

СОФИЯ УМАА



ЗНАМЕНИТЫЕ СТИЛИ ЦИГУН ТАЙЦЗИ-ЦИГУН «ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ»

陰
ИНЬ

陽
НЯ



ЯН ЦЗЮНЬМИН

Ян Цзюньмин ЗНАМЕНИТЫЕ СТИЛИ ЦИГУН



СЕРИЯ ЦИГУН
УМАА

Ян Цзюньмин

ЗНАМЕНИТЫЕ СТИЛИ ЦИГУН

**ТАЙЦЗИ-ЦИГУН
“ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ”**



«СОФИЯ»

1998

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит издательству «София». Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону

Ян Цзюньмин. Знаменитые стили цигун.

Тайцзи-цигун. «Восемь Кусков Парчи».

Пер. с англ. М. Чеботарев. — К.: «София», Ltd., 1998. — 272 с.

Этим томом издательство «София» продолжает публикацию работ мастера цигун и ушу Ян Цзюньмина. Знаменитым стилям *тайцзи-цигун* и *бадуаньцзинь* («Восемь Кусков Парчи») отводится в его системе особая роль.

Вместе с тем, представленные в этой книге уникальные комплексы тайцзи-цигун будут полезны не только последователям школы Мастера Яна. Каждому, кто изучает, практикует или преподаёт тайцзи-цюань (как боевое искусство или как оздоровительную гимнастику), они помогут лучше понять как общие принципы, так и тонкие нюансы тайцзи.

«Восемь Кусков Парчи» — простой и короткий комплекс упражнений, созданный древним героем-полководцем Юэ Фэем для улучшения общефизической подготовки солдат. В настоящее время этот знаменитый стиль цигун используют люди всех возрастов для оздоровления и профилактики заболеваний. Ян Цзюньмин подробно описывает сидячий и стоячий варианты комплекса и приводит старинные китайские наставления к ним.

The Essence of Tai Chi Chi Kung — © 1990 Yang, Jwing-Ming
The Eight Pieces of Brocade — © 1997 Yang, Jwing-Ming
© «София», 1998

ISBN 966-7319-07-5

СОДЕРЖАНИЕ

Предупреждение 7

От редактора русского перевода 9

ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

Об авторе. Ян Цзюньмин, доктор философии..... 15

Вступление 19

Предисловие..... 22

Глава 1. Общее введение..... 25

Глава 2. Корень тайцзи-цюаня: *Инь* и *Ян*..... 78

Глава 3. Тайцзи-цигун..... 95

Глава 4. Заключение..... 193

“ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ”

Из предисловия к первому изданию (1988)..... 197

Предисловие ко второму изданию (1997)..... 199

Глава 1. История «Восьми Кусков Парчи» 205

Глава 2. Сидячие «Восемь Кусков Парчи» 209

Глава 3. Стоячие «Восемь Кусков Парчи» 229

Глава 4. Заключение..... 253

Приложение. Словарь китайских терминов 255

Издательство «София» рекомендует 262

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Автор и издатель этих материалов **НЕ НЕСУТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** за какие бы то ни было телесные повреждения, которые могут быть получены в результате прочтения или следования инструкциям данных руководств.

Все виды физической и любой другой деятельности, описанные в этой книге, могут оказаться для некоторых людей опасными или потребовать от них слишком большого напряжения, поэтому, прежде чем приступить к ним, читатель **обязательно** должен посоветоваться с врачом.

ОТ РЕДАКТОРА РУССКОГО ПЕРЕВОДА

В настоящем издании Ассоциация Боевых Искусств Яна (УМАА) и «София» представляют две книги Мастера Ян Цзюньмина, посвященные знаменитым системам китайского цигун:

Основы тайцзи-цигун: здоровье и боевые искусства

и

**Восемь простых упражнений цигун для здоровья:
«Восемь Кусков Парчи».**

Мы уверены, что эта книга послужит ценным дополнением к уже опубликованным нами работам Ян Цзюньмина и его сподвижников

Корни китайского цигун: секреты практики цигун. «София», 1997;

**Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий,
Цигун промывания костного и головного мозга. «София», 1997;**

**Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика (в соавторстве с
Лян Шоуюем и У Вэньцином). «София», 1997;**

**Синьи-цюань: теория и практика (в соавторстве с Лян Шоуюем).
«София», 1997;**

а также к изданным в «Софии» книгам Мантэка Чиа, Чжоу Цзунхуа и других авторов (полный список см. на последних страницах).

В связи с этим мы хотели бы отметить, чем *тайцзи-цигун* Ян Цзюньмина отличается от одноименной системы Мантэка Чиа, описанной в его книге *«Внутренняя структура тайцзи»*. Дело в том, что «тайцзи-цигун I» Мантэка Чиа — это, собственно, сокращенная Форма тайцзи-цюаня. «Тайцзи-цигун III» — это полная Форма из 108 движений, а «тайцзи-цигун VII» представляет собой приемы самозащиты. Таким образом, у Мантэка

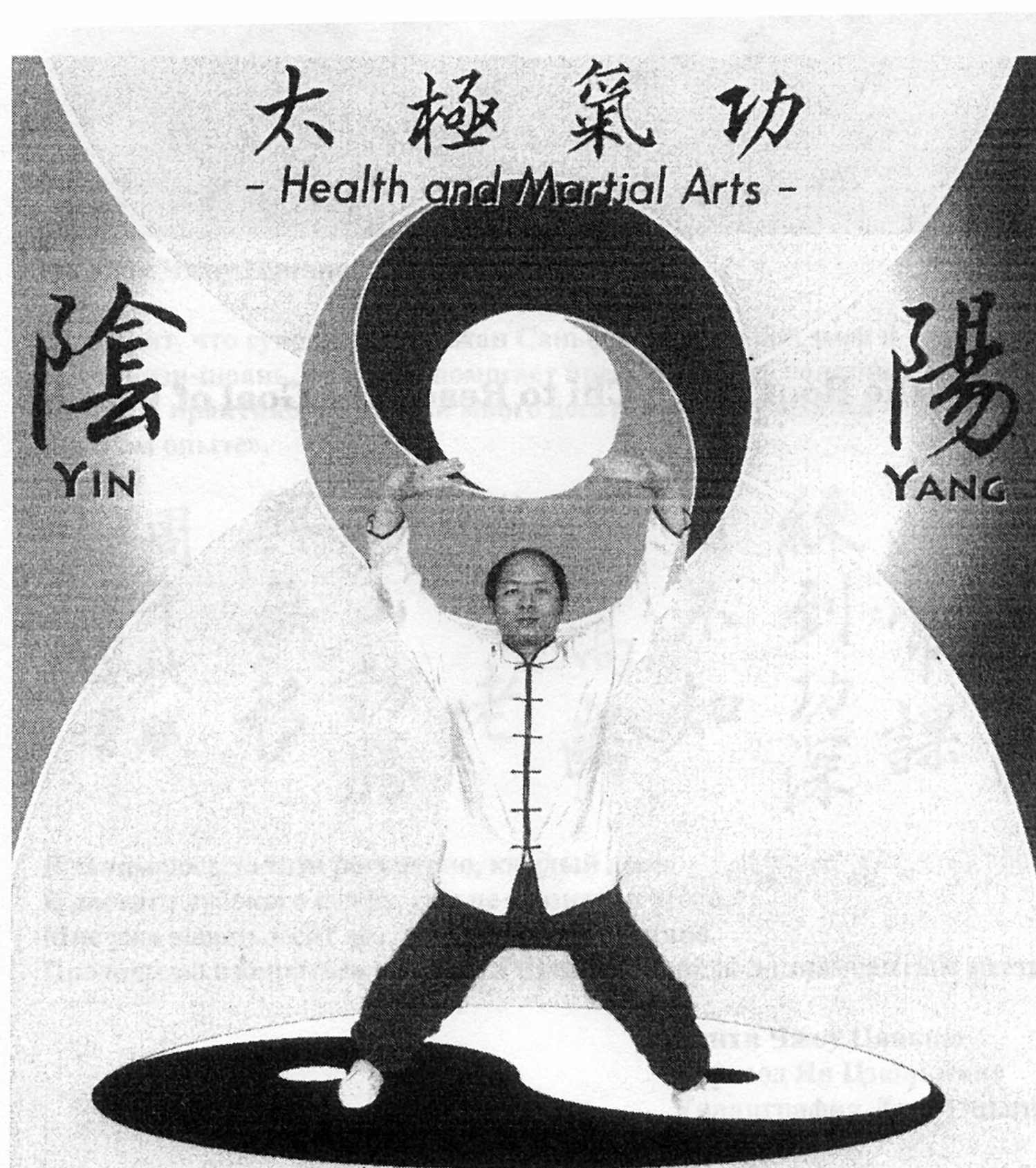
Чиа «тайцзи-цигун» — это, в сущности, синоним тайцзи-цюаня. Точнее говоря, *цюань* и *цигун* в его системе просто неразделимы.

В системе же УМАА при изучении любого боевого искусства, будь то тайцзи, багуа, синъи или байхэ, всегда практикуется цигун как отдельная форма тренинга (хотя, с другой стороны, сами внутренние боевые искусства понимаются как особые формы цигун). Так или иначе, комплексы тайцзи-цигун, предлагаемые Ян Цзюньмином, совершенно уникальны и никогда не публиковались в других изданиях. Они, несомненно, заинтересуют как начинающих изучать тайцзи, так и опытных практикующих.

Что касается «Кусков Парчи», то упражнения этой системы многократно публиковались у нас (причем в самых разных вариантах: «Восемь Кусков», «Двенадцать Кусков», сидячие и стоячие формы). Но практически все эти публикации сейчас уже малодоступны. Кроме того, вырванные из контекста, любые упражнения цигун значительно менее эффективны. Поэтому мы решили опубликовать и вариант Ян Цзюньмина. Более того, мы считаем, что лучше всего практиковать именно этот вариант «Восьми Кусков Парчи», поскольку он является составной частью хорошо продуманной системы цигун-тренинга и подкреплён обширными теоретическими материалами, которые можно найти в этой и других книгах серии «София — УМАА».

Перевод выполнен по самому свежему (1997), переработанному изданию книги Ян Цзюньмина «Восемь Кусков Парчи», которая теперь называется «Восемь простых упражнений цигун для здоровья». При составлении данного тома мы опустили в «Восьми Кусках» теоретические разделы, которые уже имеются в книге «Основы тайцзи-цигун».

ТАЙЦЗИ-ЦИГУН



THE ESSENCE OF TAI CHI CHI KUNG -Health and Martial Arts-

Cover:

Use the Root of Tai Chi to Reach the Goal of Wu Chi.

Dr. YANG JWING-MING

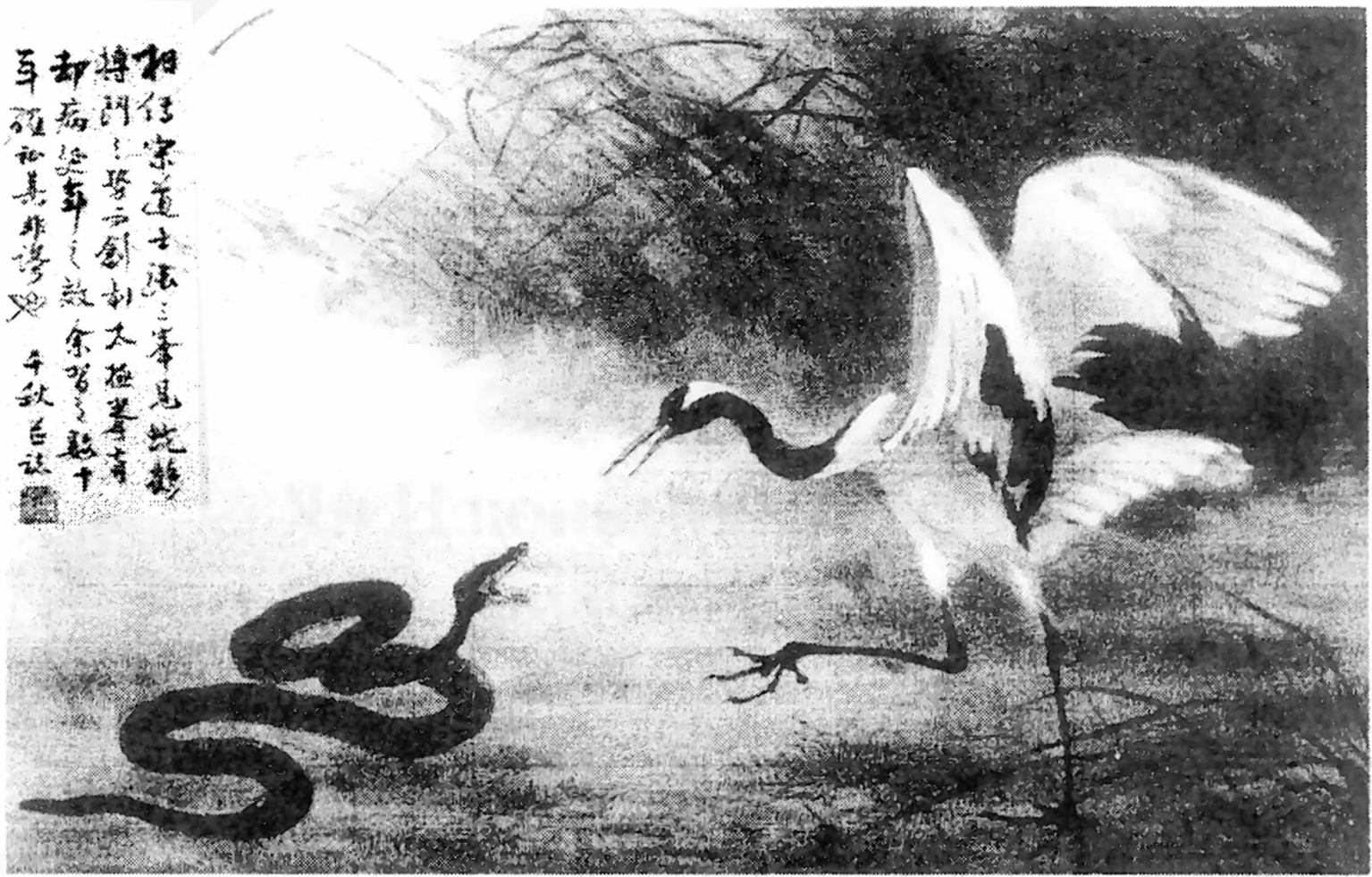


Рисунок Чжоу Цяньцю.

«Говорят, что сунский даос Чжан Саньфэн, увидев бой змеи и журавля, создал тайцзи-цюань, который помогает предотвращать болезни и продлевает жизнь. Я практиковал тайцзи много десятилетий и убедился в этом на собственном опыте».

日研太極
為常課
練到功深
自不知
八十高齡
心未老
登山訪勝
興無移
周千秋賦
梁梁纓書

Я занимаюсь тайцзи регулярно, каждый день.
Я достиг глубокого гунфу, сам не осознавая этого.
Мне уже восемьдесят лет, но сердце мое не старо.
Продолжаю взбираться на горы и путешествовать по знаменитым местам.

Стихи Чжоу Цяньцю
Перевод Ян Цзюньмина
Каллиграфия Лян Чэньина

ОБ АВТОРЕ

Ян Цзюньмин, доктор философии

Д-р Ян Цзюньмин родился на Тайване в 1946 году. В возрасте пятнадцати лет он начал заниматься ушу (*гунфу*¹) под руководством мастера шаолиньского стиля «Белый Журавль» (*бай хэ*) Чэн Цзиньцзао. После тринадцати лет занятий (1961—1974) под руководством Мастера Чэна д-р Ян стал специалистом по защите и нападению в стиле «Белого Журавля», как с пустыми руками, так и с различными видами оружия: саблей, палкой, копьем, трезубцем и двумя короткими стержнями. Под руководством этого же мастера он освоил *цинъюань* «Белого Журавля», массаж и траволечение. В шестнадцать лет д-р Ян под руководством мастера Гао Тао начал изучать тайцзи-цюань (стиль *Ян*). Закончив обучение у Мастера Гао, д-р Ян продолжил изучение и исследование тайцзи-цюаня у других мастеров в Тайбэе и вскоре получил право преподавания тайцзи. Он в совершенстве овладел одиночным комплексом тайцзи для пустой руки, «толкающими руками», парным боевым комплексом, мечом и саблей тайцзи, а также методами развития внутренней энергии.

Когда д-ру Яну исполнилось восемнадцать лет, он поступил в тайбэйский колледж Тамканг, чтобы изучать физику. В годы учебы (1964—1968) он посещал Клуб Гошу Колледжа Тамканг, где под руководством мастера Ли Маоцина изучал традиционный шаолиньский «Длинный Кулак» (*чан-цюань*) и со временем стал инструктором-ассистентом Мастера

1 В настоящем переводе употребляется написание *гунфу* как более правильное, кроме тех случаев, когда речь идет именно о *кунфу*, т. е. феномене не столько китайской, сколько западной культуры. — Здесь и далее прим. ред.

Ли. В 1971 году окончил Национальный Тайваньский Университет, получив степень магистра наук, после чего с 1971 по 1972 год служил в тайваньских ВВС. Во время службы д-р Ян преподавал физику в Академии тайваньских ВВС и преподавал ушу. В 1972 году, после демобилизации, он вернулся в колледж Тамканг, где преподавал физику и возобновил занятия под руководством мастера Ли Маоцина. Мастер Ли научил д-ра Яна северному стилю ушу, который включает как приемы безоружного боя (особенно удары ногами), так и многочисленные техники для самого разного оружия.

В 1974 году д-р Ян переехал в Соединенные Штаты, чтобы заняться изучением инженерной механики в Университете Пердью. По просьбе нескольких студентов д-р Ян начал проводить занятия по «кунфу», что весной 1975 года привело к основанию в Университете Пердью Клуба Изучения Китайского Кунфу. Кроме того, в период обучения д-р Ян вел оплачиваемые университетом курсы тайцзи-цюаня. В мае 1978 года он окончил университет и получил степень доктора философии по инженерной механике.

В настоящее время д-р Ян вместе со своей семьей живет в штате Массачусетс. В январе 1984 года он отказался от карьеры инженера, чтобы иметь возможность посвящать больше времени исследованиям, писательской деятельности и преподаванию в основанной им Ассоциации Боевых Искусств Яна (УМАА) в Бостоне. Эта организация, постепенно расширяясь, в июле 1989 года превратилась в одно из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (УОАА).

Итак, доктор Ян занимается китайскими стилями ушу с 1961 года, то есть уже тридцать семь лет. Из них он тринадцать лет посвятил изучению шаолиньского «Белого Журавля» (*бай хэ*), шаолиньского «Длинного Кулака» (*чан-цюаня*) и тайцзи-цюаня. Д-р Ян имеет двадцативосьмилетний опыт преподавания: семь лет на Тайване, пять лет в Университете Пердью, два года в Хьюстоне и четырнадцать лет в Бостоне (штат Массачусетс).

Ян Цзюньмин — автор или соавтор ряда книг по боевым искусствам и цигун:

1. *Шаолиньское циньна* (1980).
2. *Шаолиньское кунфу «Длинный Кулак»* (1981)¹.

1

В соавторстве с Джеффри Болтом.

3. Ян-стиль тайцзи-цюаня (1981).
4. Введение в древнее китайское оружие (1985).
5. Цигун для здоровья и боевых искусств (1985).
6. Северный шаолиньский меч (1985)¹.
7. Ян-стиль тайцзи-цюаня для продвинутых учеников, том 1: теория тайцзи и тайцзи-цзинь (1986)².
8. Ян-стиль тайцзи-цюаня для продвинутых учеников, том 2: боевые применения (1986)³.
9. Анализ шаолиньского циньна (1987).
10. Восемь Кусков Парчи (1988)⁴.
11. Корни китайского цигун: секреты практики цигун (1989)⁵.
12. Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга (1989)⁶.
13. Синъи-цюань: теория и практика (1990)⁷.
14. Основы тайцзи-цигун (1990).
15. Цигун против артрита (1991)⁸.
16. Китайский цигун-массаж (1992).
17. Как защитить себя (1992).
18. Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика (1994)⁹.
19. Основы шаолиньского «Белого Журавля»: боевая сила и цигун (1996).
20. Тайцзи-цинъна: искусство захвата в тайцзи-цюане (1996).
21. Все применения шаолиньского циньна: самозащита при помощи китайского искусства захвата (1996).

1 В соавторстве с Джеффри Болтом.

2 В конце 1996 г. вышло новое, переработанное издание под названием *Тайцзи: теория и боевая сила*.

3 В конце 1996 г. вышло новое, переработанное издание под названием *Тайцзи-цюань: боевые применения*.

4 В 1997 г. вышло новое, переработанное издание под названием *Восемь простых упражнений цигун для здоровья: Восемь Кусков Парчи*.

5 Русский перевод: «София», 1997.

6 Русский перевод: «София», 1997.

7 В соавторстве с Лян Шоуюем. Русский перевод: «София», Киев, 1997.

8 В 1996 г. переиздана под названием *Артрит: китайские методы его лечения и профилактики*.

9 В соавторстве с Лян Шоуюем и У Вэньцином. Русский перевод: «София», Киев, 1997.

22. Боль в спине: китайский цигун для ее снятия и предотвращения (1997).

В настоящем томе «София» представляет ДВЕ книги Ян Цзюньмина: *Основы тайцзи-цигун* и *Восемь Кусков Парчи* (по переработанному английскому изданию 1997 года).

ВСТУПЛЕНИЕ

После того как западный мир впервые познакомился с акупунктурой, идея *ци* и ее циркуляции в человеческом теле постепенно получила признание как у западных врачей, так и среди широкой публики. Все большее число людей на Западе сегодня обращаются к акупунктуре или цигун, способствуя дальнейшему росту популярности этих восточных систем.

Практика цигун (искусства управления *ци*, внутренней энергией тела) позволяет не только поддерживать физическое здоровье и душевное равновесие, но и лечить многие болезни без помощи лекарств. Для усиления и регулирования циркуляции *ци* в цигун используются неподвижная и подвижная медитации.

Регулярная практика постепенно сделает ваш ум спокойным и умиротворенным, а весь организм в целом — более уравновешенным. Самым значительным результатом практики цигун будет открытие вами внутреннего мира энергии вашего тела. Чувствуя, ощущая и анализируя внутренние процессы в своем теле, вы начнете осознавать себя не только на физическом уровне, но и на духовном. Наука «внутреннего чувствования», существующая в Китае уже несколько тысяч лет, до недавних пор была совершенно неизвестна западному миру. В современном мире стрессов и скоростей она особенно важна для человека. Душевный мир и покой, доставляемые практикой цигун, позволят вам расслабляться, наслаждаться повседневным трудом и, может быть, даже обрести подлинное счастье.

Я считаю, что для Запада очень важно немедленно изучить, проанализировать и развить эту внутреннюю науку. На мой взгляд, она может оказать очень эффективную помощь людям, в особенности молодым, в их противостоянии тревожным и пугающим реалиям жизни. Распространение цигун уменьшит ментальное напряжение в обществе, поможет многим достичь равновесия и, может быть, даже снизит уровень преступ-

ности. Цигун уравнивает внутреннюю энергию и избавляет от многих болезней. Пожилые люди обнаружат, что он также укрепляет здоровье и замедляет процессы старения. Кроме того, цигун поможет им справиться с депрессией и обрести мир, спокойствие и подлинное счастье. Я уверен, что люди на Западе рано или поздно поймут, как уже поняли миллионы китайцев, что практика цигун позволяет по-новому взглянуть на жизнь и является ключом к решению многих проблем повседневности.

Вот почему я активно анализирую, обобщаю и публикую все то, чему я научился в области цигун. И все же после нескольких лет этой деятельности я ощущаю неполноту и недостаточность результатов. Причина в том, что УМАА все еще является молодой организацией и не имеет достаточных средств для ведения такой обширной и важной деятельности. Усилий немногих энтузиастов вроде меня не хватает для эффективной популяризации цигун. Необходимо привлечь к этому делу как можно больше людей, а также обеспечить проведение академических исследований в данной области.

С тех пор как я приехал в Соединенные Штаты в 1974 году, моей мечтой было познакомить западный мир с сокровищами традиционного китайского цигун. Только в последние годы эта мечта начала постепенно претворяться в жизнь. В 1982 г. была организована Академия¹ Боевых Искусств Яна (УМАА), а в 1989 г. — Ассоциация Восточных Искусств Яна (УОАА). Ассоциация в настоящее время публикует две серии книг о цигун. Первая из них предназначена для начинающих, вторая — для тех, кто уже имеет некоторый опыт в изучении цигун. Первой книгой в серии для начинающих были «Восемь Кусков Парчи». Настоящая книга — «Основы тайцзи-цигун» — вторая в этой серии.

Если этой книги вам покажется мало, советуем вам следить за изданием нашей «углубленной» серии. Всего в ней будет восемь книг:

1. *Корни китайского цигун: секреты практики цигун*
(вышла в свет в 1989 г.²).
2. *Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга* (вышла в свет в 1989 г.³).

1 С 1986 г. — Ассоциация.

2 Русский перевод: «София», 1997.

3 Русский перевод: «София», 1997.

3. Цигун-массаж (техники туйна, акупрессуры, аньмо, дяньсюэ)¹.
4. Цигун и здоровье (методики лечения и оздоровления).
5. Цигун и боевые искусства (ключ к овладению высшими техниками боевых искусств шаолинь, удан, эмэй и др.).
6. Буддийский цигун (чань как корень дзэн).
7. Даосский цигун (Дань-дин-дао-гун).
8. Тибетский цигун (Ми-цзун-шэнь-гун).

Первая книга из перечисленных выше — «Корни китайского цигун» — познакомит вас с исторической основой и различными типами цигун, его теорией и принципами. Это своего рода карта мира цигун. С этой книги рекомендуется начинать знакомство с цигун. Во второй книге — «Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга» — представлены основные теоретические концепции и тренировочные принципы двух знаменитых систем цигун.

В заключение я хотел бы обратиться к тем из вас, кто искренне заинтересован в изучении этой «новой» науки. Начав сейчас, в будущем вы будете известны как пионеры научного изучения цигун. Помимо улучшения вашего здоровья, вы внесете вклад в общечеловеческое счастье и понимание жизни.

1

Вышла в свет в 1992 г. под названием *Китайский цигун-массаж*.

ПРЕДИСЛОВИЕ

За последние двадцать лет китайская концепция *ци* постепенно проникла в западный мир и обрела признание в современной медицине. Сегодня считается, что *ци* — это биоэлектричество, циркулирующее в теле человека. Только в эти двадцать лет в науке начало формироваться направление, связанное с изучением биоэлектричества. Учитывая рост интереса к данной области знания, а также к китайской культуре, это направление, по всей вероятности, будет переживать расцвет в следующие двадцать лет. Самыми очевидными признаками этого являются широкое распространение акупунктуры, а также растущая популярность цигун и тайцзи-цюаня.

Интересно, что основной причиной популярности тайцзи-цюаня является не боевой, а оздоровительный его потенциал. Будучи боевым искусством, тайцзи-цюань при этом обеспечивает высокую степень физического расслабления, равновесия и душевного покоя. Что важнее всего, он улучшает внутреннюю циркуляцию *ци*, способствуя укреплению здоровья и избавлению от многих болезней.

В отличие от других «внутренних» боевых стилей — таких, как синьшэнь, багуа и люхэбафа, — в начальной тренировке тайцзи-цюаня использование физической силы сведено к минимуму. Это делает его доступным для всех возрастов. Мой личный опыт в качестве тренера свидетельствует о том, что среди начинающих в тайцзи большой процент составляют больные или пожилые люди. В Китае тайцзи особенно известно как средство профилактики и даже лечения болезней желудка, легких, сердца, почек, гипертонии, артритов, душевных расстройств и многих других заболеваний. Поняв принципы практики цигун и тайцзи, вы поймете, каким образом все это возможно.

Помимо того что тайцзи-цюань может расслабить тело и успокоить ум, благодаря ему вы также сможете достичь глубокого понимания жизни

и природы. Тайцзи даст вам способ энергетического общения с природой. Это — путь как к физическому, так и к ментальному, или духовному здоровью. Пройдя его, вы перестанете беспокоиться и сомневаться в смысле жизни.

Комплексы цигун, используемые в тайцзи-цюане, — это простые упражнения, позволяющие вам ощутить вашу *ци* и приблизиться к пониманию взаимодействия с ней. Они предназначены не просто для улучшения циркуляции *ци*, но и для подготовки к боевой или оздоровительной практике тайцзи-цюаня. По сути, тайцзи-цигун мало чем отличается от тайцзи-цюаня. Все практические требования у них совпадают; единственное различие заключается в том, что формы цигун гораздо проще, чем движения тайцзи-цюаня. Простота форм позволяет вам лучше сосредоточиваться на внутреннем ощущении вашего тела. Некоторые формы комплексов цигун по сути являются упрощенными движениями комплексов тайцзи-цюаня.

Существует много различных стилей тайцзи-цюаня, и каждый из них имеет собственные комплексы цигун. В этой книге я представлю вашему вниманию те из них, которые были переданы мне моими учителями. Первая глава познакомит вас с историей цигун и тайцзи-цюаня, а также с общими теоретическими и тренировочными концепциями цигун. Во второй главе обсуждается «корень», или сущность, тренировочной теории тайцзи-цюаня: *Инь* и *Ян*. И, наконец, в третьей главе будут представлены упражнения тайцзи-цигун.

ГЛАВА 1

Общее введение

1-1. Введение

Цигун — наука об энергии и ее движении во вселенной — является одним из самых ценных вкладов Китая в мировую культуру. Изучение *ци* позволило понять природу равновесия сил *Инь* и *Ян* во Вселенной. В результате была сформулирована идея *Дао* (естественного пути), ставшая краеугольным камнем китайской философии. Понятие *Дао* распространяется не только на природу, но и на человека. По мнению китайцев, изучение *Дао* дает возможность укрепить здоровье или даже продлить срок человеческой жизни. Именно эта идея лежит в основе китайской медицины. Китайские врачи изучали циркуляцию *ци* в теле человека, что привело к возникновению цигун.

В соответствии с китайской медицинской теорией, энергетическое тело, или тело *ци*, — это *Инь*, а физическое тело — *Ян*. *Ци* нельзя увидеть, но можно почувствовать. *Инь*ское в теле связано с мышлением, душой и духом, а *ян*ское — с выполнением принятых *Инь* решений. Эти части не могут существовать друг без друга; чтобы жизнь не угасла, они должны быть уравновешены и скоординированы друг с другом. *Ци* является источником жизни, а действия физического тела — ее проявлениями. Когда *Инь* сильна, проявления *Ян* также будут сильными; когда *Инь* слаба или излишне сильна, равновесие *Инь* и *Ян* может нарушиться, что приведет к развитию болезни. Поэтому основной проблемой в китайской медицине и цигун является поддержание равновесия *Инь* и *Ян* в теле человека.

Исторические документы свидетельствуют о том, что, хотя существование *ци* было обнаружено во многих других культурах, ни в одной из

них ее не изучали так глубоко, как в китайской. Только в последние двадцать лет западный мир начал принимать концепцию *ци*, сопоставляя ее с биоэлектричеством, циркулирующим в человеческом теле. Западная медицина постепенно приходит к пониманию того, что именно нарушение циркуляции *ци*, или биоэлектричества, является одной из основных причин физических и душевных болезней. Теперь многие врачи на Западе предписывают пациентам акупунктуру в качестве альтернативного метода лечения заболеваний, не поддающихся эффективному лечению традиционными западными методами. Некоторые врачи даже рекомендуют занятия цигун или тайцзи как средство регулирования кровяного давления.

Занимаясь цигун, вы должны знать его исторические основы. Знание и понимание путей его развития поможет вам избежать ошибок, кем-то когда-то уже совершенных. Это также поможет вам развить уважительное и заинтересованное отношение к этому искусству, что необходимо для успеха в занятиях.

Поэтому мы посвятим первую главу определениям *ци* и цигун, а также истории цигун и тайцзи-цюаня. Мы также рассмотрим общие концепции, необходимые для понимания вами практической стороны цигун. Во второй главе мы поговорим об *Инь* и *Ян* в тайцзи-цюане, что позволит вам понять место тайцзи-цигун в китайском цигун в целом. Наконец, в третьей главе мы представим несколько комплексов упражнений тайцзи-цигун.

1-2. Определения *ци* и цигун

Что такое ци?

Чтобы понять цигун, вы сначала должны понять природу *ци*. *Ци* — это энергия или природная сила, заполняющая Вселенную. Существует три основных типа *ци*. Небесам (небу, или Вселенной) соответствует *Небесная ци* (*тянь ци*), состоящая из сил, воздействующих на Землю со стороны небесных тел — таких, как свет Солнца и Луны, а также влияние Луны на морские приливы и отливы. Земля имеет *Земную ци* (*ди ци*), которая испытывает влияние *Небесной ци*, поглощая ее. Человеку соответствует *Человеческая ци* (*жэнь ци*), которая подвержена влиянию предыдущих двух типов *ци*. В древности китайцы верили в то, что *Небесная ци* управляет погодой, климатом и стихийными бедствиями. Когда равновесие этой *ци* нарушается, она стремится восстановить баланс. Тогда

поднимается ветер, льет дождь, а иногда для восстановления равновесия требуются даже бури и ураганы. *Небесная ци* также оказывает влияние на *Человеческую ци*; такие дисциплины, как прорицание и астрология, пытаются установить законы этого влияния.

Под *Небесной ци* находится *Земная ци*, которая является зависимой от нее. К примеру, обильный дождь может вызвать наводнение или выход реки из берегов. Отсутствие дождя приведет к засухе. Китайцы считают, что *Земная ци* состоит из энергетических линий — так же, как магнитное поле Земли и ее внутренние раскаленные слои. Эти энергии должны уравниваться, чтобы не возникало таких явлений, как, например, землетрясения. Когда *ци* Земли уравновешена, животные и растения могут нормально развиваться и существовать. Каждый человек, животное или растение имеют собственное поле *ци*, которое всегда стремится к поддержанию равновесия. Потеря этого равновесия приводит к болезни, смерти и разложению.

Необходимо понимать, что все в природе, включая человека, живет и развивается под влиянием природных циклов *Небесной* и *Земной ци*. Так как вы являетесь частью этой природы (*Дао*), вы должны понимать *Небесную* и *Земную ци*. Это позволит вам при необходимости регулировать самих себя, более эффективно приспосабливаться к природному циклу и защищаться от естественных отрицательных воздействий. В этом — основная цель занятий цигун.

Таким образом, для того, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь, необходимо достичь гармонии с природными циклами, а также избегать отрицательных воздействий. Китайцы изучали природу на протяжении тысячелетий. Некоторая информация о природных циклах содержится в древних китайских книгах, из которых самая знаменитая — это «*И-Цзин*» («Книга Перемен»). Необходимо помнить, что природа — это постоянное повторение, и при внимательном наблюдении можно обнаружить множество циклов, существующих при уравнивании полей *ци*.

Тысячелетиями китайцы изучали взаимосвязи вещей в природе, уделяя особое внимание человеку и его окружению. Из этого опыта возникли разнообразные упражнения цигун, предназначенные для достижения циркуляции человеческой *ци* в гармонии с природными циклами. Они помогают избежать болезненных ощущений, вызванных погодными или сезонными изменениями.

Китайцы также обнаружили, что практика цигун позволяет усилить циркуляцию *ци* и замедлить разрушение тела, принося не только здоровье, но и долголетие. Это открытие в значительной мере стимулировало дальнейшие исследования.

Что такое цигун?

Из предыдущего раздела вы поняли, что *ци* — это энергия, присутствующая в небесах, на земле и в каждом живом существе. Все эти различные типы энергии взаимодействуют между собой и переходят друг в друга. В Китае слово *гун* часто используется как сокращение от *гунфу*¹, что значит «энергия-время». Любая учеба или тренировка, требующая больших затрат энергии и времени, называется *гунфу*. Этот термин также применим к любому виду деятельности, требующему времени, энергии и терпения. Итак, *цигун* можно перевести как «тренинг, связанный с *ци* и требующий значительных затрат времени и усилий».

Ци присутствует во всем, от мельчайшего до величайшего. Так как это понятие чрезвычайно обширно, китайцы разделили его на три категории, соответствующие Трем Силам (*сань цай*) китайской метафизики: Небу, Земле и Человеку. В общем, *Небесная ци* является самой большой и сильной. Она содержит в себе *Земную ци*, и в них обеих существует человек с его *ци*. Таким образом, *Человеческая ци* — это часть *Небесной* и *Земной ци*. Так как человека в основном интересует *Человеческая ци*, то с термином «цигун» принято связывать только тот раздел науки о *ци*, который относится к человеку.

В идеале изучение цигун должно было бы включать в себя изучение *Небесной*, *Земной* и *Человеческой ци*. Однако *Небесная ци* чрезвычайно трудна для понимания, что было особенно справедливо в древние времена, когда наука только начинала развиваться. Основные законы и принципы, касающиеся *Небесной ци*, можно найти в таких книгах, как «Пять Элементов и Десять Стволов», «Небесные стволы» и «И-Цзин».

Уже давно люди достигли значительных успехов в изучении *Земной ци*. Таких мастеров называют *дили-ши* («геоманты») или *фэншуй-ши* («учителя *фэн-шуй*²»). Пользуясь накопленными за много веков геоман-

1 Искж. *кунфу*, *кунг-фу* и т. п.

2 *Фэн-шуй* («Ветер и Вода») — китайское искусство анализа окружающей среды. См. библиографию в конце книги.

тическими знаниями и «Книгой Перемен», они помогают людям принимать важные решения — такие, например, как выбор места для дома или могилы. Эта профессия до сих пор широко распространена в Китае.

Китайцы верят, что *Человеческая ци* зависит от *Небесной* и *Земной ци*, которые и определяют судьбу человека. Некоторые люди специализируются на объяснении такого рода связей; в Китае их называют *сюань-мин-ши* («предсказатели судьбы»¹).

Мастера цигун в основном изучают *Человеческую ци*. Так как *ци* является источником жизни, знание того, каким образом она функционирует и как правильно на нее влиять, позволит вам прожить долгую и здоровую жизнь. Уже исследованы многие аспекты *Человеческой ци*, которые используются в акупунктуре, акупрессуре, массаже, траволечении, медитации и упражнениях цигун. Использование акупунктуры, акупрессуры, массажа и траволечения для регулирования течения *Человеческой ци* стало корнем китайской медицины. Медитация и динамические упражнения цигун широко применяются в Китае в оздоровительных и даже лечебных целях. Даосы и буддисты, кроме того, используют их в качестве вспомогательного средства для достижения духовного просветления.

Таким образом, изучение любого из перечисленных выше аспектов *ци* может называться *цигун*. Однако, так как сегодня этот термин чаще всего употребляется применительно к развитию *Человеческой ци*, мы также будем употреблять его только в этом узком смысле во избежание путаницы.

1-3. Краткая история цигун

Историю китайского цигун можно разделить на четыре основных периода. О начальном периоде сведений у нас очень мало. Считается, что он начался около 1122 г. до н. э. — тогда же, когда появился «И-Цзин» («Книга Перемен») — и продолжался до начала династии Хань (206 г. до н. э.), когда из Индии были позаимствованы буддизм и соответствующие медитативные практики. Благодаря этому заимствованию китайский цигун перешел ко второму периоду своего развития — периоду религиозного цигун. Он длился до династии Лян (502—557 г. н.э.), когда китайцы

1

См.: Раймонд Ло. *Фэн-шуй и анализ Судьбы*. Киев, «София», 1997.

обнаружили, что цигун можно применять в боевых целях. То было начало третьего периода, периода **боевого цигун**. На основе теорий и фундаментальных принципов буддийского и даосского цигун были созданы многочисленные боевые стили цигун. Третий период продолжался до свержения цинской династии в 1911 году; после этого начинается **новый**, четвертый этап истории цигун, в котором исконно китайская система практики постепенно смешивается с техниками цигун, заимствованными из Индии, Японии и многих других стран мира.

Период до династии Хань (до 206 г. до н. э.)

«И-Цзин» («Книга Перемен»; 1122 г. до н. э.) был, вероятно, первой китайской книгой, имевшей отношение к энергии *ци*. В «И-Цзине» впервые вводится понятие трех природных энергий, или «сил» (*сань цай*). Это *тянь* (Небо), *ди* (Земля) и *жэнь* (Человек). Первым шагом в развитии цигун стало изучение взаимосвязи между этими тремя природными силами.

В 1766—1154 гг. до н. э. (династия Шан) столица китайской империи находилась в нынешнем городе Аньяне, что в провинции Хэнань. В результате археологических раскопок в месте захоронения правителей династии Шан, называемом *Иньсюй*, было обнаружено более 160 тысяч фрагментов черепаховых панцирей и костей животных, испещренных иероглифами. Эти знаки, известные как *цзягувэнь* («надписи на костях и панцирях»), являются древнейшим свидетельством использования письменности китайцами. Большинство этих древних текстов имело религиозное содержание. В них ни разу не упоминалась ни акупунктура, ни другие виды медицинского знания, хотя в «*Нэй-цзине*» упоминается, что еще во время правления Желтого Императора (2690—2590 гг. до н. э.) для регулирования циркуляции *ци* в теле человека уже применялись так называемые *бяньши* («каменные иглы»).

В династию Чжоу (1122—934 гг. до н. э.) Лао-цзы (Ли Эр) в своем «*Даодэ-цзине*» («Книге о Дао и Добродетели») упомянул определенные дыхательные методики. Лао-цзы подчеркивал, что для достижения здоровья необходимо «сосредоточиться на *ци* и добиться мягкости». Позже более завершенные методики тренировки дыхания были описаны в книге «*Ши-цзи*» («Исторических записках»), относящейся к эпохе Весны и Осени и эпохе Воюющих Царств (770—221 гг. до н. э.). Около 300 г. до н. э. даосский философ Чжуан-цзы в своей книге «*Наньхуа-цзин*»¹ описал

взаимосвязь между здоровьем и дыханием. В частности, он утверждал: «В прошлом люди вдыхали до самых пяток». И это не было цветистым оборотом речи — подобное высказывание подтверждает, что уже в то время некоторые даосы использовали определенные техники дыхания для нормализации движения *ци*.

Несколько медицинских упоминаний цигун встречаются в литературных источниках периода правления династий Цинь и Хань — например, в «*Нань-цзине*» («Трактате о нарушениях») известного врача Бянь Цюэ. В ней описывается использование дыхания для улучшения циркуляции *ци*. В другом источнике — «*Цзинь гуи яолюэ*» («Предписаниях из Золотой Палаты») Чжан Чжунцзина — рассмотрено применение техник дыхания и акупунктуры для поддержания нормального движения *ци*. В книге Вэй Бояна под названием «*Чжоу и цань тун ци*» («Сравнительное изучение чжоуской Книги Перемен»¹) объясняются взаимоотношения людей с силами природы и *ци*. Уже из этого перечня видно, что практически все труды по цигун были написаны либо учеными (такими, как Лао-цзы и Чжуан-цзы), либо врачами — например, Бянь Цюэ и Вэй Бояном.

От династии Хань до начала династии Лян (206 г. до н. э.—502 г. н. э.)

Благодаря образованности и мудрости императоров династии Хань период их правления проходил под знаком мира и значительных свершений. Именно в эпоху правления Восточной Ханьской династии (ок. 58 г.) китайцы заимствовали у индийцев буддизм. Сам ханьский император стал истовым буддистом, и эта религия очень быстро распространилась по всей стране и приобрела огромную популярность. При этом китайская культура впитала в себя многие буддийские медитативные техники и приемы цигун, которые тысячелетиями культивировались в Индии. В буддийских храмах обучали различным техникам цигун, особенно неподвижной медитации *чань* (яп. *дзэн*), которая открыла новую эру в китайском цигун. Китай перенял многие глубинные принципы теории и практики цигун, разработанные в Индии. К сожалению, поскольку методы занятий были нацелены на достижение состояния Будды («буддовости»), собственно

10 Эта книга более известна под названием «*Чжуан-цзы*».

1 Обычно это название переводится как «Циклическое триединство», «О единении триады» и т. п.

техника тренировок и теоретические знания, записанные в священных буддийских книгах, сохранялись в тайне. На протяжении столетий обучение религиозному цигун оставалось недоступным для простолюдинов; лишь в нашем веке эти знания оказались открыты для широкой публики.

Вскоре после того, как буддизм появился в Китае, даос по имени Чжан Даолин объединил принципы философского даосизма (*даоцзя*) и буддизма и создал даосскую религию (*даоцзяо*). В ней применяются техники медитации, основанные как на буддийских, так и на даосских принципах.

Поскольку в Тибете существовала отдельная ветвь буддизма со своими особыми методами достижения просветления, китайцы приглашали к себе и тибетских буддистов. Со временем их практики также вошли в арсенал китайского цигун.

В рассматриваемый период сторонники традиционного китайского цигун получили возможность сравнить свое искусство с религиозными практиками цигун, заимствованными в основном из Индии. Если китайский цигун ученых и врачей в основном был направлен на сохранение и улучшение здоровья, то заимствованный религиозный цигун преследовал более высокие цели. Его адепты тренировали свою *ци* гораздо глубже, достигая более высокого уровня; они работали с различными внутренними функциями тела и стремились обрести контроль над своим физическим телом, разумом и духом, чтобы таким образом вырваться из цикла перерождений.

Пока упражнения и медитации цигун оставались тайной монахов, передававших эти знания из поколения в поколение, ученые и врачи продолжали свои исследования. В III в., во время правления династии Цзинь, известный лекарь по имени Хуа То начал применять акупунктуру в качестве обезболивающего средства при хирургических операциях. Даос Цзюнь Цянь, наблюдая за движениями животных, создал *уциньси* («Танец Пяти Животных») — методику улучшения циркуляции *ци* в человеческом теле при помощи особых движений (некоторые считают, что *уциньси* создал Хуа То). В тот же период врач по имени Гэ Хун в своей книге «*Баопу-цзы*» пишет об использовании разума для направления потока *ци* и его усиления. В период между 420 и 581 гг. Тао Хунцзинь составил «*Ян син янь мин лу*» («Записки о вскармливании природы и продлении жизни»), в которых были описаны многие техники цигун.

*От династии Лян до конца династии Цин
(502—1911 гг.)*

Во время правления династии Лян (502—557 гг.) император пригласил буддийского монаха по имени Да Мо¹, бывшего индийского принца, проповедовать буддизм в Китае. Когда императору не понравились взгляды Да Мо, монах удалился в Шаолиньский монастырь. Прибыв в монастырь, Да Мо обнаружил, что тамошние монахи слабы и болезненны. Тогда Да Мо уединился в келье, чтобы решить эту проблему. Выйдя на свет после девяти лет добровольного заточения, он создал два трактата: «Ицзинь-цзин» («Трактат об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Трактат о промывании костного мозга»). «Трактат об изменении мышц и сухожилий» научил монахов, как обрести здоровье и силу. А из «Трактата о промывании костного мозга» монахи узнали, как с помощью *ци* очистить костный мозг, укрепить систему кроветворения, иммунную систему, а также наполнить мозг энергией и достигнуть просветления. Понять и практически применить «Трактат о промывании костного мозга» было труднее, поэтому методы обучения в тайне передавались лишь нескольким избранным ученикам в каждом поколении монахов.

Освоив упражнения Изменения мышц и сухожилий, монахи не только улучшили свое здоровье, но и значительно увеличили силу. Объединение этого метода с различными формами боевых искусств повысило эффективность последних. Кроме боевого цигун, шаолиньские монахи также разработали пять «животных» стилей *гунфу*, которые подражают боевым повадкам тигра, леопарда, дракона, змеи и журавля.

За стенами монастыря развитие цигун продолжалось в династии Суй и Тан (581—907 гг.). Чао Юаньфан составил свой знаменитый «*Чжу бин юань хоу лунь*» («Доклад о происхождении и симптомах различных болезней»), представляющий собой солидную энциклопедию методов цигун, в которой перечислены 260 различных способов увеличения потока *ци*. В книге «*Цянь цзинь фан*» («Тысяча золотых рецептов»), написанной Сунь Сымяо, объясняется методика направления потока *ци*, а также подробно рассказывается о применении *Шести Звуков*. Методика *Шести Звуков* для регулирования потока *ци* во внутренних органах в течение некоторого времени уже использовалась буддистами и даосами. Сунь

¹ Да Мо — сокращенный вариант китайского произношения индийского имени Бодхидхарма (Путидамо).

Сымяо также описал систему массажа, получившую название «Сорок девять приемов массажа Лао-цзы». Труд Ван Тао под названием «*Вай тай ми яо*» («Сверхважный секрет») был посвящен использованию дыхания и лекарственных растений для коррекции нарушений циркуляции *ци*.

В династии Сун, Цин и Юань (960—1368 гг.) продолжалось опубликование техник цигун в книгах. Чжан Аньдао описал несколько методик в «*Яншэн цзюэ*» («Секретах Вскармливания Жизни»). В работе Чжан Цзыхэ под названием «*Жумэнь шиши*» («Конфуцианская точка зрения») рассказывается о применении цигун для лечения внешних повреждений — таких, как порезы и царапины. Ли Го в своей книге «*Лань ши ми цзан*» («Тайная библиотека Орхидейной комнаты») рассмотрел применение цигун и различных лекарственных растений для ликвидации внутренних нарушений в работе организма. В «*Гэ чжи юй лунь*» («Дальнейшем изложении полного учения») Чжу Даньси содержались теоретические пояснения к использованию цигун для лечения заболеваний.

Считается, что в династию Сун (960—1279 гг.), вскоре после того, как в Шаолиньском монастыре начали применять цигун для боевой подготовки, Чжан Саньфэн заложил основы знаменитой системы тайцзи-цюань. Цигун в тайцзи-цюане отличался от цигун шаолиньской традиции. Если в Шаолине основной упор делался на упражнения под названием *вайдань* («Внешний Эликсир»), то в тайцзи-цюане первостепенное значение придавалось методикам *нэйдань* («Внутреннего Эликсира»).

В 1026 г. врач Ван Вэйи создал свой знаменитый манекен для обучения акупунктуре — «бронзового человека». До этого времени, несмотря на обилие изданий, в которых пояснялись положения теории акупунктуры, основные принципы и методики лечения, все же оставались многие разногласия, а также неясности по поводу локализации различных точек. Создав «бронзового человека», Ван также написал книгу под названием «*Тун жэнь юй сюэ чжэньцзю ту*» («Иллюстрации к бронзовому человеку для обучения иглоукалыванию и прижиганию»). В ней он объяснил взаимоотношения между 12 органами и 12 каналами *ци*, прояснил многие спорные моменты и впервые систематизировал теорию и принципы акупунктуры.

В 1034 г. Ван Вэйи применил акупунктуру для лечения императора Жэнь-цзуна. Благодаря протекции императора акупунктура начала процветать. Чтобы стимулировать медицинские исследования в области акупунктуры, император построил храм в честь Бянь Цюэ, написавшего в

свое время «*Нань-цзин*». Император поклонялся ему как основоположнику акупунктуры. Техника акупунктуры достигла такого расцвета, что в свое время северное племя цзинь в качестве условия заключения мира потребовало себе фигуру «бронзового человека» и другие принадлежности для акупунктуры. В период между 1102 и 1106 гг. Ван Вэй производил вскрытия тел заключенных, что позволило ему дополнить «*Нань-цзин*» новыми сведениями. Благодаря ясному и систематизированному описанию о движении *ци* в теле человека его работа в значительной степени способствовала совершенствованию цигун и китайской медицины вообще.

Маршалу Юэ Фэю, который служил в период Южной династии Сун (1127—1279 гг.), приписывают создание нескольких упражнений внутреннего цигун, а также некоторых боевых искусств. В частности, считается, что именно он создал «Восемь Кусков Парчи» — комплекс для улучшения здоровья солдат. Юэ Фэй также известен как автор внутреннего боевого стиля — синь-цюаня. Мастера стиля Орла также утверждают, что основоположником их стиля был Юэ Фэй.

С тех времен и до окончания цинской династии (1911 г.) были созданы многие другие стили цигун, среди наиболее известных — *хубу-гун* («гун тигриного шага»), *шиэр чжуан* («двенадцать поз»), а также *цзяохуа-гун* («гун нищего»). В тот же период были опубликованы многие письменные источники по цигун, например «*Бао шэн ми яо*» («Тайные основы защиты тела»), написанные Цао Юаньбаем. В этой книге приводятся техники цигун в движении и неподвижности. Еще одним письменным источником является «*Яншэн фу юй*» («Краткое введение к Вскармливанию Тела»), созданное Чэнь Цзижун и повествующее о Трех Сокровищах: *цзин* (сущности-семени), *ци* (внутренней энергии) и *шэнь* (духе). Здесь же упомянем и книгу Ван Фаньяня под названием «*И фан цзи цзе*» («Полное введение в медицинские предписания»), в которой пересмотрены и обобщены опубликованные до этого материалы; а также «*Нэйгун тушо*» («Иллюстрированное объяснение нэйгун»). Эта книга Ван Цзюаня содержала комплекс упражнений «Двенадцать Кусков Парчи» и поясняла принцип объединения подвижных и неподвижных упражнений цигун. В конце династии Мин (ок. 1640 г.) приверженцы боевого стиля *тайян* создали собственный боевой цигун под названием *холун-гун* («гун Огненного Дракона»). Считается также, что мастер Дун Хайчуань в последние годы цинской династии (1644—1911 гг.) создал знаменитый внутренний стиль

боевых искусств под названием *багуа-чжан* («Ладонь Восьми Триграмм»). Сегодня этот стиль приобретает все большую популярность во всем мире.

В период цинской династии в Китае впервые за всю историю получили широкое распространение тибетские техники медитации и боевых искусств. Это объяснялось в первую очередь заинтересованностью и поддержкой маньчжурских правителей и высокопоставленных придворных сановников.

От последних лет династии Цин до наших дней

До 1911 года китайское общество все еще во многом сохраняло свою консервативность и старомодность. Несмотря на расширение контактов Китая с остальным миром на протяжении последних ста лет, влияние других стран практически не распространяется за пределы прибрежных регионов Китая. После свержения в 1911 г. цинской династии и основания Китайской Республики наступает эпоха невиданных перемен. С этого времени система цигун вступает в новый этап своего развития. Благодаря улучшению информационного обмена в современном мире культура Запада оказывает значительное влияние на Восток. Многие китайцы получают возможность по-новому взглянуть на мир, изменить свои традиционные идеи (особенно это касается жителей Тайваня и Гонконга). Теперь различные стили цигун преподаются совершенно открыто; многие еще недавно хранившиеся в строгой тайне документы теперь свободно публикуются. Современные способы обмена информацией открыли цигун для невероятно широкой публики. У людей появилась возможность изучать множество самых различных стилей и разбираться в них. Кроме того, теперь люди могут сравнивать китайский цигун с аналогичными искусствами других стран, например Индии, Японии, Кореи и Среднего Востока.

Я полагаю, что в ближайшем будущем цигун станет наиболее интересным и манящим полем для научных исследований. Эта древняя наука буквально ждет, чтобы ее исследовали с помощью новых технологий, развивающихся сегодня немыслимыми семимильными шагами. Любые наши усилия, направленные на поддержку этих исследований, очень помогут человечеству разобраться в себе и стать лучше.

1-4. Категории цигун

В целом, все практики цигун в зависимости от тренировочных теорий и методов можно разделить на две основные категории: *вайдань* («Внешний Эликсир») и *нэйдань* («Внутренний Эликсир»). Краткое рассмотрение основных видов практики китайского цигун поможет вам понять разницу между этими категориями.

1. Вайдань (Внешний Эликсир)

Вай означает «внешний, наружный», а *дань* — «эликсир». Слово «внешний» здесь относится к конечностям, которые находятся вне туловища, содержащего все жизненно важные органы. «Эликсир» — это гипотетическая субстанция, продлевающая жизнь. Эту субстанцию китайские даосы ищут уже тысячи лет. Первоначально считалось, что Эликсир должен иметь вещественную природу — он мыслился как нечто приготовленное из трав и химикалий, очищенных огнем. После тысяч лет поисков и экспериментов даосы пришли к выводу, что Эликсир находится в самом теле человека. Другими словами, если вы хотите продлить вашу жизнь, вы должны найти Эликсир в вашем теле и научиться защищать и «вращивать» его.

В практике *вайдань-цигун* вы сосредоточиваете внимание на ваших конечностях. Во время упражнений *ци* накапливается в руках и ногах. Когда потенциал *ци* в конечностях достигает достаточно высокого уровня, *ци* растекается по каналам, устраняя любые препятствия и питая органы.

2. Нэйдань (Внутренний Эликсир)

Нэй означает «внутренний», а *дань*, как вы помните, — Эликсир. Таким образом, *нэйдань* — это «сотворение Эликсира внутри». «Внутри» здесь означает в теле, а не в конечностях. В то время как в *вайдань* *ци* накапливается в конечностях и затем распределяется по телу, упражнения *нэйдань* способствуют накоплению *ци* в теле и направляют ее в конечности.

В целом теория *нэйдань* глубже теории *вайдань* и более сложна для понимания и практического применения. Большая часть практик *нэйдань-цигун* традиционно передавалась в более строгой тайне, нежели формы *вайдань-цигун*. Особенно строго хранилась секретность высших уровней

нэйдань — таких, как *Промывание костного мозга*, — в тайны которых посвящались лишь немногие.

Цигун можно также разделить на четыре основные категории в соответствии с назначением или конечной целью практики:

- 1) поддержание здоровья;
- 2) избавление от болезней;
- 3) улучшение бойцовских качеств;
- 4) просветление, или достижение «буддовости».

Это, конечно, самое грубое деление, так как почти каждый стиль цигун отвечает более чем одному из перечисленных выше назначений. К примеру, хотя боевой цигун предназначен для развития боевой эффективности, он также укрепляет здоровье. Целью даосского цигун является продление жизни и просветление, однако для достижения этой цели нужно иметь хорошее здоровье и уметь избавляться от недугов. Поэтому, наверное, разумнее было бы выделять эти категории по генеалогическому принципу, а не по целевому. Мы надеемся, что знакомство с историей и основными положениями каждой категории поможет вам понять их суть.

1) «Цигун ученых» — для поддержания здоровья

В Китае до династии Хань существовало две основные научные школы. Одна из них была создана Конфуцием (551—479 гг. до н. э.) в период Весны и Осени. Позднее, в период Воюющих Царств, философию Конфуция популяризовал и дополнил Мэн-цзы (372—289 гг. до н. э.). Последователей этого учения называют конфуцианцами или, по-китайски, *жуцзя*. Ключевыми словами их философии являются Лояльность, Сыновняя Почтительность, Гуманность, Доброта, Доверие, Справедливость, Гармония и Мир. Основные предметы изучения конфуцианства как науки — человечность и человеческие чувства. Философия *жуцзя* объединила вокруг себя большую часть китайской культуры.

Вторая ученая школа, *даоцзя* (даосизм), была основана Лао-цзы в шестом веке до нашей эры. Лао-цзы считается автором книги «*Даодэ-цзин*» («Трактат о Дао и Добродетели»), в которой описывается человеческая мораль. Позднее, в период Воюющих Царств, его последователь Чжуан Чжоу написал книгу под названием «*Чжуан-цзы*», которая положила начало другой мощной ветви даосизма. До династии Хань даосизм

считался направлением схоластики; в период династии Хань традиционный даосизм подвергался влиянию буддизма, пришедшего из Индии, и постепенно приобрел статус религии. Итак, в период, предшествовавший династии Хань, можно говорить лишь об «ученом», а не религиозном, даосизме.

С точки зрения их вклада в цигун обе школы делали особый акцент на сохранении здоровья и предупреждении заболеваний. Представители обеих школ считали, что многие болезни являются следствием эмоциональных и умственных эксцессов, потому что если разум человека неспокоен, выведен из равновесия и лишен мира, тогда и внутренние органы не в состоянии нормально работать. Например, депрессия может привести к несварению и язве желудка. Злость вызывает неполадки в работе печени, огорчение приводит к застою и уплотнениям в легких, а страх может нарушить нормальное функционирование почек и мочевого пузыря. Ученые понимали, что, если человек хочет избежать болезни, он должен научиться уравнивать и расслаблять собственные мысли и чувства. Это получило название «регулирования разума».

Итак, ученые делали ударение на умиротворении разума посредством медитации. Главное в обучении неподвижной медитации заключалось в том, чтобы избавиться от мыслей, чтобы разум был чистым и спокойным. Когда человек становится спокойным, течение мыслей и чувств замедляется, и он чувствует себя умственно и эмоционально невозмутимым. Такой вид медитации можно представить в виде эмоционального самоконтроля. Находясь в состоянии «отсутствия мыслей», вы достигаете глубокого расслабления и можете даже расслабить ваши внутренние органы. Когда тело находится в таком расслабленном состоянии, его *ци* будет течь беспрепятственно и сильно, как и должно быть. Такая неподвижная медитация была широко распространена в ученых кругах древнего Китая.

Чтобы достигнуть спокойного и умиротворенного состояния разума, ученые направляли свои усилия на регулирование деятельности разума, тела и дыхания. Они верили, что, как только все три компонента будут отрегулированы, поток *ци* станет плавным и равномерным, так что болезни станут невозможны. Вот почему тренировка *ци*, разработанная учеными, называется *сю ци*, то есть «культивирование *ци*». Китайское слово *сю* обозначает «регулировать, совершенствовать, исправлять», а также «поддерживать в хорошем состоянии». Подобные практики значительно от-

личаются от даосской работы с *ци* после династии Хань. Эти даосские упражнения назывались *лянь ци*, что переводится как «тренировка *ци*». *Лянь* обозначает «отрабатывать, тренировать, упражнять, укреплять».

Многие тексты о цигун, написанные конфуцианцами и даосами, ограничивались лишь темой сохранения здоровья. Занимаясь цигун, ученый следовал своей естественной судьбе, не ставя перед собой иных целей, кроме сохранения здоровья. Такая философия довольно сильно отличается от воззрений даосов, живших после династии Хань: они отрицали невозможность изменения судьбы человека. Даосы верили в возможность тренировки *ци* для ее укрепления, в способность человека добиться долголетия. В ученой среде говорили: «*Жэнь шэн цииши гу лай си*», то есть «Семьдесят в человеческой жизни встречается редко». Это изречение следует понимать таким образом, что в древние времена мало кто жил больше семидесяти лет из-за недостатка качественной пищи и должного здравоохранения.

Есть и еще одно высказывание: «*Ань тянь ле мин*», что означает «Примиришься с небом и радуешься судьбе». Наконец, ученые говорили: «*Сю шэнь ай мин*» — «Совершенствуй тело и ожидай судьбу». А теперь сравните эти высказывания с философией поздних даосов, которые утверждали: «*Ибай эрши вэй чжи яо*», что в переводе с китайского значит «Сто двадцать — значит умираешь молодым». Они не просто верили, но и доказали, что человеческая жизнь может быть продлена, что судьбе можно сопротивляться и можно преодолеть ее.

Хотя конфуцианство и даосизм были двумя основными школами китайской ученой мысли, существовало еще немало других школ, так или иначе имевших отношение к практике цигун. Мы не будем останавливаться на обсуждении этих школ, поскольку после них осталось лишь незначительное количество документов, посвященных цигун.

2) Медицинский цигун — для лечения болезней¹

Императоры древнего Китая обычно уважали ученых и философию. А вот целителей не жаловали, поскольку лекарь выносил свой диагноз, прикасаясь к телу пациента, что в старину считалось признаком принадлежности к низшему классу общества. Несмотря на то что врачи успешно

¹ Современный медицинский цигун как целостная система подробно описывается в изданной в КНР в 1985 году и уже ставшей классической книге Чжан Минву и Сунь Синьюаня «*Китайская цигун-терапия*». Русский перевод: «София», 1996.

развивали полезнейшую науку — медицину, на них поглядывали свысока. И все же медики продолжали заниматься своими исследованиями, передавая полученные результаты из поколения в поколение. Из всех групп китайского населения, занимавшихся изучением цигун, дольше всех это делали врачи — со времен открытия *ци* в человеческом теле около четырех тысячелетий тому назад. Результаты этих исследований проявились в акупунктуре, акупрессуре (точечном массаже), а также в траволечении.

Кроме того, многие китайские медики использовали свое знание для создания различных комплексов упражнений цигун, направленных на поддержание здоровья и лечение определенных заболеваний. Китайские врачи считали, что для излечения болезней недостаточно медитировать сидя или в неподвижном состоянии, чтобы регулировать тело, разум и дыхание (как это делали ученые). Они считали, что для улучшения циркуляции *ци* человек должен двигаться. Несмотря на то, что спокойный и умиротворенный разум играл важную роль в поддержании здоровья, еще более важными были физические упражнения. В процессе врачебной практики медики узнали, что те люди, которые регулярно выполняют физические упражнения, реже болеют, а их тела стареют не так быстро, как у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Врачи также обнаружили, что определенные движения тела способны улучшать циркуляцию *ци* в тех или иных органах. Исходя из полученных знаний, медики заключили, что эти упражнения можно использовать для лечения определенных заболеваний и восстановления нормальной работоспособности тех или иных органов.

Некоторые из этих движений напоминают повадки животных. Естественно, что для выживания в условиях дикой природы каждое животное должно обладать инстинктивными навыками самозащиты. Этот инстинкт частично связан с повышением уровня собственной *ци* и с необходимостью предотвращения потерь энергии. В процессе своего развития мы, люди, утратили многие из этих инстинктов, тем самым еще более удалившись от природы.

Некоторые врачи разрабатывали свои упражнения цигун, копируя движения животных, с помощью которых те поддерживают свое здоровье и лечатся. Типичным хорошо известным комплексом таких упражнений являются *уцинъси* (Упражнения Пяти Животных), созданные Хуа То. Еще один известный комплекс, построенный по сходному принципу, носит

название *бадуаньцзинь* (Восемь Кусков Парчи). Его разработал маршал Юэ Фэй, который, что интересно, был воином, а не врачом.

Но китайские врачи не остановились на этом: используя свои медицинские познания в области циркуляции *ци*, они продолжали исследования, пока не обнаружили, какие именно движения способны излечить ту или иную болезнь или нарушение здоровья. Естественно, многие движения были сходны с теми, что применялись для поддержания здоровья, поскольку многие болезни вызываются нарушением равновесного состояния *ци*. Если такой дисбаланс продолжается в течение продолжительного времени, наступает поражение внутренних органов, вплоть до физических изменений в них. Это все равно что использовать электрическую машину, подводя к ней неподходящий по электрическим характеристикам ток — со временем такая машина безусловно сломается. Китайские врачи считают, что физическому повреждению органов пациента предшествуют аномалии в равновесии и движении *ци*. **Непосредственному заболеванию и физическому поражению внутренних органов всегда предшествуют нарушения циркуляции *ци*.** Если *ци*, текущая в меридиане, снабжающем определенный орган, слишком положительна (*Ян*) или, наоборот, отрицательна (*Инь*), этот физический орган начинает повреждаться. Если при этом не откорректировать циркуляцию *ци*, орган начнет функционировать с перебоями и даже разрушаться. Самый лучший способ исцеления заключается в восстановлении равновесия и равномерности потока *ци* еще до появления проблем. Корректировка (или усиление) нормального движения *ци* в организме является основной целью акупунктуры и акупрессуры. Важными средствами восстановления нормального движения *ци* также являются целебные растения и специальные диеты.

Если заболевание ограничивается застоем *ци* (физического повреждения органов не произошло), то для восстановления нормального циркулирования энергии и ликвидации причины заболевания можно использовать оздоровительные упражнения цигун. Однако если болезнь зашла слишком далеко — так, что физические органы начинают отказывать, — ситуация становится критической; в этом случае необходимо конкретное врачебное вмешательство. Для лечения может применяться акупунктура, лекарственные растения, может даже потребоваться оперативное вмешательство. Методы лечения включают в себя также особые упражнения цигун, разработанные специально в целях облегчения состояния больного или даже полного его излечения. К примеру, некоторые довольно простые

упражнения эффективны при лечении астмы и язвы, а исследования, проведенные недавно в Китае и на Тайване, продемонстрировали определенную эффективность некоторых упражнений цигун при отдельных видах рака.

За многие тысячелетия наблюдений природы и самих себя некоторые адепты цигун пошли еще дальше. В частности, они заметили, что циркуляция *ци* в организме человека подвержена сезонным колебаниям. Так возникла продуктивная идея помогать организму приспособиться к этим периодическим изменениям. Было замечено, что в определенное время года различные внутренние органы испытывают одни и те же характерные проблемы. Например, в начале осени легким приходится адаптироваться к более холодному воздуху. В процессе приспособления легкие становятся уязвимы для всяких неблагоприятных воздействий, так что человек может легко простудиться. Подвержена сезонным изменениям и система пищеварения: например, ваш аппетит может повыситься или вдруг возникнет несварение. Определенные проблемы с почками и мочевым пузырем возникают при понижении температуры окружающего воздуха. Скажем, при избыточной нагрузке на почки вы можете ощущать боль в пояснице. Сконцентрировавшись на этих сезонных нарушениях в циркуляции *ци*, медитаторы создали комплекс упражнений, пригодных для ускорения адаптации организма.

Комплексы упражнений медицинского цигун создавали и те, кто, как и маршал Юэ Фэй, не имел никакого отношения к медицине. Вероятно, эти комплексы первоначально создавались для укрепления здоровья, а впоследствии нашли применение для лечения заболеваний.

3) Боевой цигун — для единоборств

Вероятно, боевого китайского цигун не существовало до появления «Трактата об изменении мышц и сухожилий», созданного Да Мо в Шаолиньском монастыре в династию Лян (502—557). Практикуя придуманный Да Мо *цигун изменения мышц и сухожилий*, шаолиньские монахи-воины обнаружили, что этим они не только улучшили свое здоровье, но и значительно повысили эффективность приемов рукопашного боя. С той поры во многих стилях боевых искусств были созданы комплексы цигун. Многие стили *ушу* изначально создавались на основе теории цигун. Мастера боевых искусств играли очень важную роль в мире китайского цигун.

Первое применение теории цигун в боевых искусствах было связано с увеличением силы и эффективности работы мышц. Сама теория была проста. Разум (*И*) использовался для направления *ци* к мышцам, чтобы наполнить их энергией и заставить более эффективно выполнять работу. Обычно человек использует свои мышцы менее чем на сорок процентов. Следовательно, если ему удастся усилить концентрацию, применяя свой сильный *И* для направления *ци* к мышцам, человек сможет поднять энергетику мускулатуры на гораздо более высокий уровень, тем самым улучшив собственную эффективность как бойца.

По мере того как теория применения акупунктуры становилась все более понятной, приемы ведения боя получали возможность дальнейшего совершенствования. Знатоки боевых искусств научились атаковать определенные области тела противника (такие, как жизненно важные акупунктурные точки), тем самым нарушая движение *ци* в организме врага и создавая энергетический дисбаланс, который приводил к серьезным повреждениям и даже смерти. Чтобы добиться этого, занимающийся должен был понимать пути и время движения *ци* в организме; нужно было также уметь наносить удары в конкретные точки, выполняя их аккуратно и на необходимую глубину проникновения. Техники нанесения ударов по акупунктурным точкам (полостям) называются *дянь сюэ* («удары по полостям») или *дянь май*¹ («удары по каналам»).

Большинство техник боевого цигун способствует улучшению здоровья занимающегося. Но есть и некоторые другие виды этого искусства, которые, помогая развить определенный боевой навык, при этом вредят здоровью бойца. Примером этому может служить система «Ладонь Железного Песка»: хотя методы тренировки позволяли развить в себе поразительную разрушительную силу, сами упражнения могли изуродовать руки, а также повлиять на движение *ци* в верхних конечностях и внутренних органах.

Начиная с шестого века на основе теории цигун было создано множество боевых стилей; условно их можно разделить на «внешние» и «внутренние».

Во внешних стилях основной упор делается на накопление *ци* в конечностях и координацию энергетического взаимодействия с физичес-

¹ В южнокитайском произношении — *дим мак*; этот вариант названия стал широко известен за пределами Китая.

кими боевыми приемами. Эти стили следуют теории *вайдань-цигун* (цигун Внешнего Эликсира). В *вайдань-цигун* для генерирования *ци* в конечностях используются, как правило, особые упражнения: для повышения плотности *ци* во время выполнения упражнений применяется концентрация разума. Это значительно усиливает мускульную силу, а следовательно, и эффективность проведения боевых приемов. Цигун также можно использовать, чтобы научиться выдерживать различные удары. В этом случае *ци* направляется к кожным покровам и мышцам, наполняя их собой и позволяя безо всяких повреждений выдерживать удар. Этот тренинг обычно называют «Железной Рубашкой» (*те бу шань*) или «Покровом Золотого Колокола» (*цзин чжун чжао*). Стили боевых искусств, использующие в своих тренировках *вайдань-цигун*, обычно называют внешними (*вайгун*) или жесткими (*ин-гун*). Типичным примером стиля, в котором используется боевой *вайдань-цигун*, является шаолиньское *гунфу*.

Хотя *вайдань-цигун* может помочь бойцу увеличить его силу, этот метод тренировок имеет и определенные недостатки. Поскольку данная система в основном акцентируется на тренировке внешних мышц, она способна привести к их переразвитию. В результате у практикующего с возрастом возникает проблема «рассеивания энергии» (*саньгун*). Чтобы не допускать этого, боец внешнего стиля, достигший высокого уровня мастерства в занятиях внешним цигун, переходит к занятиям внутренним цигун, направленным на ликвидацию проблемы рассеяния энергии. Вот почему говорят: «Шаолиньское *гунфу* — от внешнего к внутреннему».

Внутренний боевой цигун основан на теории *нэйдань* (Внутреннего Эликсира). В этой системе *ци* производится не в конечностях, а в туловище, а затем направляется к конечностям для увеличения силы. Чтобы направить *ци* к конечностям, техника выполнения должна быть мягкой при минимальном использовании мышц. Теория и практика боевого *нэйдань-цигун* гораздо сложнее, чем *вайдань-цигун*. Тех, кто заинтересовался этими стилями, я отсылаю к моей книге «Тайцзи: теория и боевая сила»¹.

Несколько внутренних стилей боевых искусств было создано в горах Удан и Эмэй. Особой популярностью пользуются тайцзи-цюань, багуачжан, люхэбафа-цюань и синьи-цюань. Однако вы должны понимать, что даже во внутренних стилях боевых искусств, обычно называемых мягкими стилями, в некоторых случаях требуется применение мышечной силы.

Вот почему ушуист, практикующий внутренний боевой стиль, достигнув определенной степени совершенства во внутреннем цигун, должен овладеть более жесткими внешними техниками. По этому поводу в Китае говорят: «Внутренние стили идут от мягкого к жесткому».

В последние пятьдесят лет мастера тайцзи-цигун и тайцзи-цюаня разработали новую систему, направленную в основном на поддержание здоровья. Она называется *уцзи-цигун*, что переводится как «цигун Беспредельности». *Уцзи* («Беспредельность») — это состояние нейтральности, предшествующее *Тайцзи* — состоянию взаимно дополняющих друг друга противоположностей. Если у вас в голове роятся мысли и чувства, значит, присутствуют *Инь* и *Ян*; но если вы успокоите разум, то сможете вернуться к пустоте *Уцзи*. Когда вы достигаете этого состояния, ваш разум сосредоточен и ясен, тело расслаблено, а *ци* вашего тела может двигаться естественно и плавно, самостоятельно восстанавливая равновесие. *Уцзи-цигун* приобрел большую популярность во многих регионах Китая, особенно в Шанхае и Кантоне.

Итак, хотя цигун широко изучается и применяется ушуистами, основной упор в их тренировках всегда делался на улучшение боевых характеристик, а не укрепление здоровья. Хорошее здоровье считалось побочным продуктом тренировок. Лишь в двадцатом веке оздоровительный аспект боевого цигун начал постепенно привлекать к себе внимание. Это особенно касается внутренних стилей боевых искусств (более подробно вы сможете прочесть об этом в наших книгах по боевым искусствам¹).

4) Религиозный цигун — для просветления и достижения состояния буддовости

Несмотря на то что религиозный цигун не столь популярен в Китае, как другие виды этого древнего искусства, считается, что именно этот вид цигун достиг наибольших результатов. Ранее сведения о религиозных системах цигун держались в секрете, и лишь в нашем веке они стали доступны простым смертным. В Китае религиозный цигун включает в себя в основном даосские и буддийские варианты. Основная цель занятий этим видом цигун заключается в достижении просветления, которое буддисты называют «состоянием буддовости». Буддисты и даосы ищут спо-

1 См.: Лян Шоууй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин. *Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика*. «София», Киев, 1997; Лян Шоууй, Ян Цзюньмин. *Синъи-цюань: теория и практика*. «София», Киев, 1997.

соб подняться над страданиями обыкновенного человека и избежать бесконечного цикла перевоплощений. Они верят, что все человеческие страдания вызываются семью эмоциями и шестью желаниями. Поэтому, если вы все еще подвержены этим эмоциям и желаниям, то после смерти должны будете пройти цикл перевоплощения (реинкарнации). Чтобы избежать перевоплощения, вы должны тренировать свой дух. Он должен достичь очень высокого уровня и стать достаточно сильным для того, чтобы быть независимым после физической смерти. Такой дух попадет в небесное царство и обретет там вечный мир. Поскольку добиться такой цели в повседневном мире довольно сложно, буддисты и даосы нередко уединяются от общества, предпочитая одиночество в горах, где можно сконцентрировать всю свою энергию на задаче самосовершенствования.

Адепты религиозного цигун учатся укреплять свою внутреннюю *ци* и с ее помощью подпитывать свой дух (*шэнь*), чтобы он смог пережить смерть физического тела. Для достижения этого совершенно необходимо овладеть цигун Промывания костного мозга, который позволяет направлять *ци* в область лба — туда, где обитает дух, — поднимая разум к более высокому энергетическому состоянию. Сами упражнения, как правило, были известны лишь немногим избранным монахам, достигшим значительных успехов в самосовершенствовании. Серьезно занимались такой подготовкой тибетские буддисты. На протяжении последних двух тысячелетий буддисты Тибета и Китая, а также даосы следовали одним и тем же принципам и образовали три основные религиозные школы цигун.

Религиозное стремление к просветлению, или состоянию буддовости, считается наиболее высоким и сложным уровнем цигун. Многие мастера этого искусства в конце концов отвергли жесткие религиозные рамки, занимаясь цигун Промывания костного мозга лишь во имя долголетия. Именно они в конце концов открыли остальному миру тайны Промывания костного мозга (о цигун Промывания костного мозга вы сможете прочесть во второй книге из цигуновской серии YMAA¹).

1 Ян Цзюньмин. «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга». «София», Киев, 1997.

1-5. Краткая история тайцзи-цюаня

Теория *ци* и цигун начали активно использоваться в китайских боевых искусствах в династию Лян (502—557). Цигун может быть либо «внешним», либо «внутренним». Внешние стили энергетизируют мышцы конечностей при помощи *ци* для проявления максимальной силы. Такая тренировка, безусловно, развивает и сами мышцы. Во внутренних стилях считается, что для проявления максимальной физической силы необходимо изучить законы циркуляции и накопления *ци*, только тогда физическое тело может быть эффективно энергетизировано. Тренировка в этих стилях сфокусирована на внутренней циркуляции и накоплении *ци*. Для этого тело должно быть расслабленным и, до некоторой степени, мягким. Тайцзи-цюань принадлежит именно к этой, внутренней категории.

Считается, что боевое искусство тайцзи-цюань, или просто тайцзи¹, было создано Чжан Саньфэном в эпоху Сун, около 1101 г. Известно также, что техники и формы, основанные на тех же базовых принципах, уже использовались во времена династии Лян (502—557) и преподавались такими мастерами, как Хань Гунъюэ, Чэн Линси (Чэн Линсянь) и Чэн Би (Чэн Ми). Позднее, в династию Тан (713—905), Сюй Сюаньпин, Ли Даоцзы и Инь Лихэн преподавали схожие боевые техники. Из этих систем наиболее известны «Тридцать Семь Поз» (*саньшици ши*)², «Посленебесные Техники» (*хоутянь-фа*) и «Малые Девять Небес» (*сяо цзю тянь*)³. Достоверность этих сведений подлежит сомнению, поэтому в действительности мы не знаем точно, кто и когда создал тайцзи-цюань. Так как о Чжан Саньфэне имеется больше исторических свидетельств, чаще всего создание тайцзи-цюаня приписывается именно ему.

В историческом документе «*Нань лэй цзи ван чжэн нань му чжи мин*» содержатся следующие сведения:

1 Строго говоря, *тайцзи-цюанем* следует называть лишь один из разделов школы *тайцзи*, а именно: искусство «рукопашного» (*цюань*) боя. Кроме него, в *тайцзи* есть много других разделов: оружие тайцзи, медитация тайцзи, *чаньсы-цзинь*, *тайцзи-бан*, парные упражнения *тайцзи-туйшоу* и различные виды *тайцзи-цигун*.

2 Приписывается Сюй Сюаньпину.

3 Приписывается Хань Гунъюэ.

