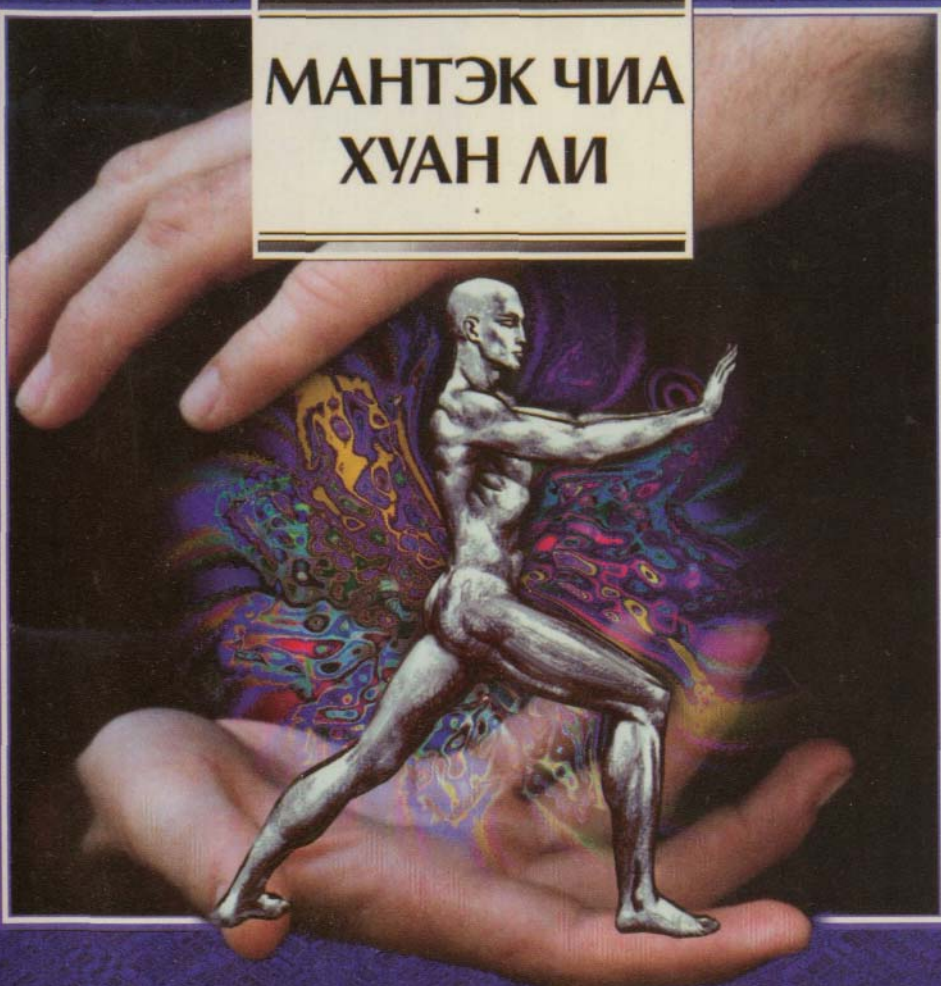


МАНТЭК ЧИА
ХУАН ЛИ



ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА

ТАЙЦЗИ

ТАЙЦЗИ-ЦИГУН I



**ВНУТРЕННЯЯ
СТРУКТУРА ТАЙЦЗИ
ТАЙЦЗИ-ЦИГУН I**



THE INNER STRUCTURE OF TAI CHI

Tai Chi Chi Kung I

Mantak Chia & Juan Li

Preface by
Jampa Mackenzie Stewart

Illustrated by
Juan Li & Michael Abbey

Мантэк Чиа
Хуан Ли

**ВНУТРЕННЯЯ
СТРУКТУРА ТАЙЦЗИ
ТАЙЦЗИ-ЦИГУН I**



«СОФИЯ»

1997

Перевод
Андрей Костенко
Редактор
И. Старых
Суперобложка
О. Бадьо
Иллюстрации
Хуан Ли, Майкл Эбби

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

**Мантэк Чиа, Хуан Ли. Внутренняя структура тайцзи:
тайцзи-цигун I.**

Пер. с англ. — К.: «София», 1997. — 320 с.

В своей новой книге автор серии бестселлеров об Исцеляющем Дао, современный даосский мастер Мантэк Чиа раскрывает самый интригующий аспект своей системы — искусство тайцзи. Как и во всех работах Мантэка Чиа, здесь вы найдете очень много конкретной информации и воспроизводимой технологии. Это первая на Западе книга, в которой по мельчайшим деталям техники тайцзи приводится такое огромное количество понятных инструкций и четких иллюстраций. И это первая книга, по которой действительно можно правильно изучить базовые движения тайцзи!

Тайцзи-цигун I, стиль, созданный Мантэком Чиа на основе школы Ян, — это одновременно и медитация, и йога, и боевое искусство, и танец, и целительская техника, и способ подключения к фундаментальным энергиям вселенной. Автор показывает, как нужно строить отношения с этими энергиями — не только в практике тайцзи, но и в нашей повседневной жизни.

Для тех, кто еще не знаком с системой Мантэка Чиа, в книге дается ее полный обзор и кратко излагаются принципы ее важнейших компонентов — Внутренней Улыбки, Микрокосмической Орбиты и Железной Рубашки, приводятся инструкции по их базовым техникам и объясняется, почему и как эти техники ускоряют процесс обучения тайцзи.

Мы рады сообщить нашим читателям, что тайцзи-цигуну (и другим практикам Мантэка Чиа) теперь можно обучиться у инструкторов первого в СНГ Центра Исцеляющего Дао, который создается в Москве при участии издательства «София».

© Healing Tao Books, 1996

© «София», 1997

ISBN 5-220-00071-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторах	7
Предисловие Дж. Маккензи Стюарта	13
Предисловие Мантэка Чиа.....	18
Благодарности.....	20
Предупреждение.....	22

Часть первая

Введение.....	24
Глава 1. Откуда взялся тайцзи-цигун: история тайцзи и его место в Иццеляющем Дао	30
Глава 2. Зачем практиковать тайцзи-цигун?	50
Глава 3. Основные принципы тайцзи-цигуна.....	59
Глава 4. Разминочные и подготовительные упражнения	99
Глава 5. Тайцзи-цигун: Форма «Тринадцать Движений»	126
Глава 6. Отработка движений дома	164

Часть вторая

Глава 7. Форма Внутренней Улыбки (Форма Инь и Ян)	172
Глава 8. Укоренение и заземление: связь с Землей	190
Глава 9. Перепоc <i>ци</i> по телу	208
Глава 10. Активизация сухожилий	222
Глава 11. Форма Даньтяня	233
Глава 12. Целительская Форма	245

Глава 13. Форма Кожного и Костного Дыхания.....	254
Глава 14. Форма Целостной Структуры.....	270
Глава 15. Сталь, завернутая в вату: боевые применения тайцзи.....	275
Глава 16. Танец Дао.....	292

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Энергетические приготовления к тайцзи-цигуну.....	295
Приложение 2. Физиология тайцзи Альберт Л. Чан, д-р фил.	302
Библиография.....	307
Международная Система Исцеляющего Дао в Москве!	309

Об авторах



Мантэк и Мэниван Чиа

Мастер Мантэк Чиа

Мастер Мантэк Чиа является создателем Системы Иццеляющего Дао и директором Садов Дао в живописной местности на севере Таиланда. С самого детства он изучает даосский подход к жизни. Овладев древним даосским знанием и изучив другие дисциплины, он разработал Систему Иццеляющего Дао, которая в настоящее время преподается по всему миру.

Мантэк Чиа родился в 1944 г. в Таиланде, в китайской семье. Когда мальчику было всего шесть лет, буддийские монахи научили его сидеть, «успокаивая ум». Еще в начальной школе он начал изучать традиционный таиландский бокс. Затем Мастер Лу обучил Мантэка тайцзи-цюаню, а вскоре познакомил его с айки-до, йогой и высшими уровнями системы тайцзи.



Годы спустя, когда Мантэк Чиа был уже студентом в Гонконге, один из его сокурсников по имени Чэн Сюэсюэ познакомил его с Мастером И Эном*, который стал первым эзотерическим учителем и даосским наставником Мантэка. С того дня Мастер Чиа начал серьезно изучать даосский способ жизни. Он научился совершать циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите, а затем, благодаря практике Слияния Пяти Элементов, — открывать другие шесть «особых каналов». Продолжая изучение «внутренней алхимии», он овладел такими практиками, как Просветление *Кань* и *Ли*, Запечатывание Пяти Органов Чувств, Соитие Неба и Земли и Воссоединение Неба и Человека. Наконец, Мастер И признал Мантэка Чиа достойным самому учить и исцелять.

Когда Мантэку Чиа было чуть больше двадцати лет, он занимался в Сингапуре с Мастером Мюги, который обучил его кундалини-йоге, даосской йоге и Буддийской Ладони. Вскоре он мог устранять блоки в энергетических токах внутри собственного тела. Кроме того, он научился передавать жизненную энергию через свои ладони и исцелять пациентов Мастера Мюги. Затем в Таиланде он изучил у доктора Муи Имваттаны *ци-нэйцзан* (массаж внутренних органов).

Позже Мантэк Чиа занимался с Мастером Чэн Яолунем, который обучал его шаолиньскому Методу Внутренней Силы. От Мастера Яолуня он узнал и строго охранявшиеся секреты упражнений для внутренних органов, желез и костного мозга, известных как «*нэйгун* костного мозга»** и системы упражнений под общим названием «укрепление и обновление сухожилий»***. В системе Мастера Чэн Яолуня сочетались тайландский бокс и китайское кунфу. Одновременно Мастер Чиа занимался с Мастером Пань Ю, система которого объединяла даосские, буддийские и дзэнские учения. От Мастера Пань Ю он узнал об обмене энергиями *Инь* и *Ян* между мужчиной и женщиной, а также о том, как развить «стальное тело».

* В другом произношении — И Юнь.

** Другое название — «цигун промывания костного мозга», или *сисуй-цзин-цигун*. — Здесь и далее — прим. перев.

*** Другое название — «цигун изменения мышц и сухожилий», или *ицзинь-цзин-цигун*.



Чтобы лучше понять энергетические механизмы целительства, Мастер Чиа два года изучал западную анатомию и медицинские науки. Параллельно с этими занятиями он работал менеджером в компании «Гестетнер», производившей офисное оборудование, и стал специалистом по технологии офсетной печати и копировальным машинам.

Используя свое знание даосизма и других дисциплин, Мастер Чиа начал преподавать Систему Исцеляющего Дао. Со временем он подготовил других учителей, способных передавать его знание, и основал в Таиланде Центр Природного Целительства. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, где в 1979 г. открыл Центр Исцеляющего Дао. Живя в Нью-Йорке, Мастер Чиа продолжил изучение тайцзи-цюаня, овладевая стилем У под руководством Эдварда И.

С тех пор Мастер Чиа обучил своим техникам десятки тысяч человек по всему миру и подготовил около 200 дипломированных инструкторов, которые пропагандируют его систему. Центры Исцеляющего Дао открылись во многих городах Америки, в частности в Бостоне, Филадельфии, Денвере, Чикаго, Сан-Франциско, Лос-Анжелесе, Сан-Диего, Хьюстоне, Санта-Фе и Торонто. Кроме того, работают группы в Англии, Германии, Нидерландах, Италии, Франции, Швейцарии, Австрии, Индии, Австралии, Японии и Таиланде*.

В 1994 г. Мастер Чиа со своей семьей вернулся в Таиланд, где начал создавать Сады Дао, международный ритрит-центр Исцеляющего Дао в Чиангмае. В настоящее время он проживает там вместе со своей женой Мэниван и их сыном Максом (в 1990 г. одиннадцатилетний Макс стал самым молодым дипломированным инструктором Системы Исцеляющего Дао).

Мастер Чиа — очень теплый, дружелюбный человек, всегда готовый помочь и считающий себя прежде всего учителем. Он представляет ученикам Исцеляющее Дао в прямой и практической манере, причем постоянно расширяет свои знания и подход к преподаванию. Работая над своими книгами, он пользуется текстовым процессором и вообще хорошо разбирается в новейшей компьютерной технологии.

Уже опубликованы десять его книг по Исцеляющему Дао:

* В мае 1997 года такая группа открывается и в Москве.



