



Михаил Роттер

**ЦИ-ГУН:  
НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ**  
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ИЗ «КРАСНОГО ЦВЕТКА»



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



## Annotation

Эта книга является дополнением к книге Михаила Роттера «Полный традиционный комплекс Ци-Гун „Красный цветок“».

Описаны практики, которые показались автору тем или иным образом связанными с этим Ци-Гун: метод «тренировки энергетических каналов», метод для развития ума, «столбовые практики» для укрепления здоровья и воинских искусств, очень «компактная» версия И-Цзинь-Цзин.

Все практики отобраны по принципу максимальной простоты. Так же просто они и описаны.

Для интересующихся методами физического и умственного оздоровления, энергетическими практиками, воинскими искусствами.

---

- [Михаил Роттер](#)
  - 
  - [Вступление](#)
  - [Методика «3–1 – 2»](#)
    - 
    - [Точка Хэ-Гу \(GI.4\)](#)
    - [Точка Нэй-Гуань \(МС.6\)](#)
    - [Точка Цзу-Сань-Ли](#)
    - [«Три точки» и воинское искусство](#)
  - [Топпу-Каранам как «метод для ума»](#)
    - 
    - [Правила выполнения](#)
  - [«Наборы для столбового стояния»](#)
    - 
    - [Столбы для укрепления здоровья](#)
      - 
      - [Ми-Цзун: позы для стоячей медитации](#)
      - [1. Поза Беспредельного \(У-Цзи\)](#)
      - [2. Монах созерцает Луну](#)
      - [3. Стоять, как журавль](#)
      - [4. Стоять в потоке](#)
      - [5. Смотреть вдаль](#)
      - [6. Стоять, как свеча](#)

- [7. Стоять, как дерево](#)
  - [8. Монах держит мешок риса](#)
  - [9. Возвращение на Землю, или Поза Беспредельного \(У-Цзи\) для завершения цикла \(Священная Девятка\)](#)
  - [Столбы для воинских искусств](#)
    - [Шаолиньский комплекс для столбового стояния](#)
    - [I часть](#)
    - [II часть](#)
    - [III часть](#)
    - [Столбовое стояние в Тай-Цзи-Цюань](#)
      - [Некоторые формы Тай-Цзи-Цюань как методы столбового стояния](#)
        - [Форма беспредельного](#)
        - [Столб «крест»](#)
        - [Столб «пятиконечная звезда»](#)
        - [Столб «центры ладоней друг напротив друга»](#)
        - [Столб «Опустить Ци в Дань-Тянь»](#)
        - [Столб «стояние на одной ноге»](#)
        - [Столб «оседание на одну ногу»](#)
        - [Хождение по кругу – «оживший столб»](#)
- [И-Цзинь-Цзин](#)
  - [Вай-Дань и Нэй-Дань Ци-Гун](#)
    - [Вай-Дань Ци-Гун](#)
    - [Нэй-Дань Ци-Гун](#)
  - [Кто, что и откуда](#)
  - [Общие принципы И-Цзинь-Цзин](#)
  - [Выполнение И-Цзинь-Цзин](#)
    - [Часть I](#)
      - [Форма I.1](#)
      - [Форма I.2](#)
      - [Форма I.3](#)
      - [Форма I.4](#)
      - [Форма I.5](#)

- [Форма I.6](#)
  - [Форма I.7](#)
  - [Форма I.8](#)
  - [Форма I.9](#)
  - [Форма I.10](#)
  - [Форма I.11](#)
  - [Форма I.12](#)
  - [Часть II](#)
    - [Форма II.1](#)
    - [Форма II.2](#)
    - [Форма II.3](#)
    - [Форма II.4](#)
    - [Форма II.5](#)
  - [Часть III](#)
    - [Форма III.1](#)
    - [Форма III.2](#)
    - [Форма III.3](#)
    - [Форма III.4](#)
    - [Форма III.5](#)
  - [Завершение комплекса](#)
    - [Литература](#)
    - [notes](#)
      - [1](#)
-

**Михаил Роттер**  
**Ци-Гун: некоторые методы, или Варенье**  
**из «Красного цветка»**

© Михаил Роттер, текст, 2014

© Издательский Дом «Ганга», 2015

## Вступление

Гораций, в мире много кой-чего, Что вашей философии не снилось.

*У. Шекспир, «Гамлет» (Пер. Б. Пастернака)*

Эта книга была написана как продолжение книги о Ци-Гун под названием «Красный цветок» [12]. Точнее сказать, даже не продолжение, а развитие или «истолкование». Дело в том, что в [12] было полно (насколько представлялось возможным сделать это на бумаге) и честно описан только этот Ци-Гун. Иначе говоря, все было сделано строго по «правилу», описанному в старом английском анекдоте:

- Вы не скажете, который час?
- Скажу.

Для нашего случая это можно «перевести» примерно следующим образом:

- Вы не скажете, что описано в книге «Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок»?»
- Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок».

Однако этот комплекс содержит в себе намного больше, чем кажется на первый взгляд (хотя и на первый взгляд там и так немало всего: столбовое стояние [2], пальцевый Ци-Гун [1], суставно-сухожильная гимнастика [7, 19, 23], массаж [14]). Поэтому было решено описать, как все это «добро» перекликается с другими методиками или как «детали» нашего комплекса соответствуют принципам других практик. Вначале предполагалось сделать новую книгу исключительно теоретической, т. е. описать контекст, в котором растет и расцветает «Красный цветок». Однако в целях экономии времени читателя было решено отобрать и вставить в текст в качестве иллюстраций простейшие практики, про которые можно не только читать, но которыми можно пользоваться.

Некоторые практики даже отбирать не пришлось. Так, Ци-Гун «опускания пальцев» (Бань-Чжи-Фа) [1] и Ци-Гун «силы пустоты» (Лин-Кун-Цзин Ци-Гун) [16] прямо входят в «Красный цветок» в качестве

составных частей.

Ци-Гун «опускания пальцев» представляет собой столбовое стояние с опусканием пальцев, причем и то и другое в *точности* такое же, как в «Красном цветке».

Ци-Гун «силы пустоты» также является «столбом» с опусканием пальцев. Правда, столб там имеет одно незначительное отличие – стопы носками немного повернуты внутрь, а не параллельны, как в «Красном цветке». Такое положение носит достаточно странное название – «поза «внутренней восьмерки». Оно связано с начертанием иероглифа, обозначающего китайскую цифру восемь, которая имеет следующий вид:



Поэтому (ввиду внешней похожести положения стоп на этот иероглиф) позиция, которую на уроках физкультуры и в армии называют «пятки вместе, носки врозь», в У-Шу называется «стойкой восьмерки». Соответственно положение, когда носки развернуты не наружу, а внутрь, обозначается как «стойка *внутренней* восьмерки».

Кроме опускания пальцев, в Ци-Гун «силы пустоты» во время стояния следует выполнять некоторые движения руками, очень похожие на движения «Красного цветка». Одно из них даже имеет точно такое же название «Объятие Луны». Другие движения незначительно отличаются, но все равно – это упрощенный «Красный цветок» без подготовительных и завершающих упражнений.

В общем, получилось так, что Ци-Гун «опускания пальцев» и Ци-Гун «силы пустоты» представляют собой просто «лепестки «Красного цветка»». Поэтому писать о них отдельно не было смысла: практикующий «Красный цветок» автоматически практикует и оба этих метода.

Однако кроме этих двух совершенно очевидных параллелей есть еще некоторые практики, связь которых с «Красным цветком» не так очевидна. Далее приведены некоторые из них, причем отобраны они по принципу максимальной простоты и эффективности. То есть данная книга – это не столько теоретическое описание отдельных лепестков «Красного цветка», сколько некоторые «рецепты варенья» (есть же

варенье из лепестков розы, которая тоже часто бывает красного цвета), которое можно сварить из них. И которое можно даже есть.

Кризис – хороший способ осмотреться и выспаться.

...поднять голову «маленькому человеку» и посмотреть, что «они там наделали наверху», посмотреть вокруг и на жизнь в более дальней перспективе...

*Леонид Кроль*

Поднять голову и посмотреть, что «они там делают» в незнакомых стилях Ци-Гун, – хороший способ осмотреться в своем собственном, старом.

*Наша трактовка*

# Методика «3–1 – 2» («Тренировка энергетических каналов»)

Раз, два, три, четыре, пять,  
вышел зайчик погулять.

*Детская считалка для детей*

«Три – один – два».

*По-детски простая оздоровительная методика для взрослых. Наша трактовка*

Эта методика представляет собой современную разработку [18] профессора Чжу Цзунсяна. Вообще говоря, у понимающих Ци-Гун людей при словах «современная разработка» делается скучающее выражение лица, но данный метод настолько прост, безыскусен и без претензий, что с успехом может применяться в современной занятой жизни.

Методика включает массаж трех точек, абдоминальное дыхание и физические упражнения для ног. Таким образом, название «3–1 – 2» символизирует следующее:

– «3» означает три акупунктурные точки: Хэ-Гу, Нэй-Гуань и Цзу-Сань-Ли. В традиционной китайской медицине этим точкам придается большое значение, так как они расположены на энергетических каналах, влияющих на системы кровообращения, пищеварения, внутренней секреции и нервную. Например, точка Нэй-Гуань тонизирует сердечно-сосудистую систему, а точки Хэ-Гу и Цзу-Сань-Ли повышают тонус всего организма;

– «1» означает прямое (на вдохе живот выпячивается, на выдохе – втягивается) абдоминальное дыхание. Оно должно быть медленным, глубоким, с сосредоточением на нижнем Дань-Тянь (область, соответствующая середине низа живота). Такое дыхание оказывает стимулирующее воздействие на переднесрединный меридиан (как, впрочем, и на многие другие каналы);

– «2» означает две ноги, которым следует обязательно давать

некоторую физическую нагрузку. Упражнения для этой цели подбираются индивидуально, главное, чтобы они соответствовали физическим «кондициям» занимающегося (чтобы нагрузка не была чрезмерной) и были ему интересны. Это может быть что угодно, начиная от Тай-Цзи-Цюань и У-Шу и заканчивая бегом, прыжками со скакалкой, пешими прогулками.

«Тренировку энергетических каналов» рекомендуется выполнять два раза в день примерно следующим образом: по 5 минут отводится на массаж точек и абдоминальное дыхание, после чего (по самочувствию) «нагружаются» ноги. Это активизирует функционирование энергетических каналов, нормализует работу всех внутренних органов, обеспечивает сбалансированность всех систем организма. В [18] говорится, что «мать господина Чжу ежедневно занимается по методике сына, и недавно ей исполнилось 103 года». Разумеется, трудно сказать, в чем тут на самом деле причина: в методике или в хорошей наследственности, правильном питании и спокойном, доброжелательном характере. Но факт остается фактом.

Отметим, что массаж точек, предлагаемый в методике «3-1-2», – достаточно известная методика. Так, например, в [5] описание точек профилактики из «Золотых рецептов» начинается (пункт первый) именно с описания применения точек Хэ-Гу и Цзу-Сань-Ли. Ниже приведена цитата из [5].

«Мы предлагаем некоторые приемы традиционного массажа, которым можно научить пациента или его родственников.

1. Врач должен показать месторасположение точек GI.4 Хэ-Гу и E.36 Цзу-Сань-Ли и прием их массирования. Мы рекомендуем при точечном массаже точки E.36 Цзу-Сань-Ли I палец класть на точку, а II и III пальцы располагать на внутренней или задней поверхности голени. При массаже точки GI.4 Хэ-Гу класть I палец на точку, а ладонью охватывать кисть. Пальцевое надавливание этих точек улучшает общее состояние организма. Ежедневное надавливание на точку E.36 улучшает мозговое кровообращение».

То есть метод хорошо известный и наверняка полезный. Непонятно только, как он связан с «Красным цветком».

Объясняется все просто. Ранее (в [12], в разделе «Рекомендации при стоянии столбом») отмечалось, что дыхание должно быть естественным. Теперь добавляется небольшая деталь: естественным может считаться только абдоминальное дыхание.

Таким образом, получается, что при стоянии столбом «железно» выполняются вторая (дыхательная) и третья (упражнения для ног) части методики «3–1 – 2». Дело в том, что, стоя (правильно!) в столбе, человек практикует абдоминальное дыхание (причем не 5 минут, а намного дольше) и упражняет ноги, которые во время стояния несут на себе основную нагрузку.

Остается только первая, «массажная», часть методики «3–1 – 2». Разумеется, в «Красном цветке» есть весьма основательный массаж, причем для всего тела, производимый в конце занятия. Однако там не делается акцент на специальной активизации точек Хэ-Гу, Нэй-Гуань и Цзу-Сань-Ли.

Таким образом, получается, что, практически не тратя дополнительного времени (добавив массаж этих точек, на который требуется всего минут пять), мы получаем готовую методику «3–1 – 2».

По поводу массажа в методике [18] дается следующее указание: «Для получения оздоровительного эффекта три точки следует массировать с наращиванием интенсивности до появления явственного ощущения ломоты, онемения или разбухания».

Кроме того, разумеется, нужно уметь определять расположение этих точек и вообще желательно иметь представление об их основных функциях.

Систему энергетических каналов и акупунктурных точек мы описывать не будем, так как для этого есть большое количество авторитетных источников [4, 5, 8, 22, 25]. Остановимся только на некоторых деталях, непосредственно необходимых для нахождения наших трех точек.

Единицей измерения, применяемой при «разметке» акупунктурных точек на теле, является так называемый индивидуальный Цунь. Он представляет собой расстояние, образовавшееся между складками средней фаланги при сгибании III пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин – на правой). Также за индивидуальный Цунь принимается и ширина I пальца кисти.

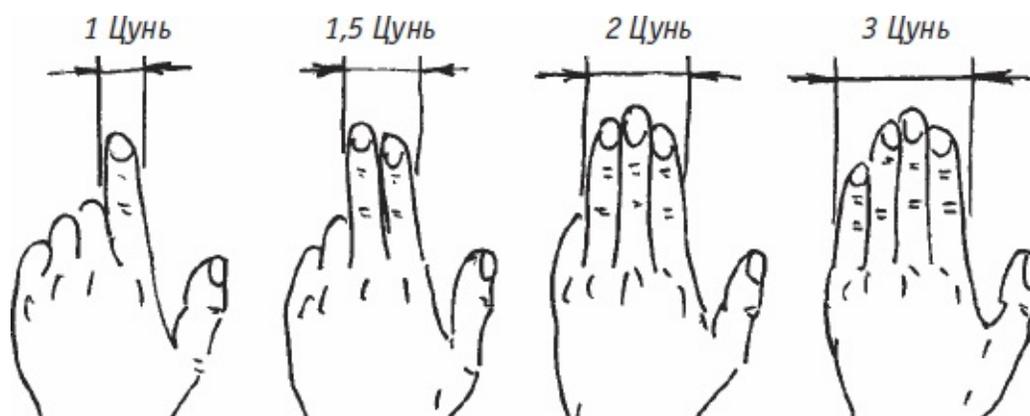


1 Цунь



1 Цунь

В качестве «цуневой» линейки используют от одного до четырех пальцев, что бывает удобно при необходимости измерения расстояния в несколько Цунь.



*«Линейка» для определения пропорциональных Цунь*

Далее приведены краткие сведения о каждой из трех точек, подлежащих массажу.

## Точка Хэ-Гу (GI.4)

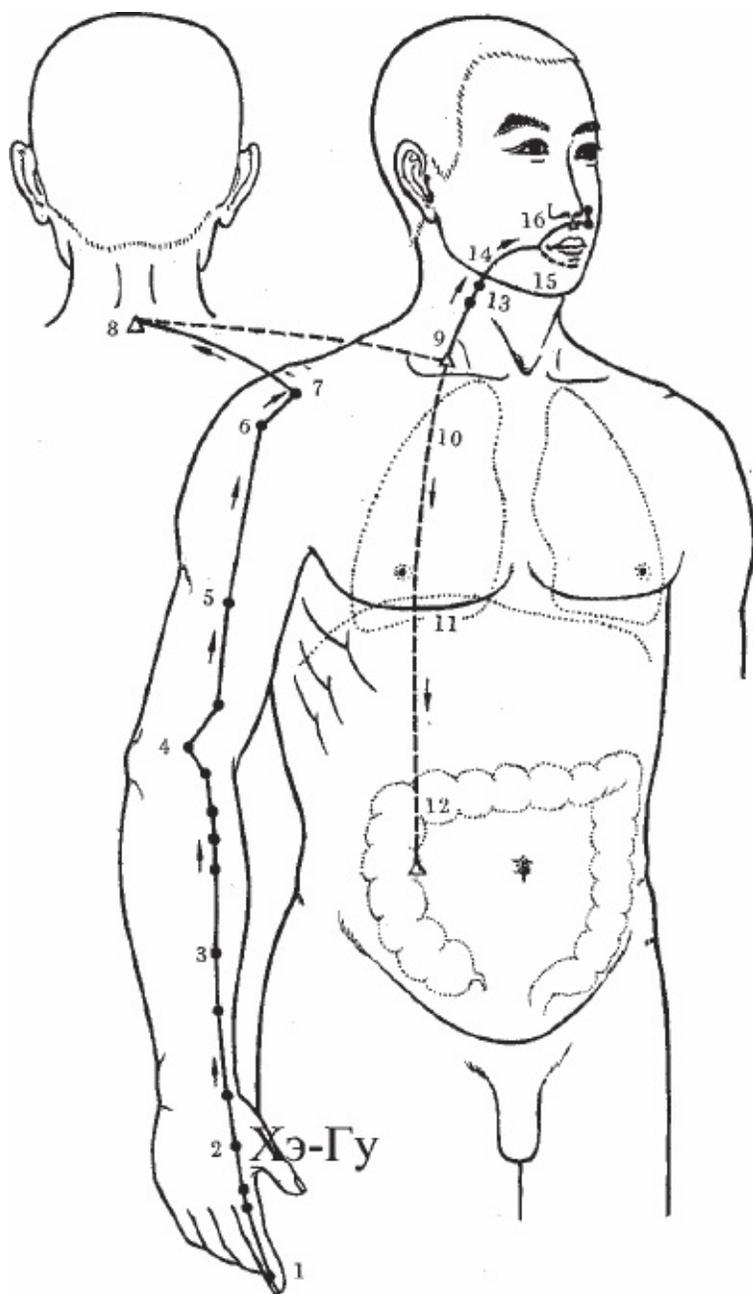
*Расшифровка названия.* Хэ – «закрывать, смыкать», Гу – «ущелье». Если широко развести большой и указательный пальцы, место расположения точки напоминает ущелье; если же свести пальцы вместе, «ущелье закроется». Также переводится как «Дно долины» или «Закрытая долина».