南雷集王征南墓誌銘：「宋之張三豐爲武當丹士。徽宗召之。路梗不得進。夜夢元帝授之拳法。厥明以單丁殺賊百餘。」

«Сунский Чжан Саньфэн был даосом с Уданских гор. Вэй-цзун (сунский император) призвал его, но дорога была перекрыта и он не смог прийти. Ночью Вэй-цзуну приснилось, что император Юань (основатель династии Цзинь) обучает его кулачному бою. На заре он собственноручно убил сотню врагов».

Упоминание о Чжан Саньфэне также встречается в минской летописи «Мин ши фан цзи чжуань»:

明史方伎傳：「張三豐遼東懿州人。名全一。一名君實。三豐其號也。以不修邊幅，又號張邋邋。頎而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲裘。所啖升斗輒盡。或數日不食，或數月不食。一日千里。善嬉戲，旁若無人。嘗與其徒遊武當，築草廬而居之。洪武二十四年，太祖聞其名，遣使覓之不得。」

«Чжан Саньфэн, из округа Ляодунь, он же Цюань И. Настоящее имя — Цзюньбао. Саньфэн — его прозвище. За свою неопрятность был также прозван Чжан Лата (Чжан Неряха). Он был высокий и большой, походил на черепаху со спиной журавля. Большие глаза и круглые уши. Борода длинная, как бунчук. Носил одну монашескую робу, зимой и летом. Мог съесть в один присест бочонок еды, а мог обходиться без пищи несколько дней или месяцев. Мог путешествовать на тысячу миль. Любил подшучивать над людьми, вел себя так, словно вокруг никого не было. Часто ходил в Удан со своими учениками. Построил простую хижину и жил в ней. В двадцать четвертый год правления под девизом Хуньу (ок. 1399) Тай-цзу (первый император династии Мин) прослышал о нем и отправил за ним посланника, но его так и не смогли разыскать».

Также существует запись в другом минском документе, «Мин лань инь ци шоу лэй коу»:

明郎瑛七修類稿：「張仙名君實，字全一，別號玄玄，時人又稱張邋邋。天順三年，曾來謁帝。予見其像，鬚實豎立，一髻背垂。紫面大腹，而携筇者。上爲錫誥之文，封爲通微顯化真人。」

«Чжан-Бессмертный, по имени Цзюньбао, известен также под прозвищами Цюань И, Сюань Сюань и Чжан Лата. В третий год правления под девизом Тяньшунь (ок. 1460) он встретился с минским императором Ин-цзуном. Был нарисован портрет. Борода и усы прямые, волосы на затылке собраны в пучок. Багровое лицо и большой живот, в руке — бамбуковая шляпа. В верхней части портрета была сделана подпись императора, в которой Чжан назван “Истинным даосом, достигшим четкого различения и ясного понимания”» (см. рис. 1-1).

Эта запись внушает некоторые сомнения. Если она передает истину, то Чжан Саньфэну на тот момент должно было быть никак не меньше пятисот лет. В некоторых документах утверждается, что Чжан Саньфэн перенял свое мастерство у даоса Фэн Июаня. В других говорится, что Чжан Саньфэн был отшельником и создал свой тайцзи-цюань, случайно оказавшись свидетелем поединка змеи и сороки и пережив внезапное озарение.

Последователями Чжан Саньфэна были шаньсийский Ван Цзун, Чэнь Тунчоу из округа Вэнь, хайяньский Чжан Сунси, сыминский Е Цзимэй, Ван Цзунъюэ из Шанью и хэбэйский Цзян Фа. Техники тайцзи передавались из поколения в поколение, разделившись на два основных стиля — Южный и Северный. Позже Цзян Фа передал свое искусство клану Чэнь, обитавшему в деревне Чэньцзягоу (округ Хуайцин, провинция Хэнань). Там тайцзи-цюань передавался еще четырнадцать поколений и разделился на Старый и Новый стили. Хранителем Старого стиля стал Чэнь Чансин, Новый стиль был создан Чэнь Юбэнем.

Чэнь Чансин затем передал Старый стиль своему сыну, Чэнь Гэньюню, и родственникам-Чэням: Чэнь Хуайюаню и Чэнь Хуамэю. Он обучил тайцзи-цюаню и двух человек «со стороны»: Ян Лучаня и Ли Бокуя (оба были из провинции Хэбэй). Этот Старый стиль получил название «Старая Форма Тринадцати Поз» (*шисань ши лао цзя*). Позже Ян Лучань передал ее своим сыновьям, Ян Баньхоу и Ян Цзяньхоу.

Ян Цзяньхоу, в свою очередь, передал искусство своим сыновьям, Ян Шаохоу и Ян Чэнфу. Эту ветвь тайцзи-цюаня обычно называют стилем Ян. У Цюанью, ученик Ян Баньхоу, основал знаменитый стиль У (吳).

Чэнь Юбэнь передал свой Новый стиль Чэнь Цинпину, который создал стиль тайцзи-цюаня под названием Чжаобао. У Юйсян, обучавшийся Старому стилю у Ян Лучаня и Новому стилю у Чэнь Цинпина, создал стиль У (武).



Рис. 1-1.

Ли Июй изучил этот стиль У и создал стиль Ли. Хао Вэйчжэнь, овладев стилем Ли, создал стиль Хао. Сунь Лутан изучил стиль Хао и создал стиль Сунь.

1-6. Теория цигун

Многие люди считают, что цигун очень трудно освоить. В некотором смысле это так. Тем не менее вы должны понять следующее: независимо от того, насколько сложны теория цигун в целом или практика какого-либо отдельного стиля, базовая теория и принципы чрезвычайно просты и

одинаковы для всех стилей, являясь основой всей практики цигун. Если вы понимаете эту основу, то сможете овладеть ключом к практике и дальнейшему росту. Все стили цигун являются ветвями, выросшими из этого единого корня.

В данном разделе мы обсудим эти базовые теории и принципы. Имея эти знания в качестве основы, вы сможете понять не только последовательность ваших действий, но и их смысл. Естественно, рассмотреть все базовые идеи цигун в таком коротком разделе невозможно. Но мы надеемся дать начинающим ключ к вратам в огромный четырехтысячелетний сад китайского цигун. Если же вы захотите глубже проникнуть в теорию цигун, советуем обратиться к книге «*Корни китайского цигун*».

Ци и человек

Чтобы использовать цигун для поддержания и улучшения здоровья, вы должны знать о существовании *ци* в вашем теле и понимать, как она циркулирует, а также знать, каким образом вы можете обеспечить плавность и силу ее циркуляции.

Вам уже известно, что *ци* — это энергия, необходимое условие жизни. *Ци* вашего тела нельзя увидеть, ее можно только почувствовать. Она может сделать ваше тело либо положительным (янским), либо отрицательным (иньским).

Представьте, что ваше физическое тело — это механизм, а *ци* — ток, приводящий его в действие. Без тока механизм мертв и не может функционировать. Ущипнув себя, например, вы почувствуете боль. А задумывались ли вы когда-нибудь: «Каким образом я чувствую боль?» Вы можете сказать, что в вашем теле есть нервная система, которая ощущает щипок и передает сигнал в мозг. Все, однако, происходит немного сложнее. Нервная система является лишь материалом, и если бы в ней не циркулировала энергия, она не могла бы функционировать. *Ци* является той самой энергией, которая приводит в действие как вашу нервную систему, так и остальные части тела. Когда вы щиплете себя, эта область кожи стимулируется и возбуждается поле *ци*. Ваш мозг настроен на прием и распознавание подобных возбуждений.

В соответствии с теорией цигун и китайской медицины, *ци* в вашем теле делится на две категории: *Управляющая ци* (*ин ци*), которую также часто называют *Питающей ци*, и *Защитная ци* (*вэй ци*). *Управляющая ци* — это энергия, которая направляется в органы для обеспечения их функ-

ционирования. *Защитная ци* — это энергия, которая направляется к поверхности тела, образуя щит, защищающий вас от негативных влияний извне, — таких, к примеру, как холод. Для того чтобы чувствовать себя здоровым, вы должны научиться эффективно управлять этими двумя *ци*.

Ци относится к *Инь*, так как ее можно только почувствовать, а физическое тело — к *Ян*, так как его можно увидеть. *Инь* является корнем и источником жизни, оживляющим янское (физическое) тело и проявляющим силу наружу. Таким образом, когда *ци* сильна, физическое тело здорово, правильно функционирует и может проявлять большую силу.

Для того чтобы иметь здоровое и сильное тело, вы должны научиться сохранять плавную циркуляцию *ци* в вашем теле, а также накапливать обильный запас *ци*. С этой целью вам следует изучить систему циркуляции и накопления *ци* в вашем теле.

Китайские врачеватели давно обнаружили, что в человеческом теле есть двенадцать основных *каналов* и восемь *сосудов*, по которым циркулирует *ци*. Двенадцать каналов — это «реки», распространяющие *ци* по всему телу и соединяющие конечности с внутренними органами. Необходимо заметить, что термин «внутренние органы» китайской медицины имеет в виду не столько анатомические органы, сколько комплексы физиологических функций.¹ Восемь сосудов, которые часто также называют «чудесными меридианами», выполняют функцию резервуаров, регулирующих распределение и циркуляцию *ци* в вашем теле.

Когда *ци* в этих восьми резервуарах наполнена и сильна, *ци* в каналах также сильна и может эффективно регулироваться. Когда хотя бы в одном из этих двенадцати каналов случается застой, *ци*, текущая к конечностям тела и внутренним органам, становится ненормальной, что может привести к развитию болезни. Вы должны уяснить, что каждому каналу соответствует своя сила потока *ци* и, таким образом, все каналы различны. Все эти уровни силы *ци* подвержены влиянию вашего сознания, погоды, времени суток, съеденной вами пищи и даже вашего настроения. Например, в сухую погоду *ци* в легких будет более положительной, чем при влажной погоде. Когда вы злитесь, поток *ци* в канале вашей печени ненормален. Сила *ци* в каналах изменяется в течение дня в соответствии

¹ Иначе говоря, под «сердцем», например, западная медицина понимает орган, качающий кровь, а китайская — кровообращение и еще ряд других функций организма. Два китайских «органа», Тройной Обогреватель и Перикард, вообще не имеют конкретных анатомических соответствий.

с определенным циклом, и в каждый момент времени один из каналов будет наиболее сильным. К примеру, между одиннадцатью часами и часом дня самым сильным будет поток *ци* в канале сердца. Более того, уровень *ци* в одном и том же органе может у разных людей быть различным.

Когда в одном из двенадцати каналов происходит нарушение потока *ци*, восемь резервуаров регулируют его и приводят в норму. Если вы, например, испытываете внезапный шок, поток *ци* в канале мочевого пузыря немедленно ослабевает. В нормальных условиях резервуар немедленно отрегулирует *ци* в этом канале с тем, чтобы вы оправились от шока; если же резервуар *ци* также неполон или влияние шока было слишком сильным и не остается времени на регулировку *ци*, мочевой пузырь внезапно сократится, приводя к непроизвольному мочеиспусканию.

Если у человека ранение, его уровень *ци* может быть либо избыточным (янским), либо недостаточным (иньским). Китайский врач в этом случае либо попытается восстановить равновесие *ци*, прописав определенные травы, либо применит иглоукалывание, замедляя поток *ци* в одних и стимулируя его в других каналах. Существует, однако, еще одна альтернатива — использовать для настройки *ци* определенные физические и ментальные упражнения, то есть цигун.

За последние двадцать лет западная медицина постепенно начала признавать существование *ци* и ее циркуляцию в теле человека. В некоторых работах указывается, что китайское понятие «ци» есть не что иное, как биоэлектричество. Сейчас на Западе уже никто не оспаривает теорию, в соответствии с которой основной причиной многих болезней является нарушение биоэлектрического баланса тела. Изучение современной наукой подобных явлений помогает нам лучше понять смысл цигун, а также способствует большему доверию западной медицины к эффективности китайского цигун.

Если *ци* — это биоэлектричество, циркулирующее в человеческом теле, для обеспечения этой циркуляции должна существовать некая ЭДС (электродвижущая сила), создающая разность потенциалов, подобно тому, как электрическая цепь должна быть подключена к батарее или любому другому источнику ЭДС, чтобы по ней протекал ток.

Практика цигун преследует две основные цели: во-первых, обеспечение плавной циркуляции *ци* (биоэлектричества), во-вторых, наполнение сосудов (резервуаров) *ци*. Для обеспечения плавной циркуляции *ци* мы должны отрегулировать разность электрических потенциалов, управляю-

щую потоком *ци*, а также убрать все возможные источники сопротивления на пути циркуляции. Для того чтобы наполнить сосуды *ци*, нам необходимо знать, каким образом можно увеличить заряд в нашей «батарее».

Здесь у вас может возникнуть вопрос: если мы будем непрерывно увеличивать ЭДС батареи (резервуаров *ци*), не вызовет ли избыток *ци* перегрев цепи (не сделает ли ее слишком янской)? Ответ: да, это может произойти. Однако ваше тело отличается от обычной электрической цепи тем, что оно живое и может изменяться. Когда поток *ци* усиливается, ваше тело реагирует на это и перестраивается так, чтобы принять этот новый поток. Практика цигун должна быть медленной и обдуманной, чтобы при перестройке *ци*, накопленной в каналах, ваше тело успевало приспособливаться. Это также сделает ваше тело более сильным и здоровым.

Вы видите, что ключевым аспектом в практике цигун является, наряду с удалением сопротивления в каналах *ци*, поддержание или увеличение уровня *ци* (ЭДС) в резервуарах *ци* (батарее). Каковы же источники энергии, которые в повседневной жизни питают наше тело, или, другими словами, каковы источники, которые увеличивают ЭДС в биоэлектрической цепи нашего тела и тем самым усиливают поток биоэлектричества? Их четыре.

- 1. Природная энергия.** Так как ваше тело является проводником, на его электромагнитное поле всегда влияют Солнце, Луна, облака, магнитное поле Земли и другие окружающие вас источники энергии. Основное влияние на циркуляцию *ци* оказывают солнечная радиация, лунная гравитация и магнитное поле Земли. Таким образом, характер циркуляции вашей *ци* определяется этими факторами с момента вашего рождения. В современном мире мы также подвергаемся мощному воздействию энергии, рожденной высокими технологиями, то есть электромагнитных волн, генерируемых радио, телевизорами, микроволновыми печами, мониторами компьютеров и многими другими предметами.
- 2. Пища и воздух.** Для поддержания жизнедеятельности мы принимаем пищевую и воздушную сущности через рот и нос. Эти сущности затем трансформируются в *ци* путем биохимических реакций, происходящих в дыхательной и пищеварительной системах (называемых в китайской медицине «Тройным Обогревателем»). Во время этих реакций возникает ЭДС, направляющая *ци* по всему телу.

Одним из основных элементов цигун является правильное питание и дыхание чистым воздухом.

3. Мышление. Человеческий ум — наиболее важный и эффективный источник биоэлектрической ЭДС. Для выполнения любого действия вы должны вначале выработать идею. Эта идея производит ЭДС и направляет *ци*, энергетизируя соответствующие мышцы для выполнения желаемого действия. Чем сильнее вы можете сконцентрироваться, тем сильнее производимая вами ЭДС и тем сильнее поток *ци*, который вы можете направить. Очевидно, чем сильнее поток *ци*, направляемый вами в мышцы, тем сильнее они будут энергетизированы. Поэтому ум считается самым важным фактором в практике цигун.

4. Упражнения. Физические упражнения трансформируют в *ци* «эссенцию пищи» (жир), накопленную в вашем теле, и, таким образом, создают ЭДС. Многие из существующих стилей цигун используют для этой цели именно движение.

В тайцзи-цигун ум и движения являются двумя основными источниками ЭДС, хотя остальные два источника также играют важную роль. К примеру, занимаясь рано утром, вы можете накапливать энергию солнца; медитируя вечером лицом к югу, вы приводите себя в соответствие с магнитным полем Земли. Желательно также исключить из своего рациона жирные и другие нежелательные продукты и, по возможности, тренироваться в горах, где воздух чист и свеж.

1-7. Основные понятия практики цигун

Прежде чем приступить к практике цигун, вы должны понять смысл и взаимосвязи «Трех Сокровищ» жизни — *цзин* (семени-сущности), *ци* (внутренней энергии) и *шэнь* (духа). Без этого понимания у вас не будет ни корня для практики цигун, ни ключа к теории. Основными целями практики цигун являются сохранение *цзин*, усиление и сглаживание циркуляции *ци*, а также просветление *шэнь*. Для достижения этих целей вы должны научиться регулировать тело (*тяо шэнь* 身), регулировать ум (*тяо синь*), регулировать дыхание (*тяо си*), регулировать *ци* (*тяо ци*) и регулировать *шэнь* (*тяо шэнь* 神).

Регулирование тела включает в себя укоренение всего тела и выполняемых вами движений. Для создания прочного корня вы должны уметь

центрироваться, приводить в равновесие ваше тело и, что наиболее важно, расслабляться для обеспечения циркуляции *ци*.

Регулирование ума включает в себя умение сохранять ум в спокойном, умиротворенном и сосредоточенном состоянии для того, чтобы иметь возможность объективно оценивать различные ситуации и направлять *ци* в желаемые места. Ум является главным ключом к успеху в практике цигун.

Для **регулирования дыхания** вы должны научиться дышать так, чтобы ваше дыхание и ваш ум соответствовали и «сотрудничали» друг с другом. В этом случае ваш ум сможет быстрее возвращаться в спокойное состояние и, таким образом, концентрироваться на управлении *ци*.

Регулирование *ци* — одна из важнейших целей практики цигун. Для эффективного управления *ци* вы должны сначала отрегулировать тело, ум и дыхание. Только тогда ваш ум будет достаточно ясным, чтобы ощутить, как *ци* распределяется в вашем теле, и понять, как ее отрегулировать.

Для буддийских монахов, стремящихся к просветлению Будды, **регулирование *шэнь*** является конечной целью цигун. Это позволяет им достичь нейтрального, объективного видения жизни — видения Будды. Обычный человек, занимающийся цигун, ставит перед собой более скромные цели. Он «поднимает свой *шэнь*», чтобы увеличить способность к концентрации и укрепить свою жизненную силу. Это дает ему возможность эффективно направлять *ци* по всему телу, чтобы она могла выполнять свои управляющие и охраняющие функции. Тем самым поддерживается отличное здоровье и замедляется процесс старения.

Если вы поймете эти пять принципов, то сможете быстро освоиться в мире цигун. Без этих важных элементов ваша практика будет неэффективной и превратится в напрасную трату времени.

Три Сокровища — цзин, ци и шэнь

Прежде чем вы приступите к практике цигун, вы должны понять смысл Трех Сокровищ (*сань бао*): *цзин* (семени-сущности), *ци* (внутренней энергии) и *шэнь* (духа). Их также называют Тремя Истоками (*сань юань*), так как они считаются началами и корнями вашей жизни. *Цзин* можно перевести как «сущность», «семя», «квинтэссенция». *Цзин* — это первоисточник и фундаментальная часть каждого живого существа, определяющая его природу и качества. Это корень всей жизни человека.

Ци — это внутренняя энергия вашего тела. Она подобна электричеству, приводящему в движение машину. *Ци* получается отчасти при преобразовании *цзин*, полученной вами от родителей, отчасти из воздуха и пищи.

Шэнь — это центр всего вашего существа, то, что делает вас человеком. Животные не имеют *шэнь*. *Шэнь* в вашем теле должен питаться *ци*, или энергией. Когда *ци* наполнена, *шэнь* оживлен.

Китайцы, практикующие медитацию и цигун, считают, что в теле содержится два основных типа *ци*. Первый тип называется *Пренатальная ци* и происходит из трансформированной *Изначальной цзин*, которую вы получаете от родителей в момент зачатия. Второй тип, называемый *Постнатальная ци*, рождается из *цзин* пищи и воздуха, которые поступают в наш организм извне. *Ци*, которая направляется в мозг, энергетизирует *шэнь* и душу. Энергетизированный и поднятый *шэнь* может направлять *ци* в любую точку тела.

Каждый из этих трех элементов имеет свой собственный корень. Вы должны знать эти корни, чтобы уметь укреплять и защищать ваши Три Сокровища.

1. Ваше тело нуждается во многих типах *цзин*. За исключением *цзин*, наследуемой вами от родителей и называемой *Изначальной цзин*, все остальные типы *цзин* получаются из пищи и воздуха. Среди всех этих видов *цзин* *Изначальная* является наиболее важной. Это корень и семя вашей жизни, ваша основная сила. Если ваши родители были сильными и здоровыми, ваша *Изначальная цзин* также будет сильной и здоровой, обеспечивая вам крепкую основу для дальнейшего роста. Китайцы верят, что для того, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь, необходимо защищать и поддерживать эту *цзин*.

Корень *Изначальной цзин* (*юань цзин*) до вашего рождения пребывал в ваших родителях. После вашего рождения *Изначальная цзин* занимает место в почках, которые считаются корнем вашей *цзин*. Сохраняя и укрепляя этот корень, вы обеспечиваете ваше тело достаточным количеством *Изначальной цзин*. Хотя вы не можете увеличить количество имеющейся у вас *Изначальной цзин*, практика цигун может повысить ее качество. Цигун может также научить вас более эффективно превращать вашу *цзин* в *Изначальную ци* и затем использовать последнюю.

2. *Ци* получается как из *цзин*, унаследованной вами от родителей, так и из *цзин*, которая происходит из потребляемой вами пищи и воды. *Ци*, получаемая из *Изначальной цзин*, называется *Изначальной ци* (*юань ци*)¹. Если *Изначальная цзин* — важнейший тип *цзин*, то *Изначальная ци* — важнейший тип *ци*. Она чиста и высококачественна, тогда как *ци*, получаемая из пищи и воздуха, может сделать ваше тело слишком положительным или слишком отрицательным в зависимости от того, где и как вы их поглощаете. Сохраняя и защищая вашу *Изначальную цзин*, вы обеспечиваете чистый и непрерывный поток *Изначальной ци*. В качестве практикующего цигун вы должны уметь превращать вашу *Изначальную цзин* в *Изначальную ци* плавным и ровным потоком.

Так как *Изначальная ци* происходит от *Изначальной цзин*, они имеют общий корень, который находится в почках. Если почки здоровы, *Изначальная цзин* сильна так же, как и получаемая из нее *Изначальная ци*. Эта *ци* находится в точке *Нижний Даньтянь* в области живота. Научившись трансформировать *Изначальную цзин*, вы сможете обеспечить ваше тело необходимым количеством *ци*.

3. *Шэнь* — это сила, лежащая в основе вашей жизни. Дух-*шэнь* невеществен, однако именно он придает выражение и проявление семен-*ни-цзин*. *Шэнь* также является центром управления *ци*. Если *шэнь* силен, *ци* также будет сильной и эффективно управляемой. Корень духа-*шэнь* находится в вашем *И* («уме мудрости», воле или намерении). Если ваш мозг энергетизирован и стимулирован, ваш ум будет более подвижен и способен к более интенсивной концентрации, а *шэнь* будет подниматься. Опытные адепты цигун считают, что мозг всегда должен быть снабжен достаточным количеством *ци*, так как именно она придает уму ясность и способность к концентрации. При обильном снабжении *ци* ум легко энергетизируется и позволяет поднимать *шэнь* и увеличивать жизненную силу.

Более глубокие уровни практики цигун включают превращение *цзин* в *ци* и ее направление в мозг для поднятия *шэнь*. Этот процесс называется

¹ До рождения у человека нет собственной *ци* и он пользуется материнской *ци*. После рождения человек начинает создавать собственную *ци* из *Изначальной цзин*, полученной от родителей. Эта *ци* называется *Пренатальной* или *Изначальной*. Также ее называют *Прежде-небесной ци* (*сяньтянь ци*), поскольку она происходит от *Изначальной цзин*, которую вы получили, прежде чем увидели небо (то есть до того, как вы родились). — Прим. автора.

хуань¹ цзин бу нао, что означает «возвращение сущности-цзин для питания мозга». Когда *ци* направляется в голову, она собирается в точке *Верхний Даньтянь* (центр лба), которая является местопребыванием *шэнь*. *Ци* и *шэнь* взаимосвязаны. Когда *шэнь* слаб, слаба и *ци*, и тело очень быстро приходит в упадок. *Шэнь* — своего рода штаб *ци*. *Ци*, в свою очередь, поддерживает *шэнь*, энергетизируя его и придавая ему остроту, ясность и силу. Если *ци* слаба, то и *шэнь* также будет слабым.

Теория цигун-тренировки

В практике цигун чрезвычайно важно понимать принцип любого действия. Принцип — это корень вашей практики, основа для достижения желаемого результата. Именно корень является источником жизни, тогда как ветви и цветы (результаты) дают лишь мимолетную красоту. Если корень сохранен, все остальное можно возродить. Если остались только ветви и цветы, они умрут очень быстро.

Каждая форма практики цигун имеет свое особое назначение и теорию. Если вы их не знаете, у вас отсутствует корень (значение) практики. Таким образом, практикуя цигун, вы должны непрерывно размышлять до тех пор, пока к вам не придет понимание каждого комплекса и каждой формы.

Прежде чем приступить к тренировкам, вы должны уяснить себе, что любая практика начинается в вашем сознании. Вы должны иметь четкое представление о том, что вы собираетесь делать, а ваш ум должен быть спокоен, сосредоточен и уравновешен. При этом ваши чувства, ощущения и суждения должны быть максимально объективными и точными. Это требует эмоционального равновесия и ясности ума. Для достижения этого уровня вам придется немало потрудиться, но, достигнув его, вы создадите корень ваших физических тренировок и ваш *И* (ум) сможет направлять *ци* в любую точку вашего физического тела.

Как уже говорилось, практика цигун включает в себя пять важных элементов: регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование ума-*И*, регулирование *ци* и регулирование духа-*шэнь*. Это основа успеш-

1 В своих книгах Мастер Ян Цзюньмин употребляет в этом выражении то слово хуань, то слово *фань*. Оба они имеют значение «возвращаться, возвращать». Как это часто бывает с китайскими синонимами, *фань* и *хуань* могут образовывать и составное слово (*фаньхуань*) с тем же значением — «возвращать».

ной практики цигун. Без этой основы и ваше понимание цигун, и ваша практика останутся поверхностными.

1. Регулирование тела (тяо шэнь 身)

Тяо шэнь в переводе с китайского означает «привести тело в наиболее удобное и расслабленное состояние». Под этим понимается, что ваше тело должно быть центрировано и уравновешено. В противном случае вы будете напряжены и скованы, что повлияет на способность вашего ума-*И* к суждению, а также на циркуляцию *ци*. Китайские врачи говорят:

形不正，則氣不順。氣不順，則意不寧。意不寧，則氣散亂。

«Если форма (положение тела) неправильна, *ци* не плавна. Если *ци* не плавна, *И* неспокоен. Если *И* неспокоен, *ци* неупорядочена».

Вам следует понять, что расслабление тела начинается с *И*, поэтому прежде, чем расслаблять тело, вы должны расслабить или отрегулировать ваш ум-*И*. Это называется *шэнь синь пинхэн*, что значит «тело и сердце (ум) уравновешены». Тело и ум взаимосвязаны. Расслабленное и уравновешенное тело позволяет расслабиться и сосредоточиться *И*. Когда ваш *И* пребывает в спокойствии и способен точно судить о вещах, ваше тело центрировано, уравновешенно и расслабленно.

Расслабление

Расслабление является одним из главных ключей к успеху в цигун. Вам следует помнить, что, **ТОЛЬКО КОГДА ВЫ РАССЛАБЛЕНЫ, ОТКРЫВАЮТСЯ ВСЕ ВАШИ КАНАЛЫ ЦИ**. Для того чтобы вы могли расслабиться, сначала должен расслабиться и успокоиться ваш *И*. Только когда возникнет координация *И* с дыханием, ваше тело сможет расслабиться.

В практике цигун существует три уровня расслабления. Первый уровень — внешнее физическое расслабление, или «расслабление позы». Это очень поверхностный уровень, достичь которого может почти каждый путем принятия удобного положения и исключения излишнего напряжения из своих движений. Второй уровень — это «расслабление мышц и связок». Для его достижения ваш *И* должен быть направлен непосредственно в мышцы и связки. Это расслабление поможет вам открыть каналы *ци* и позволит направить *ци* в *Даньтянь*.

И наконец, заключительным этапом является «расслабление внутренних органов и костного мозга». Помните, что, **ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ РАССЛАБИТЬСЯ ГЛУБОКО ВНУТРЬ ТЕЛА, ВАШ УМ СМОЖЕТ НАПРАВИТЬ ТУДА ЦИ**. Только на этом этапе *ци* сможет достигать любой точки вашего тела и вы ощутите свою прозрачность — как будто ваше тело испарилось. Достигнув этого уровня расслабления, вы получите доступ к своим органам и с помощью цигун сможете исправить нарушения в распределении *ци*, доставляющие вам беспокойство. Вы также получите возможность эффективнее защищать ваши органы и, таким образом, замедлять их разрушение.

Укоренение

Для всех видов практики цигун очень важно быть «укорененным», то есть иметь устойчивое положение в тесном контакте с землей. Если вы хотите сдвинуть с места автомобиль, вам необходимо укорениться, чтобы сила, прилагаемая вами к автомобилю, уравновешивалась силой, направленной в землю. В противном случае, толкая автомобиль, вы только оттолкнетесь от него сами. Корень складывается из корня, центра и равновесия вашего тела.

Прежде чем приступить к созданию корня, вы должны расслабиться и дать вашему телу возможность «осесть». При этом напряжение в различных частях тела исчезнет и вы примете наиболее удобную стойку. Вы прекратите сражаться с землей, чтобы удерживать тело в вертикальном положении. Ваша телесная структура научится «поддерживать сама себя»¹. Это позволит мышцам расслабиться еще больше. Если ваше тело не будет бороться за вертикальное положение, ваш *И* не будет толкать вас вверх и ваши тело, ум и *ци* смогут опуститься вниз. Когда вы перестаете взбалтывать грязную воду, частички грязи постепенно опускаются на дно и вода над ними становится чистой. Точно так же, когда вы расслабляете тело настолько, чтобы оно могло «осесть», ваша *ци* опускается в *Даньтянь* и точки *Юнцюань* в подошвах стоп; при этом ваш ум очищается. После этого вы можете приступать к созданию корня.

Для укоренения вы должны уподобиться дереву и вырастить под вашими стопами воображаемый корень. Это даст вам прочную основу для

¹ Вопросы укоренения очень подробно рассматриваются в книгах Мантэка Чиа, особенно в «Железной Рубашке» и «Внутренней структуре тайцзи». См. библиографию.

устойчивости во время практики. **ВАШ КОРЕНЬ ДОЛЖЕН РАЗРАСТАТЬСЯ КАК МОЖНО ШИРЕ И ГЛУБЖЕ.** Естественно, вначале должен вырасти ваш *И*, так как *И* направляет *ци*. Ваш *И* должен быть способен направить *ци* в стопы и сообщаться с землей. Только когда *И* способен сообщаться с землей, *ци* может выйти за пределы стоп и войти в землю, образуя корень. Точки *юнцюань* являются воротами, через которые *ци* может сообщаться с землей.

После того как у вас появится «корень», вы должны научиться «сохранять свой центр». Устойчивый центр позволит вашей *ци* развиваться равномерно и однородно. Если вы утратите центр, ваша *ци* перестанет распределяться равномерно. Для того чтобы центрировать тело, вам необходимо сначала центрировать ваш *И*, а затем привести тело в соответствие с ним. Только в этом случае формы цигун, которые вы практикуете, будут иметь корень. Ваш духовный и физический центр — это ключ, позволяющий вам направлять *ци* за пределы вашего тела.

Равновесие — продукт укоренения и центрирования. В равновесие входит уравнивание *ци* и физического тела. Независимо от того, с каким аспектом равновесия вы имеете дело, вначале вы должны уравновесить ваш *И*, и только тогда вы сможете уравновесить *ци* и физическое тело. Когда ваш *И* уравновешен, это позволяет вам выносить точные суждения и, таким образом, корректировать распределение *ци*.

Укоренение включает в себя укоренение не только тела, но и формы или движения. Корень любой формы или движения заключается в его назначении или «намерении». К примеру, в некоторых упражнениях цигун от вас требуется направлять *ци* в ладони. Для того чтобы сделать это, вы должны представить себе, что толкаете вперед некий предмет, сохраняя при этом мышцы расслабленными. В этом упражнении локти должны быть опущены, чтобы возникло ощущение корня для толчка. Подняв локти, вы утратите ощущение «намерения» движения, так как толчок будет неэффективным, если вы толкаете что-то по-настоящему. Поскольку намерение, или цель, движения — это и есть причина его существования, ваше движение получается бесцельным и у вас нет причины направлять *ци* куда-либо. Таким образом, локоть в этом случае является корнем движения.

2. Регулирование дыхания (тяо си)

Цель регулирования дыхания — сделать его спокойным, ровным и плавным. Только после этого вы сможете сделать его глубоким, тонким, долгим и мягким, что необходимо для успешной практики цигун.

На дыхание оказывают влияние ваши эмоции. Например, когда вы злитесь, ваш выдох становится сильнее вдоха. Когда вы расстроены, вы вдыхаете сильнее, чем выдыхаете. Когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии, ваш выдох и вдох примерно одинаковы по силе. Чтобы иметь спокойное, ровное и устойчивое дыхание, прежде всего необходимо успокоить и сделать нейтральными ум и эмоции. Поэтому для регулирования дыхания вы должны сначала отрегулировать ум.

Не менее важно то, что при помощи дыхания вы можете управлять своим *И*. Когда ваше дыхание однородно, вы как будто гипнотизируете *И*, успокаивая его. Очевидно, что *И* и дыхание взаимосвязаны и «сотрудничают» друг с другом. Глубокое и спокойное дыхание расслабляет вас и придает ясность уму. Ваши легкие при этом получают достаточно воздуха, что, в свою очередь, обеспечивает достаточным количеством кислорода мозг и все тело в целом. Кроме того, глубокое и полное дыхание заставляет диафрагму двигаться вверх-вниз, массируя и стимулируя внутренние органы. По этой причине упражнения на глубокое дыхание также называют «упражнениями для внутренних органов».

«Глубокое и полное дыхание» не означает, что вы должны максимально глубоко вдыхать и выдыхать, — это вызовет напряжение легких и окружающих их мышц, что, в свою очередь, затруднит свободную циркуляцию воздуха и поглощение кислорода. В условиях недостатка кислорода ваш ум становится рассеянным, а все тело напрягается. При правильном дыхании вы вдыхаете и выдыхаете всего на 70—80% от максимального объема легких; ваши легкие должны оставаться расслабленными.

Вы можете провести несложный эксперимент. Глубоко вдохните, до предела наполнив легкие воздухом, и отметьте время, в течение которого вы сможете не дышать. Затем сделайте то же самое, вдохнув примерно 70% от максимального объема легких. Вы обнаружите, что во втором случае вы смогли продержаться, задержав дыхание, гораздо дольше, чем в первом. Это объясняется тем, что во втором случае легкие и окружающие их мышцы не напряжены и дают возможность расслабиться вашему мозгу и всему остальному телу, что существенно снижает потребление вами

кислорода. Таким образом, при управлении дыханием основное внимание должно быть уделено сохранению легких в расслабленном и спокойном состоянии.

Во время практики ваш ум должен быть расслаблен для того, чтобы вы могли управлять своим дыханием. При правильном дыхании ваш ум способен достичь более глубокого покоя. Этот покой, в свою очередь, поможет вам в регулировке дыхания, и так — до тех пор, пока ваше сознание не станет максимально глубоким. После длительных тренировок ваше дыхание станет полным и тонким, а ваш ум — чрезвычайно ясным. Китайцы говорят: «Сердце (ум) и дыхание взаимосвязаны». По достижении вами этого медитативного состояния ваш пульс замедляется, а ум проясняется; вы вошли в сферу истинной медитации.

Один древний даос по имени Ли Цинъянь сказал:

調息要調無息息

«Регулируешь дыхание — надо регулировать его до полной остановки».

То есть правильное регулирование означает отсутствие регулирования. Другими словами, хотя вы начинаете с сознательного регулирования дыхания, вы должны рано или поздно достигнуть точки, начиная с которой регулирование происходит естественным путем, без вмешательства ума. Если вы концентрируетесь на своем дыхании, это не является истинным регулированием, так как *ци* в ваших легких застаивается. Когда вы достигаете уровня истинного регулирования, вам уже не нужно обращать на это внимание и вы можете эффективно использовать ваш ум для направления *ци*. Помните — **ГДЕ И, ТАМ И ЦИ. ТАМ, ГДЕ И ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, ВОЗНИКАЕТ ЗАСТОЙ ЦИ. ИМЕННО И ПРИВОДИТ В ДВИЖЕНИЕ И НАПРАВЛЯЕТ ЦИ.** Поэтому, когда вы находитесь в состоянии правильного регулирования дыхания, ваш ум свободен. Отсутствует звук, отсутствуют застой, беспокойство или колебания, и вы, в конце концов, обретаете мир и спокойствие.

Теперь вы видите, что при правильном регулировании дыхания регулируется и *ци* в силу того, что они неразделимо взаимосвязаны. Эта идея часто встречается в даосской литературе. Даос Гуан Чэнцзы сказал:

廣成子曰：「一呼則地氣上升，一吸則天氣下降，人之反覆呼吸於蒂，則我之真氣自然相接」

«Выдох, *ци* Земли растет; вдох, *ци* Неба опускается; повторяющееся дыхание истинного человека (т. е. того, кто обрел истинное Дао) в пупке, тогда моя подлинная *ци* естественно соединяется».

Под этим подразумевается, что во время дыхания ваш живот должен двигаться, как будто вы дышите пупком. *Ци* Земли — это отрицательная (*Инь*) энергия почек, а Небесная *ци* — положительная (*Ян*) энергия, получаемая из пищи и воздуха. Когда вы «дышите пупком», эти две *ци* соединяются и смешиваются. Некоторые люди полагают, что они знают, что такое *ци*, но в действительности они ошибаются. Соединив эти две *ци*, вы узнаете природу «истинной» *ци* и, возможно, станете «истинным» человеком, то есть обретете Дао.

В даосской книге «*Чан дао чжэнь янь*» («Песня Дао — Истинные Слова») говорится:

唱道真言曰：「一呼一吸通乎氣機，一動一靜
同乎造化。」

«Выдох, вдох — соединяют действие *ци*; движение, пауза — то же, что создание и изменение».

Первая часть этого пассажа указывает на то, что функционирование *ци* связано с дыханием. Вторая часть означает, что любое создание и изменение происходит из взаимодействия движения (*Ян*) и покоя (*Инь*).

В «*Хуантин-цзине*» («Книге Желтого Двора») говорится:

黃庭經曰：「呼吸元氣以求仙。」

«Тот, кто дышит *Истинной ци*, обретает бессмертие».

В Китае традиционной одеждой даосов всегда была желтая ряса, а местом медитации — *тин*, двор или зал¹. Данное предложение означает, что для достижения бессмертия вы должны стараться найти и понять *Истинную ци*, которая рождается в *Даньтяне* при правильном дыхании.

Даос У Чжэньжэнь сказал:

«Используй постнатальное дыхание для поисков дыхательного места истинного человека (т. е. бессмертного)».

1 *Хуантин*, или «Желтый Двор», кроме того, является очень важным понятием даосской «внутренней алхимии». Это место в центре тела, где для сотворения *духовного зародыша* смешиваются *Водная* и *Огненная ци*.

Иными словами, для определения положения «места дыхания» (*Даньтяня*) бессмертного вы должны уметь управлять своим постнатальным, или естественным дыханием. Тогда вы постепенно сможете определить местонахождение *ци* (*Даньтянь*) и в конце концов использовать *Даньтянь*, чтобы дышать, как бессмертные даосы.

Наконец, в даосском песенном наставлении «*Лин юань да дао гэ*» («Великая Даосская Песнь Духовного Начала») говорится:

靈源大道歌曰：「元和內運即成真，呼吸外求終未了。」

«Первоначала (*Истинные цзин, ци и шэнь*) внутренне мирно переносятся так, что можешь стать настоящим (бессмертным); если полагаешься только на внешнее дыхание, не достигнешь цели».

Из этого отрывка видно, что внутреннее дыхание (дыхание *Даньтянем*) является ключом к развитию Трех Сокровищ и достижению бессмертия. Тем не менее вы первым делом должны научиться правильно регулировать ваше внешнее дыхание.

Все сказанное выше должно показать вам важность правильного дыхания. В цигун существует восемь ключевых слов, описывающих правильное дыхание, которым вы должны следовать в своих практических занятиях. Поняв их смысл, вы существенно сократите время, необходимое вам для достижения поставленных вами целей:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 靜 | 1. Спокойное (<i>цзин</i>); |
| 細 | 2. Тонкое (<i>си</i>); |
| 深 | 3. Глубокое (<i>шэнь</i>); |
| 長 | 4. Долгое (<i>чан</i>); |
| 悠 | 5. Непрерывное (<i>ю</i>); |
| 勻 | 6. Однородное (<i>юнь</i>); |
| 緩 | 7. Медленное (<i>хуань</i>); |
| 綿 | |

Эти ключевые слова говорят сами за себя, и их смысл нетрудно понять.

3. Регулирование ума (*тяо синь*)

Даосы говорят:

大道教人先止念，念頭不住亦徒然。

«Когда учишься большому Дао, сначала останови мысли; если мысли не остановлены, уроки напрасны».

Это значит, что, когда вы начинаете заниматься цигун, труднее всего остановить мыслительный процесс. Конечная цель для вашего ума — «мысль без мысли». Ваш ум не думает ни о прошлом, ни о настоящем, ни о будущем. Он полностью изолирован от таких влияний настоящего, как беспокойство, счастье и печаль. Только в этом случае он будет спокойным и устойчивым и в конце концов обретет мир. Только в состоянии «мысль без мысли» вы сможете расслабиться и ощущать все спокойно и точно.

Регулировать ум — значит при помощи сознания останавливать деятельность ума, освобождая его из оков идей, эмоций и осознанного мышления. По достижении этого уровня ваш ум станет спокойным, мирным, пустым и легким, достигнув действительно полного расслабления. Только на этом этапе вы сможете расслабиться глубоко в костный мозг и внутренние органы, и только тогда ваш ум будет достаточно ясен, чтобы увидеть (ощутить) внутреннюю циркуляцию *ци* и наладить связь с *ци* и внутренними органами. У даосов это называется *нэй ши гунфу*, что означает «*гунфу* внутреннего видения».

Достигнув этого истинного расслабления, вы сможете ощутить различные составляющие вашего тела: твердые ткани, жидкости, газы, энергию и дух. Вы, возможно, даже увидите или почувствуете цвета, соответствующие вашим пяти органам, — зеленый (печень), белый (легкие), черный (почки), желтый (селезенка) и красный (сердце).

На этом уровне можно начинать изучение теории Пяти Элементов. Она чрезвычайно глубока и по-разному интерпретируется в восточной медицине и практике цигун, однако правильное ее понимание может дать вам метод анализа взаимоотношений между вашими органами и поможет вам определить способы устранения дисбалансов.

Легкие, например, соответствуют Металлу, а сердце — Огню. Металл (легкие) можно использовать для управления Огнем (сердцем), так как Металл может отводить большое количество тепла от Огня и, таким образом, охлаждать сердце. Когда вы плохо себя чувствуете или у вас болит сердце (излишек огня в сердце), при помощи глубокого дыхания вы можете от этого избавиться.

Естественно, достижение этого уровня потребует длительной практики. Вначале у вас не должно быть никаких идей или намерений, так как это затруднит расслабление ума и очищение его от мыслей. По дости-

жении состояния «без мыслей» сконцентрируйте ваше внимание на *Даньтяне*. Говорят: «Ум сосредоточен на *Даньтяне*». *Даньтянь* — это источник и местопребывание *ци*. Ум может накопить здесь *ци* («зажечь Огонь»), затем направить ее, куда вы захотите, и, наконец, вернуть назад в *Даньтянь*. Пока ваш ум сосредоточен на *Даньтяне*, ваша *ци* имеет корень. Имея корень, она будет сильной, полной и послушной вашим желаниям. Вы видите, что при занятиях цигун ваш ум не может стать абсолютно пустым и расслабленным. Для достижения результата вы должны найти твердость в расслаблении.

Мастера цигун говорят: «Используй *И*(ум), чтобы **НАПРАВЛЯТЬ** *ци*». Обратите внимание на слово **НАПРАВЛЯТЬ**. *Ци* подобна воде — ее нельзя толкать, но можно направлять. Если *ци* направить, она потечет плавно и без застоев. Если *ци* толкать, она разольется не туда, куда нужно. Запомните: *ци* естественно следует за *И*. К примеру, когда вы намереваетесь поднять какой-либо предмет, это намерение — ваш *И*. *И* направит *ци* в руки для энергетизации мышц, и предмет будет поднят.

Говорят также: «*И* не должен быть сосредоточен на *ци*. Если *И* сосредоточен на *ци*, *ци* застаивается». Когда вы хотите перейти из одного места в другое, вы сначала формируете намерение и ставите цель, затем следует движение тела. Ум должен всегда опережать тело. Если ваш ум остается сосредоточенным на теле, вы не сможете двигаться.

Первым условием в практике цигун является знание природы *ци*. Если вы не знаете, что такое *ци*, как вы сможете ее направлять? Ваш *И* сможет направлять *ци*, только если вы будете знать, что это такое, и ощущать ее. Вторым условием является знание того, каким образом *И* сообщается с *ци*, то есть ваш *И* должен уметь ощущать и чувствовать поток *ци*, а также оценивать его силу и плавность. Мастера тайцзи-цигун часто говорят, что *И* должен «прислушиваться» к *ци* и «понимать» ее. «Слушать *ци*» значит очень внимательно анализировать свои чувства и ощущения. Чем больше внимания вы этому уделяете, тем лучше будет ваше понимание. Только после того, как вы поймете положение *ци*, ваш *И* сможет выработать стратегию. В цигун ваш ум, или *И*, должен генерировать идею (визуализировать ваше намерение), которая играет для *ци* роль приказа к выполнению определенного задания.

Чем больше ваш *И* общается с *ци*, тем эффективнее она может управляться им. Вот почему в качестве начинающего вы должны сначала изучить все, что касается *И* и *ци*, а также научиться обеспечивать их

эффективную связь. *И* — это ключ к практике цигун. Без *И* вы не сможете направлять *ци*, не говоря уже о накоплении ее силы или циркуляции по всему телу.

Помните: **КОГДА *И* СИЛЁН, СИЛЬНА И *ЦИ*, А КОГДА *И* СЛАБ, *ЦИ* ТАКЖЕ СЛАБА**. Таким образом, первым шагом в практике цигун является развитие *И*. Первый секрет сильного *И* — **СПОКОЙСТВИЕ**. Когда вы спокойны, вы ясно видите вещи и вас ничто не может отвлечь. В этом состоянии вы можете сконцентрироваться.

Конфуций говорил:

孔子曰：“先靜爾後有定，定爾後能安，安爾後能慮，慮爾後能得。”

«Сначала вы должны успокоиться, тогда ваш ум станет устойчивым. Когда ум устойчив, вы пребываете в покое. Только пребывая в покое, вы можете думать и в конце концов достигать».

Подобная процедура применяется в медитации и практике цигун: сначала **УСПОКОЕНИЕ**, затем **УСТОЙЧИВОСТЬ**, **ПОКОЙ**, **МЫСЛЬ** и, наконец, **ДОСТИЖЕНИЕ**. Практикуя цигун, вы первым делом должны научиться быть эмоционально спокойным. Успокоившись, вы сможете понять, чего вы хотите, и сделать свой ум устойчивым. Этот устойчивый ум будет вашим намерением, или *И* (именно так и рождается *И*). Только когда вы поймете, чего вы в действительности хотите, ваш ум сможет обрести покой и расслабиться эмоционально и физически. Достигнув этого рубежа, вы должны сконцентрироваться для выполнения вашего намерения. Тогда *ци* сможет следовать вашему намерению и вы получите желаемый результат.

4. Регулирование *ци* (тяо *ци*)

Прежде чем перейти к регулированию *ци*, вы должны отрегулировать ваши тело, дыхание и ум. Если сравнивать тело с полем боя, то ум — это генерал, дающий идеи и контролирующий ситуацию, а дыхание — это стратегия. *Ци* подобна солдатам, которые направляются в самые ответственные места на поле боя. Все четыре элемента необходимы, и все они должны быть скоординированы друг с другом, если вы хотите выиграть войну с болезнями и старением.

Если вы хотите расположить своих солдат наиболее эффективным для боя образом, вы должны знать, какие места на поле боя особенно

важны и где вы уязвимы (где ваша *ци* недостаточна), чтобы послать туда подкрепление. Если у вас имеются лишние солдаты (избыточная *ци*), вы можете послать их туда, где их не хватает. В качестве генерала вы также должны знать численность личного состава, готового к бою, и число солдат, необходимых вам для защиты штаба и вас самого. Чтобы победить, вам потребуется не только хорошая стратегия (дыхание), но также и владение ситуацией на поле боя. Если ваш *И* (генерал) хорошо умеет регулировать тело (то есть знает поле боя), регулировать дыхание (разрабатывать стратегию) и регулировать *ци* (управлять войсками), вы сможете достичь конечной цели практики цигун.

Для того чтобы правильно регулировать *ци*, вам недостаточно только эффективной связи *И—ци*; необходимо также уметь генерировать *ци*. Если в вашем теле недостаточно *ци*, как вы собираетесь ее регулировать? В бою, если у вас недостаточно солдат для реализации вашей стратегии, вы заранее обречены на поражение.

Практикуя цигун, вы первым делом должны научиться делать поток *ци* естественным и плавным. В цигун существуют специальные упражнения, в которых вы намеренно задерживаете *И* — а следовательно, и *ци* — на каком-то определенном месте. Однако в качестве начинающего вы должны сначала научиться делать поток *ци* плавным, а не создавать «заслон» из *ци* (последняя техника относится уже к внешнему, боевому цигуну).

Чтобы поток *ци* был естественным и плавным, ваш *И* должен быть расслаблен. Только когда расслаблен *И*, вы сможете расслабить все ваше тело, и каналы *ци* откроются для циркуляции. Тогда вы сможете скоординировать поток *ци* с дыханием. Ровное и спокойное дыхание успокоит ваш *И* и позволит еще больше расслабиться телу.

5. Регулирование духа (тяо шэнь 神)

Важнее всего в битве — боевой дух. Можно иметь лучшего генерала, который отлично знает поле боя и является опытным стратегом, но, если у солдат отсутствует боевой дух (мораль), бой все равно будет проигран. Запомните: **«ДУХ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРОМ И КОРНЕМ БОЯ»**. Имея этот центр, один солдат стоит десяти. Солдат, если его дух высок, будет точно и грамотно выполнять приказы; следовательно, генерал сможет эффективно контролировать ситуацию на поле боя. Солдат должен

уметь сражаться и знать, зачем он это делает; понимание цели поднимает его дух, укрепляет волю и терпение, повышает выносливость.

То же справедливо и для практики цигун. Для достижения конечной цели цигун вы должны иметь три основных духовных корня: волю, терпение и выносливость.

Шэнь, что по-китайски значит «дух», порождается *И* (генералом). Если *шэнь* силен, *И* тверд. Если *И* тверд, *шэнь* будет устойчивым и спокойным. **ШЭНЬ — ЭТО МЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ СОЛДАТА. КОГДА ШЭНЬ ПОДНЯТ, ЦИ СИЛЬНА И ЛЕГКО НАПРАВЛЯЕТСЯ. КОГДА ЦИ СИЛЬНА, ШЭНЬ ТАКЖЕ СИЛЕН.**

Все эти концепции и тренировочные принципы являются общими для всех видов китайского цигун, а также в некоторой степени — для тайцзи-цюаня. Для достижения глубокого уровня понимания и проникновения в сущность любой практики цигун, вы должны постоянно хранить в памяти эти пять тренировочных принципов и возвращаться к ним в поисках более глубокого понимания. Это единственный способ достижения ментального и физического здоровья. Всегда помните, что практика цигун включает в себя не только внешние формы; ее существенными аспектами являются ваши чувства и понимание. Эта, иньская, сторона тренировок не имеет пределов, и чем глубже ваше понимание, тем больше вам еще предстоит узнать.

1-8. Тайцзи-цюань и цигун

Из предыдущего обсуждения можно сделать следующие выводы:

1. Тайцзи создавался как боевой стиль и применялся в поединках. Цигун-тренировка была необходима для достижения высших уровней боевого мастерства.
2. Тайцзи-цигун — только один из стилей боевого цигун, а боевой цигун — только одна из категорий китайского цигун. Многие движения тайцзи-цигун заимствованы из тайцзи-цюаня.
3. Тайцзи-цигун отличается от многих других боевых систем цигун тем, что, хотя в нем используется «мягкий» принцип и внутреннее накопление *ци* при помощи практики *нэйдань*, он также включает в себя *вайдань* в виде мягких движений тела. Другие же стили боевого цигун относительно жестче физически и построены в основном на практике *вайдань*.

4. В последние пятьдесят лет тайцзи-цигун применялся больше для оздоровления, чем в боевых целях.

Чтобы лучше понять тайцзи-цигун, мы должны проанализировать цели его практики.

- 1) Помочь начинающим ощутить *ци*. Обычно у новичков не бывает ни малейшего представления о *ци*. Тайцзи-цигун позволяет им постепенно понять *ци* на основе чувственного опыта. Достижение любого результата в цигун невозможно без этих знаний, поэтому начинающих обычно прежде всего обучают нескольким простым формам *вайдань*.
- 2) Научить начинающих регулировать тело, дыхание и *И*. Поняв сущность *ци*, вы начинаете учиться *регулировать тело*. Это включает в себя расслабление от поверхности кожи на глубину внутренних органов и костного мозга, которое позволяет вам почувствовать и ощутить ваш центр, равновесие и корень. Вы также должны научиться регулировать дыхание — нормальное брюшное дыхание для расслабления и обратное брюшное дыхание для расширения и сжатия *ци*. И, что наиболее важно, вы должны научиться регулировать ум, приводя его в состояние спокойствия и устойчивой концентрации. Все эти принципы являются ключевыми в практике цигун. Если вы приступите к изучению комплексов тайцзи без этой начальной практики, то сможете выполнять сложные движения лишь «поверхностно».
- 3) Научить начинающих использовать *И* для эффективного направления *ци*. Отрегулировав тело, дыхание и ум, вы сможете концентрировать ум для обеспечения эффективной и плавной циркуляции *ци*.
- 4) Научить практикующих цигун осуществлять циркуляцию *ци* в двенадцати первичных каналах и наполнять два главных сосуда *ци*. Научившись при помощи ума эффективно направлять *ци*, вы завершите начальную практику тайцзи и сможете перейти к практике *форм*, или *формальных комплексов*¹ тайцзи. Кроме того, вы должны продолжить изучение тайцзи-цигун и научиться достигать высокого уровня концентрации, а следовательно, и высокого уровня *ци*. Также вам необходимо научиться повышать уровень *ци* в двух

главных сосудах — иньском сосуде Зачатия и янском сосуде Управления. Для этого обычно используется неподвижная медитация.

- 5) Научить практикующих тайцзи распространять *ци* до самой поверхности кожи и сужать ее до самого костного мозга. Когда *ци* тела достигнет высокого уровня развития, вы должны научиться направлять *ци* в кожу для повышения ее чувствительности, а также в кости для питания костного мозга.
- 6) Научить практикующих тайцзи использовать *ци*, чтобы энергетизировать мышцы для максимального проявления *цзинь*. Если вы научитесь эффективно направлять *ци* в кожу и в костный мозг, для вас не будет проблемой энергетизировать мышцы при помощи *ци*. В этом — секрет *Внутренней цзинь* (нэй цзинь). Внутренняя цзинь — основа и корень *Внешней цзинь* (вай цзинь).
- 7) Направить продвинутых практикующих тайцзи в сферу «культивирования духа». Конечная цель практики тайцзи-цигун — направить вас к пустоте, в которой все ваше естество находится в состоянии *Уци* (Беспредельности). По достижении этой цели *ци* вашего тела и природная *ци* объединятся и станут одним целым, а все человеческие желания постепенно исчезнут.

Хотя многие мастера тайцзи создавали свои собственные формы цигун, большинство форм тайцзи-цигун, практикуемых сегодня, заимствовано из комплексов тайцзи-цюаня¹. Это, например, «толчок», «журавль расправляет крылья», «руки-облака».

Чтобы понять, почему тайцзи-цюань приобрел наибольшую популярность среди всех стилей цигун, вам необходимо знать различия между тайцзи-цигун и большинством остальных систем цигун:

1. Так как тайцзи-цюань первоначально разрабатывался в боевых целях, каждое движение в нем имеет либо наступательный, либо оборонительный характер, то есть намерение-*И* должно быть сильным в каждом движении. Это позволяет практикующему сильнее и эффективнее направлять *ци* в конечности, внутренние органы и костный мозг. Благодаря такому упору на *И* поток *ци* становится более

¹ Это замечание применимо, в частности, к самым популярным ныне стилям тайцзи-цигун — «18 форм» и «28 форм», а также к «тайцзи-гун» Ма Литана. В этих стилях много форм, взятых непосредственно из тайцзи-цюаня. Пример комплекса тайцзи-цигун, не использующего движений из тайцзи-цюаня, можно найти в книге: Чжоу Цзунхуа. *Дао Тайцзи-цюаня: путь к омоложению*. Киев, «София», 1995.

плавным; *ци* можно усилить в значительно большей степени, чем позволяют обычные практики цигун, в которых не придается столь большого значения *И*.

2. Чтобы *тайцзи-цзинь* проявлялась, сначала ее нужно накопить. Накопление *цзинь* (в *И*, *ци* и позе) — это *Инь*, ее проявление — *Ян*. Тайцзи уделяет равное внимание *Инь* и *Ян* и позволяет уравновесить *Инь* и *Ян* в теле во избежание нездоровых крайностей. В этом отличие тайцзи-цигун от многих других практик цигун, в которых *Ян* уделяется большее внимание, чем *Инь*. Те, кто в своей практике склоняется в сторону *Ян*, могут и не заболеть, но, поскольку их тело становится более янским, процессы старения в нем будут проходить гораздо быстрее, чем в нормальном.
3. Тайцзи-цигун включает в себя как вайданьскую, так и нэйданьскую тренировку, представляя собой более совершенную систему цигун, чем те, в которых внимание уделяется только какому-нибудь одному виду «Эликсира»-дань.
4. Тайцзи-цигун не только улучшает циркуляцию *ци* в двенадцати главных каналах, но и способствует накоплению *Защитной ци* в коже, а *ци* костного мозга — в костях. Кроме того, тайцзи-цигун учит практикующего повышать количество *ци* и улучшать ее циркуляцию в двух главных сосудах — сосуде Зачатия и сосуде Управления.
5. Тайцзи — стиль мягкий и не использующий мышечные усилия, в то время как другие стили в той или иной мере их используют. В тайцзи-цигун акцент делается на использовании *И* для направления *ци* в расслабленном теле, без использования напряжения для энергетизации мышц. Это облегчает практикующему достижение спокойного, умиротворенного медитативного состояния. Практикующий может избавиться от душевного беспокойства и физического напряжения, достигая высокого уровня расслабления. В этом — ключ к поддержанию и улучшению душевного и физического здоровья.

1-9. Как пользоваться этой книгой

Приступая к изучению любого вида цигун, вы первым делом должны задать себе три вида вопросов: «Что?», «Почему?» и «Как?».

Сначала спросите себя: «Что я ищу?», «Что я ожидаю?» и «Что мне нужно делать?». Затем поищите ответы на вопросы: «Почему мне это

необходимо?», «Почему это действует?» и «Почему именно так, а не как-нибудь иначе?». И наконец, вы должны определить: «Как это действует?», «Как далеко мне удалось продвинуться в направлении цели?» и «Как мне двигаться дальше?».

Очень важно понимать смысл своих действий, а не просто автоматически повторять заученное. Понимание — корень любого занятия, позволяющий вам точно формировать цели. Если у вас есть определенная цель, ваш ум будет твердым и устойчивым и вы сможете понимать причины происходящего, а также принципы и теории, лежащие в его основе. Без всего этого вы будете работать вслепую, — а это долгий и болезненный процесс. Только когда вы четко уясните себе, в чем ваша цель и зачем вам это необходимо, можно перейти к вопросу, каким образом это сделать. Ответы на эти вопросы образуют корень вашей практики и помогут избежать блужданий и ошибок, вызываемых неуверенностью. Найдя этот корень, вы сможете применять теорию на практике и творчески ее развивать. Без этого корня ваши знания и навыки будут только ветвями и цветами, которые со временем увянут.

В Китае есть притча о старике, который умел превращать камни в золото. Однажды к нему пришел мальчик и попросил помощи. Старик спросил у него: «Мальчик, чего ты хочешь? Золота? Я могу дать тебе столько, сколько ты пожелаешь». Мальчик ответил: «Нет, господин, мне нужно не золото, а секрет превращения камня в золото!» Если у вас есть только золото, вы можете его растратить и снова стать бедным. Если же у вас есть секрет его получения, вы никогда не окажетесь в бедности. По той же причине, изучая цигун, вы должны уделять внимание не только практической стороне, но также теории и принципам, лежащим в основе этого искусства. Понимание теории и принципов не только сократит время вашего обучения, но и повысит его эффективность.

Наиболее сложная часть тренировочного процесса — научиться действительно правильному выполнению форм. Каждое движение цигун имеет свой смысл и назначение. Чтобы правильно изучать движения и формы, лучше работать с книгой и видеокассетой одновременно. Некоторые важные моменты можно упустить во время чтения, но вы обратите на них внимание при просмотре видеозаписи. Это относится в первую очередь к переходным движениям между формами. Естественно, есть и другие важные моменты — теоретические, — объяснить которые с помощью видеозаписи невозможно; для этого необходима книга. Нельзя отрицать,

что под руководством мастера вы обучились бы всему гораздо быстрее, чем это возможно при помощи только видеокассет и книг. Вам будет не доставать опыта и чутья мастера, но, если вы будете терпеливо и упорно размышлять и тренироваться, вы сможете восполнить этот пробел своим собственным опытом и практикой. Наши книги и видеокассеты предназначены для самообучения и послужат вам ключом для входа в мир цигун.

Чтобы добиться результата, вы должны заниматься терпеливо и упорно, проявляя сильную волю и огромную самодисциплину. Как отмечалось выше, существует много различных версий тайцзи-цигун, преподаваемых различными мастерами. Пусть это вас не смущает — независимо от того, какую из этих версий вы практикуете, базовые теория и практика остаются теми же. Важнее всего достичь такой глубины теоретического понимания, при которой вы сможете ясно видеть смысл и цель своих действий.

ГЛАВА 2

Корень тайцзи-цюаня: *Инь* и *Ян*

Теория *Инь* и *Ян* — корень тайцзи-цюаня и его источник. Формальные комплексы цигун, составляющие значительную часть практики тайцзи, также построены на основе этой теории. Поэтому теорию *Инь* и *Ян* желательно изучить прежде всего, чтобы в дальнейшем иметь четкое представление о том, чего вы хотите достичь в своих занятиях.

2-1. Концепции *Инь*, *Ян*, *Кань* и *Ли*

Инь и *Ян*

Китайцы издавна считают, что вселенную образуют две противоположные силы — *Инь* и *Ян*, — которые должны уравновешивать друг друга. Когда их равновесие нарушается, природа стремится его восстановить. Если нарушение равновесия значительно, происходит стихийное бедствие. Когда же эти две силы объединяются и взаимодействуют плавно и гармонично, они проявляют силу и производят на свет миллионы живых существ.

Теория *Инь* и *Ян* также применима к трем великим силам природы: Небу, Земле и Человеку. Например, если небесные силы (т. е. энергия, идущая с неба) *Инь* и *Ян* утрачивают равновесие, могут возникнуть ураганы, смерчи и другие стихийные явления. Когда теряют равновесие земные силы *Инь* и *Ян*, могут выйти из берегов реки или произойти землетрясения. Когда нарушается равновесие сил *Инь* и *Ян* в теле человека, это может привести к болезни и даже смерти. Опыт показывает, что на равновесие *Инь* и *Ян* в человеке оказывает влияние равновесие *Инь* и *Ян* на земле и в небесах. Подобным образом, на равновесие *Инь* и *Ян* земли

влияют *Инь* и *Ян* неба. Таким образом, если вы хотите иметь здоровое тело и прожить долгую жизнь, вам необходимо уметь регулировать *Инь* и *Ян* вашего тела, а также координировать вашу *ци* с энергией *Инь* и *Ян* неба и земли. Изучение *Инь* и *Ян* в теле человека — это корень китайской медицины и цигун.

Китайцы все во Вселенной, в том числе чувства, мысли и дух, делили на *Инь* и *Ян*. К примеру, женское начало — это *Инь*, а мужское — *Ян*; ночь — *Инь*, а день — *Ян*; слабость — *Инь*, сила — *Ян*; сзади — *Инь*, впереди — *Ян*; грусть — *Инь*, счастье — *Ян*; защита — *Инь*, нападение — *Ян* и так далее.

Практикующие китайскую медицину и цигун считают, что необходимо понять *Инь* и *Ян* природы и человеческого тела прежде, чем начать приведение энергетического баланса в более гармоничное состояние. Только в этом случае здоровье поправится и причины болезни будут устранены.

Теперь мы рассмотрим определение *Инь* и *Ян*, а также применение концепции *Инь* и *Ян* к циркуляции *ци* в теле человека. Многие люди, среди которых есть и практикующие цигун, до сих пор с этим не разобрались. Когда говорится, что *ци* может быть либо иньской, либо янской, это не значит, что существует два типа *ци*, различающихся подобно мужчине и женщине, огню и воде или положительным и отрицательным зарядам. *Ци* — это энергия, а энергия сама по себе не имеет *Инь* и *Ян*. Так, электроэнергия возникает при замыкании положительного и отрицательного зарядов, но сама по себе не имеет заряда. Заряды имеют потенциал для производства электроэнергии, но сами по себе электроэнергией не являются.

Когда говорится, что *ци* иньская или янская, это значит, что она либо слишком сильна, либо слишком слаба для некоторых обстоятельств. Это определение сугубо относительно и определяет слабость или силу только потенциала, производящего *ци*. *Ци* Солнца, например, — это янская *ци*, а *ци* Луны — иньская, так как в сравнении с *ци* человека энергия Солнца — *Ян*, а Луны — *Инь*. При обсуждении какой-либо энергии *ци* человека принимается за стандарт. Людей всегда особенно интересует то, что непосредственно касается их самих, поэтому в данном случае для нас, естественно, в первую очередь важна *ци* человека. Все остальные виды *ци* мы будем рассматривать именно с ее точки зрения — ведь и на Вселенную мы смотрим с Земли.

Но если мы собираемся рассматривать *Инь* и *Ян* применительно к *ци* человеческого тела, нам придется найти другую точку отсчета. Например, когда человек мертв, его остаточная человеческая *ци* (*гуй ци*, или «*ци* мертвеца») является слабой в сравнении с *ци* живого человека. Таким образом, *ци* мертвеца — иньская, а *ци* живого человека — янская. Обсуждая внутреннюю *ци* — в канале легких, например, — за «нулевой уровень» принимают нормальное, здоровое состояние *ци* в этом канале. Если *ци* в данный момент сильнее, чем в нормальном состоянии, эта *ци* — янская, и соответственно, если слабее — иньская. В китайской медицине органами считаются двенадцать частей тела человека, шесть из которых — иньские и шесть — янские. Иньскими органами являются Сердце, Легкие, Почки, Печень, Селезенка и Перикард, янскими — Толстая Кишка, Тонкая Кишка, Желудок, Желчный Пузырь, Мочевой Пузырь и Тройной Обогреватель. Как правило, уровень *ци* в иньских органах ниже, чем в янских. Иньские органы накапливают *Изначальную сущность-цзин* и обрабатывают *цзин*, получаемую из пищи и воздуха, в то время как янские органы обеспечивают пищеварение и выделение.

Когда *ци* какого-либо органа находится в состоянии, отличном от нормального, вы ощущаете неудобство. Если ее состояние значительно отличается от нормального, функционирование органа нарушается и вы можете заболеть. В этом случае изменится *ци* всего вашего тела и станет либо слишком янской — тогда вас будет лихорадить, либо слишком иньской — тогда вы будете чувствовать слабость, как после расстройства желудка.

Уровень *ци* вашего тела также подвержен влиянию природных условий — погоды и климата. Поэтому при анализе *ци* всего тела за отправную точку принимается тот уровень, при котором вы чувствуете себя лучше всего в данных обстоятельствах. Конечно, каждый из нас в чем-то отличается от другого, и то, что одному кажется лучшим и наиболее естественным, для другого может таковым и не быть. Вот почему врач обычно задает вам вопрос: «Как вы себя чувствуете?» Ваше состояние оценивают по вашим же стандартам.

Дыхание тесно связано с состоянием вашей *ци* и поэтому также может быть иньским или янским. Во время выдоха вы выталкиваете воздух из легких, ваш ум движется наружу, и *ци* распространяется вокруг тела. В китайских боевых искусствах выдох обычно используют для расширения *ци*, чтобы энергетизировать мышцы во время атаки. Очевидно, что выдох

— это *Ян*: расширение, нападение и сила. Согласно той же теории, вдох — это *Инь*.

Ваше дыхание также тесно связано с вашими эмоциями. Когда вы выходите из себя, ваше дыхание становится коротким и быстрым, то есть янским. Когда вы расстроены, ваше тело становится более иньским и вы вдыхаете глубже, чем выдыхаете, чтобы поглотить как можно больше *ци* из воздуха и уравновесить излишнюю *Инь* тела. Когда вы возбуждены и счастливы, ваше тело становится янским, а выдох — длиннее вдоха, чтобы вы могли избавиться от излишней *Ян*, вызванной возбуждением.

Как отмечалось выше, ум также тесно связан с *ци*. Поэтому, когда *ци* становится янской, ум также становится янским (возбужденным), и наоборот. Характер ума можно также определить по характеру *ци*, которая его породила. Ум-*И*, который происходит от спокойной и мирной *ци*, полученной из *Изначальной цзин*, считается иньским. Ум-*синь*, который происходит из пищевой и воздушной *цзин*, эмоционален, беспорядочен, возбужден и считается янским. Дух, который также связан с *ци*, тоже бывает иньским и янским в зависимости от происхождения.

Не путайте иньскую и янскую *ци* с *ци* Огня и *ци* Воды. Когда говорят об иньской и янской *ци*, это относится к уровню *ци* по отношению к некой норме. Когда же говорится о *ци* Воды и *ци* Огня, это относится к качеству *ци*. Если вы захотите узнать об этом подробнее, советуем обратиться к книгам Ян Цзюньмина «Корень китайского цигун» и «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга»¹.

Кань и Ли

Термины *Кань* и *Ли* часто встречаются в старинных текстах о цигун. В Восьми Триграммах *Кань* представляет Воду, а *Ли* — Огонь. Часто употребляются и «повседневные» обозначения воды и огня². Тренировке *Кань* и *Ли* издавна придавалось большое значение в практике цигун. За этими понятиями стоит очень важная теория.

Во-первых, вы должны понять, что, хотя понятия *Кань-Ли* связаны с понятиями *Инь-Ян*, *Кань* и *Ли* не являются *Инь* и *Ян*. *Кань* — это Вода, которая способна охлаждать тело и делать его более иньским, в то время

¹ Киев, «София», 1997.

² То есть слова *шуй* («вода») и *хо* («огонь»).

как *Ли* — это Огонь, который нагревает тело и делает его более янским. *Кань* и *Ли* — это методы или причины, тогда как *Инь* и *Ян* — результаты. Когда *Кань* и *Ли* правильно отрегулированы, *Инь* и *Ян* пребывают в равновесии и гармонично взаимодействуют.

Адепты цигун считают, что в человеческом теле всегда преобладает *Ян*, если только вы не больны или не голодали в течение длительного срока. Из-за этого физическое тело разрушается и выгорает, то есть стареет. Если вы научитесь использовать Воду для охлаждения вашего тела, то сможете замедлить процесс разрушения и продлить вашу жизнь. Это — главная причина, по которой китайские адепты цигун искали способы улучшить качество Воды и уменьшить количество Огня в теле. Я считаю, что, практикуя цигун, вы никогда не должны забывать об изучении этого вопроса. Путем прилежного размышления и практических исследований вы рано или поздно сможете научиться управлять ими.

Для этого вы должны знать, что Вода и Огонь соответствуют многому в вашем теле. Во-первых, *ци*. *Ци* бывает *Огненная* или *Водная*. Когда ваша *ци* нечиста и вызывает нагревание физического тела и нестабильность ментально-духовного тела (это янские явления), она считается *Огненной*. Чистая *ци*, способная охлаждать как физическое, так и духовное тела (делать их более иньскими), считается *Водной*. Однако тело не может состоять только из воды. Вода должна охлаждать Огонь, но не должна его гасить, иначе вы умрете. Считается также, что *ци* *Огня* способна возбуждать и стимулировать эмоции, а также создавать из них «ум». Этот ум называется *синь* и считается умом Огня, янским, или эмоциональным умом. С другой стороны, ум, который происходит от *ци* *Воды*, является спокойным, устойчивым и мудрым. Этот ум называется *И* и считается умом Воды или умом мудрости. Если ваш дух питается *ци* *Огня*, то, даже поднятый, он будет беспорядочным и суетливым (янским). Естественно, если дух питается *ци* *Воды*, он будет твердым и устойчивым (иньским). Если ваш *И* способен эффективно управлять эмоциональным *синь*, ваша воля (сильное эмоциональное намерение) будет твердой.

Итак, *ци* лежит в основе *Инь* и *Ян* физического тела, ума и духа. Чтобы регулировать *Инь* и *Ян* тела, вы должны научиться регулировать *ци* Воды и Огня, а для этого вы должны знать их источники.

Усвоив понятия *Инь-Ян* и *Кань-Ли*, вы должны подумать о регулировке *Кань* и *Ли* для того, чтобы уравновесить *Инь* и *Ян*.

Теоретически, практикующему цигун необходимо поддерживать состояние равновесия, или «центральной точки», сил *Инь* и *Ян* в своем теле. Эта центральная точка обычно называется *Уцзи* (отсутствие крайностей). *Уцзи* — это первичное и естественное состояние, в котором *Инь* и *Ян* неразличимы. В состоянии *Уцзи* природа пребывает в мире и спокойствии. В этом состоянии силы *Инь* и *Ян* постепенно гармонично объединяются и исчезают. *Уцзи* — это конечная цель практики цигун: ваш ум должен стать нейтральным и абсолютно спокойным. Состояние *Уцзи* позволяет вам найти источник вашей жизни и объединить вашу и природную *ци*.

Тайцзи-цигун и тайцзи-цюань были созданы именно для того, чтобы вы достигли этого спокойного и естественного состояния. Но сначала вы должны понять *Инь* и *Ян* своего тела, чтобы уравновесить их путем регулирования *Кань* и *Ли*. Только после того, как *Инь* и *Ян* уравновешены, вы сможете отыскать центральную точку равновесия — состояние *Уцзи*.

Теоретически, между двумя крайностями *Инь* и *Ян* находятся миллионы путей (то есть различных методов *Кань* и *Ли*), которые ведут к нейтральному центру. Вот почему существуют сотни различных стилей цигун. Теперь вы видите, что теория *Инь-Ян* и методы *Кань-Ли* являются корнем тренировки во всех стилях китайского цигун. Без этого корня сущность практики цигун будет утеряна.

2-2. *Инь* и *Ян* в тайцзи-цюане

В «Книге Тайцзи» Ван Цзунъюэ говорится:

王宗岳：“太极者，無极而生，陰陽之母也。
動之則分，靜之則合。”

«Что есть Тайцзи? Оно происходит от *Уцзи*. Это мать *Инь* и *Ян*. В движении оно разделяется, в покое — объединяется».

В соответствии с китайскими даосскими текстами, жизнь во Вселенной первоначально отсутствовала. Мир только что остыл после бурного творения и весь пребывал в тумане и неясности, без дифференциации и разделения, без крайностей и пределов. Это состояние называлось «*Уцзи*» (буквально: «Беспредельность» или «Отсутствие крайностей»). Позже существовавшая природная энергия разделилась на два полюса, известных как *Инь* и *Ян*. Эта полярность и получила название *Тайцзи*, что значит «Великий Предел» или «Великая Крайность». Именно это изначальное

разделение стало условием и причиной всех остальных разделений и изменений.

Итак, *Тайцзи* («Великий Предел») и *Уцзи* — разные вещи. *Тайцзи* происходит из *Уцзи* и является матерью *Инь* и *Ян*. Это значит, что *Тайцзи* — процесс, находящийся между *Уцзи* и *Инь-Ян*. Тогда что же такое *Тайцзи*? Это скрытая сила, которая способна направлять *Уцзи* к разделению *Инь-Ян*, а также направлять разделенные *Инь* и *Ян* к объединению в *Уцзи*. В человеке этой силой является *И*. *И* — это намерение и мотивация к действию и спокойствию. *И* — это сила, которая разделяет *Уцзи* на *Инь* и *Ян*, а также сила, которая объединяет их в *Уцзи*. Применительно к природной *ци*, или энергии, это — ЭДС (электродвижущая сила), которая увеличивается или уменьшается. Короче говоря, *Тайцзи* является «причиной» *Уцзи* и разделения на *Инь* и *Ян*¹.

Если теорию *Инь* и *Ян* применять к человеку, корнем ее действия является *И* (ум мудрости). Именно он решает, когда вам перейти из состояния *Уцзи* в состояние *Инь-Ян* или вернуться из состояния *Инь-Ян* в *Уцзи*. Это означает, что ваш *И* полностью определяет ситуацию в тайцзи-цигун: все перемены *Инь* на *Ян* и наоборот, все действия и движения.

Сказано также:

«*Тайцзи* порождает Два Полюса, Два Полюса производят Четыре Фазы, Четыре Фазы рожают Восемь Триграмм, а Восемь Триграмм дают начало Шестидесяти Четырем Гексаграммам» (рис. 2-1).

Итак, *Тайцзи* делится на *Инь* и *Ян*; те, в свою очередь, делятся на *Инь* и *Ян*, и так до бесконечности. Когда происходит разделение *Инь* и *Ян* в боевой тактике, каждый из этих полюсов должен вновь разделиться на *Инь* и *Ян*, а каждая пара *Инь-Ян* должна быть уравновешена. Чем глубже вы можете проанализировать эти уровни и подразделения *Инь* и *Ян* и уравновесить их, тем глубже ваше понимание тайцзи-цюаня и тайцзи-цигун.

¹ Внимательный читатель может заметить, что, поскольку *Тайцзи* происходит от *Уцзи*, оно никак не может быть *причиной* последнего. Но в данном случае, по-видимому, нельзя прибегать к обычной логике, поскольку мы, по сути, имеем дело с логически непостижимым процессом превращения непроявленного Абсолюта в проявленный. С другой стороны, автор сам демонстрирует условность своего заявления, помещая слово «причина» в кавычки.

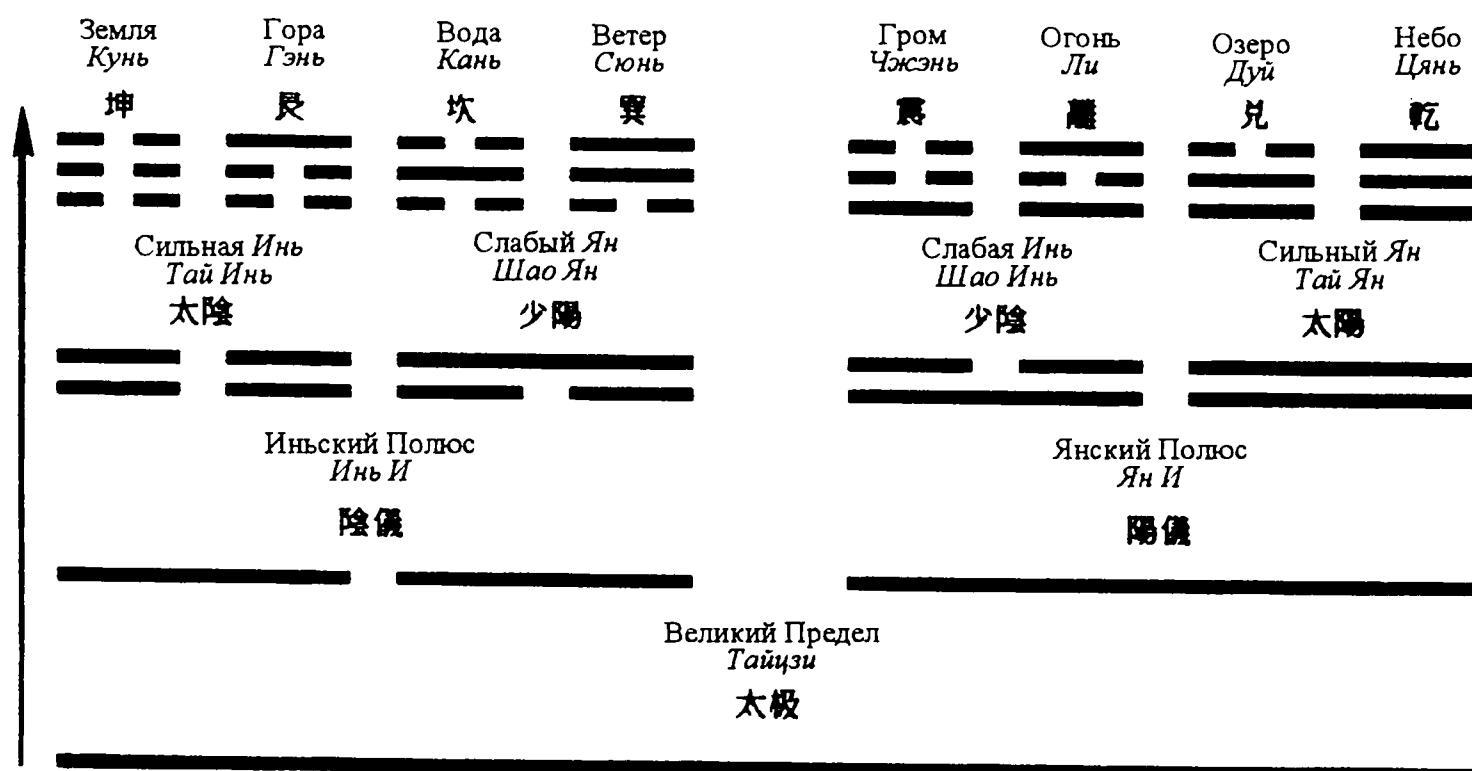


Рис. 2-1. Восемь Триграмм происходят из Тайцзи.