- 1983 — *Awaken Healing Energy of the Tao*
- 1984 — *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*
- 1985 — *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (В русском переводе: Трансформация стресса в жизненную энергию. Киев, «София», 1996)
- 1986 — *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* (В русском переводе: Ци-самоmassage: даосский путь омоложения. Киев, «София», 1996)
- 1986 — *Iron Shirt Chi Kung I* (В русском переводе: Цигун «Железная Рубашка». Киев, «София», 1995)
- 1986 — *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*
- 1989 — *Bone Marrow Nei kung* (В русском переводе: Нейгун — искусство омоложения организма. Киев, «София», 1995)
- 1990 — *Fusion of the Five Elements I* (В русском переводе: Слияние пяти стихий I. Киев, «София», 1995)
- 1990 — *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage* (В русском переводе: Ци Нэйцзан: массаж внутренних органов, тт. 1—2. Киев, «София», 1996)
- 1993 — *Awaken Healing Light of the Tao* (В русском переводе: Дао — пробуждение света, тт. 1—2. Киев, «София», 1995)

Примечание переводчика: В этот список не вошла книга, написанная в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой и выпущенная другим издательством: *The Multiorgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know* (В русском переводе: Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина. Киев, «София», 1996).

Мастер Чиа считает, что для полной передачи Системы Исцеляющего Дао потребуется двадцать книг. В июне 1990 г. Международный Конгресс Китайской Медицины и Цигуна назвал Мастера Чиа «Цигун-мастером года». Он был первым, из получивших этот ежегодно присуждаемый почетный титул.



Хуан Ли

Хуан Ли родился в 1946 г. в Гаване (Куба). Начал свои даосские занятия в 1965 г. со сравнительного изучения *Дао дэ цзина* в различных английских переводах. Затем серьезно изучал Китай в Бруклин-Колледже, где специализировался на китайской истории династий Шан и Чжоу. Тогда же задумал особый научно-исследовательский проект по *И-цзину*, которым до сих пор увлеченно занимается.

Хуан Ли начал заниматься тайцзи в Сан-Франциско под руководством *Сифу Сик Хо Чу*, который познакомил его с Фу-стилем тайцзи — формой, созданной в XIX веке в провинции Хэнань мастером Фу Жуаньгэ. Для стиля Фу характерны очень изящные движения рук и использование низких стоек для увеличения силы. Обучив Хуана Ли стилю Фу, *Сифу Сик Хо Чу* ознакомил его с У-стилем тайцзи и формой кунфу под названием Лянъи.

В 1982 г. Хуан Ли познакомился с Мастером Мانتэком Чиа и начал изучать традиционные даосские формулы внутренней энергии. Уже вскоре после их знакомства Хуан Ли стал помогать иллюстрировать книги Мастера Чиа. Мастер Чиа также познакомил



мил его с тринадцатью движениями формы Ян-стиля тайцзицюаня и с формой для сабли стиля У.

Со временем Хуан Ли стал старшим инструктором Системы Исцеляющего Дао и сейчас проводит большую часть времени, представляя это учение в Западной Европе. Постоянно живет в Санта-Фе (штат Нью-Мексико, США) с женой Рену, которая также является старшим инструктором Исцеляющего Дао.

Предисловие

Д-р Джампа Маккензи Стюарт

Когда я познакомился с Мастером Мантэком Чиа в 1982 г., я уже практиковал и преподавал тайцзи около десяти лет. Знал Старый стиль Чэнь, стиль Ян, стиль У, стиль Чжэн Маньцина и стиль «двадцать четыре формы». Фактически, я знал так много различных форм тайцзи, что мне не хватало целого дня, чтобы выполнить их все.

И все эти годы я читал книги о таинственных внутренних изменениях, которые, предположительно, должны происходить в результате практики тайцзи, — о трансформации половой энергии в *ци*, а *ци* — в дух. Но учителя тайцзи, с которыми я занимался, либо не знали об этих практиках, либо не собирались делиться своим знанием. Я упорно отработывал то, чему меня учили, но черепашья скорость моего видимого прогресса просто угнетала меня. Но в конце концов я, к своему торжеству, нашел Мантэка Чиа, истинного даосского мастера, который открыто обучал эзотерическим секретам даосской «внутренней алхимии».

Но меньше всего я хотел изучать еще одну форму тайцзи! Когда я впервые увидел Форму тайцзи-цигуна Мастера Чиа, в ней вроде бы не было ничего особенного — все те же «хватание птицы за хвост» и «одиночный кнут». Я уже знал пять разных способов выполнения этих движений. Так что я мог выучить Форму Мастера Чиа за один день. Вернее, так мне казалось.

Я очень гордился своим тайцзи, когда летом 1986 г. приехал в горы Катскилл (штат Нью-Йорк) на учительские тренировочные сборы. Мастер Чиа требовал, чтобы все его инструкторы изучили тайцзи-цигун, прежде чем перейти к более высоким практикам Ицеляющего Дао. «Ничего страшного, — подумал я. — Мои годы предыдущей тренировки как раз пригодятся».



Но меня ожидало жестокое разочарование! Мастер Чиа был со мной безжалостен и до грубости честен в оценке моего тайцзи. «Уровень невысокий, — сказал он мне. — Как это получилось, что ты занимался тайцзи столько лет и до сих пор не имеешь корня?» И впоследствии каждый год он говорил мне: «Ты все еще не добился этого! Нет силы в позвоночном столбе. Нет спиральной энергии. Если ты преподаешь тайцзи, то должен знать эти вещи». «Просто удивительно, — думал я, — как может быть столько мастерства в такой короткой *Форме*?»

Понемногу до меня стало доходить сквозь завесу моей упрямой гордыни и тягучего невежества, что тайцзи не измеряется количеством движений, которые вы изучили, или стилей, которыми вы владеете; в счет идет только качество каждого движения. Если вы понимаете глубинные принципы телесной механики, переноса энергии и ментального фокусирования, которые сохранялись в *Форме* тайцзи со времен первых мастеров по сей день, то все, что бы вы ни делали, будет тайцзи! И наоборот, если вы не уловите принципов внутренней структуры, то, какими бы красивыми ни казались ваши движения тайцзи, *Форма* будет пустой.

В западном боксе всего около пяти приемов, но вы можете себе представить, как трудно стать чемпионом по боксу вроде Мохаммеда Али или Майка Тайсона. В тайцзи есть тринадцать базовых техник и сотни внутренних принципов движения. И все они содержатся в простой *Форме* тайцзи-цигуна.

Поскольку изучающему тайцзи-цигун приходится выполнять меньше движений, он быстро прогрессирует от начальной стадии освоения внешней *Формы* к стадии овладения внутренней структурой тайцзи. Я должен не без зависти признать, что ученики Мастера Чиа, которые занимались с ним тайцзи-цигуном всего лишь три интенсивных недели, продвигаются дальше, чем мои ученики, изучавшие более длинные *Формы* тайцзи по два-три года!

Обычно традиционные мастера тайцзи требовали от учеников многолетней тренировки в тайцзи, прежде чем показать им внутреннюю энергетическую работу — например, медитацию «Микрокосмическая Орбита». Должны были пройти годы упорной тренировки и верной службы, чтобы мастер тайно пригласил любимого ученика в святая святых школы и в качестве наг-



рады и высшего посвящения научил его Микрокосмической Орбите.

Гений Мастера Чиа, в частности, проявляется в том, что он сделал изучение медитации «Микрокосмическая Орбита» и цигуна «Железная Рубашка» обязательным предварительным условием для практики тайцзи-цигуна. Мастер Чиа преподает тайцзи как один из аспектов системы Исцеляющего Дао, целостного подхода к культивированию целительной энергии посредством Дао. Все отдельные части системы Исцеляющего Дао — сидячая медитация, стоячая медитация, подвижная медитация, культивирование половой энергии и целительская работа — дополняют друг друга. Ваш прогресс в медитации, целительстве и цигуне — внутренней энергетической работе — немедленно отражается в вашем тайцзи, и наоборот.

Тайцзи-цигун учит вас двигаться в гармонии с законами Дао. Он основывается на классической даосской философии, которая представлена в *И-цзине*, *Дао-дэ-цзине*, в книгах Чжуан-цзы и Ле-цзы и в *Искусстве войны* Сунь-цзы. Его принципы также коренятся в эзотерических даосских учениях «внутренней алхимии», передававшихся такими великими бессмертными, как Гэ Хун, Люй Дунбинь и другие. Старинные легенды рассказывают, что тайцзи создал бессмертный даос Чжан Саньфэн с горы Удан. Более поздние исторические документы вроде бы указывают, что тайцзи разработал отставной минский полководец Чэнь Вантин, который сделал это искусство клановым боевым стилем своей деревни. Так или иначе, записи Чэня ясно показывают, что и он глубоко проник в даосскую «внутреннюю алхимию».

Знание — это сила. В те времена, когда война означала рукопашные схватки, техники боевых искусств были военной тайной и не преподавались любому желающему. Эзотерические методы даосского «внутреннеалхимического» самосовершенствования также хранились в тайне и передавались лишь избранным, тщательно проверенным кандидатам. Эта традиция секретности в значительной степени сохранилась и в двадцатом веке. У современных мастеров тайцзи все еще есть эзотерические ученики — и избранные ученики «внутреннего круга», которым искусство передается в полном объеме. Китайцы так хорошо умеют хранить секреты, что «внешние» ученики часто даже не подозревают о том, что от них что-то скрывают.



К счастью, эта система, похоже, начинает меняться. Благодаря открытости Мастера Чиа и других современных мастеров, кот больше не продается в мешке. Даосские учения теперь доступны каждому, кто желает воспользоваться этим золотым шансом и получить очищенный экстракт тысячелетней китайской мудрости.

В этой книге представлены первые уровни искусства тайцзи. Мастер Чиа называет свою Форму *тайцзи-цигун* вместо обычного *тайцзи-цюань*. Слово *цюань* буквально означает «кулак» и указывает на боевой акцент в применении этого искусства. *Цигун* означает «совершенствование энергии». Хотя цигун, конечно, можно применять для улучшения ваших бойцовских способностей, его можно также направить и на исцеление себя и других людей или на очищение духа для реализации мудрости и внутреннего покоя.

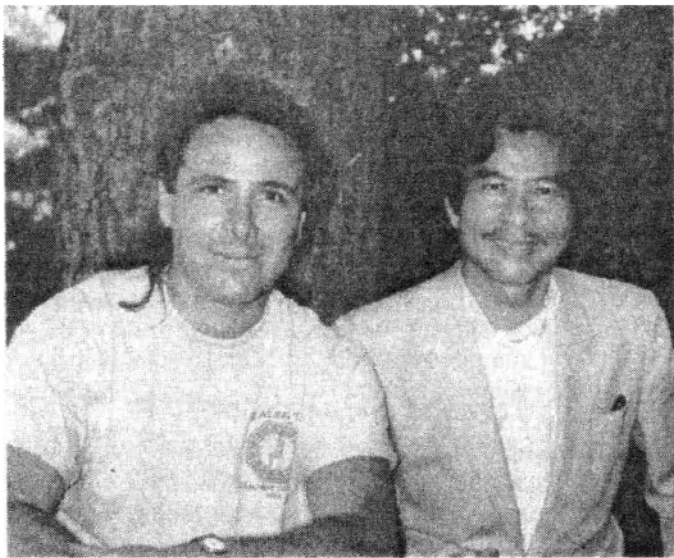
Хотя боевые навыки — это, конечно же, важная часть тайцзи-цигуна в представлении Мастера Чиа, в иерархии значимости за умением защищать себя и обеспечивать мирную окружающую среду должно следовать мудрое использование жизненной силы, за сохранение которой вы сражались. Жизнь, посвященная одним лишь сражениям, — трагична, не правда ли? Научиться исцелять себя, а затем и других, научиться воспарять в сферы духа, вернуться к гармонии с самим собой, обществом и природой — вот чем мы на самом деле должны заниматься здесь!

Джампа Маккензи Стюарт — главный редактор издательства «Хилинг Тао Букс» и старший инструктор Исцеляющего Дао. Он внес значительный вклад в книгу *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: *Дао — пробуждение света*) и является автором книг *Жизнь Гампопы: несравненный Владыка Дхармы Тибета* (1995) и *Основы даосской практики* (1995).

Опубликовал более сорока статей о тайцзи, даосской медитации, цигуне и целительстве во многих периодических изданиях и профессиональных журналах. Был издателем и редактором *Tai Chi Journal*, международного журнала по тайцзи, и директором Рочестерского Центра Тайцзи-цюаня (Рочестер, штат Нью-Йорк).