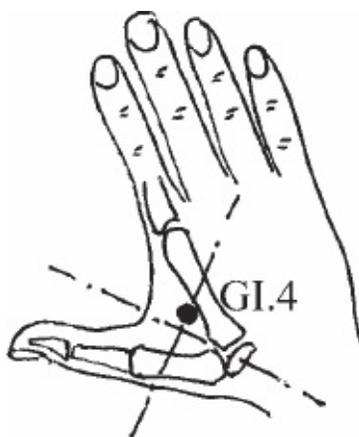
*«Пасть тигра»*

Другое название (более часто используется в У-Шу) – «Ху-Коу». Означает пасть (Коу) тигра (Ху) и связано с тем, что некоторые удары наносятся этой частью ладони.

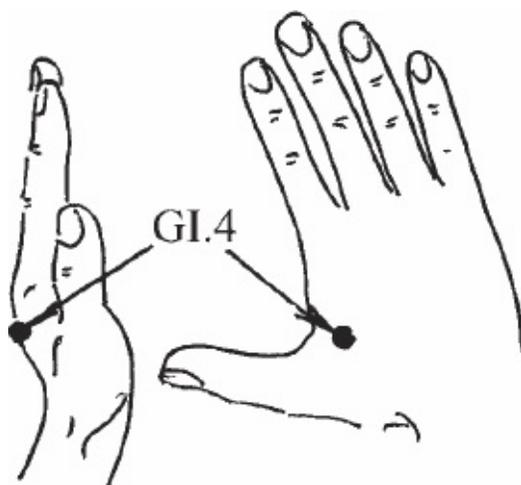
*Меридиан.* Ручной Ян-Мин канала толстого кишечника (GI).



*Локализация.* Тыльная часть кисти между I и II пястными костями, приблизительно в середине лучевого края II пястной кости.



*Определение положения.* На тыльной поверхности кисти в кожной складке (похоже, что именно поэтому один из вариантов названия точки звучит как «Дно долины»), образуемой I и II пястными костями. Если соединить вместе большой и указательный пальцы (а вот тут становится понятно, почему точка называется «Закрытая долина»), то точка будет находиться в самой выступающей части образовавшегося «бугра».



*Некоторые показания для использования:*

– Хэ-Гу – это точка первичной Ци ручного Ян-Мин канала толстого кишечника. На точках первичной Ци часто отражаются патологические изменения в соответствующем Цзан-Фу органе. В данном случае речь идет о толстом кишечнике, поэтому большое значение при его лечении имеет воздействие на эту точку.

– В каноне «Иглокалывания и прижигания Нефритового дракона» (1329 г.) говорится, что точку Хэ-Гу можно использовать при лечении

«...всех болезней головы, лица, ушей, глаз, носа, щек, рта и зубов». В книге «Собрание цвета иглоукалывания и прижигания» (1529 г.) точка Хэ-Гу отнесена к «четырем общим точкам» и ее рекомендовано использовать при лечении всех болезней лица и рта.

– Хэ-Гу можно использовать при лечении множества болезней, вызванных патогенным жаром, например зубной боли и воспаления десен, вызванных скоплением жара в толстом кишечнике, боли в животе, возникающие от «избыточного жара», головной боли из-за активации «огня» желудка, носового кровотечения из-за скопления жара в канале легких или активации «огня» желудка.

– Учитывая эффективность точки Хэ-Гу в изгнании жара, ее используют для «успокоения» жизненного духа Шэнь, который может быть «растревожен» патогенным жаром. В книге «Собрание цвета иглоукалывания и прижигания» Хэ-Гу отнесена к группе «деяти точек для возвращения Ян», поэтому она может способствовать пробуждению жизненного духа Шэнь при критических состояниях, в основном со свойствами жара. Ее использование рекомендовано при коме, потере сознания, отравлении угарным газом, солнечном ударе, судорогах, апоплексии.

– Использование Хэ-Гу эффективно при всех заболеваниях, вызванных нарушением циркуляции Ци.

– Согласно многочисленным записям в древних источниках, укалывание точки Хэ-Гу стимулирует родовую деятельность.

Завершающий пункт мы отметим особо. Один мастер при передаче Цин-На (контроль путем захватов) по поводу воздействия на точку Хэ-Гу говорил примерно так (звучит не совсем «по-русски», но в целях сохранения колорита оставлено в исходном виде, вплоть до мужского рода): «Никогда не воздействовать на эту точку тому, кто беременен, и даже тому, кто может быть беременен, но не знает об этом».

Поэтому ни в коем случае *нельзя массировать эту точку беременным женщинам.*

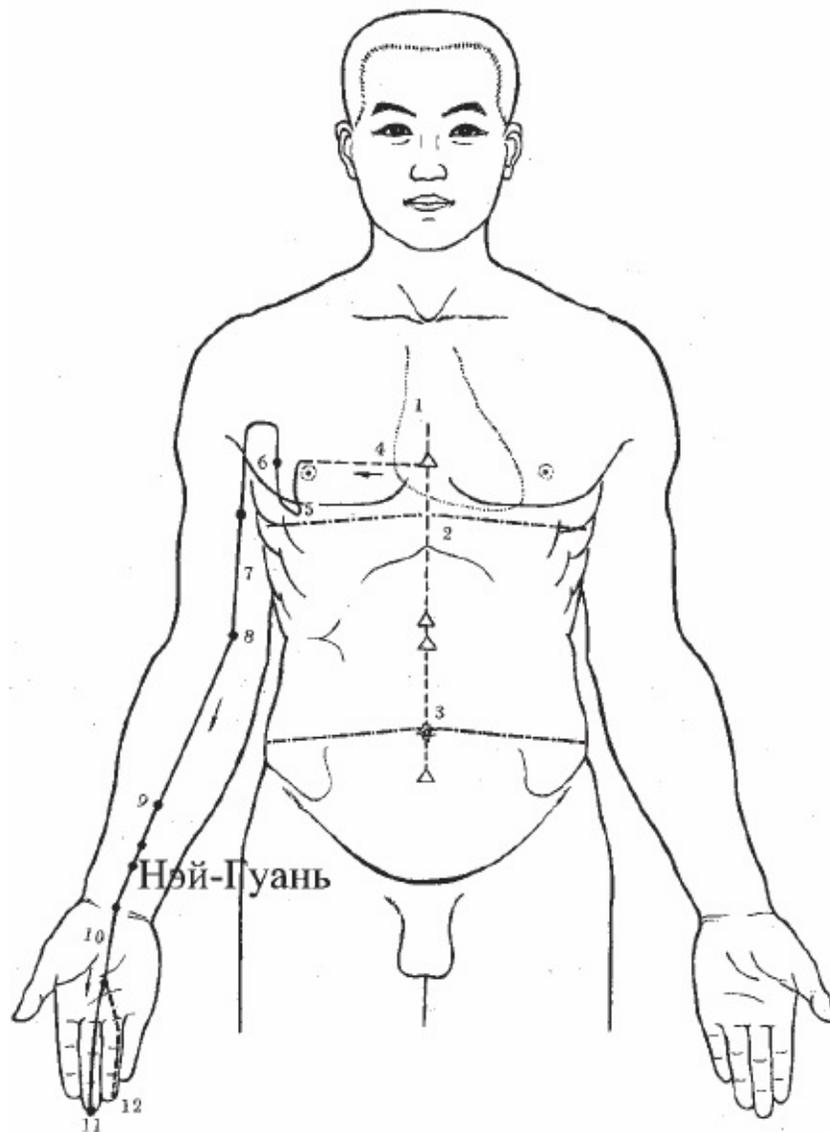
## Точка Нэй-Гуань (МС.6)

*Расшифровка названия.* «Нэй» – «внутренний», «Гуань» – «горный проход; заслон, застава». Такое название связано с тем, что точка Нэй-Гуань расположена на *внутренней* стороне предплечья и является важным местом прохода канальной Ци, словно *застава* предохраняет организм от патогенной Ци.

*Меридиан.* Ручной Цзюэ-Инь канала перикарда (МС).

*Локализация.* На 2 Цунь выше проксимальной лучезапястной складки, между сухожилиями.

*Определение положения.* На ширину трех пальцев (указательного, безымянного и среднего), сложенных вместе на уровне средних фаланг (это и есть 2 Цунь) выше лучезапястной складки. При определении положения точки рука согнута в локтевом суставе и обращена ладонью вверх.



*Некоторые показания для использования:*

– Нэй-Гуань относится к каналу перикарда (внешняя оболочка

сердца). Поэтому важнейшей функцией этой точки является успокоение сердца и жизненного духа Шэнь, который «хранится» в сердце.

– Через Нэй-Гуань осуществляется наружно-внутренняя взаимосвязь канала перикарда с каналом Трех обогревателей (Сань-Цзяо). Это обуславливает высокую эффективность точки Нэй-Гуань при лечении нарушений во всех трех частях Сань-Цзяо: верхней (сердце и легкие), средней (селезенка и желудок) и нижней (печень и почки).

– Точка Нэй-Гуань часто применяется при неотложной помощи. Ее можно использовать при таких критических состояниях, как кома, отравление угарным газом, судороги, апоплексия, эпилепсия.

## Точка Цзу-Сань-Ли

Описание точки Цзу-Сань-Ли позволим себе начать с истории, приведенной в [4].

«В 1885 г. в Эдо (старое название Токио) прибыл по приглашению первого министра один из старейших людей Японии – крестьянин Мампэ, которому было тогда 194 года. Министр попросил его поделиться секретом долголетия. Старик ответил: «У предков своих я научился мокса (лечебные прижигания) и пользовался им всю жизнь. Я и вся моя семья ежемесячно с первого по восьмое число делаем себе прижигания на ногах в точке Цзу-Сань-Ли. Жене моей сейчас 173 года, сыну – 153, внуку – 105 лет». Старика богато одарили рисом и деньгами и с почетом отправили домой. Через 48 лет после этого Мампэ снова прибыл в Эдо для участия в торжествах открытия нового моста. Ему было 242 года, жене – 221 год, сыну – 201, жене сына 193 года, внуку – 153, жене внука – 138 лет».

*Расшифровка названия.* Название «Цзу-Сань-Ли» связано с тем, что энергетические меридианы, проходящие по человеческому телу, часто сравнивают с дорогами (правда, чаще с реками), а акупунктурные точки – с селениями, расположенными вдоль этих дорог. Дословно Цзу-Сань-Ли переводится следующим образом: селение (Ли), расположенное на ноге (Цзу) на три (Сань) Цунь ниже колена. Другое китайское название – «точка долголетия».

В Японии эта точка обозначается как «Сань-Ри». Переводится это как «три Ри», где Ри (кит. «Ли») – это расстояние, равное примерно 2,5 мили. Разумеется, к этому названию (как это положено в Азии) прилагается соответствующее предание: в древней Японии уставшие путники снимали усталость в ногах прижиганием или массажем точки Сань-Ри.

Также японцы называют ее «точкой от ста болезней». Такая трактовка связана с тем, что точка расположена на меридиане желудка (Е.36), который (совместно с селезенкой) считается «центром» всего организма. Иначе говоря, азиаты, которые (как все нормальные люди) любят обильно и вкусно поесть, считают (и тут они полностью правы), что только пока человек может усваивать пищу, он способен жить и преодолевать болезни.

По теории Пяти первоэлементов (У-Син) меридиан желудка

соответствует Первоэлементу Земля. Точка Цзу-Сань-Ли соответствует этому же Первоэлементу. Получается как бы «Земля в квадрате». Если учесть, что «Земля рождает десять тысяч вещей» (иначе говоря, всё), то становится понятно, почему из всех 45 точек меридиана желудка точке Цзу-Сань-Ли отводится отдельное место.

Эту точку прижигают и массируют для продления жизни и повышения жизненного тонуса. В книгах по иглоукалыванию говорится, что воздействие на точку Цзу-Сань-Ли может применяться для общего укрепления организма, что активация этой точки не лечит болезни, а (смешно сказать) «повышает количество здоровья».

Считается, что прижигание точки Цзу-Сань-Ли повышает иммунитет, нормализует функции внутренних органов, балансирует все системы, приводя человека в состояние устойчивой гармонии.

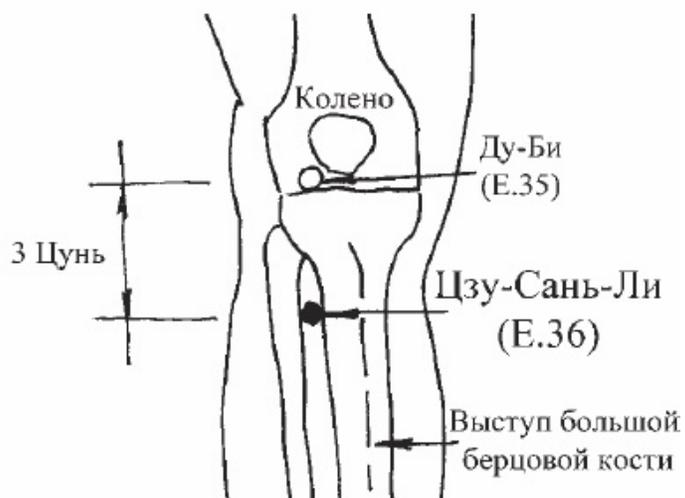
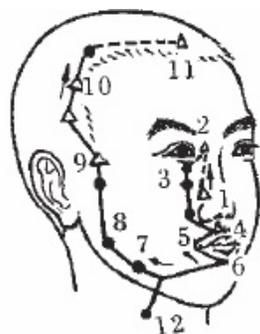
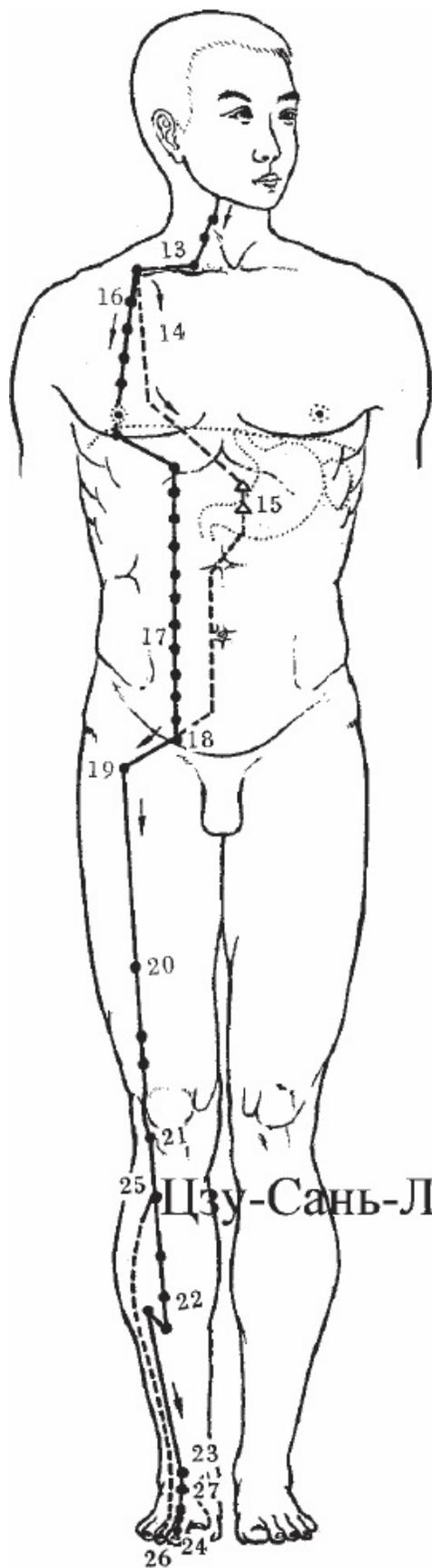
Также есть китайский способ, заключающийся в том, что половину ореховой скорлупы заполняют толченым чесноком, прикрепляют к ноге в этой точке и держат до появления чувства жжения. Тоже в общем-то разновидность прижигания.

Прорабатывать тем или иным способом эту точку принято не только в Китае, но и во Вьетнаме, Японии, Корее. Так, в древнекорейской оздоровительной «гимнастике для меридианов» (Данхак) воздействие на эту точку производится весьма «весомо, грубо, зримо». Кулаками выполняется 100 ударов одновременно по точкам на обеих ногах. Тело в это время расслаблено, дыхание свободное. В результате улучшается пищеварение, нормализуется кровообращение в ногах, излечиваются респираторные и сосудистые заболевания.