Далее мне хотелось бы остановиться на основных принципах *Инь* и *Ян* в тренинге тайцзи. Надеюсь, это поможет вам лучше понять сущность тайцзи и, таким образом, избежать ошибок и путаницы в тренировке.

1. В систему тайцзи входят: А. Неподвижная медитация (Инь) и Б. Подвижная медитация (Ян) (рис. 2-2).

Иньская неподвижная медитация укрепляет ум (то есть «ЭДС» *ци*) и повышает уровень накопления *ци*. Неподвижная медитация тайцзи-цигун открывает пути сосудов Зачатия (*Инь*) и Управления (*Ян*), а также повышает уровень *ци* в них. Когда *ци* в этих двух сосудах обильна, *ци*, циркулирующая в двенадцати первичных каналах, также обильна и физическое тело функционирует более эффективно. Развитие *ци* и *И* при помощи неподвижной медитации — корень физической силы. Помните: **ТОЛЬКО КОГДА СИЛЬНА ЦИ, ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬ СИЛУ. ЦИ — ЭТО ИНЬСКАЯ СТОРОНА СИЛЫ, А ЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ — ЯНСКАЯ СТОРОНА.**

Согласно этой теории, подвижная медитация считается янской, так как в действиях физического тела проявляются *И* и *ци*, накопленные в иньской неподвижной медитации.

Тайцзи-цюань

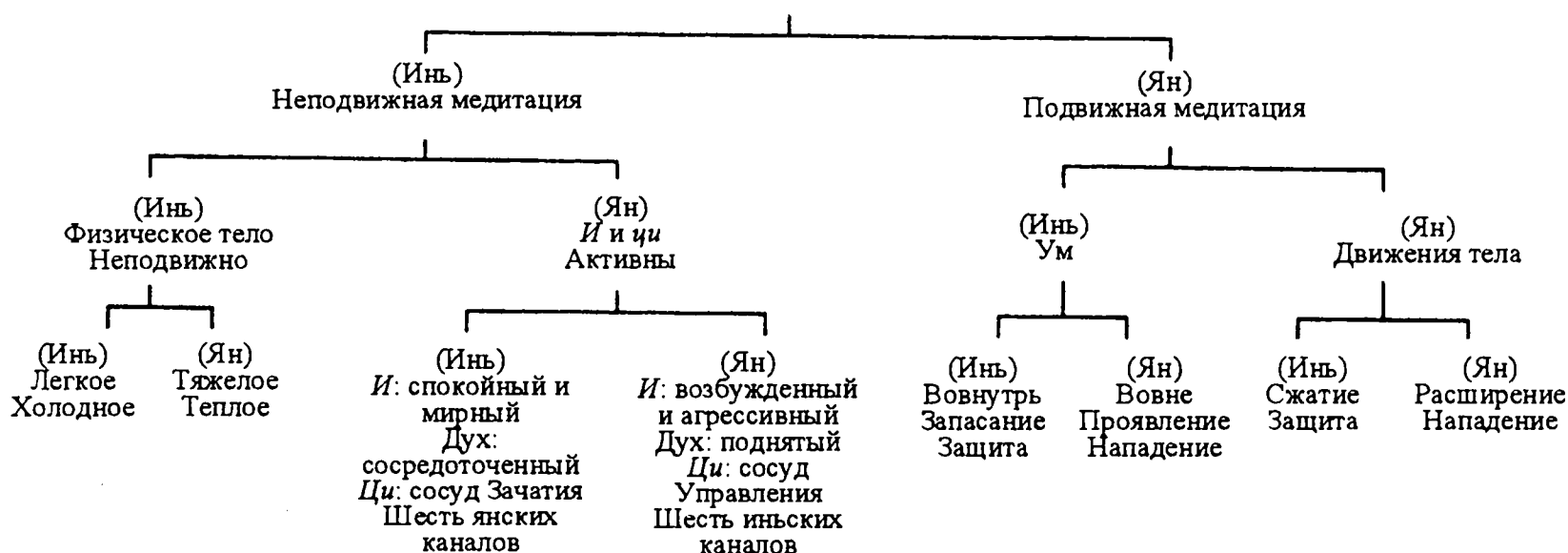


Рис. 2-2. Инь и Ян в системе тайцзи.

Правильный путь тренинга в боевом тайцзи — практиковать в равной мере иньскую неподвижную медитацию и янское физическое проявление. Многие сторонники тайцзи сегодня игнорируют иньскую неподвижную медитацию, практикуя исключительно внешние подвижные формы. Они не отдают себе отчет в том, что овладение *И* и накопление *ци* — это ключ к эффективной практике цигун и боевой силы (*цзинь*).

Неподвижную и подвижную медитацию также можно разделить на *Инь* и *Ян*:

А. Неподвижная медитация включает в себя:

а. Неподвижность тела (*Инь*) и

б. Деятельность *И* и *ци* (*Ян*).

В неподвижной медитации физическое тело должно быть совершенно неподвижным, расслабленным и спокойным. Это открывает каналы *ци* и позволяет вашему *И* мощно и без застоев направлять *ци*. Эта неподвижность физического тела — *Инь*. Однако для того, чтобы накапливать *ци*, *И* должен быть сильным, а циркуляция *ци* — подвижной и активной. Деятельность *ци*, таким образом, считается янской.

а. Неподвижность тела:

i. Легкость и холод (*Инь*).

ii. Тяжесть и тепло (*Ян*).

Во время неподвижной медитации у вас будут возникать различные ощущения. Обычно во время вдоха ваше физическое тело ощущает лег-

кость и прохладу, а во время выдоха — тяжесть и тепло. Естественно, все эти симптомы тесно связаны со стратегией цигун — вашим дыханием.

б. Деятельность И и ци:

i. *И* спокоен и умиротворен, дух сосредоточен. *Ци* циркулирует в сосуде Зачатия и шести иньских каналах, конденсируясь в костном и головном мозге (*Инь*).

ii. *И* возбужден и агрессивен, а дух поднят. *Ци* циркулирует в сосуде Управления и шести янских каналах, распространяясь до поверхности кожи (*Ян*).

В. Подвижная медитация включает в себя:

а. Ум (*Инь*) и б. Движение (*Ян*).

В подвижной медитации, хотя физические движения стимулируют тело, ум должен оставаться спокойным, чтобы иметь возможность плавно и спокойно направлять *ци*. Поэтому движение физического тела — это *Ян*, а спокойный ум — *Инь*.

а. Ум:

i. Конденсация *ци* для защиты или накопления *цзинь* (*Инь*).

ii. Расширение *ци* для атаки (*Ян*).

Когда ваш ум сосредоточен на защите или накоплении *цзинь* для атаки, он направляет *ци* внутрь, тело ощущает прохладу и *ци* тела собирается в костном мозге. Ум, таким образом, является иньским. Этот процесс сокращения обычно координируется со вдохом при обратном брюшном дыхании, и этот вдох также считается *Инь*.

Когда же ваш ум сосредоточен на атаке, он направляет *ци* к поверхности кожи и в конечности для энергетизации мышц. В это время тело ощущает прилив тепла и как бы «расширение» энергии. Это соответствует *Ян*. Обычно процесс нападения (атаки) координируется с выдохом в обратном брюшном дыхании, что также классифицируется как *Ян*.

б. Движение:

i. Сжатие и защита (*Инь*).

ii. Расширение и атака (*Ян*).

В тайцзи-цюане «сжимающиеся»¹ и защитные движения — иньские, а «расширяющиеся»² и атакующие движения — янские. Достигнув уров-

ня, на котором *И*, *ци* и движение объединяются, вы прикоснетесь к сущности тайцзи-цюаня.

Конечно, иньские защитные движения тайцзи также можно разделить на *Инь* и *Ян*. Например, полностью защитное отступательное движение — это иньская защита, но, если отступление используется для контратаки, это считается янской защитой, так как при иньском движении *И* остается янским.

Точно так же, в янских наступательных, атакующих движениях янским считается движение, предназначенное исключительно для удара. Если же атакующее движение используется для начала отступления, стратегически оно является иньским.

2. Дыхание тайцзи включает в себя:

А. Нормальное дыхание (*Инь*) и

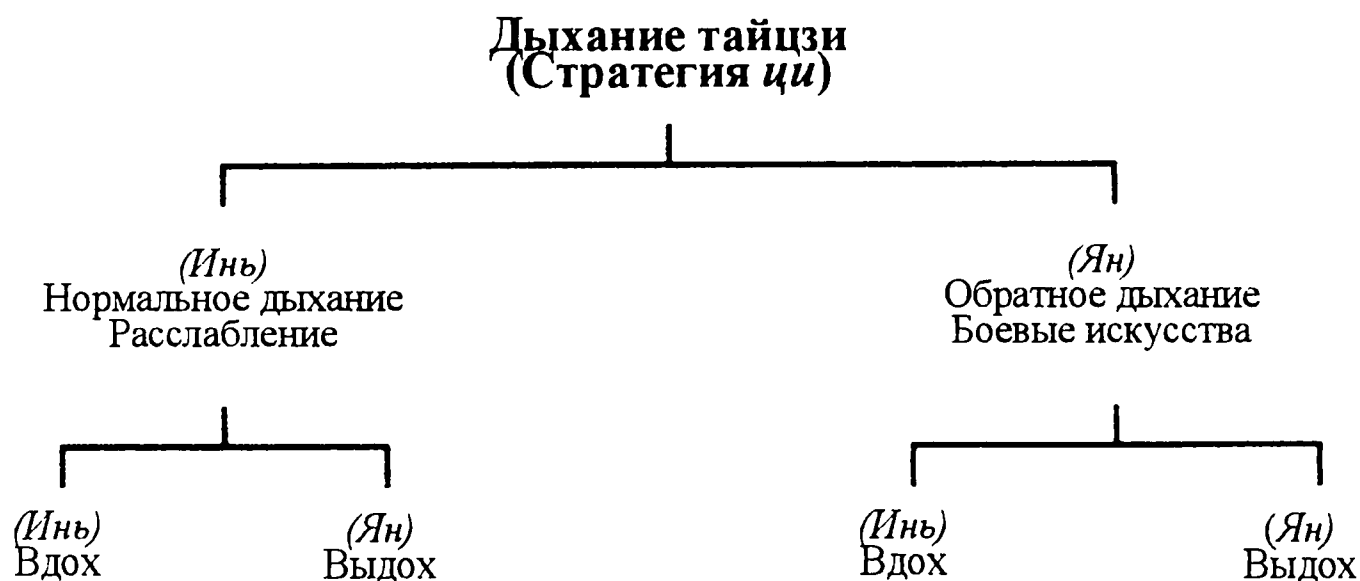
В. Обратное дыхание (*Ян*) (рис. 2-3).

В китайском цигун дыхание считается «стратегией». От координированности вашего дыхания зависит ваша способность управлять телом и эффективность управления *ци*. В тайцзи обычно применяется два типа дыхания. Первый называется «нормальным брюшным дыханием» или «буддийским дыханием», а второй — «обратным брюшным дыханием» или «даосским дыханием». При нормальном брюшном дыхании во время вдоха живот (или *Даньтянь*) надувается, а во время выдоха — опадает. При обратном брюшном дыхании все происходит наоборот. Обычно легче поддерживать тело в расслабленном и комфортном состоянии при нормальном брюшном дыхании, поэтому именно этот метод широко распространен среди тех, кто практикует тайцзи только в оздоровительных целях.

Что касается обратного брюшного дыхания, многие адепты тайцзи сегодня ошибочно считают, что техника обратного дыхания противоречит Дао. Это не так. Просто она используется для особых целей. Попробуйте провести несложный эксперимент. Поместите одну руку на живот, а другую держите перед собой, как будто вы что-то толкаете. Глубоко вдохните и во время выдоха представьте себе, что вы толкаете какой-то тяжелый предмет. Вы легко заметите, что при максимальном напряжении

10 То есть сгибание руки, приставление ноги, приседание.

11 То есть разгибание руки, отставление ноги, распрямление.

Рис. 2-3. *Инь* и *Ян* в дыхании.

вы автоматически перейдете на обратное дыхание. Этот метод широко используется в тяжелой атлетике.

Основания для использования обратного дыхания очевидны. Оно позволяет вам направить более сильный поток *ци* в конечности и проявить большую силу, если вы одновременно направите другой поток *ци* в *Даньтянь*. Это согласуется с основными законами физики, согласно которым каждое действие вызывает равное по силе противодействие. Если вас это не убедило, попробуйте провести еще один эксперимент. Надувая воздушный шарик, поместите руку на живот и почувствуйте, как он (живот) движется.

Из этих экспериментов видно, что обратное дыхание не противоречит Дао. Его используют при необходимости направить *ци* в конечности для эффективного проявления силы, например, в поединке. Так как обратное дыхание «расширяет *ци*» и энергетизирует тело, в сравнении с нормальным дыханием оно считается янским.

А. Нормальное дыхание включает в себя:

а. Вдох (Инь) и б. Выдох (Ян).

В нормальном дыхании вдох считается иньским, потому что *ци* направляется из конечностей в *Даньтянь*, а выдох янским, потому что *ци* направляется в конечности.

В. Обратное дыхание включает в себя:

а. Вдох (Инь) и б. Выдох (Ян).

Но и в обратном дыхании вдох считается *Инь*, так как *ци* направляется из конечностей в *Даньтянь* и от поверхности кожи — в костный мозг. Выдох, естественно, является *Ян*, так как *ци* направляется из *Даньтяня* в конечности и из костного мозга — в кожу.

3. К тайцзи-цзинь относятся:

А. Нэй-цзинь (Инь) и В. Вай-цзинь (Ян); а также

А. Защитная (Инь) и В. Наступательная (Ян).

Деля *тайцзи-цзинь* (вид силы, используемый в тайцзи) на *Инь* и *Ян*, можно руководствоваться двумя критериями. Можно классифицировать *цзинь* по ее источнику, а можно — по ее назначению.

Итак, *тайцзи-цзинь* можно разделить на *нэй-цзинь* (Внутреннюю *цзинь*), *иньскую*, и *вай-цзинь* (Внешнюю *цзинь*), *янскую*. Тренировка *нэй-цзинь* — это ключ, позволяющий *вай-цзинь* проявить максимальную силу. В *нэй-цзинь* входит накопление большого количества *ци* и направление *ци* из *Даньтяня* в конечности для энергетизации мышц. Ум чрезвычайно важен в тренировке *нэй-цзинь*, так как ее методы крайне рискованны. Мастер обычно доверяет секреты практики *нэй-цзинь* только ученику, добившемуся его доверия.

Вай-цзинь связана с физическим движением — укоренением в стойке, использованием поясницы для направления *цзинь* из ног в конечности, вообще с внешним проявлением и применением силы. Образно говоря, *вай-цзинь* определяет надежность конструкции, а *нэйдань* определяет количество заложенной в него энергии. Запомните: **МОЩНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕХАНИЗМА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЕГО ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕМ.**

Далее. Если классифицировать *цзинь* по ее назначению, то защитная *цзинь* (*шоу-цзинь*) будет *иньской*, а наступательная (*фа-цзинь*) — *янской*. Типичные примеры защитной *цзинь* — это *цзинь* слушания, *цзинь* уступания, *цзинь* уведения и *цзинь* нейтрализации. Типичные примеры наступательной *цзинь* — *цзинь* толкания, *цзинь* удара, *цзинь* отражения.

Цзинь также можно классифицировать по ее проявлению. К примеру, *цзинь*, которая зависит больше от мышц, чем от *ци*, называется «жесткой» (*янской*), тогда как *цзинь*, в которой сила мышц почти не используется,

называется «мягкой» (иньской). Естественно, все классы *цзинь* можно разбить на дальнейшие подклассы.

4. Секрет Инь и Ян в практике тайцзи

Регулирование *Кань-Ли* и *Инь-Ян* — это ключ к успеху в цигун и один из основных вопросов как теории, так и практики. Опыт последнего тысячелетия показывает, что последователь *нэйдань-цигун*, который хочет научиться эффективно регулировать *Кань* и *Ли*, должен научиться регулировать *ци* и дыхание. В этом деле есть так называемые *цяомэнь* («потайные двери», то есть секретные детали), которые мастера цигун обычно доверяют лишь избранным ученикам. Один из таких секретов заключается в том, что нужно касаться нёба языком. Это соединяет иньский сосуд Зачатия с янским сосудом Управления и предотвращает застой *ци* в области рта, который делает тело слишком янским.

Другим секретом *нэйданьского* тренинга является использование *И* для движения точки *Хуэйинь* (рис. 2-4) и ануса. При выполнении в координации с правильным дыханием, это позволяет эффективно регулировать *Инь* и *Ян* в теле. Все очень просто. При нормальном дыхании, растягивая живот во время вдоха, вы также слегка «расширяете» *Хуэйинь* и анус, а во время выдоха — слегка их *поддерживаете*. Важно знать, что **«ПОДДЕРЖИВАТЬ» НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОДНИМАТЬ ИЛИ НАПРЯГАТЬ. НАПРЯЖЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ЗАСТОЙ ЦИ.**

Практика тайцзи-цюаня с нормальным дыханием расслабляет тело и ум и открывает двенадцать первичных каналов. Это позволяет эффективно поддерживать здоровье. При нормальном дыхании во время вдоха *Нижний Даньтянь* расширяется, слегка расширяются *Хуэйинь* и анус, и одновременно ваш *И* направляет *ци* в стопы и дальше в землю. Во время выдоха *Нижний Даньтянь* сужается, *Хуэйинь* и анус слегка «поддерживаются», а *И* направляет *ци* вверх в точку *Байхуэй*. Это успокаивающий и очищающий процесс, который применяется почти во всех формах цигун. Нормальное дыхание и координация *Хуэйинь* и ануса — это ключ к успокоению физического и духовного тел и один из самых эффективных способов изменения тела из янского в иньское.

При обратном брюшном дыхании вы сокращаете брюшную полость и поддерживаете *Хуэйинь* и анус во время вдоха и растягиваете живот, *Хуэйинь* и анус во время выдоха. Это позволяет вам энергетизировать тело, а также направлять *ци* в кожу (на выдохе) и в костный мозг и внутренние

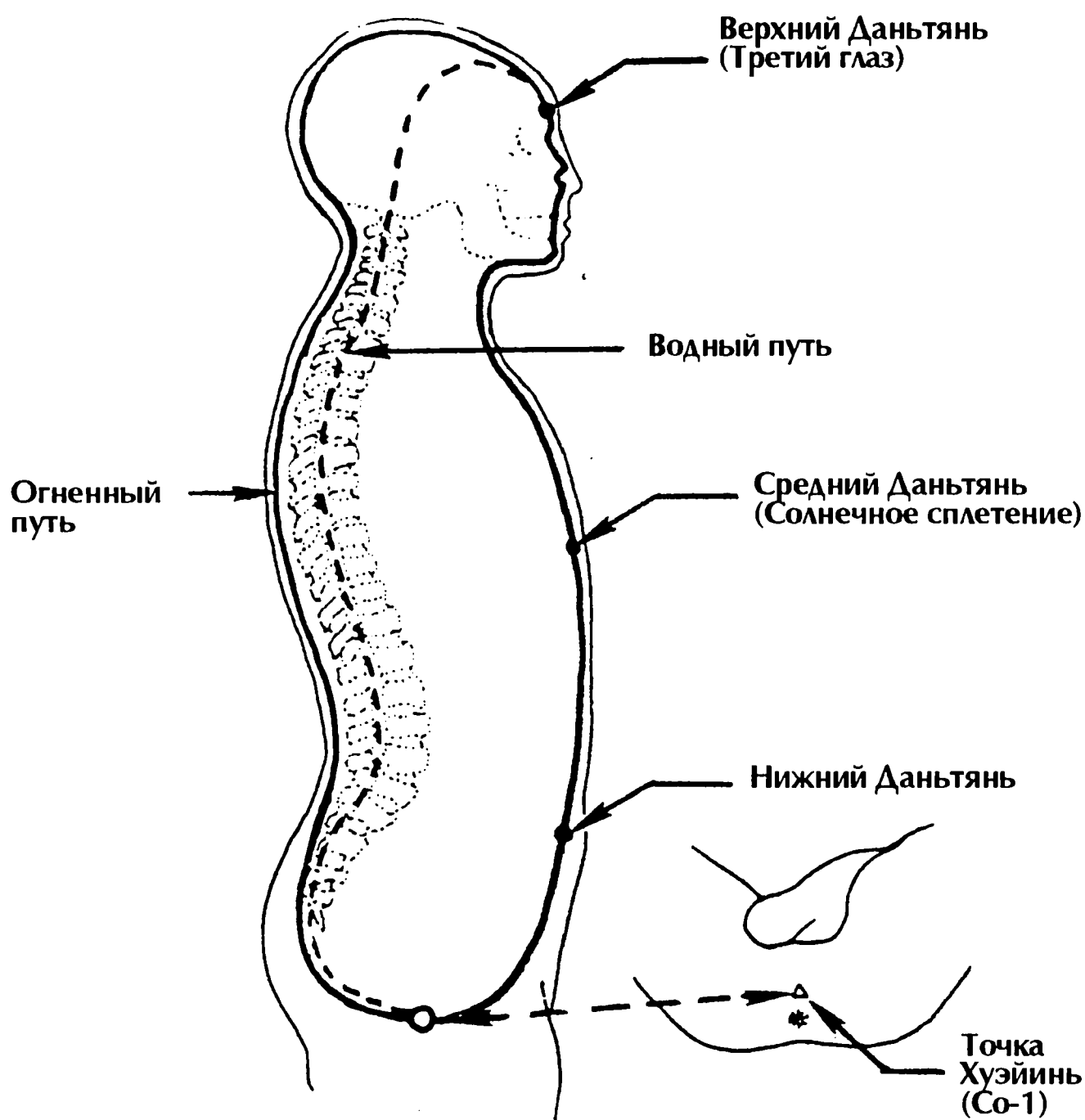


Рис. 2-4. Точка Хуэйинь.

органы (на вдохе). Вдох также направляет *ци* вверх по позвоночнику в головной мозг. Если вы правильно это выполняете, у вас возникнут ощущения тепла, легкости и, возможно, подъема. Во время выдоха вы должны ощущать тепло, расширение, тяжесть и опускание. Вы видите, что вдох делает ваше тело более иньским, а выдох — более янским. Вдох — *Кань*, выдох — *Ли*.

Во время занятий тайцзи-цигун необходимо не забывать прижимать кончик языка к центру нёба. Нажим должен быть легким, так как излишнее усилие вызовет напряжение мышц языка и, следовательно, застой цирку-

ляции *ци*. Кроме того, вы должны помнить, что *Хуэйинь* и анус должны двигаться вверх-вниз в координации с вашим дыханием. Как всегда, *И* остается ключом к регулированию *Инь* и *Ян*. Нормальное дыхание более эффективно для направления *ци* вверх-вниз, тогда как обратное дыхание более эффективно для направления *ци* внутрь-наружу.

5. Прочее

В тайцзи существует много других вещей, классифицируемых как *Инь* и *Ян*, но на их обсуждение потребовалось бы много места. Тем не менее мы кратко рассмотрим некоторые типичные примеры. Поняв суть идеи, вы сможете разделить на иньские и янские практически все аспекты тайцзи.

- А. Корень — это *Инь*, а конечности — *Ян*. В *тайцзи-цзинь* сила рождается в ногах, направляется поясницей и проявляется в конечностях. Корень — это источник силы, поэтому он является *Инь*, конечности ее проявляют, поэтому они — *Ян*.
- Б. Расслабление — это *Инь*, а напряжение — *Ян*. Когда вы расслабляетесь, ваше тело и ум спокойны, и *ци* может быть направлена в органы и костный мозг. Таким образом, расслабление — это *Инь*. Когда вы напряжены, мышцы проявляют силу на поверхности тела, поэтому напряжение — это *Ян*.

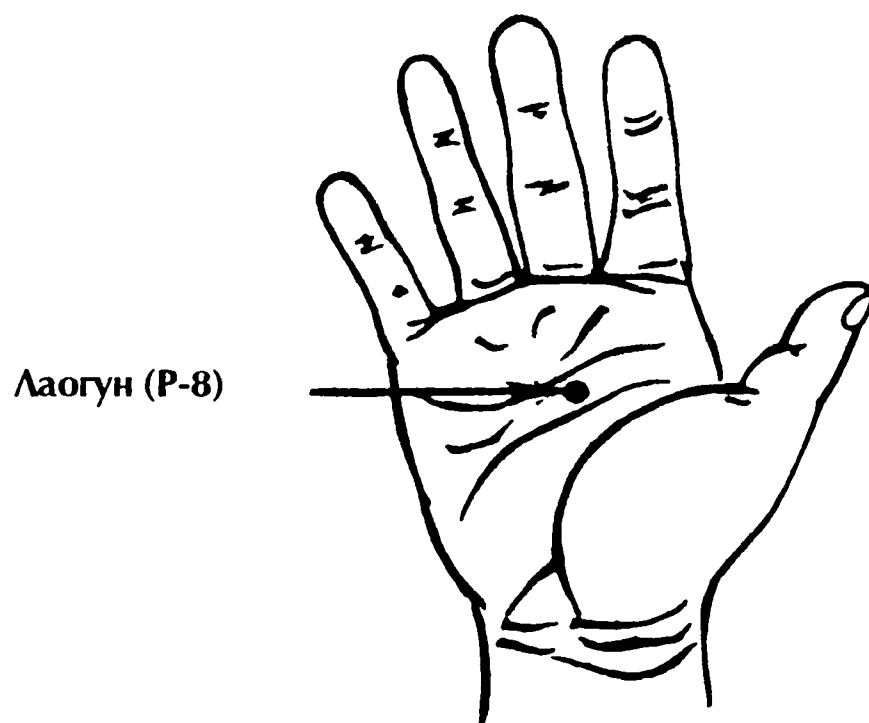


Рис. 2-5. Точка *Лаогун*.

В. Центр ладони — это *Инь*, в то время как ее края и пальцы — *Ян*. В ладони *ци* распространяется из точки *Лаогун* (рис. 2-5) по краям и в пальцы. Поэтому центр ладони — это *Инь*, а ее края — *Ян*.

Г. Когда ладони смотрят вверх или вперед, выпускается энергия, поэтому они являются *Ян*. Когда они повернуты к телу или вниз, энергия сохраняется, то есть они — *Инь*.

Д. Атака — это *Ян*, а защита — *Инь*. В нападении атакующая рука — это *Ян*, а задняя нога, обеспечивающая поддержку, — *Инь*. Если вы захватываете руку противника и тянете на себя, рука, которая тянет — *Ян*, тогда как упирающаяся передняя нога — *Инь*. Помните, *Инь* является корнем, источником и причиной силы, а *Ян* — самой этой силой.

И опять-таки каждый класс *Инь-Ян* может быть подразделен на дальнейшие подклассы. Чем глубже вы способны в это проникнуть, тем лучше ваше понимание тайцзи. Только так и можно понять сущность и корень тайцзи-цюаня.

ГЛАВА 3

Тайцзи-цигун

3-1. Общие тренировочные концепции

Прежде чем перейти к практике тайцзи-цигун, мы хотели бы сделать несколько важных замечаний. Во-первых, если рассматривать цигун как битву с болезнями и старением, то ваше тело является полем боя, ум — генералом, дыхание — стратегией, *ци* — солдатами, а дух — моралью генерала и солдат. Для того чтобы одержать победу, вы должны знать поле боя (ваше тело) и уметь правильно подготовить его к бою. Генерал (ум) должен быть спокоен, мудр и отдавать себе отчет в своих действиях. Тогда он сможет выбрать лучшую стратегию (дыхание). Когда поле боя, генерал и стратегия (тело, ум и дыхание) правильно организованы, солдатами (*ци*) легко управлять. Вам также потребуется сильный боевой дух и высокая воинская мораль.

Занимаясь цигун, вы должны всегда уделять внимание регулированию тела, ума и дыхания. Их необходимо регулировать сознательно, пока это не превратится в автоматический процесс без участия ума. Тогда вы сможете чувствовать *ци*, и ваш *И* сможет направлять ее легко и плавно. В конце концов, вы сможете направлять *ци* в голову для питания мозга и поднятия жизненного духа.

Во-вторых, хотя с помощью этой книги вы можете изучить теорию и движения, они не будут настолько точными, как если бы вы обучались у тренера. Другими словами, хотя подробное обсуждение теории в книге и может дать вам глубокий уровень понимания, словесных описаний движений часто бывает недостаточно. Исправить этот недостаток поможет видеозапись. Но, даже имея книгу и видеокассету, вы все равно не сможете

«прочувствовать» движение до конца. Это внутреннее *чувство* является одним из наиболее важных аспектов тренировки, который может обеспечить только тренер. Тем не менее тысячи последователей цигун достигли значительных практических успехов благодаря лишь чтению, размышлению и тренировке. Если вы понимаете теорию, знаете движения и занимаетесь терпеливо и осмысленно, постепенно вы накопите необходимый опыт для достижения глубокого чувствования упражнений. Только на этом этапе вы сможете сказать, что поняли сущность практики.

В-третьих, помните, что теория — это иньская сторона знания, а янской стороной является практика, в которой проявляется теория. То есть, если вы на самом деле хотите понять упражнение, вы должны освоить как его теорию, так и практику. Одно другому помогает, так что *Инь* и *Ян* могут расти вместе и вести вас к сущности практики. Если вас интересует более подробное изложение теории цигун, вы можете обратиться к другим публикациям УМАА о цигун и тайцзи.¹

В этой главе мы рассмотрим условия и общие концепции правильной цигун-тренировки. Далее мы представим разминочный цигун. Начинающие, к сожалению, часто игнорируют разминочный цигун, хотя эта часть тренировки почти так же важна, как и основная практика цигун. Разминка приводит ваши ум и тело в глубокое медитативное состояние, в котором вы можете чувствовать и направлять *ци*, что является основным условием успеха. Итак, разминочный цигун является неотъемлемой частью тренировки.

3-2. Базовые принципы тренировки

В этом разделе мы подытожим тренировочные принципы и правила, обсужденные ранее. Во время занятий вы не должны о них забывать.

Прежде всего, вы должны сформулировать вашу цель. Если, например, вы — начинающий, вам сначала необходимо научиться регулировать тело до расслабленного и комфортного состояния, а затем начать регулирование дыхания и ума. Если у вас уже имеется некоторый опыт занятий и навыки регулирования тела, дыхания и ума, начинайте учиться направлению *ци* при помощи ума. По достижении этого уровня вашей целью станет регулирование духа. Процесс регулирования чрезвычайно важен

1 См. библиографию в конце книги.

в цигун, поэтому давайте еще раз остановимся на его процедурах, прежде чем перейти к обсуждению самой тренировки.

1. Регулирование тела (*тяо шэнь* 身)

Отрегулировать тело означает сделать его расслабленным, центрированным, уравновешенным и укорененным. Когда вы, например, отрабатываете толкающее движение, мышцы должны быть расслаблены настолько, чтобы вы могли ощущать расслабление рук до самого костного мозга. Только тогда *ци* сможет быть направлена в костный мозг и поверхность кожи. Кроме того, ваши движения должны координироваться с движением вашего туловища, что позволит всему телу двигаться как одно целое — плавно и непрерывно. Координация тела дает вам возможность найти равновесие. В любом движении ваше тело должно быть выпрямленным (то есть голова подвешена) и укорененным, а толкающая рука также должна иметь корень. Например, в толкающем движении локоть и плечо должны быть опущены. Это обеспечит корень для толчка и позволит *И* мощно направлять *ци*. Таким образом, вы видите, что регулирование тела — основной и важнейший процесс в любом виде практики цигун.

2. Регулирование дыхания (*тяо си*)

По достижении уровня, когда вы чувствуете себя удобно и естественно, а ваше тело расслаблено, центрировано, укоренено и уравновешено, застои в циркуляции вашей *ци* исчезнут. Для эффективного направления *ци* при помощи ума вам необходимо научиться регулировать дыхание, являющееся стратегией практики цигун. При правильном дыхании ваш ум сможет направлять *ци* без усилий.

В цигун существует два основных вида дыхания: *нормальное брюшное* и *обратное брюшное дыхание*. Нормальное брюшное дыхание обычно используется для направления циркуляции *ци* в первичных каналах. Это помогает вам расслабиться физически и духовно. Если же вам необходимо направить *ци* в поверхность кожи и костный мозг, для этого обычно используется обратное брюшное дыхание. Оно более агрессивно, поэтому в основном применяется в боевом цигун.

Независимо от используемого вами метода, важно координировать дыхание с движениями ануса и точки *Хуэйинь*. Более подробно мы обсудим эти два метода дыхания далее в этой главе.

3. Регулирование ума (тяо синь)

В регулировании ума основная задача — научиться сосредоточивать ум и внимание на теле. Это необходимо для того, чтобы ощутить циркуляцию *ци*. Первым делом вы должны научиться управлять эмоциональным умом так, чтобы поддерживать его в спокойном и мирном состоянии, что позволит вам сконцентрироваться. Затем вы сможете при помощи *И* направить *ци*.

4. Регулирование ци (тяо ци)

Научившись эффективно направлять *ци* с помощью *И*, вы можете приступить к регулированию *ци*, что подразумевает работу в нескольких направлениях. Во-первых, вы должны наладить плавную и сильную циркуляцию *ци* в вашем теле. Во-вторых, вы должны повысить уровень *ци* для укрепления тела. В-третьих, вы должны направить *ци* в кожу и костный мозг. Это сделает вашу кожу свежей и молодой, а также обеспечит полноценное функционирование «фабрики крови» (костного мозга). Наконец, вы должны направить *ци* в голову для питания головного мозга, который является центром всего вашего естества. Его правильное функционирование даст прочный корень всему вашему здоровью в целом и позволит поднять жизненный дух, являющийся главным ключом к тайне долголетия.

Для достижения этих целей вы должны сначала научиться обеспечивать циркуляцию *ци* без застоев. Это возможно только при условии вашей полной концентрации на ней, а также отсутствия физических предпосылок для застоя *ци*. Со временем вы ощутите, что ваше физическое тело как будто постепенно исчезает и становится прозрачным.

5. Регулирование духа (тяо шэнь 神)

На этапе «прозрачности» вы сможете ясно ощущать состояние *Инь* и *Ян* в вашем теле и привести их в состояние *Уци* (Беспредельности). Достижение центрального состояния *Уци* позволит вам вернуть весь ваш дух в начало (состояние до вашего рождения), ваша *ци* объединится с природной *ци*, ваш дух объединится с природным духом, и вы сами станете одним целым с природой. Это и есть просветление, или «состояние Будды».

Во время занятий вы также должны учитывать следующие правила:

1. Не занимайтесь на полный и на пустой желудок.

2. Не занимайтесь, если вы расстроены. Вы не сможете эффективно регулировать ум и можете причинить себе вред, особенно если собираетесь использовать *И* для направления *ци*.
3. Не принимайте спиртное перед занятиями. Это может возбудить ваши эмоции и *ци*, лишая их стабильности.
4. Не курите, так как это повредит легким и регулированию дыхания.
5. Лучшее время для занятий — перед восходом солнца. Поешьте немного после того, как проснулись, затем занимайтесь полчаса или час. Если вы хотите заниматься в другое время, лучшим временем будут два часа после обеда¹. Второе занятие вечером поможет вам расслабиться перед сном.

И, наконец, всегда помните, что конечная цель тайцзи — быть естественным. Когда вы регулируете ваше тело, дыхание, ум, *ци* и дух, вы должны достичь такого состояния, при котором регулирование будет происходить естественно и автоматически. Это — этап «регулирования без регулирования». Только тогда вы будете чувствовать себя расслабленно и удобно, а ваши занятия цигун будут эффективными и приятными.

3-3. Разминочный цигун

Перед тем как приступить к практическим занятиям по тайцзи-цюаню или тайцзи-цигун, всегда необходимо проводить разминку для разогрева тела. Это также подготовит вас внутренне, что наилучшим образом скажется на результатах.

В этом разделе мы представим некоторые раскрепощающие и разогревающие упражнения, которые я практикую уже двадцать шесть лет. Конечно, эти упражнения — только примеры. Освоив их и поняв их теорию и назначение, вы сами сможете разработать движения, которые вам больше подойдут.

Растягивание мышц туловища

Теоретически первым, что следует растягивать и раскрепощать, являются мышцы туловища, а не конечности. Туловище образует центр всего тела и содержит основные мышцы, которые им управляют, а также

¹ Напоминаем читателю, что на Западе время обеда — примерно от шести до восьми часов вечера.

поддерживают внутренние органы. Когда мышцы туловища напряжены, напряжено и все тело, а внутренние органы сжаты. Это вызывает застой циркуляции *ци* в теле и особенно во внутренних органах. По этой причине мышцы туловища следует растягивать и разогревать раньше конечностей перед началом любого занятия цигун. Помните, что люди в основном умирают из-за болезней внутренних органов, а не конечностей. **ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА ЦИГУН — УДАЛЕНИЕ ЗАСТОЕВ *ЦИ* И ПОДДЕРЖАНИЕ ПЛАВНОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ *ЦИ* ВО ВНУТРЕННИХ ОРГАНАХ.**

По этим причинам многие комплексы цигун начинаются с упражнений, растягивающих мышцы туловища. Например, в «Стоячих Восьми Кусках Парчи»¹ первый «Кусок» посвящен растягиванию туловища для раскрепощения груди, желудка и низа живота (в китайской медицине это называется «Тройным Обогревателем»). Следующее упражнение взято именно из комплекса «Стоячие Восемь Кусков Парчи».

Переплетите пальцы и поднимите руки над головой, представляя себе, что вы толкаете вверх руками и толкаете вниз стопами (рис. 3-1). Не напрягайте мышцы, так как это закрепостит тело и помешает растягиванию. При правильном выполнении растягивания вы ощутите легкое напряжение в мышцах поясницы, так как они одновременно тянутся сверху и снизу. Далее попытайтесь еще больше расслабить ум и вытянитесь еще немного. Выждав так секунд десять, поверните верхнюю часть туловища в сторону для скручивания мышц туловища (рис. 3-2). Оставайтесь в этом положении три-пять секунд, затем верните туловище во фронтальное положение и поверните его в другую сторону. Оставайтесь так три-пять секунд. Повторите скручивание три раза, затем наклоните верхнюю часть туловища в сторону и оставайтесь так около трех секунд (рис. 3-3), затем наклонитесь в другую сторону. Далее, наклонитесь вперед и коснитесь руками земли (рис. 3-4), оставаясь в этом положении три-пять секунд. И наконец, присядьте, не отрывая пяток от пола, для растягивания колен (рис. 3-5), затем поднимите пятки для растягивания пальцев ног (рис. 3-6). Повторите весь процесс десять раз. После этого у вас появится ощущение удобства и тепла внутри вашего тела.

1 См. вторую часть настоящей книги.



Рис. 3-1.

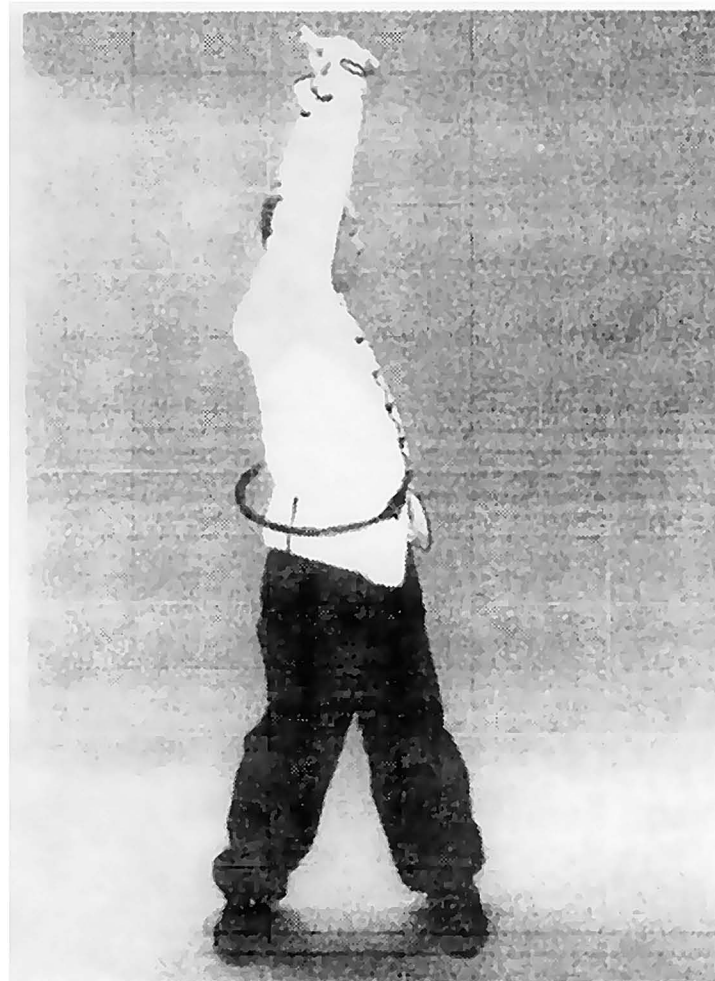


Рис. 3-2.



Рис. 3-3.

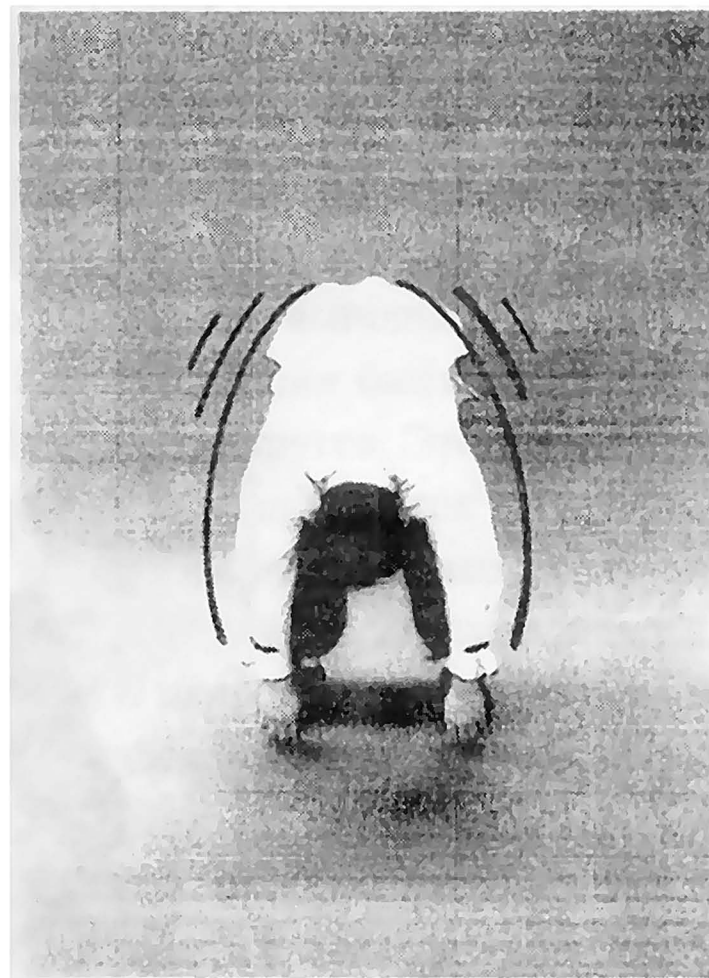


Рис. 3-4.



Рис. 3-5.



Рис. 3-6.



Рис. 3-7.

Разминка

1. Раскрепощение туловища и внутренних органов

Торс поддерживается позвоночником и мышцами туловища. Растянув мышцы туловища, вы раскрепощаете торс. Кроме того, вы задействуете мышцы внутри вашего тела, что способствует движению и расслаблению внутренних органов. Это, в свою очередь, дает *ци* возможность плавно циркулировать в теле.

а. Живот:

Это упражнение позволяет вам научиться сознательно управлять мышцами живота. *Нижний Даньтянь* является основным местопребыванием *Изначальной ци*. *Ци* в *Даньтяне* можно легко направлять только в том случае, если ваш живот раскрепощен и расслаблен. Упражнения, задействующие живот, — самые важные во всех видах внутренней практики цигун.

Для выполнения этого упражнения опуститесь в «стойку всадника»¹. Сохраняя неподвижными бедра и верхнюю часть туловища, с помощью только мышц поясницы двигайте живот по кругу в горизонтальной плоскости (рис. 3-7). Выполните десять круговых движений в одну сторону и десять — в другую. Если вы поместите одну руку на *Даньтянь*, а другую — на крестец, то сможете лучше сфокусировать ваше внимание на области живота.

Вначале у вас могут возникнуть трудности при выполнении данного упражнения, но, если вы будете практиковаться, они быстро исчезнут. Освоив круговое движение, увеличивайте радиус кругов. Это, естественно, вызовет некоторое напряжение мышц и нарушит поток *ци*, но чем больше вы занимаетесь, тем быстрее вы снова сможете расслабляться. Через некоторое время, научившись легко управлять мышцами живота, начните сужать круги, а также при помощи *И* направлять *ци* из *Даньтяня* в эти круги. Конечная цель — слабое физическое движение, но сильное движение *ци*.

Это упражнение имеет четыре основных назначения. Во-первых, когда область *нижнего Даньтяня* раскрепощена, *ци* может легко втекать и вытекать. Это особенно важно для тех, кто практикует боевое тайцзи, в

1 Кит. мабу.



Рис. 3-8.

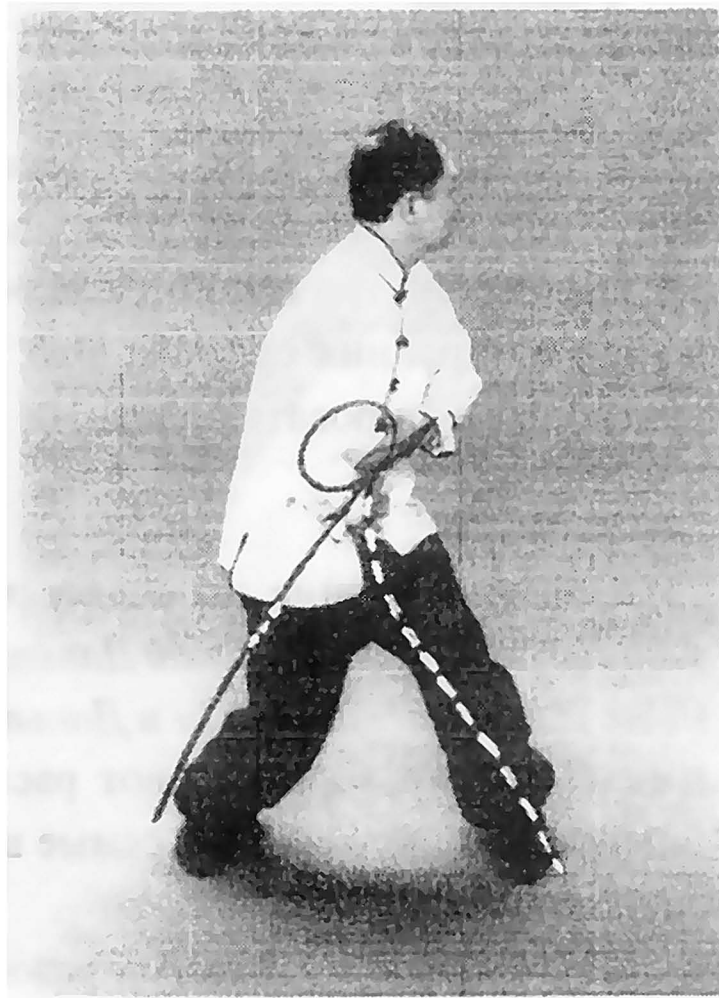


Рис. 3-9.



Рис. 3-10.

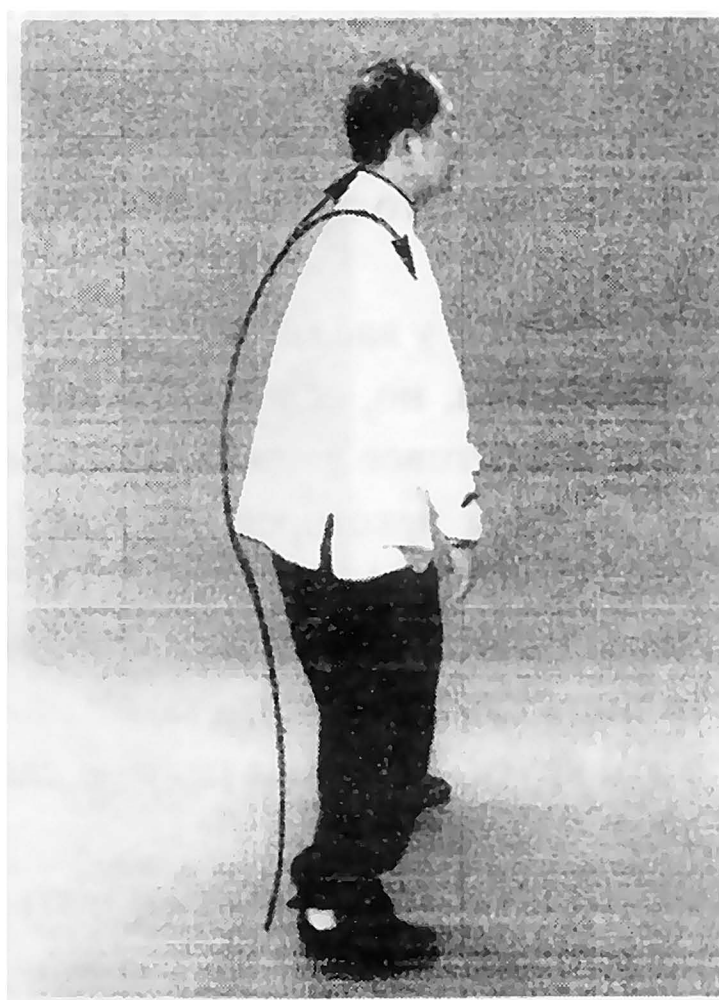


Рис. 3-11.

котором *Даньтянь* используется в качестве основного источника *ци*. Во-вторых, когда область живота раскрепощена, *ци* плавно циркулирует в толстой и тонкой кишке, что позволяет им эффективно поглощать питательные вещества и удалять отходы пищеварения. Если в теле не происходит эффективного выделения, поглощение питательных веществ будет затруднено, что может привести к болезни. В-третьих, когда область живота раскрепощена, *ци* в почках будет циркулировать плавно, и *Изначальная цзин*, накопленная в почках, будет более эффективно трансформироваться в *ци*. Кроме того, когда область почек раскрепощена, *ци* почек может быть направлена вверх и вниз для питания всего тела. В-четвертых, эти упражнения устраняют застой *ци* в нижней части спины, лечат и предотвращают боли в пояснице.

б. Диафрагма:

Под диафрагмой расположен желудок, справа от него — печень, слева — селезенка. Освоив горизонтальные движения нижней части живота, смените их на вертикальные и распространите их до диафрагмы. Легче всего раскрепостить область диафрагмы волнообразными движениями между промежностью и диафрагмой (рис. 3-8). Во время их выполнения вы также можете поместить одну руку на *Даньтянь*, а другую — над ней так, чтобы большой палец приходился на солнечное сплетение. Делайте волнообразные движения вперед-назад от диафрагмы к промежности и обратно. Повторите десять раз.

Далее, продолжая движение, одновременно медленно поверните туловище в одну сторону, затем в другую (рис. 3-9). Это вызовет легкое напряжение мышц на одной стороне и расслабление — на другой, массируя внутренние органы. Повторите десять раз.

Это упражнение раскрепощает мышцы вокруг желудка, печени, желчного пузыря и селезенки, улучшая циркуляцию *ци* в них. Вы также учитесь использовать ум для направления *ци* из *нижнего Даньтяня* в область солнечного сплетения.

в. Грудная клетка:

После раскрепощения центральной части тела распространите движение на грудную клетку. Волнообразное движение начинается в брюшной полости, проходит через желудок и поднимается в грудь. Вам будет легче его ощутить, если вы поместите одну руку на живот, а другой будете

слегка касаться груди (рис. 3-10). Выполнив это движение десять раз, распространите его на плечи (рис. 3-11). Вдыхайте, когда плечи движутся назад, и выдыхайте, когда они движутся вперед. Вдохи и выдохи должны быть максимально глубокими, а вся грудь должна быть очень раскрепована. Повторите движение десять раз.

Это упражнение раскреповывает грудь и помогает отрегулировать и улучшить циркуляцию *ци* в легких. Оно также учит практикующих боевой тайцзи направлять *ци* в плечи в координации с движениями тела. В боевых применениях тайцзи *цзинь* (сила) рождается в ногах, направляется поясницей и проявляется в кистях. Для этого тело от поясницы до кистей должно быть мягким и гибким, как кнут. Только в этом случае не будут возникать застои, сдерживающие проявление силы. Более подробно о *тайцзи-цзинь* рассказывается в нашей книге «*Тайцзи: теория и боевая сила*».

г. Руки:

После того как вы раскреповали область груди, распространите движение на руки и пальцы. Сначала сделайте десять движений обеими руками, затем по десять движений отдельно каждой рукой. Распространяя движение на руки, вы начинаете движение от ног или поясницы и направляете его вверх. Оно проходит через грудь и плечи в руки (рис. 3-12). Выполняя его одной рукой, вы должны слегка скручивать туловище, чтобы направить движение в руку (рис. 3-13).

Эти упражнения раскреповывают все суставы вашего тела от поясницы до пальцев и, по сути, являются базовой практикой проявления *цзинь* в тайцзи-цюане.

Раскреповав тело, вы можете работать со специфическими областями и специальными движениями. Все последующие движения являются частью базовой тренировки тайцзи-цюаня. Вы должны повторять каждое движение до тех пор, пока оно не станет плавным и естественным, и вы сможете ощутить, как поток *ци* начинает следовать вашим движениям.

2. Вращение кистями рук

Вначале вращайте обеими кистями одновременно. Движение рождается в ногах или пояснице, идет вверх через грудь и руки в запястья. Держите руки перед собой и вращайте кистями сначала десять раз внутрь (рис. 3-14), затем десять раз наружу (рис. 3-15). Далее вращайте каждой

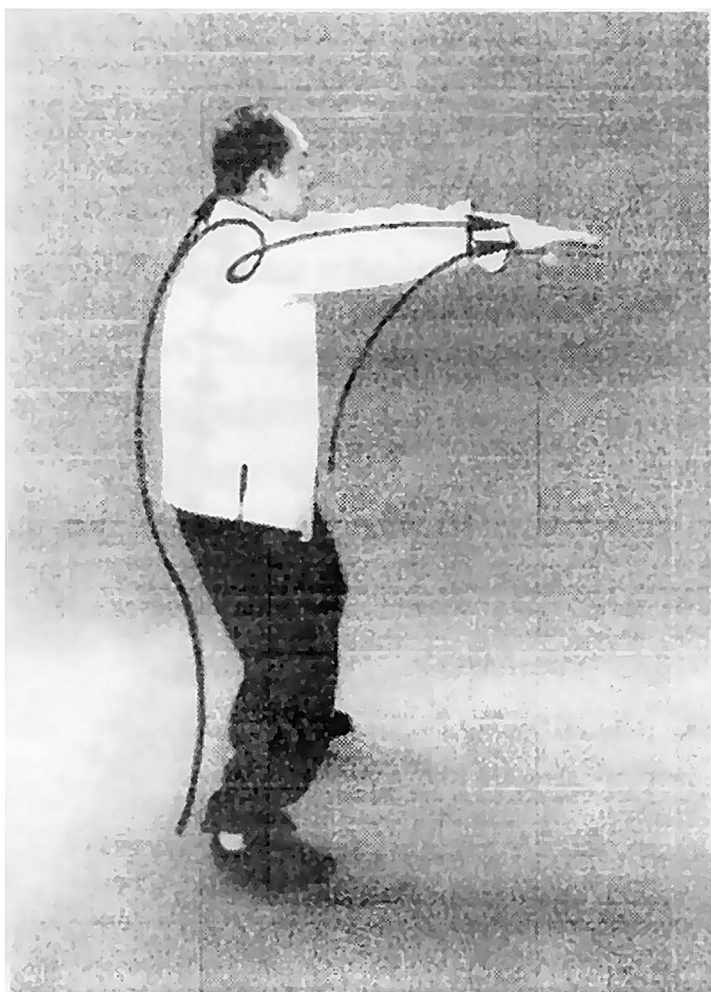


Рис. 3-12.

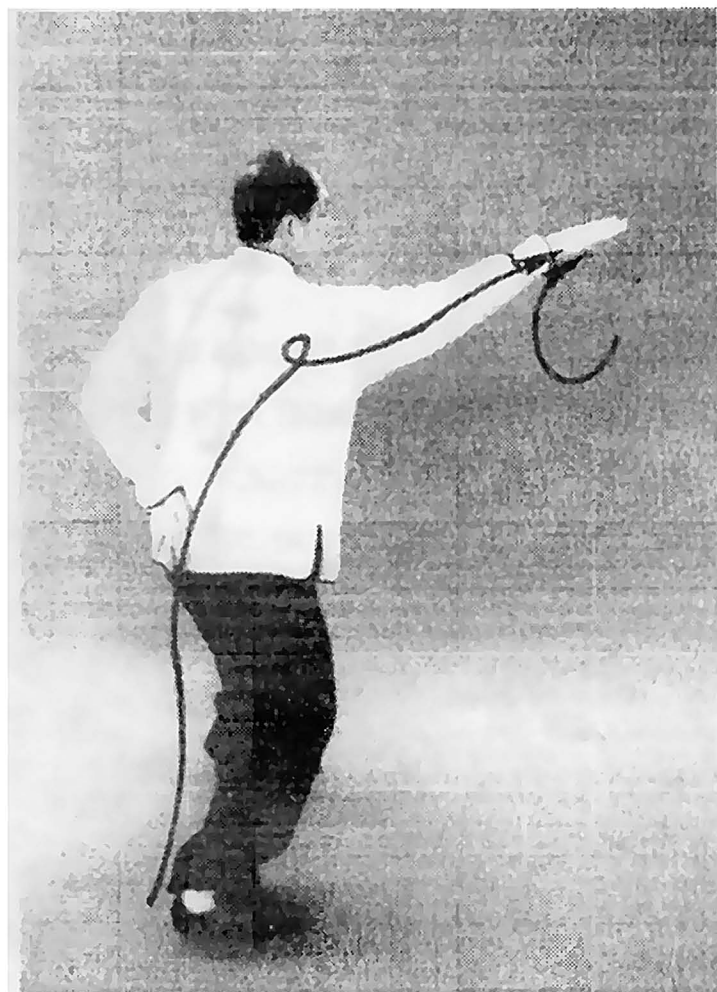


Рис. 3-13.



Рис. 3-14.



Рис. 3-15.



Рис. 3-16.



Рис. 3-17.



Рис. 3-18.



Рис. 3-19.

кистью по отдельности десять раз в одном (рис. 3-16) и десять раз в другом направлении (рис. 3-17). Движение начинается в ногах или пояснице, поэтому во время вращения кистями сила обеспечивается движением всего тела.

3. Вращение предплечьями

Теперь распространите движение так, чтобы вращались и ваши предплечья. Движение по-прежнему исходит от ног или поясницы, направляется вверх, проходя через грудь и плечи, и порождает «обматывающее» движение рук. Поместите кисти перед грудью ладонями вниз (рис. 3-18), затем выполните обматывающее движение обеими руками вперед (рис. 3-19) и назад (рис. 3-20). Повторите десять раз, затем выполните это движение каждой рукой отдельно. Ваша правая рука двигается по часовой стрелке вперед (рис. 3-21 и 3-22) и против часовой стрелки назад (рис. 3-23 и 3-24). Левая рука двигается против часовой стрелки вперед и по часовой стрелке назад. Делайте выдох с движением вперед, и вдох — когда рука идет назад. Выполните десять повторений каждой рукой.

4. «Усадка» запястий

Это движение часто используется в тайцзи-цюане. Выполняйте его сначала обеими руками, затем — отдельно каждой рукой. Движение вновь начинается в ногах или пояснице и направляется в запястья. Для выполнения обеими руками вытяните их перед собой ладонями вниз и пальцами вперед (рис. 3-25). Произведите обматывающее движение ногами или поясницей и, когда оно достигнет кистей, опустите запястья так, чтобы ладони повернулись вперед и движение превратилось в толчок ладонями вперед (рис. 3-26). При выполнении одной рукой вам необходимо слегка поворачивать туловище взад-вперед, чтобы сила более эффективно направлялась в толкающую кисть (рис. 3-27 и 3-28). Выполните толкание обеими руками десять раз, а затем — десять раз каждой рукой в отдельности.

5. Вращение мяча

«Вращение мяча» — одно из основных упражнений для объединения верхней части вашего тела в одно целое. Представьте себе, что вы держите перед грудью баскетбольный мяч и вращаете его во все стороны. Как всегда, движение исходит от ног или поясницы (рис. 3-29). После десяти



Рис. 3-20.



Рис. 3-21.



Рис. 3-22.



Рис. 3-23.



Рис. 3-24.



Рис. 3-25.



Рис. 3-26.



Рис. 3-27.

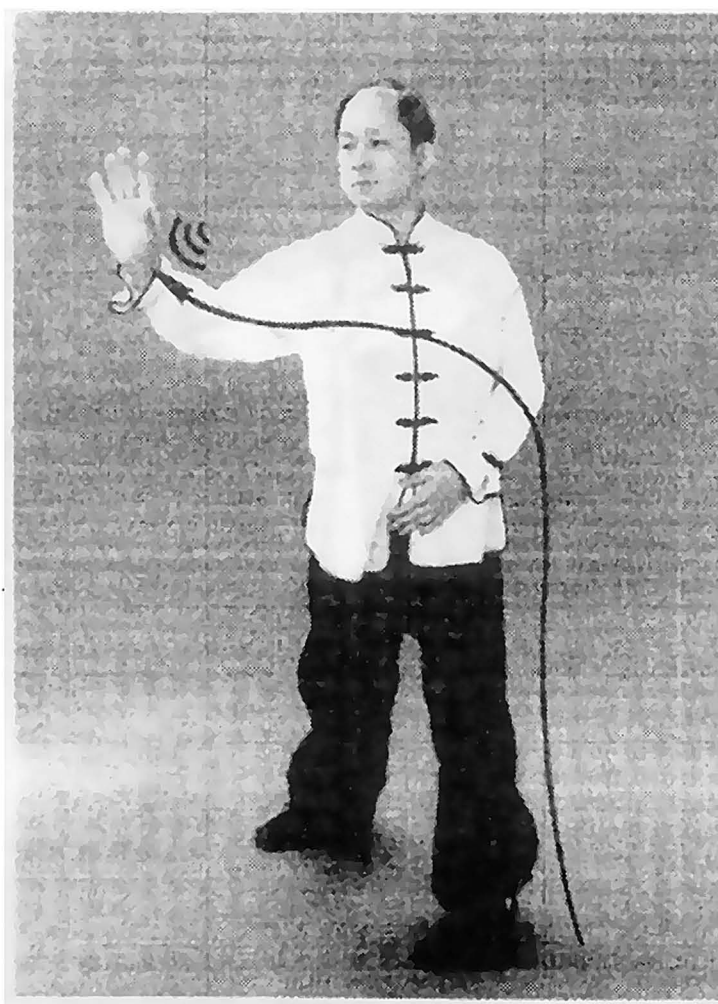


Рис. 3-28.

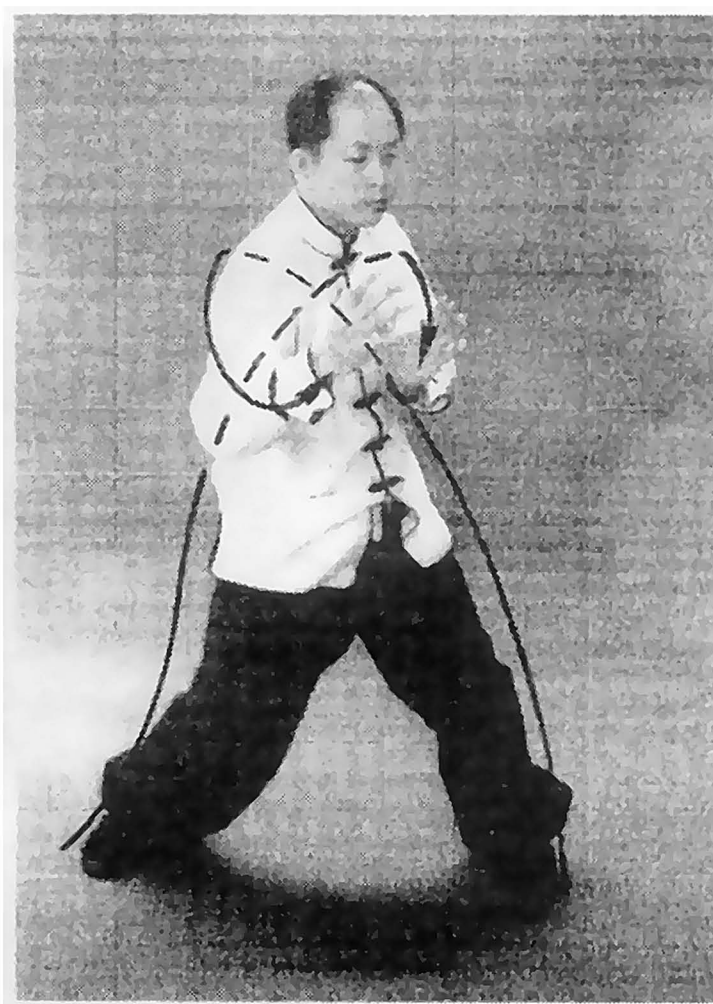


Рис. 3-29.

вращений перед грудью переместите воображаемый мяч к животу и выполните еще десять движений (рис. 3-30). У этого упражнения нет жестко определенной последовательности движений. Пока ваши руки и туловище движутся как одно целое, а чувство мяча сохраняется, можете вращать его в любые стороны. Это упражнение — отличный способ увязать все тело в одно целое. Более подробное объяснение и другие упражнения тренинга с «мячом тайцзи» вы найдете в книге *«Корни тайцзи-цюаня»*, которая скоро будет издана УМАА.

6. Толкание в стороны

Вытяните руки в стороны ладонями вниз, пальцы смотрят в стороны (рис. 3-31). Начните движение с ног или поясницы и направьте его в руки. Когда оно достигнет кистей, опустите запястья и нажмите ладонями в стороны (рис. 3-32).

Хотя эти упражнения применяются в качестве разминки, если к каждому из них добавить *И* (намерение), вы ощутите мощный поток *ци*. Если вы с помощью *И* направляете *ци* в расслабленном движении, вы уже занимаетесь тайцзи-цюанем. Помните, что эти разминочные упражнения предлагаются только в качестве примера. Они могут послужить вам

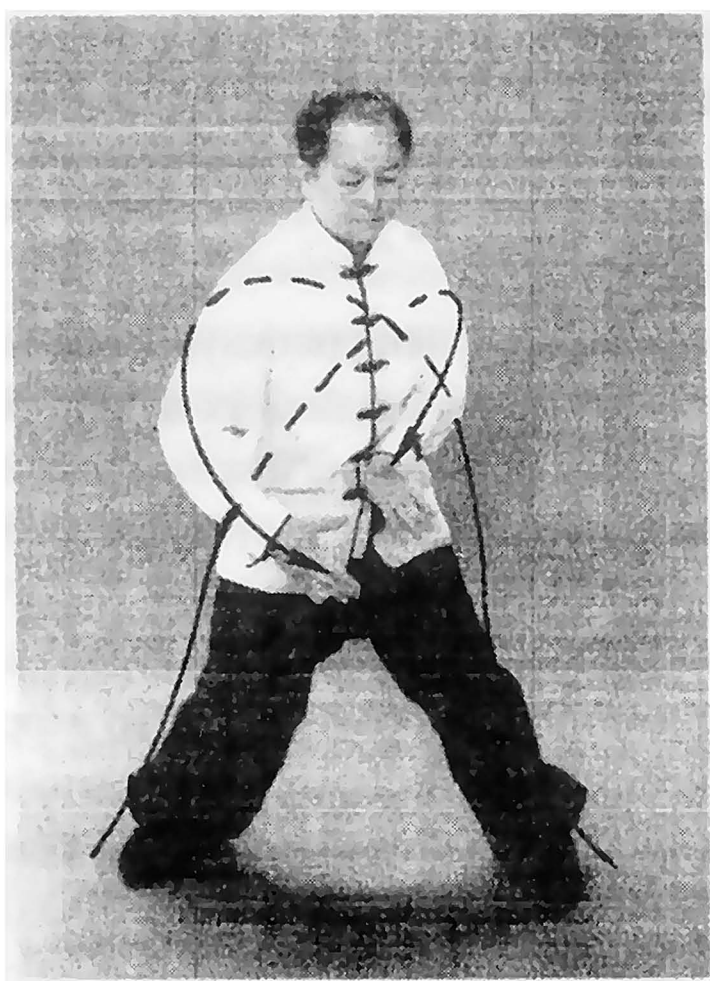


Рис. 3-30.

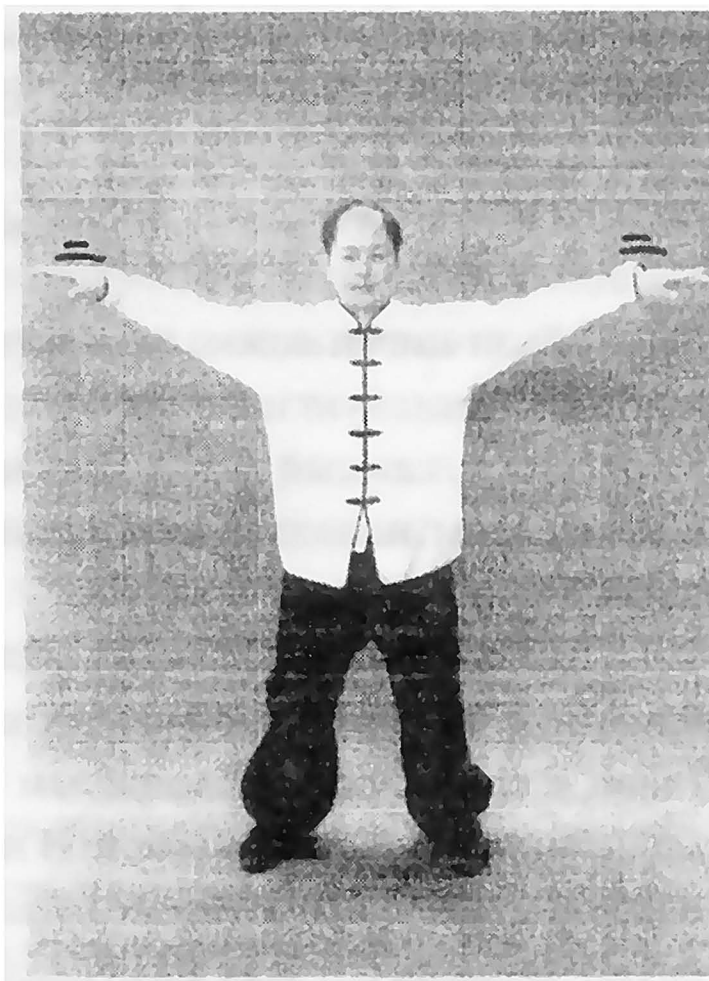


Рис. 3-31.



Рис. 3-32.

первым шагом правильного пути в тайцзи-цюане или тайцзи-цигун, однако, ознакомившись с ними, вы можете объединить их с упражнениями из других источников или даже создать ваши собственные упражнения.

3-4. Неподвижный тайцзи-цигун

Тайцзи-цигун можно разделить на две части: неподвижную и подвижную медитативную практику. Существует много различных подвижных комплексов, каждый из которых имеет свои назначение и преимущества. Мы обсудим неподвижную медитативную практику в этом разделе, а подвижную — в следующем.

Прежде чем перейти к их рассмотрению, мы должны обратить ваше внимание на несколько важных концепций. Как объяснялось во второй главе, в сравнении с подвижным (янским) тайцзи-цюанем неподвижная медитация считается иньской. В неподвижной тайцзи-медитации, в свою очередь, можно выделить медитацию сидячую (иньскую) и стоячую (янскую). В обоих случаях физическое тело неподвижно, спокойно и максимально расслаблено, поэтому его считают *Инь*, тогда как *ци*, рождающаяся и циркулирующую в этом теле, — *Ян*.

Существует множество других различий между сидячей и стоячей неподвижной медитацией. Во-первых, в сидячей медитации физическое тело максимально расслаблено, тогда как в стоячей медитации некоторые части тела напряжены. Во-вторых, сидячая медитация накапливает *ци* благодаря практике *нэйдань* (Внутреннего Эликсира) и Малой Циркуляции (*сяо чжоу тянь*), тогда как в стоячей медитации *ци* накапливается в конечностях с помощью практики *вайдань* (Внешнего Эликсира). В сидячей медитации *ци* накапливается в нижнем *Даньтяне*, где пребывает *Изначальная ци*. Эта точка расположена на три-пять сантиметров ниже пупка. Основная цель сидячей медитации — удалить все блоки, вызывающие застой *ци* в сосудах Зачатия и Управления. Целью же стоячей неподвижной медитации является накопление *ци* посредством специальных поз, которые вызывают напряжение в определенных мышцах, энергетизируя их и повышая в них уровень *ци*. Таким образом, в иньской сидячей медитации спокойны и тело, и ум, в то время как в янской стоячей медитации ум спокоен, а тело до некоторой степени возбуждено. Если вы

хотите узнать более подробно о вайданьском и нэйданьском цигун, обращайтесь к нашей книге *«Цигун для здоровья и боевых искусств»*¹.

В этом разделе мы обсудим сидячую неподвижную медитацию для Малой Циркуляции. Но, **ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НОВИЧОК В ЦИГУН, МЫ НЕ СОВЕТУЕМ ВАМ НАЧИНАТЬ ЭТУ ТРЕНИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО.** *Нэйдань*-цигун сложен для понимания и практики, особенно если речь идет о начинающих. Если вы неправильно понимаете теорию и практику тренировки, вы можете себе только повредить. Стоячая *вайдань*-медитация обычно гораздо безопаснее. Следующий раздел мы включаем в эту книгу только с информативной целью, так как прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям, вы должны понять сущность цигун в целом и этого вида тренинга в частности.

Сидячая медитация нэйдань

Хотя Малая Циркуляция, как правило, достигается посредством неподвижной медитации *нэйдань*, существует несколько техник *вайдань*, которые могут быть использованы для достижения той же цели. Эти вайданьские практики Малой Циркуляции обычно используются в шаолиньских боевых стилях. Например, некоторые из упражнений цигун Изменения мышц и сухожилий (*ицзинь-цзин*) предназначены для Малой Циркуляции. Данный предмет обсуждается в нашей книге *«Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий, Цигун промывания костного и головного мозга»*. Для Малой Циркуляции также существует много техник *нэйдань*, разработанных в других стилях цигун. В этой книге я расскажу о той, которую использую сам.

Практика Малой Циркуляции имеет две основные цели. Первая — обеспечение плавной циркуляции *ци* в сосудах Зачатия и Управления. Вторая — наполнение этих двух сосудов *ци*.

Мы уже объяснили выше, что в теле человека есть восемь сосудов, которые действуют как резервуары *ци* и регулируют уровень *ци* в двенадцати первичных каналах. Среди этих восьми сосудов сосуд Зачатия отвечает за шесть иньских каналов, тогда как сосуд Управления управляет шестью янскими. Для эффективного регулирования *ци* в двенадцати первичных каналах *ци* в сосудах должна быть обильной, а также способной плавно циркулировать. Если в потоке *ци* есть хоть какой-то застой, сосуды

¹ Русский перевод готовится в издательстве «София».

не смогут эффективно регулировать *ци* в каналах, и органы не смогут нормально функционировать.

Вы видите, что Малая Циркуляция — это первый шаг в *нэйдань*-цигун. Практика Малой Циркуляции поможет вам построить прочную основу для дальнейших практик *нэйдань* — таких, как Большая Циркуляция и Промывание костного и головного мозга (*сисуй-цзин*).

Для достижения состояния глубокой неподвижной *нэйдань*ской медитации особенно важно следовать пяти тренировочным процедурам, о которых мы уже говорили:

- а) регулирование тела,
- б) регулирование дыхания,
- в) регулирование ума,
- г) регулирование *ци*,
- д) регулирование духа.

Вы также должны знать расположение *Даньтяня* и роль, которую играют в цигун сосуды Зачатия и Управления. Все это подробно описано в нашей книге «*Корни китайского цигун*». Рекомендуется изучить эту книгу до начала практики Малой Циркуляции. Так как Малая Циркуляция подробно рассматривалась в другой нашей книге, «*Цигун для здоровья и боевых искусств*», здесь мы приводим только обзор техник.

А. Упражнения для живота

Практика Малой Циркуляции начинается с накопления *ци* в *нижнем Даньтяне*. Это достигается посредством упражнений для живота. Сначала вы должны научиться управлять брюшными мышцами, растягивать и сокращать их. Это упражнение называется *фань тун* («возвращение к детству»). С момента рождения и до возраста восьми лет живот ребенка движется в координации с его дыханием. Это брюшное движение было необходимо зародышу для получения питательных веществ и кислорода через плаценту, когда он находился в матке. Когда ребенок появляется на свет, он начинает получать пищу через рот и кислород — через нос, поэтому интенсивность брюшного движения постепенно ослабевает. У большинства взрослых это движение во время дыхания отсутствует. Упражнение «возвращение к детству» помогает вам вернуться к этому типу дыхания.