Кроме того, Маккензи — доктор восточной медицины и практикует иглоукальвание. В настоящее время проводит уроки и семинары по Исцеляющему Дао по всем Соединенным Штатам, регулярные программы и ритриты по тайцзи и Исцеляющему Дао в пустынном уголке Нью-Мексико.



Джампа Маккензи Стюарт и Мастер Чиа

Предисловие

Мантэк Чиа

Форма, описываемая в этой книге, называется «тайцзи-цигун». Я изучал и практиковал тайцзи более тридцати лет. Сначала я изучал три различные формы Ян-стиля тайцзи у пяти различных мастеров. Затем изучил стиль У под руководством Мастера Эдварда И, а после этого — стиль Чэнь. Наконец я встретил Мастера П. Й. Тама, который обучил меня тайцзи-цигуну, очень старой форме стиля Ян, делающей упор на использование ума и сердца для движения *ци*. *Ци*, в свою очередь, улучшает кровообращение, оживляет костные структуры и подпитывает всю систему организма.

В Форме тайцзи-цигуна особенно важна внутренняя структура тайцзи, то, как *ци* течет в теле и как энергия передается из земли через костные структуры. Эта Форма проста, и ею легко овладеть, но в ней содержатся все существенные движения тайцзи.

В прошлом большинство мастеров обучало формам тайцзи, в которых содержится 108 движений, процесс обучения был крайне усложненным и требовал много времени. Часто на одно только разучивание формы уходили годы, и лишь потом ученики могли начинать исследовать внутреннюю структуру тайцзи. Используя же эту короткую и емкую Форму тайцзи-цигуна, ученик может практически сразу же начинать применять жизненно важные принципы тайцзи: поглощение, трансформацию и направление Трех Сил. Три Силы — это Универсальная Сила, исходящая от звезд, Солнца и Луны; Космическая Сила, исходящая от космических частиц в атмосфере и окружающей среде; и Земная Энергия, исходящая от самой Земли.

Тайцзианские принципы и методы тренировки внутренней силы применимы ко всем стилям тайцзи. Но тайцзи-цигун обя-



зательно нужно понимать, изучать и практиковать в контексте даосизма; это всего лишь одна из ветвей (хотя и весьма важная) целостной системы даосских практик. Каждая ветвь нуждается в поддержке других ветвей. Поэтому в этой книге вы встретите многочисленные ссылки на даосские медитации и цигуновские практики, которым я обучаю моих учеников тайцзи в рамках Системы Исцеляющего Дао. Я уже написал много книг, в которых эти практики излагаются очень подробно, так что читатели, желающие иметь более глубокую информацию, могут обратиться к этим работам. Тем не менее я решил включить краткие описания практик Исцеляющего Дао начального уровня в основной текст этой книги и дать их отдельным приложением — для удобства наших новых читателей и учеников.

Желаем вам успехов в ваших занятиях и достижения мастерства в тайцзи-цигуне. *Ци да пребудет с вами!*

Чиангмай, Таиланд, 1995

Благодарности

Мы выражаем нашу благодарность многим поколениям даосских и тайцзианских мастеров, передававших знания своих линий в непрерывавшейся устной традиции на протяжении тысячелетий. В частности, мы благодарим даосского Мастера И Юня (И Эна) за его открытость в передаче формул даосской внутренней алхимии; Мастера У-стиля тайцзи Эдварда И, который обучил меня полной системе тайцзи; Мастера тайцзи П. Й. Тама за обучение тайцзи-цигуну; и Мастера Чэн Яолуна — за обучение «Изменению Сухожилий» и «Промыванию Костного Мозга».

Наша вечная признательность нашим родителям и учителям за все, что они даровали нам. Воспоминание о них привносит радость и удовлетворение в наши непрерывные труды по представлению системы Исцеляющего Дао.

Мы выражаем особую благодарность Хуану Ли за его прекрасные иллюстрации и за подготовку черновика первой половины рукописи. Как всегда, он сыграл важную роль в представлении концепций и техник Исцеляющего Дао.

Мы выражаем глубокую признательность Джампе Маккензи Стюарту за общую помощь в организации и редактировании этой книги, за его вклад в текст, за дизайн книги и за ценную помощь на всех стадиях осуществления этого проекта.

Особая благодарность — Джудит Стейн за помощь в редактировании окончательного текста.

Мы благодарим Кимберли Балдт за ее редактуру и расшифровку второй части рукописи. Благодарим Денниса Льюиса за превосходные и щедрые редакторские и продюсерские советы.

Благодарим Гэри Ошински за его вклад в написание и редактирование текста на последних стадиях подготовки. Большое спасибо Карлу Данскину за видеосъемку демонстраций тайцзи-цигуна и занятий на высших ступенях практики.



Особая благодарность — Линнетт Брукс за помощь в верстке и на завершающих стадиях проекта.

Мы также благодарны Майклу Манелису за его компьютерную графику, дизайн обложки и дизайн и производство всей книги.

Наконец, мы бы хотели поблагодарить всех наших дипломированных инструкторов, учеников и спонсоров по всему миру за их непрекращающийся вклад в нашу систему и за поддержание жизнеспособности практик Ицзяющего Дао.

Предупреждение

Практики, описанные в этой книге, успешно применялись многие столетия даосами и адептами тайцзи, которые проходили тренинг в личном контакте с учителем. Читателям не следует заниматься практикой тайцзи-цигуна без личного руководства инструктора Ицеляющего Дао, поскольку некоторые из этих практик при неправильном выполнении могут привести к травмам или заболеваниям. Чтение этой книги должно служить дополнением к индивидуальному тренингу в системе Ицеляющего Дао; она является лишь справочником по этим практикам. Каждый, кто занимается практиками в одиночку, на основе лишь этой книги, рискует своим здоровьем и сам несет за это ответственность.

Практики, описанные здесь, НЕ предназначены к использованию ВМЕСТО профессионального медицинского обслуживания. Если кто-либо из читателей страдает заболеваниями, связанными с ментальными или эмоциональными расстройствами, им следует обратиться к профессиональному врачу или психотерапевту соответствующего профиля. Такие расстройства должны быть устранены до начала тренинга.

Ни Ицеляющее Дао, ни его персонал и инструкторы не несут никакой ответственности за последствия практики или неправильного использования информации, содержащейся в этой книге. Если читатель выполняет любое упражнение, не следуя строго инструкциям, примечаниям и предупреждениям, вся ответственность ложится только на него.

Часть первая

Введение

Древнейшей китайской системой философии и духовной практики является даосизм. Даосы поняли, что мы — часть природы; мы рождены от энергии Земли, звезд и элементов. Но по какой-то причине мы забываем наше место в природе и нуждаемся в том, чтобы нас научили востребовать причитающееся нам как детям природы наследство.

Путь природы называется Дао. Способ реализации нашего высшего потенциала, жизни в гармонии со структурой и энергией природы также называется Дао. Для даосов путь и цель суть одно. Жизнь — это самодостаточный процесс; прожить жизнь — все равно что исполнить танец.

Как Вселенная, так и человеческое тело — это интегрированное целое, в котором каждая часть связана с другими частями и зависит от них. Но, взрослея и начиная вести сидячий образ жизни, мы часто забываем о том, что можно и нужно использовать все части нашего тела. Мы полагаемся на голову и руки, а позвоночник, таз и ноги задействуем только для перемещения из автомобиля в лифт и из лифта в кресло, где снова на первый план выходят голова и руки. Ограничивая себя в движении, мы разучиваемся двигаться сильно, гибко и эффективно. Забывая о том, как можно полноценно жить в своем теле, мы движемся все более скованно и в конце концов вообще забываем, кто мы такие на самом деле.

Тайцзи-цигун — это неотъемлемая часть даосизма. Основываясь на высших принципах Дао, он одновременно является выражением Дао в движении и личной практикой, направленной на понимание и реализацию сущности Дао. Посредством ежедневной практики тайцзи-цигуна мы можем снова стать детьми, которые не знают зажатости и напряжения. Мы можем снова научиться двигаться свободно и естественно, восстановив утраченные телесные связи — как структурные, так и энергетические.



ческие. Благодаря тайцзи-цигуну мы можем стать полностью самими собой.

Сегодня существует множество стилей тайцзи. Но в любом стиле первый шаг — это изучение и запоминание внешних движений. Когда вы практикуете все движения в нужной последовательности, это называется «Формой»* тайцзи. Изучив Форму, все остальное время вы будете совершенствовать свое тайцзи, изучая использование энергии в каждой позе. Работа с *ци*, или энергией, называется «внутренней работой».

Внутренняя работа — это уникальная черта тайцзи, отличающая его от «внешних» форм боевых искусств. Внутренняя же структура — это то, что позволяет телу двигаться как одно целое. Не изучать внутреннюю часть тайцзи — все равно что пройти мимо устрицы, не поинтересовавшись, есть ли внутри жемчужина.

Основой овладения внутренней структуры тайцзи является энергетическая медитация. Многие ученики тайцзи по всему миру не получают никакой тренировки в энергетической медитации; к сожалению, большинство вначале обучается длинным и трудным формам тайцзи. Чтобы выучить Форму, людям приходится проходить через многие годы практики и коррекции — так внешняя форма совершенствуется и начинает смотреться красиво. Поскольку внешней форме уделяется так много времени, о внутренней работе часто просто не вспоминают.

Главное преимущество тайцзи-цигуна — в том, что это короткая Форма из тринадцати движений, которые повторяются на четыре стороны. Хотя это короткая Форма, в ней содержится квинтэссенция движений более длинных форм тайцзи. Поскольку базовые движения все время повторяются, для разучивания тайцзи-цигуна не требуется много времени, так что можно быстро перейти к внутренней работе. Когда вы ознакомитесь с сущностью тайцзи-цигуна, легче будет изучить и длинные формы.

Из-за отсутствия медитативного опыта, не говоря уже о необходимости разучивать длинные формы, людям бывает трудно входить во внутреннюю работу. В Исцеляющем Дао эти аспекты тайцзи преподаются отдельно — как сидячая энергетическая медитация, стоячая медитация и подвижная медитация.

* Кит. *тао*, лу или *таолу*.



Сидячая энергетическая медитация

В сидячей медитации практикующий садится удобно. Посредством сидячей практики вы можете усилить свои осознание и концентрацию, не отвлекаясь на движения тела. Первый ключевой момент в этой практике — научиться успокаивать и фокусировать ум и расслаблять внутренние органы и другие части тела. Эта фаза осуществляется посредством Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков.



Звук легких

Следующий шаг — подсоединение к жизненной энергии. Это делается посредством медитаций «Микрокосмическая Орбита» и «Слияние Пяти Элементов», во время которых вы тренируете ум для того, чтобы чувствовать *ци*, генерировать и собирать ее в нужном месте — энергетическом центре, Даньтяне, — направлять *ци* в другие участки тела для исцеления и укрепления, а затем запасать ее для будущего использования. Кроме того, посредством процесса очищения энергия трансформируется в более высокий уровень ментального покоя, равновесия и внутреннего счастья. Если вы изучаете тайцзи без какой-либо сидячей медитации, вам труднее чувствовать *ци* и использовать глаз ума для собирания, концентрирования и направления энергии.