*Меридиан. Ножной Ян-Мин канала желудка (E).*

*Локализация.* Способов для описания локализации (как всегда) существует достаточно много. Например, можно взять серьезную книгу об акупунктуре и прочитать там следующее: «На 3 Цунь ниже верхнего края латерального мышцелка большеберцовой кости, у переднего края большеберцовой мышцы», или «Передняя область голени, *regio cruralis anterior*, дистальнее верхушки надколенника на 3 Цунь и на 1 Цунь кнаружи от нижнего отдела бугристости большеберцовой кости, над латеральным краем передней большеберцовой мышцы, *m. tibialis anterior* (переднесрединная линия ноги)», или «Ниже колена, на 3 Цунь ниже точки Ду-Би («Нос теленка», E.35), на ширину одного пальца вбок от переднего гребня большой берцовой кости» (показано на рисунке,

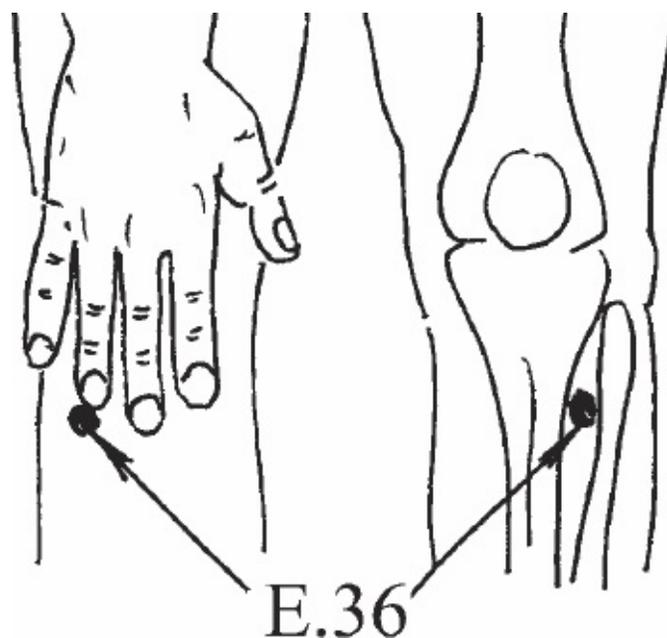
расположенном на предыдущей странице).



Цзу-Сань-Ли

*Определение положения.* Выше были приведены хорошие, правильные описания, прекрасно понятные тем, кто изучал анатомию в мединституте (и еще не успел ее забыть). Однако древние азиатские врачи умели определять расположение точек более простыми, «натуральными» способами.

Мы также опишем два самых примитивных (лишь бы работали) способа.



1. Точки Цзу-Сань-Ли парные и находятся снаружи и книзу от коленных чашечек. Чтобы их обнаружить, нужно сесть на стул, положить ладони на колени (центры ладоней лежат на центрах коленных чашечек). Пальцы (от указательного до мизинца) прижать к голени, средний палец направить вдоль оси голени. Пальцы чуть растопырены, расстояние между ними примерно равно половине толщины указательного пальца. В таком положении кончик безымянного пальца указывает на искомое место.

2. Сесть на пол, плотно прижать стопы к полу, потом потянуть их на себя, не отрывая пяток. Ниже надколенника (в результате напряжения мышц, поднимающих стопу) образуется бугорок. Найти самое высокое место бугорка, положить на него палец, а затем вернуться в исходное положение («отпустить» стопы). Точка, которую в результате укажет

палец, и есть Цзу-Сань-Ли.

*Некоторые показания для использования:*

– В каноне «Иглоукалывания и прижигания Нефритового дракона» говорится, что точка Цзу-Сань-Ли «...лечит сотню болезней мужчин и женщин, переутомление пяти Цзан-органов, семь болезней половых органов, болезни селезенки и желудка, все болезни, связанные с Ци, все болезни, связанные с уплотнениями, все болезни, связанные с паразитами, все глазные болезни, воспаление горла, ветер-холод, все виды боли». Основными функциями этой точки являются поддержание жизненной Ци, восполнение первичной Ци, укрепление селезенки, приведение желудка к гармонии, рассеивание ветра, растворение сырости, восстановление проходимости в каналах и оживление коллатералей.

– В книге «Собрание цвета иглоукалывания и прижигания (1529 г.)» говорится, что точку Цзу-Сань-Ли можно использовать при лечении всех болезней живота.

– Учитывая высокую эффективность точки Цзу-Сань-Ли в укреплении селезенки и желудка, восполнении Ци и крови, ее можно использовать при лечении практически всех болезней со свойствами недостатка Ци и крови, в том числе при недостатке Ци почек.

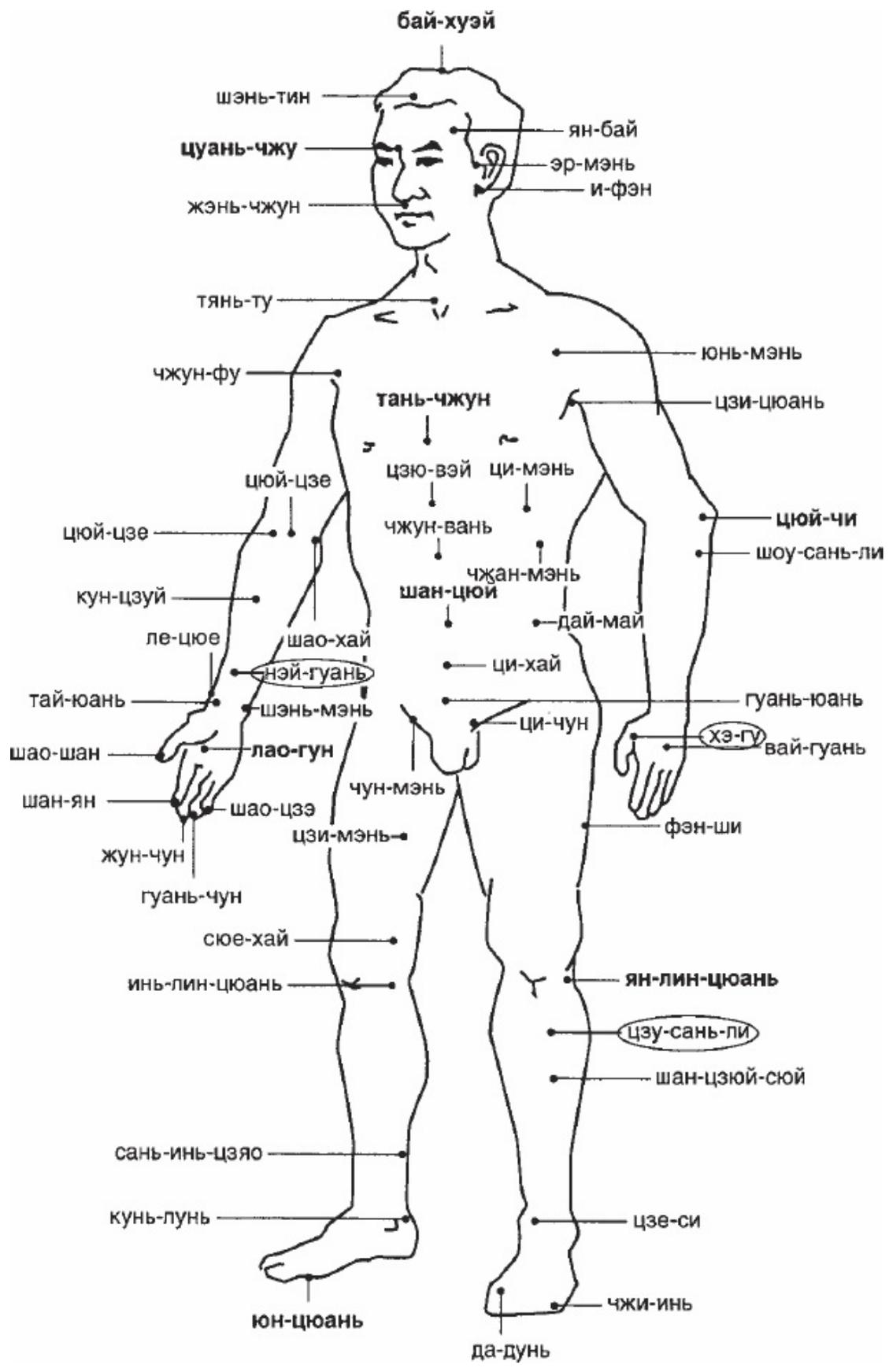
– Цзу-Сань-Ли является важной общеукрепляющей и профилактической точкой. Она способствует укреплению селезенки и желудка, нормализации их функций, образованию питательной Ци и крови, что повышает уровень сопротивляемости организма болезням. Чжан Гао (времена правления династии Сун, 960–1279 гг.) писал: «Если хотите спокойствия, не должна высыхать Цзу-Сань-Ли». Иначе говоря, воздействие на эту точку может способствовать нормализации функций селезенки и желудка, восполнению жизненной Ци, повышению сопротивляемости организма. Таким образом, для укрепления жизненной Ци и изгнания патогенной Ци в первую очередь следует использовать точку Цзу-Сань-Ли.

## **«Три точки» и воинское искусство**

Проверить *действительную* значимость акупунктурной точки очень просто. Все важнейшие точки обязательно используются в воинских искусствах, где эффективность воздействия является критическим («масло масляное») критерием. Так что если указанные выше точки есть в списке «точек для воинского применения», можно с уверенностью утверждать, что воздействие на них является «заметным» для организма.

Приблизительная «карта» важнейших 56 точек приводится в [17].

Из этого рисунка видно, что описанные выше три точки действительно используются в боевых искусствах.



*Иллюстрация из книги «Китайское искусство владения мечом» [17].*

Так (один из множества), пример использования точки Хэ-Гу приведен в [12] в разделе «Воинское применение» при описании техники «Длиннорукая обезьяна поворачивается влево и вправо».

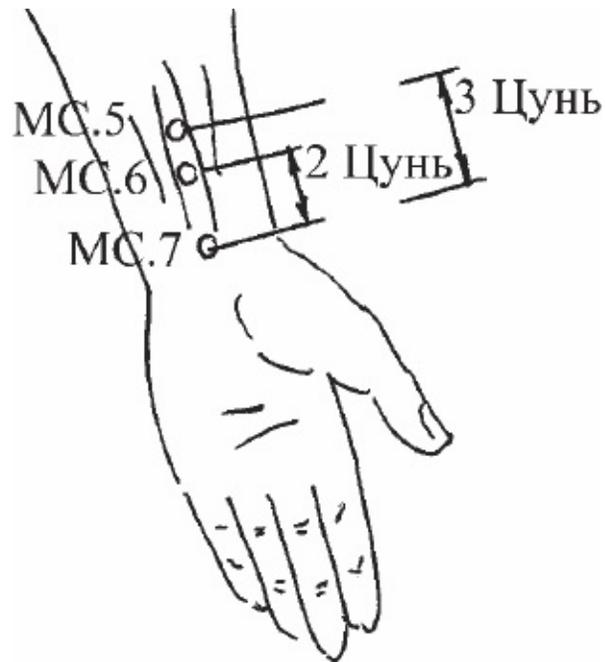
Точка Нэй-Гуань в традиционном (очень серьезном и «учитывающем множество вещей») вьетнамском воинском искусстве Няг-Нам [10, 11] считается настолько важной, что для того, чтобы максимально прикрыть ее, положению рук в боевой стойке (одном из ее видов) была придана достаточно специфическая форма.

Как правило, в У-Шу, боксе и т. д. руки располагаются (разумеется, с большим количеством вариаций) примерно так, как показано на рисунке ниже слева.

В Няг-Нам же передняя рука янской (наружной) частью повернута наружу (см. рисунок ниже справа) для того, чтобы «спрятать» иньскую (внутреннюю) часть предплечья, на которой расположена точка Нэй-Гуань.



Делается это для того, чтобы уменьшить вероятность воздействия на эту точку. Справедливости ради отметим, что в Няг-Нам (который, как указывалось выше, «учитывает множество вещей») обычно атакуют не одну точку Нэй-Гуань, а сразу три: МС.5 (Цзянь-Ши, или «Промежуточный курьер»), МС.6 (Нэй-Гуань, или «Внутренняя граница»), МС.7 (Да-Лин, или «Большой курган»).



Причем, учитывая, что 2 Цунь – это «три пальца», а 3 Цунь – «четыре пальца» (см. рисунок «Линейка» для определения пропорциональных Цунь), воздействие на все три точки производится всего одним нажатием.



Такой «взгляд» на эти три точки приведен исключительно в ознакомительных целях, для того чтобы показать, что воздействие на них *точно* оказывает воздействие на весь организм и что массаж их

будет иметь несомненное положительное воздействие.

В руках хорошего человека даже плохой метод становится хорошим, в руках плохого человека даже прекрасный метод становится плохим.

*Восточная мудрость*

## Топпу-Каранам как «метод для ума»

Каждому возрасту соответствует своя мудрость, до сорока пяти лет она состоит, между прочим, в том, чтобы не ложиться спать с пустым желудком.

*Леонид Соловьев, «Повесть о Ходже Насреддине»*

Судя по фигуре, бог мудрости Ганеша хорошо знал это правило.

*Наша трактовка*

В индуистской традиции издавна принято возносить молитву божеству Ганеше<sup>[1]</sup> об устранении препятствий, о даровании успеха новому предприятию. Также считается, что подобные моления способствуют усилению ума, улучшению памяти и даже ведут к просветлению.

Выполняя эту молитву, человек приседает перед изображением Ганеши, держа себя за мочки ушей. Поэтому на тамильском языке (используется в Южной Индии и северной половине Цейлона) эта традиция называется «Топпу-Каранам», что означает «держаться за уши» (от санскр. «Торпи» – руки и «Карнам» – уши).



Ганеша – один из верховных индуистских богов. Другое имя – Ганapati («Га» – ум, «На» – мудрость, «Пати» – мастер или учитель). Олицетворяет собой мудрость, удачу и благополучие. Покровительствует торговцам и путешественникам.

Изображается в виде в меру упитанного мужчины с головой слона.

Считается, что поклонение Ганеше и его прославление способно устранить все преграды и сложности на жизненном пути.



Легенда о происхождении этого ритуала такова. Однажды Вишну пришел к Шиве в гости. Тот, будучи в приподнятом настроении, выхватил из рук у Вишну чакру Сударшана (огненный диск, служивший Вишну оружием) и засунул его Вишну в рот, где диск так застрял, что, как ни старался, Вишну не мог избавиться от него. Даже сам Шива не мог ему помочь.

Диск удалость выплюнуть только тогда, когда Вишну начал делать приседания, держась за уши скрещенными руками. Присутствовавший Ганеша, глядя на все это, очень веселился и громко хохотал. Таким образом и появился Топпу-Каранам, который даже по форме очень подходит к образу «слонобога», обладающего большими слоновьими ушами, за которые так удобно держаться.

Есть еще один ритуал моления (точнее, просьба о прощении грехов) Ганеше. Это постукивание костяшками пальцев о виски. Его похожесть на Топпу-Каранам заключается в том, что руки также расположены накрест: левая напротив правого виска, правая – напротив левого.



Разумеется, по поводу этого ритуала тоже есть легенда (а как же без этого). Ганеша в образе вороны нес воду священной реки Кавери святому мудрецу Агастье. Все вышло достаточно неудачно. Когда мудрец медитировал, на него пролилась вода из горшка и мудрец, придя в гнев, вознамерился поймать ворону. Когда ему это почти удалось, Ганеша предстал в своем истинном образе. Мудрец, осознав свой проступок (еще бы, не узнать бога и гоняться за ним, как за какой-то вороной), стал просить прощения, стуча себя костяшками пальцев по вискам в знак покаяния.

Так как Ганеша почитался символом мудрости, то Топпу-Каранам использовался не только как форма поклонения этому божеству, но и как средство для улучшения мыслительной активности и усиления памяти. Считается, что при выполнении этой практики энергия из нижних чакр поднимается к Аджне и Сахасраре. Там эта энергия утончается и может использоваться мозгом для, так сказать, «поумнения».

Этот метод был широко распространен и в традиционных индуистских школах (Гуру-Кула), представлявших собой что-то вроде

интерната, где обучение было бесплатным (взамен платы ученики обслуживали Гуру, а после завершения учёбы делали ему подношение).

Вполне понятно, что в бесплатных школах с учениками особенно не церемонились, поэтому Топпу-Каранам использовали не только для «поумнения» учеников, но и как наказание за озорство, лень, «невовлеченность» на занятиях, нежелание запоминать урок и т. п.

Нельзя не отметить, что такие «наказания» были очень правильными (их едва ли вообще можно считать наказанием): ученика никто не ругал, не бил, его просто заставляли приседать, держа себя за мочки ушей. Причем, для его же блага – исключительно в целях «поумнения».

По поводу наказаний есть хороший фрагмент в «Парадоксах младшего патриарха» Элеоноры Раткевич:

«... – Наказания, ученик Кинтар, бывают двух видов – позорящие и почетные.

Сначала я опять обалдел. А потом подумал немного – и кивнул. Все верно. Тысяча отжиманий, к примеру, очень даже почетное наказание. Особенно в присутствии тех, кто пока и на пять сотен не способен. И в собственных-то глазах возвышает – а про восхищенных очевидцев и говорить нечего».

Топпу-Каранам настолько привычный вид «наказания», что в Индии есть даже шуточная его форма: провинившийся муж, держа себя за уши, приседает перед женой, а та громко считает количество приседаний.

В наше время эта практика активно пропагандируется на Западе под названием Superbrain yoga (суперйога для мозга). По этому поводу на медицинском факультете Йельского университета были проведены исследования, согласно которым активация акупунктурных точек на мочках активирует левое и правое полушария мозга, согласует их работу, а ежедневное выполнение этой практики (всего несколько минут) делает человека заметно умнее (интересно, как можно проверить научными способами, стал ли человек умнее или просто научился выполнять тестовые задания?) и уравновешеннее.

Также отмечают много других положительных эффектов. Это активизация Муладхара и Свадхистана чакр, подъем Кундалини, ощущение счастья, любви, способности к творчеству и т. п., о которых мы говорить не будем ввиду их еще большей эфемерности.

Поэтому перейдем непосредственно к «технической части» методики.