Продолжая эти упражнения после восстановления контроля над животом, вы начнете ощущать тепло в животе. Это явление указывает на

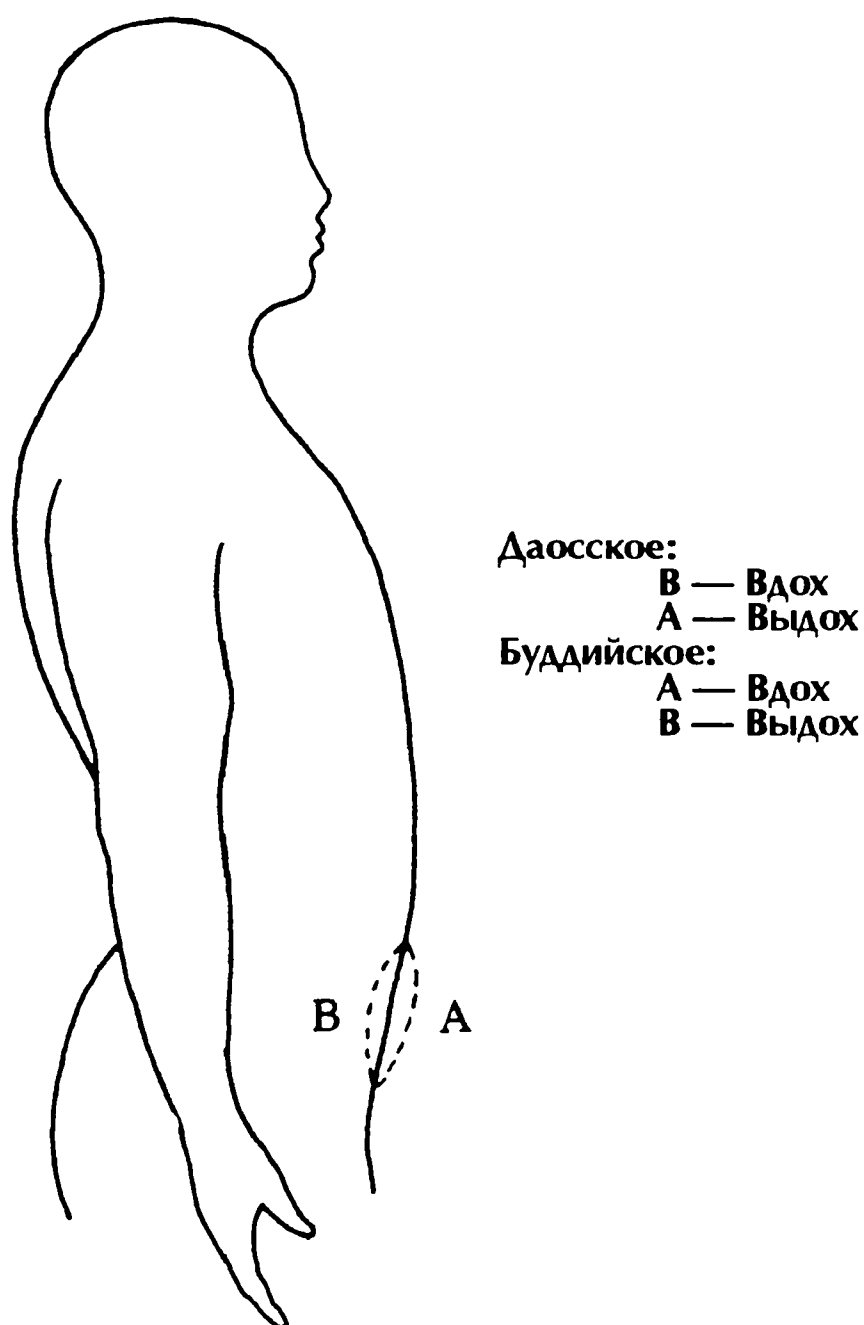


Рис. 3-33. Даосское и буддийское дыхание.

накопление *ци* и называется *ци хо*, или «Разжигание огня». Эти упражнения направляют *ци*, полученную из *Изначальной цзин* в почках, в *нижний Даньтянь*, где она и пребывает. Чем больше вы будете заниматься, тем легче вам будет выполнить эти упражнения, расслабить тело и ощутить *ци*.

Б. Дыхание

В цигун дыхание считается «стратегией». В Малой Циркуляции вы можете применять либо буддийское, либо даосское дыхание. Буддийское дыхание также называется *чжэн хуси* (нормальное дыхание), а даосское — *фань хуси* (обратное дыхание). При буддийском дыхании живот расширяется на входе и сжимается на выходе. При даосском — наоборот (рис. 3-33).

Как объяснялось в предыдущей главе, буддийское дыхание обычно больше способствует расслаблению, чем даосское. Хотя даосское дыхание требует большего напряжения и тренировки, оно, однако, более эффективно для расширения *Защитной ци* и в боевых применениях. Это можно легко доказать, если внимательно присмотреться к повседневным движениям вашего живота. Как правило, если вы расслаблены или не заняты тяжелой работой, ваше дыхание относится к «буддийскому» типу. Если же вы заняты работой, требующей значительных проявлений физической силы, — например, толканием автомобиля или поднятием тяжестей, — ваш живот будет напрягаться и расширяться во время толчка или рывка (то есть дыхание будет даосским). Начинающим лучше переходить от буддийского дыхания к даосскому. Тут нет никакого конфликта. Через некоторое время вы обнаружите, что можете очень легко переходить от одного типа дыхания к другому.

В. Координация точки Хуэйинь и ануса

После трех-пяти недель выполнения упражнений для живота в начале каждого занятия вы начнете ощущать прилив тепла в этой области. После продолжительной практики живот будет дрожать и подергиваться каждый раз при Разжигании огня. Это свидетельствует о том, что *ци* накопилась в *Даньтяне* и готова выплеснуться. В этот момент вы должны начать координировать ваше дыхание и движение живота с движением точки *Хуэйинь* (это название, кстати, дословно переводится как «встреча *Инь*») и ануса для направления *ци* в копчик (точка *Вэйлюй*).

Техника очень проста. Если вы дышите по-буддийски, каждый раз во время вдоха слегка «расширяйте» *Хуэйинь* и анус, а во время выдоха — слегка их «поддерживайте». Если вы дышите по-даосски, все происходит наоборот: во время вдоха вы их слегка поддерживаете, а во время выдоха — слегка «выталкиваете». Эти движения ануса вверх-вниз называются *сун ган* и *би ган* («расслаблять анус» и «закрывать анус»). Во время движения *Хуэйинь* и ануса вы должны быть расслаблены и спокойны, избегать любого напряжения. Если вы напрягаете эти места, там образуется застой *ци*, который нарушит ее плавное течение.

Метод поддерживания и расслабления ануса чрезвычайно важен в *нэйдань*-цигун. Это первый ключ к перемене состояния тела от *Инь* к *Ян* и от *Ян* к *Инь*. Нижняя часть тела — это место, где встречаются сосуды

Зачатия (иньский) и Управления (янский). Кроме того, этот метод необходим для открывания Первых Ворот, о чем мы расскажем ниже.

Г. Трое Ворот

На пути Малой Циркуляции есть три места, где обычно застаивается *ци*. Для того чтобы наполнить сосуды Зачатия и Управления и обеспечить плавную циркуляцию *ци*, вы должны открыть эти «Трое Ворот» (по-китайски *сань гуан*). Под Тремя Воротами понимаются:

а. Копчик (Вэйлюй в цигун и Чанцянь в акупунктуре) (рис. 3-34):

Так как копчик покрыт очень тонким слоем мышц, сосуд *ци* там узок, и в нем легко возникают препятствия. Когда вы построили *ци* в нижнем *Даньтяне* и готовы начать циркуляцию, точка на копчике должна быть открыта, иначе *ци* может направиться в ноги. Так как вы еще начинающий, то можете не знать, как восстановить правильное течение *ци*. Если *ци* застоится в ногах, это может вызвать серьезные проблемы, вплоть до паралича ног. Этой опасности можно избежать, если медитировать сидя со скрещенными ногами, что сузит канал *ци*, направленный из *Даньтяня* в ноги, и предотвратит ее перетекание вниз.

Чтобы подобные проблемы не возникали, вам необходимо знать один из важных приемов, называемый *и инь ци*, то есть «использование *И* для направления *ци*». Пожалуйста, обратите внимание на слово «направление». *Ци* подобна воде — ее можно направлять, но нельзя толкать. Чем больше будет ваше стремление толкнуть *ци*, тем сильнее вы будете напрягаться и тем хуже *ци* будет циркулировать. Поэтому прием заключается в следующем: **И ДОЛЖЕН ВСЕГДА ОПЕРЕЖАТЬ ЦИ**. Если вы поймете эту идею, вам удастся «направить» (провести) *ци* через точку на копчике всего за несколько дней.

Так как на спине, где проходит сосуд Управления, расположены две большие группы мышц, любое течение *ци* по этому пути вызывает их легкую энергетизацию, а также ощущение тепла и легкого напряжения (иногда — легкого онемения) в этой области. Все это свидетельствует о том, что *ци* была направлена именно в эту точку.

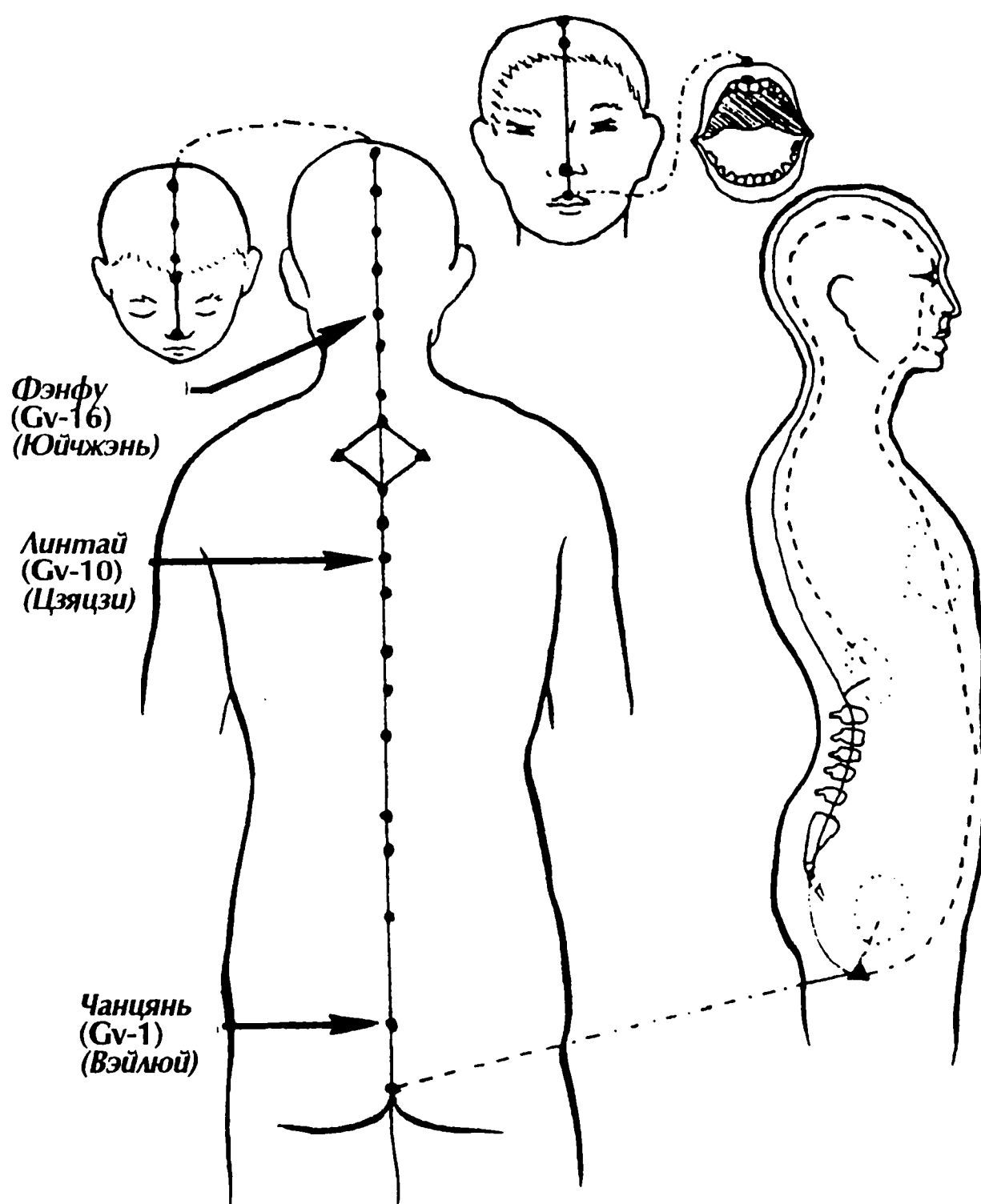


Рис. 3-34. Точки Чанцянь (Вэйлюй), Линтай (Цзяцзи) и Фэнфу (Юйчжэнь).

б. «Узкое место» спины
(Цзяцзи в цигун, Минмэнь в боевых искусствах,
Линтай в акупунктуре) (рис. 3-34):

Ворота Цзяцзи расположены между шестым и седьмым позвонками, позади сердца. Если эти ворота заблокированы, а вы направляете через них *ци*, часть *ци* потечет в сердце и вызовет его перенапряжение. Если вы в состоянии испуга обращаете внимание на работу сердца, вы произвольно направляете в него *ци* с помощью *И*, что усугубляет ситуацию.

Секрет направления *ци* через эту точку — в том, чтобы НЕ обращать внимание на сердце, хотя вы должны его ощущать. Вместо этого поместите ваш *И* на несколько сантиметров выше *Цзяцзи*. Так как *ци* следует за *И*, она пройдет через эту точку без особых усилий.

Течение *ци* между копчиком и шеей легко определить по характерным ощущениям в мышцах: онемение, напряжение или тепло.

в. «Нефритовая Подушка» (Юйчжэнь в цигун и Фэнфу в акупунктуре) (рис. 3-34):

Точка «Нефритовая Подушка» — это последние ворота, которые вы должны открыть. Точка получила это название, так как находится на участке головы, обычно во время сна соприкасающемся с подушкой, которую в старом Китае делали из нефрита¹. В этой области головы мало мышц, поэтому путь сосуда Управления узок и легко сужается еще больше. Отсутствие мышц вызывает и другую проблему. Так как большая часть спины покрыта слоями мышц, в ней легко отслеживать движение *ци* по их характерным реакциям. Однако на голове, начиная от Нефритовой Подушки, мышц становится все меньше, поэтому о поведении *ци* в этой области судить нелегко. Это особенно трудно для начинающих, но при внимательном отношении к практике у вас вскоре появятся новые ориентиры. Некоторые во время прохождения *ци* через Нефритовую Подушку ощущают «мурашки», движущиеся по голове, другие — онемение или зуд.

Будьте очень осторожны, продвигая *ци* через эту область. Если вы направите ее по ложному пути, она может распространиться по всей голове. Если она уйдет с поверхности вглубь, то может попасть в мозг и нарушить его функционирование. Говорят, что иногда это даже может нанести мозгу непоправимый ущерб.

Д. Дыхание и циркуляция *ци*

В цигун дыхание считается стратегией. Хотя цель только одна, стратегий может быть много. Это напоминает шахматы: хотя цель одна — поставить мат противнику, существует огромное множество способов это сделать. В китайском цигун известно по меньшей мере тринадцать раз-

¹ Традиционная китайская «подушка» — это деревянный, фарфоровый или нефритовый валик, подкладываемый под затылок (спать, согласно китайской медицине, положено на спине).

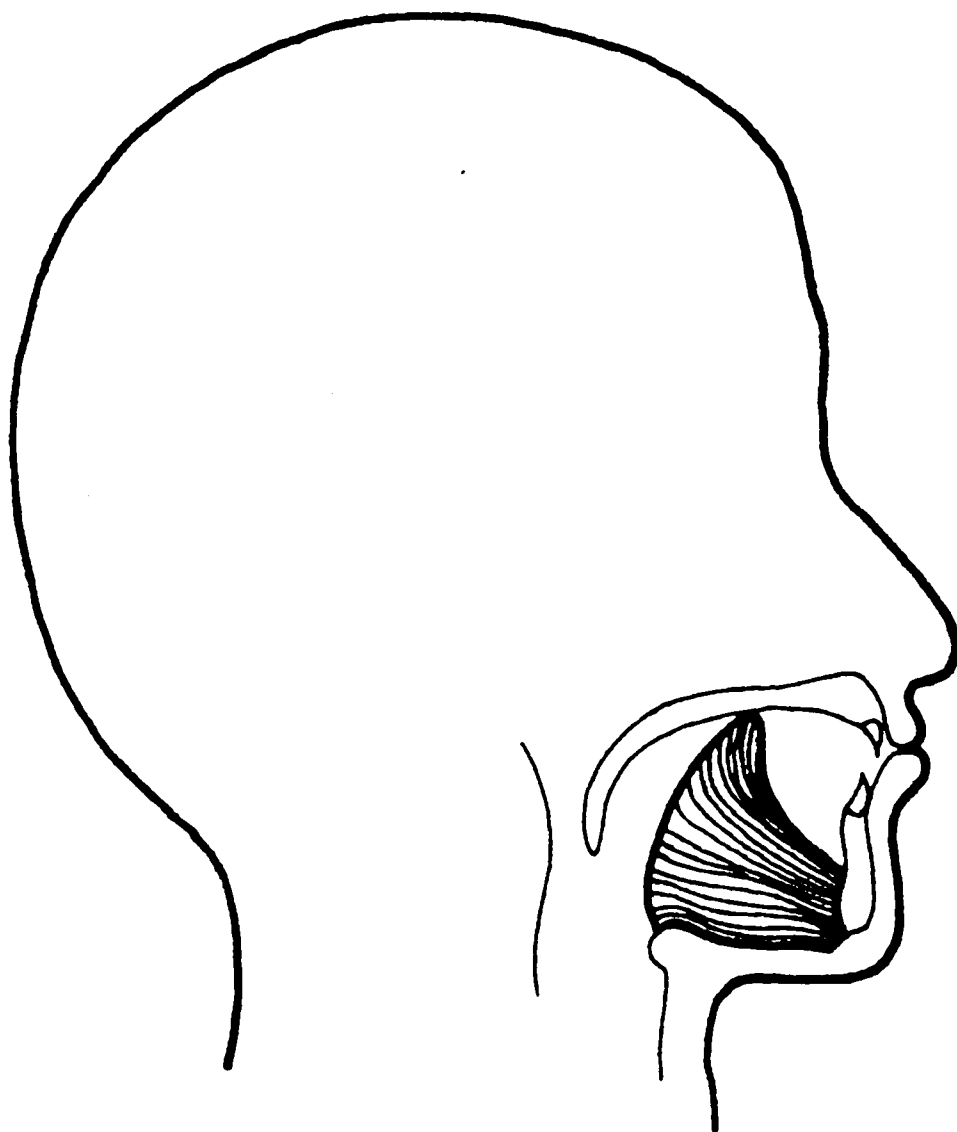


Рис. 3-35. Положение языка при занятиях цигун.

личных стратегий, или методов тренировки. Трудно сказать, какая из стратегий дыхания является наилучшей. Все зависит от уровня понимания человека, его опыта в цигун и целей, которые он перед собой ставит.

Тренируясь использовать дыхание для направления *ци*, вы всегда должны помнить о нескольких вещах. Во-первых, постоянно прижимать кончик языка к нёбу (рис. 3-35) для того, чтобы соединять сосуды *Инь* (Зачатия) и *Ян* (Управления). Этот процесс называется *да цяо*, что значит «построение моста», и позволяет *ци* плавно циркулировать между этими двумя сосудами. Мост, образованный языком, также вызывает слюноотделение, которое увлажняет полость рта во время медитации. Область под языком, откуда выделяется слюна, называется *Тяньчи* («Небесный Пруд»).

Во-вторых, вы должны обращать внимание на силу вашего *И*, а также на то, эффективно ли он направляет *ци*. В-третьих, вы должны проверять, скоординирован ли ваш *шэнь* со стратегией дыхания. Говорится: *шэнь си сян и*, что значит «дух и дыхание взаимосвязаны». Дыхательная стратегия

эффективна, если при расслабленном теле и спокойном уме *ци* можно эффективно направлять, а *шэнь* — мощно поднимать.

Мы хотим порекомендовать вам несколько дыхательных стратегий, которые обычно используются для направления *ци* в практике Малой Циркуляции.

а. Даосская дыхательная стратегия:

Как упоминалось выше, даосы используют обратное брюшное дыхание, при котором живот втягивается во время вдоха и расширяется во время выдоха. Этот тип дыхания отражает и усиливает расширение и сжатие *ци*. Во время выдоха *ци* распространяется в кожу, конечности, или даже за пределы кожи, тогда как во время выдоха ее можно направить глубоко в костный мозг. Обратное дыхание — это естественный способ дыхания при больших физических нагрузках. В боевых искусствах применяется стратегия расширения живота на выдохе. Недостаток обратного дыхания состоит в трудности его освоения для начинающих. Если обратное дыхание выполняется неправильно, возникают ощущения напряжения в области живота и давления — в солнечном сплетении, что существенно влияет на циркуляцию *ци*. Во избежание этого начинающим настоятельно рекомендуется переходить к даосскому дыханию только после полного освоения буддийского.

Существует два распространенных способа использования даосского дыхания для направления *ци* в Малой Циркуляции — один с двумя вдохами и выдохами за цикл, другой — с одним вдохом и одним выдохом за цикл.

i. Двухдыхательный цикл (рис. 3-36):

На первом вдохе направьте *ци* в нижний *Даньтянь*; на выдохе направьте *ци* из нижнего *Даньтяня* в копчик. На следующем вдохе направьте *ци* из копчика вдоль позвоночника вверх на уровень плеч, а на выдохе направьте *ци* через голову в нос для завершения цикла.

ii. Однодыхательный цикл (рис. 3-37):

На выдохе направьте *ци* из носа в копчик, а на вдохе — из копчика в нос для завершения цикла. В даосском дыхании *ци* во время вдоха всегда направляется из копчика вдоль позвоночника. Если вы попытаетесь сделать это на выдохе, вы будете толкать *ци*, а не направлять ее.

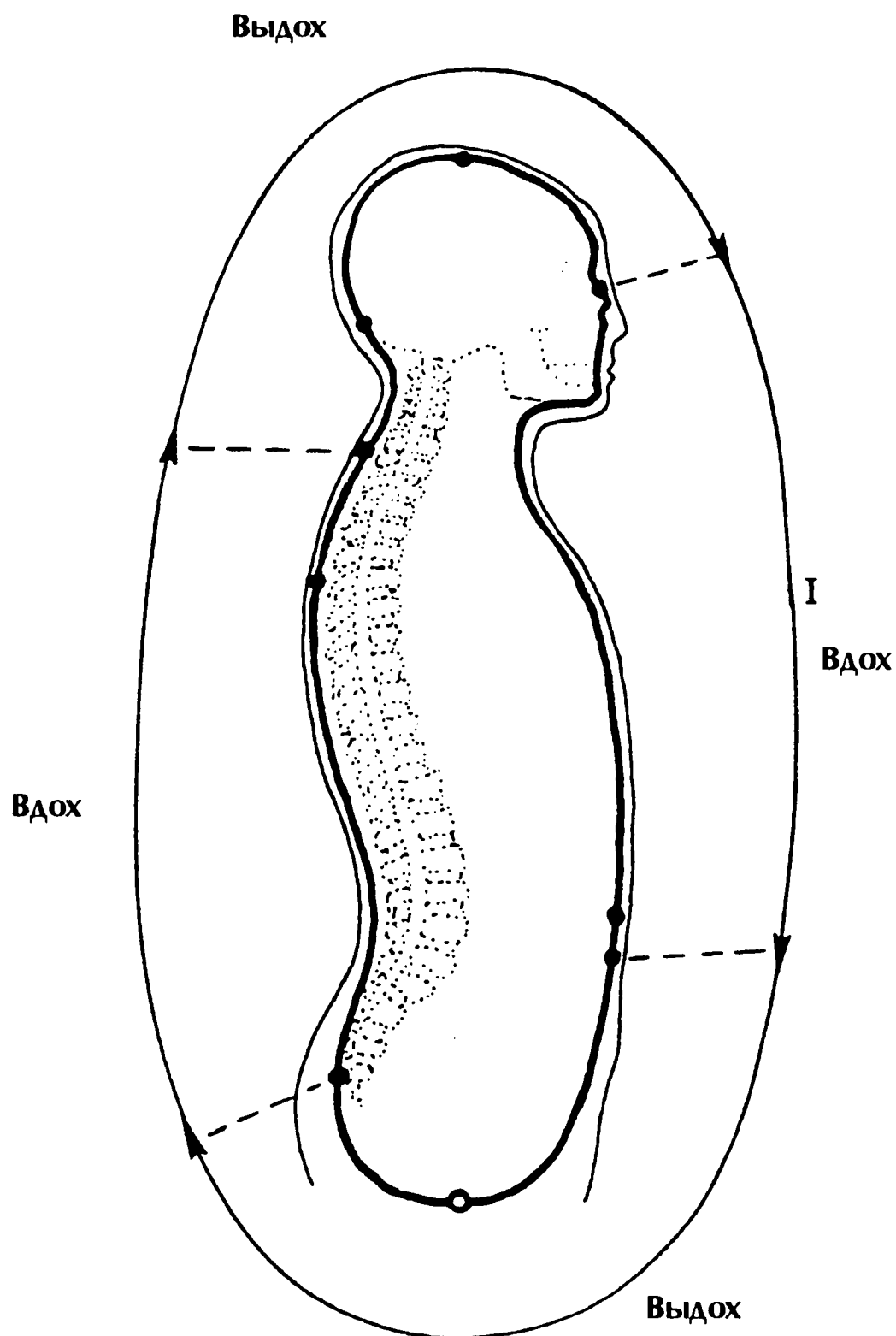


Рис. 3-36. Даосский двухдыхательный цикл.

б. Буддийская дыхательная стратегия:

Буддисты обычно используют однодыхательный цикл, но это не значит, что вы не можете использовать двухдыхательный. Если вы не будете отступать от правил, то можете опробовать самые разные дыхательные стратегии.

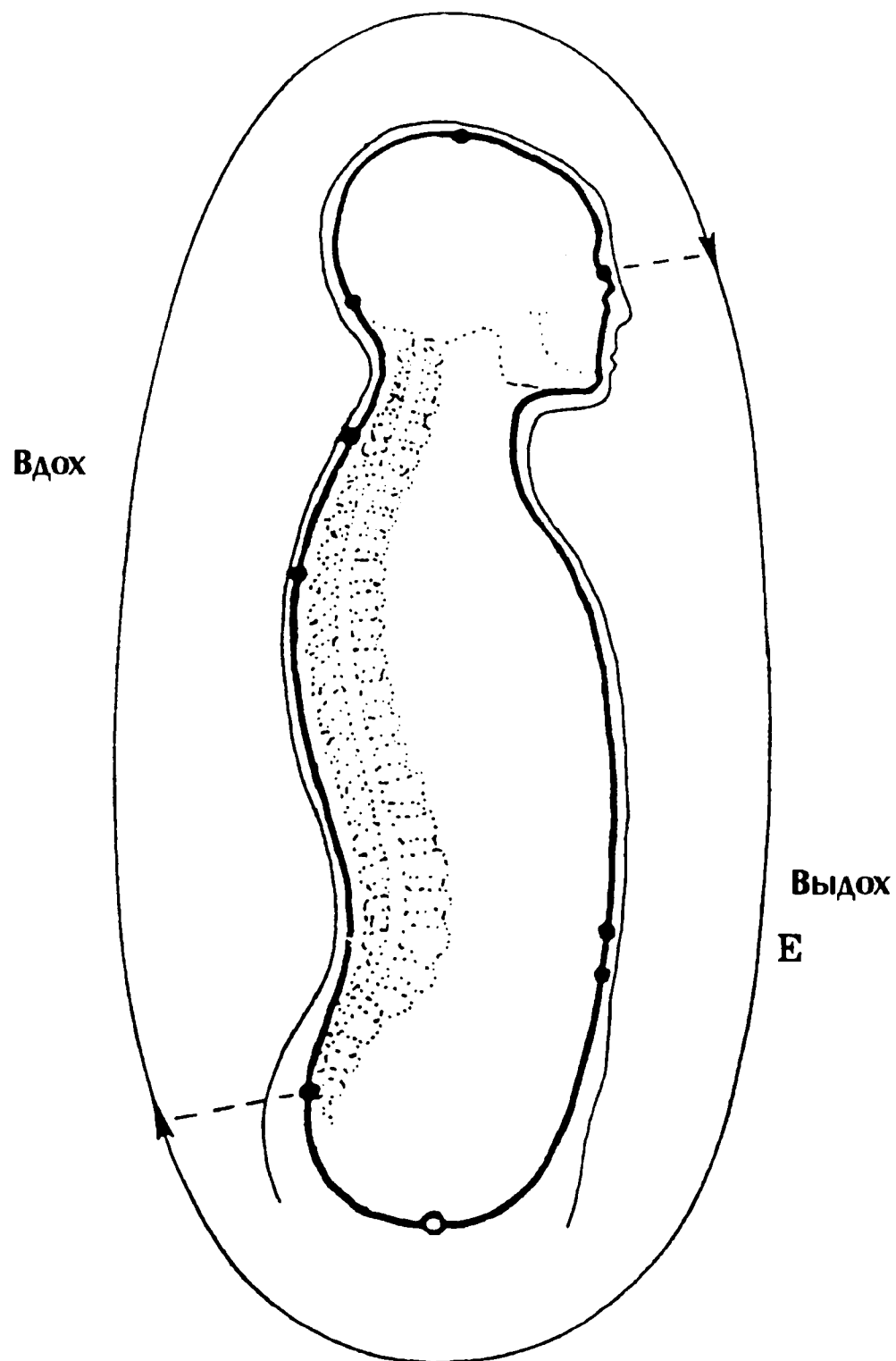


Рис. 3-37. Даосский однодыхательный цикл.

і. Однодыхательный цикл (рис. 3-38):

На вдохе ваш ум направляет *ци* из носа в копчик, на выдохе она направляется из копчика обратно в нос для завершения цикла.

Е. Когда заниматься

В соответствии с историческими текстами, есть три наилучших для занятий периода суток: перед полуночью, на заре и после полудня (13.00—

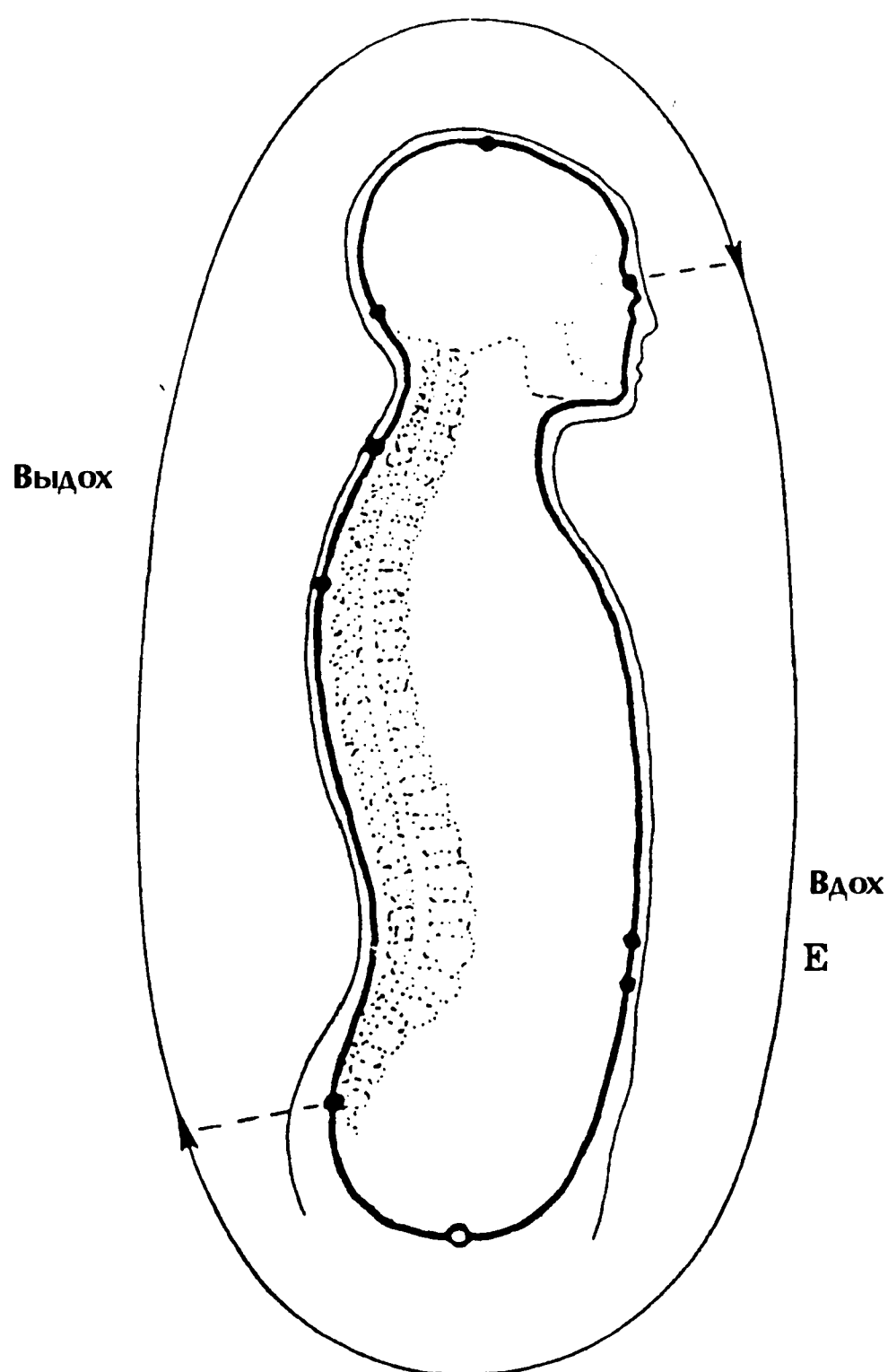


Рис. 3-38. Буддийский ододыхательный цикл.

14.00). Если вы не имеете возможности медитировать три раза в день, вы должны заниматься этим утром и вечером. Лучше пропускайте послепо- луденное время, чем утреннее или ночное.

Ж. Позы для занятий

Во время утренних и послеполуденных занятий рекомендуется обра- щаться лицом на восток, чтобы поглощать энергию Солнца и координи-

роваться с вращением Земли. Во время вечерних занятий вы должны располагаться лицом к югу, чтобы извлечь преимущества из магнитного поля Земли.

Во время медитации вы должны сидеть со скрещенными ногами на мате или подушке толщиной около семи сантиметров. Ваш язык должен касаться нёба для соединения сосудов *Инь* и *Ян*.

После того как вы откроете Трое Ворот и установите плавную циркуляцию *ци* в сосудах Зачатия и Управления, вам следует продолжить медитацию для укрепления *ци* и более обильного ее накопления в этих двух резервуарах. На открывание Ворот может потребоваться всего несколько месяцев, но накопление обильной *ци* может занять несколько лет упорной тренировки. На этом этапе количество накопленной *ци* будет прямо пропорционально общему времени ваших занятий. Помните: **НАКОПЛЕНИЕ ОБИЛЬНОЙ ЦИ — ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.**

Состоячая неподвижная вайданьская медитация

За многие годы мастерами тайцзи и цигун было разработано множество поз для стоячей неподвижной медитации. В общем эти позы являются более безопасными, чем упражнения Малой Циркуляции, так как они накапливают *ци* в отдельных частях тела, а не прямо в сосудах *ци*. Конечная цель этого тренинга — объединить *ци*, накопленную данной практикой *вайдань*, с *ци*, накопленной в *Даньтяне* практикой *нэйдань*. Спытные мастера тайцзи делают это во время стоячей медитации. В качестве начинающего вам следует выполнять только *вайдань*-тренировку, поддерживая спокойствие ума и позволяя *ци* накапливаться естественным путем через позы.

Ниже мы представим вам две позы, особенно популярные среди практикующих боевое искусство тайцзи.

1. «Обхватывание руками» (гуншоу 拱手), или «Обнимание луны» (Хуайчжун бао юэ 懷中抱月)

«Укорените» одну ногу, а вторую отставьте вперед на носок. Обе руки находятся перед грудью, образуя круг в горизонтальной плоскости, кончики пальцев левой и правой рук почти касаются (рис. 3-39). Язык должен быть прижат к нёбу для соединения сосудов *Инь* и *Ян* (Зачатия и Управ-

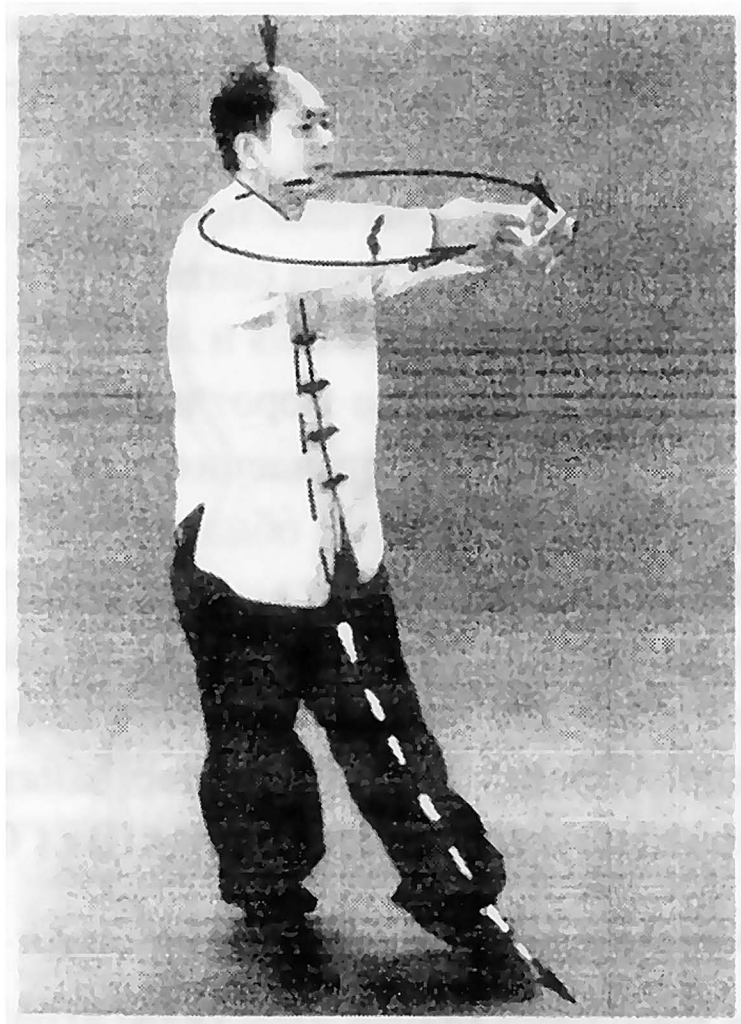


Рис. 3-39.

ления соответственно). Ум должен быть спокоен, расслаблен и сконцентрирован на плечах; дыхание должно быть глубоким и ровным.

После трех минут, проведенных в этой позе, вы ощутите боль и тепло в руках и одной стороне спины. Так как руки вытянуты, мышцы и нервы напряжены. В этой области накапливается *ци* и выделяется тепло. Так как весь вес приходится на одну ногу, мышцы и нервы этой ноги, а также части спины будут напряжены, также накапливая в себе *ци*. Так как эта *ци* накапливается не в *Даньтяне*, а в плечах и ногах, она считается *местной*, или *вайданьской ци*. Чтобы *ци* накапливалась в спине и текла по ней равномерно, по прошествии трех минут перемените ноги, не двигая руками, еще на три минуты. Через шесть минут поставьте ноги на ширину плеч во фронтальную стойку и медленно опустите руки. Накопленная *ци* потечет в руки естественно и сильно, как если бы открылась плотина. В это время сконцентрируйте и успокойте ум, настраивая его на ощущение потока *ци* из плеч в ладони и пальцы. Обычно это доступно даже начинающим и проявляется в виде характерного ощущения тепла или легкого онемения.

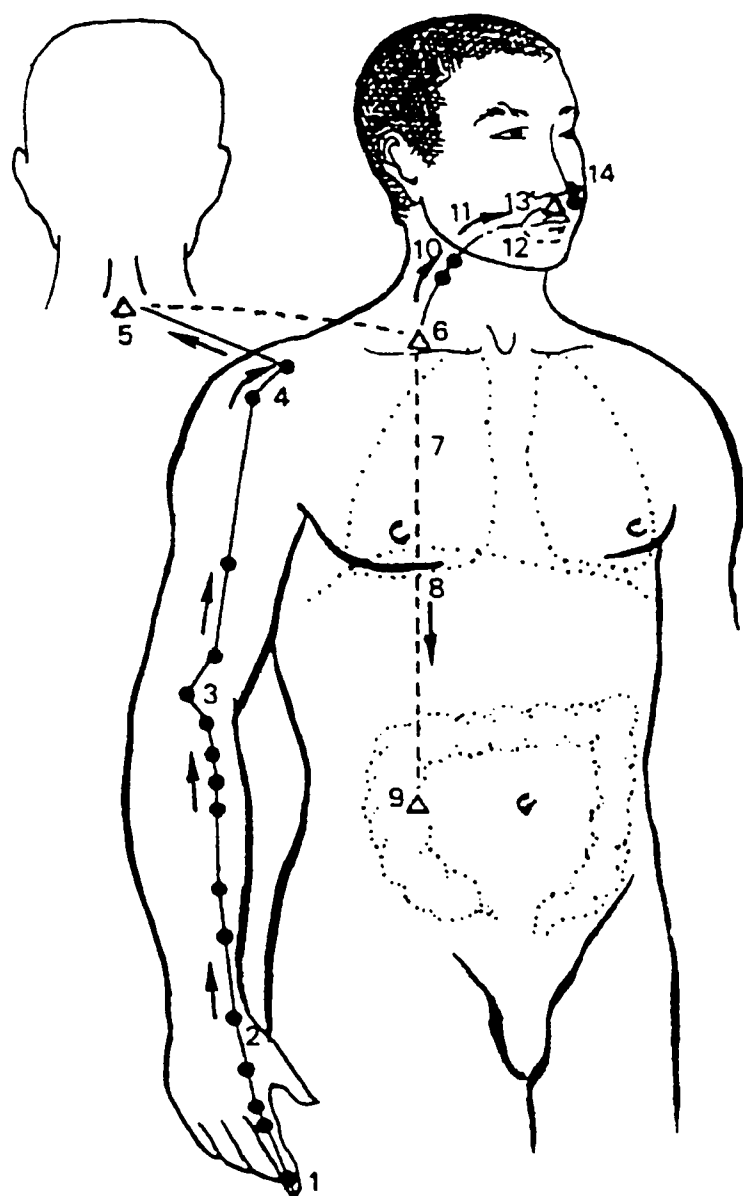


Рис. 3-40. Канал толстой кишки (ручной Янмин).

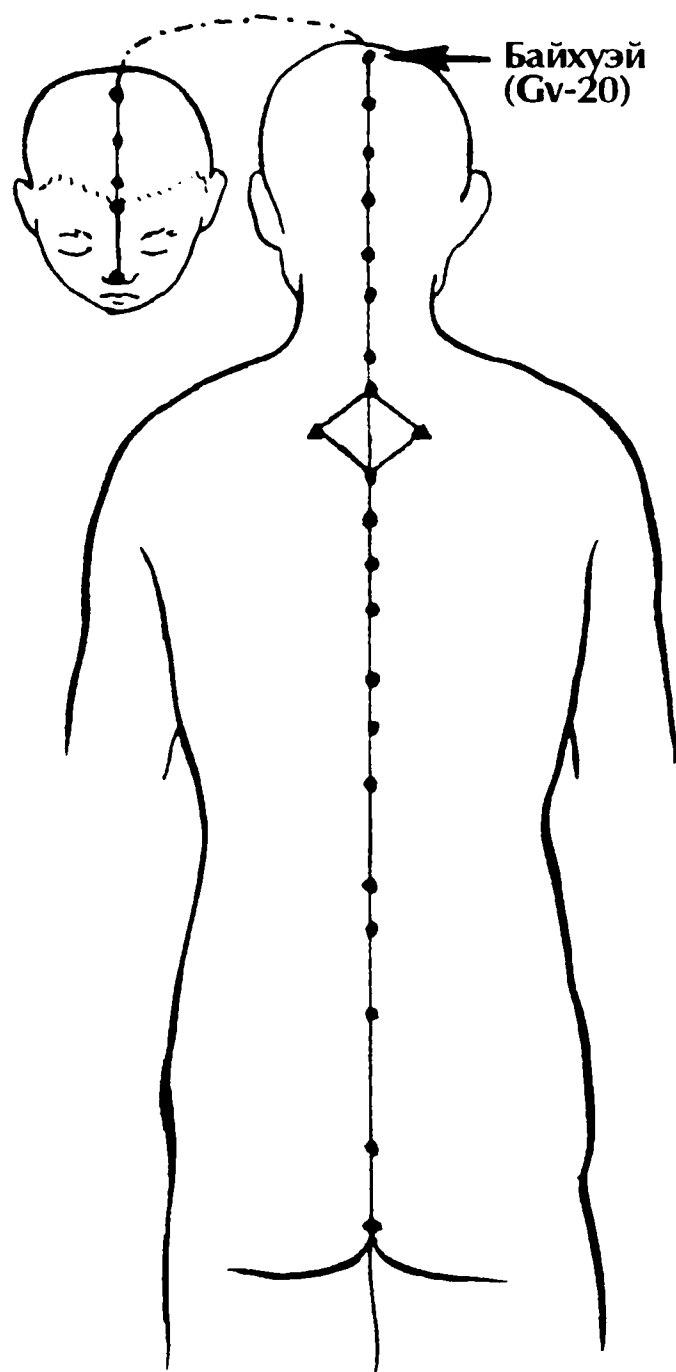


Рис. 3-41. Точка Байхуэй.

Держа руки вытянутыми, вы, естественно, замедляете циркуляцию крови; когда вы их опускаете, кровь приливает к ним. Это может вызвать у вас сомнения относительно природы описанных выше симптомов: вызваны они потоком *ци* или крови? Вы должны понять следующее. Во-первых, каждая живая клетка для поддержания жизнедеятельности должна иметь *ци*. Поэтому при опускании рук в кисти поступают и кровь, и *ци*. Во-вторых, так как кровь — это вещество, а *ци* — энергия, *ци* может выходить за пределы тела, а кровь — нет. Поэтому несложно проверить, действительно ли данное упражнение направило избыточную *ци* в ваши кисти. Поместив руки перед лицом, вы должны ощутить слабое поле, излучаемое *ци*. Вы также можете сблизить ладони или провести одну ладонь мимо другой. Кроме легкого ощущения тепла, вы можете почув-



Рис. 3-42. Точка Юнцюань.



Рис. 3-43.

ствовать нечто вроде электрического разряда, который пошевелит волосы у вас на руке. Кровь не может быть причиной подобных явлений — все дело в *ци*.

Иногда *ци* ощущается на верхней губе, так как существует канал Толстой кишки (ручной *Янмин*), который проходит по плечу к верхней губе (рис. 3-40). Однако *ци* обычно сильнее ощущается в ладонях и пальцах, чем в губе, так как существуют шесть каналов *ци*, которые проходят через плечо и заканчиваются в кистях, и только один, соединяющий плечо и губу. Ощущая течение *ци* в руках и плечах во время выполнения этого упражнения, вы также можете ощутить его и в спине.

Эту стоячую неподвижную медитацию практикуют многие опытные мастера тайцзи. Кроме накопления *ци* в плечах, они также учатся использовать ум для направления *ци* в координации с дыханием для замыкания двух цепей *ци*. Первая цепь *ци* — горизонтальная; она проходит через руки и грудь. На выдохе вы направляете *ци* в кончики пальцев обеих рук, а затем — из одной кисти в другую через воздух. На вдохе вы направляете

ци из кончиков пальцев в центр груди. Вторая цепь — вертикальная; она соединяет Небо, Землю и Человека. На вдохе вы принимаете ци из окружающей Природы через точку *Байхуэй* (рис. 3-41), расположенную на макушке, и направляете ее (ци) в нижний *Даньтянь*. На выдохе вы направляете ци дальше вниз и за пределы тела через точки *Юнцюань*. Две эти цепи должны работать одновременно. Начинающему нелегко этого добиться, но если вы постараетесь, то сможете включить это упражнение в свою дальнейшую практику.

Это упражнение является одним из самых распространенных способов демонстрации начинающему ощущений от потока ци, и в некоторых стилях тайцзи-цюаня ему придается очень большое значение. Подобные упражнения встречаются также и в других стилях, например в эмэйском дапэн-гун.

2. Подпирание Неба (то тянь 托天)

Это упражнение требует значительных усилий, поэтому, если вы ослаблены или в преклонном возрасте, вам не следует его выполнять. Вместо этого работайте с менее сложными и более «расслабленными» упражнениями цигун, пока не наберетесь сил для выполнения этого упражнения. Но даже тогда начинать его нужно медленно и осторожно.

Для «Подпирания Неба» раздвиньте ноги на ширину плеч и слегка согните руки ладонями вниз (рис. 3-43). Замрите, регулируйте ум, пока он не станет спокойным и сконцентрированным, а дыхание — естественным и плавным. Затем на вдохе разверните руки ладонями друг к другу (рис. 3-44) и поднимите их на высоту плеч (рис. 3-45). На выдохе поверните ладони вниз (рис. 3-46) и опускайтесь, надавливая ладонями вниз, пока ваши бедра не примут горизонтальное положение (рис. 3-47). На следующем вдохе переведите руки перед собой вверх ладонями вверх (рис. 3-48). Поднимая руки, следите за ними глазами. Наконец, на выдохе слегка приподнимитесь в «стойку всадника» (рис. 3-49). В этом положении дышите ровно и максимально расслабьте тело.

Если вы новичок, оставайтесь в этом положении не больше минуты. По мере тренированности увеличивайте это время до трех-пяти минут. Всегда помните: **ВАШЕ ТЕЛО НЕ МОЖЕТ ОКРЕПНУТЬ ЗА ОДИН ДЕНЬ. МЕДЛЕННОЕ И ОСТОРОЖНОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ — КЛЮЧ К УСПЕХУ.**



Рис. 3-44.

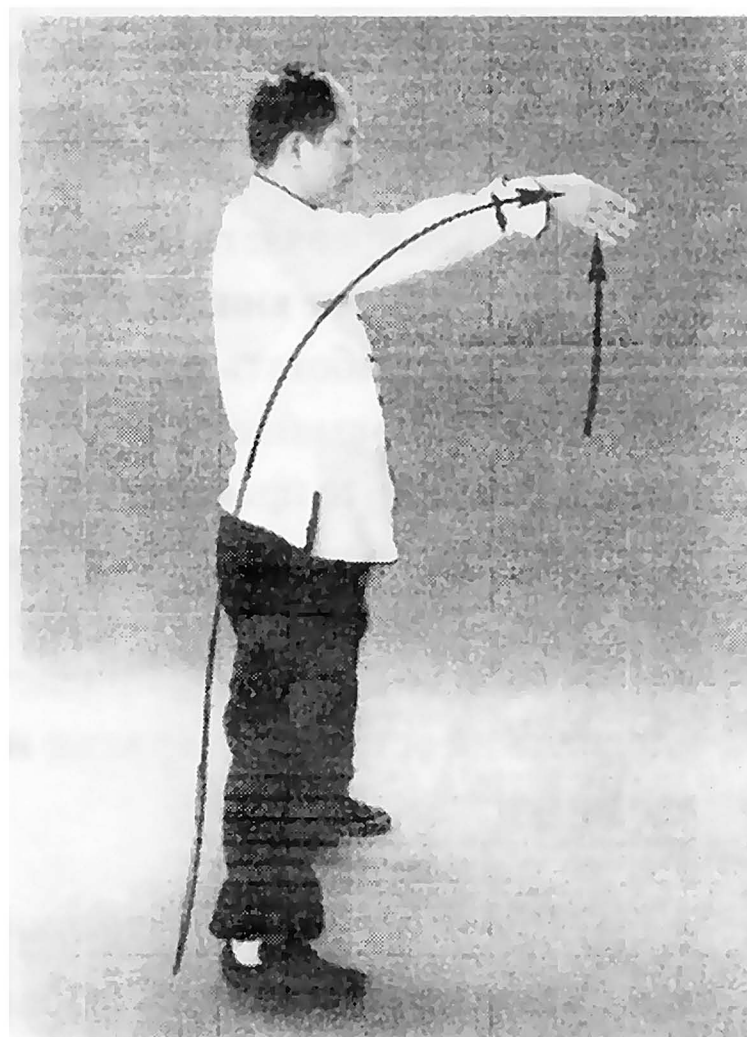


Рис. 3-45.



Рис. 3-46.



Рис. 3-47.



Рис. 3-48.

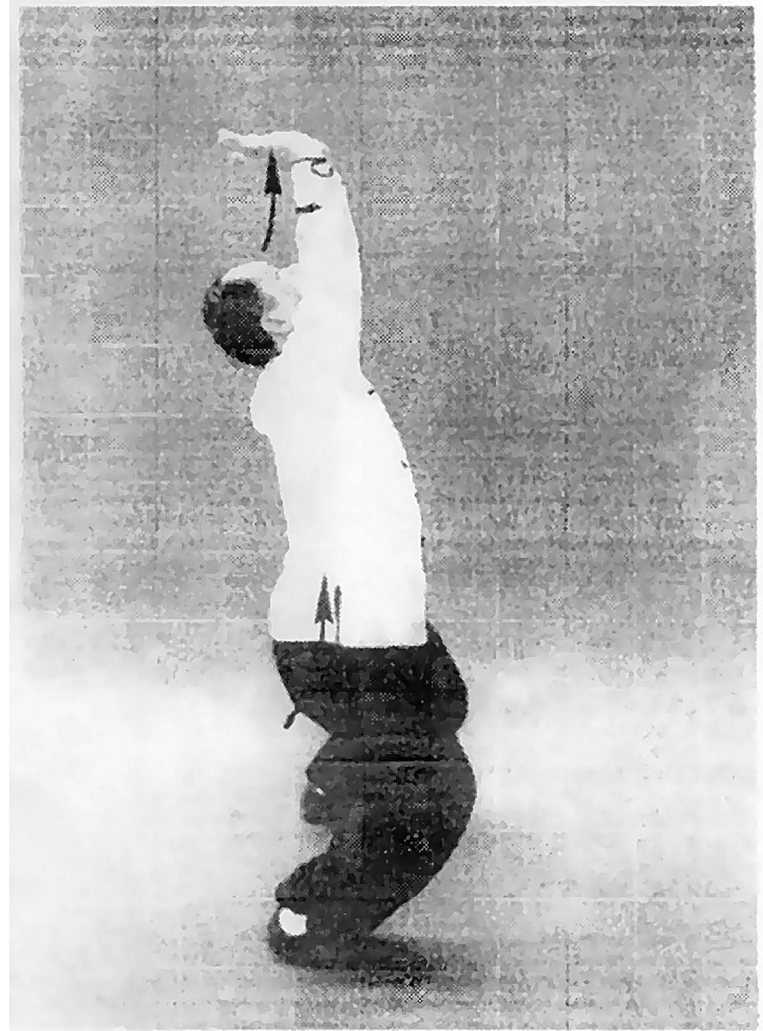


Рис. 3-49.

Подняв руки в конечное положение, представьте себе, что вы буквально подпираете руками небо. Если удерживать в уме этот образ достаточно долго, то *ци* направится из *нижнего Даньтяня* в кисти рук и в подошвы стоп. Это упражнение постепенно укрепляет локти, колени и бедра, а также мышцы туловища и шеи.

Если вы решите остановиться, не надо выпрямляться сразу. Вдохните и, не опуская рук, медленно присядьте, чтобы ваши бедра приняли горизонтальное положение (рис. 3-50). Затем выдохните, опуская руки к животу (рис. 3-51). На следующем вдохе поднимитесь в стойку, одновременно переводя руки вверх на уровень плеч ладонями друг к другу (рис. 3-52). И наконец, выдохните, опуская руки к пояснице и разворачивая ладони вниз (рис. 3-53). Оставайтесь в этом положении несколько минут, дыша глубоко и ровно.

В заключение этого раздела мне хотелось бы напомнить, что практика нэйданьской сидячей Малой Циркуляции небезопасна для начинающих, поэтому к ней следует приступать только после того, как вы приобретете некоторый опыт. Стоячая вайданьская медитация, представленная здесь,



Рис. 3-50.



Рис. 3-51.

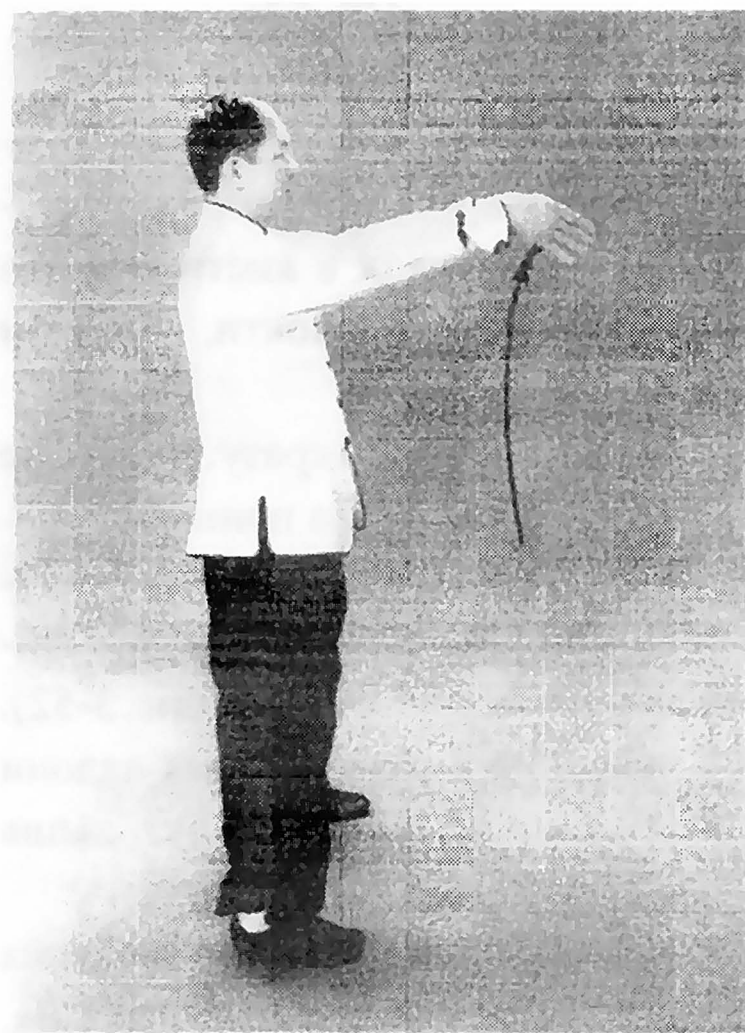


Рис. 3-52.

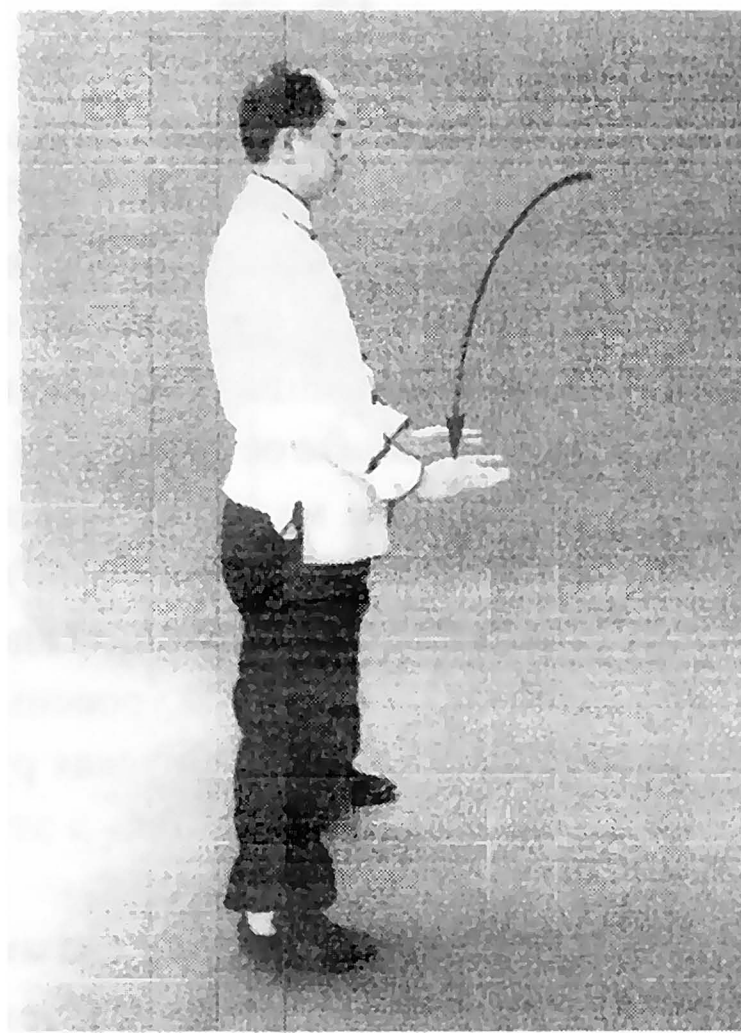


Рис. 3-53.

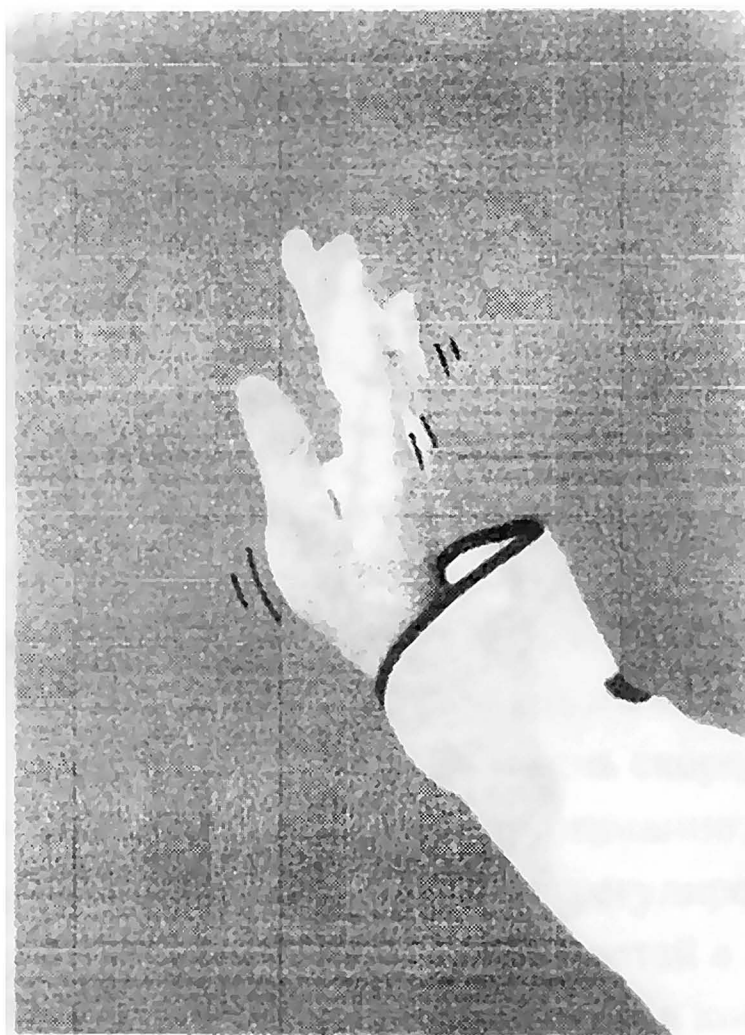


Рис. 3-54.

менее опасна для начинающих, а «Подпираание Неба» безопасно для всех, кто достаточно силен и здоров. Никогда не забывайте: **НАДО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ И ПРОДВИГАТЬСЯ ПОСТЕПЕННО.**

3-5. Подвижный тайцзи-цигун

Подвижный тайцзи-цигун включает в себя упражнения в стойке и в передвижении. В этом разделе я представлю три упражнения в стойке. Первое из них, которое я называю «первичным комплексом», предназначено для начинающих. Второй комплекс я называю «обматывающим комплексом», так как в нем делается упор на «обматывающие» движения. Третий комплекс — «качающийся». Он тренирует координацию кистей, стоп и движения тела. В этих трех комплексах тайцзи-цигун фактически объединяется с цигун Белого Журавля, который я также практикую. Они принесли большую пользу не только мне, но и многим моим ученикам.

Комплекс упражнений в передвижении состоит из отдельных повторяющихся движений комплекса тайцзи. Правила выполнения этих упраж-



Рис. 3-55.

нений — такие же, как и для комплекса тайцзи. Поскольку вы все время выполняете одно и то же движение, вам не нужно уделять много внимания форме и вы можете сосредоточиться на регулировании тела, дыхания и ума, а также на использовании *И* для направления *ци*.

Прежде чем начать, вы должны уяснить, что правильная *форма руки*¹ — еще один важный ключ к результативной практике. Считается, что различные *формы руки* возникли из подражания животным. Было обнаружено, что изгибание кисти в форме когтей орла, тигра или журавля способствует сильному притоку *ци*. В каждом стиле тайцзи-цюаня существуют свои *формы рук*. Неудивительно, что даже в пределах одного стиля некоторые мастера могут использовать различные *формы руки* в зависимости от их личного опыта и понимания *ци*. Я хочу представить вам форму, которая, на мой взгляд, является наилучшей для направления *ци* в точку *Лаогун* в центре ладони.

В этой форме, которая называется *ва шоу* («рука-черепица»), кисть изогнута в виде китайской черепицы. Большой и средний пальцы слегка

1

Кит. шоу син.

выдвинуты вперед, а указательный и средний — слегка отогнуты назад (рис. 3-54). После нескольких минут пребывания кисти в этой форме вы заметите, что центр ладони начинает нагреваться. Используйте эту форму каждый раз, когда ваши ладони раскрыты.

Тайцзи-цигун в стойке

1. Первичный комплекс

Этот комплекс упражнений цигун имеет несколько назначений:

1. Помочь начинающему понять и почувствовать *ци*. Чем скорее начинающий сможет понять и почувствовать *ци*, тем скорее и легче он сможет понять природу внутренней энергии тела. Этот комплекс прост и легко запоминается, поэтому очень скоро вы сможете выполнять его автоматически, уделяя все внимание дыханию и *ци*.
2. Научиться направлять *ци* в конечности. Отрегулировав тело, дыхание и ум, вы научитесь направлять *ци* из конечностей в *нижний Даньтянь* во время вдоха и из *нижнего Даньтяня* в конечности — во время выдоха. Это развивает вашу способность «использовать *И*

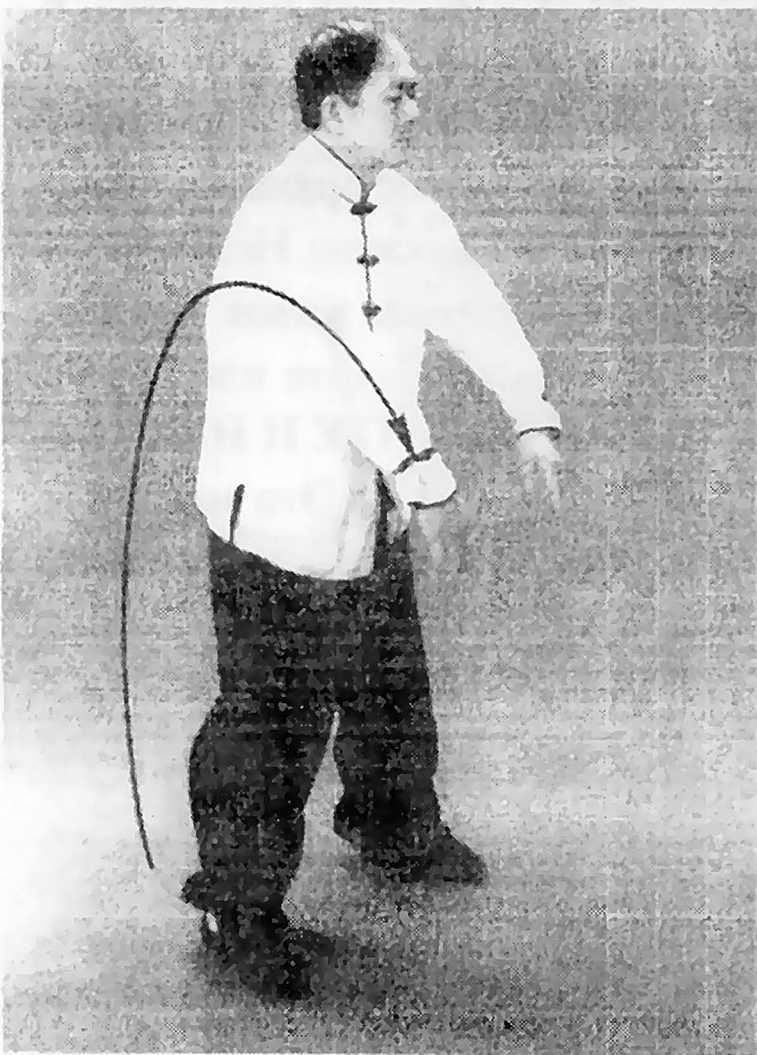


Рис. 3-56.



Рис. 3-57.

для направления *ци*» (*И* и *инь ци*), которая чрезвычайно важна в тайцзи-тренинге.

3. Постепенно открыть двенадцать первичных каналов *ци*. Практикуя этот комплекс, вы со временем начнете замечать, что поток *ци* усиливается. Более сильная циркуляция *ци* постепенно откроет двенадцать каналов *ци*, что обеспечит более плавную ее циркуляцию в двенадцати внутренних органах. Это — ключ к поддержанию здоровья.
4. Раскрепостить внутренние мышцы, особенно те, что окружают внутренние органы. Раскрепощение удалит застои *ци* возле внутренних органов и позволит им расслабиться и получать достаточный приток *ци*.

Формы:

1. Стоять неподвижно, регулируя дыхание

(*цзин ли тяо си* 靜立調息)

После завершения разминки станьте прямо и закройте глаза (рис. 3-55). Сначала обратите внимание на «третий глаз» (*верхний Даньтянь*) и перенесите все свои мысли внутрь тела. Когда ваш ум успокоится и сконцентрируется, переведите внимание на дыхание. Если вы выполняете цигун только для расслабления, используйте нормальное брюшное дыхание, если для боевых искусств — обратное брюшное дыхание. Независимо от того, какую технику дыхания вы используете, втягивая живот, поддерживайте *Хуэйинь* и анус, а расширяя живот — расслабляйте или слегка расширяйте *Хуэйинь* и анус. Помните: **НЕ НАПРЯГАЙТЕ И НЕ ПОДНИМАЙТЕ С СИЛОЙ ТОЧКУ ХУЭЙИНЬ И АНУС**. Это напряжет нижнюю часть вашего тела и вызовет застои *ци*. Через несколько занятий вы почувствуете, что во время дыхания нижняя часть тела также дышит вместе с вами.

2. Большой питон смягчает тело (да ман жуань шэнь

大蟒軟身)

Отрегулировав дыхание и ум, начните медленные повороты тела. Движение исходит от стоп и течет волной через ноги, туловище, грудь, плечи, руки, достигая, наконец, кончиков пальцев рук (рис. 3-56). Представьте себе, что это огромная змея поворачивается внутри вашего тела.

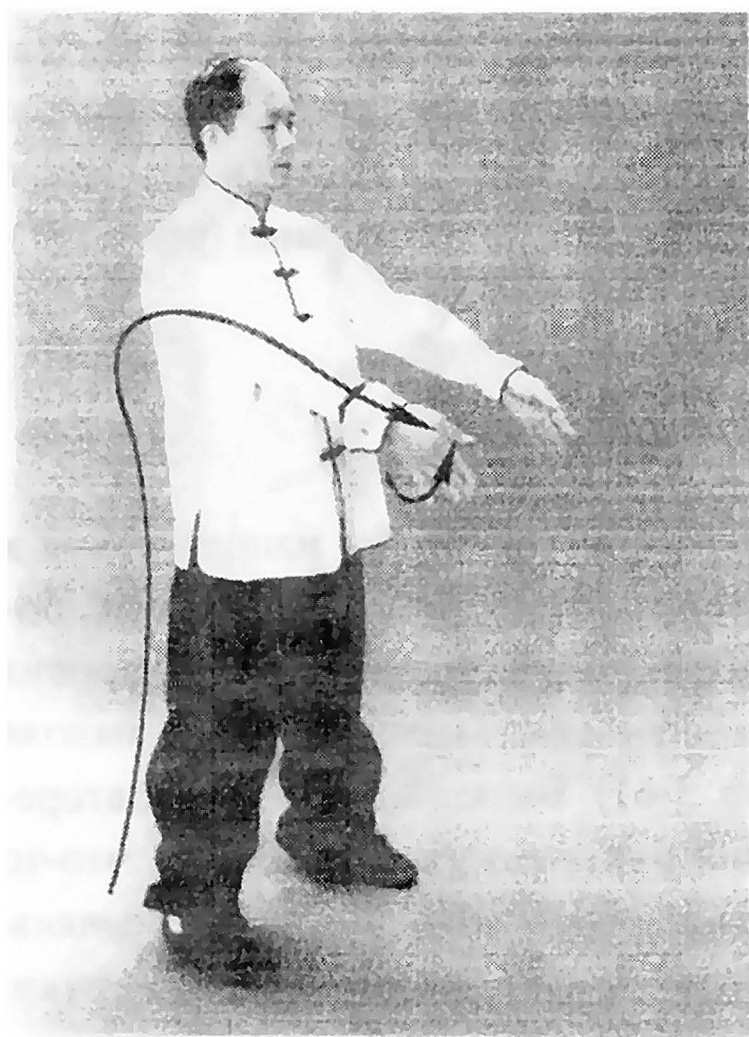


Рис. 3-58.

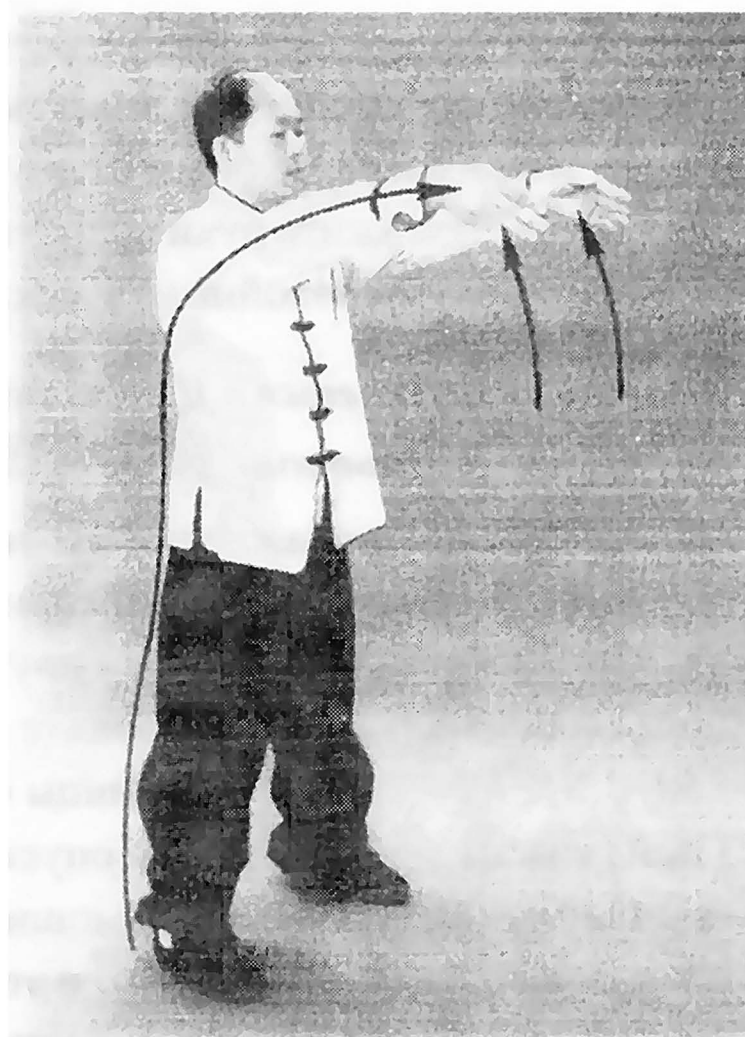


Рис. 3-59.



Рис. 3-60.

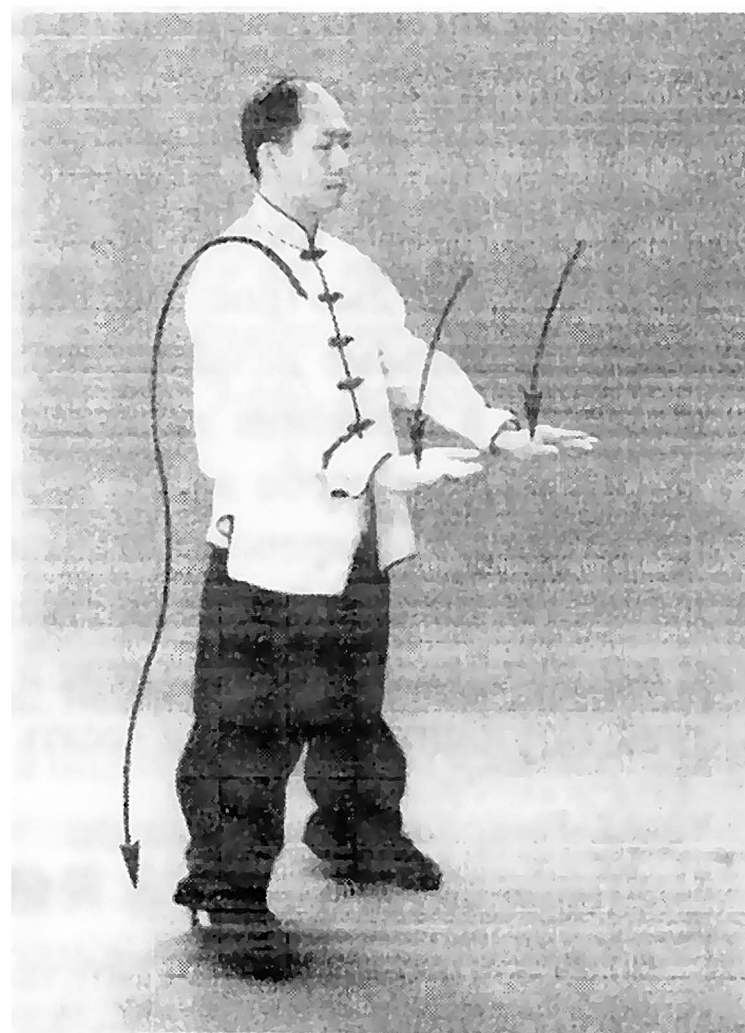


Рис. 3-61.

Движение выполняется естественно и легко, без застоев и задержек. Выполняйте его одну-две минуты, пока не почувствуете, что ваше тело стало мягким и спокойным от внутренних органов до поверхности кожи. Закончив, задержите руки напротив поясницы ладонями вниз (рис. 3-57). Сохраняйте ум спокойным, а дыхание — плавным.

3. Ци опускается в Даньтянь (ци чэн даньтянь 氣沉丹田)

В третьем упражнении вы используете ум, чтобы направить *ци* в *нижний Даньтянь* в координации с движениями. Сначала вдохните, поверните руки ладонями друг к другу (рис. 3-58) и поднимите их до уровня плеч (рис. 3-59). Затем поверните обе ладони вниз (рис. 3-60) и на выдохе опустите их до уровня поясницы (рис. 3-61). Выполните десять повторений, каждый раз во время опускания рук представляя, что вы что-то прижимаете вниз, и при помощи *И* направьте *ци* в *нижний Даньтянь*. Запомните: хотя кажется, что в этом упражнении движутся только руки, со временем вы научитесь начинать движение от ног или поясницы.

4. Расширять грудь для очищения тела (чжань сюн цзин шэнь 展胸淨身)

Закончив предыдущее упражнение, начните выполнять круговые движения руками наружу перед собой. Поднимаясь, руки перекрещиваются перед грудью (рис. 3-62), затем расходятся вверх и в стороны (рис. 3-63). На подъеме делайте глубокий вдох, на опускании в стороны — выдох. *И* и движение начинаются у поясницы и передаются в руки. Область груди особо важна в этом упражнении. Глубокое дыхание и движения рук раскрепощают мышцы вокруг легких. Выполняя это упражнение, вы должны представлять себе, как освобождаетесь от грязных *ци* и воздуха, накопленных в теле и легких, и выталкиваете их за пределы тела. Повторите движение десять раз.

5. Наливать ци в Байхуэй (байхуэй гуань ци 百會貫氣)

После того как вы очистите тело, представьте себе, что вы принимаете небесную *ци* через точку *Байхуэй* и направляете ее через грудь в *нижний Даньтянь*, а оттуда — в подошвы стоп и дальше в землю. Движения в этом упражнении те же, что и в предыдущем, только направлены в



Рис. 3-62.



Рис. 3-63.

обратную сторону. Здесь тоже чрезвычайно важно расслабление груди. На вдохе раскройте руки перед животом (рис. 3-64) и круговым движением переведите их вверх. Пока они не окажутся у вас над головой (рис. 3-65). На выдохе опустите руки перед телом ладонями вниз, представляя, что вы направляете *ци* вниз до самой земли (рис. 3-66). Повторите движение десять раз.