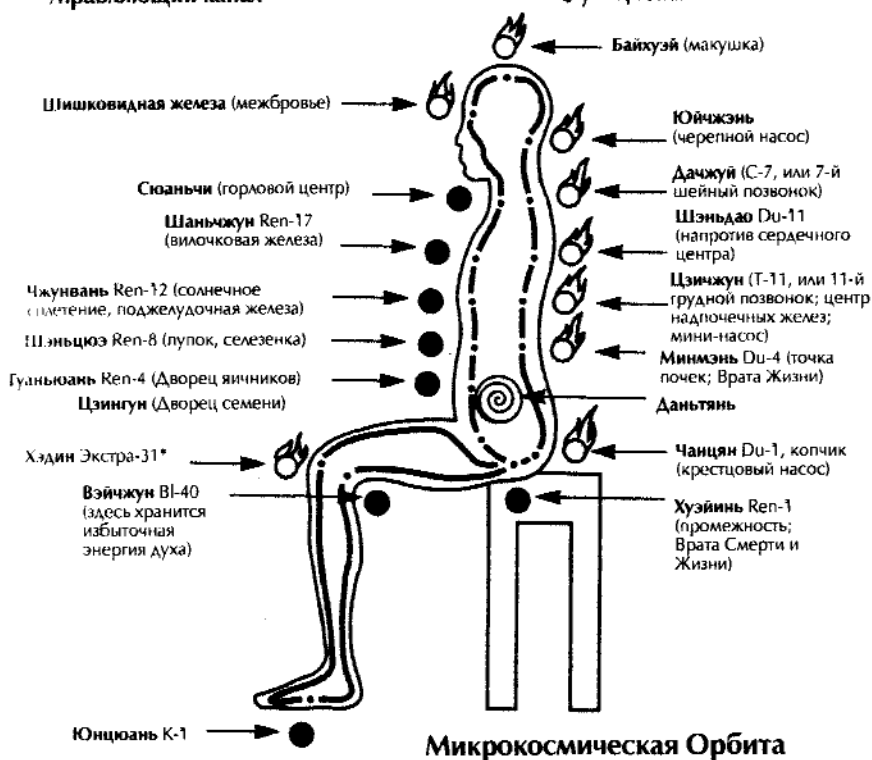
Стоячая энергетическая медитация

Когда вы изучите сидячую медитацию, вам будет легче обучиться стоячим медитациям — таким, как цигун «Железная Рубашка». В цигуне «Железная Рубашка» вы мягко «упаковываете» или сжимаете энергию и ведете ее по Микрокосмической Орби-



Управляющий канал

Функциональный канал

**Примечание:**

* Внемеридианная акупунктурная точка **Хэдин** упоминается в литературе также под номером PC-156.

те. Кроме того, вы учитесь регулировать структуру вашей стойки в соответствии с гравитацией для того, чтобы стать «заземленным» или «укорененным» как структурно, так и энергетически.

Когда у вас появится ощущение такой отрегулированности и интегрированности вашей структуры при неподвижном стоянии, можно переносить этот опыт в движение, выполняя Форму тайцзи. Стоячая медитация — это самый быстрый и легкий способ овладения этим жизненно важным внутренним аспектом тайцзи. Практически все великие мастера тайцзи признают сто-



ячую медитацию одним из основных факторов их высокого мастерства.

Подвижная энергетическая медитация

Посредством тайцзи-цигуна вы можете интегрировать все то, что вы уже узнали благодаря практике сидячей и стоячей медитации, в движение. Овладевая тайцзианскими принципами движения, вы можете постепенно применять эти принципы во всех движениях своей повседневной жизни. Моя тарелки, подметая двор или идя по улице, вы можете спонтанно двигаться в гармонии с Дао. В этом — сущность тайцзи-цигуна.

В этой книге мы сначала представим вам предысторию, историю и основные принципы тайцзи-цигуна. Затем вы разучите комплекс простых, но мощных разминочных упражнений, которые помогут вам «открывать» энергетические центры, суставы и сухожилия. После разминки вы научитесь ощущать *ци* при помощи простой стоячей энергетической медитации. После этого мы проведем вас, шаг за шагом, через Форму тайцзи-цигуна.

Поскольку Форма тайцзи-цигуна состоит из тринадцати легко изучаемых движений, ваш ум вскоре освободится и вы сможете учиться переживать и направлять поток *ци*.

Тайцзи — это искусство. Как и в большинстве искусств, здесь необходимо личное инструктирование, если вы хотите достичь высоких уровней. У этой книги две главных задачи: ввести новичков в искусство тайцзи и помочь тем, кто уже практикует тайцзи, понять как базовые, так и глубинные основополагающие принципы, о которых многие учителя тайцзи не желают говорить. Хотя эту книгу могут использовать как учебник те, кто уже занимается тайцзи-цигуном с дипломированным инструктором Исцеляющего Дао, она может быть очень полезной и для учени-





ков других стилей тайцзи, поскольку представленные в ней принципы применимы ко всем стилям тайцзи.

После того как вы изучите Форму, в главе 6 вы найдете различные полезные указания для начального и среднего уровней практики. Остальная часть книги посвящена углубленным инструкциям для овладения высшими уровнями всех форм тайцзи.

Если вы не имеете возможности заниматься с дипломированным инструктором Исцеляющего Дао, в начале практики вам может помочь видеокассета «Тайцзи-цигун I».

Глава 1

Откуда взялся тайцзи-цигун: история тайцзи и его место в Исцеляющем Дао

Происхождение тайцзи-цигуна

Археологические открытия последних десятилетий предоставили неопровержимые доказательства того, что гимнастики и дыхательные упражнения практиковались в Китае уже со времен династии Чжоу (ок. 1100—221 гг. до н. э.). Тайцзи, вероятнее всего, развилось из древних форм упражнений *даоинь* и *цигун* в сочетании с внутренней циркуляцией энергии и дыханием, а также с популярными боевыми приемами тех времен.

Традиционные варианты истории тайцзи, написанные значительно позже того, как тайцзи широко распространилось, утверждают, что это искусство создал в четырнадцатом веке даосский отшельник по имени Чжан Саньфэн после того, как наблюдал за поединком змеи и журавля. Но есть и другая версия, которая относит происхождение тайцзи к временам династии Тан (618—907 гг.).

Пожалуй, наибольшего доверия заслуживает теория, согласно которой тайцзи было создано Чэнь Вантингом, патриархом девятого поколения клана Чэнь в провинции Хэнань. Чэнь Вантин был генералом в армии династии Мин. Когда династия Мин пала под натиском маньчжуров в 1644 г., Чэнь ушел в отставку, удалился в родную деревню Чэньцзягоу (провинция Хэнань) и использовал свой воинский опыт для разработки серии движений, которым он собирался обучить членов своего клана. Движения были основаны на стиле «Красный Кулак» расположенного



Чжан Саньфэн, легендарный создатель тайцзи.

неподалеку Шаолиньского монастыря в сочетании с приемами из знаменитого руководства по боксу генерала Ци Цигуана.

Есть свидетельства, что несколько лет спустя странствующий даос по имени Цюань Фа посетил Чэньцзягоу и убедил клан Чэнь применить даосские принципы (в частности, использовать поток *ци*, а также Инь и Ян) к их боевой гимнастике. Так чэньский семейный стиль бокса превратился в *тайцзи-цюань* — Бокс Великого Предела. Семья Чэнь, однако, отвергает эти свидетельства, утверждая, что Цюань Фа был всего лишь учеником Чэнь Вантина. Семья Чэнь указывает, что из ранних записок Чэнь Вантина ясно следует, что, разрабатывая свои формы тайцзи стиля Чэнь, он уже был знаком с даосской внутренней алхимией.



Не подлежит сомнению, что все остальные распространенные стили тайцзи произошли от Чэнь-стиля.

До начала двадцатого века тайцзи считалось секретной практикой и передавалось только в узком кругу членов клана и самых верных учеников. Тренировка в боевых искусствах была весьма дорогим занятием. Опытные мастера часто требовали запредельной платы в золоте, деньгах и услугах. В моральном плане мастера требовали от учеников полной преданности и безоговорочного послушания. Кроме того, тренинг требовал многих лет сосредоточенной практики.

С распространением огнестрельного оружия почти все боевые искусства начали быстро приходить в упадок. Поскольку огнестрельное оружие не требовало долгой учебы и подчинения учителю, тот, кто научился стрелять из ружья, имел явное преимущество перед тем, кто усердно тренировался в боевых искусствах.

Итак, на заре нашего века перед боевыми искусствами развернулась довольно мрачная перспектива. Осознав, что их мастерство становится ненужным, некоторые из старых учителей начали открыто обучать всех желающих. После того как старый имперский Китай умер в агонии в 1912 г., а эксперимент с республиканской демократией закончился в 1949 г. победой коммунистов, *ушу* начало постепенно трансформироваться из смертоносного искусства войны в оздоровительные и омолаживающие практики.

За последние сорок лет, в частности, в китайском народе вновь распространилось тайцзи — теперь уже как оздоровительная практика. Посетив Китай или большие заморские китайские общины, вы можете увидеть, как большие группы людей всех возрастов ежедневно ранним утром выполняют тайцзи на открытом воздухе. Увлечение тайцзи распространилось и в некитайских сообществах по всему миру. До начала Второй мировой войны азиатские боевые искусства были практически неизвестны в Северной Америке. Во время войны американские солдаты, воевавшие в тихоокеанском регионе, сообщали о необыкновенных способностях некоторых японских бойцов.

Во время оккупации Японии многие американские солдаты начали изучать дзю-до, дзю-дзюцу, каратэ и другие японские



«Почистить колено с крученным шагом» — прием тайцзи семьи Чэнь в исполнении Чэнь Факэ (1887—1955), прямого потомка основателя стиля.

боевые искусства. Вскоре после Корейской войны Запад познакомился и с боевыми искусствами Кореи.

В шестидесятых и первой половине семидесятых годов среди боевых искусств, практиковавшихся в Северной Америке и Европе, доминировали дзю-до, каратэ, айки-до и тэквон-до. Тайцзи начало привлекать внимание публики с конца шестидесятых. С тех пор оно продолжает распространяться, становясь постепенно одной из самых широко практикуемых во всем мире форм оздоровительных упражнений.

Практика тайцзи, пропагандировавшегося в нашем столетии, дошла до нас через три основных семейных традиции.



«Почистить колено с кручным шагом» — прием тайцзи семьи Ян в исполнении Ян Чэнфу (1883—1936).



Первая из них — это стиль семьи Чэнь, о котором мы уже упоминали, с его сочетанием мягких и взрывных, силовых техник. Вторая — это стиль семьи Ян, отпочковавшийся от Чэнь-стиля в девятнадцатом веке, с его плавными движениями и равномерным темпом. Третья традиция — это стиль семьи У, произошедший от форм Чэнь и Ян в девятнадцатом веке, с его тонкими движениями суставов.

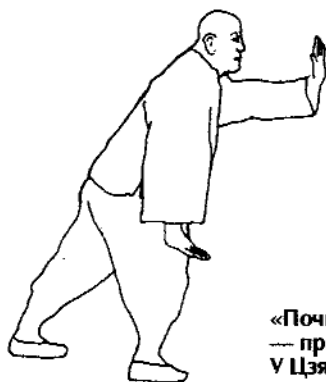
Еще один знаменитый, но менее распространенный семейный стиль — это стиль Сунь, система, созданная в начале двадцатого века великим мастером внутренних стилей бокса Сунь Лутаном. В ней в последовательность тайцзи вплетены элементы *синьи-цюаня* и *багуа-чжан*. Из еще менее известных систем можно назвать стиль Хао*, произошедший от стиля Чэнь в девятнадцатом веке и отличающийся очень компактными и запутанными круговыми движениями. Кроме того, есть стиль Фу и стиль Чэнь Паньлина — оба созданы в двадцатом веке. Эти системы называют «комбинированными стилями», потому что в их способе выполнения движений сливаются воедино внутренний «вкус» и внешнее выражение трех главных семейных стилей.

Существуют также другие, несемейные стили — некоторые из них предположительно разрабатывались в монастырях и храмах столетия назад, а иные созданы в нашем веке. К ним относятся гуанпинский** и уданский стили тайцзи, упрощенные Двадцать четыре формы стиля Ян и стиль Чжэн Маньцина (сокращенный вариант семейного стиля Ян).***

* По имени мастера Хао Вэйчжэня; этот стиль также известен как У (по имени его основателя У Юйсяна; не путать с У-стилем У Цзяньцюаня).

** Эзотерическая ветвь стиля Ян, в отличие от эзотерической пекинской. В гуанпинском тайцзи всего 64 формы, в нем сочетаются мягкость и жесткость, в то время как пекинское аристократическое Ян-тайцзи полностью мягкое.

*** В различных источниках упоминаются также чжаобаоский стиль (вариация стиля Чэнь), тайцзи Пяти Звезд (комбинированный стиль, основанный учеником Ян Лучаня Ван Ланьгином и оформленный Ли Жуйдуном), чаньмэнь-тайцзи-цюань, или буддийский тайцзи-цюань, популярный в провинции Хэнань и созданный шаолинскими монахами, и стиль Ли. Из современных сокращенных и комбинированных стилей необходимо также отметить Сорок восемь форм тайцзи-цюаня и Восемьдесят восемь форм стиля Ян, нормативные в КНР и набирающие популярность в других странах, и тайцзи-гун мастера Ма Литана (тайцзи с элементами синьи). Кроме того, многие современные мастера стилей Чэнь, Ян и У создают и пропагандируют свои сокращенные вариации форм тайцзи.



«Почистить колено с крученым шагом»
— прием тайцзи семьи У в исполнении
У Цзяньцюаня (1870—1949).