## Правила выполнения

Правила простые, так как практика предназначена для выполнения буквально на бегу, как это делают, например, в Южной Индии: встречая по дороге храм Ганеши, человек останавливается, снимает обувь, выполняет Топпу-Каранам, надевает обувь и (как пишут в дорожных правилах) «возобновляет движение».

Практика *в идеале* выполняется утром, лицом к солнцу. На самом деле можно делать когда и где угодно.

Процесс выполнения можно условно разделить на следующие шаги.

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Кончик языка прижать к нёбу за передними зубами. Таким способом (точно, как в практиках Ци-Гун) замыкаются передне- и заднесрединные меридианы.
3. Поместить пальцы левой руки на мочку правого уха так, чтобы большой палец находился на наружной стороне мочки, а указательный – на ее внутренней стороне. Правая мочка соответствует левому полушарию мозга, поэтому такой способ «держания» правой мочки позволяет наполнить энергией и активировать левое полушарие.



4. Таким же образом взяться правой рукой за левую мочку. Так как левая мочка соответствует правому полушарию мозга, то при этом наполняется энергией и активируется правое полушарие. Когда обе

мочки «захвачены» накрест, левая рука должна быть прижата к груди и находиться под правой рукой.



5. Не отпуская ушей, нужно присесть, а затем встать. Спину в процессе приседания держать прямо. При движении вниз – вдох (через нос), при подъеме – выдох (через рот).

Приседать нужно так глубоко, как это возможно без перегрузки колен и поясницы. Например, такой глубины приседания, как на рисунке вверху справа, будет для начала вполне достаточно...

6. Такие приседания нужно проделать 10–12 раз. На самом деле количество приседаний подбирается по самочувствию и уровню подготовки, так же, как и глубина приседания: нужно делать столько и так, как вам удобно.

Главное при этом не переутомить и не перенапрячь тело. У каждого свои пределы, которые нужно «уважать».

Иногда рекомендуют делать 3 серии по 7 приседаний:

– Первые 7 приседаний для того, чтобы войти в темп и

окончательно проснуться (если это делается сразу после пробуждения).

– Вторые 7 приседаний с мантрой *Ом Мани Падме Хум*.

– Третьи 7 приседаний, успокаивая дыхание и сосредоточиваясь на 6-й чакре.

Этот вариант мы не рассматриваем и упоминаем его только в ознакомительных целях.

Рекомендации. Выше упоминались пределы, которые следует учитывать при выборе глубины приседания. Для большей наглядности введем (от себя) совершенно неправильную единицу измерения: «килограммо-год», смысл которой будет состоять в том, что человек, приседая, поднимает не только свой вес, но и свой возраст (который бывает намного «увесистее», чем просто воздействие силы тяжести). Например, мальчик в возрасте десяти лет, весящий килограммов тридцать, приседая, будет каждый раз «поднимать» 300 (30 кг \* 10 лет) «килограммо-лет». Мужчина же пятидесяти лет, весящий килограммов сто, – уже 5000 (100 кг \* 50 лет) таких же «килограммо-лет».

Вполне понятно, что подготовиться к этому процессу ему следует значительно более основательно, чем мальчику. Если тот может начать приседать без всякой подготовки, то человеку не столь юному и не столь легкому следует, не торопясь, размять колени и только потом приступать к приседаниям. Спешка и небрежность тут могут достаточно дорого обойтись. В общем, «что дозволено Юпитеру...»

Хотя возможно, тут более подходит шуточный, «оборотный» вариант этой пословицы: «*Quod licet bovi, non licet Iovi*» – «Что дозволено быку, не к лицу Юпитеру».

Противопоказания: это упражнение нельзя делать во время менструации, а также двое суток до и двое суток после нее.

Ну, и наконец закономерный вопрос: а каким образом это хоть как-то связано с «Красным цветком»?

Ответ будет простым: прямо – никак. Разные страны, разные традиции, разные методы. Однако при ближайшем рассмотрении становится очевидно, что базовые детали «конструктора» совершенно

одинаковы.

Основа «Красного цветка» – столбовое стояние. Есть, например, столбовое стояние в форме «объятия шара на среднем уровне». Кто мешает свести руки и вместо «объятия шара» обнять самого себя, ухватив при этом за уши? Получается смешной, но, несомненно, «столб» (см. рисунок на следующей странице).

При выполнении «Красного цветка» мы не раз убеждались, что «столб» – это совершенно не застывшая конструкция, которая вполне может «приходить в движение», лишь бы это движение было медленным, плавным, не нарушающим течения Ци, гармонии духа и тела. Точно так же, если приседания будут очень спокойными (не в ритме утренней гимнастики: быстренько сделал и бегом на работу), то эту технику вполне можем назвать «приседающим столбом с захваченными ушами». И пальцевый Ци-Гун (правда, в несколько измененном виде) тут неожиданно оказывается вполне к месту, так как активизация мозга происходит именно за счет замыкания мочек ушей и пальцев.

Наконец, «Красный цветок» тоже включает очень похожую процедуру, состоящую в массаже ушей кончиками пальцев.



Отметим также, что Топпу-Каранам легко связать с ранее упомянутой практикой «3–1 – 2», так как он совершенно очевидно обеспечивает выполнение части «1» (абдоминальное дыхание) и «2» (нагружает ноги за счет приседаний).

Добавив минут пять на часть «3» (массаж точек Хэ-Гу, Нэй-Гуань и Цзу-Сань-Ли), получаем методику «3–1 – 2» в чистом виде.

Высшая мудрость состоит в том, чтобы, философствуя, не казаться философствующим и достигать серьезной цели, шутя.

*Плутарх*

## «Наборы для столбового стояния»

Почему мастер, изготавливающий доспехи, более человечен, чем мастер, делающий стрелы? Потому, что один из них делает все для того, чтобы человек остался невредим, а второй – все для того, чтобы тот был ранен или убит. Выбирая ремесло, следует быть весьма осмотрительным.

### *Мэн-Цзы*

Выбирая (из множества) практику для личного использования, «следует быть весьма осмотрительным».

### *Наша трактовка*

В качестве позиции для столбового стояния можно использовать (и используется) практически любое положение. Условие одно: оно должно удовлетворять общим правилам построения структуры столба. Иначе говоря, любая «уровневая» и «выровненная» поза с успехом может работать как «столб». Кроме отдельных столбов (к которым принадлежит и «Красный цветок» [12]), существуют и «столбовые наборы», состоящие из нескольких отдельных статических позиций. Продолжительность пребывания в каждом таком положении обычно подбирается так, чтобы суммарное время выполнения «комплекса» было не менее получаса (минимальное желательное время для обычного столбового стояния [12]).

Иногда столбы появляются там, где им вроде бы и не место. Так, существует более чем широко известная практика «Восемь кусков парчи» [6, 15, 24], относящаяся к оздоровительному, динамическому Ци-Гун. Однако несмотря на всю ее динамичность, в одной из традиционных и не слишком широко известных вариаций предписано в некоторых позах «замирать» на месте на время от одной до трех минут. При выполнении рекомендованного числа повторений каждого упражнения общее время «стояния» получается не менее получаса.



«Восемь кусков парчи». «Столбовое стояние» как часть формы 1  
«Поддерживая небо, регулировать Ци тройного обогревателя»



«Восемь кусков парчи». «Столбовое стояние» как часть формы 4  
«Оглядываясь назад, избавляться от пяти недугов и семи повреждений»

Столбы, выполняемые в симметричных позициях, чаще используются как оздоровительная практика, а несимметричные – для воинского применения. Хотя, как обычно, все в большей или меньшей степени смешивается: в воинских системах часто используют симметричные столбы («Красный цветок» [12] – наглядный пример тому), а несимметричные позы (это будет показано далее) могут использоваться и для укрепления здоровья.

Примерно так (очень грубо) мы и будем классифицировать эти положения: для здоровья и для воинских искусств. Отрадно, что все требования к позе (расслабиться, стать прямо, «подвесить» макушку, чуть согнуть ноги и т. п.) одинаковы для всех видов столбов. Это база!

## Столбы для укрепления здоровья

Живи, сохраняя покой. Придет весна, и цветы распустятся сами.

### *Китайская мудрость*

Как бы человек ни спешил, результат от столбового стояния раньше, чем положено, не будет достигнут.

### *Наша трактовка*

## Ми-Цзун: позы для стоячей медитации

На эти упражнения вначале рекомендуется отводить всего по пять минут в день. Через три недели желательно довести время выполнения до 10 минут, еще три недели спустя – до 15 минут и еще через три недели – до 20 минут.

Требования к позе (как указывалось выше) практически стандартные. Правда, здесь добавляется некоторая (очень простая) визуализация, чего не было в «Красном цветке».

### 1. Поза Беспредельного (У-Цзи)

Планета – Земля,  
основное соответствие в теле – спина.

– Встать прямо, стопы параллельно, на ширине плеч, вес поровну распределен на обе ноги, колени чуть согнуты. Ноги «укореняются», уходят в землю.

– Руки свободно свисают вдоль тела, плечи опущены.

– Макушка «подвешена», кончик языка прижат к нёбу за передними зубами, шея расслаблена, подбородок чуть подобран, взгляд направлен вперед и вдаль.

– Дыхание через нос, спокойное, естественное.



В этом положении «установиться» и позволить себе успокоиться. Мысленно наблюдать за расслаблением всех суставов, сухожилий, мышц. Представлять, что пространство между костями в каждом сочленении увеличивается.

Отметим, что это же положение в Тай-Цзи-Цюань называется не «позой Беспредельного», а «позой Великого Предела». Название, разумеется, большого значения не имеет (кто как понимает, тот так и называет). Важно, что требования к «телесной форме» столба совершенно одинаковые.

## 2. Монах созерцает Луну

Планета – Луна,  
основное соответствие в теле – мозг.

Медленно поднять обе руки вверх и вперед, располагая ладони так, как будто они удерживают шар перед лицом.

Представлять, что ладони держат полную луну или хрустальный шар.



### **3. Стоять, как журавль**

Планета – Меркурий,  
основное соответствие в теле – легкие (Воздух)

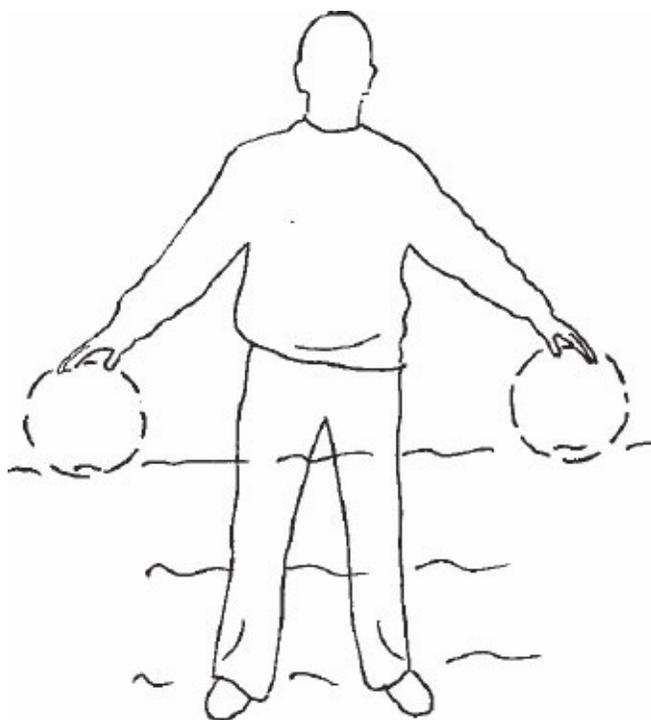
Расправить плечи и развести руки в стороны (параллельно полу).  
Пальцы направлены вниз.



#### **4. Стоять в потоке**

Планета – Венера,  
основное соответствие в теле – почки (Вода)

Представить себя стоящим в потоке (вода течет спереди). Ноги чуть больше сгибаются в коленях, стопы укореняются в дно ручья («чтобы течение не сбило с ног»).



Представлять, что макушка «подвешена» (впрочем, это постоянное требование, здесь лишь нужно вспомнить о нем), а запястья поддерживаются невидимым «ремнем», идущим от задней части шеи. Ладони в это время покоятся на двух шарах, «лежащих» на поверхности потока. Нужно (самому «оставаясь неподвижным») придерживать эти

шары.

## 5. Смотреть вдаль

Планета – Солнце,  
основное соответствие в теле – сердце (Огонь).

Поместить развернутые «от себя» ладони на уровне груди (сердца).



*Смотреть вдаль*



*Стоять как свеча*

## 6. Стоять, как свеча

Планета – Марс,  
основное соответствие в теле – кровь (Огонь).

Поднять руки так, чтобы тыльные части ладоней находились

примерно на уровне лба.

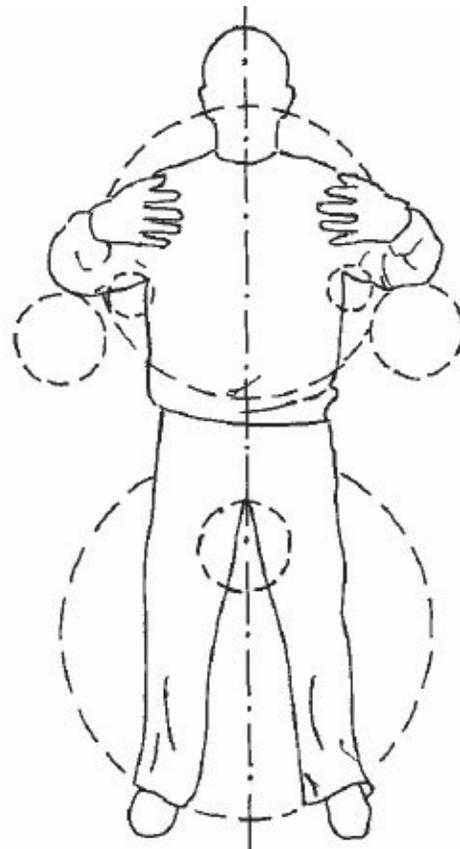
Представлять, что ладони поддерживают воображаемый шар. Очень мягко, без напряжения толкать этот шар от себя.

## 7. Стоять, как дерево

Планета – Юпитер,  
основное соответствие в теле – печень (Дерево).

Поместить руки в положение «объятия шара» перед грудью (расстояние между пальцами левой и правой рук 20–30 см). Пальцы – на уровне плеч, локти чуть ниже запястий.

Представлять, что между ладонями, предплечьями и грудью находится большой воздушный шар. Подмышки и плечи лежат на других (меньших) воздушных шарах. Бедра также сжимают (очень мягко) еще один шар. Сзади – самый большой шар, на который опирается («сидит на нем») все тело. Центр тяжести чуть-чуть (практически незаметно) подается вперед.



## **8. Монах держит мешок риса**

Планета – Сатурн,  
основное соответствие в теле – селезенка

Положение тела такое же, как в первой форме. Отличается только положение рук: предплечья параллельно полу, ладони повернуты вверх. Похоже на то, как если бы на руках лежал большой мешок риса.



## **9. Возвращение на Землю, или Поза Беспредельного (У-Цзи) для завершения цикла (Священная Девятка)**

Вернуться в положение 1 и постоять некоторое время, приводя в покой ум и энергию.

## Столбы для воинских искусств

Лучше говорить с умным, чем драться с дураком.

### *Китайская мудрость*

В каждом стиле У-Шу есть базовая техника, без которой ни особые секреты, ни личные наставления, полученные от учителя самого высокого уровня, не будут работать. Поэтому человека, которого хотят *по-настоящему* подготовить, учат по принципу «в дальней дороге не бывает легкой поклажи»: ему не показывают ничего нового, пока он в совершенстве не освоит эту самую базовую технику. Однако у базовой техники тоже есть база. По этому поводу позволим себе привести цитату из новеллы О’Генри «Разные школы»:

«Старый Джером был человек-помост. Всякий знает, что мир держится на плечах Атласа, что Атлас стоит на железной решетке, а железная решетка установлена на спине черепахи. Черепахе тоже надо стоять на чем-нибудь – она и стоит на помосте, сколоченном из таких людей, как старый Джером.

Я не знаю, ожидает ли человека бессмертие. Но если нет, я хотел бы знать, когда люди, подобные старому Джерому, получают то, что им причитается?»

Столбовое стояние является подобным «помостом» для У-Шу. Без него система становится полной бутафорией. Отметим, что «бутафория» происходит от итальянских слов *butta* (*buttare* – бросать) и *fuori* (наружу). В старом итальянском театре оно означало приказ, которым режиссер посылал актера на сцену. Однако дословный перевод его звучит так: «бросай наружу» или попросту «выбрасывай». Так что можем сказать и иначе: без столбового стояния воинское искусство рискует стать просто «бросовым».

Недаром по поводу столбового стояния существует старинная «инструкция»: «изучая кулачное искусство (Цюань-Шу), вначале три года стой столбом, накапливая силу». Кстати, подобный подход был и при обучении подмастерьев в дореволюционной России. Правда, стоять столбом их не заставляли, но испытание было не легче: год «мальчик» подметал мастерскую, год бегал за водкой для мастеров, а там, глядишь, и чего-то начинали показывать.

Если говорить «высоким стилем», то стояние столбом в воинских искусствах – это метод поиска «движения в покое». Когда покой достигает предела, происходит наполнение истинной Ци, которая является корнем жизни и смерти, базой воинского искусства. Когда истинная Ци наполняет все энергетические меридианы, «исчезают сто болезней, тело становится здоровым и крепким».

Чтобы стояние было эффективным, снаружи нигде не должна прилагаться сила, а внутри мысли должны быть естественно спокойны. Вообще естественность – это основное требование к столбовому стоянию: «Основа для человека – это Небо, основа для Неба – это Дао, основа для Дао – это естественность».