6. Толкать горы влево и вправо (цзо ю туй шань 左右推山)

Очистив тело и приняв небесную *ци*, начните накапливать *ци* внутри и использовать ее в тренировке. На вдохе поднимите руки до уровня груди (рис. 3-67). Опустите локти и разверните руки так, чтобы пальцы были направлены наружу, а ладони — вниз (рис. 3-68). Запястья должны быть расслаблены. На выдохе расправьте руки в стороны. В середине этого движения «усадите» запястья и надавите ладонями в стороны, представляя себе, что вы толкаете сразу две огромные горы (рис. 3-69). Вдохните и сведите руки ладонями вовнутрь (рис. 3-70), затем выдохните и

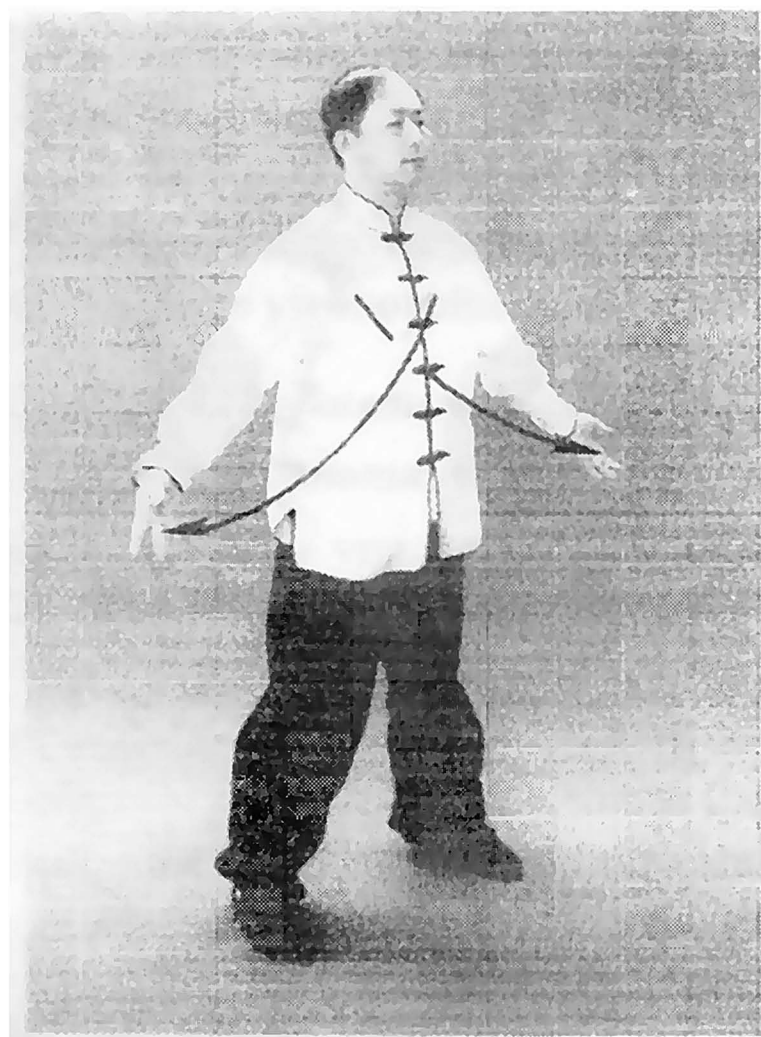


Рис. 3-64.



Рис. 3-65.



Рис. 3-66.



Рис. 3-67.



Рис. 3-68.



Рис. 3-69.



Рис. 3-70.



Рис. 3-71.

опустите руки перед собой ладонями вниз и пальцами вперед (рис. 3-71). Во время выполнения упражнения мышцы должны быть расслаблены. Не расправляйте руки в стороны на полную длину, так как это вызовет напряжение мышц и застой *ци*. Повторите движение десять раз.

**7. «Усадить» запястья, толкнуть ладонями
(цзо вань туй чжан 坐腕推掌)**

Это упражнение продолжает тренировку *И* для направления *ци*, только теперь вы толкаете вперед, а не в стороны. Для того чтобы направить *ци* в ладони, вообразите, что вы толкаете машину или какой-нибудь другой тяжелый предмет. Начните с подъема рук перед собой на вдохе, как и в предыдущем упражнении (рис. 3-72). Затем опустите локти и разверните ладони вперед-вниз (рис. 3-73). Запястья расслаблены, пальцы направлены вперед. На выдохе выпрямите руки вперед. Примерно на половине движения усадите (опустите) запястья и толкните ладонями вперед. Не выпрямляйте руки до конца, так как это вызовет напряжение мышц и застой *ци*. Затем на вдохе верните руки обратно ладонями к груди (рис.

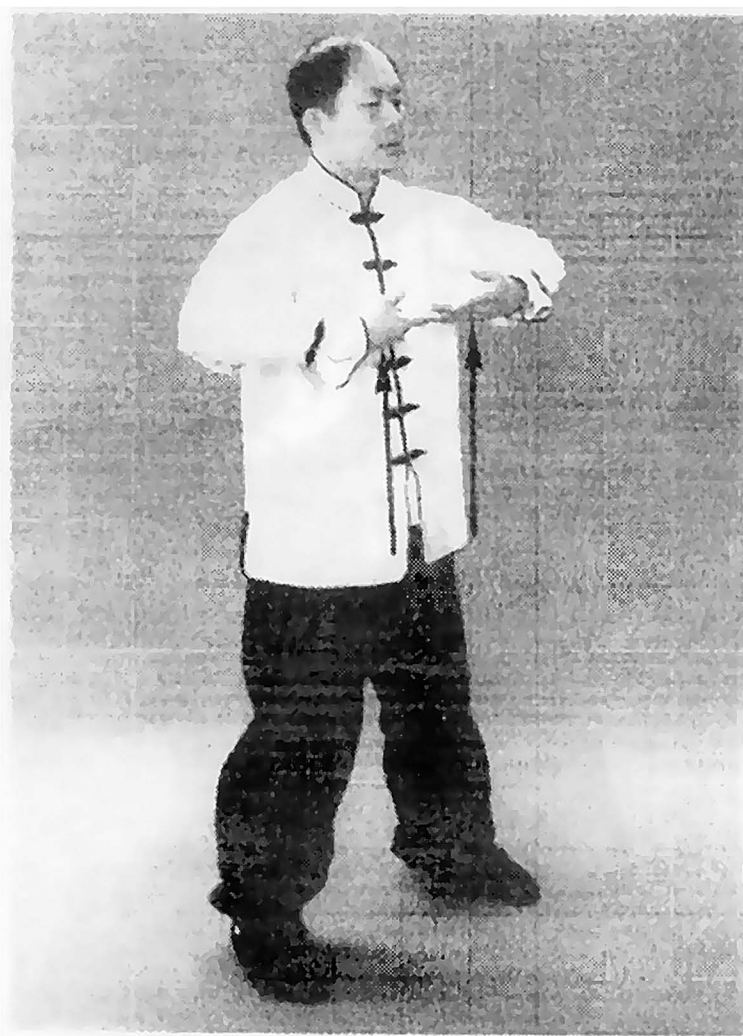


Рис. 3-72.



Рис. 3-73.

3-75), а на выдохе опустите их к животу (рис. 3-76). Повторите движение десять раз.

8. Большой медведь плавает в воде
(да сюн ю шуй 大熊游水)

После выполнения предыдущего упражнения, когда руки находятся перед животом, поднимите их снова на вдохе (рис. 3-77), затем на выдохе выпрямите руки ладонями вверх (рис. 3-78). Вдохните и разведите руки в стороны, поворачивая ладони вниз, затем круговым движением переведите руки к пояснице, поворачивая ладони вверх (рис. 3-79 и 3-80). Далее на выдохе выпрямите руки вперед. Сходное движение мы делаем, когда плаваем. Как всегда в тайцзи, движение начинается в ногах и направляется в кисти. Повторите движение десять раз.

9. Открывать гору влево и вправо
(цзо ю кай шань 左右開山)

Это упражнение похоже на предыдущее, но задействуется только одна рука по очереди. На выдохе вытяните вперед правую руку (рис. 3-81), затем вдохните и разверните ладонь вниз, одновременно переводя руку вперед и в сторону (рис. 3-82), потом верните ее к пояснице ладонью вверх (рис. 3-83). Когда правая рука возвращается к пояснице, повторите то же самое левой рукой. Выполните десять повторений полного движения. Грудь должна открываться и закрываться в координации с движением руки, тело должно слегка разворачиваться.

10. Старый орел атакует свою жертву
(лао ин пу ши 老鷹撲食)

В этом упражнении используется движение, противоположное движению упражнения восьмого. Вначале руки на поясе. Вдохните и вытяните руки в стороны (рис. 3-84), затем выдохните, описывая руками круг вперед-наружу ладонями вниз (рис. 3-85). Наконец, подтяните руки обратно к пояснице и разверните их ладонями вверх (рис. 3-86). Выдыхайте, когда руки идут вперед, и вдыхайте, когда они возвращаются. Движение также начинается в ногах. Повторите десять раз.



Рис. 3-74.



Рис. 3-75.



Рис. 3-76.



Рис. 3-77.

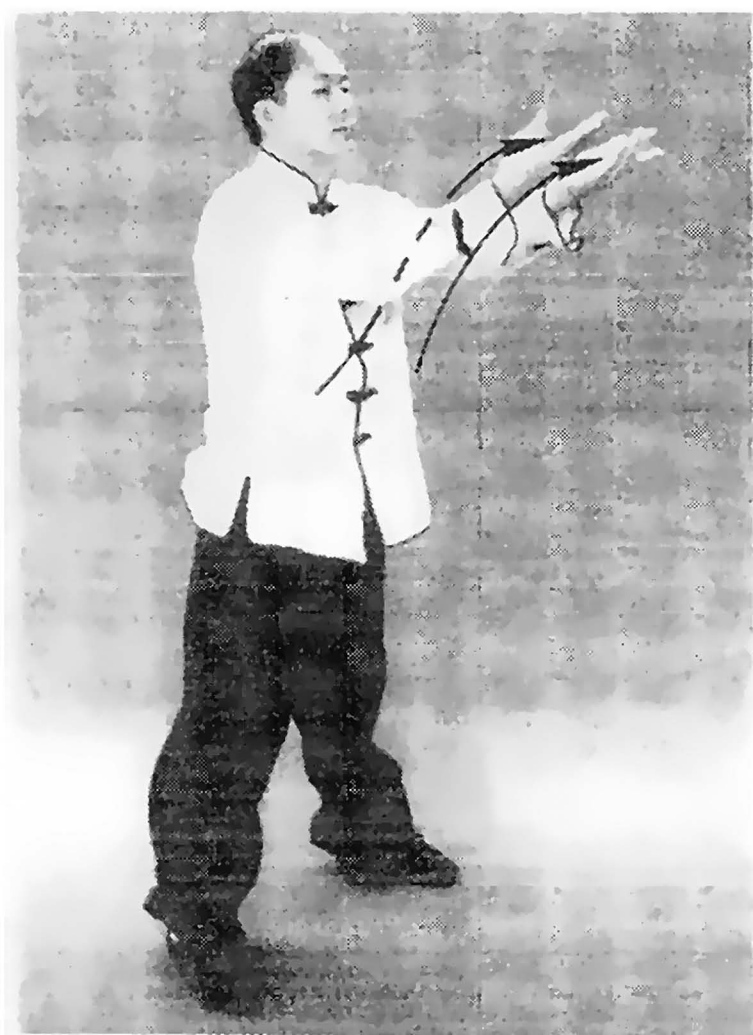


Рис. 3-78.



Рис. 3-79.

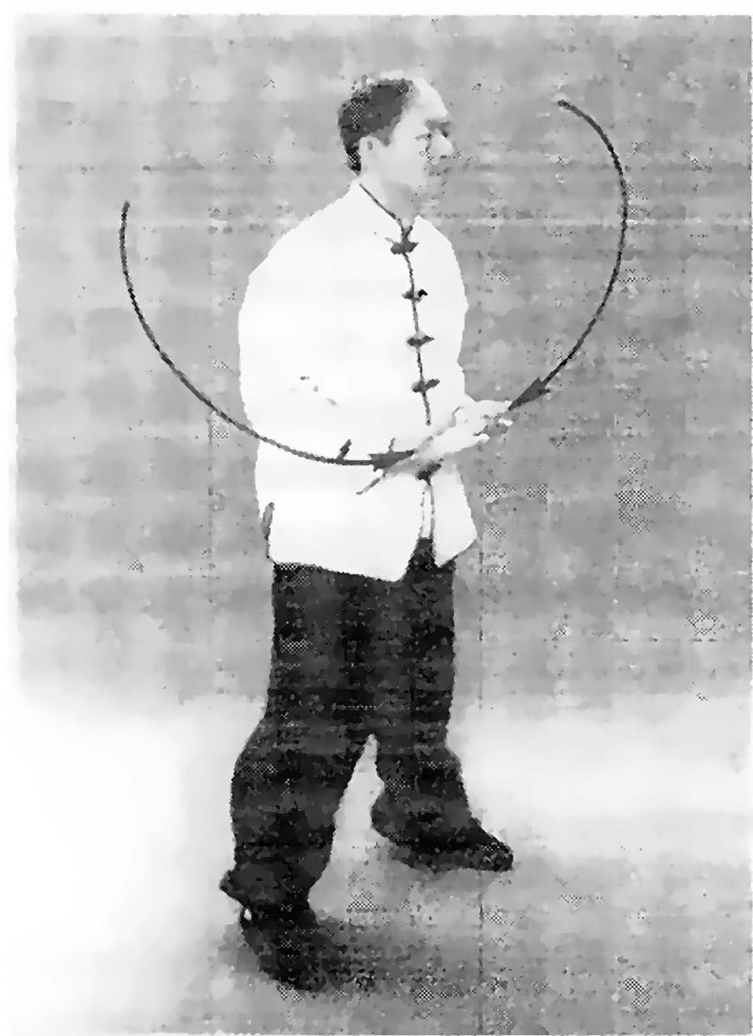


Рис. 3-80.



Рис. 3-81.



Рис. 3-82.

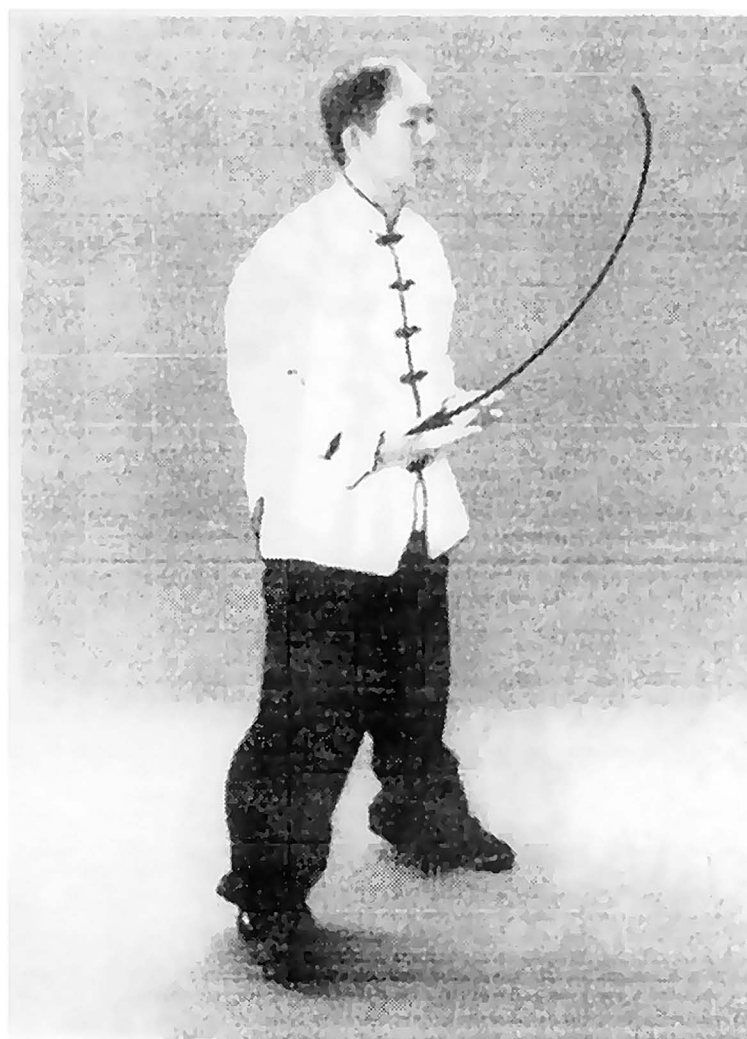


Рис. 3-83.

11. Лев катает мяч (шицзы гун цю 獅子拱球)

Это упражнение сходно с предыдущим, но выполняется каждой рукой отдельно. Исходное положение — руки у поясицы (рис. 3-87). Выпрямите правую руку в сторону и вперед круговым движением против часовой стрелки, поворачивая ее ладонью вниз (рис. 3-88). Затем вдохните и верните руку обратно к поясице, поворачивая ладонь вверх (рис. 3-89). Повторите то же движение левой рукой по часовой стрелке. Движение начинается в ногах, и вы можете изменять радиус кругов. Наиболее важный момент тренировки — ощущать, что тело действует как одно целое, от подошв стоп до кончиков пальцев рук. Повторите полное движение десять раз.

12. Белый журавль расправляет крылья (бай хэ лян чи 白鶴亮翅)

Эта форма, последняя в комплексе, используется для восстановления. В ней руки разводятся по диагонали. Когда это движение выполняется в координации с дыханием, внутренние органы расслабляются и раскрепощаются и любая застоявшаяся внутри тела *ци* направляется на его повер-



Рис. 3-84.

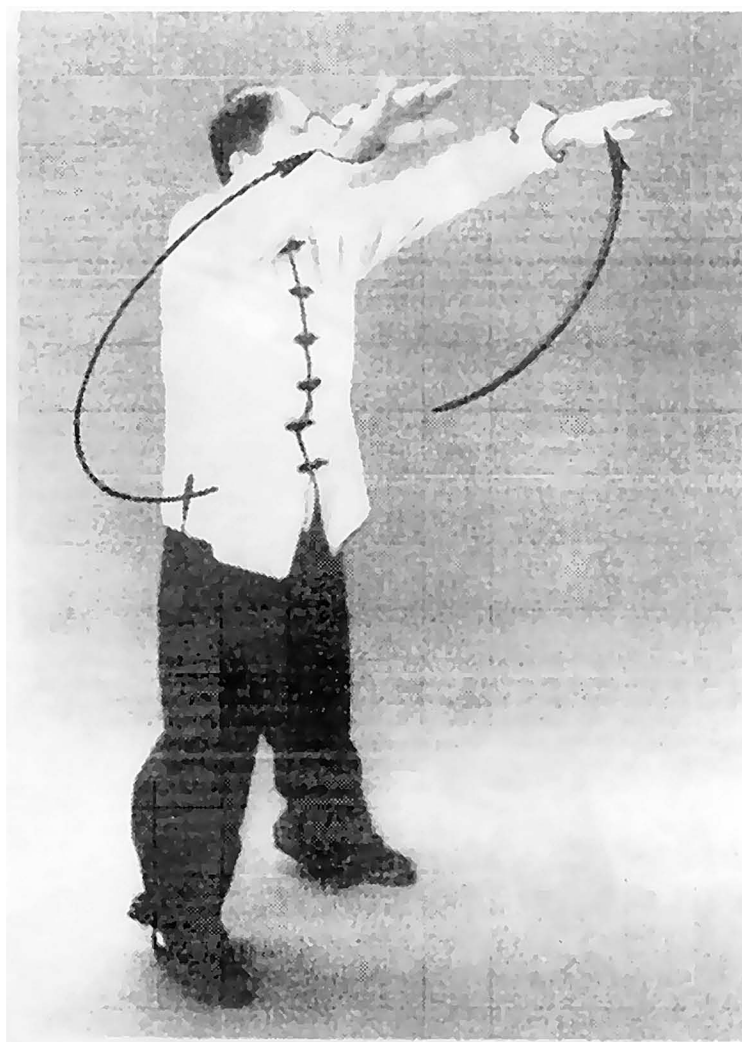


Рис. 3-85.



Рис. 3-86.



Рис. 3-87.

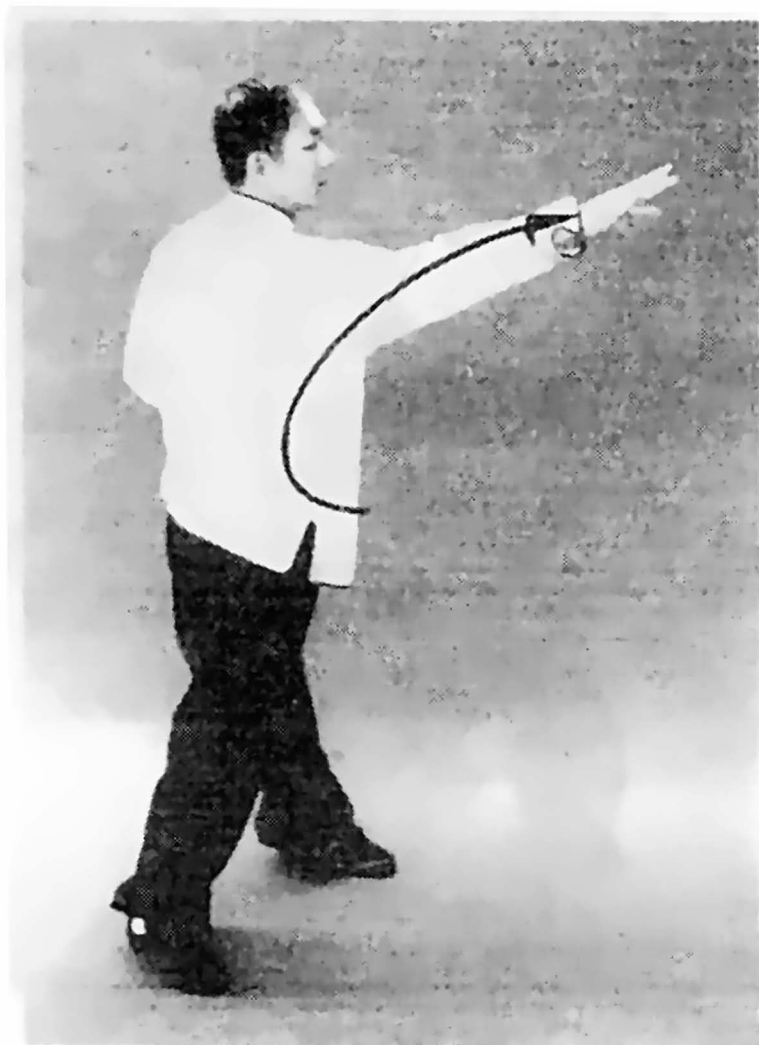


Рис. 3-88.



Рис. 3-89.

хность. Продолжая предыдущее упражнение, скрестите руки перед грудью (рис. 3-90), затем выдохните и разведите руки по диагонали — правая рука вверх, левая — вниз (рис. 3-91). На вдохе опять скрестите их перед грудью, затем на выдохе снова выпрямите их по диагонали, но теперь уже вверх левая рука, а внизу — правая. Ум должен быть спокойным, а тело — раскрепощенным. Повторите полное движение десять раз. Закончив, вдохните и переведите обе руки к груди (рис. 3-92) и поверните обе ладони вниз (рис. 3-93). Выдохните, опуская руки так, как будто что-то толкаете вниз, и направьте *ци* назад в *нижний Даньтянь* (рис. 3-94). Наконец естественно опустите обе руки вдоль боков (рис. 3-95). Вдохните и выдохните десять раз, ощущая распределение *ци* в вашем теле, особенно в руках.

Так как вы некоторое время стояли неподвижно, в циркуляции *ци* могли возникнуть застои, что могло вызвать накопление *ци* и крови в стопах. Это будет сопровождаться ощущением тепла в стопах. Прежде чем вы сойдете с места, устраните застой, вставая на пятки во время



Рис. 3-90.

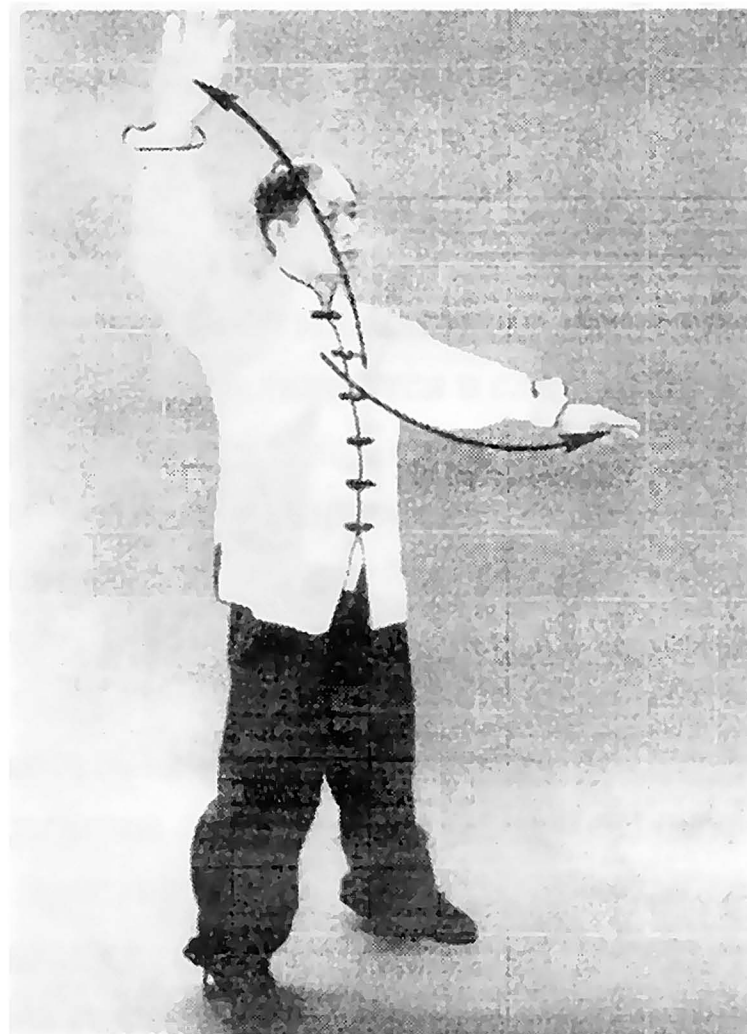


Рис. 3-91.

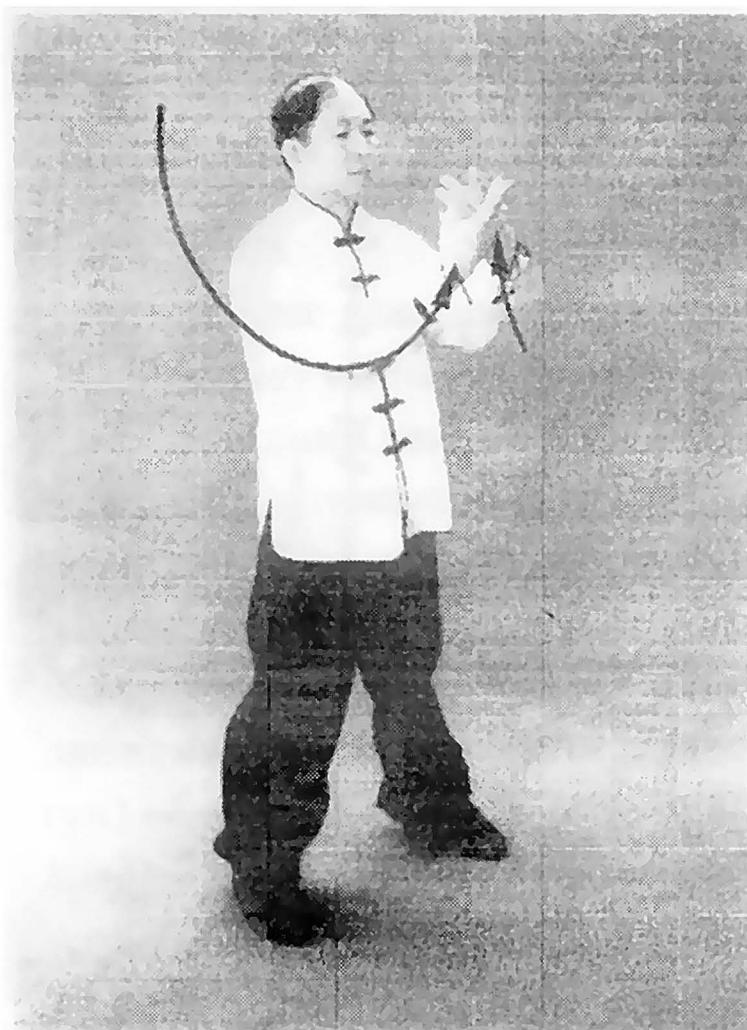


Рис. 3-92.

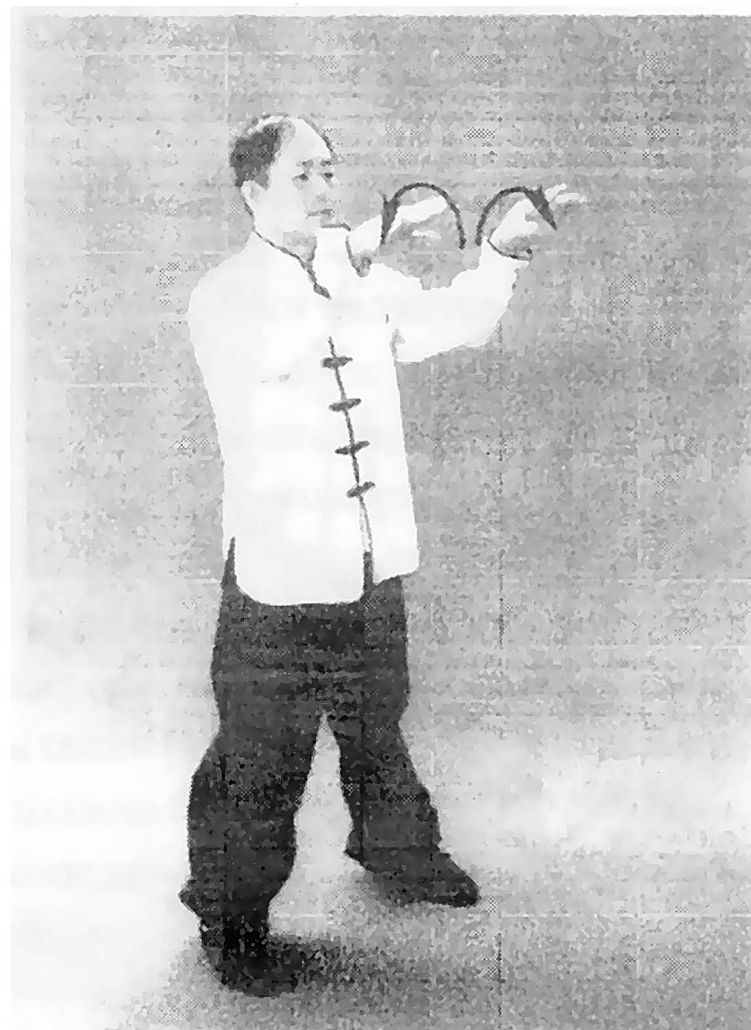


Рис. 3-93.



Рис. 3-94.



Рис. 3-95.



Рис. 3-96.



Рис. 3-97.

выдоха (рис. 3-96) и перекатываясь на носки во время вдоха (рис. 3-97). Повторите это движение десять раз, а затем можете выйти из стойки.

II. «Обматывающий» комплекс

Основное назначение этого комплекса — направить *ци* в поверхность кожи и костный мозг при помощи дыхания и «обматывающих» движений. Принцип, лежащий в основе этого комплекса, заключается в следующем: когда мышца скручивается, а затем возвращается в исходное положение, напряжение в ней сменяется расслаблением. Это непрерывное обматывающее движение вызывает направление *ци*, находящейся в первичных каналах, к поверхности кожи и в костный мозг. Это усиливает *ци*, охраняющую ваше тело от негативных воздействий извне, а также поддерживает правильное функционирование костного мозга.

«Обматывающий» комплекс разработан для тех, кто хочет укрепить *Защитную ци (вэй ци)* и повысить чувствительность *цзинь* «кожного слуха», необходимой для «Толкающих Рук» тайцзи¹. Обратное дыхание для этого комплекса будет более эффективным, чем нормальное, так как вы можете использовать выдох для направления *ци* в кожу и вдох — для ее направления в костный мозг.

Хотя этот комплекс первоначально предназначался для тренировки *ци* в боевых искусствах, он также очень эффективен для оздоровительных целей. Обильное снабжение костного мозга *ци* — это ключ к здоровью и долголетию.

Наиболее важным элементом этой тренировки является концентрация. Именно ум направляет *ци* в кожу и костный мозг в координации с обматывающим движением, поэтому, выучив движения, вы должны стремиться к достижению глубоко медитативного состояния, чтобы почувствовать или ощутить *ци* в костях. Любое обматывающее движение должно начинаться в ногах и направляться в конечности. Тело должно быть мягким, словно кнут, движение — непрерывным и без застоев, словно движение осьминога. Естественно, дыхание (являющееся стратегией цигун) — еще один ключ к успеху. Оно должно быть медленным, глубоким, долгим и без задержек. Также важна координация ануса и точки *Хуэйинь*, которая поможет вашему уму более эффективно направлять *ци*.

1 «Толкающие Руки» тайцзи (кит. *тайцзи-туйшоу*) — парные упражнения тайцзи, предназначенные для овладения укоренением и различными видами боевой силы-*цзинь*.



Рис. 3-98.



Рис. 3-99.



Рис. 3-100.



Рис. 3-101.

1. Спокойное регулирование синь и дыхания

(цзин тяо синь си 靜調心息)

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль боков (рис. 3-98). Ваши физическое и ментальное тела расслаблены, центрированы и уравновешены. Ум спокоен и умиротворен. Вдохните и выдохните естественно и плавно десять раз в координации с поддерживанием и расслаблением ануса и точки Хуэйинь.

2. Белый журавль встряхивает крыльями

(бай хэ доу чи 白鶴抖翅)

Вдохните и поверните руки ладонями назад, округляя плечи вперед, и слегка прогните грудь (рис. 3-99). На вдохе поддержите анус и точку Хуэйинь. Выдохните, поворачивая ладони вперед. Одновременно с этим отведите плечи назад и расслабьте анус и точку Хуэйинь (рис. 3-100). Не забывайте, что в каждом из этих движений *И* и действие начинаются в стопах, проходят через грудь и достигают пальцев рук. Повторите движение десять раз.

3. Сверлить вперед и тянуть назад

(цянъ цзуанъ хоу ба 前鑽後拔)

Вдохните и поднимите руки примерно до уровня груди. Грудь должна быть слегка прогнута, а кисти рук должны быть на одной прямой (рис. 3-101). На выдохе подтяните локти и выпрямите руки перед собой ладонями вверх, слегка округляя плечи вперед (рис. 3-102). На вдохе разведите локти в стороны и подтяните руки обратно к груди, развернув их ладонями к груди. Кисти рук должны находиться на одной прямой (рис. 3-103). На выдохе опустите руки вниз, не нарушая эту линию (рис. 3-104). Повторите все движение десять раз.

4. Слева и справа Инь и Ян

(цзо ю инь ян 左右陰陽)

Продолжая предыдущее упражнение, когда обе руки находятся перед животом, на выдохе выполните правой рукой сверлящее движение вперед, поворачивая ладонь вверх и слегка разворачиваясь (рис. 3-105 и 3-106). Затем вдохните и подтяните правую руку в исходное положение (рис. 3-107). На выдохе выполните левой рукой сверлящее движение вперед, поворачивая ладонь вверх и слегка разворачиваясь (рис. 3-108). Выпол-

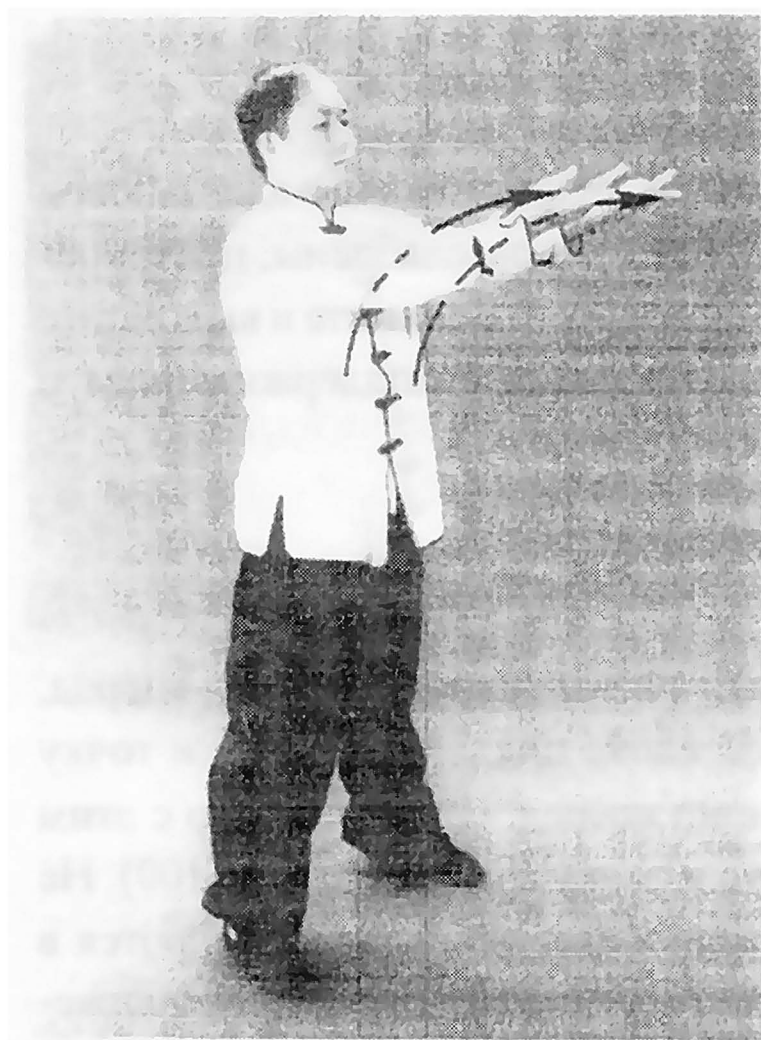


Рис. 3-102.

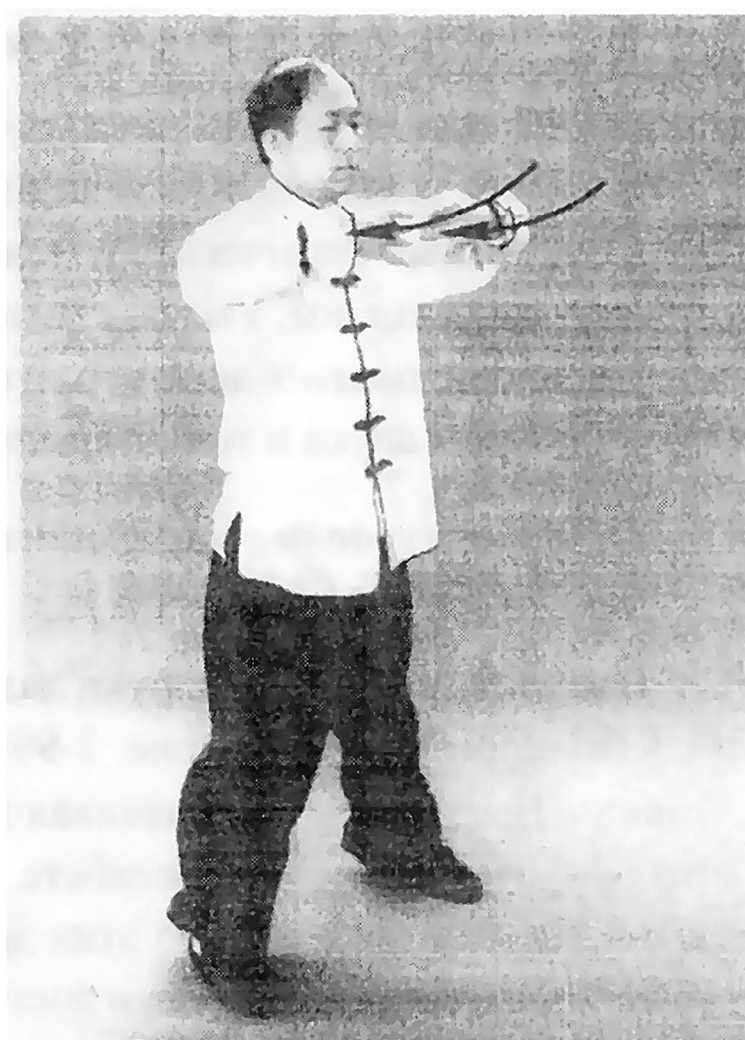


Рис. 3-103.



Рис. 3-104.



Рис. 3-105.

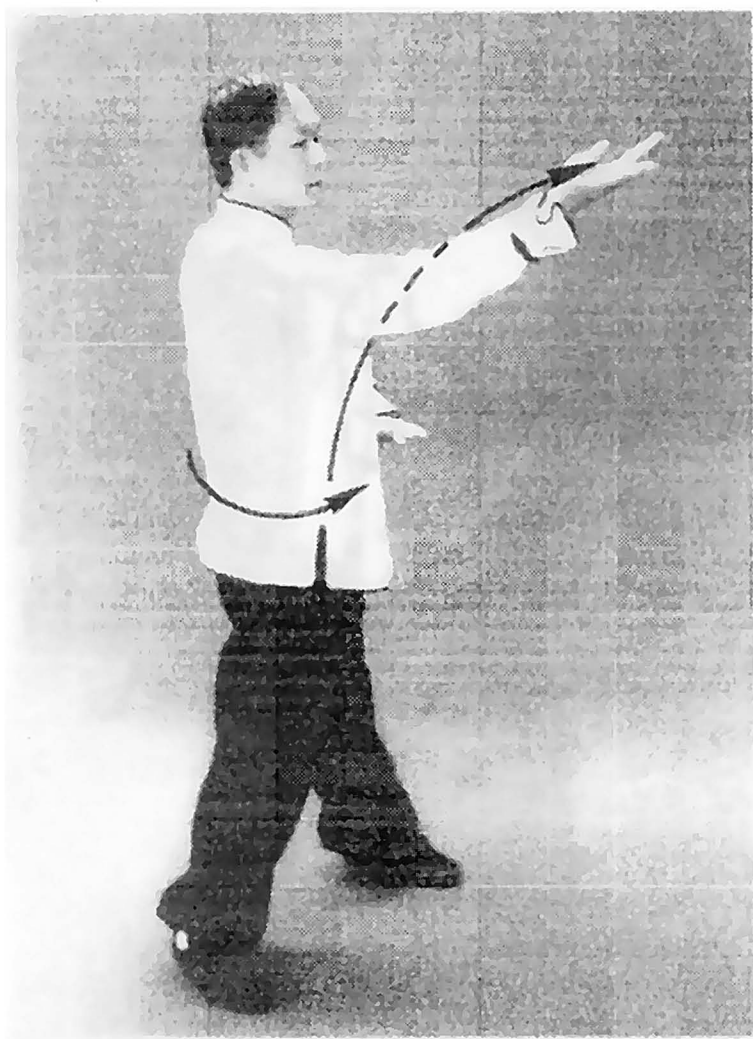


Рис. 3-106.



Рис. 3-107.



Рис. 3-108.



Рис. 3-109.



Рис. 3-110.



Рис. 3-111.



Рис. 3-112.



Рис. 3-113.



Рис. 3-114.

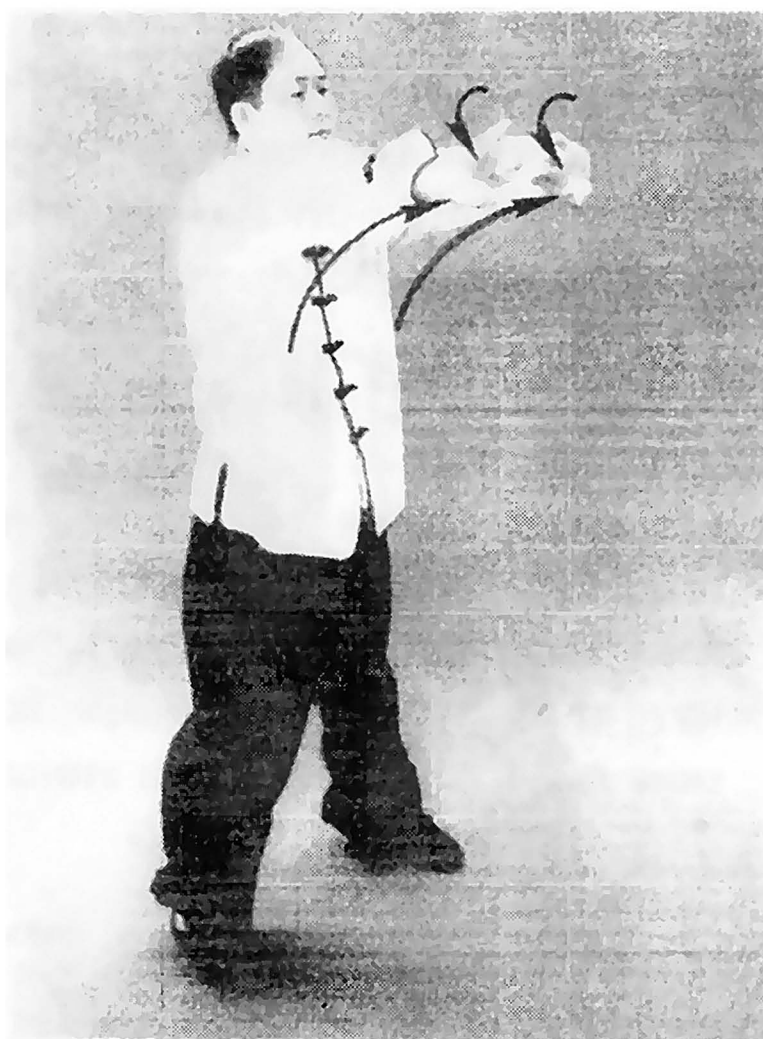


Рис. 3-115.



Рис. 3-116.



Рис. 3-117.



Рис. 3-118.

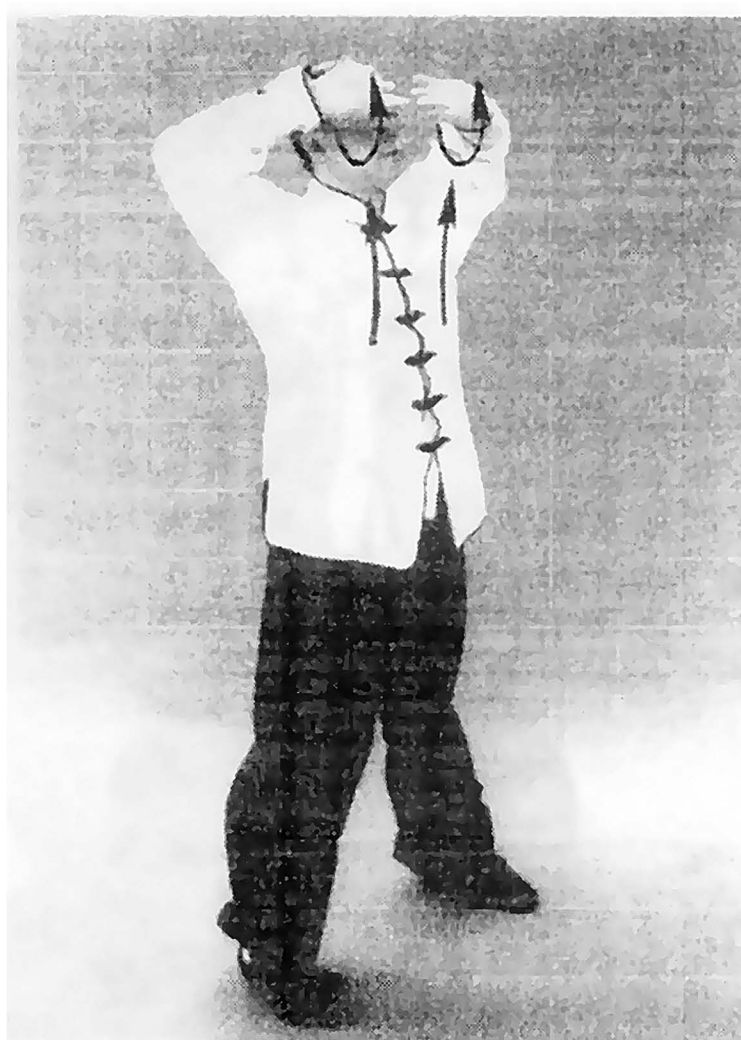


Рис. 3-19.

ните десять повторений. Конечное положение — кисти рук перед животом на одной линии (рис. 3-109).

5. Совокупление Кань и Ли (кань ли цзяогоу 坎離交媾)

Продолжая предыдущее упражнение, вдохните, поверните ладони вверх (рис. 3-110) и поднимите руки до уровня груди, как будто в них что-то тяжелое (рис. 3-111). Поверните ладони вниз (рис. 3-112) и опустите их к животу, сохраняя кисти рук на одной линии (рис. 3-113). Повторите десять раз.

6. Большой медведь обнимает луну (да сюн гун юэ 大熊拱月)

Продолжая предыдущее упражнение, вдохните и поднимите руки к груди, поворачивая ладони вверх (рис. 3-114). Во время вдоха выпрямите вперед и разверните руки ладонями вперед так, чтобы они образовывали с грудью круг (рис. 3-115). На выдохе верните руки к груди, поворачивая ладони вверх (рис. 3-116). Наконец, выдохните и опустите руки к животу,

сохраняя кисти рук на одной линии (рис. 3-117). Выполните десять повторений. Поднимая руки, не забывайте представлять, что в них находится что-то тяжелое, а опуская — представлять, что вы что-то толкаете вниз. Также помните, что вытянутые руки и грудь должны образовывать круг.

7. Живой Будда поддерживает Небо (хо фо то тянь 活佛托天)

Это упражнение подобно предыдущему, только в нем вы толкаете руки вверх, а не вперед. На первом вдохе поднимите руки до уровня груди (рис. 3-118), а на выдохе толкните их вверх и разверните ладонями вверх (рис. 3-119 и 3-120). На втором вдохе разверните ладони и опустите руки к груди (рис. 3-121), а на выдохе толкните их к животу ладонями вниз (рис. 3-122). Повторите десять раз.

8. Поменять местами Небо и Землю (шан ся цяннь кунь 上下乾坤)

На вдохе поверните ладони вверх и поднимите обе руки до уровня груди, затем выдохните и толкните одну руку вверх, другую — вниз (рис. 3-123 и 3-124). На следующем вдохе верните обе руки к груди (рис. 3-125), затем выдохните и толкните вниз и вверх, поменяв руки (рис. 3-126). Повторите десять раз.

9. Золотой петух скручивает крылья (цзинь цзи ао чи 錦雞勒翅)

Это упражнение очень похоже на предыдущее, за исключением того, что теперь толкающая рука находится позади вас. На вдохе подтяните обе руки до уровня груди (рис. 3-127), а на выдохе разделите их и одной толкните вверх, а другой — вниз (рис. 3-128). Затем еще раз вдохните и верните обе руки к груди (рис. 3-129), разделите их и толкните вверх и вниз одновременно с выдохом (рис. 3-130). Повторите десять раз.

10. Повернуть голову, чтобы посмотреть на луну (хуэй тоу ван юэ 回頭望月)

Продолжайте движение руки и координацию дыхания из предыдущего упражнения, но теперь на выдохе повернитесь (рис. 3-131 и 3-132). На вдохе вернитесь во фронтальное положение и подтяните обе руки к груди (рис. 3-133), а на выдохе повернитесь в другую сторону и разведите руки



Рис. 3-120.



Рис. 3-121.



Рис. 3-122.

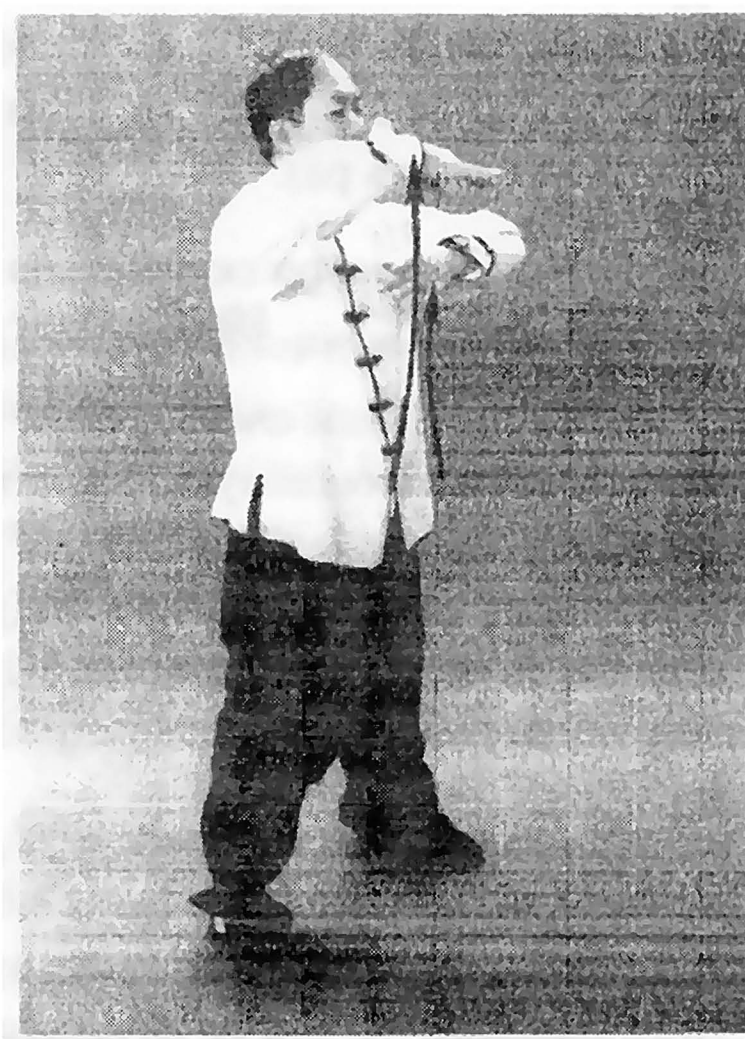


Рис. 3-123.

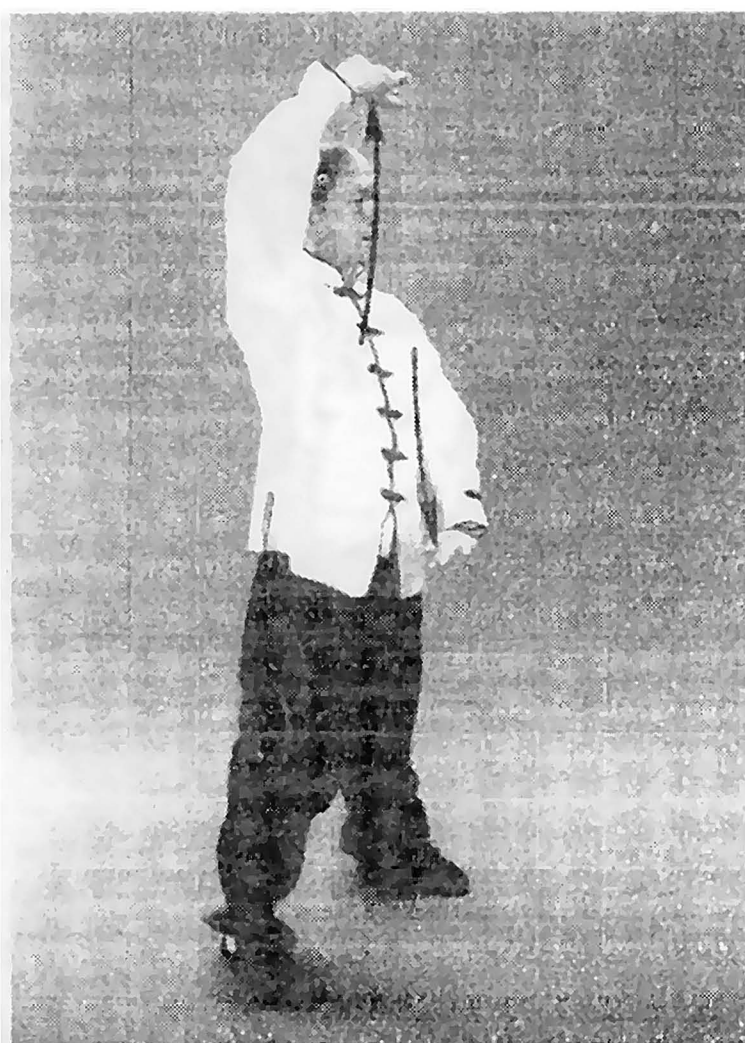


Рис. 3-124.



Рис. 3-125.



Рис. 3-126.

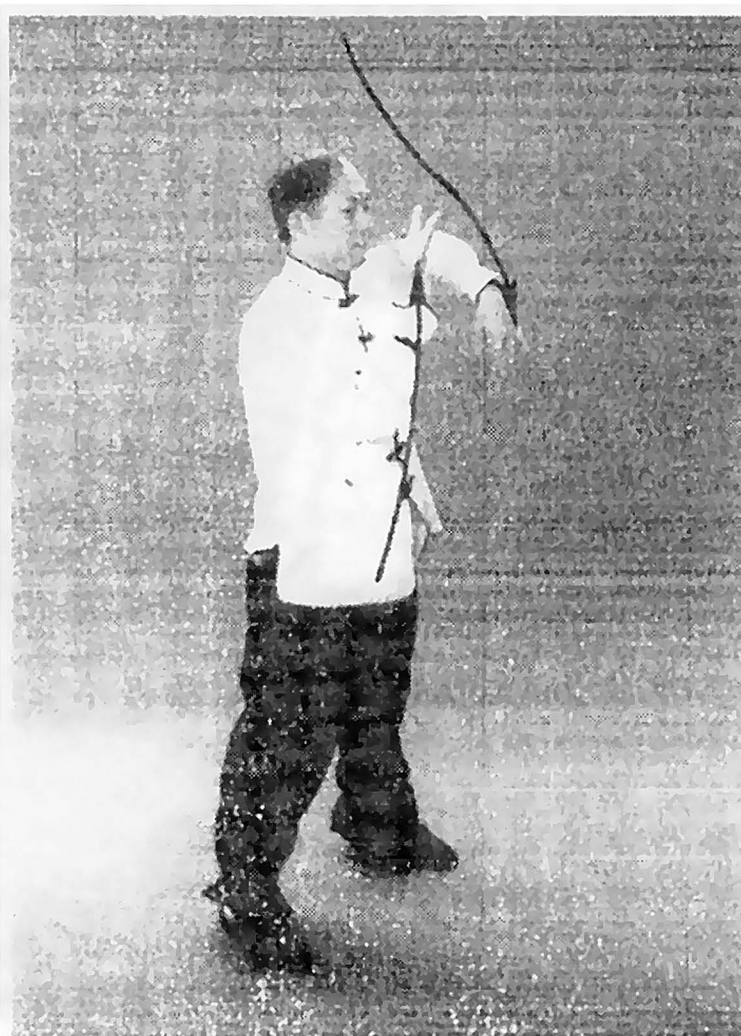


Рис. 3-127.

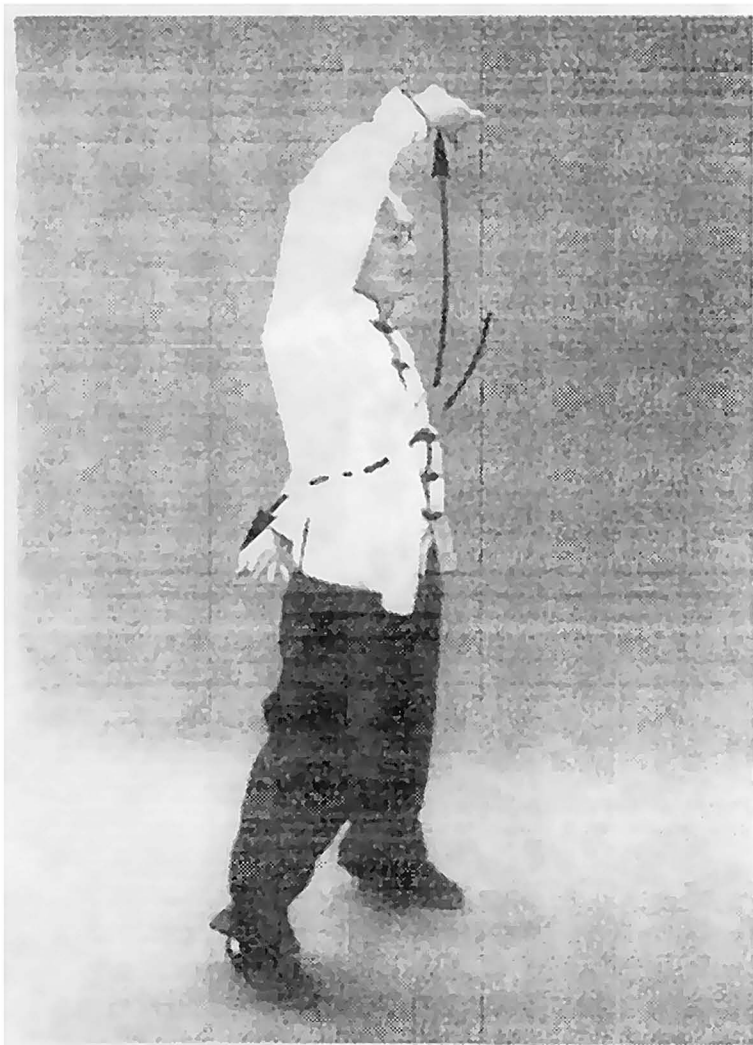


Рис. 3-128.



Рис. 3-129.



Рис. 3-130.



Рис. 3-131.

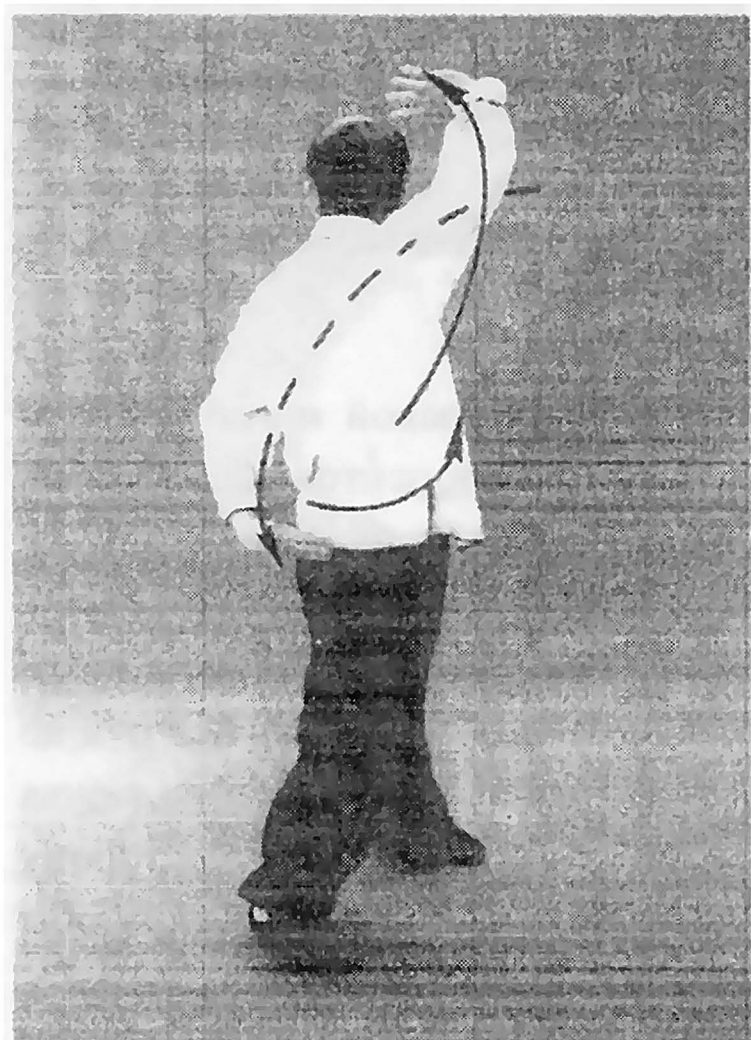


Рис. 3-132.



Рис. 3-133.

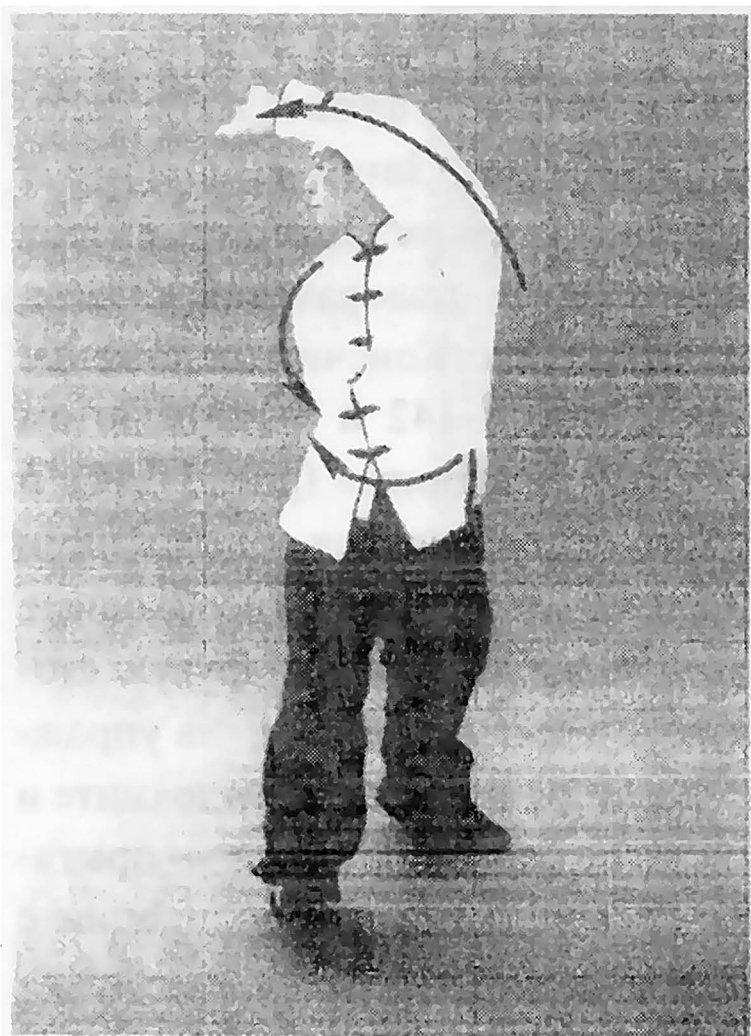


Рис. 3-134.

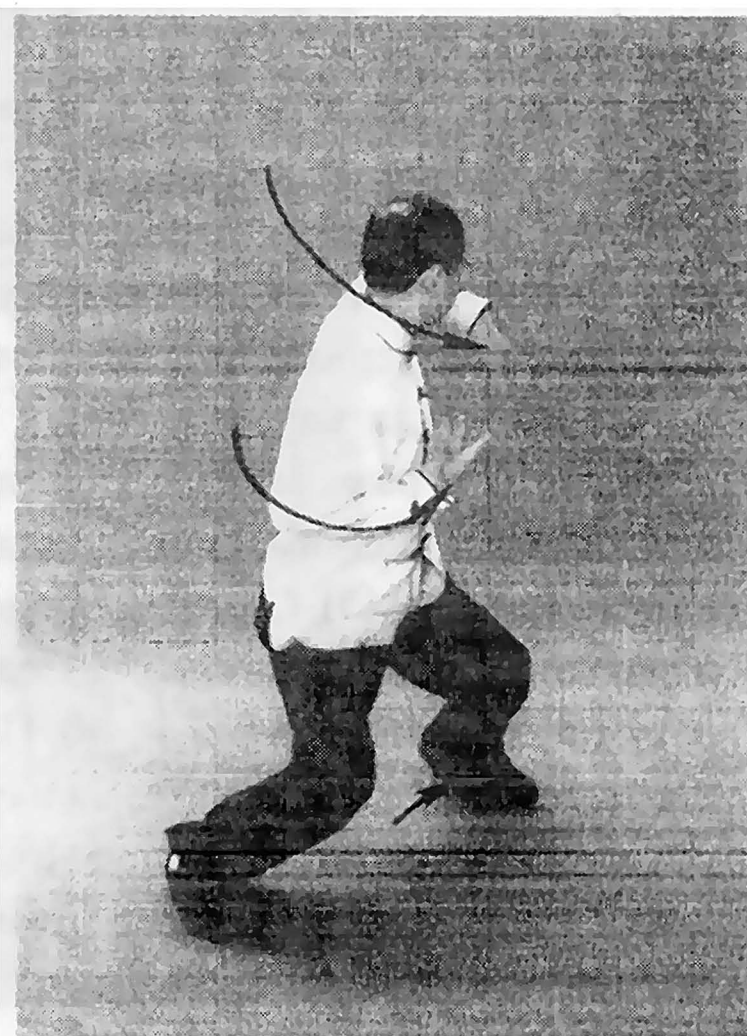


Рис. 3-135.

(рис. 3-133), а на выдохе повернитесь в другую сторону и разведите руки (рис. 3-134). Если вверх идет правая рука, поворачивайтесь влево, и наоборот. Повторите десять раз.

11. Большой питон поворачивает тело

(да ман чжуань шэнь 大蟒轉身)

Закончив предыдущее упражнение, шагните левой ногой влево и присядьте так, чтобы на нее пришлось около 60 процентов вашего веса. Повороты туловища и движения рук выполняются точно так же, как и в предыдущем упражнении (рис. 3-135 и 3-136). Поворачиваясь влево, также поворачивайте голову, чтобы взглянуть назад. Правая рука находится над головой, а тело поворачивается целиком — от пальцев рук до подошв стоп. Во время вдоха вернитесь во фронтальное положение, меняя руки (рис. 3-137). Наконец, выдохните и поверните тело в другую сторону (рис. 3-138). Позвольте рукам раскачиваться, насколько нужно, чтобы ваша стойка была устойчивой. Повторите все движение десять раз.

12. Обматывание вверх и вниз

(шан ся сюаньпань 上下旋盤)

Завершив предыдущее упражнение, вернитесь во фронтальное положение и подтяните руки к пояснице (рис. 3-139). Затем выдохните и встаньте, одновременно поднимая руки прямо вверх ладонями вперед (рис. 3-140 и 3-141). Вдохните, слегка опуститесь, поворачиваясь назад, одновременно верните руки к груди ладонями к себе. Конечное положение — стойка «сидя на скрещенных ногах»¹ (рис. 3-142 и 3-143). Потом поднимитесь, развернитесь вперед, в «стойку всадника» (рис. 3-144), и продолжайте поднимать руки над головой, поворачивая их ладонями наружу (рис. 3-145). Стопы могут поворачиваться так, как это необходимо для сохранения устойчивости. Повторите то же движение в другую сторону (рис. 3-146, 3-147 и 3-148). Повторите десять раз. Закончив упражнение, вдохните и верните руки к груди (рис. 3-149), а затем выдохните и опустите их к пояснице (рис. 3-150). Все тело словно пружина — прыгающая вверх-вниз и медленно свивающаяся витками в координации с дыханием. Слабые или пожилые практикующие могут найти это упраж-

1

Кит. себу.

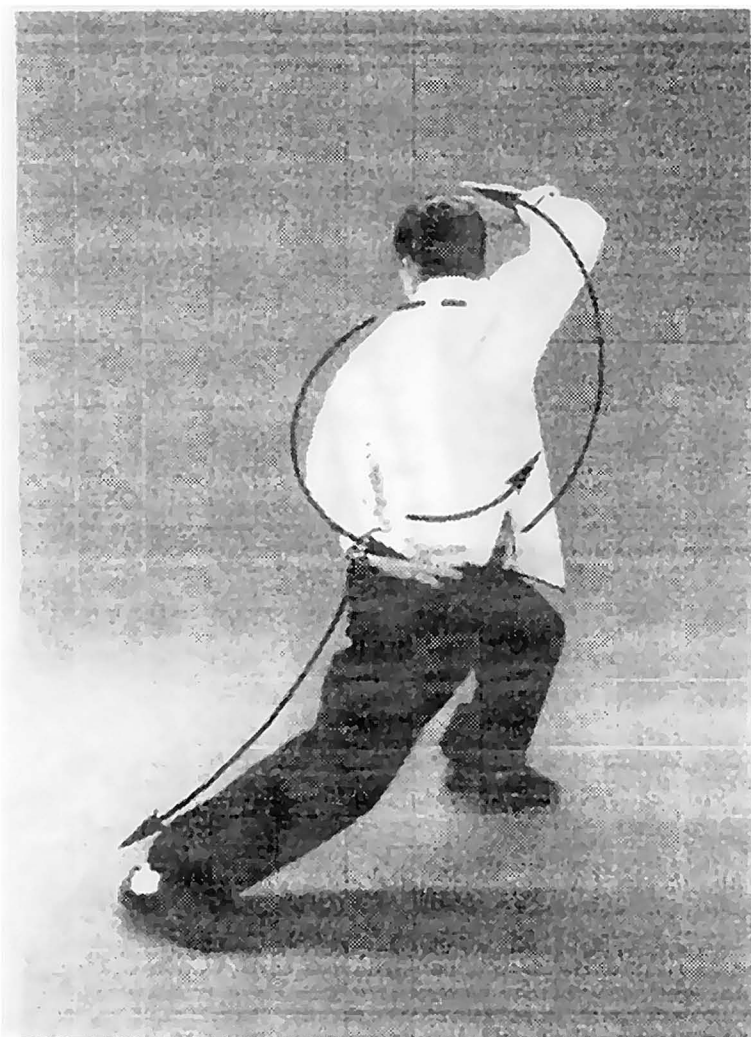


Рис. 3-136.



Рис. 3-137.

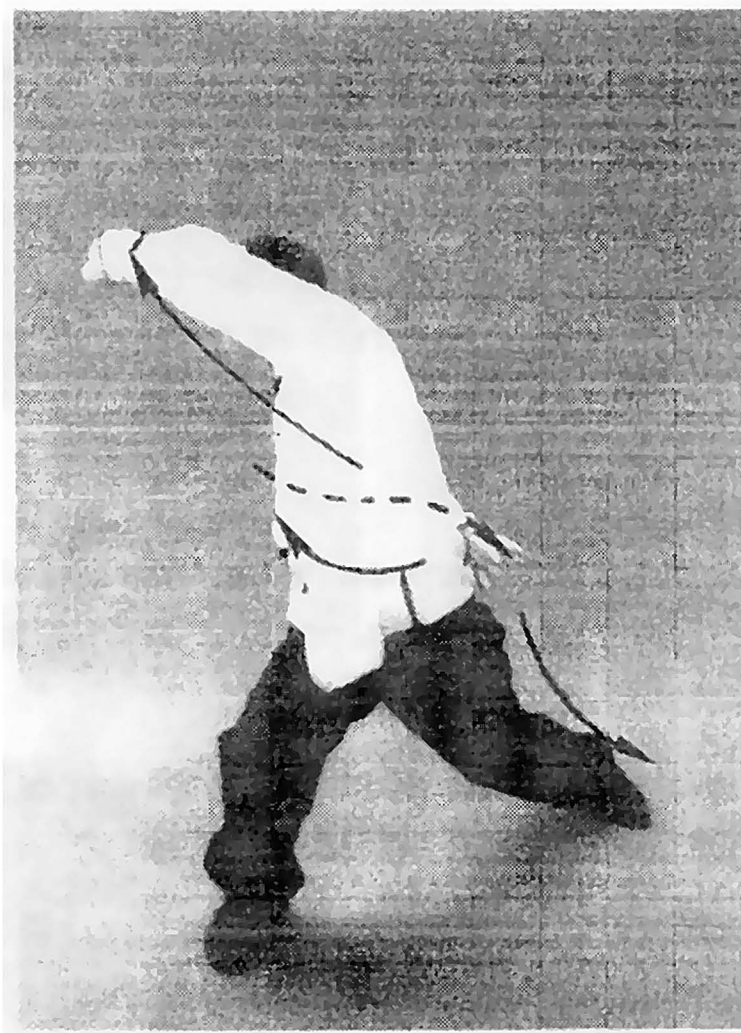


Рис. 3-138.



Рис. 3-139.



Рис. 3-140.

нение слишком утомительным. В этом случае его либо следует пропустить, либо снизить число повторений.

Закончив весь «обматывающий» комплекс, станьте прямо и в течение нескольких минут регулируйте ум и дыхание (рис. 3-151). Ощутите перераспределение *ци*. Начинайте двигаться не раньше, чем через пару минут после всего этого.

III. «Качающийся» комплекс

«Качающийся» комплекс первоначально был разработан для того, чтобы бойцы учились поддерживать равновесие *ци*, задействуя *цзинь*. В трактате Чжан Саньфэна сказано:

張三豐：「有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意。」

«Если есть верх, есть и низ; если есть перед, есть и зад; если есть левое, есть и правое. Если *И* хочет идти вверх, нужно подумать о низе».

Итак, секрет эффективного проявления *цзинь* — в равновесии *И* и *ци*.

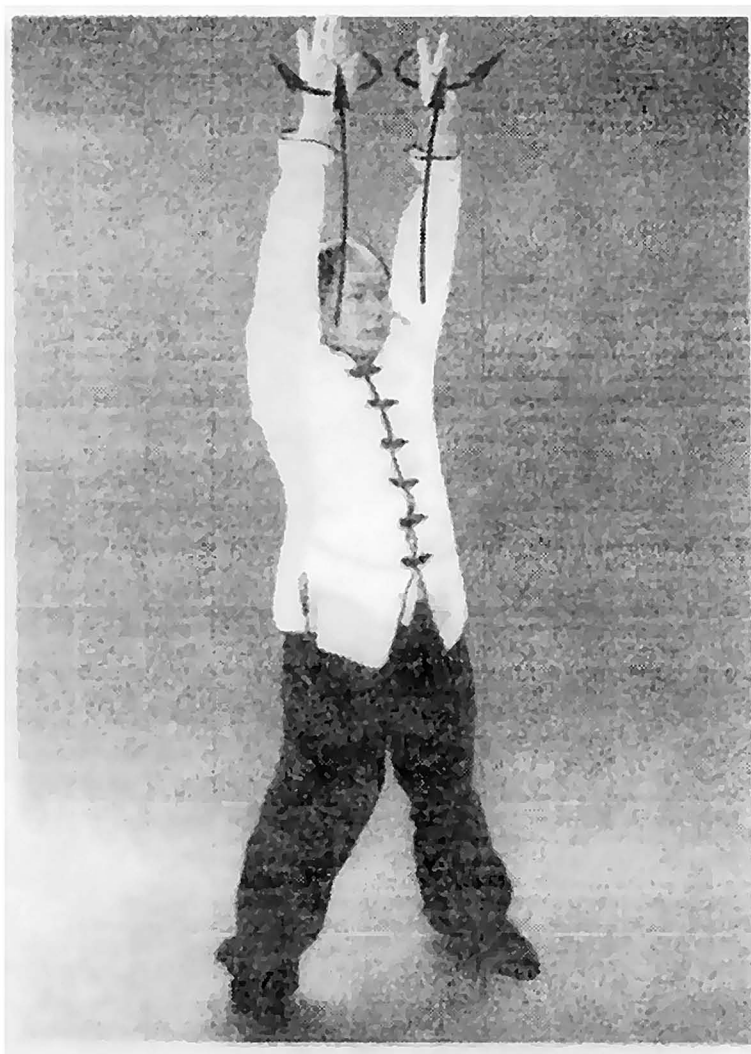


Рис. 3-141.



Рис. 3-142.



Рис. 3-143.



Рис. 3-144.

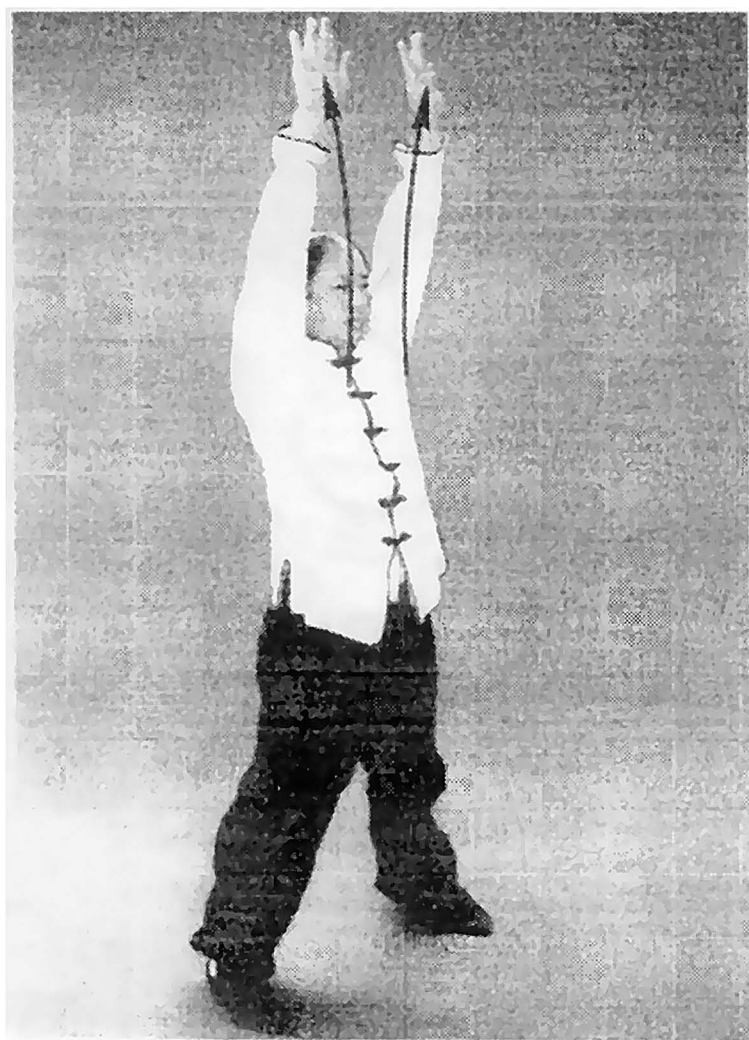


Рис. 3-145.