Тайцзи-цигун I: Форма Тринадцати Движений

Форма, которую мы объясняем в этой книге и называем *тайцзи-цигун I*, — это «Тринадцать Движений». Считается, что эта Форма ведет свое начало от семьи Чэнь. В девятнадцатом веке семья Ян модифицировала ее и передавала в многочисленных вариациях, которые сохранились до настоящего времени.

Несмотря на многообразие стилей и вариаций, основные принципы всех форм тайцзи, в сущности, одни и те же:

1. Концентрация ума и *ци*.
2. Расслабление в движении с различием полного (Ян) и пустого (Инь).
3. Поддержание укорененности тела и низкого положения центра тяжести.
4. Поддержание выравнивания костной структуры вдоль сил Неба и Земли и перенос силы Земли через костную структуру в одну точку, откуда происходит ее выброс.
5. Предоставление *ци* возможности циркулировать и двигать мышцы, кости и сухожилия медленно и скоординированно, отказ от предельного напряжения тела, плавное и непрерывное движение с общей интегрированностью тела.

Стиль «Тринадцать Движений» прост по своей структуре, но охватывает всю сущность тайцзи. Форма достаточно компактна, чтобы выполняться всего на четырех квадратных футах прост-

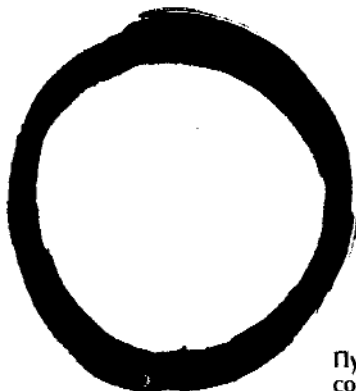


ранства. Тайцзи-цигун выполняется на четыре стороны, начиная с севера против часовой стрелки, ведет левая рука; затем происходит возвращение по часовой стрелке, ведет правая рука. Поскольку правосторонняя и левосторонняя Формы равномерно чередуются, весь этот комплекс тайцзи можно продолжать сколько пожелаете. Если время ограничено, вы можете просто выполнить все тринадцать движений в одном направлении.

Городские поклонники тайцзи часто сталкиваются с проблемой поиска достаточно просторного уединенного места для практики длинных форм (иногда для правильного непрерывного выполнения требуется двести-триста квадратных футов открытого пространства). В некоторых длинных формах так много движений, что для их выполнения требуется двадцать и более минут. Форма из тринадцати движений — это совершенный комплекс для каждого, кто хочет практиковать тайцзи в условиях ограниченного времени и пространства городской жизни.

Уцзи

Согласно даосской космологии, до начала проявленной вселенной было состояние всеобщей пустоты. В этом изначальном состоянии отсутствовало всякое движение. Для относительного понятия «времени» в изначальном состоянии просто не было места, поскольку не было никакой точки отсчета времени. Все было пусто.



Пустой круг символизирует Уцзи, состояние чистой открытости.



Древние даосы дали этому состоянию название *Уцзи*. У означает отсутствие, отрицание, несуществование. *Цзи* переводится как «предел» или «высшая степень». Таким образом, *Уцзи* означает «предельное состояние небытия».

Тайцзи: изначальные Инь и Ян

Уцзи пришло в движение благодаря какому-то неизвестному импульсу, и это был первый миг творения. Этот первый импульс проявился как *ци* через изначальную полярность Инь и Ян, отрицательного и положительного. Взаимодействие Инь и Ян является существенным выражением *Уцзи*. Даосы называли этот процесс *Тайцзи*, или «Великий Предел». Все многообразие явлений вселенной, видимых и невидимых, является результатом взаимодействия Инь и Ян.

Ци: источник всего движения

Ци, или жизненная сила, — это основа всех даосских практик, подобно тому как электричество является основой современной цивилизации. Без электричества практически каждый аспект нашей современной жизни немислим. Так и без *ци* немислима ваша жизнь.

Ци можно определить как биоэлектричество, жизненную силу, витальность или просто энергию. *Ци* есть все это в совокуп-

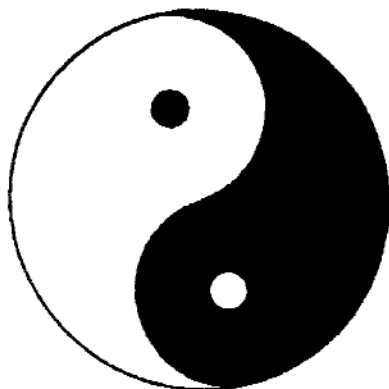


Диаграмма Тайцзи.



ности, но ничто из этого исключительно не есть *ци*. Как электричество до сих пор непостижимо для ученых во всей его широте и глубине, так и *ци* находится за пределами интеллектуального понимания.

Согласно древним даосам, *ци* содержится в воздухе, которым мы дышим, но это не кислород или какой-либо другой газообразный компонент атмосферы. *Ци* также содержится в пище, которую мы едим, но это не витамин, не минеральное вещество, не углевод, который можно выделить химически. *Ци* накапливается в пище, которую мы потребляем, посредством фотосинтеза, но это не солнечный свет или какой-либо другой вид лучей, которые могут уловить современные приборы.

Ци — это эссенция пищи, которую мы едим, и воздуха, которым мы дышим, это истинная пища тела. Когда мы дышим или едим, мы принимаем *ци* в наше тело. Без *ци* не было бы жизни.

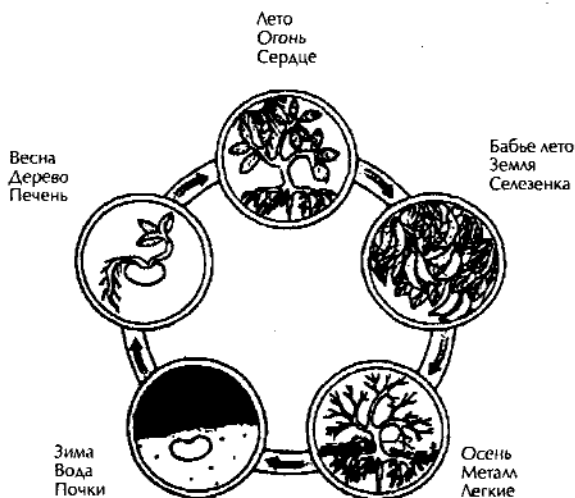
Пять Элементов, или Фаз

Взаимодействие Инь и Ян проявляется через пять фундаментальных фаз действия энергии, часто называемых Пятью Элементами*. Пять Элементов — это не только пять физических элементов, которые можно найти повсюду вокруг нас, но и пять способов проявления *ци* во вселенной. Первая фаза — это покоящаяся энергия, энергия в крайней степени спокойствия и сосредоточения. Эту фазу называют «Водой», поскольку вода, если ее не беспокоить, стремится к предельной неподвижности. Вторая фаза является развитием первой; если энергия предельно спокойна и сконцентрирована, в какой-то точке она взрывается и начинает действовать (как это происходит с Уцзи). Вторая фаза — это и есть такое расширение энергии. Ее называют «Деревом», поскольку деревья именно «взрываются действием» весной, после долгого периода зимнего покоя. Взрыв активности в фазе Древа не может длиться долго; вскоре деятельность стабилизируется и начинается период равномерного высвобождения энергии. Эту третью фазу называют «Огнем», поскольку огонь способен поддерживать высокий уровень высвобождения

* Кит. усин.



энергии в течение долгого периода времени. Когда высокая скорость высвобождения энергии огня начинает снижаться, начинается четвертая фаза, фаза сжатия энергии. Четвертая фаза ассоциируется с «Металлом», ибо металл является очень конденсированным состоянием энергии. Пятая фаза превращений



Пять Элементов.

энергии — это фаза центрального равновесия и гармонии всех остальных четырех фаз. Эту последнюю фазу называют «Землей», поскольку земля есть основа всех прочих элементов.

Инь-Ян — это корень и ствол всего мироздания; Пять Элементов — это ветви, несущие листья, цветы и плоды вселенной. Результатом Пяти Фаз энергии является проявление и деятельность Солнца, Луны, звезд, планет и всей жизни на Земле.

Эти даосские космологические воззрения могут показаться абстрактными и упрощенными, но современная наука пришла, в сущности, к такому же видению мироздания. Вся материя вселенной состоит из атомных частиц. Атомы, которые когда-то считались мельчайшими, далее неделимыми частицами материи, при ближайшем рассмотрении оказались составленными



из субатомных частиц и волн, которые приводятся в движение силой положительной и отрицательной полярности. Ученые пришли к концепции изначального взрыва энергии, который они назвали «Большим Взрывом»*.

Даосы видят вселенную как необъятный океан взаимодействующих энергий, двигателем которых является фундаментальное взаимодействие Инь и Ян. Человечество — одно из наиболее сложных проявлений этого взаимодействия.

Вселенная как проявление Пяти Элементов поддерживает сама себя. Все живые существа постоянно взаимодействуют с элементами мироздания через процессы питания, дыхания, ощущения, чувствования и мышления.

Откуда мы черпаем нашу жизненную силу?

Основной источник человеческой энергии, как считают даосы, — это энергия, переходящая к нам от родителей. Иньская энергия матери в яйцеклетке и янская энергия отца в сперматозоиде обеспечивают начальные искры, от которых разгорается огонь жизни. Эта родительская энергия называется «пренатальной энергией» или «изначальной ци»**.

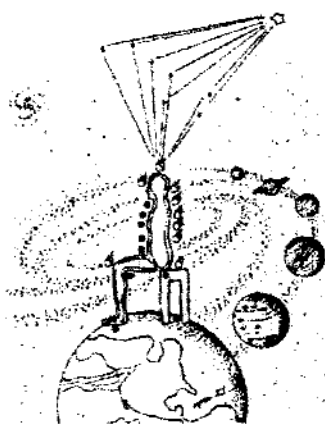
Второй источник *ци* — это излучение звезд в форме света, электромагнитных волн и субзвуковых вибраций. Самыми важными в этом отношении звездами являются наше Солнце, Полярная звезда и созвездие Большой Медведицы.

В частности, *ци*, излучаемая звездами и планетами, оказывает влияние на питание людей. Воздух, которым мы дышим, заряжен космической энергией в форме мельчайших частиц космической «пыли». Эта пыль представляет собой останки взорвавшихся звезд, планет и астероидов. Она постоянно невидимым дождем падает на Землю, образуя важный компонент почвы.

Растения — это единственные живые организмы, которые могут непосредственно трансформировать свет в питательные вещества. Люди поглощают световую энергию непрямым обра-

* Англ. *Big Bang*.

** Кит. *юань ци*.



зом, употребляя в пищу растения или мясо животных, питающихся растениями.

Свет, космическая пыль в почве, воздух и вода — вот все, что нужно для фотосинтеза в растениях. Вся животная жизнь на Земле зависит от растительной жизни — прямым или косвенным образом. Подавляющее большинство животных организмов питается непосредственно растениями, а незначительное меньшинство поедает других животных, которые являются растительноядными.

Ци — это жизнь, а избыточная энергия — это избыточная жизнь. Если из-за болезни или лишних эмоций мы получаем недостаточный приток энергии, то ощущаем упадок жизненной силы и утрату жизненной мотивации. Жизнь перестает быть



Посредством даосского культивирования мы в изобилии накапливаем *ци* в нижнем Даньтяне. Давление этой *ци* может притягивать еще больше *ци* (жизненной силы) из вселенной вокруг нас.



радостным переживанием; мы чувствуем свою оторванность от окружающей среды, от общества и от самих себя. Вот почему даосы придают очень важное значение культивированию и поддержанию на высоком уровне энергии для укрепления нашей связи со вселенной и с самими собой.

Высшей целью даосской практики является достижение состояния полного единения с источником вселенной. Вся жизнь бессознательно появляется из Уцзи. Посредством даосской практики вы можете достичь бессмертия и сознательно вернуться в Уцзи, чтобы раствориться в Едином. Даосы активно поддерживают любые практики и воззрения, которые помогают нам укреплять связь с вселенной.

Самый прямой способ поддержания наших связей со всем мирозданием — это культивирование энергии, которая является основой всей жизни. Тайцзи играет в даосизме одну из центральных ролей как один из самых эффективных и не требующих усилий способов культивирования *ци* и ощущения человеком своих энергетических истоков. Точное выполнение поз тайцзи устраняет энергетические блоки в энергетических каналах человека; медленные и мягкие движения растягивают эти каналы и сохраняют их крепкими и гибкими; ритмичные движения мышц, позвоночника и суставов качают энергию по всему телу. Тайцзи — это упражнение, которое дает вам больше энергии, чем забирает, поэтому даже после одного круга тайцзи вы чувствуете себя расслабленным, но наполненным силой.