### **Шаолиньский комплекс для столбового стояния**

В традиционном У-Шу (где структура каждой позы полностью сбалансирована и построена оптимальным образом) каждое положение может использоваться как столб. Для этого при выполнении формального комплекса ученика просто заставляют «застывать» какое-то время в каждой позиции. Например, если в комплексе, насчитывающем 60 позиций (а это далеко не предел), стоять в каждой позиции всего по минуте (тоже вроде бы немного), получается час столбового стояния. При этом (если речь идет о традиционном У-Шу) стоять принято очень низко и есть много позиций на одной ноге. В общем, получается не один столб, а целый «столбовой набор».

Мастер, передававший «Красный цветок» [12], процесс преподавания строил примерно так. С одной стороны, он заставлял постоянно выполнять «Красный цветок», с другой – делать формальный комплекс, стоя в каждой позе где-то около минуты. По поводу такого стояния он говорил примерно так: «Это *тоже* хороший Ци-Гун, он *тоже* работает». Потом делал многозначительную паузу и добавлял: «Но он начинает работать примерно года через три. А у вас...» Далее следовала еще более многозначительная пауза. «А у вас, – тут он подмигивал, становился в Ма-Бу и загибал пальцы, имитируя положение «Красного цветка», – *недели* через три».

Кроме «отстаивания» существующих формальных комплексов есть и специальные «стоятельные» формы, где убраны все сложные движения, а оставлена лишь суть стиля.

Пример такого комплекса из таких сущностных позиций приведен

ниже. В нем, по сути дела, кроме стоек ничего и нет. Разумеется, каждая стойка сочетается с какими-то положениями (тоже простейшими) рук, но это, скорее, для того, чтобы чем-то занять руки. Не класть же их в карманы, тем более что в традиционной китайской одежде их и нет.

Общие принципы стояния те же самые. Хотя в шаолиньской традиции принято стоять очень низко, в оздоровительных целях высота стояния подбирается по самочувствию. *Начальное* время стояния в каждом положении назначено очень скромное – всего одна минута. Раз в две недели нужно добавлять по одной минуте (тоже вроде бы более чем скромно). Если стоять регулярно, то через год (52 недели) время стояния в каждой стойке подойдет к получасу. Посчитав количество положений в комплексе, читатель не сможет не вспомнить историю из прекрасной книжки «Занимательная математика» Я. И. Перельмана:

«Индийский раджа спросил, какую награду хочет мудрец за изобретение шахмат. А тот вместо алмазов и золота попросил на первую клетку шахматной доски положить одно рисовое зерно, на вторую два рисовых зерна, на третью – четыре и так далее. Раджа, разгневанный тем, что старый дурак пренебрег его милостью, велел своему визирю отсыпать этому полоумному его жалкую горсть риса и гнать его палками. Визирь неделю считал, сколько же зерен отсыпать изобретателю, а потом сказал радже, что у того в амбарах нет нужного количества зерна, более того, даже если раджа проживет 1000 раз по 1000 лет, а боги даруют каждый год обильный урожай, то даже за миллион лет не удастся собрать столько риса».

Примерно так с нашим стоянием столбом: прибавлять нужно всего одну минуту в две недели, но хотя тут и нет геометрической прогрессии, как в истории с наградой за шахматы, за год вполне набегит рабочий день.

Описываемый Ци-Гун состоит из трех частей.

## **I часть**

### ***Столб I.1***

Принять положение Ма-Бу. Руки чуть согнуты, ладони как бы лежат на чем-то.

В общем, практически «Красный цветок» [12], только с

уменьшенным «дорожным просветом». Сразу отметим, что это положение базовое и используется не только в начале комплекса, но и как кратковременная «вставка» между другими (несимметричными) столбами. В этом случае оно служит для выравнивания потока Ци.



### *Столб I.2*

I.2A. Оставаясь на месте, повернуться влево, принять левостороннюю стойку Гун-Бу. Правая рука вытянута вперед, пальцы направлены вверх. Левая – свободно опущена вниз. Взгляд направлен вперед и вдаль, как бы «сквозь» пальцы правой руки.



*I.2A*



*I.2Б*

I.2Б. По-прежнему оставаясь на месте, повернуться вправо и занять положение, зеркальное положению I.2А.

Принять на 1–2 минуты положение «Столб I.1».

### ***Столб I.3***

I.3А. Сделать шаг правой ногой вперед и принять правостороннюю стойку Гун-Бу. Правая рука вытянута вперед, пальцы направлены вверх. Левая – свободно опущена вниз. Взгляд направлен вперед и вдаль, как бы «сквозь» пальцы правой руки.

I.3Б. Сделать шаг левой ногой вперед и принять положение, зеркальное положению I.3А.



*I.3A*



*Между I.3A и I.3Б нужно  
принять ненадолго  
положение «Столб I.1»*



*I.3Б*

Немного постоять в положении «Столб I.1», после чего повторить положение «Столб I.2А» и «Столб I.2Б».

Завершая первую часть, еще раз принять положение «Столб I.1».

## **II часть**

Во время выполнения всех столбов этой части ноги занимают одно и то же положение: пятки составлены вместе, носки разведены в стороны, колени согнуты.

### ***Столб II.1***

Руки как бы держат шар перед собой. Расстояние между ладонями примерно 30–40 см. Разумеется, никто линейкой его не измеряет. Оно

подбирается так, чтобы ощущение Ци между ладонями было наиболее сильным.



*II.1A*



*II.1B*

Вначале левая рука сверху. Нужно вращать (имеется в виду совершать ладонью круги в горизонтальной плоскости) левую ладонь над правой: вначале по часовой стрелке, потом – против. Движение похоже на то, как если бы мы помешивали длинной ложкой, находящейся в левой руке, варево, находящееся в чашке, стоящей на правой ладони.

Затем руки меняются местами, и теперь уже правая ладонь вращается над левой.

### *Столб II.2*

Положение рук, как в столбе I.1. Обе руки вращаются одновременно в профильной плоскости (если смотреть сбоку, ладони описывают эллипс). Вначале вращение происходит «от себя», потом «к себе».

### Столб II.3

Этот метод очень похож на столб II.1. Только «нижняя» рука сложена (не сжата) в кулак и «верхняя» ладонь совершает над ним вращение.



II.3А



II.3Б

### III часть

Эта часть состоит всего из одного столба. Описывать его мы подробно не будем ввиду тяжести его исполнения: считается, что в норме нужно стоять (на одной ноге!) не менее двух часов. Вполне понятно, что довести до ума такую технику нормальный современный человек не сможет.

Суть этого столба заключается в том, что нужно стоять на левой ноге (правую ногу следует поднять так, чтобы ее стопа находилась на уровне левого бедра).

Несколько похоже на танцующего Шиву, ну, может, не такой красивый и не столько танцующий, сколько стоящий, но все равно похоже.



*Фигура танцующего Шивы (миниатюрная скульптура работы Владимира Роттера)*

Руки при этом находятся в положении «Печати бесстрашия», как у фигуры на рисунке ниже (только с некоторой поправкой на стоячее положение – предплечье правой руки занимает вертикальное положение). Эта мудра символизирует умиротворенность и миролюбие.



*Мудра «Печать бесстрашия»*

## Столбовое стояние в Тай-Цзи-Цюань

Столбовое стояние в Тай-Цзи-Цюань [3] направлено на «успокоение сердца (Духа)», гармонизацию Ци, расслабление тела, формирование правильной и устойчивой телесной структуры, которая в Тай-Цзи-Цюань точно такая же, как в столбе.

Чаще всего (хотя есть множество вариантов) в качестве столба в Тай-Цзи-Цюань используется так называемый столб объятия шара.

Есть и другие названия: «столб трех кругов» или «столб трех шаров». Смысл такого названия объясняется следующим образом. На самый большой шар человек (с комфортом!) усаживается. Меньший шар обхватывает (как бы обнимает) руками. Объятие это очень мягкое, потому что если приложить лишнюю силу, то шар «деформируется», если совсем не прилагать, то он упадет. Два самых маленьких шара (они одинаковые и считаются как один шар или, точнее, шар «одного типоразмера») находятся у человека под мышками и он опирается на них нижней частью плеч и локтями.

Два «подмышечных» шара позволяют расслабить плечи, что считается весьма важным в этом (и не только в этом) столбе. Когда руки поднимаются вверх к груди для того, чтобы «обнять шар», нужно использовать намерение, а не силу.

В общем, практически это столб № 7 «Стоять, как дерево» из комплекса Ми-Цзун, описанного выше (только количество воображаемых шаров меньше).

Эта форма служит для урегулирования Ци легких, позволяя сделать дыхание мягким, тонким, глубоким и ровным. Кроме того, во время такого стояния Ци естественно опускается в Дань-Тянь.

Преимущество столбового стояния перед формальным комплексом Тай-Цзи-Цюань в том, что оно позволяет быстрее расслабиться и научиться контролировать положение своего центра тяжести, что дает возможность сохранять равновесие при выполнении форм Тай-Цзи-Цюань, толкающих рук и свободного поединка. Структура (грубо говоря, взаимоположение костей тела) также выравнивается более легко, скорее появляется чувство Ци. Внутренняя сила увеличивается в 2–3 раза быстрее, чем при выполнении только одних форм.

Кроме того, положение «объятия шара» включает в себе энергию (силу) восьми сторон (восьми основных усилий Тай-Цзи-Цюань). Можно сказать иначе: энергия (сила) шара, который «во все стороны

одинаков». Таким образом формируется энергия (сила), включающая все восемь сил Тай-Цзи-Цюань («всесторонняя» энергия).

Такая энергия-Цзинь очень подвижна и изменчива, при малейшем вращении руки она появляется и так же легко пропадает. В общем, формируется основа мастерства (Гун-Фу).

В результате, когда человек переходит к медленным движениям, сохраняя при этом спокойствие ума, расслабленность, телесную структуру и силу, «наработанные» в процессе стояния, у него получится *правильный* Тай-Цзи-Цюань, который будет представлять собой не что иное, как «оживший столб».

Если говорить о парной практике толкающих рук (Туй-Шоу), то человек, отстоявший несколько лет (увы, «быстро сказка сказывается, да долго дело делается») в столбе, будет кардинально отличаться от того, кто этого не делал. Он будет лучше укоренен и несравненно более устойчив (обладать мастерством «сохранения своего центра»), оставаясь при этом совершенно расслабленным. Кроме того, в его руках будет сила «восьми сторон», о которой говорилось выше.



*Столб «объятие шара» со скручиванием в талии вправо*



*Столб «объятие шара»*



*Столб «объятие шара» со скручиванием в талии влево*



*Использование столба «объятие шара» со скручиванием в талии в горизонтальном круге Туй-Шоу*

Столбы, которые получаются из столба «объятия шара» при повороте влево и вправо (при этом руки размещаются над стопой соответствующей ноги), называются левым и правым столбами прежде– и посленебесного. Смысл этих двух столбов состоит в замене грубой силы силой внутренней. При этом «Цзин и Шэнь сохраняются внутри, внутреннее и внешнее объединяются, прежде– и посленебесное образуют единую Ци» («когда прежде– и посленебесное образовали единую Ци, можно считать, что путь практикующего достиг вершины»).

## Некоторые формы Тай-Цзи-Цюань как методы столбового стояния

### Форма беспредельного

О позе Беспредельного (У-Цзи) мы упоминали ранее, описывая методы стоячей медитаций школы Ми-Цзун.

Теперь опишем ту же позу, но в контексте ее использования в Тай-Цзи-Цюань.

– Стать прямо, ноги вместе.

– Руки свешиваются вниз, ладони чуть согнуты, кисти рук расположены у внешних сторон бедра. Средние пальцы касаются точек Фэн-Ши (дословный перевод названия этой точки звучит достаточно смешно: «Ветер рынок»).

– Глаза полуприкрыты.

– Кончик языка естественно упирается с внутренней стороны в точку Инь-Цзяо («Точка десны»), это способствует выработыванию слюны, замыкает передне– и заднесрединные меридианы.

– Подбородок подобран так, чтобы точки Бай-Хуэй («Место ста встреч») и Хуэй-Инь («Место встречи Инь») оказались на одной вертикали. Тогда голова и шея окажутся вертикальны, позвоночник естественно выпрямится.

– Расслабить плечи, опустить грудь. Это способствует естественному (снова это ключевое слово) опусканию Ци в Дань-Тянь.

– Колени расслаблены, точнее, в них должно быть намерение чуть согнуться вперед. Такое их положение позволяет снять излишнее напряжение с поясницы и бедер.

– Расслабить поясницу. Если выполнить все предыдущие требования и чуть осесть ягодицами вниз, то поясница сможет естественно (как в сказке, сама собой) расслабиться.



### *Форма беспредельного*

Этот столб – фундамент для понимания и изучения всех других форм: «Понял суть этого столба – не будет проблем со всеми остальными формами. Работы станет вдвое меньше, а успех вдвое больше».

Когда этот столб используется как начальная форма, его смысл состоит в том, чтобы «опустошить» тело, подготовиться к ведению истинной Ци.

Также этот столб используется как заключительная форма (вне зависимости от того, происходит ли отработка всего комплекса или отдельных форм). В этом случае его смысл – позволить Ци вернуться к началу, в состояние Беспредельного.

При правильном изучении Тай-Цзи-Цюань часто по завершении формального комплекса производят ведение Ци по Большому небесному кругу.

При этом подъем энергии сопровождается подъемом рук через стороны, а ее ведение вниз – опусканием рук вдоль средней линии тела.

Даже одно это простейшее движение является основой для четырех (как минимум) столбов.

## **Столб «крест»**

Руки (ладонями вниз) через стороны поднимаются до тех пор, пока не станут параллельны полу. При этом «Ци пронизывает до кончиков пальцев». Возникает ощущение «расправленности» поясницы и позвоночника. Если удастся достичь состояния покоя Цзин и Шэнь, может появиться ощущение, что тело висит в пустоте.



*Столб «крест»*

## **Столб «пятиконечная звезда»**

Выполнение этой «красноармейской» формы после крестообразного столба позволяет добиться ощущения «расправленности» в бедрах. Иначе это называется «открытие Куа», если проще, то «открытие паховых складок», а если совсем попросту, то «раскрытие ляжек».

После того как все тело расслабится, а Цзин и Шэнь успокоятся,

истинная Ци сможет наполнить все восемь чудесных каналов.



*Столб «пяतिकонечная звезда»*

### **Столб «центры ладоней друг напротив друга»**

Из предыдущей позиции руки поднимаются через стороны вверх, размещаясь выше головы, центры ладоней обращаются друг к другу.

Это положение способствует движению Ци вверх, до точек Лао-Гун («Дворец труда», середина ладони). Между ладонями возникает ощущение Ци.

Заднесрединный канал пробивается энергией, движущейся вверх. Шея при этом расслабляется, а голова словно отделяется от тела и воспаряет в воздухе.

При стоянии в этом столбе следует обращать внимание на то, чтобы взгляд ни в коем случае не поднимался вверх (смотреть только вперед и вдаль), иначе возможно появление головокружения.



*Столб «центры ладоней друг напротив друга»*

### **Столб «Опустить Ци в Дань-Тянь»**

Из предыдущей позиции ладони опускаются вниз и размещаются перед животом (центры ладоней обращены вниз). Пальцы направлены друг к другу.

Эта форма позволяет энергии опуститься по переднесрединному меридиану в Дань-Тянь и далее достичь точек Юн-Цюань («Клокочущий родник», центры стоп).

В результате тело расслабляется, дыхание успокаивается, а Ци и Шэнь достигают полноты.

Все описанные выше столбы были симметричными, что (как отмечалось ранее) указывает на то, что эти позиции более предназначены для укрепления здоровья. Это так называемое вскармливание или пестование жизненности (Ян-Шэнь).



*Столб «Опустить Ци в Дань-Тянь»*

Разумеется, в восточных практиках все и всегда неоднозначно. Так, существуют, например, варианты столбов «крест», «пятиконечная звезда» и «центры ладоней друг напротив друга» для воинских искусств. В этом случае все остается без изменений, только сильно уменьшается «дорожный просвет». Выглядит это так.



Следующие далее формы уже несимметричные и выполнять их рекомендуется на две стороны, как показано ниже.

### **Столб «стояние на одной ноге»**

Поднять левую ногу. Левую руку поместить над головой, центр ладони развернут вверх, ладонь словно поддерживает что-то снизу, пальцы направлены вправо. Правая рука опущена вниз, как бы нажимая на что-то сверху. Центр ладони обращен вниз, пальцы направлены вперед и чуть влево.



*Левосторонняя форма стояния  
на одной ноге*



*Правосторонняя форма стояния  
на одной ноге*

### **Столб «оседание на одну ногу»**

Левая нога вытягивается влево-вперед, правая нога сгибается в колене, таз опускается вниз. Таким образом получается высокий левый «шаг слуги» (Пу-Бу). Левая рука «ищет» левую стопу, ладонь обращается книзу. Правая рука поднимается над головой, ладонь обращается вперед, чуть вверх, пальцы – влево. Взгляд направлен на левую руку.



*Левосторонняя форма  
«шаг слуги»*



*Правосторонняя форма  
«шаг слуги»*

Выполнение столбов «стояние на одной ноге» и «оседание на одну ногу» в левую и правую стороны способствует координации верха и низа, рук и ног. Также укрепляет селезенку и желудок, поясницу и почки.

### **Хожение по кругу – «оживший столб»**

Выше мы рассматривали методы, которые (как всегда более чем условно) можно назвать «нормальными» столбами. В данном случае под словом «нормальный» подразумевались столбы, выполняемые на месте. Такое «доморощенное» определение столба можно считать вполне логичным: базовой функцией нормального столба является стояние там, куда его поставили. Правда, уже в «Красном цветке» [12] наблюдались некоторые «отклонения» в виде изменения положения рук (опускание пальцев, «растягивание Луны» и т. п.). Это еще можно было как-то оправдать: лепестки цветка (или ветви дерева) вполне могут менять свое положение под действием, например, ветра. Лишь бы корни оставались на месте.