Рис. 3-146.



Рис. 3-147.



Рис. 3-148.



Рис. 3-149.

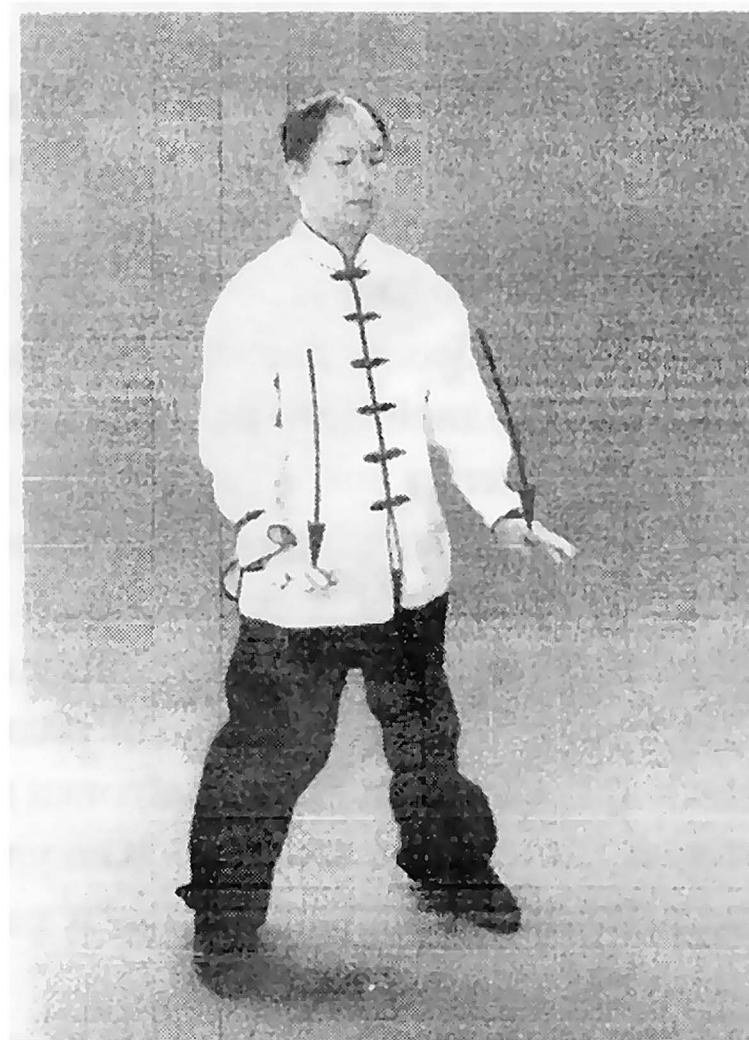


Рис. 3-150.



Рис. 3-151.

Равновесие *цзинь* включает в себя прежде всего равновесие позы, основанное на прочном укоренении и центрировании. Только в этом случае тело будет устойчивым и спокойным, а суждение *И* — точным. Когда этот *И* будет использован для направления *ци*, вы сможете проявить максимальную *цзинь*.

«Качающееся» движение выполняется очень просто. Вы переносите свой вес с одной ноги на другую в координации с движениями рук. Во время движения вперед действия рук уравниваются задней ногой, а когда вы переносите вес на заднюю ногу и возвращаете руки, движение уравнивается передней ногой. Повторяющиеся «качающиеся» движения помогают вам развить ощущение центрирования и укоренения, а также создать прочный корень силы. Хотя этот комплекс первоначально был предназначен для тренировки *цзинь*, многие мастера тайцзи обнаружили, что он может значительно улучшить силу ног, а также физическое и ментальное центрирование и равновесие — одну из составляющих хорошего здоровья.

Здесь мы представим только пять упражнений, но через некоторое время, накопив практический и теоретический опыт, вы сможете сами найти или разработать остальные упражнения.

1. Обнимание руками (гун би 拱臂)

Исходное положение — «стойка лука и стрелы»¹, 60 процентов веса тела приходится на переднюю стопу, вытяните обе руки перед собой (рис. 3-152). Вдохните и медленно перенесите 60 процентов веса тела на заднюю стопу. Сдвигаясь назад, опустите и подтяните руки, разворачивая их ладонями вверх (рис. 3-153). Продолжайте круговое движение рук в стороны и вверх до уровня груди. Поднимая руки, поверните ладони вниз до уровня плеч (рис. 3-154). Затем выдохните и переведите обе руки вперед, вновь перенося 60 процентов веса тела на переднюю ногу (рис. 3-155). Повторите десять раз, затем перемените ноги и повторите те же движения еще десять раз.

2. Отражение (пэн 棚)

Эта форма заимствована из комплекса тайцзи. Исходное положение — правая нога впереди, правая рука перед грудью ладонью к себе, левая

1

Кит. гун(цзянь)бу.



Рис. 3-152.



Рис. 3-153.



Рис. 3-154.



Рис. 3-155.



Рис. 3-156.



Рис. 3-157.



Рис. 3-158.



Рис. 3-159.

несите вес тела на переднюю ногу, одновременно поднимая обе руки в отражающем движении (рис. 3-158). Движение рождается в ногах и направляется поясницей в правую руку и левую кисть. Повторите движение десять раз, затем перемените ноги и повторите еще десять раз.

3. Откатывание и нажимание (люй цзи 擺擠)

Это движение также заимствовано из формы тайцзи. Исходное положение — «стойка лука и стрелы», правая рука перед грудью, левая кисть позади правого запястья (рис. 3-159). Выдохните и переведите правую кисть вперед-вверх движением, напоминающим движение змеи, обвивающейся вокруг ветки (рис. 3-160 и 3-161). Левая рука остается рядом с правой и следует за ее движениями. На вдохе плавно продолжайте движение, поворачивая правую ладонь вниз и начиная откатывающее движение назад. Одновременно переносите вес тела на заднюю ногу, принимая «стойку “четыре-шесть”»¹, корпус слегка развернут влево (рис. 3-162). Опишите небольшой круг левой рукой (рис. 3-163), а затем коснитесь левой кистью правого запястья. Наконец, выдохните и левой кистью толкните вперед правое запястье, одновременно перенося 60 процентов веса тела на переднюю ногу (рис. 3-165). Выполнив десять повторений, перемените ноги и сделайте еще десять повторений в другую сторону.

4. Толкание (ань 按)

И это движение заимствовано из комплекса тайцзи. Начните с толкания вперед обеими руками в «стойке лука и стрелы» (рис. 3-166). На вдохе перенесите вес тела на заднюю ногу, принимая «стойку “четыре-шесть”», и одновременно поднимите обе руки вверх, а затем подтяните их к груди (рис. 3-167 и 3-168). На выдохе толкните обеими руками вперед, вновь перенося вес тела вперед, в «стойку лука и стрелы» (рис. 3-169). Во время толкания вы должны быть расслаблены, но при этом не забывайте представлять себе, что вы толкаете что-то тяжелое. Помните: задняя нога всегда должна толкать назад, чтобы обеспечить силой толкание вперед. Повторите десять раз на каждой ноге.

1 Она же «стойка оседания назад» (кит. цзобу).



Рис. 3-160.



Рис. 3-161.



Рис. 3-162.



Рис. 3-163.



Рис. 3-164.



Рис. 3-165.



Рис. 3-166.



Рис. 3-167.



Рис. 3-168.



Рис. 3-169.



Рис. 3-170.

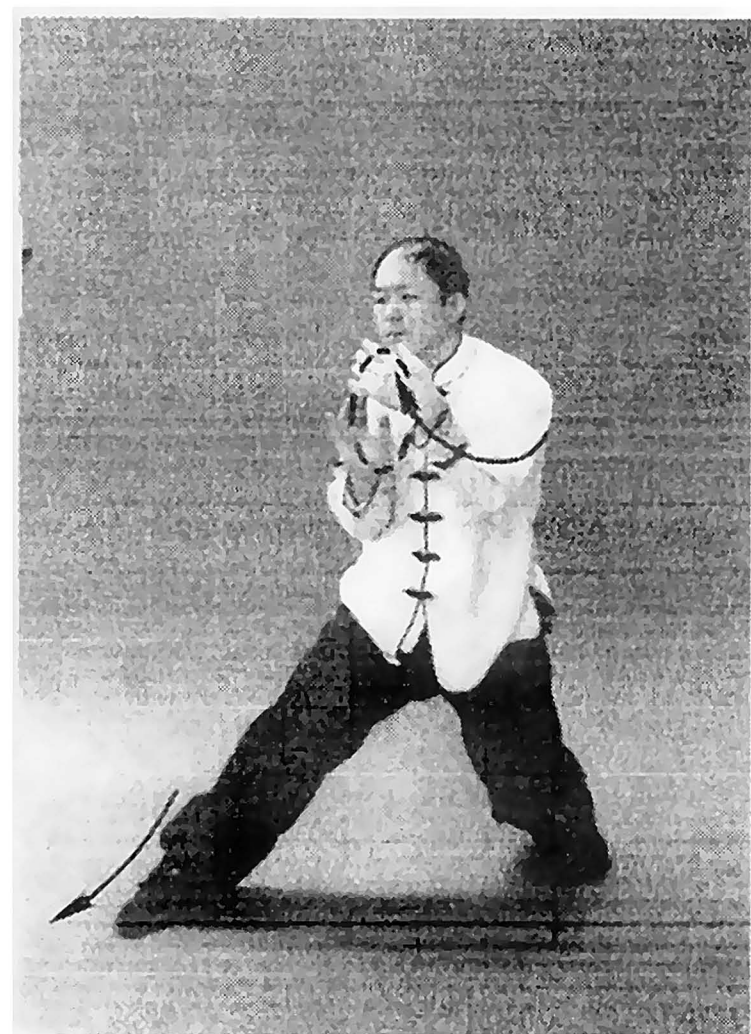


Рис. 3-171.

5. Вращение мяча (чжуань цю 轉球)

«Вращение мяча» учит практикующего тайцзи расслабляться и смягчать поясницу и грудь, а также использовать поясницу для направления движений рук и кистей. Движения этого упражнения не определены жестко. Вы просто держите руки перед грудью ладонями друг к другу, как бы держа в них баскетбольный мяч, и начинаете вращать этот воображаемый мяч во всевозможных направлениях. Вы и сами можете подниматься и опускаться, поворачиваться влево и вправо, выдвигаться вперед и отступать назад (рис. 3-170 и 3-171). Начинайте движение в ногах и направляйте его поясницей. Вы можете вращать мяч как угодно; единственное условие — ладони должны все время находиться друг перед другом на одном и том же расстоянии. Выполняйте упражнение в течение трех минут в правосторонней стойке, затем еще три минуты — в левосторонней.

Вы могли заметить, что все эти упражнения направлены на развитие согласованности между укорененными ногами, поясницей, грудью, плечами и кистями. Эта согласованность — основное требование в практике тайцзи. Для этого ваше тело должно быть очень мягким, а движение от ног до кистей должно быть непрерывным и без застоев. Это дает прочную основу для подвижного тайцзи-цюаня и проявления *цзинь*.

Тайцзи-цигун в передвижении

«Тайцзи-цигун в передвижении» — это, по сути, и есть тайцзи-цюань. Большинство движений «тайцзи-цигун в передвижении» заимствовано из комплекса тайцзи, но каждое отдельное движение повторяется несколько раз, чтобы вы могли ощутить движение *ци*. Так как вы выполняете базовые движения по одному, их легко запомнить и отработать, что позволяет сосредоточить основное внимание на расслаблении, центрировании и равновесии — то есть регулировании — тела. Затем вы можете начать регулирование дыхания и ума для направления *ци*. «Тайцзи-цигун в передвижении» изучают все новички, прежде чем перейти к изучению собственно комплекса тайцзи. Опытные мастера часто используют этот цигун для более глубокого проникновения в суть *ци*, ума и тела.



Рис. 3-172.



Рис. 3-173.



Рис. 3-174.

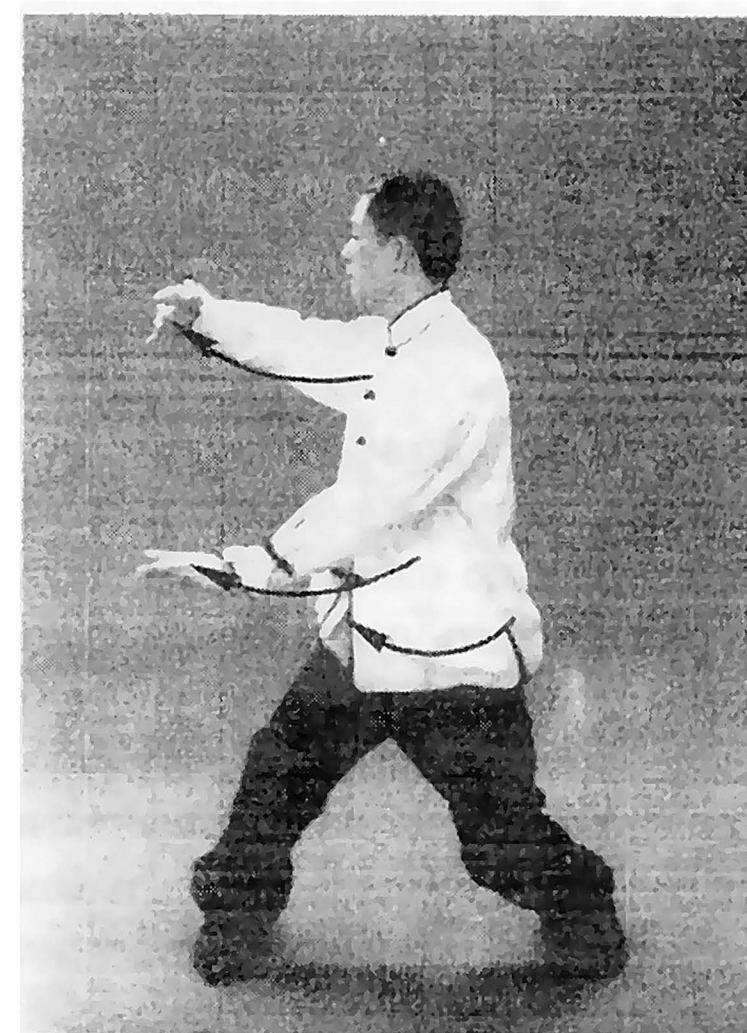


Рис. 3-175.

1. Руки-облака (юнъ шоу 雲手)

Опуститесь в «стойку всадника», держа руки на уровне поясницы (рис. 3-172). Вдохните и круговым движением переведите правую кисть перед левой (рис. 3-173) на уровень груди (рис. 3-174). Сохраняя вес тела в центре, выдохните и поверните корпус вправо. Руки естественно следуют за поворотом тела (рис. 3-175). Закончив поворот, вдохните, нажмите правой рукой вниз, а левую поднимите до уровня груди, одновременно подвигая левую ногу к правой (рис. 3-176). Затем выдохните и повернитесь влево, позволяя рукам естественно следовать за корпусом (рис. 3-177). Продолжайте шагом правой ноги вправо, перемещая руки, затем, одновременно с переносом веса на правую ногу, повернитесь вправо. Число повторений не ограничивается. Руки должны быть очень легкими и плавать, словно облака. Основное назначение этого упражнения — раскрепощение поясницы и позвоночника, а также обучение направлению силы из ног в кисти вращательным движением.

2. Наклонный полет (се фэй ши 斜飛勢)

Исходное положение — «стойка лука и стрелы», левая кисть перед лицом, правая — сбоку от вас почти на уровне груди (рис. 3-178). На вдохе слегка поверните корпус влево, одновременно разверните левую руку ладонью вниз, подтяните правую кисть и поместите ее ладонью вверх под левую кистью, а также переместите правую ногу к левой (рис. 3-179). Шагните правой ногой вперед-вправо. На выдохе перенесите 60 процентов вашего веса вперед на правую ногу, повернитесь к ней и разведите руки (рис. 3-180). Движение правой руки выполняется за счет движения туловища, и она не должна выступать за пределы туловища. Далее, вдохните и слегка повернитесь вправо, одновременно поворачивая правую руку ладонью вниз, втягивая левую руку под правую и поворачивая ее ладонью вверх, а также подтягивая левую ногу (рис. 3-181). Шагните левой ногой вперед-влево, выдохните и перенесите тело вперед. Одновременно повернитесь к левой ноге и разведите руки, чтобы закончить в исходном положении. При выполнении этого упражнения вы должны прогибать грудь внутрь на вдохе и округлять наружу — на выдохе. Это упражнение очень полезно для регулирования *ци* в легких и почках.



Рис. 3-176.

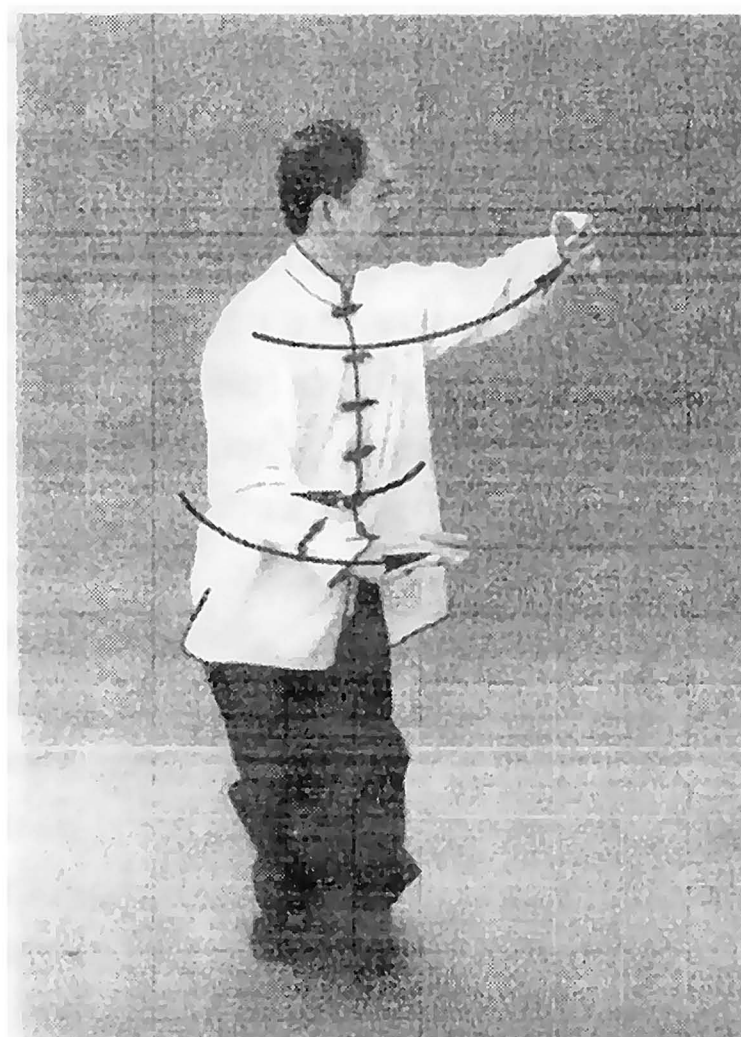


Рис. 3-177.



Рис. 3-178.



Рис. 3-179.



Рис. 3-180.



Рис. 3-181.

3. Поворот и удар (пе шэнь чуй 撇身捶)

Шагните правой ногой вперед и поставьте ее на пятку, одновременно проводя правой рукой перед собой (рис. 3-182). На выдохе перенесите вес тела вперед и повернитесь так, чтобы правая стопа развернулась вперед-вправо, а правая рука выполнила круговое движение по часовой стрелке перед вашей грудью (рис. 3-183). Левая рука следует за телом. Вдохните, шагните левой ногой вперед и поставьте ее на пятку, одновременно опуская правую руку и перемещая левую мимо тела. Затем выдохните, поверните тело влево так, чтобы левая стопа повернулась вперед-влево, а левая рука выполнила круговое движение против часовой стрелки вверх-влево (рис. 3-184). Помните, что поясница всегда направляет движение рук. Выполните минимум десять раз.

4. Удар ногой (цай туй 踩腿)

«Удар ногой» используется для тренировки равновесия и укрепления коленей. Вдохните и шагните левой ногой вперед, носок развернут примерно на 30 градусов влево (рис. 3-185). Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно делая медленный удар вперед правой пяткой и на



Рис. 3-182.



Рис. 3-183.



Рис. 3-184.



Рис. 3-185.



Рис. 3-186.

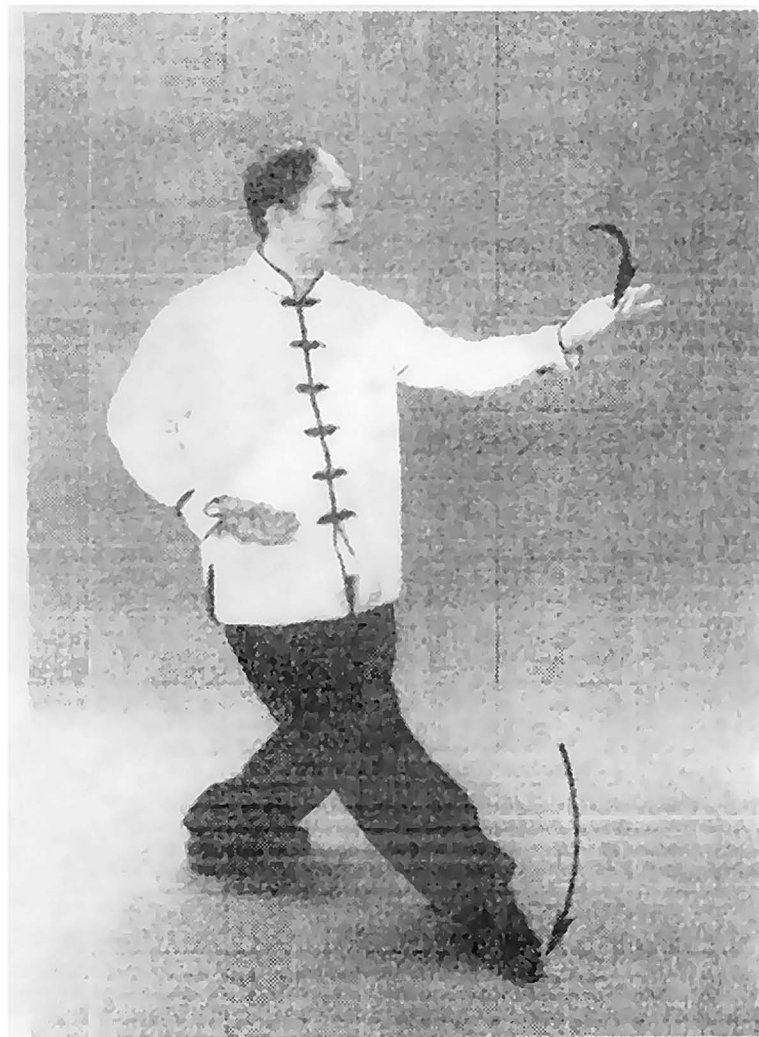


Рис. 3-187.

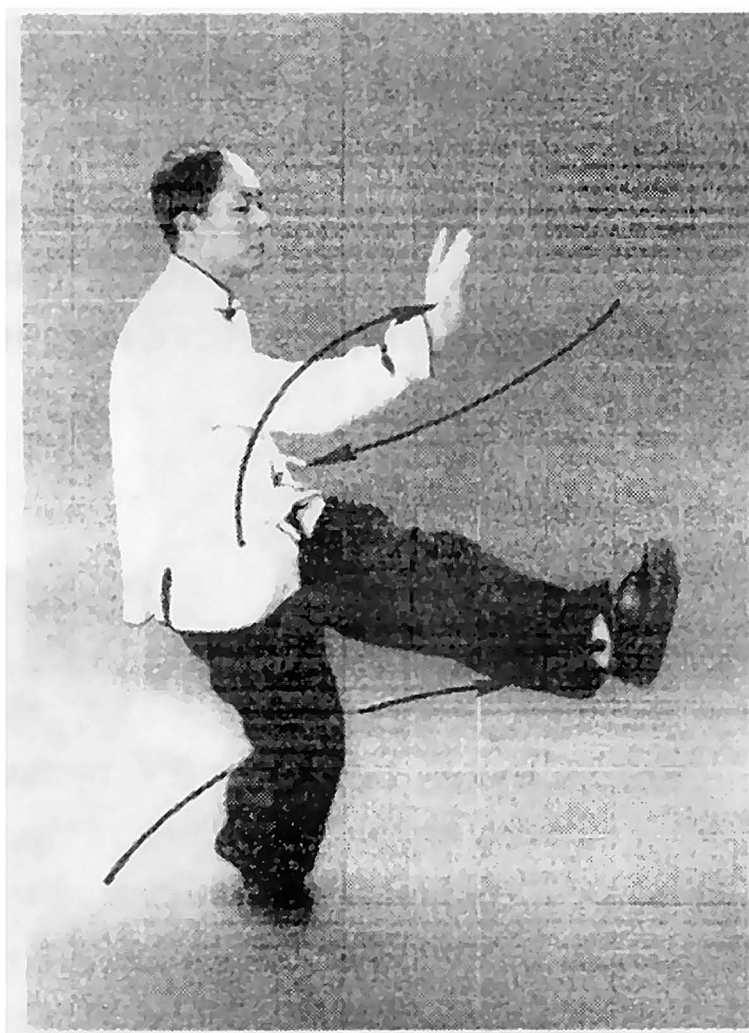


Рис. 3-188.



Рис. 3-189.



Рис. 3-190.

выдохе толкая левую кисть вперед (рис. 3-186). Вдохните и шагните правой ногой вперед, носок развернут примерно на 30 градусов вправо (рис. 3-187), затем выдохните и сделайте медленный удар левой ногой вперед, одновременно толкая вперед правую кисть (рис. 3-188). Когда она идет вперед, другая должна возвращаться к пояснице ладонью вверх. Выполните десять раз в обе стороны.

5. Почистить колено с шагом вперед
(лоу си ао бу 樓膝拗步)

Примите «стойку лука и стрелы»; правая нога впереди, правая рука у поясницы, левая рука толкает вперед (рис. 3-189). Вдохните и начните круговое движение правой рукой по часовой стрелке мимо груди (рис. 3-190). На выдохе повернитесь вправо, поверните правую стопу вперед-вправо и толкните левую кисть вправо. Одновременно вы переносите вес тела на переднюю ногу, а правая рука продолжает круговое движение вниз-вправо (рис. 3-191). На этом же выдохе поднимите левое колено до уровня поясницы, круговым движением переведите левую руку вниз, чтобы «почистить колено», а правую — назад-вверх к правому уху (рис.



Рис. 3-191.



Рис. 3-192.

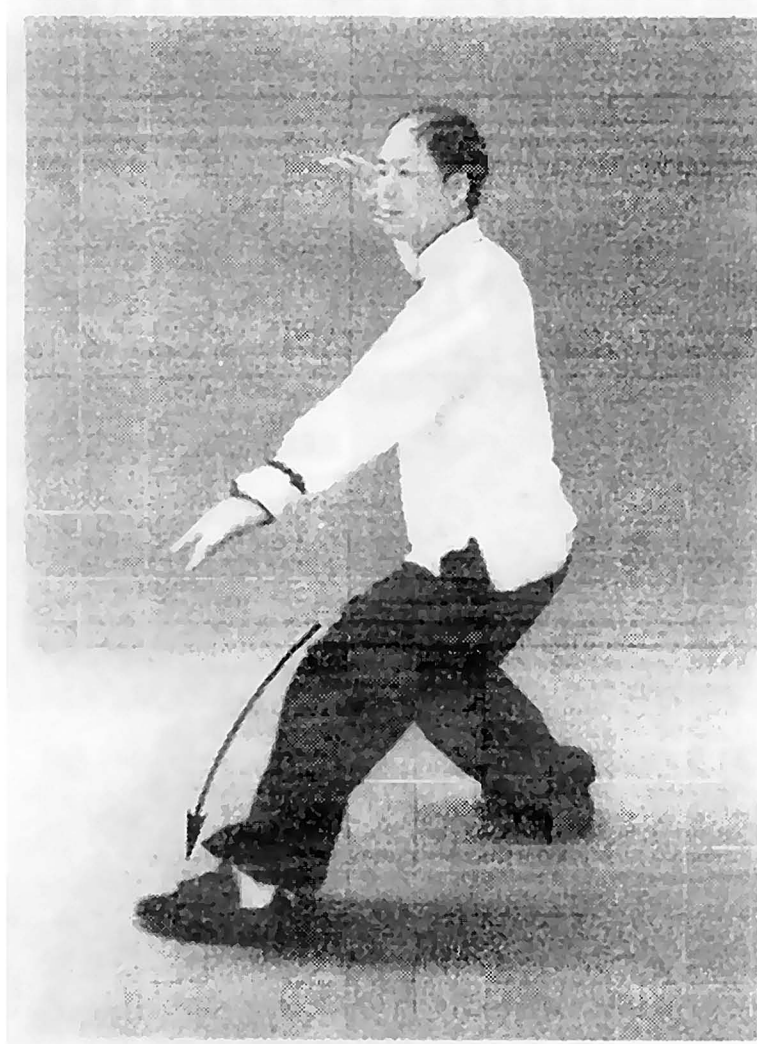


Рис. 3-193.



Рис. 3-194.



Рис. 3-195.



Рис. 3-196.



Рис. 3-197.



Рис. 3-198.

3-192). Вдохните и шагните левой ногой вперед (рис. 3-193). На выдохе перенесите вес тела вперед, верните корпус во фронтальное положение, толкните правой рукой вперед, а левую руку подтяните назад-вниз (рис. 3-194). Повторите всю последовательность в другую сторону. Выполняйте по десять повторений в каждую сторону.

6. Отталкивать обезьяну (даонянь хоу 倒撞猴)

Исходное положение — «стойка “четыре-шесть”»; правая нога впереди, правая рука толкает вперед, левая рука находится у поясницы (рис. 3-195). Вдохните и разверните правую руку ладонью вверх, одновременно круговым движением переводя левую руку назад-вверх за левое ухо и поднимая вверх правую ногу (рис. 3-196). Используйте импульс поднимания правой ноги для поворота тела и левой стопы носком вперед. К этому времени левая рука должна достигнуть области уха (рис. 3-197). Затем шагните правой ногой назад, выдохните и перенесите вес тела на правую ногу, одновременно толкая левую кисть вперед и возвращая правую к пояснице (рис. 3-198). Продолжите то же движение с другой ноги и выполните десять шагов назад.

7. Змея прижимается к земле

(шэ шэнь сяши 蛇身下勢);

Золотой петух стоит на одной ноге

(цзинь цзи дули 金鷄獨立)

Исходное положение — «стойка лука и стрелы», левая рука толкает вперед, правая поднята и находится позади вас (эта поза в тайцзи называется «Одиночный кнут»¹) (рис. 3-199). На вдохе перенесите вес тела назад на правую ногу и верните левую руку к груди (рис. 3-200). Круговым движением проведите левую руку вниз и мимо левой ноги (рис. 3-201). На выдохе поверните левую стопу на 30 градусов в сторону и перенесите на нее вес тела. Одновременно с переносом тела согните ногу в колене, а затем частично ее распрямите. Правая рука поднимается к лицу, правое колено поднимается до уровня поясницы, а левая рука идет к левому боку (рис. 3-202). Наконец, шагните правой ногой вперед, присядьте, вдохните и повторите те же движения с другой ноги (рис. 3-203). Выполните десять раз.



Рис. 3-199.



Рис. 3-200.

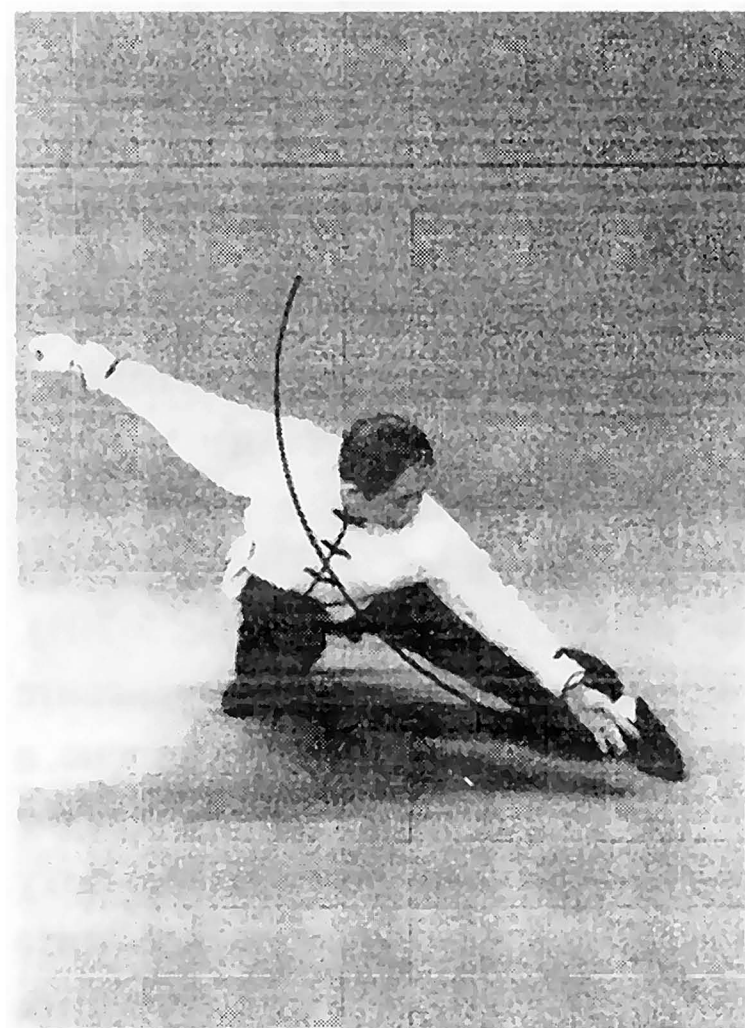


Рис. 3-201.



Рис. 3-202.



Рис. 3-203.

При отработке этих упражнений «цигун в передвижении» движение всегда начинается в ногах, направляется поясницей и приходит в кисти. Тренируйтесь, пока движения не станут плавными и естественными, дыхание — спокойным, глубоким и ровным, а ум — медитативно сосредоточенным. Не забывайте координировать с дыханием движение точки *Хуэйинь* и ануса. В этом — ключ к внутреннему ощущению тайцзи.

ГЛАВА 4

Заключение

Тайцзи представляет собой настолько обширный предмет, что не представляется возможным полностью охватить его теорию и практику в нескольких книгах. Не менее абсурдным было бы утверждать, что кому-то хватило жизни, чтобы до конца понять теорию и овладеть практикой тайцзи. По сути, только те, кто уже прикоснулся к сущности теории и практики тайцзи, начинают понимать его истинную глубину. Чем глубже вы копаете, тем большая глубина вам открывается, и чем шире вы открываете глаза, тем дальше вы видите. Необходимо, чтобы как можно больше опытных мастеров тайцзи поделились своим опытом с людьми, и тогда изучение тайцзи-цюаня будет действительно глубоким и полезным для человечества.

Издавая эту книгу, я преследую несколько целей. Во-первых, я надеюсь направить заинтересованных читателей к области внутренних ощущений тайцзи-цюаня. Многие из тех, кто сегодня практикует тайцзи-цюань, делают это с целью физического расслабления, уделяя основное внимание регулированию физического тела. Надеюсь, что, имея эту книгу, они получат доступ к внутренней стороне практики тайцзи. Во-вторых, я хотел бы помочь тем, кого тайцзи интересует в качестве боевого искусства, научиться правильным движениям тела и методам направления *ци* в конечности. Мягкое тело, а также координация ума с *ци* — вот ключ к силе в тайцзи. Практика тайцзи-цигун позволит им заложить прочный фундамент для боевых применений. В-третьих, я хотел бы познакомить с тайцзи-цигун тех, кто просто хочет улучшить своё здоровье.

Я надеюсь, что эта книга произведет эффект камня, брошенного в воду. Если она послужит здоровью многих людей, это будет исполнением моей мечты.

“ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ”



Eight Simple Qigong Exercises for Health

The Eight Pieces of Brocade

健身八段錦

YMAA Publication Center
Jamaica Plain, Mass. USA

ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ (1988)

После выхода в свет моей первой книги по цигун — «Цигун для здоровья и боевых искусств» — я получил множество писем и телефонных звонков. Почти все из них выражали благодарность за ту пользу, которую люди получили от выполнения упражнений цигун, представленных в моей книге. Удивительно, но среди ее читателей оказались и западные медики, которые добились неплохих результатов, применяя теорию цигун и обучая пациентов этим упражнениям. Многие из них советовали мне выпустить видеокассеты, чтобы помочь людям более точно и эффективно изучать упражнения цигун.

Ободренный, я еще глубже погрузился в исследования и практику упражнений. После трех лет изучения теории и практики цигун я решил выпустить три видеокассеты. На первой из них будет представлен один из основных и наиболее известных в Китае комплексов упражнений цигун — «Восемь Кусков Парчи» (*бадуаньцзинь*). Этот комплекс был создан маршалом Юэ Фэем в Южносунскую династию (1127—1279 н. э.) для укрепления здоровья солдат. С тех пор эти упражнения стали одним из самых популярных комплексов цигун в Китае.

Почему я решил прежде всего представить читателям именно этот комплекс? Тому есть несколько причин:

1. Его теория и тренировочные методы являются наиболее простыми и доступными для понимания.
2. Если регулярно выполнять *бадуаньцзинь*, улучшения здоровья будут заметны уже через несколько месяцев.
3. Этот комплекс доступен каждому — молодому и старому, здоровому и больному.

4. Этот комплекс даст хорошее понимание базовой теории цигун, которое позволит вам, если вы этого захотите, продолжить тренировку на более высоком уровне.

Хотя это пособие лучше всего использовать вместе с видеокассетой, комплекс *бадуаньцзинь* можно изучать и при помощи одной книги. Видеозапись проясняет многие практические моменты, которые неизбежно вызовут затруднения при их изучении по печатному материалу и фотографиям. Тем не менее если вы внимательно читаете и продвигаетесь постепенно, вы сможете понять все, что необходимо для эффективного выполнения упражнений.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ (1997)

В этой книге представлены упражнения оздоровительного цигун, имеющие более чем тысячелетнюю историю. Эти упражнения были созданы маршалом Юэ Фэем в период правления династии Сун. С тех пор они получили широкое распространение в Китае в качестве оздоровительного и лечебного средства. Хотя они очень просты и легко изучаются, лежащая в их основе теория очень глубока, научна и совершенна. Все движения построены как имитация естественных инстинктивных реакций и движений человека в ответ на то или иное раздражение или боль (то есть на сигнал тела мозгу о том, что *ци* теряет равновесие). Например, когда вас беспокоит печень из-за усталости или вследствие плохого питания, вы инстинктивно поднимаете правую руку. Когда болят почки (а это свидетельствует о нарушении циркуляции *ци*), вы сгибаетесь в пояснице. При этом мышцы поясницы оказывают массирующее действие на почки и способствуют восстановлению правильной циркуляции. Если же вы не реагируете подобным образом на эти «сигналы тревоги», в органах возникают физические нарушения и повреждения.

С тех пор как был создан комплекс «Восемь Кусков Парчи» (*бадуань-цзинь*), на его базовой теории было построено бесчисленное множество упражнений. «Парча» (блестящая и красивая ткань), присутствующая в названии этой системы, — это очень удачный символ. Регулярно и правильно выполняя эти упражнения, вы как бы увеличиваете сияющую и красивую жизненную силу вашего тела.

Цигун для Запада все еще является восточной диковинкой. Впервые этот вид целительства с более чем четырехтысячелетней историей стал известен на Западе только в 1973 году, после того как президент Никсон посетил Китай. С той поры начался интенсивный «импорт» китайской

культуры на Запад. Китайская медицина, включая акупунктуру, упражнения цигун и траволечение (содержащее опыт многих тысячелетий), оказала серьезное влияние на западное общество.

С 1974 года, когда я приехал в Америку, я был свидетелем обширного культурного обмена между Западом и Востоком. Я всегда считал, что для гармонии в мире все люди должны общаться друг с другом, чтобы как можно лучше понимать и уважать друг друга. Для ускорения этого процесса я оставил свою работу инженера и посвятил все свои усилия переводу, толкованию и публикации древних китайских текстов. В 1982 году была основана Ассоциация Боевых Искусств Яна, положив начало исполнению моей мечты. Издательский центр Ассоциации был создан в 1984 году, выпустив с тех пор более двадцати пяти книг о китайских боевых искусствах и цигун.

Начало культурного обмена я считаю наиболее важной его фазой. Если будет взят правильный старт, новые идеи и понятия будут переданы максимально точно. В противном случае получаемая информация будет искажаться, что впоследствии будет очень трудно исправить. Вот пример: многие китайские боевые искусства создавались в буддийских и даосских монастырях для развития самодисциплины и морального воспитания. Когда эти искусства были представлены Западу, основной акцент был сделан на зрелищности и жестокости поединков, на эффектности и скорости боевой техники. Внутренние достоинства самодисциплины и духовного развития были полностью отброшены. Естественно, причиной тому было неправильное представление данного явления — Запад впервые увидел боевые искусства Востока в перегруженных насилием кино-боевиках.

За последние двадцать лет я повидал немало китайских мастеров (не целителей), которые демонстрировали загадочные и сверхъестественные способности и называли это *подлинным* цигун. Это убедило меня в необходимости издавать как можно больше книг и видеокассет для правильного представления Западу китайских *целительских* искусств. Китайские целительские искусства цигун построены на логическом и научном анализе и данных, накопленных за тысячи лет терапевтической и оздоровительной практики. Это — настоящая традиционная медицина, эффективность которой проверена тысячелетиями истории человечества. Наиболее уникальной и важной частью практики цигун является достижение не только физического, но и внутреннего душевного здоровья благодаря

медитации. Этот элемент, как правило, всегда оставался без внимания в лечебных гимнастиках западной медицины.

Эта книга является первым шагом к пониманию науки китайского цигун. Если вас это интересует, вы должны обратиться к другим документам и публикациям. Кроме того, от вас потребуется логический подход для синтеза истины, лежащей в основе практики. Только тогда вы получите правильное представление об этом искусстве и сможете искренне поверить в его эффективность.

Д-р Ян Цзюньмин,
президент YMAA International,
28 января 1997 года

ГЛАВА 1

История «Восьми Кусков Парчи»

Восемь Кусков Парчи» были созданы маршалом Юэ Фэем (рис. 1-1), который хотел улучшить здоровье своих солдат. По преданию, изначально существовало «Двенадцать Кусков Парчи», но, после того как они передавались из поколения в поколение на протяжении более чем восьми столетий, их число сократилось до восьми.¹ Юэ Фэй считается создателем не только *бадуаньцзинь*, но и двух боевых стилей: «Орлиного Когтя» (внешнего) и *синъи* (внутреннего). Кроме того, Юэ Фэй — один из самых мудрых и храбрых героев китайской истории, и именно как героя его почитают по сей день. Прежде чем вы начнете практиковать этот комплекс упражнений цигун, я хотел бы вам немного рассказать о его создателе.

Период династии Сун был для Китая тяжелым временем. Войны с варварами-цзинями, упадок торговли и разложение правящих кругов, а также постоянная угроза голода держали народ в подавленном состоянии. Однако среди всех этих бедствий и невзгод появился человек, демонстрировавший чистоту духа и идеалов и доказавший, что добро, справедливость и верность все еще живы. Для многих поколений китайцев маршал Юэ Фэй был образцом абсолютной добродетели. В мирное время Юэ Фэй прилежно изучал китайскую классику, в военное — был храбрым и мудрым полководцем, умело побеждавшим врагов своей страны.

Юэ Фэй родился 15 февраля 1103 г. в округе Танъинь (провинция Хэнань). Во время его появления на свет произошло знаменательное событие: огромная птица села на крышу дома и подняла страшный шум.

1

Тем не менее комплексы «Двенадцати Кусков Парчи» до сих пор широко распространены.



Рис. 1-1. Маршал Юэ Фэй и образец его каллиграфии.

Отец Юэ счел это знаком, предвещающим его новорожденному сыну бурную, но интересную судьбу, и дал сыну имя Фэй, что по-китайски значит «летать». Он верил, что однажды его сын взлетит к великим и благородным высотам человеческого духа.

Когда Юэ Фэю исполнился всего лишь месяц, произошла трагедия: Желтая река вышла из берегов. Юэ Фэй и его мать спаслись, воспользовавшись гигантской урной, которая сыграла роль небольшой лодки, доставив мать и сына в безопасное место. Когда же они вернулись назад, то обнаружили, что их дом и все остальное имущество полностью уничтожены водой.

Мать Юэ Фэя была очень бедной, но достаточно образованной, смелой и умной женщиной, чтобы вырастить и воспитать сына в благородных идеалах. Так как у них не было денег, чтобы платить за образование, мать Юэ Фэя сама занималась с ним. Каждый день она учила его читать и писать, рисуя иероглифы на песке. И хоть у него и не было, как у других детей, книг, бумаги и кистей, Юэ Фэй вскоре стал одним из самых образованных юношей в своем селе; немногие дети могли сравниться с ним в грамотности и эрудиции.

Мать оказала наибольшее влияние на жизнь Юэ Фэя. Идеалы, ради которых жил и погиб Юэ Фэй, передала ему именно она во время их ежедневных уроков на песке. Без этих материнских уроков и ее личного примера Юэ Фэй никогда не стал бы тем отважным, умным и верным лидером, каким он нам известен.

Юный Юэ Фэй был ненасытным читателем. Его любимыми темами были история и теория военных действий, а любимой книгой — знаменитый трактат Сунь-цзы *«Сунь-цзы бин фа»*, в котором описываются теория и практика военного дела. Из этой книги Юэ почерпнул немало важных принципов, которые впоследствии помогли ему в его военной карьере.

Когда Юэ Фэй подрос, он стал арендовать участок земли у помещика по имени Хань Ци. После долгих часов работы в поле он спешил домой, чтобы продолжить обучение у своей матери. Это, а также огромная физическая сила снискали ему уважение и любовь жителей родного села. Как и в учебе, в физических состязаниях никто не мог сравниться с ним в природной мощи и быстроте.

Эти замечательные качества Юэ Фэя заметил и некий Чжоу Дун. Он был ученым и мастером боевых искусств, прошедшим обучение в Шаолиньском монастыре. Видя, что Юэ Фэй наделен многими прекрасными

качествами, Чжоу Дун начал обучать его боевым искусствам. Это была целая система, включавшая в себя рукопашный бой, бой с оружием, тактику военных действий, верховую езду, стрельбу из лука и прочие дисциплины. Благодаря непрерывным тренировкам Юэ Фэй усвоил все, чему его учил Чжоу Дун.

Когда Юэ Фэй исполнилось девятнадцать лет (1122 г.), он решил помочь своей стране, поступив на военную службу в сунскую армию, сражавшуюся с кочевниками-цзинями, вторгшимися с севера. Династия Сун, резиденция которой первоначально находилась на севере Китая, вынуждена была перебраться на юг и основать новую столицу с новым императором, так как прежняя столица была разграблена цзинями, а император захвачен в плен. Династия Сун времен вторжения кочевников носит название Северная Сун (960—1127), а династия Сун, обосновавшаяся в новой столице на юге после вторжения цзиней, известна как Южная Сун (1127—1279). На протяжении многих лет ослабленная войной Южная Сун вынуждена была платить дань цзиням, чтобы предотвратить их дальнейшее продвижение на юг. Когда Юэ Фэй оказался в армии, Южная Сун пыталась посредством военных действий вернуть утраченные ранее территории.

Юэ Фэй проявил себя незаурядным солдатом. Его мудрость, отвага и боевое искусство вели его от одного повышения к другому, так что не прошло и шести лет, как он стал генералом. Вскоре Юэ Фэй становится командующим, или маршалом армии, сражающейся с цзинями. Приняв командование, он организовал систематическое обучение своих солдат боевым искусствам. Хотя некоторые элементы подобной подготовки существовали в армии и раньше, Юэ Фэй впервые ввел обязательное обучение *ушу* для новобранцев. До этого многие юноши, едва поступив на службу, уже на следующий день оказывались в гуще боя. Вскоре войска Юэ Фэя, известные как *Юэ-цзя цзюнь* («Армия семьи Юэ»), превратились в высокоэффективное и сильное боевое соединение.

Успех войск Юэ Фэя можно объяснить тремя основными причинами. Во-первых, он внес строгую дисциплину в подготовку солдат; обучение шло на серьезном и профессиональном уровне. Солдаты оттачивали свое боевое искусство до совершенства. Во-вторых, Юэ Фэй создал войсковое соединение с эффективным и надежным управлением. В-третьих, что наиболее важно, Юэ Фэй разработал для своих войск два новых стиля *ушу*. Первый из них, которому он обучал своих солдат, основывался на

внутренней тренировке и привел позднее к созданию синьши. Второй, разработанный на основе внешнего *ушу*, назывался «Орлиный Коготь», и основной упор в нем делался на *циньна*¹. Этот внешний стиль, благодаря своей простоте и отсутствию недостатка в практике, сделал войска Юэ непобедимыми в бою.

Прекрасно обученные войска Юэ были вполне готовы атаковать захватчиков-цзиней. Его патриотическое чувство не могло выносить позора и унижения родины, вынужденной платить дань цзиням. Движимый желанием освободить свою страну и возродить былую славу Сун, он по собственной инициативе начал наступление на цзиней.

Начав вооруженные действия, хорошо подготовленные войска Юэ по мере продвижения на север одерживали победу за победой. Однако Юэ Фэй еще ни разу не выступал в сражении против военачальника цзиней Учжу, на счету которого до тех пор не было ни одного поражения. Поразительный успех Учжу в основном объяснялся его главным оружием — *гуайцзыма*, представлявшим собой древнейший вариант танка. Это была колесница с людьми в доспехах, которую везли три защищенных доспехами лошади, связанные между собой цепью. Как лошади, так и люди в колеснице были трудноуязвимы, поэтому им принадлежала абсолютная власть над ситуацией на поле боя.

Юэ Фэй тщательно обдумал стратегию защиты против ужасных колесниц. Как и во многих других случаях, замечательный ум военачальника вскоре пришел к верному решению. Он сообразил, что у лошадей, запряженных в колесницу, остается незащищенным только одно место — ноги: надеть доспехи на ноги лошадей означало бы лишить их возможности передвигаться. Поразить ноги лошадей традиционными видами оружия — стрелами и копьями — было трудно, поэтому Юэ Фэй создал два простых, но эффективных новых вида оружия: сабля с закругленным в виде крюка концом, чрезвычайно острым с внутренней стороны крюка, и щит из крепкой лозы. С тех пор его армию называли «Войском Плетеных Щитов».

Наконец, настал день решающего сражения. Когда бой начался, Войско Плетеных Щитов Юэ Фэя выступило навстречу колесницам-*гуайцзыма*. Не успев добраться к шеренгам сунцев, боевые колесницы неприятеля

¹ *Циньна* — раздел китайских боевых искусств, посвященный болевым захватам и удержаниям.

столкнулись с препятствиями в виде канав и торчащих из земли кольев, заранее подготовленными Юэ Фэем. Замедлив ход, они тотчас были атакованы пешими солдатами Юэ Фэя, которые цепляли и рубили своим новым оружием ноги лошадей, повергая их на землю. Лошади не могли затоптать пешеходов: их щиты из лозы были смазаны жиром, поэтому копыта просто соскальзывали с них, не причиняя вреда. При атаке достаточно было вывести из строя лишь одну лошадь, чтобы колесница оставалась. Как только она останавливалась, ее окружали другие солдаты и убивали весь экипаж. В тот день Юэ Фэй одержал знаменательную победу, которая по сей день живет в истории и легенде.

Затем Юэ Фэй начал продвигаться дальше на север, отвоевывая некогда утраченные территории и разбив цзиньских генералов Царя-Тигра и Великого Дракона. Однако, в то время как Юэ Фэй восстанавливал честь своей родины, правителям цзиней удалось подкупить одного из самых презренных персонажей китайской истории — Цинь Куая. Он был первым министром и наиболее влиятельной фигурой в продажной императорской свите.

В то время как армия Юэ Фэя продвигалась все дальше на север, Цинь Куай послал императорский приказ, скрепленный золотой императорской печатью, в котором Юэ Фэю предписывалось возвращаться. Согласно преданию, генерал принял решение не подчиниться приказу об отступлении. Посылая этот приказ, Цинь Куай как раз и хотел вызвать противоречие между патриотизмом Юэ Фэя и его лояльностью. Чтобы все-таки заставить Юэ Фэя вернуться, Цинь Куай послал ему в один день двенадцать скрепленных золотыми печатями приказов; такого давления маршал не выдержал и повернул назад.

Сразу же по возвращении в столицу Юэ Фэй был брошен в тюрьму. Опасаясь, что любое надуманное обвинение против Юэ Фэя может провалиться, Цинь Куай приказал одному из своих офицеров по имени Хэ Чжу тщательно изучить всю жизнь Юэ Фэя и найти хоть малейший повод для обвинения и заключения его в тюрьму. Хэ Чжу искал и искал, но не обнаружил ровным счетом ничего. Даже будучи влиятельным генералом, Юэ Фэй ни разу не злоупотребил своим положением. Хэ Чжу обнаружил, что Юэ Фэй был аскетом и жил скромнее обычного крестьянина. Когда Хэ Чжу вернулся с докладом к Цинь Куаю, он сообщил тому лишь один-единственный факт: когда Юэ Фэй поступал на службу в армию,

мать вытатуировала на его спине слова: «Чистота, верность, служение государству».

В такой ситуации у Цинь Куая оставался только один выбор — подмешать яд в пищу Юэ Фэя. Так благородный генерал был подло предан своими же правителями. Без славы и почестей, которые он вполне заслужил, Юэ Фэй скончался в тюрьме 27 января 1142 года в возрасте тридцати восьми лет. Позднее были также убиты его приемный сын Юэ Юнь и главный помощник Чжан Сянь.

На протяжении следующих двадцати лет Юэ Фэй официально считался преступником, однако в 1166 г. к власти пришли новое правительство и новый император (Сяо-цзун). Они не верили клевете, возводимой на Юэ Фэя, и перенесли его могилу на берег прекрасного озера Сиху недалеко от Ханчжоу. Там напротив могилы Юэ Фэя установлены две каменных статуи — Цинь Куая и его жены, стоящих на коленях в знак раскаяния и стыда перед маршалом. Эти статуи приходится периодически заменять на новые, так как почитатели Юэ Фэя, приходящие поклониться на его могилу, повреждают и разбивают их. Император Сяо-цзун нарек Юэ Фэя новым именем — Юэ Уму, что означает «Юэ Праведный Воин».

ГЛАВА 2

Сидячие «Восемь Кусков Парчи»

Восемь Кусков Парчи» были созданы около тысячи лет назад. Существует много различных версий этой системы упражнений, однако независимо от того, какую из них вы предпочтете, базовые принципы, теория и цель будут одними и теми же. Помните, что не формы являются самой важной частью тренинга, а теория и принципы, лежащие в их основе. Осознав это, вы сможете использовать ваш *И* (ум) для направления циркуляции *ци* и укрепления здоровья. Поэтому в своей практике вы должны попытаться понять относящиеся к упражнениям «тайные слова». Они передавались из поколения в поколение на протяжении веков и являются корнем практики. Культурные и языковые различия затрудняют их точный и полный перевод с китайского, однако мы постарались передать их как можно ближе к оригиналу, чтобы вы смогли не только понять значение, но и ощутить их особый стиль. В некоторых местах мы для ясности вставляли слова, отсутствующие в оригинале. Китайские термины поясняются в скобках. Кроме того, каждый отрывок мы снабдили подробным комментарием.

Как объяснялось в первой главе, «Восемь Кусков Парчи» — это упражнение *вайданьское* (относящееся к Внешнему Эликсиру). Оно включает в себя оба типа практики *вайдань*: не только накопление *ци* в конечностях и направление ее в органы, но и использование движения конечностей для приведения в движение мышц вокруг органов и усиления циркуляции *ци* в них.

Фактически существует два комплекса «Восемь Кусков Парчи» — сидячий и стоячий. Сидячий комплекс, обсуждаемый в этой главе, пред-

назначен для упражнения верхних конечностей и благотворно воздействует на шесть органов, связанных с шестью каналами *ци* в руках. Этот комплекс хорошо выполнять, просыпаясь по утрам; в любом случае, как правило, его выполняют в первой половине дня. Он также подходит тем, кто прикован к постели или с трудом может стоять.

У вас может вызвать недоумение то, что для различных упражнений рекомендуется различное число повторений. В Китае число двенадцать считается числом цикла: год, например, насчитывает двенадцать месяцев. Поэтому вы часто встретите двенадцать или кратные ему числа в качестве рекомендуемого числа повторений. Также популярны «квадратные» числа — такие, как 9, 16, 36, 49 или 64. Эти числа служат всего лишь ориентирами, и вам нет необходимости в точности им следовать. Если вы ограничены во времени и не можете выполнять рекомендуемое число повторений, уменьшите его. Тем не менее вы не должны пропускать ни одного упражнения.

Вы могли заметить, что в обсуждении тренировочной теории и непосредственно тренировочных инструкциях очень мало говорится о координации дыхания с движениями. Дело в том, что данный комплекс предназначен для начинающих. Наиболее важным элементом тренировки для них является расслабление, а к координации дыхания с движениями следует переходить только после того, как вы освоите комплекс и научитесь регулировать тело. Основное правило дыхания заключается в следующем: выпрямляя конечности, вы делаете выдох и направляете *ци* в окончания, а сгибая конечности — вдыхаете и направляете *ци* в позвоночник.

СИДЯЧИЕ “ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ”

Первый Кусок

Би му цзин цзо 閉目靜坐
(Закрывать глаза и сидеть неподвижно)

Тайные слова:

閉目冥心坐，握固靜思神。

*Закрой глаза и сиди с глубоким умом,
руки держат крепко, ум спокоен, концентрируйся на шэнь (духе).*

Выполнение:

Сядьте со скрещенными ногами и сконцентрируйтесь на солнечном сплетении. Голова должна быть «подвешена», а грудь — раскрепощена и расслаблена. Поясница и позвоночник не напряжены и находятся в естественном положении. Руки сомкнуты и лежат на коленях (рис. 2-1). Рот закрыт, зубы неплотно сомкнуты. Отрегулируйте дыхание так, чтобы оно стало плавным и равномерным. Ваш ум ясен и чист. Внутренне собирайте И (ум) и шэнь (дух), пока шэнь не станет мирным, а ци не опустится. И направлен на средний Даньтянь (солнечное сплетение). Медитируйте от трех до пяти минут.

Обсуждение:

Даньтянями («Полями Эликсира») называют три места: лоб — это шан даньтянь (верхний Даньтянь), солнечное сплетение — чжун даньтянь (средний Даньтянь), а живот — ся даньтянь (нижний Даньтянь).

Верхний Даньтянь является местопребыванием шэнь (духа). Когда ци направляется в верхний Даньтянь, она питает головной мозг и тогда дух может подниматься вверх. Когда дух поднят, ум может эффективно направлять циркулирующую в теле ци.

Средний Даньтянь является центром накопления Постнатальной ци. Постнатальная ци происходит в основном из пищи и воздуха. Когда ци в среднем Даньтяне стимулирована и наполнена, тело энергетизировано. Ум в этом случае, будучи тоже стимулированным до некоторого уровня, тем не менее остается рассеянным, и вы будете испытывать боль в сердце.

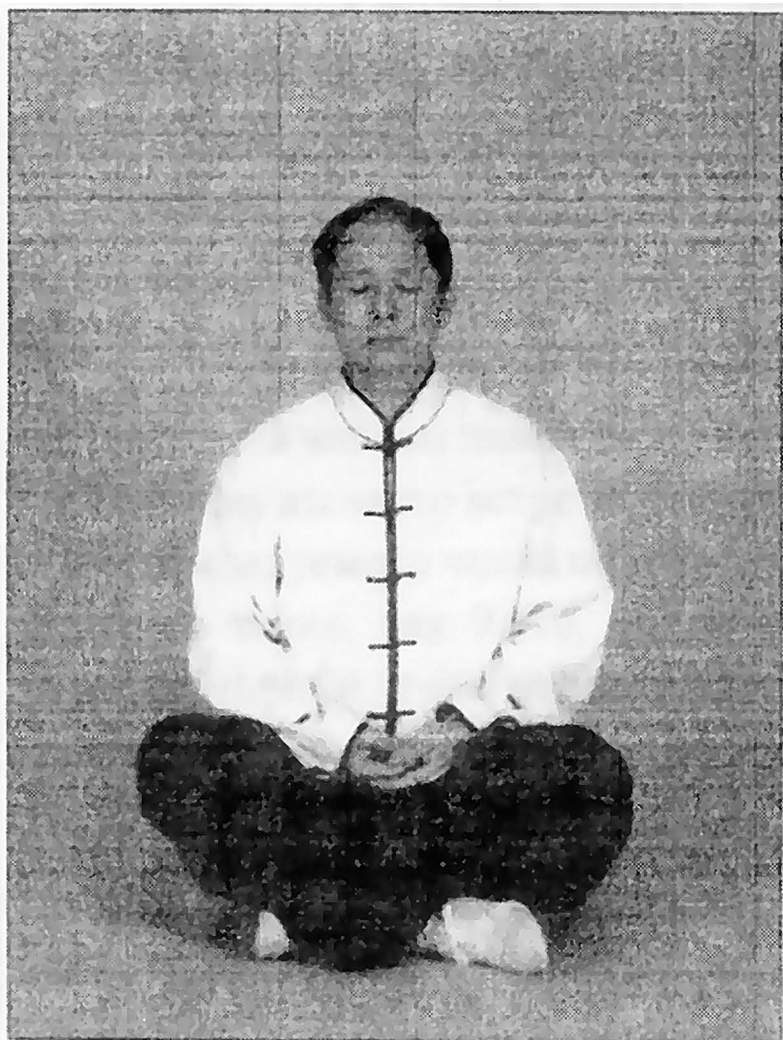


Рис. 2-1.

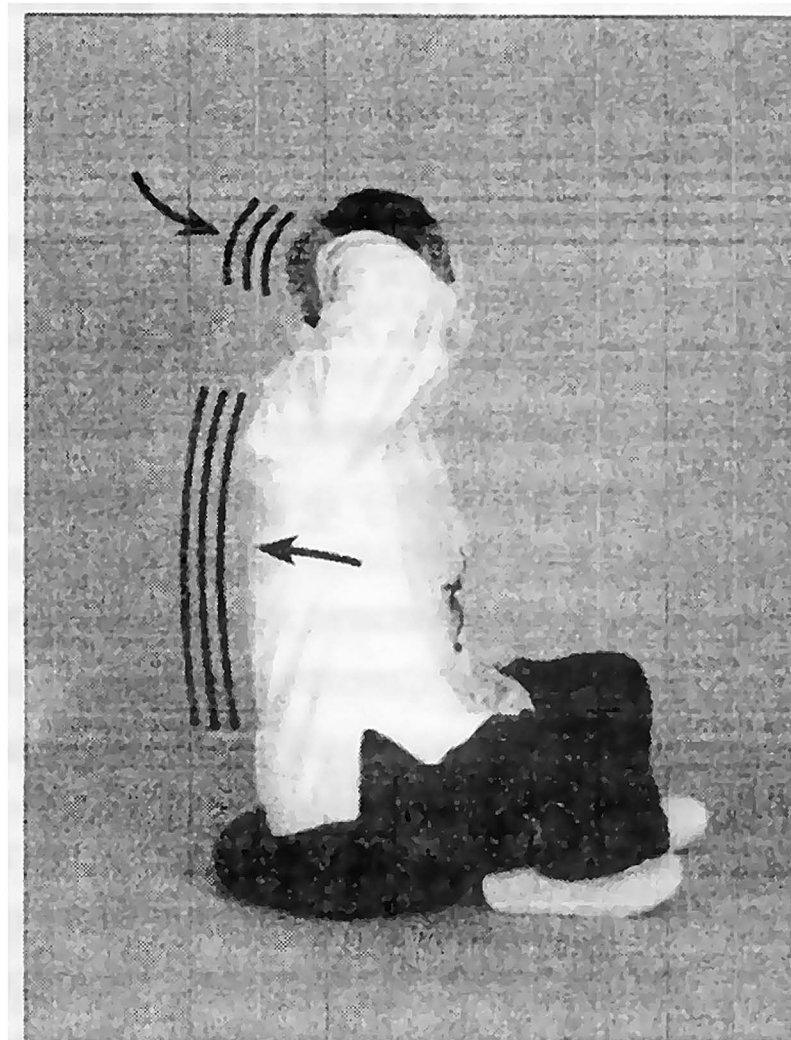


Рис. 2-2.

Нижний Даньтянь — первоисточник человеческой жизни — является местопребыванием *Пренатальной ци*.

Это упражнение погасит любой огонь в *среднем Даньтяне*, чтобы вы могли сконцентрироваться и успокоить ум. Для выполнения любого упражнения цигун вы должны быть спокойны. Закрыв глаза, вы перестаете видеть происходящее вокруг вас и отвлекаться от расслабления. Вы должны научиться медитировать с «глубоким умом». Во время выполнения упражнения кисти рук сомкнуты и находятся у живота. Соединение кистей рук поможет вам сохранить твердость и центрированность ума. По желанию вы можете в течение минуты регулировать дыхание для того, чтобы начать успокаивать ум, но затем вам следует оставить регулирование и позволить уму успокоиться и углубиться. Сконцентрируйтесь на *среднем Даньтяне*, чтобы успокоить *Постнатальную Огненную ци*. Когда ее огонь погаснет, поместите сосредоточенный ум на *шэнь*, находящийся в *верхнем Даньтяне*, для повышения уровня вашей энергии.

В Китае концентрация называется *цзюй цзин хуэй шэнь* («собираение *цзин* и встреча с *шэнь*»). *Цзин* употребляется здесь не в значении семени

или спермы, а в значении очищенного и сосредоточенного ума. Когда ум встречается с *шэнь* (духом), *шэнь* поднимается, что позволяет вам углубить сосредоточенность.

Второй Кусок

Шоу бао куньлунь 手抱崑崙
(Руки держат гору Куньлунь)

Тайные слова:

叩齒三十六，兩手抱崑崙。

*Постучи зубами тридцать шесть раз,
две руки держат Куньлунь (голову).*

Выполнение:

Сначала постучите зубами тридцать шесть раз. Если при этом выделится слюна, сглотните ее. Затем сцепите кисти рук и поместите их на затылок (рис. 2-2). Откидывайтесь телом и головой назад, одновременно нажимая руками вперед. Делайте вдох во время напряжения и выдох — на расслаблении. Повторите девять раз.

Обсуждение:

Стучание зубами преследует две основные цели. Первая — это стимуляция *ци* в деснах для укрепления корней зубов. В древности не существовало ни квалифицированных стоматологов, ни технологий лечения зубов, поэтому о зубах каждому приходилось заботиться самостоятельно. Стучание зубами укрепляет их корни и предотвращает кариес. Вторая цель — очищение и пробуждение ума. Во время стука вибрации резонируют в черепной полости и стимулируют мозг, очищая его.

Куньлунь — это самая высокая гора Китая. Здесь под ней подразумевается ваша голова как наивысшая часть тела. Толкая назад голову против движения рук, откидывайтесь назад всей спиной — это укрепляет позвоночник. Кроме того, это упражнение сначала напрягает, а затем расслабляет мышцы спины, усиливая циркуляцию *ци* в них и в *сосуде Управления*. Это упражнение также предотвращает боли в спине. Во время его выполнения вы должны координировать ваше дыхание с движениями для того,



Рис. 2-3.

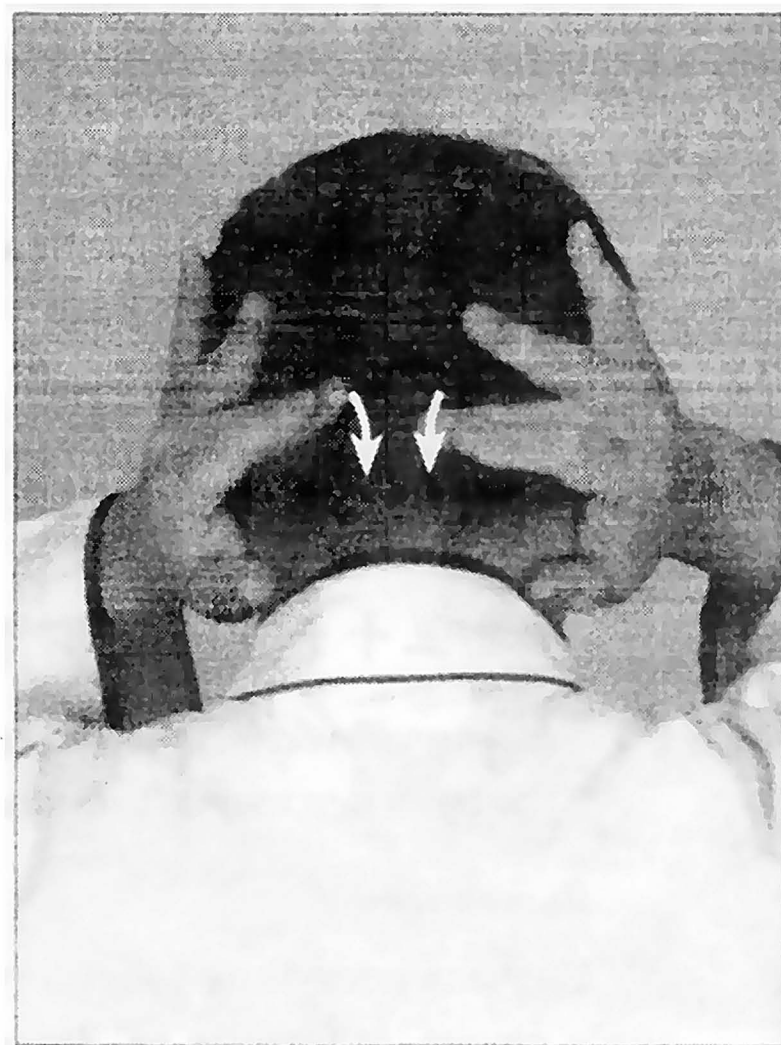


Рис. 2-4.

чтобы помочь легким сжиматься и расширяться. Это уменьшит напряжение в них и увеличит их емкость.

Третий Кусок

Коу цзи юйчжэнь 叩擊玉枕
(стучать по Нефритовой Подушке)

Тайные слова:

左右鳴天鼓，二十四度聞。

*Слева и справа ударить в небесный барабан —
отзовется двадцать четыре раза.*

Выполнение:

Продолжая предыдущее упражнение, закройте ладонями уши и поместите средние пальцы рук на область точки *Нефритовая Подушка* (под затылочным выступом) (рис. 2-3). Наложите указательные пальцы на

средние и постучите средними пальцами по голове (рис. 2-4). Это упражнение обычно называют *мин тянь гу*, что значит «бить в небесный барабан». Выполните двадцать четыре удара через равные промежутки времени. Можете бить либо одновременно обоими пальцами, либо чередовать их.

Обсуждение:

Нефритовая Подушка (Юйчжэнь) — название точки, расположенной под выступом затылочной кости. Под «Небесным Барабаном» понимается голова. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы мизинец и безымянный палец не касались головы, иначе они заглушат звук. Сосредоточьтесь на звуке и попытайтесь с каждым новым ударом усиливать внимание к вибрациям в черепе и мозге. Удары в барабан очищают мозг. Закончив упражнение и отняв руки от ушей, вы будете чувствовать себя так, как будто только что проснулись, и видеть все очень ясно.

Четвертый Кусок

Чжуань тоу пиньпинь или Вэй бай тяньчжу

轉頭頻頻 (微擺天柱)

*(Повороты головы или Встряхивание
Небесного Столба)*

Тайные слова:

微擺撼天柱，赤龍攪水津，鼓漱三十六，津液滿口生，一口分三咽，
以意送臍輪。

Слегка поверни голову, чтобы встряхнуть Тяньчжу

(«Небесный Столб», то есть шею).

Красный дракон (язык) перемешивает жидкую слюну,

промой барабан тридцать шесть раз,

слюна заполняет весь рот,

раздели ее на три глотка

и с помощью И направь в «Колесо Живота» (пупок).

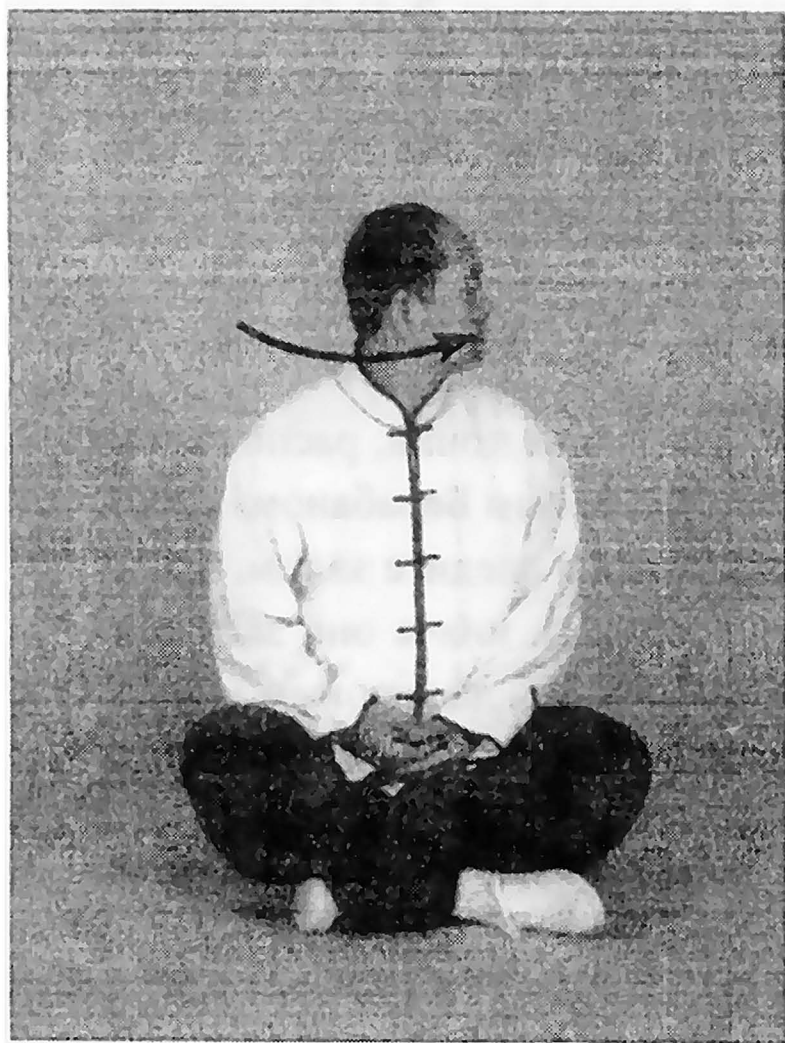


Рис. 2-5.

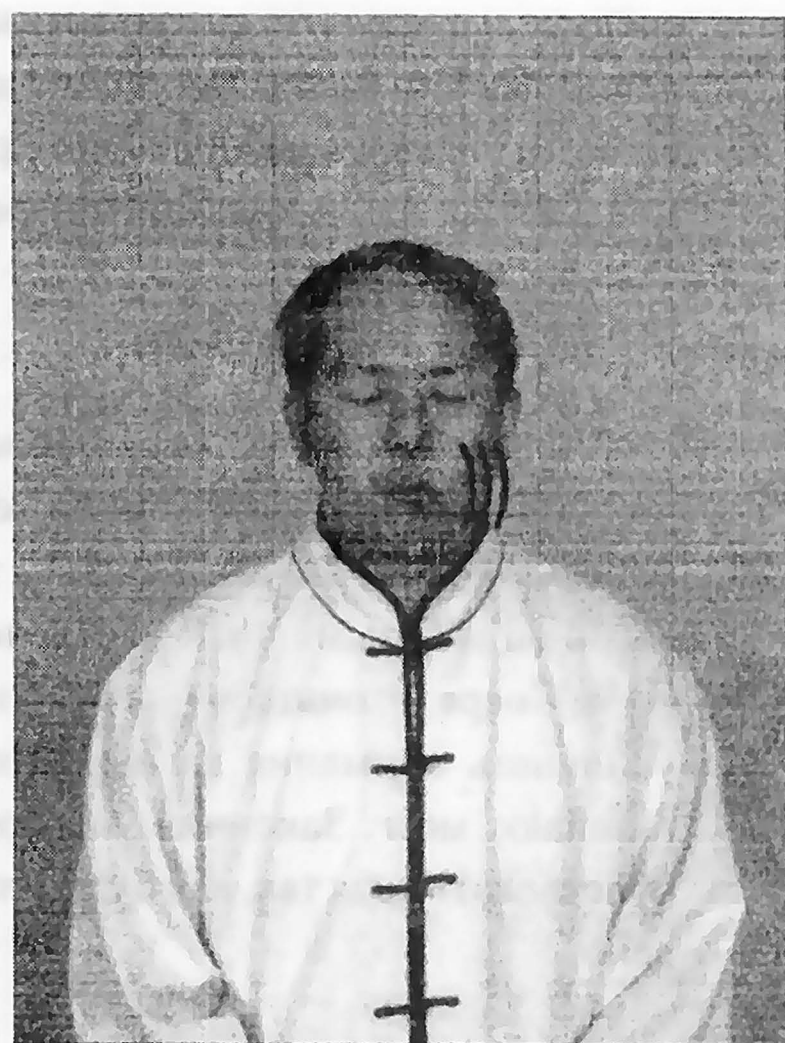


Рис. 2-6.

Выполнение:

Продолжая предыдущее упражнение, опустите руки и удобно разместите их у живота ладонями вверх. Зафиксировав плечи, поверните голову влево, а затем вправо двадцать четыре раза (рис. 2-5). После этого подвигайте языком во рту, чтобы вызвать слюноотделение (рис. 2-6), и накопленной слюной прополощите ротовую полость тридцать шесть раз, что сделает слюноотделение еще более интенсивным. Проглотите слюну в три глотка. Во время каждого глотка при помощи *И* направляйте слюну вниз в пупок.

Обсуждение:

Голову китайцы считают Небом тела, а ее макушка называется *тянь лин гай* («Небесная Крыша»). Шея, поддерживаемая сзади двумя мощными мышцами, называется *тяньчжу*, что означает «столб, поддерживающий небеса». Китайское слово, переведенное здесь как «встряхивать», имеет смысловой оттенок «встряхивать какой-либо предмет, чтобы он лучше встал на свое место». Из четырнадцати каналов *ци* восемь проходят

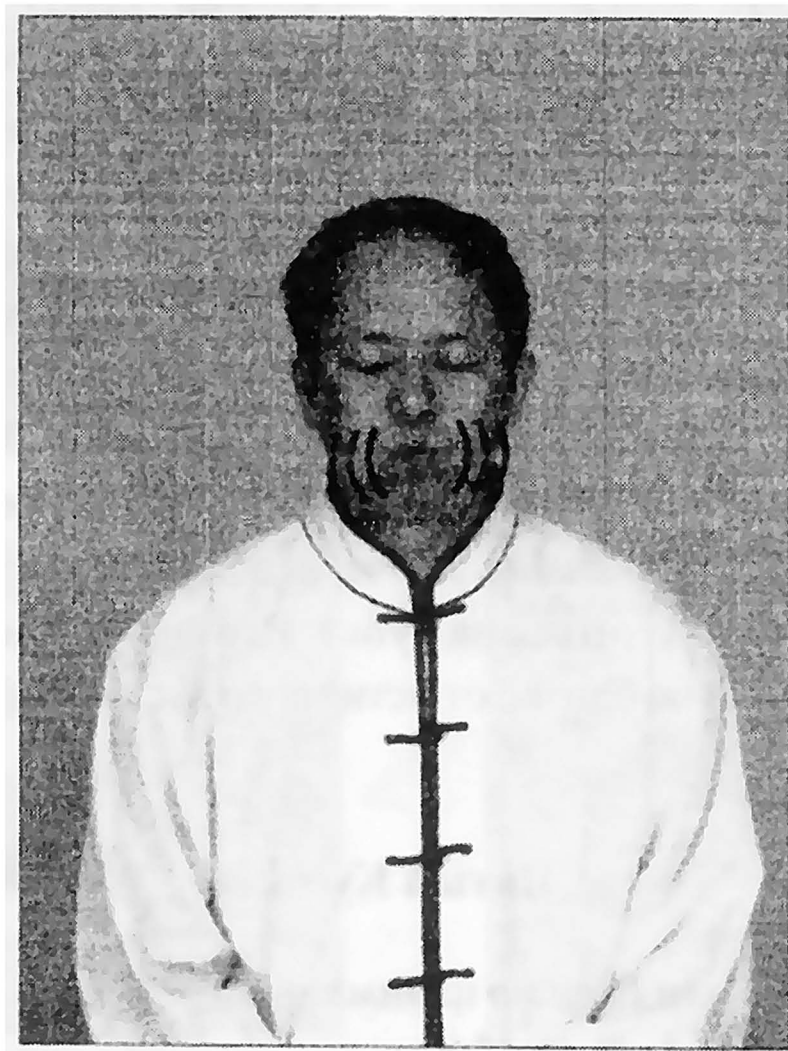


Рис. 2-7.