Тайцзи: жизненно важная часть системы Исцеляющего Дао

Хотя тайцзи столетиями практиковалось обычными мирянами, понять всю глубину и важность тайцзи можно только в общем контексте даосской практики. Исторические и современные даосские адепты практиковали и практикуют тайцзи как составную часть общей их программы совершенствования и развития физического, энергетического и духовного тел. Эти три тела соответствуют Трем Сокровищам (*Сань Бао*) даосизма: *цзин* (половой энергии, «эссенции», «семени»), *ци* (внутреннему дыханию, фундаментальной жизненной силе) и *шэнь* (духу или



сознанию). Все даосские дисциплины направлены на укрепление этих трех аспектов человеческого существа.

Ни об одной дисциплине нельзя сказать, что она культивирует все Три Сокровища с равной степенью эффективности. Поэтому истинные адепты используют интегрированную комбинацию практик для вскармливания Трех Сокровищ и, соответственно, для укрепления и развития Трех тел.

Как мы уже указывали во введении к этой книге, в системе Исцеляющего Дао практикуется сочетание сидячих, стоячих и подвижных техник, которые поддерживают друг друга и закладывают прочную основу для овладения внутренними искусствами.

Микрокосмическая Орбита

Многие люди, усердно прозанимавшись тайцзи несколько лет, так и не имеют ясного представления о том, что же такое *ци*. Но одним из требований для высших стадий тренинга в боевых искусствах является способность чувствовать намерение противника до того, как тот начнет двигаться. Если вы не можете чувствовать свою собственную энергию, то не сможете почувствовать и энергию другого человека — не говоря уже о *ци*, активирующей мысли противника, прежде чем они проявляются в действии.

Поэтому первый шаг в практике тайцзи-цигуна — это знакомство с силой, одушевляющей ваше бытие, и обучение тому, как чувствовать эту силу, произвольно направлять ее движение и заставлять ее циркулировать по Микрокосмической Орбите.

Медитация «Микрокосмическая Орбита» является фундаментом всех практик Исцеляющего Дао. Микрокосмическая Орбита — это наш основной энергетический контур; она питает все остальные энергетические каналы тела. Открывание Орбиты и удаление блоков, препятствующих свободному прохождению энергии, высвобождает больше *ци*, которая оживляет все тело. В ходе этой практики вы учитесь узнавать, как ощущается *ци*, запуская ее по кругу через Управляющий Меридиан* (направленный вверх по спине) и Функциональный Меридиан, или Ме-

* Он же Канал или Сосуд Управления (кит. *ду май*).



ридиан Зачатия* (спускающийся вдоль передней осевой линии тела).

Когда вы чувствуете, как *ци* движется через тело, вы можете знать, является ли ваша поза из тайцзи структурно правильной, — просто наблюдая, запускает ли поза энергетический поток в теле или, наоборот, обрывает его. Легче всего изучать азы циркуляции *ци* при сидячей медитации, когда ваше внимание не отвлекается на движение и сотни деталей Формы тайцзи. Познакомившись с ощущением циркуляции *ци*, вы легко сможете начать интегрировать ее в ваши движения тайцзи.

Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков

Процесс ощущения своей собственной *ци* в практике Исцеляющего Дао утончается посредством Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков.

Мы общаемся с нашими органами посредством медитации «Внутренняя Улыбка», в процессе которой подключаемся к высшему «Я» и направляем любящее и благодарное осознание на различные части тела. Всем нам знакомы ситуации, когда мы попадаем в совершенно незнакомое, странное новое окружение. Иногда, если мы оказываемся в чужой стране, мы даже не можем говорить с людьми на их языке. И тут на помощь приходит улыбка. Она автоматически сообщает всем, что наши намерения дружелюбны. Таким образом, улыбка — это форма языка, дружественного языка, которую мы используем в даосской практике для общения не только с другими людьми, но и с нашими собственными жизненно важными органами и частями тела.

Практика Шести Целительных Звуков — это метод гармонизации и сбалансирования энергии в наших органах посредством движения, позы и звука. Зачем нужно общаться с внутренними органами? Мы, даосы-практики, признаем, что внутренние органы — это места в нашем теле, где *ци* поглощается, обрабатывается, хранится и делается доступной для целей поддержания жизни. Знакомство с органами и чувствование *ци* необходимы для развития чувствительности к нуждам тела и к энергии,

* Он же Канал или Сосуд Зачатия (кит. *жэнь май*).



дающей телу жизнь. Шесть Целительных Звуков охлаждают и производят детоксикацию органов и помогают высвободить отрицательные эмоции, ограничивающие наш энергетический поток.

Поначалу практика Внутренней Улыбки может казаться никак не связанной с Шестью Целительными Звуками, но со временем мы учимся улыбаться органу, с которым мы работаем, в завершение произнесения каждого звука.

Даосы убеждены, что сознание коренится не в одном лишь головном мозге, но также и во внутренних органах и, в более тонком смысле, в каждой клетке тела. С Шести Целительных Звуков и Внутренней Улыбки начинается процесс прислушивания к телу и развития глубокой внутренней сенситивности. Улыбаясь органам и выражая им благодарность за их работу, мы в конце концов заново пробуждаем разум всего тела.

Поэтому в Исцеляющем Дао мы всегда начинаем практику тайцзи-цигуна с Внутренней Улыбки. Это помогает ученику расслабиться и обратить свое осознание на тонкие внутренние ощущения. Хотя Шесть Целительных Звуков обычно не включаются явным образом в круг практики тайцзи, выполнение их в любое время в течение дня весьма способствует расслаблению и внутреннему осознанию; это улучшенное состояние долго сохраняется и положительным образом влияет на ваше тайцзи.

Цигун «Железная Рубашка»

В практике Исцеляющего Дао энергетическая работа не ограничивается ощущением энергии и установлением связи с внутренними органами. Жизненная энергия циркулирует в пределах всей структуры физического тела, поэтому очень большое значение придается поддержанию хорошей формы этой структуры.

У нас может быть высокий уровень жизненной силы, но если мы постоянно сидим сгорбившись, стоим оперевшись о стену или ходим сутулясь, то со временем мы деформируем нашу скелетную структуру. Кроме того, наши органы испытывают лишнее давление и вынуждены работать в состоянии внутреннего напряжения. Циркуляция *ци* местами блокируется, что вызы-

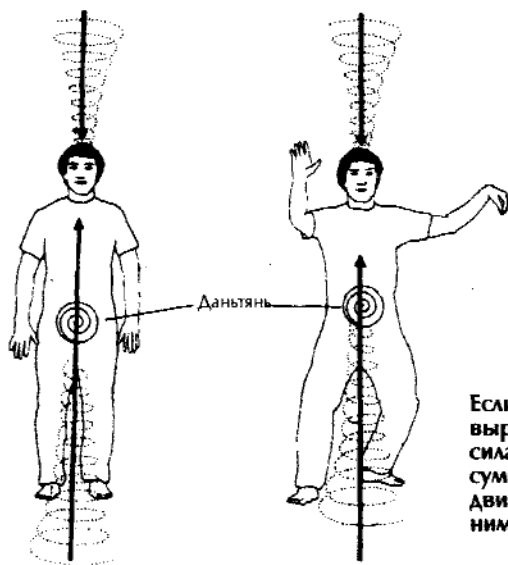


вают энергетическую избыточность и недостаточность, которые могут привести к болезням.

Для предотвращения или исправления повреждений физической и энергетической структуры мы преподаем нашим ученикам комплекс практик, известный как цигун «Железная Рубашка». Слово *гун* в «цигун» (а также в «гунфу») означает *интенсивную работу*. В цигуне «Железная Рубашка» мы интенсивно работаем с тремя аспектами *ци*: с *ци* в воздухе, которым мы дышим, с пренатальной *ци*, которая находится в нашем теле с момента зачатия, и с *ци* в органах.

Мы также работаем со скелетной структурой, сухожилиями, соединительной тканью, окружающей все органы и мышцы, и костным мозгом. Мы учимся выравнивать скелет таким образом, чтобы в случае, если к нашей структуре будет приложена большая сила, мы могли перенаправить ее в землю, не позволив ей выбить нас из равновесия. Учась выравнивать скелетную структуру вдоль силы тяжести, мы также облегчаем движение внутренней энергии в теле.

Древние даосы были убеждены, что любое изменение в физическом теле производит соответствующее изменение в уме и



Если мы умеем стоять, выравниваясь по силам Неба и Земли, то сумеем и научиться двигаться вместе с ними.



эмоциях. И наоборот, изменения в ментальном и духовном бытии проявляются через физическое тело. Интеграция структуры, достигнутая посредством практики Железной Рубашки, в конечном счете отражается в большей сбалансированности энергии, улучшении здоровья и повышенной эмоциональной и физической устойчивости.

Интенсивная работа, выполняемая в Железной Рубашке, — относительно статичная; все позы выполняются в положении стоя на одном месте, с укоренением. Но мы ведь не деревья, которые никогда не сходят с места! Применяв принципы Железной Рубашки к движению, мы приходим к практике тайцзи.

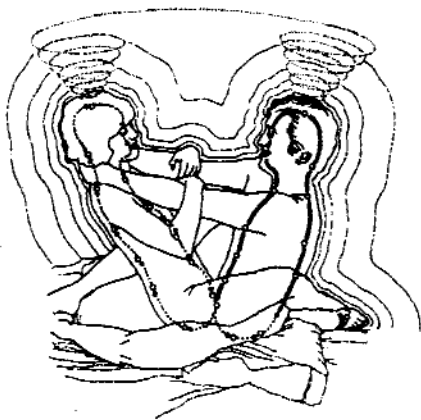
Исцеляющая Любовь через Дао

Цзин-ци, энергия нашей репродуктивной системы, — это самая конденсированная эссенция энергии в нашем теле; как в семени содержится целое дерево, так и в нашей половой энергии содержится конденсированная сущность целого человеческого существа.

У всех форм жизни, размножающихся половым путем, в репродуктивную систему уходит огромное количество энергии. Если эта энергия не расходуется на создание потомства или не возвращается обратно в тело, то она попросту теряется. Эта потеря значительно уменьшает жизненную силу; действительно, многие растения погибают вскоре после плодоношения, а многие животные — вскоре после размножения.

Практика тайцзи-цигуна помогает заложить основу для даосской внутреннеалхимической трансформации *цзин* в *ци*, *ци* в *шэнь*, а *шэнь* — в Уци. Консервация половой энергии является необходимым условием ее трансформации. Поэтому очень важно, чтобы практикующий тайцзи-цигун изучал методы Исцеляющей Любви через Дао для консервации половой энергии.

Исцеляющая Любовь также учит вас уравнивать иньский и янский аспекты вашей половой энергии. Многие знаменитые мастера тайцзи, не знавшие даосских секретов любви, становились слишком янскими и стремились рассеять свой избыточный Ян нездоровыми способами — при помощи сексуальных излишеств, наркотиков и алкоголя. Не удивительно, что многие из этих мастеров умерли в относительно молодом воз-



расте и не смогли собственным примером доказать, что практика тайцзи продлевает жизнь — а ведь этим-то она и знаменита!

Нэйгун костного мозга

Кроме того, мастера тайцзи славятся чрезвычайно крепкими и плотными костями: говорят, что они «подобны стали, завернутой в вату». Недавнее исследование, проведенное в Китае, не нашло ни одного случая остеопороза среди группы мужчин и женщин старше восьмидесяти лет, практикующих тайцзи.

Согласно даосской физиологии, половая эссенция хранится в почках — органе, управляющем репродуктивной системой. Почки также управляют костями, костным мозгом и головным мозгом. Даосские практики, связанные с половой энергией, сохраняют репродуктивные органы здоровыми. Когда тайцзи сочетается с практиками Исцеляющей Любви, Железной Рубашки и нэйгуна костного мозга, эссенция половой энергии начинает повторно утилизироваться и направляться в кости, укрепляя и восстанавливая как костную матрицу, так и костный мозг.

Интеграция медитаций в движение

Когда ученик имеет четкое ощущение *ци*, следующим шагом для него будет научиться расслабляться, чтобы позволять *ци* и уму приводить в движение телесную структуру. Когда ученик



знает, как стоять, выравниваясь по силам Неба и Земли, ему уже не трудно будет научиться постоянно двигаться в полном выравнивании. Когда ученик развил чувство укорененности в земле, а также — посредством медитации — ментальную сосредоточенность и устойчивость, ему не трудно будет перенести эти качества в свою повседневную деятельность.