Однако существуют (еще более условно) изначально «ходячие» столбы, которые являются базовым способом тренировки стиля «Ладонь восьми триграмм» (Ба-Гуа-Чжан) [13]. Их правильное, «официальное» название – «хождение по кругу» («хождение по кругу – отец всего обучения»). Суть этого метода в том, что ученик ходит по окружности длиной (в среднем) в восемь шагов.

Аналогия между хождением по кругу и стоянием в столбе проведена потому, что требования к этим двум «процессам» практически одинаковые.

– Это фундамент стиля, который ученик традиционно (сейчас чаще всего этого не требуют) отработывал первые несколько лет, прежде чем мастер начинал преподавать ему технику рукопашного боя.

– И там, и там требуется искать покой в движении и движение в покое. Ум спокоен, дыхание ровное и глубокое, Ци погружается в Дань-Тянь.

– Требования к положению тела совершенно одинаковы: корпус вертикален, голова тянется вверх, взгляд направлен вперед, язык упирается в небо, рот естественно закрыт, подбородок слегка подтянут, шея естественно вытянута по вертикали, плечи опущены вниз и слегка стягиваются внутрь, локти свисают вниз. В Ба-Гуа для хождения по кругу есть даже ключевое правило: «движение естественное, подобное движению дерева, несомого течением». Ранее, кстати, мы упоминали, что когда человек, *правильно* отстоявший в столбе свои несколько лет, переходит к выполнению формы Тай-Цзи-Цюань, у него получается не что иное, как «оживший столб». Так что получается полная аналогия.

Положения, в которых выполняется хождение по кругу, отличаются в различных стилях Ба-Гуа. Ниже приведены формы для шагов, в которых отработываются четыре (из восьми) основных усилий в Тай-Цзи-Цюань. Эти усилия называются «четырьмя сторонами» и соответствуют Северу, Югу, Западу и Востоку на схеме восьми триграмм. Еще их называют четырьмя «гражданскими», или алхимическими, усилиями, более предназначенными для сохранения здоровья, чем для воинского применения.



*Шаг для отработки усилия  
расширения (Пэн)*



*Шаг для отработки усилия-  
пропускания/протаскивания (Люй)*



*Шаг для отработки усилия  
толкания (Ань)*



*Шаг для отработки усилия  
нажатия/сдавливания (Цзи)*

Листья, падая,  
Ложатся один на другой;  
Дождевые капли – на дождевые капли.

*Дзенское хайку*

Эти строки о стоянии в столбе в том числе.

*Наша трактовка*

## И-Цзинь-Цзин

Прекрасным средством саморегуляции является простой народный фитнес – отжаться или подтянуться, побегать или сделать хорошую зарядку. Но так, чтобы сначала устать, а потом отпустить себя отдохнуть. Тут и мысль останется поменьше, и они уж точно будут посветлее.

Еще проще и радикальнее – помыть пол, чего давно не делали сами. Так сказать, прикоснуться к низу и почве, попробовать поклониться жизни, какой бы прозаической она ни была. Тряпка с ведром – просто чудодейственные психотехники и посланцы сказочных подсказок: как сделать, чтобы было хорошо, когда вроде бы плохо.

*Леонид Кроль*



Не надо искать сложностей. Простые и незатейливые системы тоже прекрасно работают.

*Наша трактовка*

## **Вай-Дань и Нэй-Дань Ци-Гун**

Мысли в излишке, а сил не хватает.

*Восточная мудрость*

О сочетании методов Вай-Дань и Нэй-Дань Ци-Гун.

*Наша трактовка*

Небольшой объем книги очень не располагал к тому, чтобы вводить лишние термины без действительной необходимости. Однако при описании И-Цзинь-Цзин [7, 19, 21, 23] кажется весьма желательным и полезным дать краткое определение так называемым методам внешнего и внутреннего эликсира (Вай-Дань и Нэй-Дань Ци-Гун).

Если не вдаваться в подробности (очень грубо), то в методах Вай-Дань Ци вырабатывается в конечностях и затем разносится по телу, а в Нэй-Дань энергия накапливается внутри (в теле, в Дань-Тянь), а затем расходится по конечностям.

## **Вай-Дань Ци-Гун**

Теоретически все просто: в методах Вай-Дань основное внимание сосредоточено на конечностях, в результате чего Ци накапливается в руках и ногах. Когда уровень энергии в них становится достаточно высок, Ци начинает течь по каналам, пробивая «заставы» и питая внутренние органы. Это одна из причин, по которой люди, выполняющие (умеренную!) физическую работу, как правило, здоровее тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Отметим, что методы Вай-Дань Ци-Гун практически не оказывают влияния на продолжительность жизни. Они предназначены в основном для поддержания здоровья. В связи с тем, что напряжение и расслабление мышц и сухожилий «тренирует» Ци в конечностях, становится понятным, что эти методы предназначены также для тренировки бойцов.

Очень известным (кроме И-Цзинь-Цзин) комплексом Вай-Дань является «Восемь Кусков Парчи» [6, 15, 24].

## **Нэй-Дань Ци-Гун**

Теория и методы Нэй-Дань значительно сложнее и глубже теории и методов Вай-Дань. Дополнительно все усложняется тем, что традиционно эти методы всегда считались более секретными и передавались вовне с большой неохотой. Вообще говоря, на это были веские причины, связанные с тем, что Нэй-Дань более труден для понимания, а практика (без правильного руководства) может быть опасна для физического и духовного здоровья. Такие занятия требуют больших усилий, длительного времени и невозможны без серьезного наставника.

Отметим забавную деталь. Часто случается так, что люди, работающие с духом, умом и энергией (Нэй-Дань очень высокого уровня), используют методы Вай-Дань для поддержания тела в оптимальном состоянии.

## Кто, что и откуда

*Где начало того конца, которым оканчивается начало?*

*Козьма Прутков*

Название комплекса И-Цзинь-Цзин состоит из трех иероглифов:

– *И*. Изменение. Означает изменение тела, а также каналов, по которым циркулируют в нем кровь и энергия.

– *Цзинь*. Мышцы, сухожилия и мягкая поверхность кости (фасция). Иначе говоря, «все, что находится снаружи кости». В русском переводе названия это «все» обозначается как «сухожилия».

– *Цзин*. Канон, трактат.

Все три иероглифа вместе означают примерно следующее: «Канон (метод) изменения всего тела (мышц и сухожилий)». Таким образом, цель И-Цзинь-Цзин следует прямо из его названия: активизировать, развить и укрепить мышцы и сухожилия, сделать их эластичными и сильными.

Согласно И-Цзинь-Цзин, между «мясом» (мышцами) и кожей нет ничего, кроме сухожилий и сосудов, которые соединяют между собой все части тела и переносят кровь и энергию. «Если сухожилия не упражнять, то возникают слабость и истощение, не достанет сил для совершенствования».

Некоторые мастера считают, что И-Цзинь-Цзин, в сущности, представляет собой метод открытия Большого небесного круга (запуск Ци по всем меридианам), основанный на управлении движением энергии с помощью напряжения тела.

В «предисловии к подлинному трактату И-Цзинь-Цзин» описываются успехи, приносимые продолжительной практикой: «способность отгонять болезни и никогда не болеть, до старости сохранять силу (в том числе и мужскую), не бояться голода и холода, умение без страха встречать любое нападение, успех в любой работе».

Все это считалось «малыми выгодами». Главным было использовать это как фундамент для вхождения в состояние буддовости.

Время создания оздоровительного комплекса И-Цзинь-Цзин точно не известно. Современные исследователи предполагают, что он был

составлен в 1624 либо в 1629 г.

Однако (как всегда) существуют «красочные» версии о его более древнем происхождении.

Иногда И-Цзинь-Цзин связывают с именем маршала Юэ Фэя, который якобы использовал И-Цзинь-Цзин для тренировки своих солдат. Тут отметим, что Юэ Фэй – очень значимая фигура в китайской истории и с его именем принято связывать много чего (оздоровительный Ци-Гун «Восемь кусков парчи», воинские стили «Кулак формы и воли» [9], «Кулак орла»).



Согласно буддийской традиции, автором трактата «Канон изменения мышц и сухожилий» (И-Цзинь-Цзин) был Бодхидхарма (кит. Путидамо или Дамо, яп. Дарума), двадцать восьмой патриарх буддизма в Индии и основатель школы Чань.

Придя в Шаолинский монастырь в 520 г., Бодхидхарма обнаружил, что монахи слишком слабы для серьезных занятий медитацией, необходимых для достижения просветления. Их тогдашние наставники были уверены, что в духовной практике самым важным является сознание, а о теле (иногда его именовали «зловонным мешком») особенно заботиться нет необходимости. Бодхидхарма же считал, что основой духовного развития является физическая крепость. С целью укрепления тела он обучил шаолинских монахов двум комплексам

оздоровительных упражнений:

– «Техника рук восемнадцати архатов». Этот метод в дальнейшем развился в шаолиньское искусство рукопашного боя.

– «Изменение мышц и сухожилий».



Другая версия гласит, что Дамо не обучал монахов методам «Изменения мышц и сухожилий», а два трактата (И-Цзинь-Цзин и Си-Суй-Цзин) они нашли уже после смерти патриарха, когда стали ремонтировать пещеру, в которой тот просидел 9 лет лицом к стене. Также есть предание о том, что Дамо, перед тем как покинуть Шаолиньскую обитель, оставил железный ящик, в котором монахи обнаружили два свитка: И-Цзинь-Цзин и Си-Суй-Цзин.

Описание Си-Суй-Цзин не является целью нашей работы. Однако, описывая И-Цзинь-Цзин, трудно удержаться, чтобы не сказать несколько слов и о Си-Суй-Цзин, который до совсем недавнего времени «вовне» не передавался. Его передача осуществлялась только по «патриаршей линии».

В Си-Суй-Цзин можно условно выделить две основные цели:

– *Физическое развитие*. Достигается за счет наполнения костного мозга большим количеством Ци. Это позволяет очистить его, дает здоровье и долголетие. Считается, что энергия может проникнуть в костный мозг двумя путями: через суставы и сбоку (через множество малых энергетических каналов, проходящих через фасции). Чем больше энергии сохраняется в фасциях, тем обильнее снабжение костного мозга.

– *Духовное развитие (просветление)*. Для достижения этой цели требуется большой приток Ци к головному мозгу для активизации его незадействованных клеток. Также на этом этапе происходит обучение эффективному использованию уже активных клеток. Для такой работы требуется большая концентрация ума, так как чем выше способность человека концентрироваться, тем больше он способен возвысить свой дух.

Название «Си-Суй-Цзин» переводится следующим образом:

- *Си*. В переводе означает «мыть, содержать в чистоте и свежести»;
- *Суй*. Обозначает два органа: костный мозг (Гу-Суй) и головной мозг (Нао-Суй);
- *Цзин*. Книга.

Как видно из перевода названия, основная цель системы Си-Суй-Цзин заключается в «промывании» костного и головного мозга, в обеспечении их «чистоты».

Для светских людей обычно целью практики Си-Суй-Цзин являлось здоровье и долголетие, для монахов – достижение просветления.

Сказав несколько слов о «параллельной практике» (Си-Суй-Цзин), вернемся, однако, к И-Цзинь-Цзин, к его «современному состоянию».

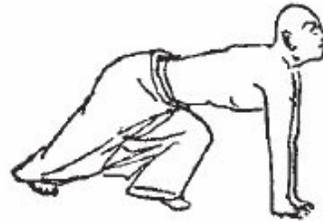
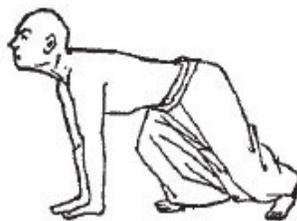
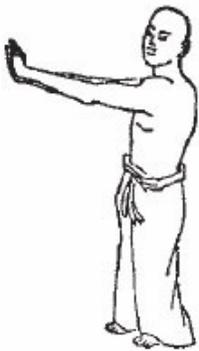
В наши дни И-Цзинь-Цзин является одним из четырех видов Ци-Гун (еще в эту «четверку» входят «Восемь кусков парчи» [6, 15, 24], «Шесть целительных звуков» [21], «Игры пяти зверей» [20]), которые китайское правительство признало «полезными для здоровья трудящихся». Разумеется, традиционные практики были «переработаны и пересмотрены с научной точки зрения» с целью «укрепить здоровье народа», «поставить на службу широким массам», «очистить от мистики и религиозных наслоений» и т. п. В этом случае наиболее «идеологически выдержанной» считается «народная» версия происхождения И-Цзинь-Цзин, связанная с тем, что некоторые упражнения И-Цзинь-Цзин имитируют движения повседневного крестьянского труда. Разумеется, такая версия тоже вполне допустима, хотя более вероятным кажется, что создателями системы были монахи, врачи или воины, обладающие специальными знаниями, чем простые крестьяне. Хотя все может быть...

Исследования, проведенные в 2002 г. Китайской Ассоциацией Оздоровительного Ци-Гун, показали, что постоянная практика И-Цзинь-Цзин действительно способствует укреплению мышц, сухожилий и костей, очищению энергетических каналов, улучшению работы внутренних органов, продлению жизни.

Впрочем, это было известно и сотни лет назад. Так, в книге «Объяснения схем внутреннего искусства» (Нэй-Гун Ту-Шо, 1882 г.) по поводу И-Цзинь-Цзин сказано так: «Для изгнания болезней и продления лет нет методики, равной этой».

В этой книге был впервые опубликован комплекс из 12

динамических упражнений, составленный известным мастером Ван Цзуюань на основе рукописей, которые он обнаружил в библиотеке монастыря Шаолинь, расположенного у горы Суншань.



В [21] этот комплекс описывается в виде традиционных «песенных наставлений». Ниже приведена выдержка из этой книги.

**Первая форма.** «Вэйто (сын Шивы и Агни, один из восьми хранителей небесных врат, полководец, защитник буддийской веры, преследователь нечисти) преподносит палицу». Все тело выпрямленно стоит, соединенные руки лежат на груди. Ци уравновешена и Шэнь собран воедино; душа спокойна, весь облик соответствует предписаниям.

**Вторая форма.** «Горизонтально опускать палицу для усмирения бесов». Пальцы ног упираются в землю подобно столбам. Обе руки разведены параллельно земле. Душа спокойна и безмятежна; глаза устремлены вперед, уста безмолвны.

**Третья форма.** «Поддерживать ладонями Небесные врата». Ладони подпирают Небесные врата, глаза смотрят вверх. Пальцы ног упираются в землю, все тело выпрямлено. Сила циркулирует из ног в ребра, возрастая кверху; зубы крепко сжаты, так что не разжать. Язык касается неба, под ним рождается слюна; дыхание, регулируемое через нос, успокаивает сердце. Обе руки, сжатые в кулаки, медленно-медленно возвращаются в исходную позицию; они расслабленно опускаются по сторонам; глаза смотрят внимательно.

**Четвертая форма.** «Поменять звезду в созвездии». Одна рука поднята к небу, ладонь над головой, зрачки смотрят внутрь ладони. Вдыхать через нос, выдыхать через рот неоднократно для регуляции дыхания; повторять равномерно правой и левой руками.

**Пятая форма.** «Волочить за хвост девять коров». Одна нога согнута в колене и выставлена вперед, вторая прямая и отставлена назад; в нижнюю часть живота, пустую и расслабленную, перемещать Ци. Сосредоточить мысль только на руках; обоими зрачками смотреть исключительно внутрь себя.

**Шестая форма.** «Выпустить когти, расправить крылья». Выпрямить тело, одновременно пристально смотреть в открытое окно на восходящую луну. Раздвинув взором горы, смотреть на вечерний

морской прилив; совершить такую мысленную прогулку семь раз.

**Седьмая форма.** «Девять духов вытаскивают сабли». Склонить голову набок, согнуть руки; обхватив голову, тереть уши. В правой подмышке открыть Ян, в левой – затаить Инь. Правую ладонь положить на гору Кунь-Лунь (имеется в виду голова), левую ладонь приклеить к лопатке. Вращаться попеременно налево и направо, тело вытягивать вверх.

**Восьмая форма.** «Ронять на землю три блюда». Кончик языка упирается в небо; глаза раскрыты, зубы сжаты. Ноги расставлены, как у всадника, обе руки как будто что-то прижимают книзу. Ладони развернуть вверх, как будто поднимают тысячу цзиней. Вдыхать воздух через нос, а выдыхать ртом, выполнять приседания, совершенно не наклоняясь.

**Девятая форма.** «Лазоревый дракон выпускает когти». Левая ладонь двигается по кругу, поворачиваясь у левого бока в области ребер. Правые когти, «используя попутный ветер», оказываются слева от «облачных ворот». Ци циркулирует вдоль спины и плеч; выполняются наклоны в пояснице и повороты в области живота. Регулируют дыхание, добываясь его легкости, чтобы подчинить дракона и укротить тигра.

**Десятая форма.** «Лежащий тигр хватает добычу». Обе ноги разведены и согнуты в коленях, корпус слегка наклонен. Левая нога изогнута как лук, правая прямая как стрела – затем наоборот. Голова запрокинута вверх, грудь выдвинута вперед; копчиковый отдел повернут к небу и раскачивается в стороны. Дыхание ровное – вдохи и выдохи равной длительности; кончики пальцев ног упрутся в землю подобно опорам. Затем надо низко согнуть поясницу и спину и из этого положения вернуться в исходное вертикальное положение.