через шею. При поворотах шеи вправо и влево ее мышцы попеременно сокращаются и расслабляются, что способствует их раскрепощению, а также прочистке каналов *ци*. Это предотвращает головную боль, которая вызывается застоем *ци* в голове.

Даосы считают слюну водой, а вода способна тушить огонь. Если у вас болит горло или сердце, слюна облегчает боль и помогает выздороветь. Слюна — непрерывно производимый природный продукт, всегда доступный в случае необходимости. Когда слюноотделение прекращается, это значит, что ваше тело стало слишком положительным (янским) и вы скоро заболите.

«Красный Дракон» — это язык. Подвигайте языком во рту, чтобы выделилась слюна, а затем прополощите ею рот, выпячивая щеки, словно барабан (рис. 2-7). Проглатывание слюны поможет вам погасить огонь излишней энергии в сердце.

Глотая слюну, мысленно направляйте ее в нижнюю часть живота. Конечно, сама слюна так далеко не попадает, но при этом вы ощутите, как ее энергия опускается в *нижний Даньтянь*.

Ци лунь, или «Колесо Живота», — термин, используемый даосами для обозначения пупка. Даосы, как и буддисты, верят, что люди циклически перевоплощаются, и представляют этот процесс в виде огромного движущегося колеса. Живот, в особенности область пупка, играет значительную роль в этом перевоплощении.

Когда в тексте говорится «направь слюну к “Колесу Живота”», подразумевается *нижний Даньтянь*. «Восемь Кусков Парчи» — это очень простой комплекс цигун, предназначенный для всех. Обычный человек имеет очень смутное представление (если вообще имеет) о внутренних вещах — таких, как *Даньтянь*. Легче и понятнее всего будет просто попросить его сосредоточиться на пупке. Все знают, где он находится, а находится он достаточно близко от истинного *Даньтяня*, так что разницы почти нет.

Пятый Кусок

Туй мо шэньюй или Шоу мо цзинмэнь

推摩腎俞 (手摩精門)

(Толкание и массажирование точки *Шэньюй*, или Руки массируют «Дверь Семени»)

Тайные слова:

閉氣搓手熱，背摩後精門，盡此一口氣，想火燒臍輪。

*Запечатая дыхание и потри руки до появления в них тепла,
промассируй «Дверь Семени» на спине,
закончи это на одном дыхании,
представь себе, что огонь сжигает «Колесо Живота».*

Выполнение:

Продолжая предыдущее упражнение, вдохните через нос, направьте воздух в *средний Даньтянь* (солнечное сплетение) и слегка задержите дыхание. Потрите руки одну о другую до появления в них тепла (рис. 2-8), затем поместите их на точку *Шэньюй* (*Шэньшу*, В-23) (рис. 2-9) и промассируйте ее двадцатью четырьмя круговыми движениями. Если вы не можете без особого труда задержать дыхание на это время, сократите число повторений до удобного для вас. Выдохните, вдохните снова, потрите руки и повторите все еще раз. Во время массажа объединяйте *И*



Рис. 2-8.

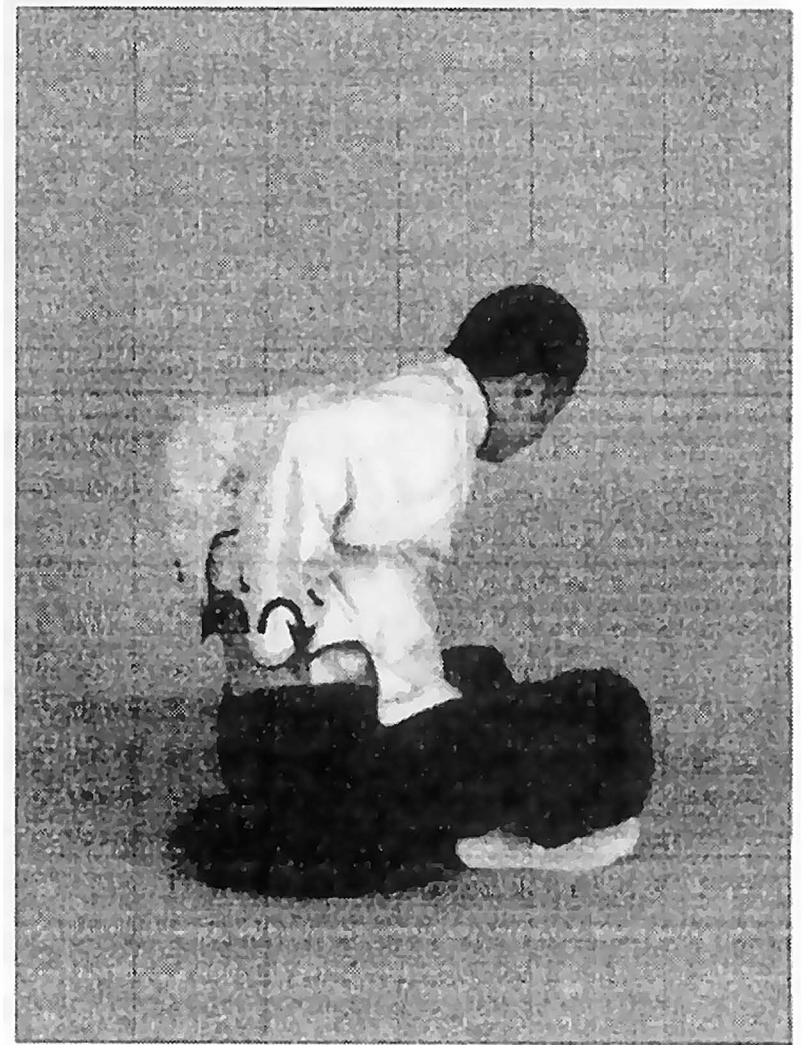


Рис. 2-9.

с *ци* и сосредоточивайте *И* на пупке или *нижнем Даньтяне*. Это вызовет потепление и даже жар в животе. Закончив массаж, сядьте неподвижно, сложив руки перед собой, и ощутите, как энергия из почек горит внутри вашего пупка, или *нижнего Даньтяня*.

Обсуждение:

Шэньюй (*Шэньшу*, В-23), или *Цзинмэнь* («Дверь Семени»), — это акупунктурная точка, расположенная в области почек. Таких точек две — по одной над каждой из почек. Почки считаются местопребыванием *Изначальной*, или *Пренатальной цзин* (*юань цзин*).

Ци, получаемая из этой *цзин*, называется соответственно *Изначальной ци* (*юань ци*) и пребывает в *нижнем Даньтяне*. Точки «Дверь Семени» считаются дверьми, через которые внешняя *ци* достигает почек, а *Изначальная ци*, производимая почками, выходит за пределы тела и теряется. Также считается, что почки являются «корнями» репродуктивных органов (яичек или яичников), которые китайцы называют «внешними почками». Если почки слабы, эти органы не будут функционировать нормально, что

приведет к гормональной недостаточности. Это, в свою очередь, вызовет общую слабость, половая активность человека снизится, а его тело станет быстро разрушаться.

Если вы хотите заниматься китайской медитацией, вам нужно научиться избегать потери *цзин* через «Двери Семени». Это достигается дыханием через *нижний Даньтянь*, которое отбирает *цзин* из почек и превращает ее в *ци*, накапливая ее в *нижнем Даньтяне*. Таким образом, вместо потери *цзин* вы получаете *ци* и накапливаете ее в *нижнем Даньтяне*.

Вы также должны научиться использовать внешнюю *ци* для подогрева почек и стимулирования получения ими *Изначальной ци* (*юань ци*), а также накапливать *ци* в *нижнем Даньтяне* для дальнейшего ее использования себе во благо. Поэтому в данном упражнении вы сначала потираете руки, чтобы в них родились тепло и *ци*. Массируя затем теплыми руками спину, вы передаете *ци* в почки, что стимулирует получение в них *Изначальной ци*. Так как вы не хотите, чтобы эта *ци* выходила через «Двери Семени» и рассеивалась, то направляете ее в *нижний Даньтянь*. Это достигается просто удержанием внимания (*И*) на *нижнем Даньтяне*. Так как *ци* следует за *И*, производимая вами *ци* автоматически направится туда, на чем будет сосредоточено ваше внимание (рис. 2-9). Чем больше вы накопите *Изначальной ци*, тем сильнее и здоровее будет ваш организм.

Шестой Кусок

Шоу чжуань шуан лунь или Цзо ю лулу

手轉雙輪 (左右轆轤)

(Руки вращают двойное колесо, или Левая и правая лебедка)

Тайные слова:

左右轆轤轉，兩腳放舒伸。

Левая и правая лебедки вращаются,
две ноги удобно вытянуты.

Выполнение:

Продолжая предыдущее упражнение, удобно вытяните ноги на полу, руки по бокам. Нагнитесь вперед и вытяните вперед обе руки ладонями

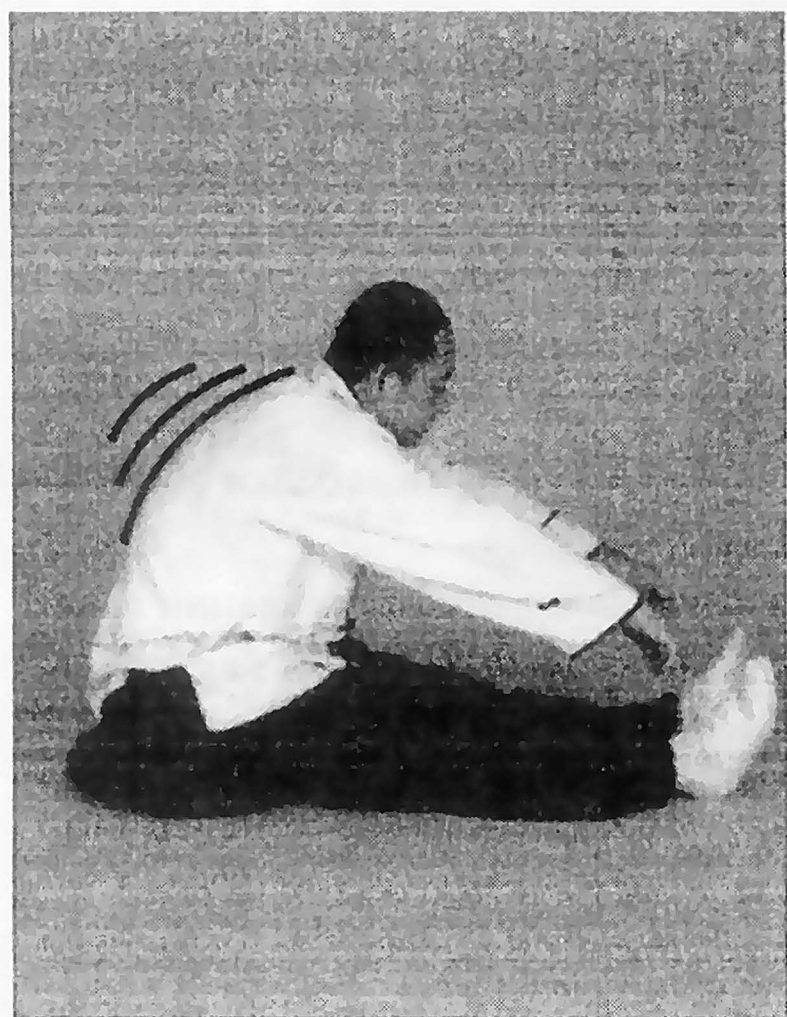


Рис. 2-10.

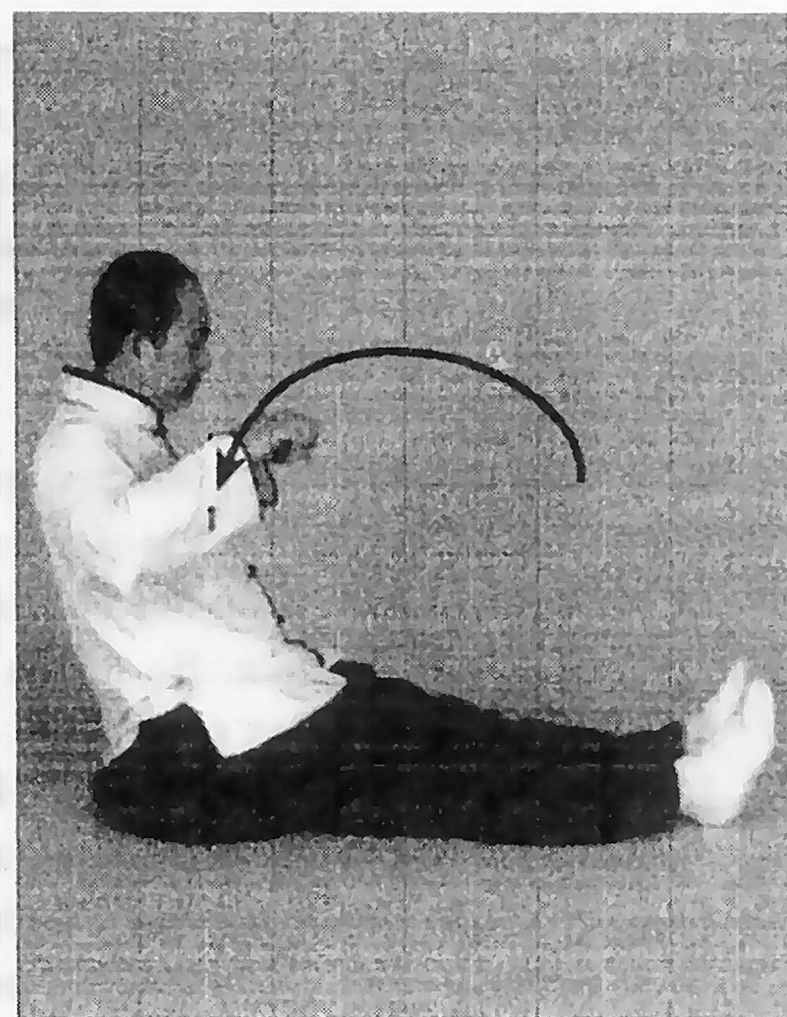


Рис. 2-11.

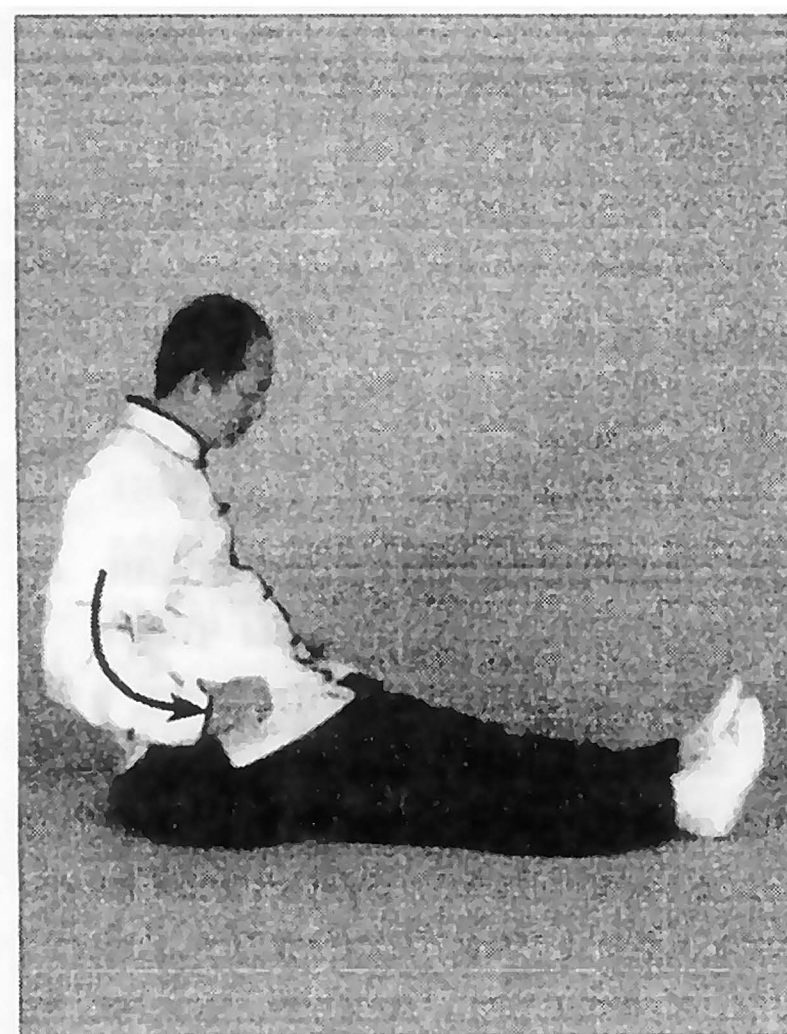


Рис. 2-12.

вниз, пальцы удобно загнуты внутрь (рис. 2-10). Далее выполните движение руками по дуге вверх-назад, слегка отклоняя верхнюю часть туловища назад, как будто вы гребете веслами (рис. 2-11). Продолжая это движение, переведите руки вниз-вперед (рис. 2-12). Выполните девять повторений, затем поменяйте направление и выполните еще девять повторений.

Обсуждение:

Это движение напоминает вращение колес или ворота лебедки обеими руками. *Лулу* как раз и означает «вращать ворот».

Этот Кусок предназначен в основном для улучшения циркуляции *ци* в шести каналах рук. Во время его выполнения вы ощутите, как при круговых движениях плеч в них рождается *ци* и сильным потоком направляется в кончики пальцев. Ноги вытянуты на полу, чтобы широко открыть остальные шесть каналов *ци* в ногах. Хотя вы стимулируете циркуляцию *ци* в руках, она направится и в пальцы ног, так как обеспечение равновесия *ци* — это естественный инстинкт вашего тела.

Седьмой Кусок

То ань пань цзу 托按攀足

(Поднять, нажать, схватиться за стопы)

Тайные слова:

叉手雙虛托，低頭攀足頻。

*Переплети пальцы обеих рук, подними пустоту,
придави голову, схватись за стопы.*

Выполнение:

Продолжая предыдущее упражнение, сцепите пальцы рук и поднимите их над головой ладонями вверх. Представьте себе, что вы что-то поднимаете и удерживаете над головой (рис. 2-13). Задержите руки в верхнем положении около трех секунд, затем разверните их ладонями вниз и коснитесь ими макушки головы. Давите руками вниз, а голову одновременно вытягивайте вверх около трех секунд (рис. 2-14). Наконец расцепите пальцы и согнитесь вперед, ухватив руками пальцы ног и потянув их назад (рис. 2-15). Замрите в этом положении на три секунды;

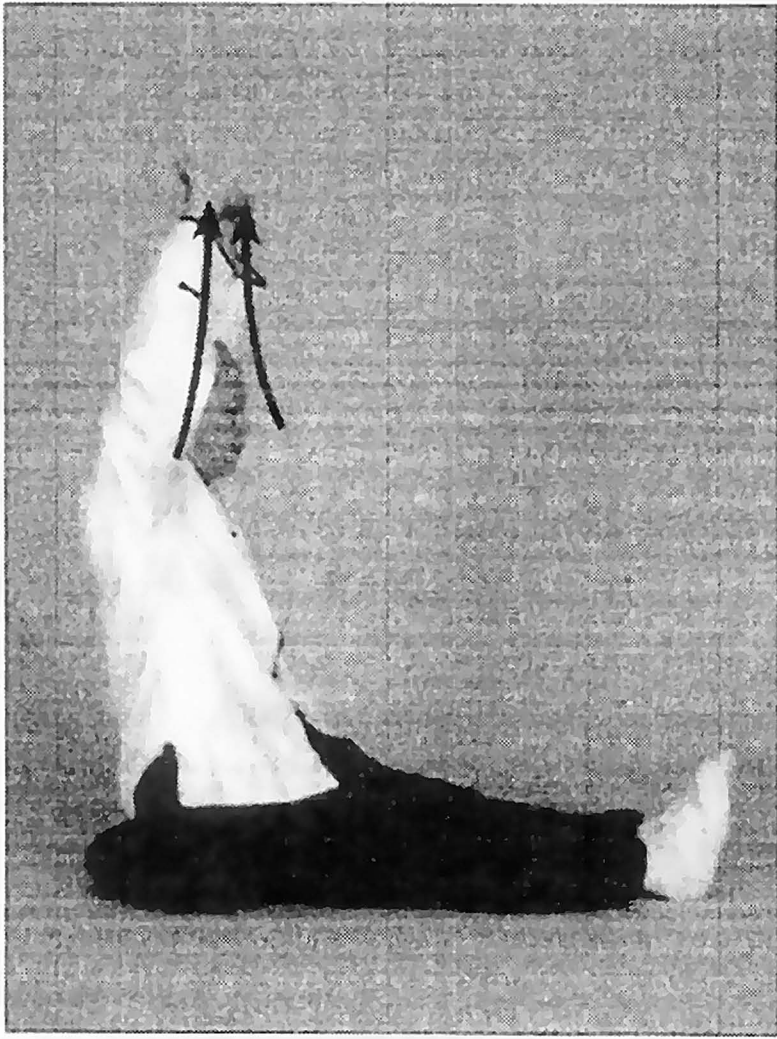


Рис. 2-13.

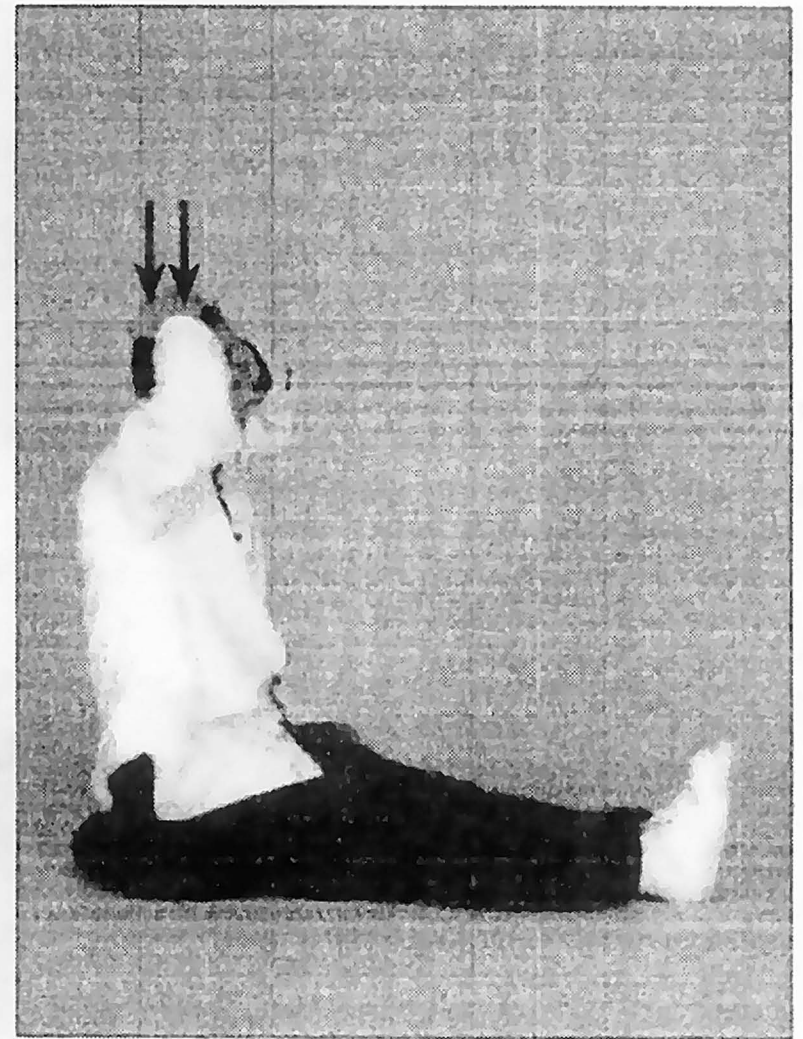


Рис. 2-14.

колени при этом должны быть выпрямлены. Повторите всю последовательность девять раз.

Обсуждение:

В этом упражнении вы сначала переплетаете пальцы, затем толкаете руками над головой. Так как при этом они не встречают никакого сопротивления, это называется «поднимать пустоту». Толкая руками над головой, вы растягиваете мышцы передней и задней части туловища. Это вытягивающее и расслабляющее движение помогает регулировать каналы *саньцзяо*. *Саньцзяо* — это особый «орган» китайской медицины, «Тройной Обогреватель», который включает в себя верхнюю, среднюю и нижнюю части туловища. *Верхний Обогреватель* расположен в груди над диафрагмой, *Средний Обогреватель* — между диафрагмой и пупком, а *Нижний Обогреватель* — между пупком и пахом.

После того как вы раскрепостите мышцы, поместите руки на макушку головы и нажмите. Голова при этом толкает вверх, уравновешивая нажим. Этот толчок идет от самого пола. И толкания вверх и нажимания вниз

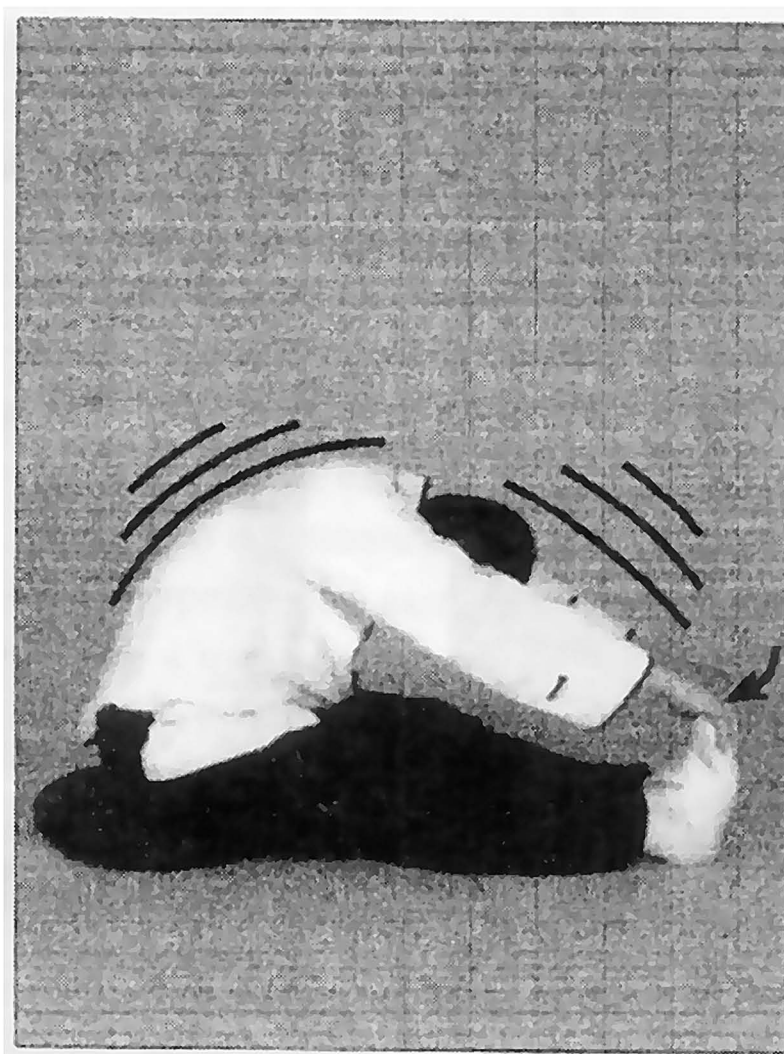


Рис. 2-15.

направит всю застоявшуюся *ци* в области *саньцзяо* в *Малую Циркуляцию* (круговой путь через *сосуд Зачатия* и *сосуд Управления*).

Наконец ухватитесь за пальцы или стопы ног и потяните их на себя, опустив голову. В этом положении растягиваются и слегка напрягаются мышцы спины; вернувшись в исходное положение и вытянув руки над головой, вы вновь их расслабите. Тем самым вы то нажимаете на почки, то отпускаете их, что усиливает циркуляцию крови и *ци* в них и способствует поддержанию их нормального функционирования.

Последнюю часть упражнения можно выполнять, взявшись за пальцы ног сверху и поместив средние пальцы рук на точки *Юнцюань* («Бурлящий Источник»). Так как эти точки принадлежат каналам, связанным с почками, на последние оказывается дополнительное стимулирующее воздействие.

Восьмой Кусок

Чжоу тянь мань юнь 周天慢運
(Медленное перемещение всего неба)

Тайные слова:

以候口水至，再漱再吞津，如此三度畢，口水九次吞，咽下汨汨響，
百脈自調勻，周天慢運畢，想火遍燒身。舊名八段錦，子後午前行，
勤行無間斷，萬病化為塵。

*Подожди прихода воды рта,
снова прополощи, снова глотни слюну,
выполни это три раза,
проглоти воду рта девять раз,
глотни шумно,
в сотнях сосудов ци регулируется равномерно и автоматически,
завершено медленное перемещение всего неба (тела);
думай, что огонь сжигает все твоё тело.
Древнее название — «Восемь Кусков Парчи»,
занимайся после полуночи и до полудня,
будешь заниматься прилежно и непрерывно —
тысячи болезней рассыплются в прах.*

Выполнение:

Скрестите ноги и поместите руки перед животом. Закройте глаза и посидите неподвижно (рис. 2-16). Когда во рту накопится достаточно слюны, прополощите ею ротовую полость и со звуком проглотите ее в три приема. После этого переведите внимание на пупок или *нижний Даньтянь* и почувствуйте плавную циркуляцию *ци* в вашем теле. Когда слюна накопится вновь, прополощите ею рот и снова проглотите ее в три приема. Повторите это еще раз, чтобы всего получилось девять глотков.

Затем расслабьтесь и почувствуйте, как *ци* «горит» во всем вашем теле (рис. 2-17). Это значит, что вы должны направить *ци* в кожу для образования защитного экрана вокруг вашего тела. Выполнив все восемь

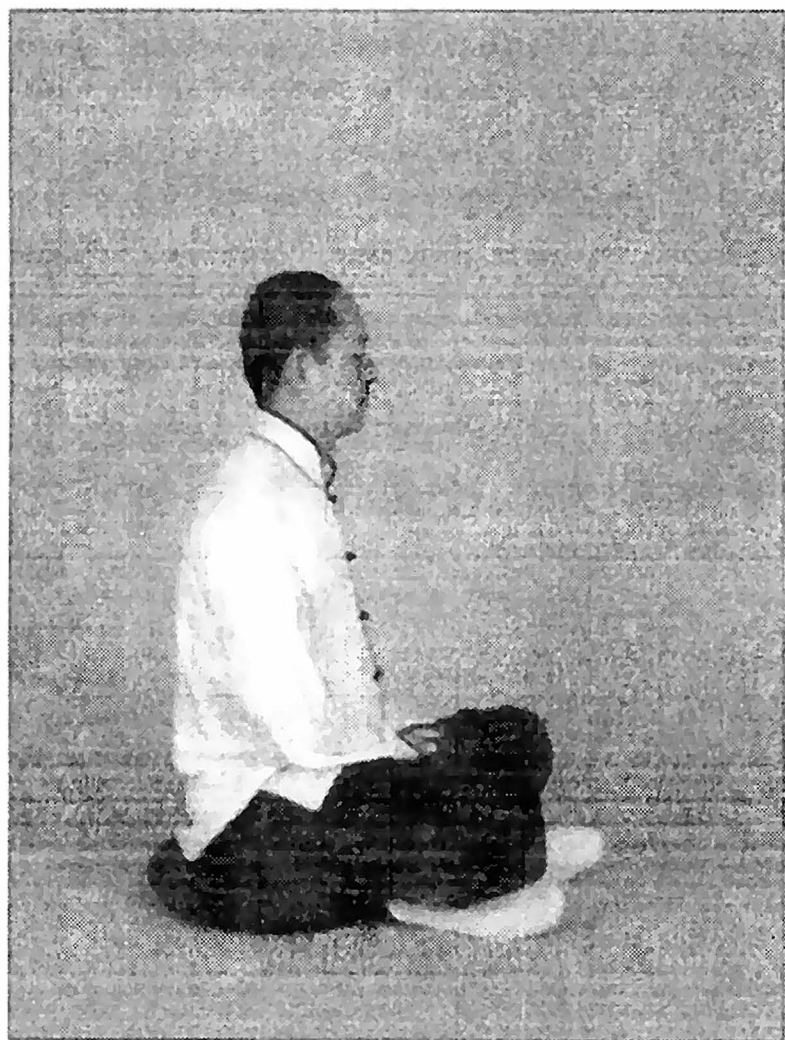


Рис. 2-16.

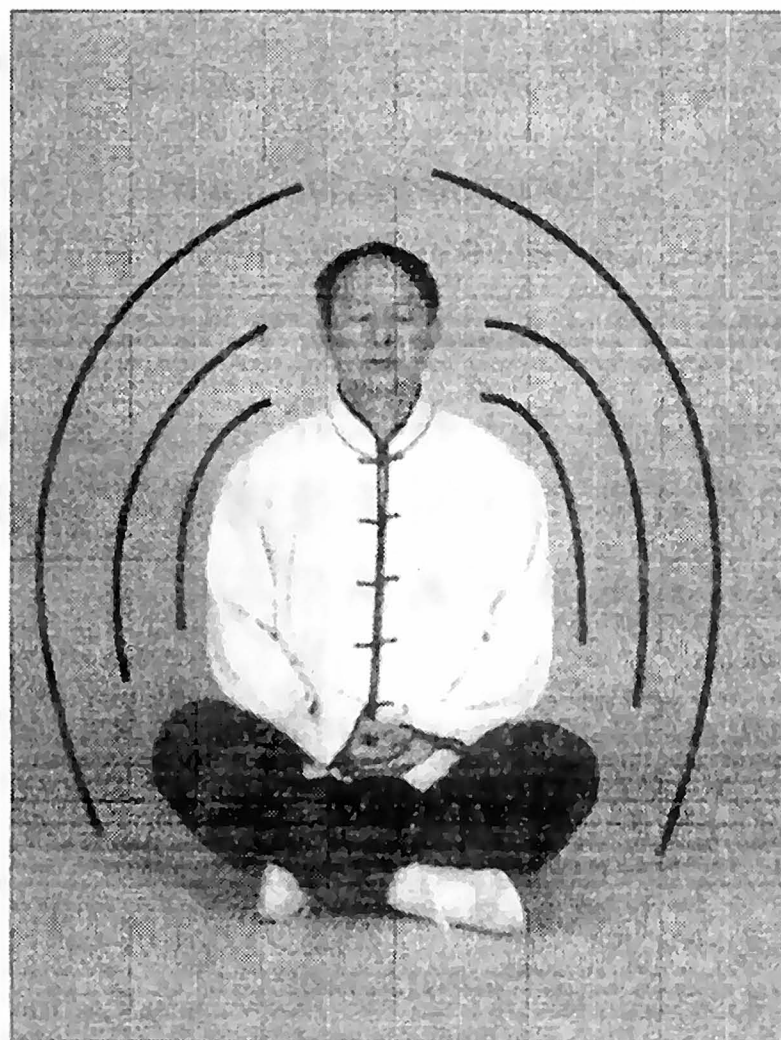


Рис. 2-17.

«Кусков» (упражнений), замрите и равномерно подышите около трех минут.

Обсуждение:

После выполнения предыдущих семи «Кусков» ваше тело может быть слишком положительным (янским) и *ци* может подняться вместо того, чтобы опуститься в *Даньтянь*. Проглатывание слюны — способ вернуть *ци* вниз. Есть два способа накопления слюны. Первый — подвигать во рту языком, второй — просто сосредоточиться и ожидать, пока слюна не накопится сама по себе. Так как этот «Кусок» — последний, желательно погасить Огонь, который могли вызвать предыдущие упражнения. Если вы начнете двигать языком, это может опять вызвать нагрев и Огонь. Вам же необходимо успокоиться, поэтому для накопления слюны используйте только *И*. Глотание в этом куске выполняется «шумно». Это помогает сосредоточить все ваше внимание и облегчает расслабление.

Вы хотите заставить накопленную вами в *нижнем Даньтяне* *ци* циркулировать по всему телу. Если вы сидите неподвижно, сосредоточив

внимание на *нижнем Даньтяне*, в нем накопится *ци*. Заполнив *Даньтянь*, она постепенно распространится за его пределы и заполнит все тело целиком. Вы сможете ощутить, как *ци* движется в вашем теле, устраняя препятствия в каналах и автоматически уравниваясь. Вы можете ощутить ее движение по *Малому Кругу* (рис. 2-16) — круговому маршруту через *сосуд Управления* на спине и *сосуд Зачатия*, идущий по передней части вашего тела. После того как глотания завершены и тело наполнено теплом и *ци*, вообразите, что кожа и все, что окружает ваше тело, пылает огнем. Этот образ направит *ци* в кожу и создаст щит *вэй ци* (*Защитной ци*) вокруг вашего тела.

ГЛАВА 3

Стоячие «Восемь Кусков Парчи»

Стоячий комплекс «Восемь Кусков Парчи» более популярен, нежели сидячий, поэтому в исторических документах его разновидностей встречается больше. Вам не стоит беспокоиться о том, какая из них лучше или точнее, так как их базовые принципы одинаковы. Намного важнее, чтобы вы на самом деле понимали корень практики и тренировались терпеливо и упорно. Каждый из «Кусков» имеет стихотворное наставление, объясняющее упражнение и его смысл. Эти наставления, передаваемые из поколения в поколение, составляют корень и основу каждого «Куска», поэтому вам необходимо постараться их понять. В то время как сидячий комплекс предназначен в основном для шести каналов *ци* в руках, стоячий работает со всеми каналами.

СТОЯЧИЕ «ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ»

Первый Кусок

Наставление:

雙手托天理三焦，三焦通暢疾病消。
反手朝天振雙臂，挺胸直腰兩側搖。
立正姿勢要站穩，久練體壯樂陶陶。

Обе руки поддерживают Небо для регулирования (саньцзяо *Тройного Обогревателя*); саньцзяо пропускает ци свободно и плавно, болезни исчезают. Поверни ладони к Небу и подними обе руки. Выпрями грудь, выпрями поясницу и качнись в обе стороны. Встань прямо и замри. Занимайся долго, тело станет сильным, а ты будешь счастливым.

Выполнение:

Примите естественную стойку, стопы стоят параллельно на ширине плеч, руки опущены вдоль боков. Закройте глаза, успокойте ум и дышите равномерно (рис. 3-1). Откройте глаза и посмотрите вперед, продолжая дышать естественно и ровно. Соберите шэнь в верхнем Даньтяне и опустите ци в нижний Даньтянь. Затем сцепите пальцы и поднимите руки над головой, одновременно отрывая пятки от земли (рис. 3-2 и 3-3). Это называется «обе руки поддерживают Небо» (*шуан шоу то тянь*). Опустите пятки и наклонитесь влево, затем вправо, затем вновь встаньте прямо (рис. 3-4 и 3-5). Завершая один цикл, опустите руки перед собой. Выполните двадцать четыре цикла.

Обсуждение:

Этот комплекс не начинается с успокаивающей медитации, но, так как цигун-тренинг непосредственно связан со сферой ощущений, необходимо, чтобы ваш ум был спокоен и устойчив. Неплохо для этого перед началом тренировки немного постоять неподвижно.

Из наставления вы видите, что этот Кусок предназначен для саньцзяо, или *Тройного Обогревателя*. Тремя областями туловища, или «Обогревателями»¹, о которых идет речь, являются области над диафрагмой, между диафрагмой и пупком, между пупком и пахом. Три Обогревателя отвеча-

¹ «Обогреватель» — наиболее распространенный вариант перевода китайского слова цзяо.



Рис. 3-1.



Рис. 3-2.

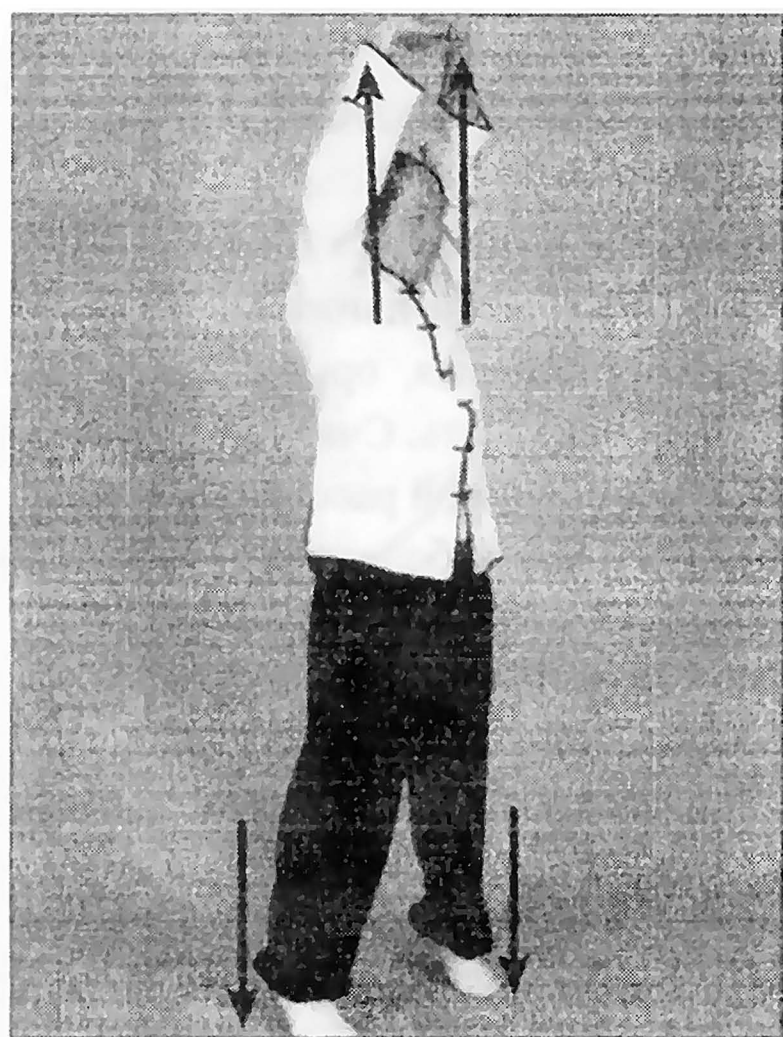


Рис. 3-3.

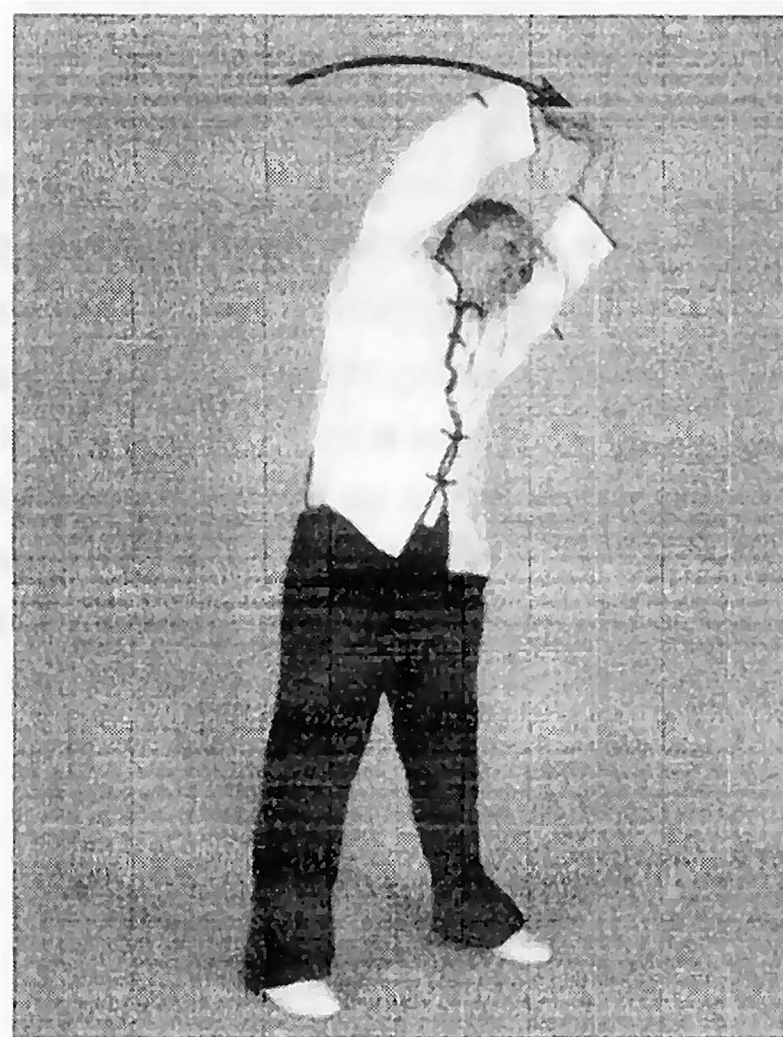


Рис. 3-4.

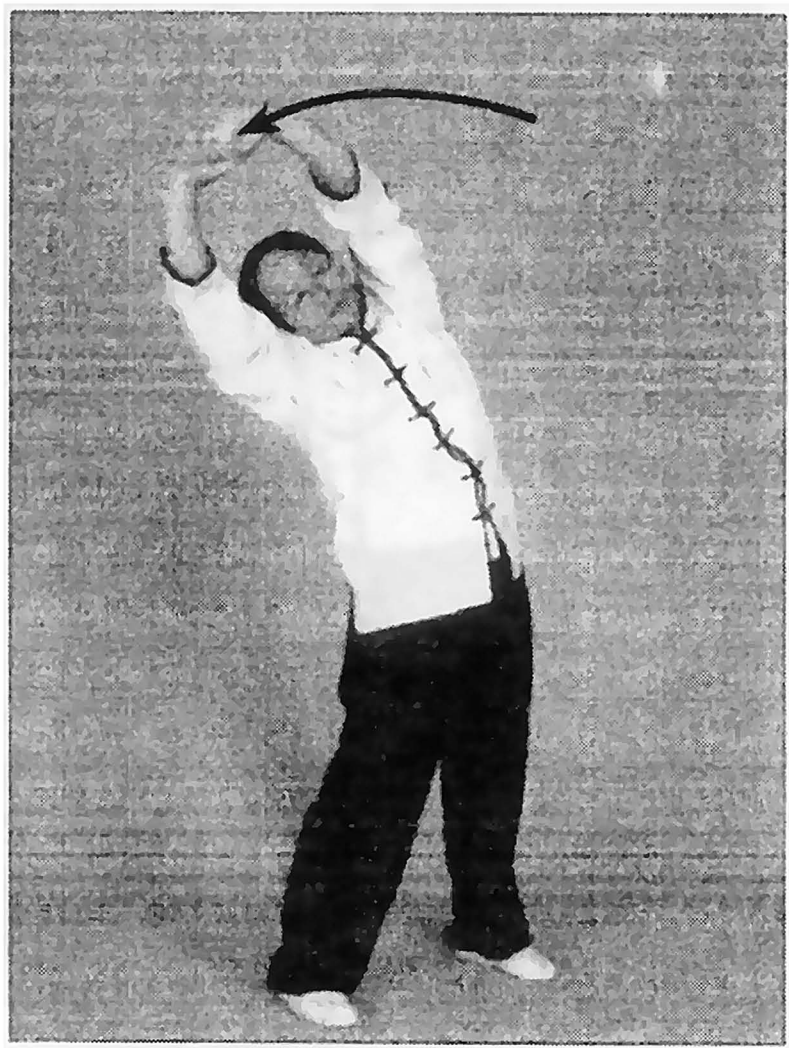


Рис. 3-5.

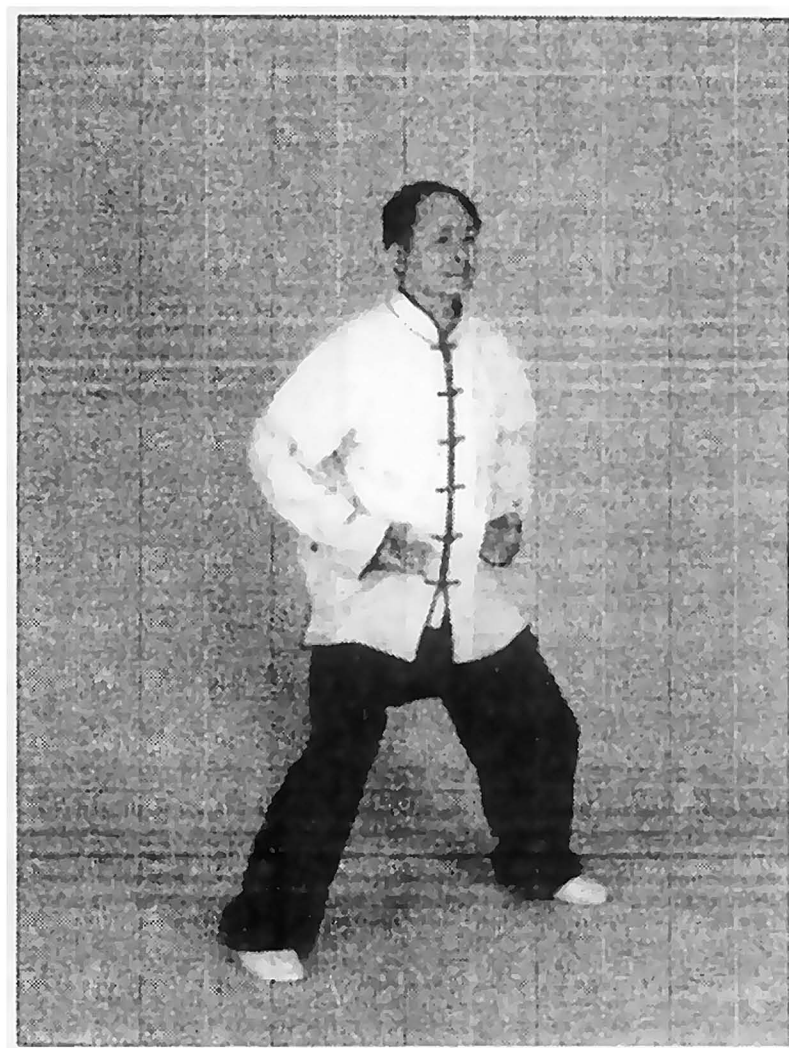


Рис. 3-6.

ют соответственно за дыхание, питание и выделение. Поднимая руки над головой и наклоняясь в стороны, вы растягиваете мышцы туловища. Когда руки опускаются вниз, мышцы раскрепощаются и расслабляются, обеспечивая беспрепятственную циркуляцию *ци*. Повторение движений регулирует циркуляцию *ци* в *саньцзяо*. Когда она плавная, органы будут расслаблены и *ци* в них сможет свободно циркулировать. Считается, что расстройства *ци* в *саньцзяо* являются основной причиной расстройств *ци* во многих органах. Если *ци* в *саньцзяо* отрегулировать, болезнь исчезнет.

Выполняя это упражнение, вы отрываете от земли пятки. Это помогает вам выработать *И* толкания вверх, направляющее *ци саньцзяо* вверх и вниз. «Выпрямить поясницу» означает держать нижнюю часть спины перпендикулярно к земле.

Возможны и другие варианты: «печь», «очаг» и т. п.

Второй Кусок

Наставление:

左右開弓似射雕，兩臂堅牢壯腎腰。
曲肘平肩努力拉，手箭對準用目瞄。
左右放射二十四，騎馬蹲檔效力高。

Влево и вправо натягивай лук, словно стреляя в ястреба. Обе руки сильны и крепки, укрепляй почки и поясницу. Сгибай локоть на уровне плеча, ум изо всех сил старается тянуть. Стрела-кисть руки направлена в цель, глазами всматривайся. Влево и вправо стреляй двадцать четыре раза. Оседлай лошадь и присядь для повышения силы.

Выполнение:

Шагните правой ногой вправо и опуститесь в «стойку всадника» (рис. 3-6). Расслабьте кисти и поднимите их к груди. Соедините ладони

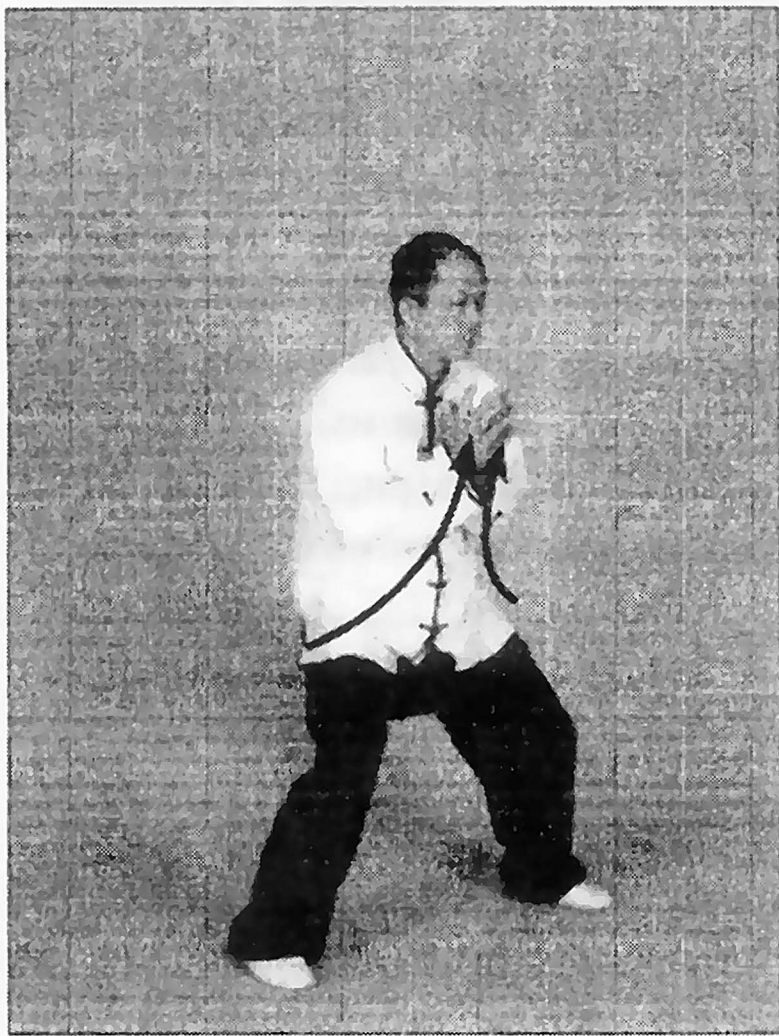


Рис. 3-7.

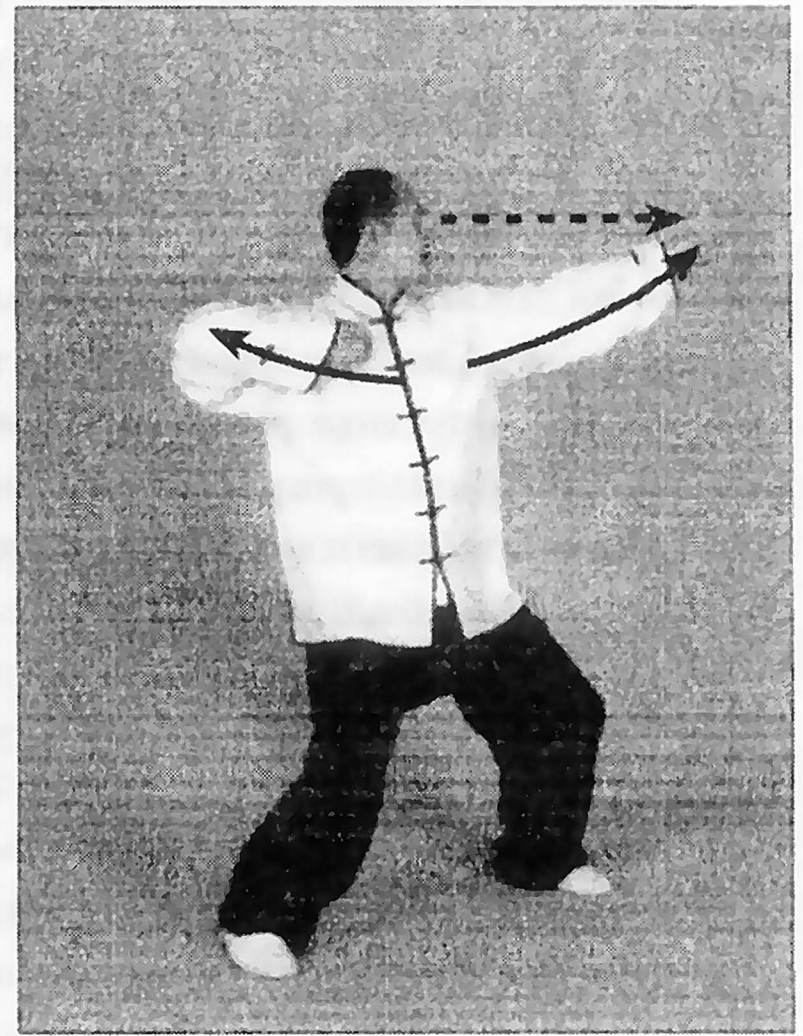


Рис. 3-8.

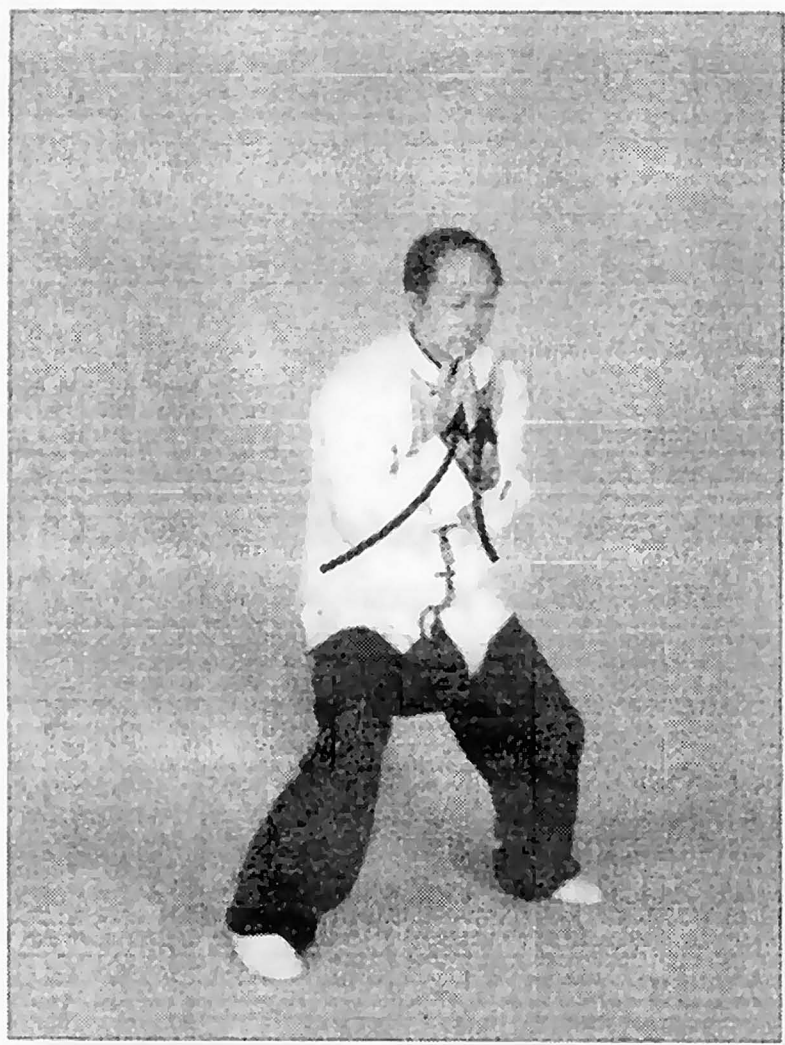


Рис. 3-9.

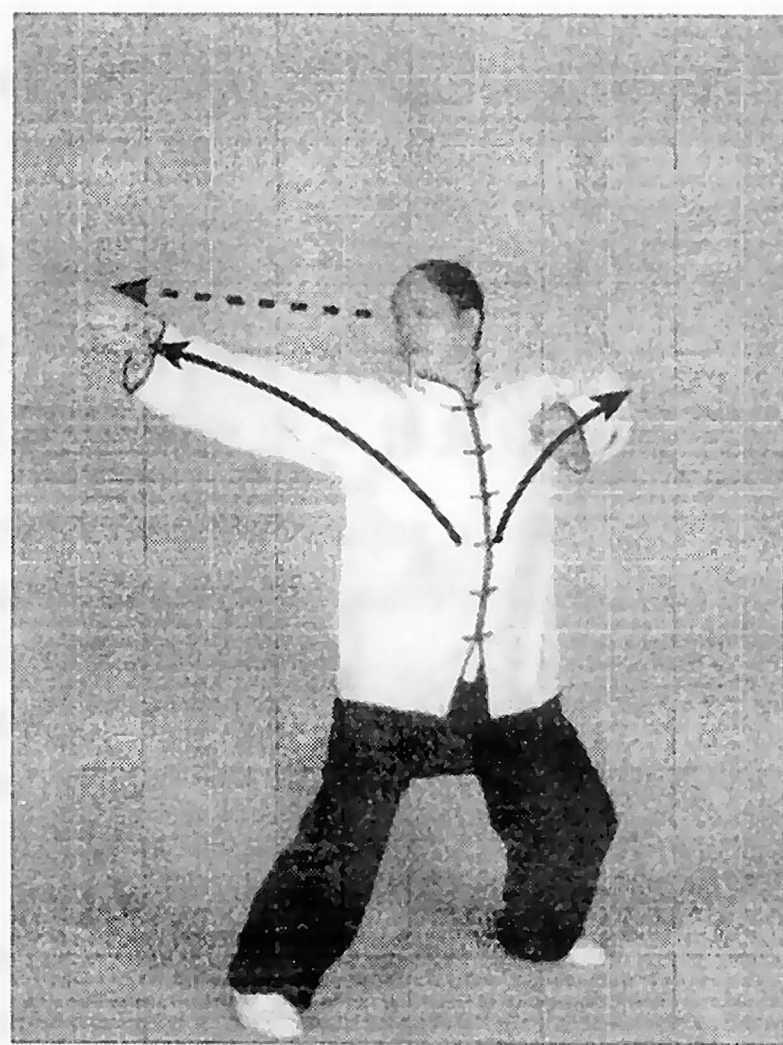


Рис. 3-10.

(рис. 3-7), затем правую руку, проведя ее на уровне соска, отведите назад, а левую вытяните влево, как будто вы натягиваете лук, целясь в ястреба. Кисть левой руки принимает форму «тайного меча», или «одного пальца»¹ (рис. 3-8). Глаза смотрят влево, в очень удаленную точку. Затем встаньте прямо и опустите руки, круговым движением подведите их к груди и повторите весь процесс, только теперь «цельтесь» вправо (рис. 3-9 и 3-10). Выполните двенадцать повторений в каждую сторону, чтобы в сумме получилось двадцать четыре.

Обсуждение:

Этот «Кусок» предназначен для укрепления почек и области поясницы. Сначала вы должны присесть для «укрепления корня», словно перед натягиванием мощного лука. Без этого корня у вас не будет центра и вы не сможете эффективно натягивать лук. Следите, чтобы при этом ваша

¹ То есть указательный и средний пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, образуя «меч», или «один палец», а остальные три пальца согнуты, образуя «кольцо».

спина была прямой, а ягодицы подобраны — это влияет на область почек. Делая так, вы не только укрепляете мышцы поясницы, но и усиливаете циркуляцию *ци* в области почек — в спине у нижних ребер. Задний локоть должен быть согнут, плечи должны быть напряжены для стабилизации натяжения лука. Сосредоточьте ум так, чтобы вы в действительности ощутили, что натягиваете очень мощный лук. Эта концентрация ума является источником движения *ци*.

Третий Кусок

Наставление:

調理脾胃須單舉，脾胃平和病自癒。
舉臂挺掌用力搖，伸撥筋肋脾胃舒。
右手高舉左下垂，左右伸搖筋絡活。

Для регулирования селезенки и желудка подними один раз; селезенка и желудок обретают мир и гармонию, болезнь излечивается сама. Подними руку и напряги ладони, раскачивай с силой. Вытягивай и развивай сухожилия и мышцы, селезенка и желудок чувствуют себя удобно. Правая рука поднята высоко, левая опущена вниз, влево и вправо активно вытягивай и раскачивай сухожилия и каналы.

Выполнение:

Завершив предыдущий «Кусок», встаньте прямо и поставьте стопы параллельно на ширину плеч. Затем подтяните обе руки к животу ладонями вверх (рис. 3-11). Поднимите левую руку над головой и толкните ею вверх, одновременно опустите правую руку вдоль бока и слегка нажмите ею вниз (рис. 3-12). Поменяйте руки и повторите (рис. 3-13 и 3-14). Толкая, вы должны ощущать сопротивление, но не должны напрягать мышцы. Выполните двадцать четыре повторения.

Обсуждение:

Этот «Кусок» предназначен для желудка. Попеременно поднимая одну руку и опуская другую, вы раскрепощаете мышцы передней части туловища. «Напрягая ладони», вы не напрягаете мышцы, а скорее расширяете силу через кисти так, что руки все время вытягиваются. Это стимулирует и укрепляет сухожилия и мышцы. Перемена рук чередует вытяги-

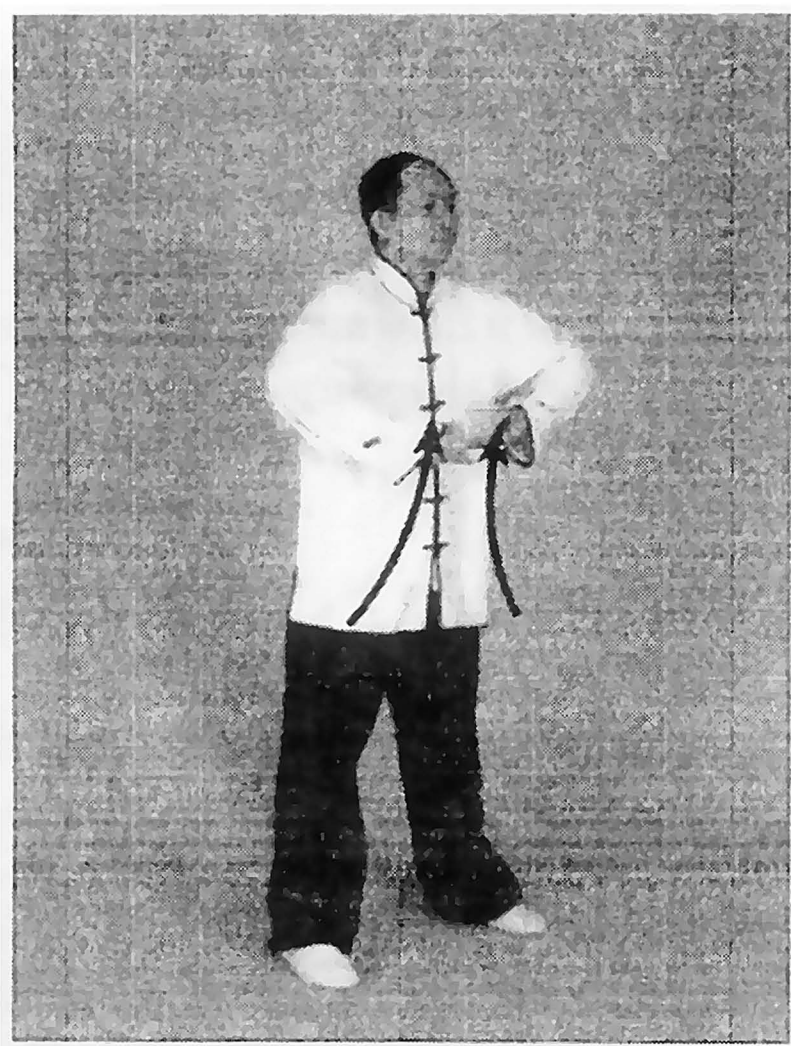


Рис. 3-11.

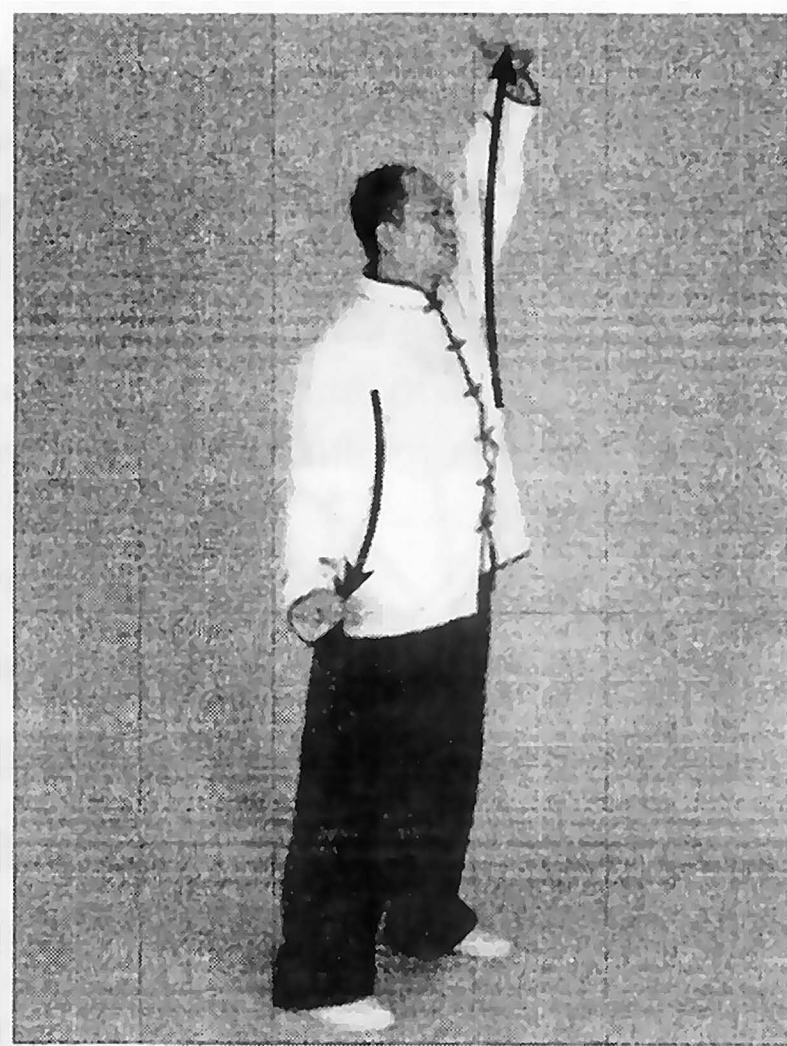


Рис. 3-12.

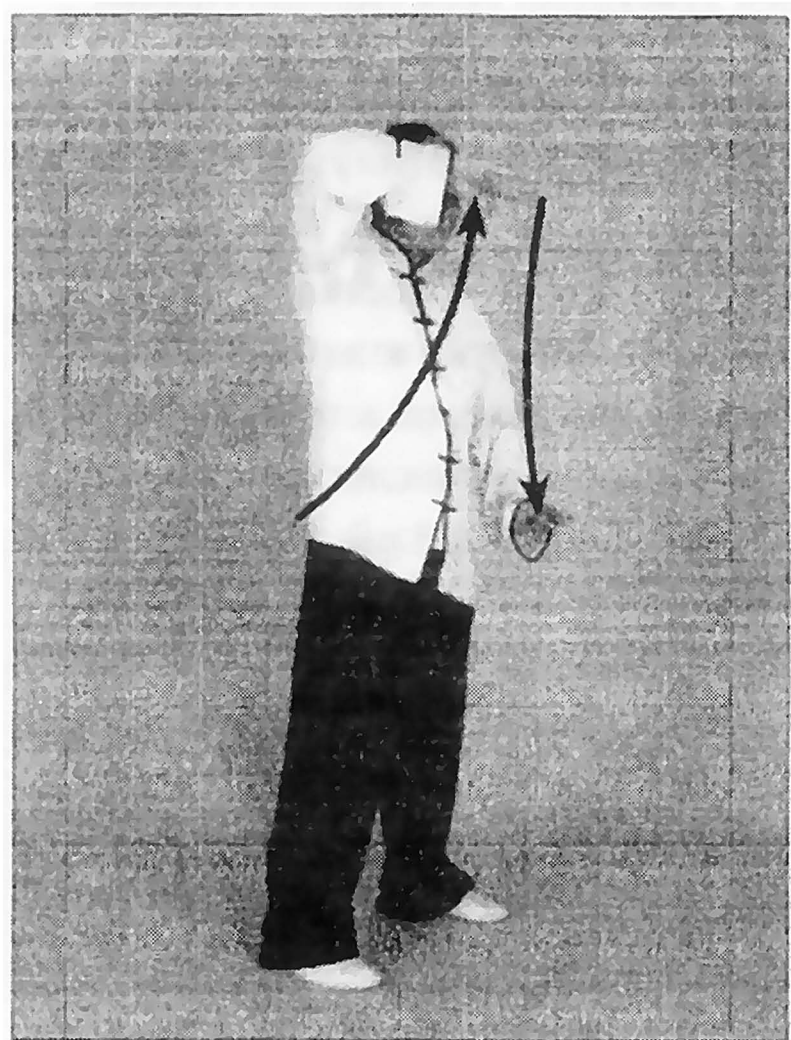


Рис. 3-13.



Рис. 3-14.

вание и расслабление мышц тела, «раскачивая» сухожилия и каналы *ци*. Это движение рук усиливает циркуляцию *ци* в желудке, селезенке и печени. По желанию, поднимая и вытягивая руку, вы также можете вытягивать одноименную ногу для увеличения натяжения.

Четвертый Кусок

Наставление:

五勞七傷望後瞧，久練久作筋骨牢。

癆傷皆因內臟弱，挺胸扭脖後看好。

掐腰捧胸身平立，專治內傷有功效。

Пять слабостей и семь повреждений: подожди — и увидишь, как они исчезают; тренируйся долго, упражняйся долго, сухожилия и кости сильны. Слабости повреждения (от перенапряжения) — все потому, что слабы внутренние органы. Выпяти (выпрями) грудь и поверни шею, чтобы хорошо видеть сзади. Держи поясницу, поддерживай грудь, тело выпрямлено. Особенно действенно при лечении внутренних повреждений.

Выполнение:

Встаньте прямо и естественно, стопы, как и прежде, параллельны, руки естественно свисают вдоль боков. Чтобы выровнять стойку, слегка как бы приподнимите грудь изнутри, но следите за тем, чтобы она не выпячивалась. На выдохе поверните голову влево и посмотрите назад (рис. 3-15), затем на выдохе верните ее в исходное положение. Выполните по двенадцать поворотов в каждую сторону — всего двадцать четыре. Туловище при этом остается неподвижным. Далее, поместите руки на поясницу и выполните еще двадцать четыре поворота головы (рис. 3-17, 3-18 и 3-19). Наконец, переведите обе руки к груди ладонями вверх, слегка выставьте вперед локти и плечи и выполните еще двадцать четыре поворота головы (рис. 3-20 и 3-21).

Все это время используйте *И* для направления *ци* из *нижнего Даньтяня* в точки *Юнцюань* (рис. 3-22) и *Хуэйинь* (рис. 3-23) на выдохе и повороте головы и направления *ци* обратно в *нижний Даньтянь* на вдохе и возврате головы во фронтальное положение.

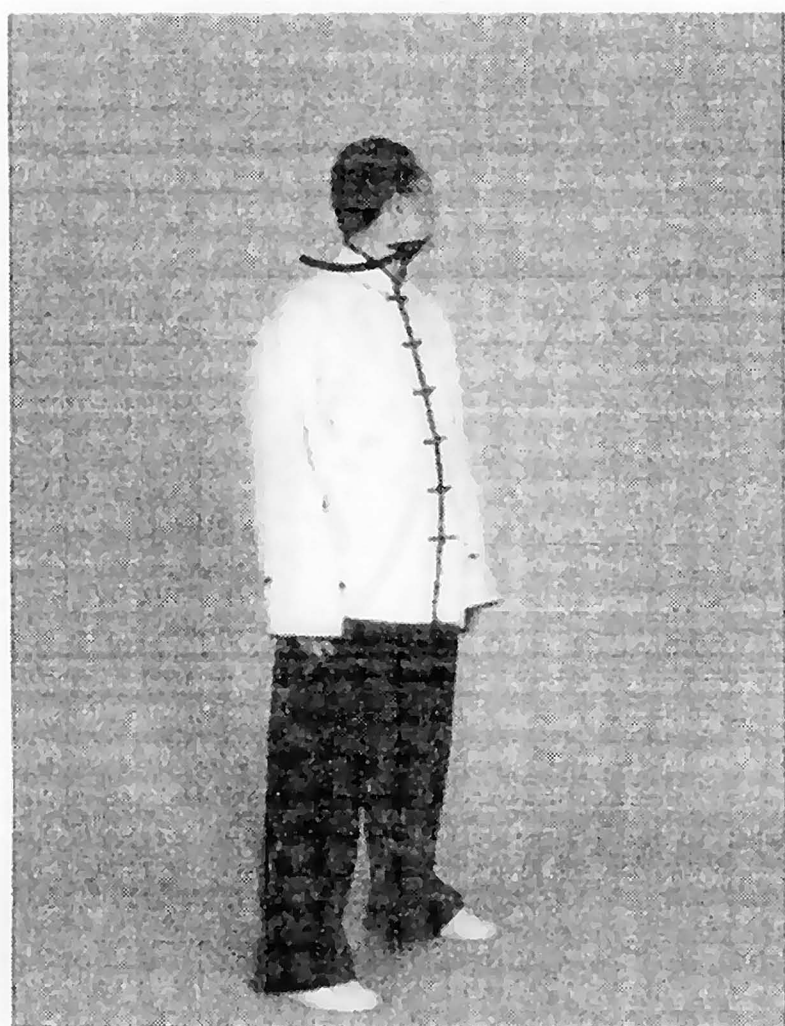


Рис. 3-15.

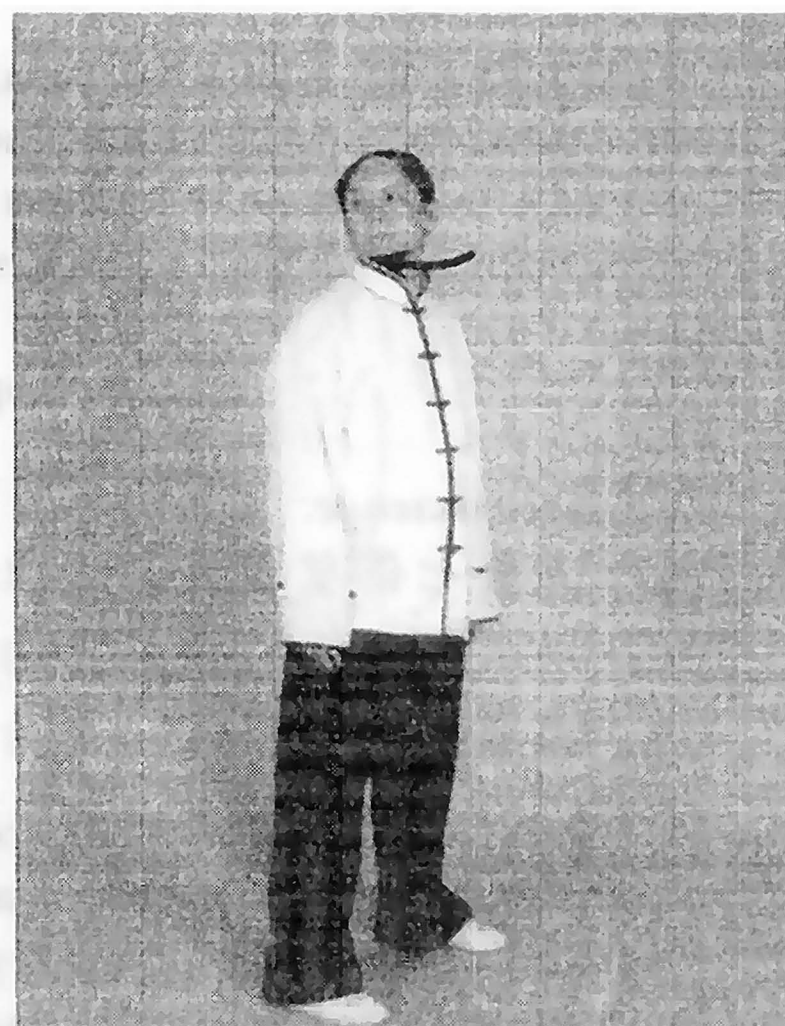


Рис. 3-16.



Рис. 3-17.



Рис. 3-18.



Рис. 3-19.



Рис. 3-20.



Рис. 3-21.