Таким образом, практика тайцзи — это дальнейшее уточнение практики сидячей медитации «Микрокосмическая Орбита» и практики стоячего цигуна «Железная Рубашка»; практика тайцзи привносит центрированность, выработанную в медитации и Железной Рубашке, в движения повседневной жизни, давая человеку ощущение более полного благополучия.

Глава 2

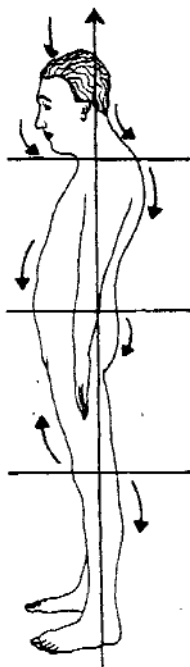
Зачем практиковать тайцзи-цигун?

Прежде всего практика тайцзи привлекает людей своей красотой и изяществом движений. В отличие от японских и корейских форм, тайцзи не требует прилагать физическое усилие для выполнения движений. Тайцзи можно заниматься в весьма преклонном возрасте без малейшего риска для здоровья. Этим оно сильно отличается от «жестких» форм боевых искусств, которые при неправильной практике могут вызвать серьезные повреждения суставов и являются слишком трудными для молодых людей.

Тайцзи-цигун может улучшить осанку

Одно из важнейших преимуществ практики тайцзи-цигуна — в том, что он улучшает осанку. Плохая осанка является результатом сочетания негативных эмоциональных состояний и недостатка самоосознания. Мы все легко можем представить себе, как выглядит человек, подверженный хронической депрессии: он сутулится, горбится, словно весь мир давит ему на плечи. Такая осанка отражает негативные эмоциональные состояния печали, подавленности, безразличия, отстраненности, высокомерия, гордости, страха, настороженности и так далее. Когда негативные эмоции становятся хроническими, они накладывают отпечаток на физическую структуру человека. И в дальнейшем эти дисфункциональные структурные изменения не позволяют человеку переживать гармоничное и сбалансированное эмоциональное состояние.

На наших семинарах мы часто выполняем следующее упражнение. Сначала мы просим участников сесть так, чтобы их



Плохая осанка является продуктом негативных эмоциональных состояний и недостатка самоосознания.

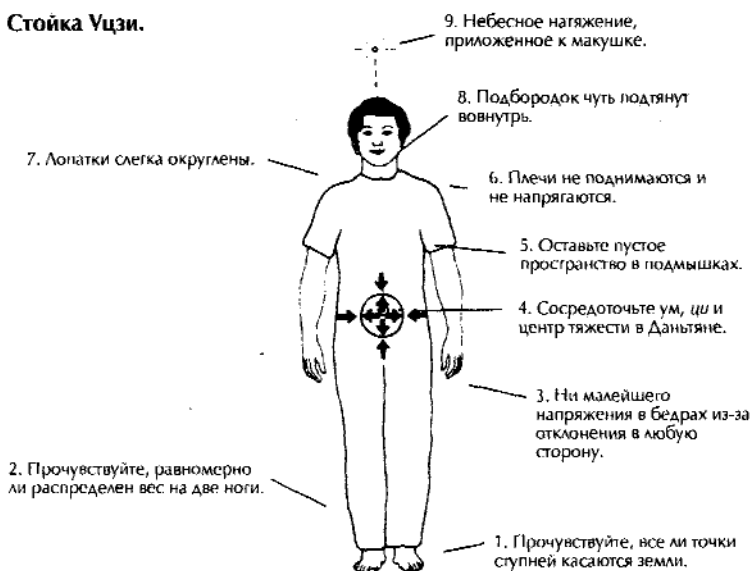
поза была максимально энергичной и вызывала приток ощущений бодрости, укорененности, силы и эмоционального благополучия. Затем мы предлагаем участникам медленно сгорбиться на стульях, повесив голову. В этой сгорбленной позе мы даем им почувствовать печаль, подавленность и недостаток энергии.

После того как участники семинара переживут состояния как высокой, так и низкой энергии, мы просим их сесть прямо, приняв смелую, энергичную позу, и снова попытаться почувствовать грусть, подавленность и недостаток энергии. Через некоторое время мы просим их сгорбиться на стульях и постараться снова вызвать у себя чувства бодрости, укорененности, силы и гармонии. В большинстве своем люди не могут ни воссоздать гармоничное состояние, сгорбившись на стуле, ни почувствовать депрессию, сидя в правильной, ровной позе.

Этот простой эксперимент (который мы предлагаем попробовать и вам) демонстрирует важную связь между позой тела и эмоциональным состоянием. Если вы не осознаете того, как вы



Стойка Уцзи.



стоите и движетесь, то обычно вы не замечаете тонких эмоциональных состояний, которые вы же и порождаете.

В этом одна из причин, почему медитативная практика является неотъемлемым дополнением тайцзи: она порождает состояние самоосознания. Это самоосознание двойко и охватывает осознание как энергии, движущейся по меридианам, так и структуры, внутри которой энергия движется.

Самая первая поза тайцзи, стойка Уцзи, запускает процесс осознания телесной позы. Начиная с подошв ног, мы стараемся почувствовать, все ли точки подошв касаются земли. Двигаясь вверх, мы стараемся почувствовать, не приходится ли на одну ногу больше веса, чем на другую, нет ли хотя бы малейшего напряжения в бедрах из-за наклона в любую сторону. Стараемся понять, не зажаты ли плечи; проверяем, округлены ли лопатки так, чтобы грудь не выпячивалась вперед. Достигнув головы, мы проверяем положение подбородка и основания черепа, убеждаемся, что подбородок слегка подтянут вовнутрь и в основании черепа ощущается открытость. Наконец, мы регулируем угол наклона макушки, пока не почувствуем тонкое энергетическое



натяжение, исходящее сверху, от шара *ци* над макушкой. Это натяжение указывает на то, что вся структура полностью растянута между силой Неба вверху и силой Земли внизу.

Структурное выравнивание — это естественная функция человеческого тела, но мы склонны терять его, выйдя из детского возраста. Посредством практики тайцзи мы сознательно и постоянно перенастраиваем нашу осанку, пока правильное структурное выравнивание снова не станет частью нашего естественного телесного знания и мы больше бессознательно не сутулимся подолгу. Такое улучшение физической осанки моментально отражается в улучшении ментальной и эмоциональной структуры. Самоосознание, которое «бьет тревогу» при искривленной позе, бьет тревогу и при негативных эмоциональных состояниях, которые мы бы иначе не замечали.



Сутулая осанка мешает жизненной силе эффективно двигаться.

Правильная осанка также играет ключевую роль в здоровой циркуляции энергии. Это подтверждается предыдущим упражнением, когда вы сидите в «подавленной» и «энергичной» позах. Вы чувствуете себя полным энергии просто потому, что поза бодрости позволяет энергии течь лучше; соответственно, вы чувствуете себя подавленным потому, что сгорбленная поза не дает жизненной силе эффективно двигаться.



Даосская практика с ее многотысячелетним опытом показывает, что плохая циркуляция энергии играет главную роль в заболеваниях. Когда мы способствуем правильной циркуляции энергии, занимаясь медитацией, упражнениями и поддерживая позитивные ментальные состояния, частота заболеваний быстро снижается.

Тайцзи-цигун укрепляет нервную систему

Один из самых опасных аспектов современной жизни заключается в том, что загрязнение среды, неконтролируемые негативные эмоции и перенаселенность городов оказывают разрушительное воздействие на центральную нервную систему человека. Обильная телевизионная реклама средств от головной боли, расстройств желудка, бессонницы, запоров и т. д. отражает печальное состояние нервной системы современного человека.

Нервная система — это электрохимический механизм, посредством которого тело регулирует все свои функции. Жизненная сила, в форме электромагнитных импульсов, — это то средство, которым пользуется нервная система для осуществления коммуникаций. Улучшение циркуляции энергии, ощущаемое благодаря медитации и тайцзи, оказывает восстанавливающее воздействие на нервную систему.

Тайцзи-цигун может помочь при хронических заболеваниях

Еще один положительный аспект практики медитации и тайцзи — это их воздействие на уже существующие болезни. Работая над этой книгой, я просмотрел множество англоязычных публикаций о тайцзи, и истории жизни людей, серьезно практикующих тайцзи, просто потрясли меня. Многие из великих деятелей современного тайцзи начали свои занятия из-за серьезных болезней, которые медицина считала хроническими и неизлечимыми.

Улучшение циркуляции энергии и трансформация негативных эмоциональных и ментальных состояний — это значительные факторы устранения болезней. Благодаря работе современных исследователей — таких, как д-р Берни Зигель и д-р Херберт



Бенсон, — западная медицина начинает признавать, что определенные хронические и неизлечимые болезни, не поддающиеся фармацевтическому или хирургическому воздействию, могут вылечиваться благодаря изменению ментального и эмоционального мировоззрения пациента в сочетании с тем или иным видом энергетических упражнений.

Тайцзи-цигун может устранять отрицательные эмоции

Способность двигаться свободно, спокойно и без усилий — это одна из естественных характеристик здорового тела. То же можно сказать и о способности переживать и выражать полный диапазон человеческих эмоций — как положительных, так и отрицательных. Подчинение эмоциям и неумение полностью освободиться от них — одна из основных причин напряжения и стресса, создающих блоки в энергетическом потоке и в конце концов приводящих к болезни.

Ясное и честное осознание вашего внутреннего состояния — результат успешной практики медитации. Это же осознание расширяется в практике тайцзи, так что понемногу вы становитесь способны замечать в своем движении мельчайшие области напряжения и задержки. Обнаружив область зажатости и напряжения, вы можете осознать эмоциональную структуру, находящуюся за пределами «телесного каркаса» и вызывающую это напряжение.* Затем можно применить широкий диапазон методов, чтобы «растворить» напряжение. Например, позаимствовав из медитативной практики метод Внутренней Улыбки, вы можете улыбаться областям напряжения при выполнении тайцзи и направлять положительные ощущения на растворение напряжений. Можно также направлять жизненную силу в области, которые нуждаются в исцелении.

* Подробнее об этом см.: Боб Клейн. *Движения магии: дух Тайцзи-цюаня*. Киев, «София», 1995.

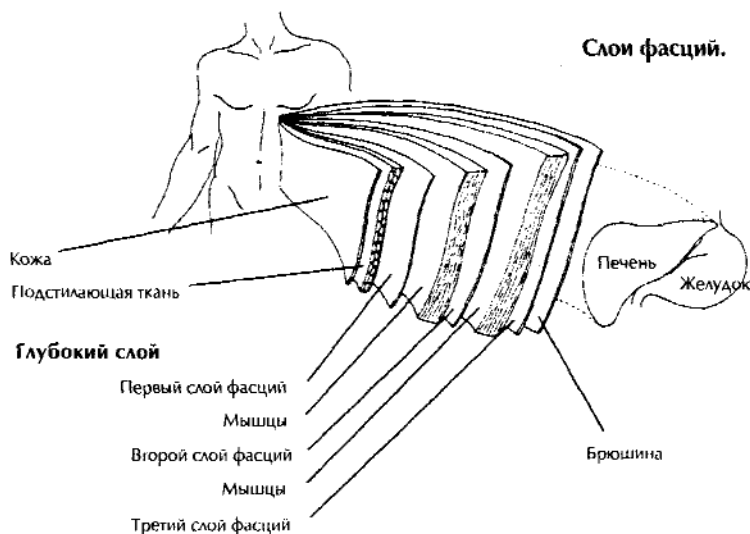


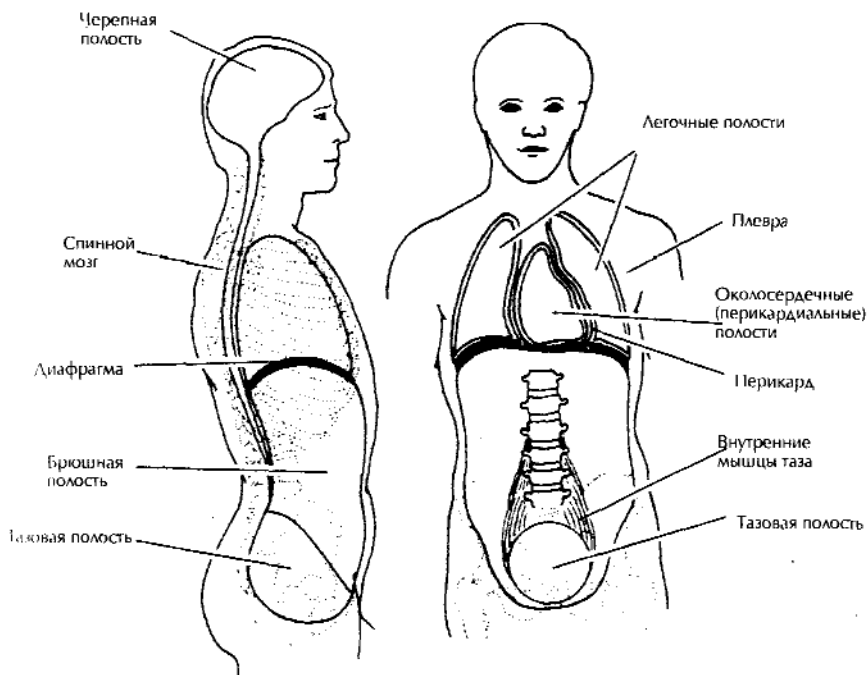
Тайцзи-цигун приносит пользу соединительной ткани, сухожилиям, мышцам и содействует циркуляции *ци*

Жизненная сила имеет очень определенную физическую структуру, через которую она движется. За последние тридцать лет в Азии и на Западе были проведены исследования, определившие точные маршруты движения жизненной силы. Последние исследования были сфокусированы на роли соединительной ткани в передаче энергии.

