

Астенический синдром - категория болезней, к которой относятся хронические болезни, а также болезни поверхностных и внутренних органов, характеризующиеся недостаточностью и слабостью жизненной энергии

Внешние причины болезней - шесть видов погодных изменений (ветер, холод, тепло, сырость, сухость, огонь – ”шесть вредных факторов”) и инфекционные патогенные факторы (”злобные естественные факторы”)

Внутренние причины болезней - семь видов эмоций (радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас)

Дань тянь Даоинь - энергетическая область, точка, центр система психофизических упражнений, то же, что и Цигун; движение кистей вдоль туловища в методе медленной ходьбы с поднятым носком

Гун (гунфу) - метод укрепления Ци

Жизненная энергия - часть внутриутробной (дородовой) Ци

Земная Ци - часть послеродовой Ци, поглощаемой из пищи

Инь-Ян - полярные качества Ци

Коллатераль - ветвь меридиана

Крестообразно сложенные пальцы - соединение пальцев для точечного массажа, при котором кончик большого пальца соединяется с кончиками мизинца и безымянного пальца, а указательный палец кладется поверх среднего

Лао-инь - энергия севера

Лао-ян - энергия юга

Лян - мера веса, равная 31,2 г

Меридиан - маршрут, по которому течет Ци, энергетический канал, орган

Небесная Ци - часть послеродовой Ци, поглощаемой из воздуха

Основная Ци - то же, что и жизненная энергия

Очищение - метод выполнения Цигун-упражнений при стеническом синдроме

Полые органы - толстая кишка, желудок, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель

Первобытная Ци - часть внутриутробной (дородовой) Ци

Твердые органы - легкие, перикард, сердце, селезенка, печень, почки

Стенический синдром - категория болезней, вызванных застоем жизненной энергии, стазом крови, аккумуляцией и застоем тепла и холода (злокачественные и доброкачественные опухоли, шишки, цирроз печени)

Тонизирование - метод выполнения Цигун-упражнений при астеническом синдроме

Ци - энергия (энергоноситель), подразделяемая на внутриутробную (дородовую) и послеродовую

Цзинь - мера веса, равная 604,5 г

Цунь индивидуальный - расстояние между двумя складками, образующимися при

сгибании второй фаланги среднего пальца на левой руке у мужчины и на правой у женщины

Цунь пропорциональный - доля, деление отрезка на равные части

Чи - мера длины, равная 35,79 см

Шао-инь - энергия запада

Шао-ян - энергия востока

Рекомендуем почитать:

Абаев Н.А. Цигун: искусство саморегуляции. //Азия и Африка, 1990. № 8 – 10,12.

Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. М.: Советский спорт, 1990. Вып. 1.

Основы теории китайской традиционной медицины и чжэнь-цзю терапии. Харбин: Хэйлунцзянский институт китайской традиционной медицины, 1988.

Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М.: Наука, 1986.

Управление дыханием ци-гун в шаолинской традиции: пер. с китайск. М.: ЦИОСДВ. 1990.

Стулова Э.С. Даосская практика достижения бессмертия // Из истории традиционной китайской идеологии. М.: Наука, 1984. С. 230–270.

* * *

Издание для досуга

Китайская Цигун-терапия

Редактор издательства *Т. С. Корнишина*

Художник обложки *В. Б. Гордон*

Художественный редактор *А. Л. Вульфсон*

Технический редактор *Л. А. Волкова*

Корректор *С. В. Малышева*

ИБ № 3848

Набор выполнен в издательстве. Подписано в печать с оригинала-макета 25.03.9
Формат 84×108¹/₁₆. Бумага типографская № 2. Гарнитура Пресс-Роман. Печать в
соках. Усл. печ. л. 10,92. Усл. кр.-отт. 11,13. Уч.-изд. л. 11,34. Тираж 200 000 экз
(1-й завод 1—100 000 экз.). Заказ 1139. Цена 7 р. 80 к.

Энергоатомиздат. 113114, Москва, М-114, Шлюзовая наб., 10.

Ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени Ленинградское производственно-техническое объединение «Печатный Двор» имени А. М. Гоголя при Госкомпечати СССР. 197110, Ленинград, П-110, Чкаловский пр., 15.