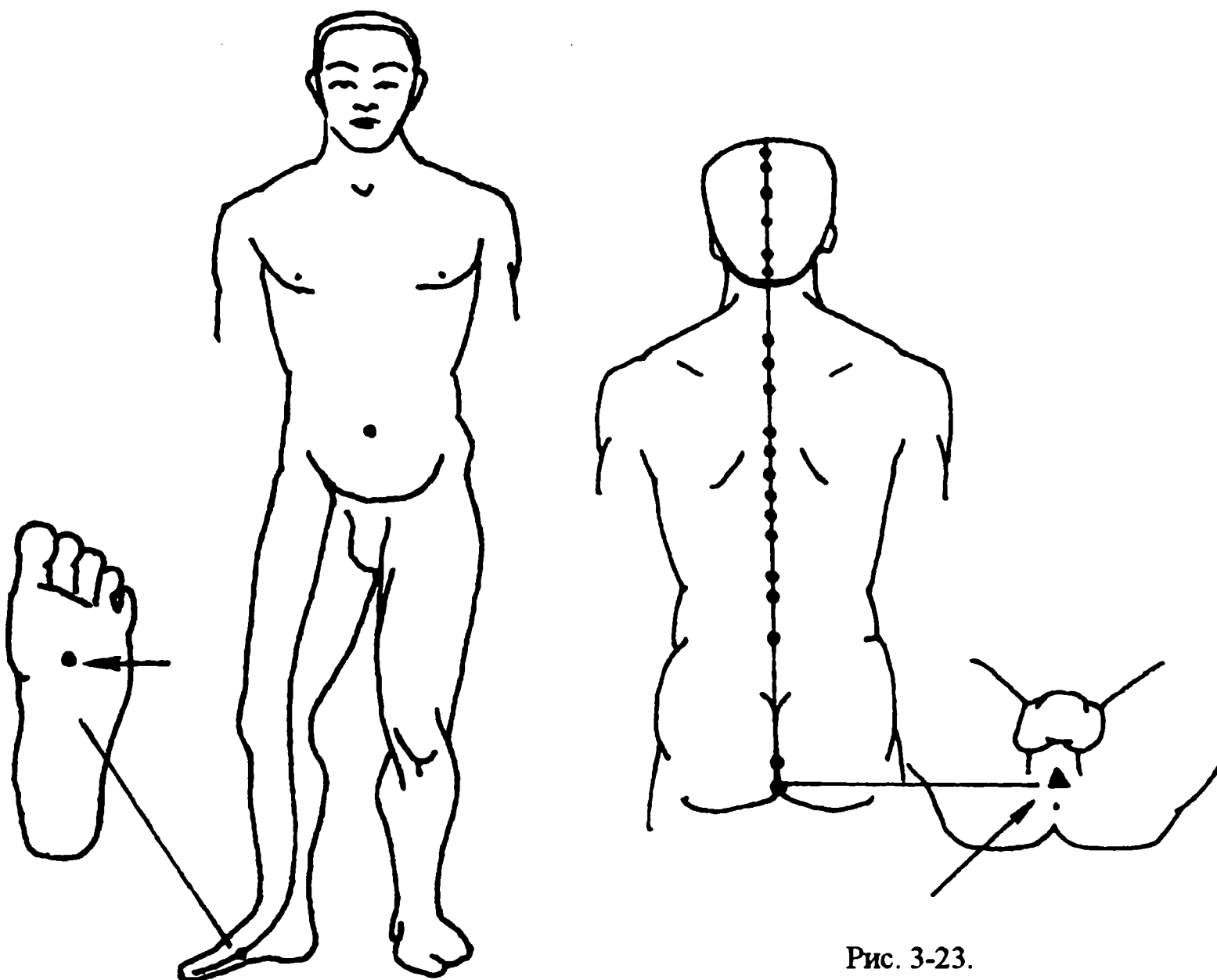


Рис. 3-22.

Рис. 3-23.

Обсуждение:

«Пять слабостей» — это болезни пяти иньских органов: сердца, печени, селезенки, легких и почек. «Семь повреждений» — это повреждения, вызванные семью эмоциями: счастьем, скорбью, радостью, любовью, ненавистью и желанием. В китайской медицине считается, что болезнь возникает, когда эмоциональное потрясение расстраивает внутренние органы, если они слабы. Например, злоба может вызвать застой *ци* в печени, что вызовет нарушения ее функционирования. Однако этому влиянию подвержены не только внутренние органы: сильные эмоции также вызывают накопление *ци* в голове. Поворачивая голову из стороны в сторону, вы раскрепощаете мышцы, кровеносные сосуды и каналы *ци*, проходящие в шее, позволяя *ци* в голове течь более плавно. К тому же, так как вы тренируете ваши чувства и *шэнь*, чтобы они были центрированными и нейтральными, вы сможете избежать избыточных или крайних

эмоций вместе с их негативными последствиями. В этом упражнении вы поворачиваете голову, чтобы взглянуть назад, как если бы вы смотрели на все негативное, оставленное позади. Для того чтобы *ци* двигалась, необходимо именно *смотреть назад*. Если же вы будете просто слегка поворачивать голову, *ци* будет застаиваться в шее. Регулярное выполнение этого «Куска»отрегулирует *ци* в ваших органах и голове, восстанавливая ущерб, нанесенный сильными эмоциями и помогая избежать всех болезней.

В наставлении также подразумевается, что этот «Кусок» может избавлять от старых травм. Во время его выполнения вы при помощи ума направляете *ци* из *нижнего Даньтяня* в точки *Юнцюань*, что делает более плавной циркуляцию *ци* в нижней части тела. Меняя положение рук при выполнении поворотов головы, вы слегка напрягаете различные внутренние части тела, регулируя течение *ци* в них. Это помогает лечить застарелые внутренние травмы и ушибы, от которых нелегко избавиться другими методами лечения.

Пятый Кусок

Наставление:

搖頭擺尾去心火，心火旺盛肺金克。
手按膝蓋多搖擺，血液暢流好處多。
筋攣腿酸身麻木，重伸重壓莫蹉跎。

Качай головой и маши хвостом, чтобы избавиться от Огня в сердце; когда в сердце сильный Огонь, покоряй его Железными легкими. Кисти нажимают на коленные чашечки, еще качай и маши. Кровь течет плавно, много пользы. Если мышцы и сухожилия свело, ноги болят, а тело немеет, еще вытягивай и нажимай с силой, не теряй времени.

Выполнение:

Шагните правой ногой вперед и опуститесь в «стойку всадника». Положите кисти на колени так, чтобы большие пальцы оказались с внешней стороны бедер (рис. 3-24). Ваша *ци* опускается в подошвы стоп, а *И* сосредоточен на точках *Юнцюань*. Перенесите вес тела на левую ногу, с силой надавите рукой и выровняйте по одной линии голову, позвоночник

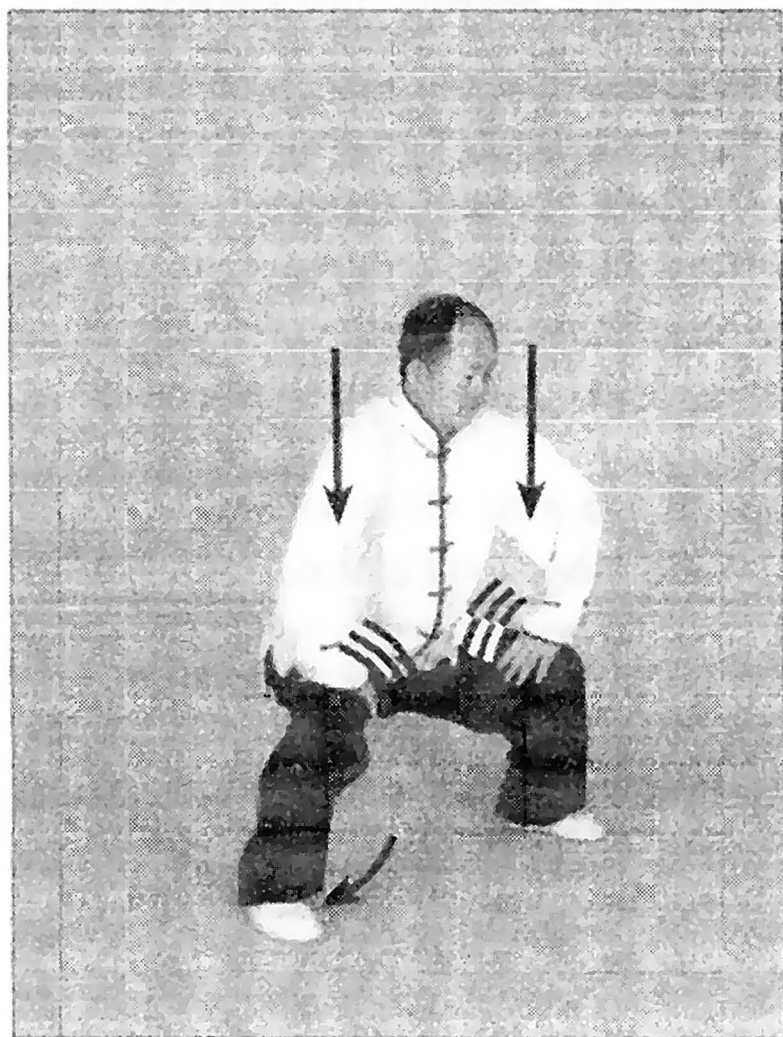


Рис. 3-24.

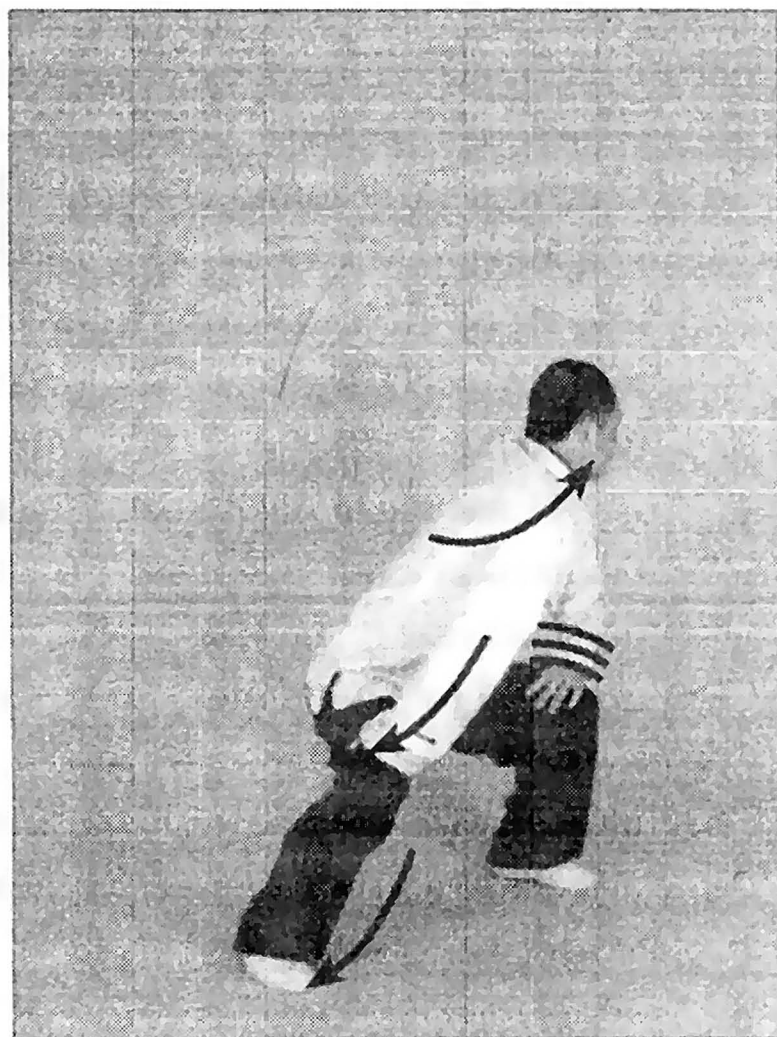


Рис. 3-25.

и правую ногу (рис. 3-25). Замрите в этом положении примерно на три секунды, затем вернитесь в исходное положение и повторите то же в другую сторону (рис. 3-26 и 3-27). Выполните двенадцать поворотов в каждом направлении, чтобы их сумма составила двадцать четыре.

Обсуждение:

Огонь (избыточная *ци*) в *среднем Даньтяне* у солнечного сплетения может быть результатом неправильного питания, дыхания загрязненным воздухом или недосыпания. Он часто вызывает боль в сердце, поэтому и называется *синь хо* («сердечный Огонь»). Когда избыточная *ци* накапливается и застаивается в *среднем Даньтяне* или сердце, лучшим выходом будет переместить этот Огонь в легкие, где его можно отрегулировать и погасить ровным дыханием. В соответствии с теорией Пяти Элементов (табл. 3-1), Огонь разрушает Металл, но Металл может поглощать тепло и управлять Огнем (рис. 3-28). Легкие соответствуют Металлу, а сердце — Огню, поэтому в наставлении говорится, что Металл легких может покорить Огонь сердца. Держа руки на коленях большими пальцами

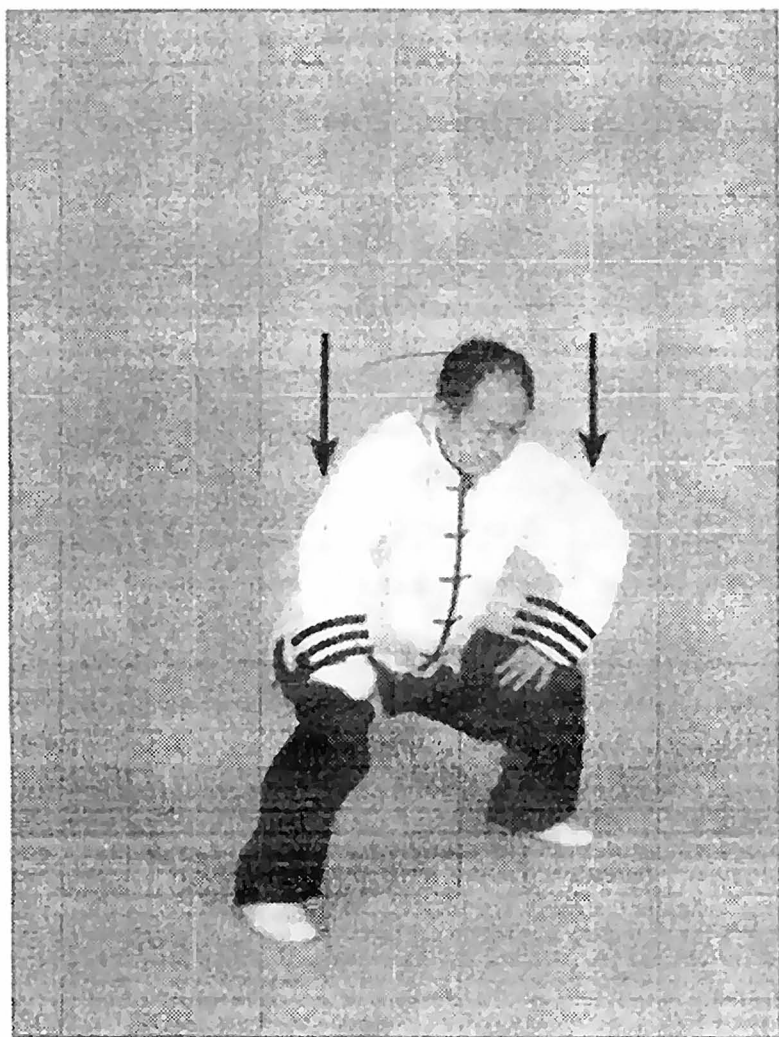


Рис. 3-26.

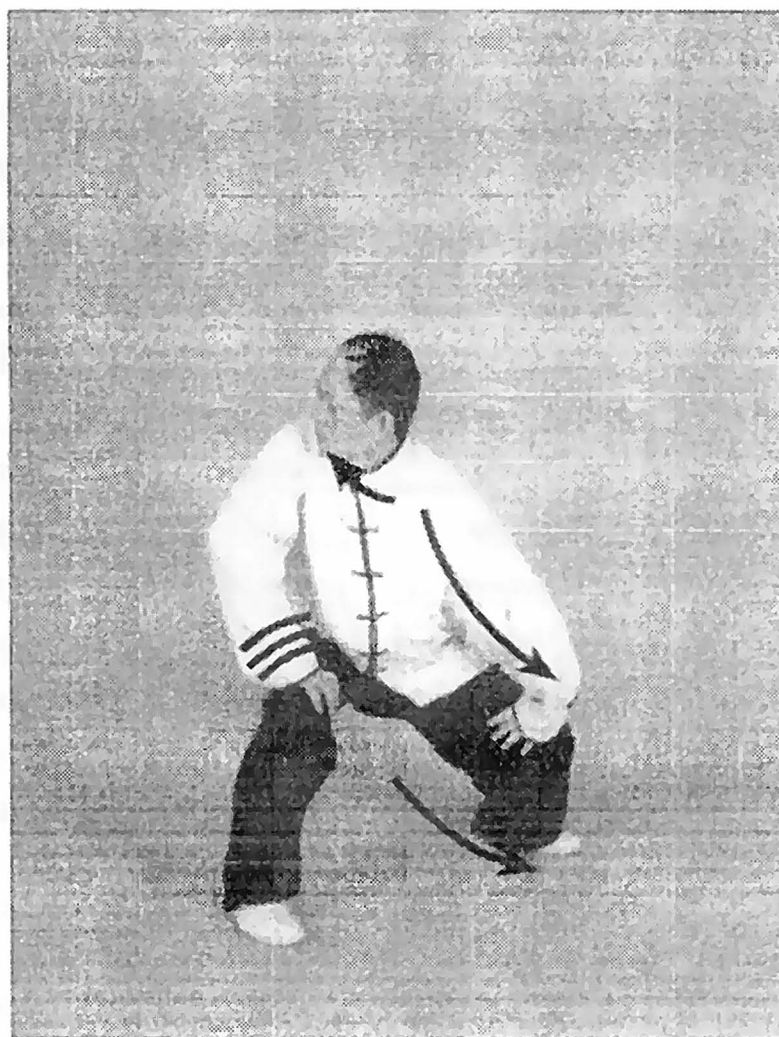


Рис. 3-27.

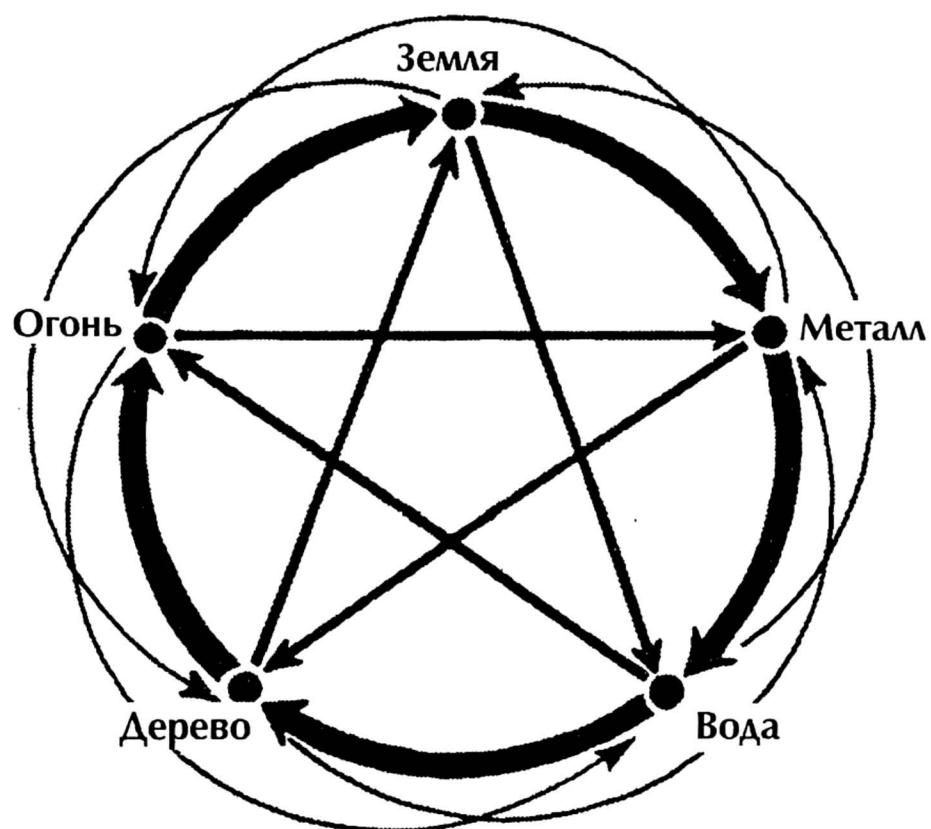


Рис. 3-28.

назад, вы расширяете грудную клетку, а двигаясь из стороны в сторону, вы раскрепощаете легкие и, таким образом, поглощаете избыточную *ци* из *среднего Даньтяня*, успокаивая Огонь. При этом вы также усиливаете циркуляцию крови, что предотвратит любое онемение или боль в ногах.

	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
Направление	восток	юг	центр	запад	север
Сезон	весна	лето	длинное лето	осень	зима
Погода	ветер	летняя жара	сырость	сухость	холод
Процесс	рождение	рост	превращение	сбор урожая	хранение
Цвет	зеленый	красный	желтый	белый	черный
Вкус	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
Запах	резкий	жгучий	ароматный	прогорклый	гнилой
Иньский орган	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
Янский орган	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
«Отверстие»	глаза	язык	рот	нос	уши
Ткань	сухожилия	кровеносные сосуды	мясо	кожа и волосы	кости
Эмоция	злость	счастье	задумчивость	печаль	страх
Человеческий звук	крик	смех	песня	плач	стон

Таблица 3-1. Соответствия Пяти Элементов.

Следите за тем, чтобы во время поворотов голова не опускалась. Голова, шея и позвоночник должны находиться на одной прямой. Когда вы «давите с силой» на одно колено, вы сжимаете легкое с этой стороны, расслабляя и открывая легкое с другой стороны. Легкие при этом работают подобно кузнечным мехам.

Шестой Кусок

Наставление:

雙手攀足固腎腰，腎腰充實整體牢。
腎身彎腰手攀足，強筋壯骨有功效。
一落一起活力大，防止感冒更為家。

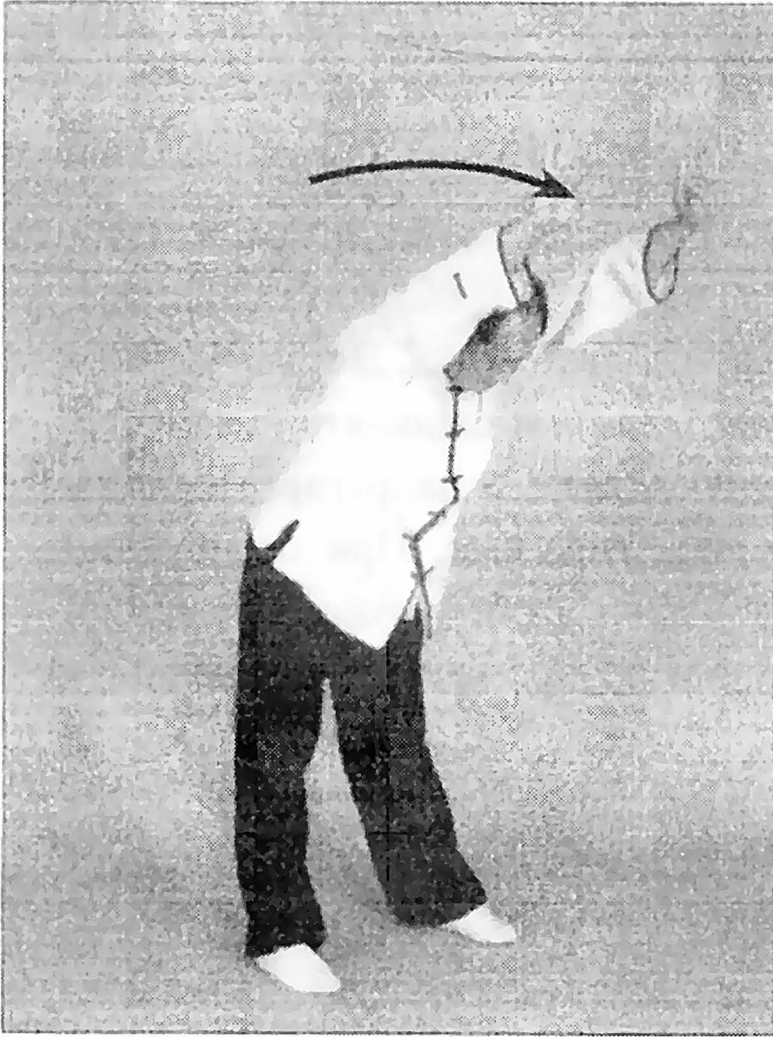


Рис. 3-32.



Рис. 3-33.

Обе руки держат стопы для укрепления почек и поясницы; когда почки и поясница сильны, сильно и все тело. Сгибай поясницу и держи стопы. Это — самый эффективный путь укрепить мышцы-сухожилия и кости. Раз вниз, раз вверх, жизненная сила значительно повышается. Это — лучший способ избежать простуды.

Выполнение:

Верните левую ногу назад так, чтобы обе стопы оказались на ширине плеч параллельно друг другу. Слегка нажмите обеими ладонями вниз у поясницы (рис. 3-29), затем переведите руки к груди (рис. 3-30) и наконец поднимите их над головой ладонями вверх (рис. 3-31). Эта форма выглядит так, как будто вы что-то держите или поднимаете над головой. Ум сосредоточен на точке *Минмэнь* (Gv-4) в области почек. Замрите на три секунды, затем с вытянутыми руками наклонитесь вперед и возьмитесь за стопы (рис. 3-32 и 3-33). Слегка потянитесь руками вверх, вызывая легкое напряжение во всем теле. При этом ваш ум должен быть сосредото-

точен на точках *Юнцюань*. Замрите на три секунды. Повторите весь цикл шестнадцать раз.

Обсуждение:

Почки, располагаясь под двумя основными мышцами спины, являются местопребыванием *Изначальной цзин* (*юань цзин*). Если они здоровы и сильны, *Изначальная цзин* сохраняется и укрепляется. Только в этом случае они смогут производить *Изначальную ци* и оживлять ваше тело. Наклоняясь вперед и хватаясь руками за стопы, вы напрягаете мышцы спины и перекрываете течение *ци* в области почек. При ослаблении напряжения поток *ци* возобновляется, удаляя любой существовавший застой. Это упражнение — отличный способ промассировать почки и усилить поток *ци* в них, а также в мышцах спины и позвоночнике. Когда сильны почки, *Изначальная ци* тоже сильна. Когда *Изначальная ци* полна и сильна, тело способно формировать мощный экран *Защитной ци* для защиты от простуды.

Когда вы наклоняетесь, все ваше тело слегка сжимается и в особенности стимулируются почки. Когда вы выпрямляетесь и вытягиваете руки, ум думает о вытягивании кисти и стопы. Это действие ума и тела направляет *ци* во все сухожилия. Когда вы наклоняетесь, часть вашего внимания (и часть *ци* из почек) притягивается к крестцу. Эта *ци* входит в позвоночник через отверстия в крестце и, когда вы выпрямляетесь, проходит по позвоночнику. В конце концов *ци* наполнит и оживит весь скелет.

Седьмой Кусок

Наставление:

攥拳怒目增氣力，身心健康精神爽。

騎馬蹲檔胸挺直，握拳擊掌多用力。

左右兩手循環抓，抓握怒目用力氣。

Вкручивай кулак с яростным взглядом для усиления *ци* и *ли*; тело и ум здоровы, жизненному духу удобно. Оседлай лошадь и присядь, укрепляя грудь. Держи кулак или ударяй ладонью с большей силой. Влево и вправо две руки хватают по очереди. Хватай, держи, яростные глаза, используй *ли* и *ци*.

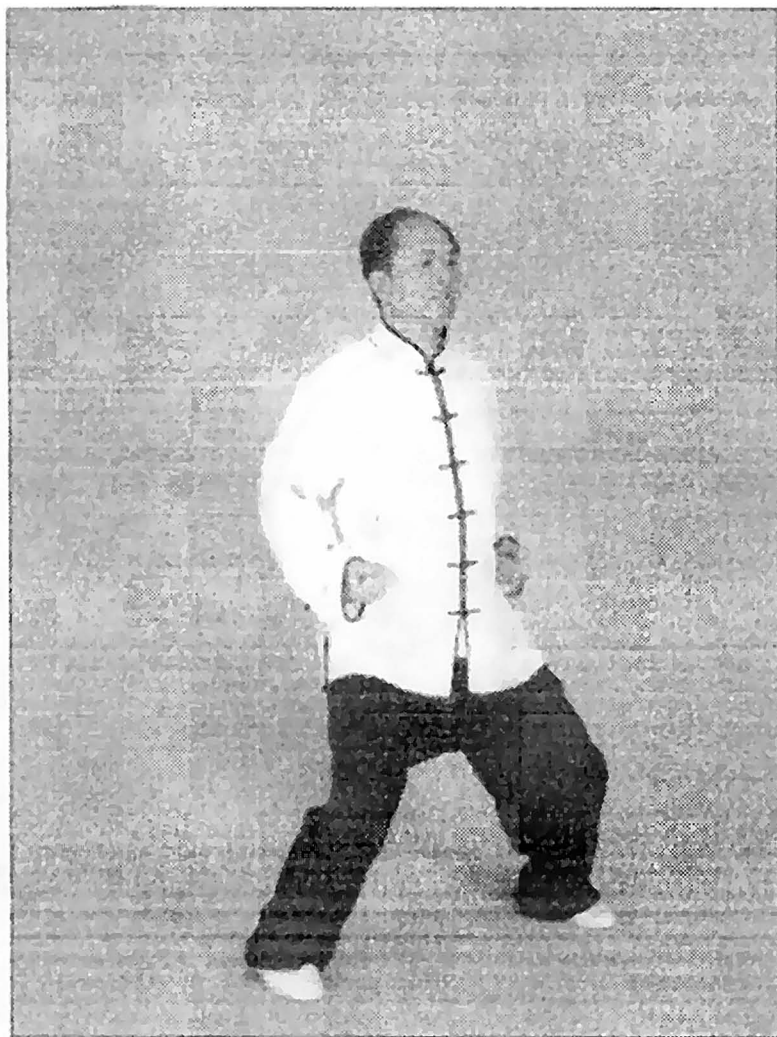


Рис. 3-34.

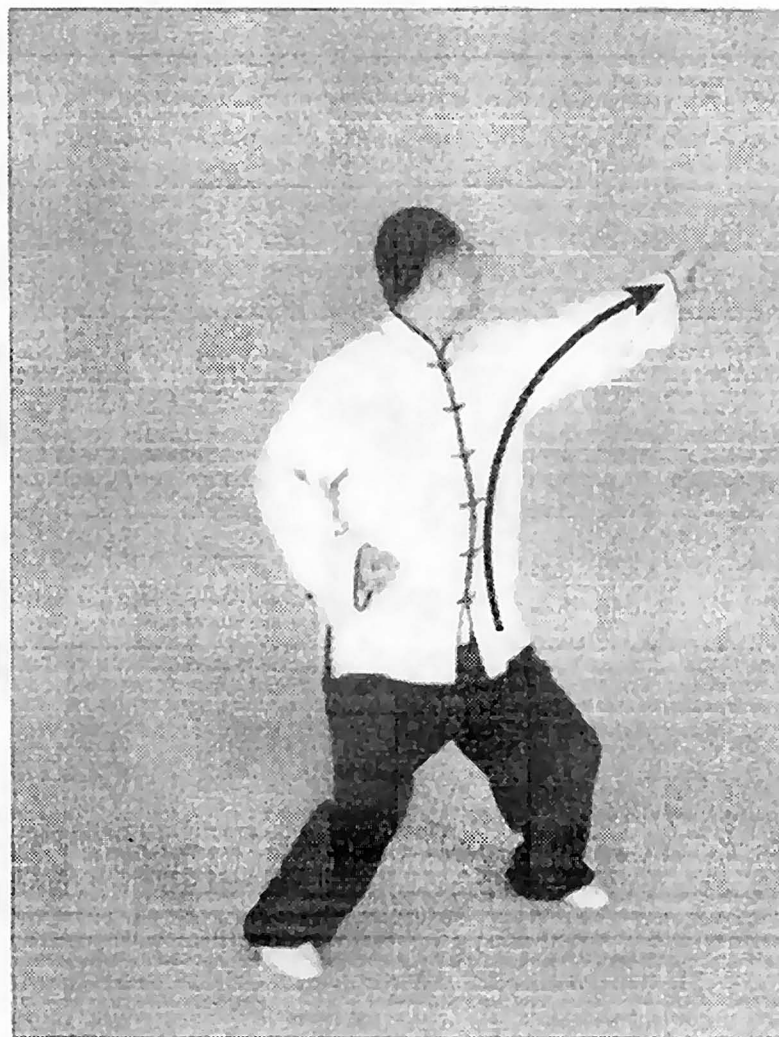


Рис. 3-35.

Выполнение:

Этот «Кусок» очень похож на второй. Шагните правой стопой в сторону и опуститесь в «стойку всадника», корпус прямой, а кулаки — у поясицы (рис. 3-34). Сожмите оба кулака и выбросьте одну руку в сторону сверлящим ударом (т. е. «вкрутите кулак») (рис. 3-35). Ваша другая рука крепко сжата в кулак и находится у поясицы. Вытянутая рука может быть либо сжата в кулак, либо раскрыта. Закончив ее выпрямление, расслабьте обе кисти и верните вытянутую руку в исходное положение у поясицы (рис. 3-36). Затем напрягите обе кисти и повторите все в другую сторону (рис. 3-37). Выполняя удар рукой, яростно смотрите на воображаемого противника. Выполните восемь повторений в каждую сторону — всего шестнадцать.

Обсуждение:

Этот «Кусок» учит вас поднимать жизненный дух. Когда дух поднят, усиливается поток *ци* и мышечная сила-*ли*. Мышечная сила, подкреплённая *ци*, называется *ци ли* (или *ли ци*). При подъеме духа-*шэнь* и повышении

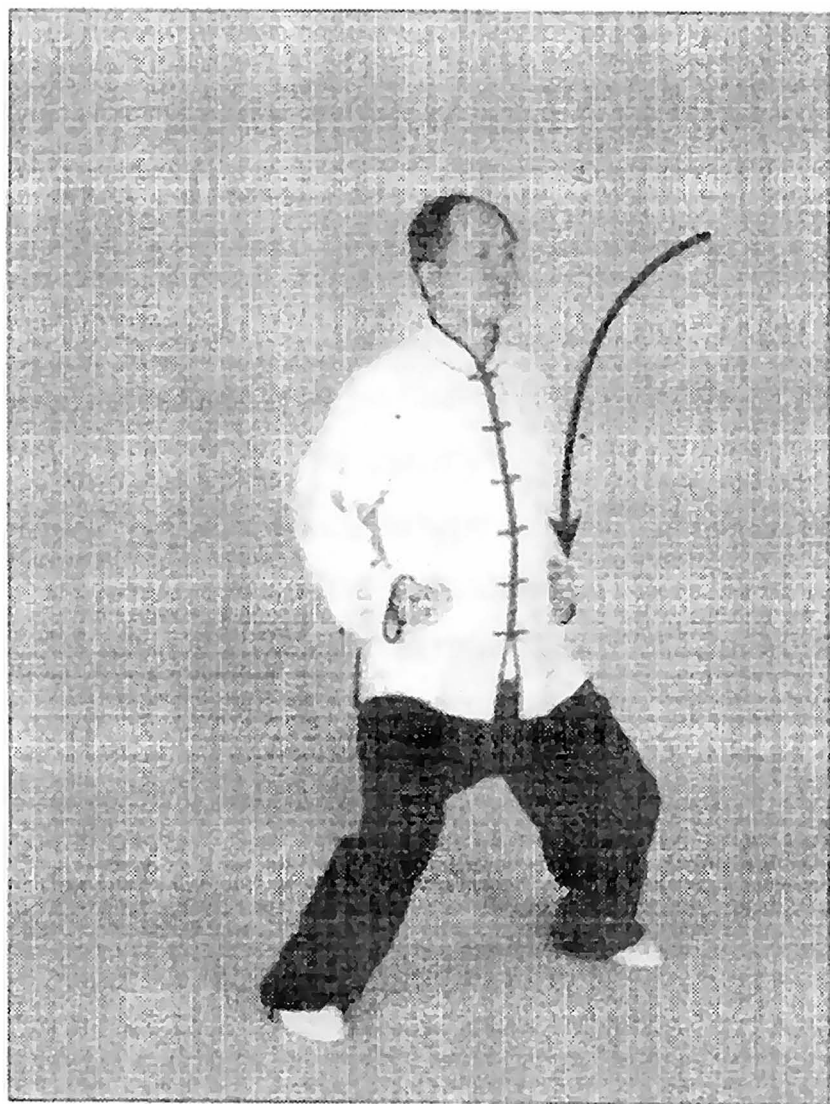


Рис. 3-36.

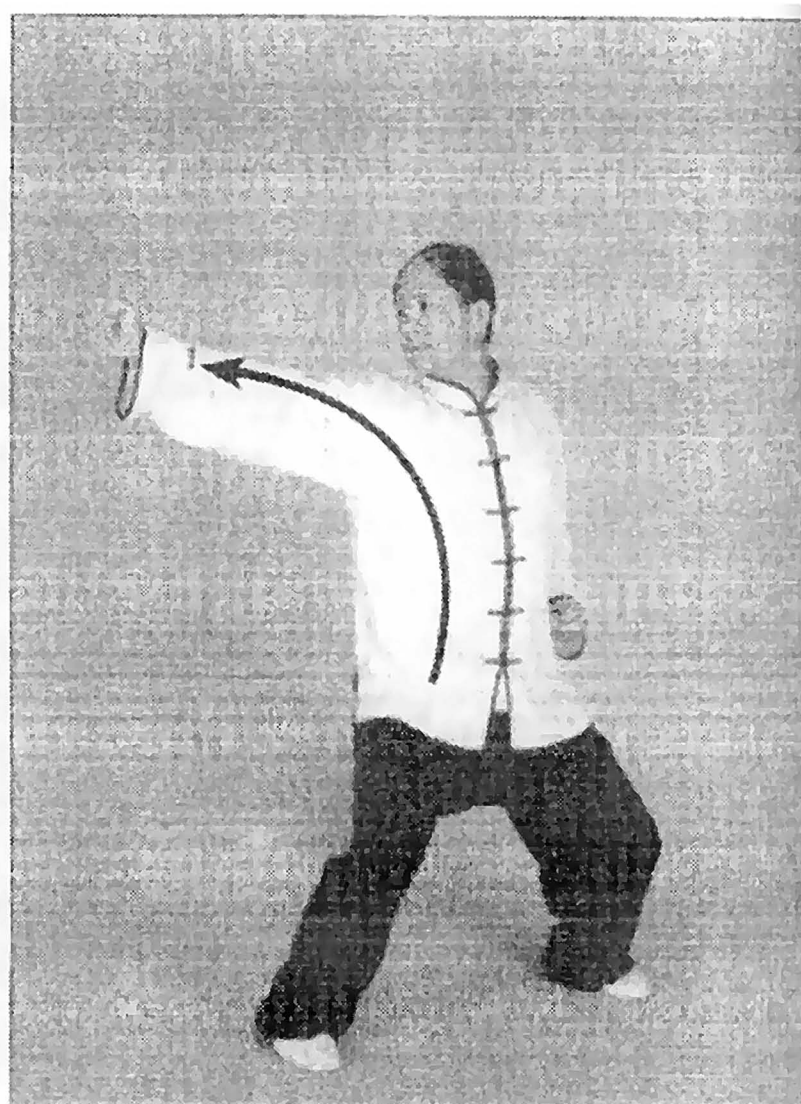


Рис. 3-37.

силы-ли энергия-ци заполнит все ваше тело до самой поверхности кожи. В других упражнениях вы сосредоточивали внимание и концентрировали *ци*. Теперь важно выполнить этот «Кусок», так как он удаляет все застои *ци* и направляет ее в кожу. Сосредоточение *И* — это ключ к успеху. Если вам удастся сформировать очень выразительный образ сильного толчка, ваш *И* направит *ци* в кисти рук и стопы, чтобы сделать удар мощным.

Восьмой Кусок

Наставление:

背後七顛百病消，百病皆因體弱招。
足顛功能筆難描，頭頂震到腳趾稍。
掐腰捧胸上下顛，祛病消災有功效。

Семь нарушений и сотни болезней исчезают и остаются позади; сотни болезней вызваны слабостью тела. Стопы поднимаешь — достижение не

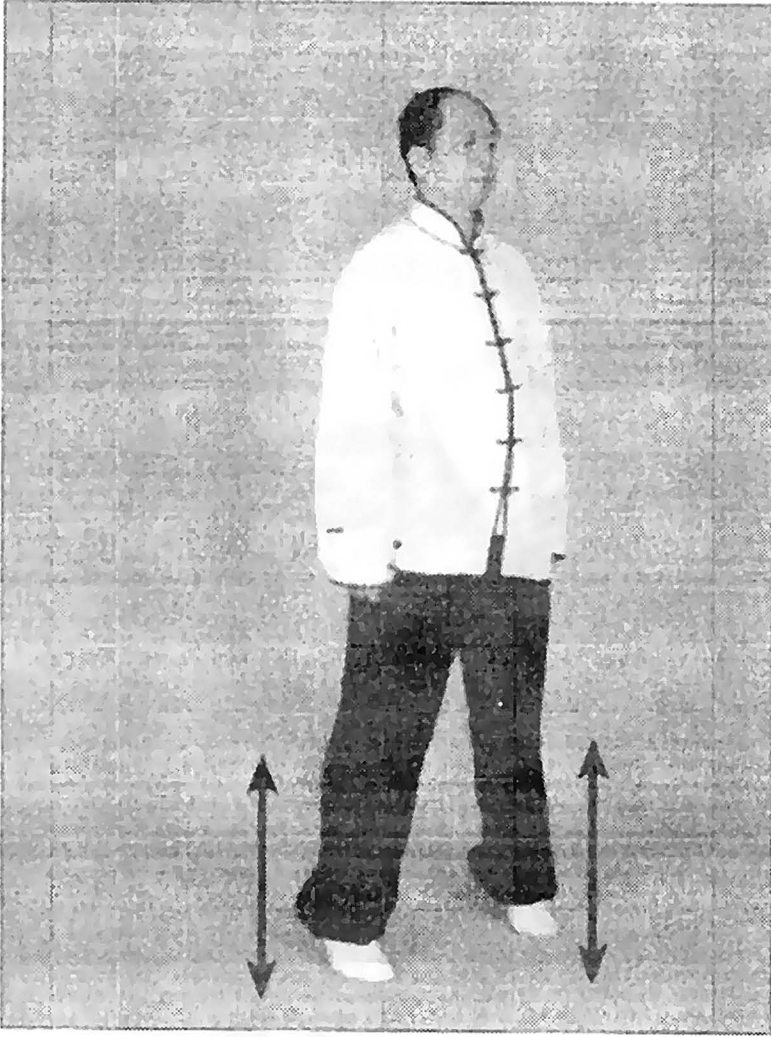


Рис. 3-38.

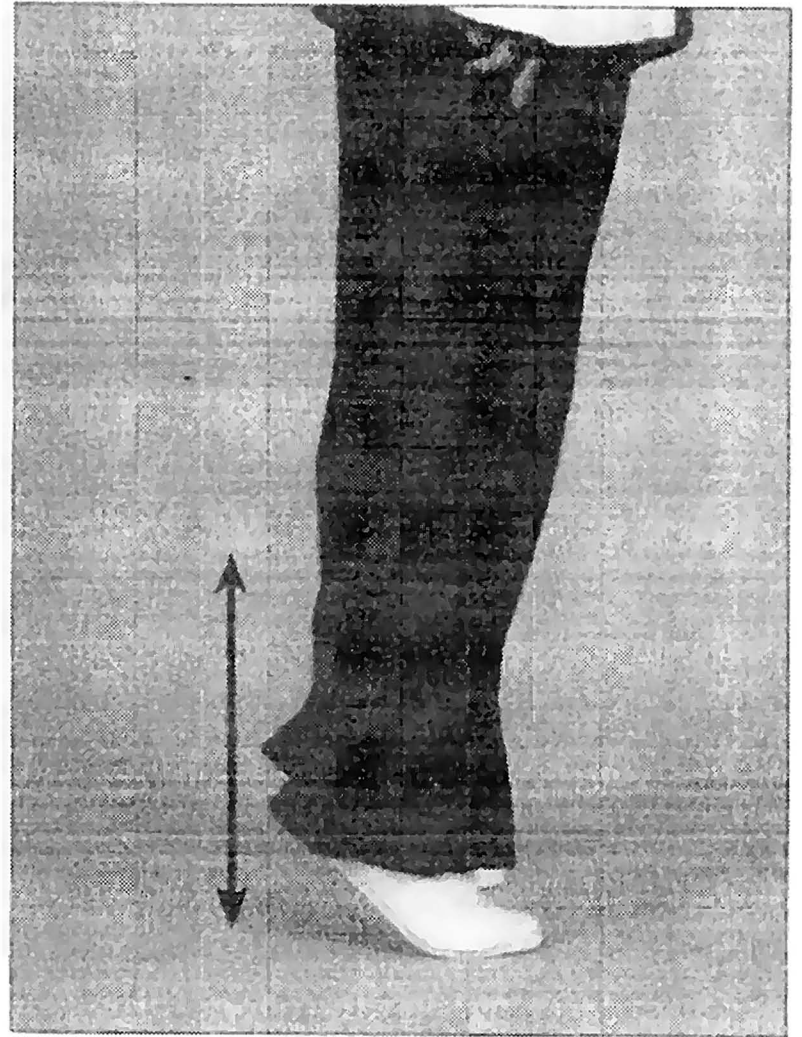


Рис. 3-39.

описать словами. Голова вверх, нажимай вниз, чтобы достичь пальцев ног. Держи поясницу, держи грудь, движения вверх и вниз. Действенно для избавления от недугов и лечения болезней.

Выполнение:

Это упражнение состоит из трех частей. Для начала естественно опустите руки вдоль тела. Встаньте неподвижно и успокойте ум. Поднимитесь на носках как можно выше, затем опустите стопы на пол (рис. 3-38 и 3-39). Повторите двадцать четыре раза. Затем поместите руки на поясницу, снова поднимитесь на носки на три секунды, опуститесь. Выполните это также двадцать четыре раза (рис. 3-40 и 3-41). Наконец поднимитесь на носки еще двадцать четыре раза, держа руки уже перед грудью (рис. 3-42 и 3-43). Различные положения рук служат различным функциям циркуляции *ци*. Закончив этот «Кусок», встаньте неподвижно, успокойте ум и дышите плавно и равномерно около трех минут.



Рис. 3-40.



Рис. 3-41.



Рис. 3-42.



Рис. 3-43.

Обсуждение:

Этот «Кусок» предназначен для «сглаживания» *ци* от макушки до подошв стоп. Поднимаясь на носки, вы стимулируете шесть каналов *ци*, которые связаны с внутренними органами. Три положения рук, как и в четвертом «Куске», помогают регулировать *ци* в различных частях тела.

ГЛАВА 4

Заключение

В китайском цигун есть много различных стилей, или школ, происходящих из различных источников. Одни стили, созданные древними учеными и ныне широко распространенные в народе, предназначены для оздоровительных целей. Другие стили, разработанные китайскими врачами, являются лечебными. Третьи являются достоянием буддийских и даосских религиозных школ и должны помогать их адептам достичь бессмертия. Тот стиль, который представлен в этой книге, был создан для того, чтобы не только улучшать и поддерживать здоровье, но и продлевать жизнь.

Познакомившись с «Восьмью Кусками Парчи», вы обнаружите, что это очень простой, но эффективный способ укрепления здоровья. Вы также можете заметить, что, в отличие от комплексов, разработанных врачами и монахами, в большинстве его упражнений координация движений с дыханием не важна. «Восемь Кусков» построены на нескольких простых принципах, тем не менее они позволяют заинтересованному занимающемуся правильно понять природу *ци* и улучшить свое здоровье.

Я надеюсь, что этот несложный комплекс цигун поможет вам укрепить здоровье и послужит началом дальнейшего изучения цигун. Если вы найдете его полезным, познакомьте с ним и ваших друзей, чтобы они тоже смогли улучшить свое здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Словарь китайских терминов

Аньмо: «прижимание и растирание». Массаж.

Багуа: «Восемь Триграмм». В китайской философии — восемь основных вариантов любого феномена; в «И-Цзине» они изображаются в виде групп сплошных и прерывистых линий.

Багуа-чжан: «Ладонь Восьми Триграмм». Один из внутренних стилей боевых искусств, который, как считается, был разработан Дун Хайчуанем между 1866 и 1880 гг.

Бай хэ: «Белый журавль». Один из южных стилей китайских боевых искусств.

Би ган: закрывание ануса.

Вайдань: «внешний Эликсир». Внешние упражнения цигун, в которых *ци* накапливается в конечностях, а затем направляется в глубины тела.

Вай цзинь: «внешняя сила». Тип *цзинь*, при котором доминируют мышцы и для их поддержки используется только местная (локальная) *ци*.

Вайгун: «внешнее *гунфу*». Китайские боевые стили, в которых вначале упор делается на мышечную силу и быстроту.

Вэйлюй: копчик.

Вэй ци: «Защитная *ци*». Щит *ци*, отталкивающий вредные внешние воздействия.

Гунфу (искаж. кунфу, кунг-фу и т. п.): «энергия-время». Все то, для изучения чего требуется много времени и энергии. Частные примеры — боевые искусства и цигун.

Да Мо: индийский буддийский монах, который, как считается, разработал системы *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*, находясь в Шаолинском монастыре. Известен также как Бодхидхарма. До принятия монашества был принцем небольшого племени в Южной Индии.

Дань дин дао гун: «Цигун Пути Котла Эликсира». Даосский цигун-тренинг.

Даньтянь: «Поле Эликсира». Точки тела, которые способны накапливать и вырабатывать *ци* (Эликсир). *Верхний, средний и нижний Даньтяни* расположены соответственно в межбровье, в солнечном сплетении и в нескольких дюймах ниже пупка.

Даньтянь (нижний): область в нижней части живота, где хранится энергия *ци*.

Дао: «Путь». Естественный способ бытия.

Даоцзя: даосская философия, созданная Лао-цзы в династию Чжоу (1122—934 гг. до н. э.). В династию Хань (ок. 58 г. н. э.) философский даосизм смешался с буддизмом и превратился в даосскую религию (*даоцзяо*).

Даоцзяо: даосская религия, созданная Чжан Даолином в династию Хань.

Даодэ-цзин: классическая китайская книга о Дао и морали. Автором считается основатель даосизма Лао-цзы.

Да цяо: «построение моста». Цигуновская практика прикосновения к небу кончиком языка, в результате чего образуется мост, или связь, между сосудами Управления и Зачатия.

Да чжоу тянь: «Большой Небесный Круг», или «Большая Циркуляция». Направляемая умом циркуляция *ци* по всему телу и обмен *ци* с внешней средой.

Ди-ли: «геомантия». Искусство анализа географического месторасположения объектов на основании формул «*И-Цзина*» («Книги Перемен») и распределения энергий Земли. То же, что *фэн-шуй*.

Ду май: «сосуд Управления». Один из восьми сосудов *ци*.

Дун Хайчуань: основатель внутреннего стиля багуа-чжан.

Дянь суй: *дянь* означает «прижимать пальцем и оказывать давление», а *суй* — «полости» (акупунктурные точки). Техники *цинъюна*, которые специализируются на ударах по акупунктурным точкам, позволяющих обездвижить или убить противника.

Жэнь май: «сосуд Зачатия».

И: «мысль, намерение». Ум мудрости. Область сознания, создаваемая чистым мышлением и рассуждением, которые способны сделать человека хладнокровным, спокойным и мудрым.

И и инь ци: «использование *И* (ума мудрости) для направления *ци*».

Ин ци: «Управляющая *ци*». *Ци*, управляющая функциями органов и тела.

Инь: В китайской философии: пассивное, отрицательное, женское начало. В китайской медицине *Инь* означает недостаток. К органам *Инь* («внутренним органам») относятся Сердце, Легкие, Печень, Почки, Селезенка и Перикард.

И-цзин: «Книга Перемен».

Ицзинь-цзин: «Трактат об изменении мышц и сухожилий». Считается, что он написан Да Мо примерно в 550 году нашей эры. Этот труд посвящен методам *вайдань-цигун*, укрепляющим физическое тело.

Кань: одна из Восьми Триграмм, представляющая Воду.

Ли: энергия, вырабатываемая физической силой мышц.

Ли: одна из Восьми Триграмм, представляющая Огонь.

Линтай: «Духовный Центр». В акупунктуре — одна из точек на спине. В *цигун* — *верхний Даньтянь*.

Ло: малые каналы *ци*, отходящие от основных каналов и соединенные с кожей и с костным мозгом.

Лянь цзин: здесь *лянь* означает «сохранять», «упражнять» и «очищать». Процесс в практике *цигун*, целью которого является защита и очищение *цзин*.

Лянь цзин хуа ци: «превращение семени-*цзин* в *ци*».

Лянь ци: *лянь* означает «тренировать», «усиливать» и «очищать». Процесс даосской практики, благодаря которому *ци* становится сильнее и обильнее.

Лянь ци хуа шэнь: «очищение *ци* для питания духа». Направление *ци* к голове для подпитывания головного мозга и духа.

Лянь шэнь фань сюй: «очищение духа и превращение его в Пустоту». Продвинутая стадия практики просвещения и перехода к состоянию «буддовости», на которой человек обучается тому, как отдалять свой дух от физического тела.

Май: «сосуды» *ци*. Восемь резервуаров, участвующих в переносе, накоплении и регулировании *ци*.

Ми цзун шэнь гун: «Тайный стиль духовного *гунфу*». Тибетский цигун и боевые искусства.

Мин тянь гу: «стучание в Небесный Барабан». Упражнение цигун для пробуждения и очищения разума, в котором используется постукивание пальцами по задней части головы.

Нэйгун: «внутреннее *гунфу*». Китайские боевые стили, в которых вначале упор делается на внутреннее накопление *ци*, а позже эта *ци* используется для энергетизации мышц.

Нэйдань: «Внутренний Эликсир». Форма цигун, в которой *ци* (Эликсир) вырабатывается в теле и распространяется в конечности.

Нэй цзинь: «внутренняя сила». Вид силы, являющийся результатом того, что *ци Даньтяня*, поддерживает мышцы. При этом мышцы относительно расслаблены. Когда же мышцы напряжены и для их поддержки используется местная (локальная) *ци*, этот вид силы называется *вай цзинь*.

Саньгун: «рассеивание энергии». Преждевременное вырождение мышц, когда *ци* не в состоянии эффективно наполнять их энергией. Результат чрезмерной тренировки.

Саньцай: «Три Силы». Небо, Земля и Человек — категории китайской метафизики.

Сань бао: «Три Сокровища». Семя-*цзин*, энергия-*ци*, дух-*шэнь*. То же, что *сань юань*.

Сань юань: «Три Первоначала». См. *сань бао*.

Саньцзяо: «Тройной Обогреватель». В китайской медицине туловище человека делится на три раздела-«Обогревателя»: верхний (грудь), средний (верхняя часть живота) и нижний (нижняя часть живота).

Сисуй-цзин: «Трактат о промывании костного и головного мозга». Практика цигун, специализирующаяся на направлении *ци* в костный мозг для его прочистки.

Синь: «Сердце». Эмоциональный ум.

Синьи, синьи-цюань: «Кулак Оформленного Разума», «Кулак Формы и Воли» и т. д. Внутренний стиль *гунфу*, в котором разум, или мышление, определяет форму и движения тела. Создание этого стиля приписывается маршалу Юэ Фэю.

Сюань гуань: «Магические Ворота». В практике цигун — ключевые точки на маршрутах движения *ци*.

- Сяньтянь ци:** «Прежде небесная *ци*». То же, что «*ци Даньтяня*». *Ци*, трансформированная из *Изначального семени-цзин* и хранящаяся в *нижнем Даньтяне*. Считается «Водной» *ци*; успокаивает тело.
- Сяоцзютянь:** «Малые Девять Небес». Стил цигун, созданный в шестом веке.
- Сяо чжоу тянь:** «Малый Небесный Круг», или «Малая Циркуляция». Направляемое умом движение *ци* по сосудам Управления и Зачатия.
- Тайцзи-цюань:** «Кулак Великого Предела». Одно из внутренних боевых искусств.
- Тяо синь:** «регулирование эмоционального ума».
- Тяо шэнь:** «регулирование тела».
- Тяо си:** «регулирование дыхания».
- Ушу:** «боевые техники». Одно из названий китайских боевых искусств. Используются и другие названия: *уи*, *угун*, *гошу*, *гунфу*. Поскольку за последние сорок лет в материковом Китае *ушу* переродилось в гимнастические упражнения, многие мастера отказались от этого названия, чтобы современное *ушу* не смешивалось с традиционным *ушу*. В последнее время в материковом Китае пытаются вернуть современное *ушу* к традиционным методам тренинга и практики.
- Фань хуси:** «обратное дыхание». То же, что «даосское дыхание».
- Фэн-шуй:** «Ветер и вода». Китайская геомантия. См. *ди-ли*.
- Хоутянь-фа:** «Посленебесные техники». Внутренний стиль боевого цигун, который, как считается, возник примерно в шестом веке.
- Хоутянь ци:** «Посленебесная *ци*». Преобразуется из *цзин* пищи и воздуха и считается «Огненной *ци*», поскольку может сделать тело слишком янским.
- Хуантин:** «Желтый двор». В даосском цигун — место в центре тела, где для сотворения духовного зародыша смешиваются *Огненная ци* и *Водная ци*.
- Хуэйинь:** первая акупунктурная точка сосуда Зачатия. Играет важную роль в цигун и внутренних боевых искусствах. Находится между анусом и гениталиями.
- Цзин:** *Семя, Сущность, Эссенция*. Наиболее очищенная часть чего-либо. Одна из тонких энергий тела.
- Цзин:** «каналы» или «меридианы» *ци*. Двенадцать маршрутов, по которым *ци* циркулирует в организме. Каналы *ци* связаны с внутренними органами и конечностями тела.

Цзинь: в китайских боевых искусствах — сила, исходящая от мышц, наполненных энергией *ци* и реализовавших свои потенциальные возможности. Сочетание *ци* и *ли*.

Ци: общее определение *ци*: универсальная энергия, включающая тепло, свет и электромагнитную энергию. Более узкое определение *ци*: энергия, циркулирующая в организме человека или животного.

Цигун: *гун* является сокращением от *гунфу* («энергия-время»). Таким образом, слово «цигун» обозначает теории и практики, связанные с *ци*.

Циньна: дословно: «хватание». Захваты с болевым контролем. Раздел китайских боевых искусств, посвященный техникам захватов с болевым воздействием на суставы противника, сочетающихся с ударами по определенным акупунктурным точкам.

Чан-цюань: «Длинный Кулак». 1) Общее название северокитайских стилей боевых искусств, специализирующихся на ударах ногами и ориентированных на дальний бой. 2) Одно из названий тайцзи-цюаня.

Чань: китайская школа махаянского направления в буддизме, которая придерживается точки зрения, что просветления можно достичь путем медитации, самосозерцания и интуиции. В Японии чань произносится как «дзэн».

Чжан Саньфэн: легендарный создатель тайцзи-цюаня, живший в династию Сун (960—1127).

Чжэн хуси: «обычное дыхание». Часто называется «буддийским дыханием».

Чэньцзягоу: деревня, в которой были созданы первые исторические формы тайцзи-цюаня.

Шаолинь: буддийский храм и монастырь в провинции Хэнань, прославившийся своими боевыми искусствами.

Шэнь: «дух». Одна из тонких энергий человеческого тела. Считается, что его обителью является *верхний Даньтянь* («третий глаз»).

Юань цзин: «Изначальное семя-цзин». Фундаментальная, изначальная субстанция, наследуемая от родителей. Она может преобразовываться в *Изначальную ци*.

Юань ци: «Изначальная ци». Создается из Изначального семени-цзин, унаследованного от родителей.

Юйчжэнь: «Нефритовая Подушка». Одни из трех ворот «Малой циркуляции».

Юэ Фэй: легендарный китайский полководец времен династии Южная Сун (1225—1278). Основатель боевого стиля синъи-цюань и цигун «Восемь Кусков Парчи».

Ян: в китайской философии: активное, положительное, мужское начало.

Ян ци: «вскармливать, очищать, питать *ци*».

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОФИЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:

КНИГИ “АССОЦИАЦИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ЯНА” (УМДА):

Ян Цзюньмин

Корни китайского цигун

70x100/16, 320 стр.

Самое фундаментальное и систематизированное введение в цигун, которое когда-либо издавалось на русском языке. Книга «академическая», но написана очень доступно и увлекательно. Мастер Ян подробно рассказывает об истории этого искусства, о четырех направлениях цигун — «ученом», медицинском, религиозном и боевом, о его трех «корнях» — энергиях ци, цзин и шэнь, о двух главных аспектах практики цигун — вайдань и нэйдань, обсуждает самые смелые современные гипотезы о том, что такое ци, и не боится привести большой список вопросов, на которые он пока что не смог найти ответов.

Содержит практические указания о регулировании тела, дыхания, ци, цзин, шэнь, об эффектах занятий и о самых распространенных ошибках и способах их исправления. **ВПЕРВЫЕ** на русском языке — подробное объяснение теории главных и «чудесных» меридианов ци (с описанием их траекторий и полными списками всех активных точек).

Лян Шоуюй,

Ян Цзюньмин, У. Вэньцин

Эмэйская школа багуа-чжан:

теория и практика

70x100/16, 400 стр.

Впервые — полный курс теории и практики багуа-чжан, «внутреннего» боевого искусства Китая. В багуа-чжан делается упор на круговые движения и техники для открытой ладони, используются как оборонительная, так и наступательная стратегии.

Включая в себя древние даосские и буддийские практики, багуа-чжан развивает и ци (внутреннюю энергию), и физическое тело. В книге обсуждаются философия, история, теория и практика багуа-чжан и выделяются существенные различия между багуа и другими «внутренними» стилями ушу, такими, как Тайцзи и Синъи. Представлены хорошо прокомментированные переводы старинных устных наставлений о багуа-чжан и книги великого мастера Сунь Лутана, методика укрепления тела по системе багуа-цигун. Подробно, с множеством иллюстраций описаны тренировочные комплексы и их боевые применения: ба-

зовый комплекс «Восемь Ладоней», «Плавающее тело» — более сложный комплекс и комплекс с уникальным оружием багуа-чжан — «оленьим крюком».

Ян Цзюньмин

Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга

70x100/16, 272 стр.

Книга, высоко оцененная Мантэком Чиа. Мастер Ян и Мастер Чиа идут параллельным курсом... НО! Книга Ян Цзюньмина — это взгляд «другими глазами» на мощнейшие даосские технологии интегрального развития человека. Другие акценты. Другой подход. Другая иерархия. Много других техник. В отличие от книг Мантэка Чиа, много техник элитных, монастырских, лишь недавно рассекреченных, обучение которым всего десяток лет назад стоило тысячи долларов. Переведенные автором с китайского древние трактаты были достоянием очень узкого круга лиц.

Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин

Синьи-цюань: теория и практика (анализ боевого духа и тактики)

70x100/16, 336 стр.

Практикующие китайские боевые искусства говорят: «Тайцзи — это школа, багуа — университет, синьи — академия». Сравнение удачное. Синьи-цюань («Кулак Формы и Воли») является самым эзотерическим видом ушу и требует не только многолетних тренировок, но и глубокого понимания китайских метафизических учений. Он синтезирует в себе принципы всех других внутренних и внешних стилей и при этом имеет собственное неповторимое лицо. Хотя синьи — очень эффективное боевое искусство, его рассматривают и как один из видов цигун, то есть общеоздоровительного психофизического тренинга.

В книге Мастера Лян Шоуюя и основателя американской «Ассоциации Боевых Искусств Яна» Ян Цзюньмина даются все необходимые ключи к успешной практике синьи-цюаня: исторические и теоретические сведения, разбор пяти базовых техник, два начальных тренировочных комплекса и парный комплекс аньшэнь-пао. Уникальным материалом, ранее недоступным на русском языке, являются комплекс синьи-цигун и обширные переводы с китайского: старинные трактаты и песенные наставления о разных аспектах синьи и «библия синьи» — «Десять рассуждений» основателя стиля, великого полководца Юэ Фэя.

«Синьи-цюань» Лян Шоуюя и Ян Цзюньмина — незаменимое пособие для всех, кто интересуется китайскими оздоровительными, военно-прикладными и философско-мистическими системами.

А. Вестбрук, О. Ратти

Айкидо и динамическая сфера

70x100/16, 336 стр.

Авторы книг по боевым искусствам сталкиваются с принципиальной проблемой — как с помощью слов передать сложнейший танец телесно-физического с духовным, рисунок силы и мягкости, функциональности и красоты, — мол-

ниеносный иероглиф на прозрачном и ускользающем «здесь и сейчас». В наибольшей степени эта сложность относится к айкидо, результату синтеза древних боевых секретов, высочайшей духовности и современной изощренной техники. Без преувеличения, авторы книги «Айкидо и динамическая сфера» блестяще справились с этой почти неразрешимой проблемой. Адель Вестбрук и Оскар Ратти органично сплели западную, рациональную методологию изложения с восточным таинственным и почти мистическим содержанием. Книга детально, систематизированно и всеобъемлюще представляет обширный арсенал базовых техник и принципов айкидо, иллюстрируя их блестящими графическими миниатюрами.

По мнению обозревателя Чарльза Куррана, «это, безусловно, лучшая книга по боевым искусствам, которую мне когда-либо приходилось читать... Чрезвычайно рекомендую для каждой библиотеки, где со вкусом подбирают литературу по самообороне».

Действительную ценность этой книги подтверждает факт более чем пятидесятикратного ее переиздания со времени первого выхода в свет. Дополнительной деталью, подтверждающей компетентность и уникальность подхода авторов, является то, что последнее издание вышло в Японии, более чем ревниво относящейся к вторжению западных авторов на свою исконную территорию.

Многочисленные отзывы читателей свидетельствуют: практикующий айкидо, прочитав эту книгу, независимо от уровня мастерства и опыта обязательно по-новому увидит как простейшие движения, так и фундаментальные принципы этого «благородного искусства мира», по выражению его основателя Морихэя Уэсибы.

КНИГИ МАНТЭКА ЧИА И ЕГО УЧЕНИКОВ

Мантэк Чиа — выдающийся современный Мастер даосской Йоги — создал всемирно известную систему Исцеляющего Дао, которая способствует гармоничному развитию в физическом, ментальном и духовном плане.

В доступной форме, с множеством иллюстраций, объясняются в недалеком прошлом строго засекреченные психотехнические практики. Общий терапевтический эффект системы Исцеляющего Дао достигается автоматически на начальных этапах, поскольку требования, предъявляемые к организму в ходе практики, предполагают его идеальное состояние — практикующий не оставляет ему другого выхода.

ЦИГУН «Железная Рубашка»

84x108/32, 320 стр.

Практикуемая некогда исключительно для внутреннего энергетического наполнения движений и форм в различных видах боевых искусств, практика цигун «Железная Рубашка» стала сегодня уникальным по эффективности средс-

твом укрепления внутренних органов, гармонизации человека с психоэнергетическим полем планеты и достижения единства тела, разума и Духа.

Трансформация стресса в жизненную энергию

84x108/32, 288 стр.

С точки зрения даосизма, гармония и уравновешенность чрезвычайно важны для здоровья. Тело, ум и дух составляют единое целое. Поэтому китайская медицина обнаружила, что такие отрицательные эмоции, как злость, страх или жестокость, могут повредить какие-то органы и связанные с ними части тела и вызвать заболевание.

Практика Внутренней Улыбки и Шести Исцеляющих Звуков, изложенная в этой книге, поможет сбалансировать эмоции и укрепить здоровье. Базовый курс Микрокосмической орбиты также рассматривается в этой книге как часть ежедневной практики.

Дао — пробуждение света

(в двух томах), 84x108/32,
288 и 352 стр.

Представляет собой основы психоэнергетического тренинга и полное, последовательное изложение даосских техник световой медитации, а также некоторые традиционные методики их применения в практике интегральной саморегуляции и целительства.

Ци Ней-цзан.

Массаж внутренних органов

(в двух томах), 84x108/32,
288 и 288 стр.

Китайская медицина подчеркивает необходимость приведения в равновесие различных систем организма и общего укрепления тела, в результате чего выздоровление наступает само собой. Массаж внутренних органов является одним из средств, помогающих достичь такого равновесия.

Нейгун — искусство омоложения организма

84x108/32, 320 стр.

Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун — это даосское искусство внутреннего совершенствования человека. Благодаря использованию физических и умственных упражнений происходит не только омоложение костного мозга, но и улучшение кровообращения, укрепление внутренней жизненной силы.

Это современный способ, обеспечивающий здоровье и долголетие; но практики, заложенные в его основу, берут начало в глубине веков — в Древнем Китае — и до недавнего времени относились к закрытым системам знаний.

Слияние Пяти Стихий I

84x108/32, 288 стр.

Книга содержит базовые и продвинутое даосские медитации, направленные на преобразование отрицательных эмоций, что при правильном исполнении

должно приводить к моральному и этическому совершенству, без которого невозможно духовное совершенство и связанное с ним бессмертие. Излагаемые в книге древние китайские техники предстают во всем их блеске и неожиданно оказываются созвучными современности.

Ци-самомассаж.
Даосский путь омоложения
84x108/32, 256 стр.

Даосские учителя всегда выглядят удивительно юными и здоровыми. Судя по их облику, активности и подвижности, им можно дать лет на двадцать меньше, чем на самом деле. Один из способов сохранения такой жизнеспособности заключается в омоложении при помощи даосского самомассажа. В основе этой методики — использование энергии Ци, для укрепления и омоложения органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, зубов, кожного покрова) и внутренних органов. Техника даосского омолаживающего и оздоравливающего самомассажа до недавнего времени принадлежала к числу тайных знаний, которые Учитель передавал небольшой группе избранных учеников. Мастер Чиа впервые открывает ее для нас.

Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I
84x108/32, 320 стр.

В книге раскрывается самый интригующий аспект системы Исцеляющего Дао — искусство тайцзи. Здесь очень мало туманных рассуждений и очень много конкретной информации, огромное количество понятных инструкций и четких иллюстраций. И это первая книга, по которой действительно можно правильно изучить базовые движения тайцзи!

Тайцзи-цигун I, стиль, созданный Мантэком Чиа на основе школы Ян, — это одновременно и медитация, и йога, и боевое искусство, и танец, и целительская техника, и способ подключения к фундаментальным энергиям Вселенной. Автор показывает, как нужно строить отношения с этими энергиями — не только в практике тайцзи, но и в нашей повседневной жизни.

Сексуальные секреты, которые следует знать каждому мужчине
84x108/32, 288 стр.

В книге изложена простая система физической и психологической подготовки, позволяющая мужчине любой возрастной категории удовлетворить любую женскую фантазию, решительно повысить качество (и количество) любовных игр. Для этого предлагается простая, доступная и эффективная техника сексуального кунфу. Женщинам, которые прочитают и поймут сущность этой техники, откроются секреты мужской сексуальности, известные лишь немногим мужчинам. Книга сочетает последние научные достижения с мудростью древних сексуальных традиций. Приведены подробные описания простых и эффективных упражнений.

Эрик Юдлав

Дао и древо жизни

84x108/32, 256 стр.

Эрик Юдлав — один из первых американских учеников Мانتэка Чиа, сам ставший инструктором Исцеляющего Дао. Кроме того, он много лет изучал, практиковал и преподавал Каббалу, западную магию и шаманизм. Во всех этих традициях он достиг достаточно высокого уровня посвящения, чтобы найти в этих учениях и практиках много сходного и написать об этом содержательную и авторитетную книгу. На этот труд его благословил сам Мастер Чиа. В книге подробно описываются важнейшие даосские практики, о которых Мانتэк Чиа в своих собственных книгах пока что лишь вскользь упоминал: Слияние Пяти Стихий II и III, Просветление Кань и Ли, Исцеляющая Любовь — Бог и Богиня. Они относятся к категории «внутренней алхимии» и имеют весьма интересные параллели в каббалистических медитативных практиках.

КНИГИ О ЦИГУН ДРУГИХ АВТОРОВ

Ден Мин Дао

Воин на пути знания

84x108/32, 416 стр.

Автор дает систематический и полный обзор даосских практик. Эта книга позволит вам сделать первые шаги не только к улучшению собственного здоровья, но и к высшим ступеням духовного развития. Сущность Воина на Пути Знания заключается в его умении. Человек, ставший Воином, старается развить имеющиеся у него таланты до уровня, превосходящего умения узкого специалиста.

Этот Путь Знания — Путь Дао в повседневной жизни — поможет всем, кто потерял себя в лабиринтах напряженной, нездоровой и противоречивой современной жизни. Книга объединяет в себе богатую палитру технических приемов физического совершенствования, простых в выполнении и точно выверенных оздоровительных комплексов Цигун, секретов китайской кухни и медитативных упражнений.

Дэниел Рейд

**Защита трёх сокровищ
(китайский путь здоровья)**

(в 2-х томах), 84x108/32, 416 и 256 стр.

Автор — американец, много лет учившийся на Тайване у даосских мастеров школы Целостной Истины. Три сокровища: Семя (тело) — храм жизни. Энергия — сила жизни. Дух — правитель жизни. В книге подробно описываются даосские методы защиты Трёх сокровищ при помощи:

- традиционной китайской системы профилактики заболеваний;
- системы сбалансированного питания;

- применения специальных питательных добавок (из доступных ингредиентов);
- физических упражнений с терапевтическим уклоном и медитаций.

Внимание! Автор описывает правила применения 36-ти китайских и 27-ми американских лекарств, многие из которых продаются в наших аптеках. Отдельная глава посвящается подробным рецептам лечебного питания.

В. Заложнов

Жемчужины цигун

84x108/32, 320 стр.

Теория и практика древнего учения даосских монахов. Основное внимание уделено обзору оригинальной эзотерической системы взаимодействия человека и внешнего мира, называющейся Чжень Пай, которая была создана в VIII веке в Храме Бамбуковых Побегов в Южном Китае. Сила книги — в систематизированной подаче основных принципов регуляции внутренних процессов организма. Автор не призывает практиковать цигун в самоотречении (как делали древние китайские Мастера), а считает, что древняя теория должна быть адаптирована для современного цивилизованного человека. В настоящее время В. Заложнов приглашен во Францию преподавать цигун школы Чжень.

Чжан Минву,

Сунь Синьюань

Китайская цигун-терапия

84x108/32, 288 стр.

Цигун играет активную роль в предотвращении и лечении болезней, профилактике и укреплении здоровья, препятствует преждевременному старению, позволяет избежать дряхлости и способствует продлению жизни. Упражнения, выполняемые при ходьбе, стоя и сидя, массаж важнейших точек, дыхательные упражнения, диета и образ жизни, предлагаемые в этой книге, позволят излечить даже такие «безнадежные» заболевания, как рак. Современные исследования показали, что многие лекарства (и даже некоторые сильные излучения) не могут проникать сквозь оболочку опухоли. Необходимы иные типы воздействия. Гораздо более действенной в таком случае является таинственная могущественная Ци, жизненная энергия. Выполняя несложные упражнения медицинской школы цигун, вы научитесь управлять своей жизненной энергией и сможете не только улучшить свое здоровье, но и выработать мощный иммунитет против многих заболеваний.

И-ЦЗИН И ФЭН-ШУИ

Рэймонд Ло

Фэн-шуй и анализ судьбы

60x90/16, 224 стр.

Крупнейшие бизнесмены и политические деятели Дальнего Востока вынуждены платить большие деньги за услуги специалистов в области Фэн-шуй. Рэймонд Ло, один из таких специалистов, стал первым, кто решил поделиться секретами своего искусства с широкой аудиторией. Материал, который он предлагает, интересен и сам по себе, поскольку на магическом квадрате Ло шу, Восьми Триграммах и Пяти Стихиях стоит — без преувеличения! — вся китайская цивилизация. Но еще заманчивее открывающиеся практические возможности. Узнать, что вам назначено Судьбой; всегда находить верные решения; предсказывать будущее; привлечь к своему дому удачу и отвратить от него несчастья — что может быть полезнее в повседневной жизни? Фэн-шуй и Судьба не требуют, чтобы вы верили в них. Методики, описываемые в книге, легко проверить на практике.

Чжоу Цзунхуа

Дао И-Цзина: путь к прорицанию

70x100/16, 368 стр.

Эта книга содержит подробное объяснение всех методик прорицания по И-Цзину и толкования результатов прорицания. Текст И-Цзина дается в доступной современному человеку форме, с комментариями, примерами и советами к каждой прорицательной формуле. «Книга Перемен», как она представлена в этом труде знаменитого даосского мастера, учит нас замечать знаки Духа в каждой мелочи повседневной жизни и переходить от методики их вычисления к искусству их непосредственного видения.

Филиппа Вэринг

Путь Фэн-шуй

60x90/16, 128 стр.

Впустите в свой дом здоровье, достаток и счастье, следуя древнему искусству Фэн-шуй!

Если вы собираетесь покупать новый дом — с помощью Фэн-шуй вы выберете лучший участок, проект и ориентацию. Используйте указания Фэн-шуй относительно положения комнат, цветовой гаммы внутренней отделки и расстановки мебели. Создайте и посадите собственный сад в соответствии с принципами Фэн-шуй. Рекомендации Фэн-шуй помогут вам предсказывать будущее. Найдите «энергетические» недостатки вашего дома и исправьте их с помощью несложной перестановки мебели и размещения в нужных местах зеркал, колокольчиков и талисманов.

Следуйте принципам Фэн-шуй — и вы увидите, как (и насколько) ваша жизнь изменится к лучшему!

Сара Денинг
И-Цзин на каждый день
60х90/16, 160 стр.

Психотерапевт Сара Денинг много лет использует И-Цзин в своей практике. Прорицание по «Книге Перемен» она понимает как своего рода психологическое иглоукалывание и соответствующим образом излагает предсказательные формулы И-Цзина. В любой жизненной ситуации вы можете получить от китайской метафизики «скорую психологическую помощь», которая окажется очень действенной. Убедитесь в этом сами!

ГОТОВИТСЯ К ИЗДАНИЮ В 1998 ГОДУ:

Чжоу Цзунхуа
Дао тайцзи-цюаня.
Дао медитации

Джордж Катчмер (YMAA)
Дао биоэнергетики

Издательство «СОФИЯ» заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 573-90-87

**Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12**

**E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua
<http://www.users.lucky.net.ua/~sophya>**

**Москва, 109125, Москва, Новоспасский пер., 3/1,
телефон (095) 912-02-71**

**В России наши книги можно заказать по адресу:
113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»**

**Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями), просьба прислать конверт
формата А4 (21х29,7 см) с соответствующей почтовой
маркой (вес каталога 100 г) по следующим адресам:**

в Украине: 252030, Киев, а/я 41

в России: 109172, Москва, Новоспасский пер., 3/1, а/я 55

Научно-популярное издание

Ян Цзюньмин
ЗНАМЕНИТЫЕ СТИЛИ ЦИГУН
Тайцзи-цигун
“Восемь Кусков Парчи”

Перевод: *М. Чеботарев*

Редактор: *А. Костенко*

Корректурa: *Е. Введенская,*
Е. Ладикова-Роева,
Т. Зенова

Оригинал-макет: *И. Петушков*

Лицевая сторона обложки:
Джон Редмонд,

«Используя корень Тайцзи, достигай цели Уцзи».

Обратная сторона обложки:
Кристер Мэннинг, Дуглас Гудман,
«Восемь Кусков парчи»

Дизайн обложки: *О. Бадьо*

Сдано в набор 28.10.97. Подписано в печать 30.12.97.
Формат 70х100/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 17,00
Тираж 6000. Зак. 8-23

Издательство “София” ,
252055, Украина, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2

Киевское акционерное общество «Книга».
254655, ГСП, Киев-53, ул. Артема, 25.

Этим томом издательство «София» продолжает публикацию работ мастера цигун и ушу Ян Цзюньмина.

Знаменитым стилям тайцзи-цигун и бадуань-цзинь («Восемь Кусков Парчи») отводится в его системе особая роль.

Вместе с тем, представленные в этой книге уникальные комплексы тайцзи-цигун будут полезны не только последователям школы Мастера Яна. Каждому, кто изучает, практикует или преподаёт тайцзи-цюань (как боевое искусство или как оздоровительную гимнастику), они помогут лучше понять как общие принципы, так и тонкие нюансы тайцзи.

«Восемь Кусков Парчи» — простой и короткий комплекс упражнений, созданный древним героем-полководцем Юэ Фэем для улучшения общефизической подготовки солдат.

В настоящее время этот знаменитый стиль цигун используют люди всех возрастов для оздоровления и профилактики заболеваний.

Ян Цзюньмин подробно описывает сидячий и стоячий варианты комплекса и приводит старинные китайские наставления к ним.



4 601762 000015 >