**Одиннадцатая форма.** «Делать поклон, бить в барабан». Обе ладони лежат на затылке, поясница согнута в глубоком поклоне до колен. Голова свешивается так, что взор опущен ниже уровня таза; рот сомкнут, зубы стиснуты. Кончик языка слегка упирается в небо, руки согнуты в локтях и параллельны друг другу. Закрывать уши и бить в небесный барабан (уши зажимают ладонями, а указательными пальцами постукивают по затылку), словно на струнных и духовых инструментах

исполнять все восемь звучаний (восемь модуляций голоса Будды).

**Двенадцатая форма.** «Вилять хвостом, качать головой». Колени выпрямить, плечи расправить, руками отталкивать землю. Широко раскрыть глаза, качать головой, сосредоточиться на одной мысли. Ногу поднять прямо и топнуть о землю, выпрямить руки. Семь раз выполнить левой и правой ногами по очереди. Таким образом закончить занятие.

Весьма похоже, что современный комплекс И-Цзинь-Цзин [7] был составлен на основе И-Цзинь-Цзин мастера Ван Цзююаня, описанного выше.

Об этом можно судить как по количеству упражнений, так и по их названиям, которые в [7] имеют следующий вид:

1. Вэйто преподносит палицу (первая форма).
2. Вэйто преподносит палицу (вторая форма).
3. Вэйто преподносит палицу (третья форма).
4. Поменять звезды в созвездии.
5. Волочить за хвост девять коров.
6. Выпустить когти, расправить крылья.
7. Девять духов вращают мечами.
8. Присесть на трех уровнях.
9. Молодой дракон выпускает когти.
10. Лежащий тигр бросается на добычу.
11. Бить поклоны.
12. Вилять хвостом, качать головой.

Несомненно, это прекрасный и правильный И-Цзинь-Цзин, который с успехом и удовольствием практикует множество людей. О нем писать не имеет смысла, так как он «обильно» описан, причем в достоверных (китайских) источниках.

И вообще достаточно интересно, какое отношение все вышесказанное имеет к нашей книге.

Дело в том, что мы будем рассматривать совершенно другой вариант И-Цзинь-Цзин. Внешне он очень прост (как и все практики, о которых говорится в этой книге). Эта безыскусность, вообще говоря, отличительная простота древних практик («дорога, по которой ходили тысячу лет, превращается в реку»), где ценилась скорость достижения результата, а не красота процесса выполнения.

Простота его заключается в том, что он выполняется на одном месте (первая и вторая части – точно в такой же высокой стойке Ма-Бу, как «Красный цветок» [12]) и сопровождается очень небольшими движениями рук (в общем, столбовое стояние, о котором было достаточно написано выше). Поэтому мы не будем более повторяться и приступим непосредственно к описанию комплекса.

Трезво посмотреть на собственную ликвидность, чего стою, что могу и умею, а без чего обойдусь.

*Леонид Кроль*

К вопросу об оптимальном выборе Ци-Гун «для личного пользования».

*Наша трактовка*

## Общие принципы И-Цзинь-Цзин

Чем самурай без меча отличается от самурая с мечом?  
То же самое, только без меча.

*Вариации на тему «Хагакурэ» («Сокрытое в листве»)*

Чем этот стиль И-Цзинь-Цзин отличается от подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, растягивания эспандера и т. п.?

То же самое, только без перекладины, брусьев, эспандера и т. п.

Человек сам себе перекладина, брусья, эспандер.

В общем, по принципу «И швец, и жнец, и на дудочке игрец».

*Наши соображения*

В буддийской традиции главным условием является достижение покоя (что совсем неплохо и для современного человека, *привычным* состоянием которого является *привычное* беспокойство).

Поэтому перед началом занятий рекомендуется на короткое время закрыть глаза, отрегулировать дыхание, остановить внутреннюю суету, «изгнать из сердца беспокойство», успокоить ум и дух (Шэнь).

Только после этого имеет смысл приступать к упражнениям. В противном случае («если князь сердца движется безрассудно, дух не сосредоточен, а мысль беспорядочна») человек будет быстро уставать и не получит подлинной пользы.

Основные задачи (в идеале) практики И-Цзинь-Цзин:

– Открытие энергетических меридианов и обеспечение плавного течения Ци по ним. Это способствует укреплению физического тела.

– Наполнение энергией двух основных резервуаров Ци – переднесрединного меридиана (отвечает за регулирование шести иньских каналов) и заднесрединного меридиана (управляет шестью янскими каналами). Это автоматически обеспечивает бесперебойную работу всех двенадцати регулярных каналов и нормализацию движения Ци в них.

– Когда двенадцать регулярных каналов открыты, начинается движение Ци по всему телу или по так называемому Большому небесному кругу. На этом этапе практика И-Цзинь-Цзин приводит не только к укреплению костей и сухожилий, но и к оздоровлению внутренних органов.

– Открытие малых каналов (коллатералей) Ци, ответвляющихся от основных каналов к поверхности кожи, для поддержания здорового состояния кожи и мышц.

Все упражнения делаются медленно и спокойно, без рывков и лишних усилий.

Напряжение и расслабление координируются с дыханием. В нашем случае (бывает и наоборот) вдох соответствует расслаблению, выдох – напряжению. Расслабление (Инь, мягкое) и напряжение (Ян, твердое) сочетаются естественно. Такое сочетание, происходящее под постоянным контролем ума («используй ум, не используй силу»), приводит к гармоническому «сплавлению» силы и воли.

Плавный переход от расслабления к напряжению, сочетаемый с правильным дыханием, улучшает кровообращение, способствует увеличению силы, накоплению энергии в теле.

Переключение внимания на область нижнего Дань-Тянь (середина низа живота) позволяет легче перейти на брюшное дыхание, при котором усиливается кровообращение во внутренних органах, происходит отток крови от головы и грудной клетки вниз, что способствует увеличению устойчивости.

В каждом упражнении следует последовательно увеличивать натяжение сухожилий. Не следует торопиться и давать себе избыточную нагрузку – это все равно не сработает. Рост внутренней силы должен быть естественным, как рост цветка или дерева.

Первые две-три недели выполнения комплекса человек может чувствовать усталость и слабость. Это происходит потеря так называемой старой силы. Когда «старая сила» ушла, начинается накопление «новой силы» и после занятия человек чувствует бодрость.

Если хочешь быть счастливым, будь им.

Если хочешь быть красивым, вступи в гусары.

*Козьма Прутков*

Если хочешь быть счастливым и красивым одновременно, начни заниматься Ци-Гун.

Скорее всего, ничего не получится, но кто мешает попробовать.

*Наша трактовка*

## Выполнение И-Цзинь-Цзин

Не пить, не курить, не плакаться, а засучить рукава и немедленно приняться за саморегуляцию. С деньгами или без них – будет сильно лучше.

*Леонид Кроль*

Суть этого комплекса заключается в многократно повторяющемся цикле напряжения – расслабления мышц. Такое напряжение (легкое!) позволяет увеличить концентрацию Ци в упражняемой области. При окончании занятий накопленная в конечностях Ци устремляется внутрь тела, пробивая энергетические каналы, укрепляя и оздоравливая внутренние органы.

Этот вариант И-Цзинь-Цзин состоит из трех «подкомплексов»: I часть, которая включает в себя двенадцать форм; II и III части, состоящие из пяти форм каждая.

Завершается комплекс так называемой восстановительной работой.

Деление на подкомплексы весьма условно, так как желательно выполнять все упражнения одно за другим, без остановки (чтобы не пропадала «наполненность Ци»).

Как отмечалось ранее, в предлагаемом варианте И-Цзинь-Цзин упражнения делаются на месте. Это в некотором роде столбовая работа (некоторые другие вариации И-Цзинь-Цзин также начинаются и заканчиваются стоянием в столбе).

В первой и второй частях все формы выполняются в одной и той же стойке: стопы параллельны и расставлены на ширину плеч (высокая «стойка лошади», или Ма-Бу).

В третьей части первая форма делается в стойке Ма-Бу средней высоты (расстояние между стопами примерно вдвое больше, чем ширина плеч). В остальных четырех формах этой части пятки стоят рядом, носки чуть разведены в стороны.

Приступая к выполнению, нужно принять во внимание следующее.

– Стать лицом на восток (это традиционная рекомендация, на самом деле это не очень важно).

- Взгляд направить вперед и вдаль.
- Поместить язык за верхними зубами.
- Расслабить плечи, локти, грудь (короче, все тело).
- Образующуюся слюну не выплевывать, а сглатывать.
- Дыхание глубокое, спокойное, «животом».
- Внимание отстранено от всего постороннего и сосредоточено на самих упражнениях и нижнем Дань-Тянь (центр низа живота, или так называемое поле пилюли).

– Традиционное число выполнения для каждого упражнения – 49 раз. Разумеется, ориентироваться на это число ни в коем случае не следует, так как подобная нагрузка предназначалась для «профессионально» занимавшихся людей древности, имевших достаточно времени (и здоровья) для таких занятий. В оздоровительных целях нужно начинать с 3 раз, постепенно доводя количество повторений до 9 раз.

## **Часть I**

### **Форма I.1**

Плечи расслаблены, локти чуть согнуты. Ладони обращены назад и вниз. Пальцы свободно опущены (примерно под углом 45° к горизонтальной поверхности).



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

На выдохе нужно напрячь все тело, натягивая пальцы кверху. При этом не только пальцы поднимаются вверх, но и основания ладоней опускаются вниз, как бы надавливая сверху на что-то. В это время плечи немного опускаются, а руки в локтях чуть выпрямляются, что также способствует этому «надавливанию».



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

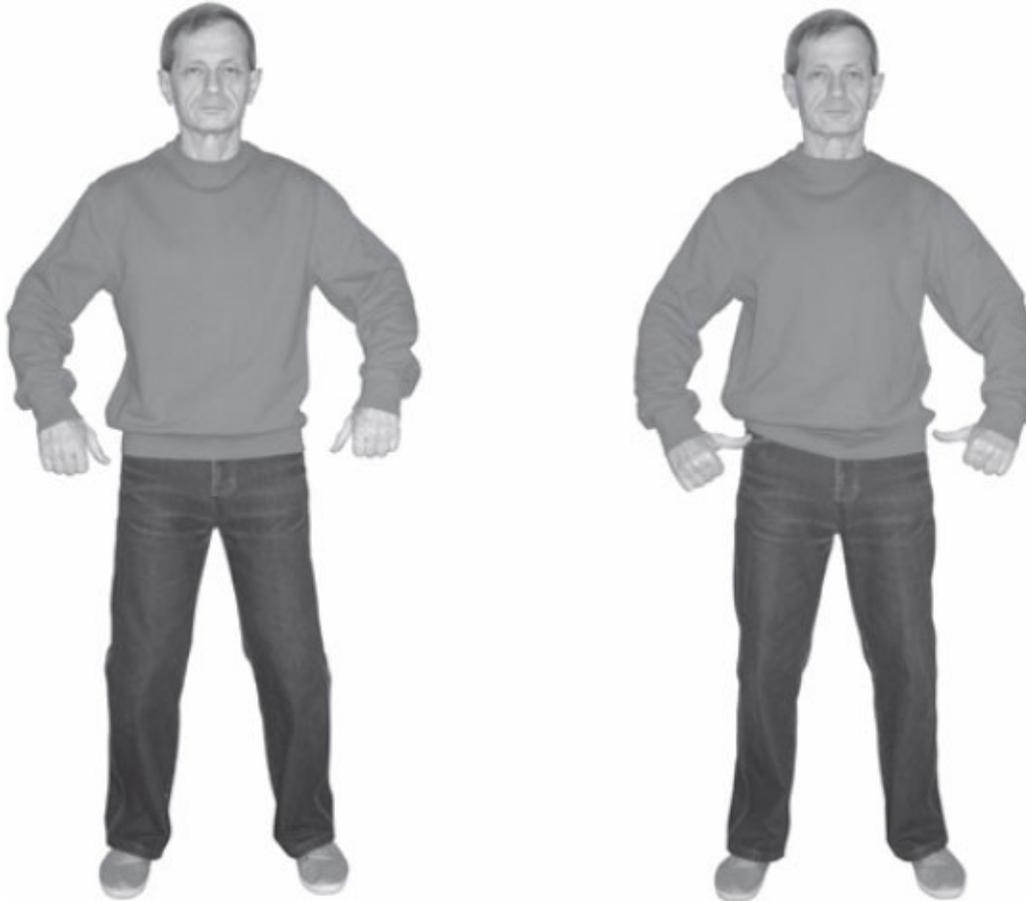
На вдохе расслабиться и опустить (точнее сказать, отпустить) пальцы книзу. В результате ладонь снова оказывается примерно под 450 к земле, а руки в локтях снова сгибаются.

## **Форма I.2**

Плечи расслаблены, локти чуть согнуты. Ладони расположены снаружи (по сторонам) бедер, тыльной частью обращены вперед, пальцы с первого по четвертый сложены в кулаки. Большой палец слегка (свободно) отставлен в сторону.

На выдохе напрячь все тело, отводя большой палец в сторону и кверху. Нужно не только отводить большой палец вверх, но и стараться опустить противоположную сторону кулака (со стороны мизинца) книзу, как бы надавливая этой частью кулака вниз. В это время (точно, как в предыдущей форме) плечи немного опускаются, а руки в локтях чуть

выпрямляются, способствуя этому «надавливанию».



На вдохе расслабиться и опустить (отпустить) большие пальцы книзу, руки в локтях немного сгибаются, возвращаясь в исходное положение.

### **Форма I.3**

Исходное положение такое же, как во второй форме, только большие пальцы находятся «внутри» кулака.

Можно сказать, что «четыре младших пальца обнимают старший палец». Такое непривычное положение кулака позволяет создать форму кисти (называется «закрытая ладонь»), при которой большой палец прикрывает точку Лао-Гун (середина ладони), предотвращая утечку Ци из ладони и позволяя энергии накапливаться в кистях рук.



При описании последующих форм в тех местах, где сказано «руки сжаты в кулаки», подразумевается именно такая форма кулака.

На выдохе напрячь все тело, опускать плечи и немного (не полностью, во всех упражнениях должна оставаться «округлость» в руках) выпрямить руки в локтях. За счет этого кулаки (тыльная их часть направлена вперед) опускаются, как бы надавливая вниз. Если бы тыльные части кулаков были направлены в стороны, это было бы в

точности похоже на отжимание от параллельных брусьев. Разница только в том, что отжимание производится не с полной амплитудой. Да и брусьев-то нет.



На вдохе расслабиться и вернуться в исходное положение, позволяя кулакам (самим) подняться чуть вверх.

#### **Форма I.4**

Руки параллельны друг другу и вытянуты (локти чуть согнуты) вперед таким образом, чтобы кулаки находились на уровне плеч.



*Вид спереди*



*Вид сбоку*



На выдохе напрячь все тело и развести руки (не сгибая их) чуть в стороны, как бы открывая предплечьями раздвижные двери. Отметим, что движение короткое, буквально несколько сантиметров.

На вдохе расслабиться и позволить кулакам (самим) вернуться в исходное положение.

### **Форма I.5**

Из положения формы I.4 поднять обе руки вверх (руки не прямые, локти полусогнуты). Кулаки тыльной частью развернуты назад.



На выдохе напрячь все тело и согнуть руки (не сгибая их), как бы подтягиваясь на кольцах. Кулаки тыльной частью при этом разворачиваются наружу.

На вдохе расслабиться и позволить кулакам (самим) подняться вверх в исходное положение.

### **Форма I.6**

Из положения формы I.5 согнуть руки в локтях и опустить кулаки примерно на уровень плеч. Тыльные части кулаков повернуты вверх.



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

На выдохе расправить грудь и, разворачивая кулаки тыльной частью назад, отвести локти назад и в стороны (как бы сводя лопатки вместе). Одновременно с этим движением тело напрягается.



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

На вдохе расслабиться и позволить локтям (самим) вернуться в исходное положение.

Это движение очень естественно для человеческого тела: именно таким способом человек потягивается, просыпаясь. Ввиду его естественности оно служит «основой» еще для нескольких форм (см. далее).

### **Форма I.7**

Это движение точно такое же, как и предыдущее, только руки не согнуты в локтях, а выпрямлены. Для его выполнения нужно из положения формы I.6 разогнуть руки в локтях и развести их в стороны. Тыльные части развернуты назад.



На выдохе расправить грудь и, «открывая грудь» и сводя лопатки, отвести руки назад и напрячь все тело.

На вдохе расслабиться и позволить рукам вернуться в исходное положение. Это движение очень похоже на растягивание эспандера перед грудью (только без эспандера).

### Форма I.8

Вытянуть прямые (как всегда, «прямые» означает, что они чуть согнуты в локтях) руки вперед. Расположить их таким образом, чтобы они были параллельны полу и друг другу. Кулаки тыльной частью развернуты наружу. Расстояние между кистями примерно полтора-два кулака.



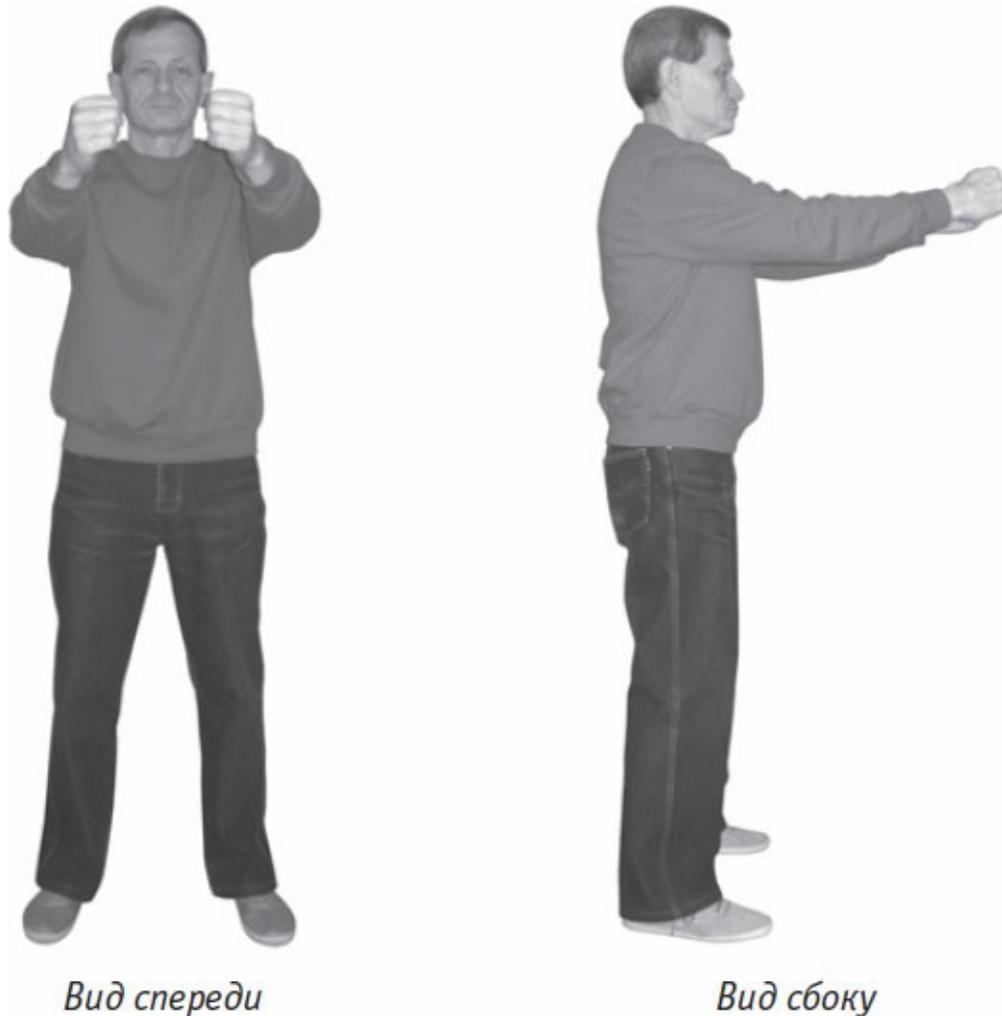
*Вид спереди*



*Вид сбоку*

На выдохе немного разогнуть руки в локтях, как бы толкая

кулаками что-то (чего нет) вперед.



На вдохе расслабиться, позволяя рукам вернуться в исходное положение.

### Форма I.9

Это движение очень похоже на форму I.6, только локти отводятся (с напряжением) не назад, а в стороны.

Исходное положение: руки согнуты перед грудью, тыльные части кулаков направлены вверх, локти чуть опущены вниз.

На выдохе локти немного поднимаются (так, чтобы руки стали параллельны полу) и разводятся в стороны.

На вдохе следует расслабиться и позволить рукам вернуться в

исходное положение.



**Форма I.10**



Это положение очень похоже на форму I.6. Только угол в локтях составляет около (чуть меньше) 90° и предплечья располагаются почти вертикально. Кулаки находятся примерно на уровне висков, тыльной частью повернуты назад.

На выдохе (как и в форме I.6) грудь «открывается» и локти с напряжением отводятся назад.

На вдохе тело расслабляется и возвращается в исходное положение.

### **Форма I.11**

Весьма напоминает форму I.2. Форма ладоней такая же. Отличие в том, что ладони расположены не по сторонам бедер, а перед животом, тыльной частью вперед.



На выдохе напрячь все тело, чуть выпрямляя (изгиб все равно остается) руки в локтях и отводя большие пальцы вверх.

На вдохе расслабиться, позволяя рукам вернуться в исходное положение и опуская (отпуская) большие пальцы книзу.

### **Форма I.12**

Руки вытянуть перед собой, ладони на уровне плеч и обращены друг к другу.

На выдохе с напряжением развернуть ладони кверху.



*Вид спереди*

*Вид сбоку*

На вдохе расслабиться и позволить ладоням снова повернуться друг к другу.

## **Часть II**

### **Форма II.1**

Напоминает предыдущую форму, только руки находятся перед грудью.

Руки согнуты в локтях, ладони перед грудью, повернуты вверх – к груди.

На выдохе ладони с напряжением расходятся немного наружу, разворачиваясь при этом.



На вдохе с расслаблением всего тела предплечья возвращаются в исходное положение.

В общем, можно видеть, что это упражнение представляет собой скручивание предплечий наружу, чем весьма напоминает предыдущую форму. Отличие в том, что руки согнуты и находятся перед грудью.

## **Форма II.2**

Развести руки в стороны так, чтобы кончики пальцев были примерно на уровне ушей. Получается положение, похожее на форму I.7, только ладони не сжаты в кулаки. Они направлены вперед и вверх.

На выдохе нужно расправить грудь, отвести руки чуть назад и напрячь все тело. При этом ладони разворачиваются назад и вверх.



На вдохе расслабиться и позволить рукам вернуться в исходное положение. Подобно форме I.7, это движение напоминает растягивание эспандера перед грудью, только кроме растягивания эспандера происходит его скручивание, производимое за счет разворота ладоней.

### **Форма II.3**

Подобно предыдущей форме, которая была похожа на форму I.7, это упражнение является аналогом формы I.8 (только вместо кулаков используются ладони).

Из положения формы II.2 вытянуть руки вперед. При этом руки немного согнуты в локтях и параллельны друг другу и полу. Пальцы направлены вперед, ладони развернуты вниз. Расстояние между кистями примерно две ширины ладоней.



*Вид спереди*



*Вид сбоку*



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

На выдохе с напряжением выпрямить руки, как бы протыкая пальцами нечто перед собой.

На вдохе расслабить все тело и позволить рукам вернуться в исходное положение.

**Форма II.4**



*Вид спереди*



*Вид сбоку*



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

Сжать ладони в кулаки (тыльной частью развернуты вниз) и поместить их на бедра.

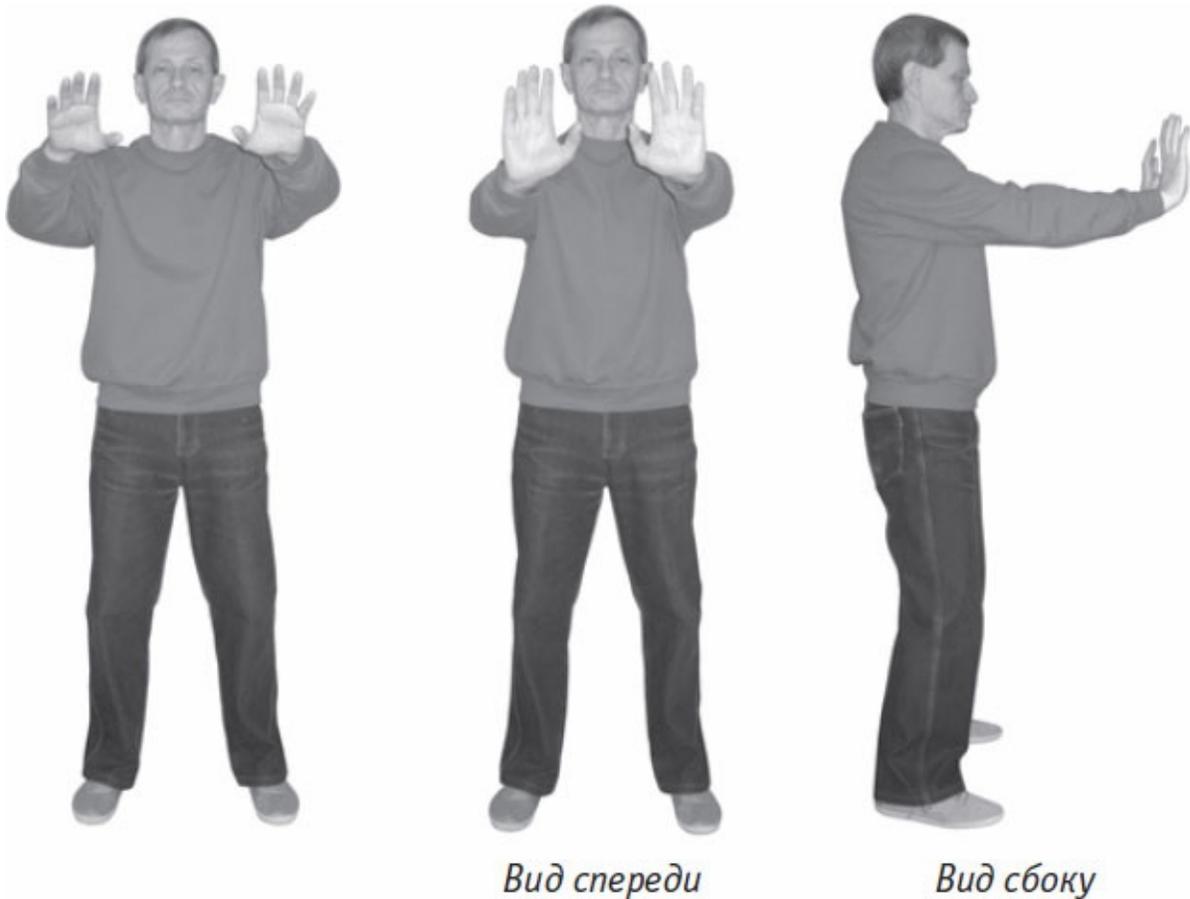
На выдохе (с напряжением) «открыть грудь», отвести плечи и локти назад.

На вдохе расслабить все тело и позволить рукам вернуться в исходное положение.

## Форма II.5

Это аналог форм I.7 и II.3, только толчок вперед производится не кулаками или пальцами, а ладонями. Исходное положение выглядит следующим образом.

На выдохе ладони с напряжением движутся вперед, пальцы при этом «натягиваются» назад. За счет этого основание ладони выходит вперед.



Когда (на вдохе) происходит расслабление, пальцы свободно

опускаются вниз, возвращаясь в исходное положение.

## Часть III

### Форма III.1

Как указывалось ранее, это единственное упражнение в этом комплексе, где стопы расставлены значительно шире плеч. Отметим, что низко приседать не нужно (это не воинский, а оздоровительный вариант практики). Руки согнуты в локтях. Ладони на уровне груди, развернуты кверху.

На выдохе (с напряжением) ладони разводятся в стороны (локти при этом движутся назад).



На вдохе тело расслабляется и руки возвращаются в исходное положение.

## Форма Ш.2

Ноги составлены вместе (по хорошо известной формуле «пятки вместе, носки врозь»). Такое положение стоп сохраняется до конца комплекса.

Ладони (левая впереди) скрещены перед грудью в форме латинской буквы «Икс» («X»). Правая ладонь обращена влево, левая – вправо.

На выдохе правая ладонь движется влево, а левая – вправо (как бы открывая раздвижные двери). Пальцы при этом поднимаются кверху.



На вдохе тело расслабляется и ладони возвращаются в исходное положение.

## Форма Ш.3

Руки (на уровне плеч) разведены в стороны. Ладони обращены вниз.  
На выдохе руки с напряжением разводятся в стороны (пальцы как бы прокалывают что-то).



На вдохе тело расслабляется, и руки, чуть сгибаясь в локтях, возвращаются в исходное положение.

**Форма Ш.4**

Это положение весьма напоминает форму Ш.2. Только руки не скрещены, а находятся одна над другой (правая над левой), предплечья примерно параллельны. Правая ладонь обращена влево, левая – вправо.

На выдохе грудь «закрывается» и правая ладонь движется влево, а левая – вправо. Пальцы при этом поднимаются кверху.



На вдохе тело расслабляется и ладони возвращаются в исходное положение.

**Форма Ш.5**



*Вид спереди*



*Вид сбоку*



*Вид спереди*



*Вид сбоку*

Руки свободно опущены книзу, ладони повернуты назад. На выдохе (с напряжением) нужно как бы надавить на стену, находящуюся сзади.

На вдохе – расслабить тело и позволить ладоням вернуться в исходное положение.

Во время этого (завершающего упражнения) нужно обратить внимание, как Ци приливает к пальцам рук.

### **Завершение комплекса**

- Расслабление физического тела.
- Поднять руки кверху и свободно опустить («бросить») их вниз, как бы стряхивая капли воды с пальцев. Так сделать трижды.



- «Выбросить» расслабленно ногу в сторону (боковой удар стопой на уровне колена). Так сделать по три раза каждой ногой.



– Правильное распределение накопленной во время выполнения комплекса энергии по телу (запуск «Малого небесного круга»).

- Спокойно сесть с прямой спиной и вести Ци мыслью по «Малому небесному кругу» в течение примерно 10 минут.

– Возврат из состояния сосредоточения (состояния Ци-Гун) к обыденному состоянию сознания.

- Встать и просто походить несколько минут медленно и спокойно.

Здесь отметим деталь, достаточно часто встречающуюся в очень многих азиатских системах: то, что на самом деле важно, подается как бы невзначай, «под занавес».

В данном случае такая же история. Важнейший элемент комплекса (запуск «Малого небесного круга») не только никак не акцентируется, но даже вынесен в завершающую часть, когда кажется, что все уже закончено и достаточно пару раз встряхнуть руками и ногами, чтобы наконец-то завершить процесс и поскорее бежать по своим делам.

Коучинг – это когда умный консультирует занятого. Если можно нанять человека, чтобы он тебя подвез, почему бы не нанять, чтобы он за тебя подумал?

*Леонид Кроль*

Ци-Гун – это методы, придуманные древними мудрецами для того, чтобы занятые современные люди могли не придумывать ничего нового.

*Наша трактовка*

## Литература

1. **Ван Жуйтин.** Метод опускания пальцев (Бань-Чжи-Фа) [Текст] / Ван Жуйтин. «Цигун и спорт». 1993, № 1. – С. 25–27.
2. **Ван Сюаньцзе, Джон Моффет.** Чжуангун [Текст] / Ван Сюаньцзе. Киев: С. Подгорнов, 2006. – 128 с.
3. **Ван Юнцюань.** Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян [Текст] / Ван Юнцюань. М.: Изд-во Кравчука, 2003. – 309 с.
4. **Вогралик В. Г., Вязьменский Э. С.** Очерки китайской народной медицины. [Текст] / Вогралик В. Г. М.: Медгиз, 1961. – 192 с.
5. **Вогралик В. Г., Вогралик М. В.** Иглорефлексотерапия: Пунктурная рефлексотерапия. [Текст] / Вогралик В. Г. Горький, 1978. – 295 с.
6. **Дэцянь Ш.** Восемь упражнений цигун. [Текст] / Дэцянь Ш. М.: Феникс, 2008. – 256 с.
7. **Коллектив авторов.** Оздоровительный цигун И Цзинь Цзин [Текст] / Коллектив авторов. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 112 с.
8. **Лувсан Гаава.** Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии [Текст] / Лувсан Гаава. М.: Наука, 1986. – 575 с.
9. **Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин.** Синьи-Цюань: теория и практика [Текст] / Лян Шоуюй. Пер. с англ. Киев: София, 1997. – 288 с.
10. **Нго Суань Бинь.** Борьба Нят-Нам: в 2 т. Т. 1 [Текст] / Нго Суань Бинь. Минск: ПКФ «ИЛВОС», 1992. – 234 с.
11. **Нго Суань Бинь.** Борьба Нят-Нам: в 2 т. Т. 2 [Текст] / Нго Суань Бинь. Минск: ПКФ «ИЛВОС», 1993. – 192 с.
12. **Роттер М.** Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок» [Текст] / Михаил Роттер. М.: Ганга, 2013. – 160 с.
13. **Сунь Фуцюань.** Изучение Багуацюань. [Текст] / Сунь Фуцюань. М.: Новая инициатива, 1990. – 80 с.
14. **Тауберт А. В.** Китайский классический массаж [Текст] / Тауберт А. В. СПб: Весь, 2003. – 352 с.
15. **Фэн Шао И, Роттер М. В.** Ба-Дуань-Цзинь (Восемь кусков парчи) [Текст] / Фэн Шао И. М.: Ганга, 2013.
16. **Хуан Жэньчжун.** Методика «силы пустоты» [Текст] // Хуан Жэньчжун. «Цигун и жизнь». 1998, № 4. – С. 9–14.
17. **Чжан Юнь.** Китайское искусство владения мечом. Руководство по Тай-Цзи-Цзянь / [Текст]. Чжан Юнь. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 488 с.

18. **Чжу Цзунсян.** Методика «3–1–2» для тренировки энергетических каналов [Текст] / Чжу Цзунсян. «Цигун и жизнь». 1998, № 3. – С. 29.
19. **Ши Децянь, Маслов А. А.** Гимнастика Бодхидхармы [Текст] / Ши Децянь. Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160 с.
20. **John Du Cane.** Five Animal Frolics Qigong For High Energy, Vitality And Well Being [Text] / John Du Cane. Publisher: Dragon Door Publications, 2002. – 121 p.
21. **Lin Housheng, Luo Peiyu.** 300 Questions on Qigong Exercises. [Text] / Lin Housheng. Guangdong Science & Technology Press, 1994. – 410 pages.
22. **The Cooperative Group of Shandong Medical Colledge.** Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points [Text] / Shandong Science and Technology Press, 1982. – 265 p.
23. **Yang Jwing-Ming.** Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle / Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics [Text] / Yang Jwing-Ming. YMAA Pubns, 2000. – 312 p.
24. **Yang Jwing-Ming.** The Eight Pieces of Brocade [Текст] / Yang Jwing-Ming. YMAA Pubns, 1988. – 70 p.
25. **Yoshio Manaka.** Layman Guide To Acupuncture [Text] / Yoshio Manaka. 1980.
- 
- 

**notes**

## **Примечания**

**1**

Фигура Ганеши на иллюстрации – миниатюрная скульптура работы Владимира Роттера.