Соединительная ткань, или фасции, — это очень тонкие слои ткани, пронизывающие весь организм, обволакивающие органы, мышцы, кости и другие ткани. Как и предполагает название, соединительная ткань *соединяет*. Наиболее зримым аспектом соединительной ткани являются фасции, но на микроскопическом уровне соединительная ткань доходит до каждой клетки тела, связывая ее с остальным организмом.

Самое важное (для тайцзи) исследование соединительной ткани было направлено на ее биоэлектрические и биохимические свойства. Ученые обнаружили, что соединительная ткань



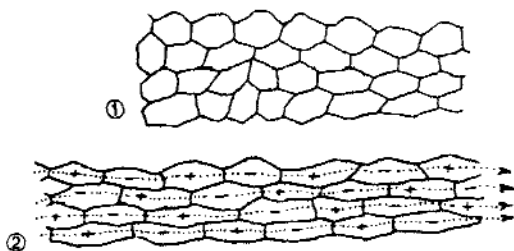


Каждый орган окружен слоем фасций.

функционирует как широкая электрическая система связи, соединяющая каждую отдельно взятую клетку тела с каждой другой клеткой.

Под микроскопом соединительная ткань похожа на структуру кристаллической решетки. Когда мы выполняем простые движения, решетка сжимается, генерируя биоэлектрические сигналы. Существует гипотеза, что традиционная система «меридианов» китайской медицины может быть тесно связана с вездесущей соединительной тканью.

В обширном арсенале даосских упражнений вы не найдете ни одной практики для развития объемной мускулатуры, как в западном боди-билдинге. Дело в том, что даосы основное внимание уделяют силе сухожилий. Мышцы развиваются при тяжелой физической нагрузке. Даже если вы будете тренировать их ежед-



1. Соединительная ткань имеет решетчатую структуру.
2. При выполнении упражнений решетчатая структура сжимается, генерируя биоэлектрические сигналы.

невно до конца своей жизни, в определенном возрасте мышцы начнут терять силу и объем. Мышечная ткань рвется и больше не восстанавливается так же эффективно, как в молодости. Кроме того, мышечная ткань нуждается для поддержания во многих питательных веществах, которые она отбирает из нашей пищи.

На сухожилия же возраст не влияет, и им требуется очень мало сосудов для поддержания функционирования. Если человек развил сильные сухожилия посредством системы упражнений, то сила сухожилий может поддерживаться до самой старости. Сухожилия работают как толстые резиновые ленты, которые при растяжении стремятся снова сжаться. Вместе с мышцами сухожилия делают возможным движение костной структуры.

Практика цигуна «Железная Рубашка» знакомит ученика с различными методами укрепления сухожилий. Одна из целей Железной Рубашки — как можно больше расслаблять мышцы во время стояния и заставлять, таким образом, сухожилия поддерживать всю телесную структуру. Этот тренинг продолжается и в практике тайцзи.

Преимущество развития силы сухожилий — в том, что тогда мускулатура может быть более расслабленной при движении. При мышечном расслаблении соединительная ткань способна гораздо более эффективно передавать электрические импульсы и жизненную силу. В тайцзи вы учитесь двигаться в состоянии мышечного расслабления, позволяя сухожилиям и жизненной силе в соединительной ткани обеспечивать «внутреннюю» силу.

Глава 3

Основные принципы тайцзи-цигуна

Тайцзи-цигун основан на принципах Дао. Степень включения и интеграции этих принципов в ваши движения определяет ваш уровень мастерства. Неважно, какую форму тайцзи вы практикуете — короткую или длинную; имеет значение только знание и применение принципов тайцзи.

В этой главе вводятся основные принципы тайцзи-цигуна. Изучайте их, запоминайте их и применяйте их в ваших движениях. Для начала лучший способ практики — это брать по одному принципу за раз и отрабатывать его до автоматизма. Затем таким же образом отрабатывайте следующий принцип, и так до тех пор, пока не отработаете все.

Вторая половина этой книги представляет более сложные принципы тайцзи-цигуна. Не утруждайте себя их изучением, пока не овладеете базовыми принципами, рассматриваемыми в этой главе, и не освоите Форму тайцзи-цигуна (или любой другой стиль тайцзи), представленную в главе 5.

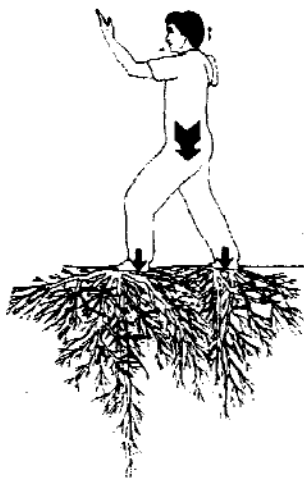
Со временем, при условии ежедневной практики, вы обнаружите, что уже ввели принципы тайцзи в свою повседневную жизнь; сидя, стоя, лежа или шагая, вы будете замечать, что движетесь бодро, без усилий и красиво. Это и есть награда за практику тайцзи-цигуна.

Оставайтесь укорененным в каждом движении

Укоренение означает связь с землей. Все формы энергетической работы требуют прочного укоренения. К сожалению, вне



кругов любителей боевых искусств укоренение понимается неправильно. Многие медитаторы со стажем вообще никогда не слышали об укоренении. Представьте себе электрика, который никогда не слышал о заземлении оборудования! Рано или поздно он обречен на несчастный случай.



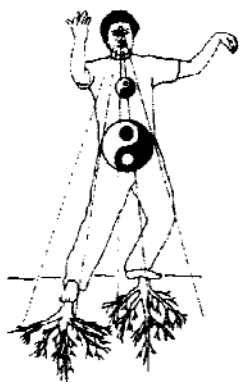
Все формы энергетической работы требуют прочного укоренения.

Практика тайцзи вводит физическое укоренение в сам способ вашего передвижения по жизни. Практика психического укоренения осуществляется в ходе медитации. Посредством Железной Рубашки и тайцзи развивается физическое и энергетическое укоренение как поддержка ментальных и эмоциональных перемен, которые происходят в результате медитации. Одно отображает другое. Заземление, культивируемое посредством тайцзи, проявляется как устойчивость в движениях. Эмоционально оно проявляется как устойчивая личность с ясными намерениями и большой силой воли. Как один из аспектов духовного самосовершенствования в Дао, укоренение имеет очень важное значение; эту способность развивают практики тайцзи и Железной Рубашки.

Тайцзи — это еще и боевое искусство, и его акцент на укоренении — это один из аспектов, делающих тайцзи высшей системой самозащиты. В тайцзи сила и устойчивость происходят от структурного выравнивания по земле. Человека очень трудно



сбить с ног, когда он выровнен; противник при этом чувствует, словно он с разбегу натолкнулся на твердое дерево с могучими корнями. Когда вы атакуете, за вашими движениями стоит поддержка земли. Затем эта сила выравнивания направляется в нужную сторону, причем все части скелетного каркаса работают как одно целое.

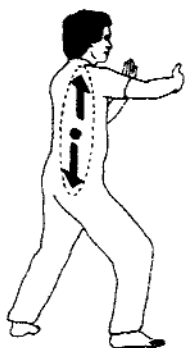


В тайцзи укоренение означает нечто большее, чем просто стояние на земле. Укоренение начинается с ментального, эмоционального и духовного аспектов личности.

Многие бойцы предпочитают тренировать различные части тела по отдельности. Особенно стараются они развивать силу мышц рук и ног. Нанося удар, они в основном используют силу руки и плеча. Но разве может одна часть тела действовать сама по себе с такой же мощью, как все тело в целом? Другие стили боевых искусств могут задействовать в кулачных ударах силу поясницы и ног, но если бойцы не укоренены и не имеют правильного структурного выравнивания, им все-таки недостает силы.

Удерживайте свой центр тяжести в нижнем Даньтяне

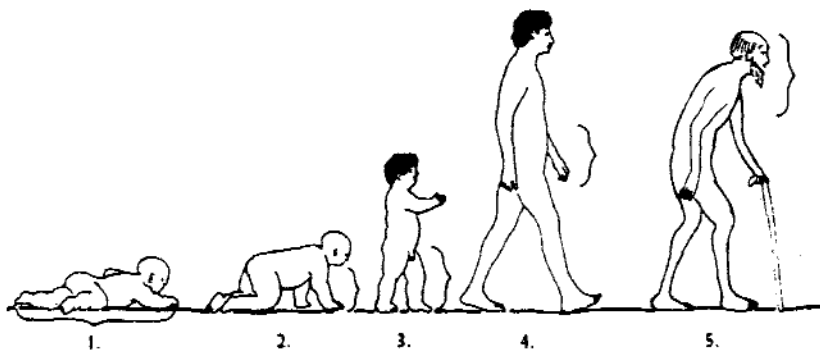
В тайцзи вы научитесь поддерживать совершенное равновесие и устойчивость во всех своих движениях — как в одиночной практике Формы тайцзи, так и в ее боевых применениях. Для оптимальной устойчивости вы тренируетесь удерживать центр тяжести в низком положении, в области между пупком, Вратами Жизни и половым центром — то есть приблизительно в центре



Обычно наш центр тяжести «плавает» между грудной клеткой и нижней частью живота.

тела. Эта область называется «нижний Даньтянь». Удерживать центр тяжести в нижнем Даньтяне относительно легко, когда вы сидите. Когда вы встаете и начинаете двигаться, центр тяжести приспособляется к отдельным движениям, которые вы выполняете.

Первая попытка ребенка передвигаться по миру — это ползание. Ребенок, ползущий по полу, имеет низкий центр тяжести. Позднее, когда его кости начинают отвердевать, ребенок пытается встать. Несколько недель длится процесс вставания и падения, пока малыш не научится поднимать центр тяжести и оставаться сбалансированным. С этого момента ребенок начинает овладевать



1. Центр тяжести очень низко. 2. Центр тяжести чуть выше. 3. Центр между пупком и ногами. 4. Центр между животом и солнечным сплетением. 5. Центр очень высоко, между верхней частью головы и грудной



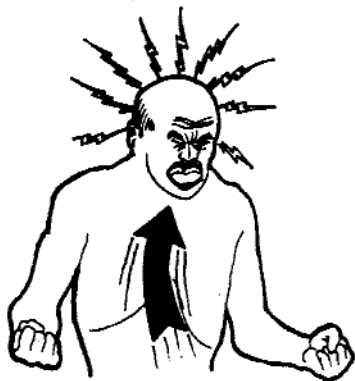
все более трудными искусствами ходьбы, бега, езды на велосипеде и различных подвижных игр, и его равновесие доводится до совершенства.

По мере вашего старения центр тяжести поднимается и занимает плавающее положение в туловище. Когда вы испытываете отрицательные эмоции, центр тяжести начинает перемещаться еще выше по туловищу. Когда вы разгневаны, центр тяжести может подняться до грудной клетки, вызывая энергетическое давление, вполне достаточное для сердечного приступа. При крайней степени испуга центр тяжести может подняться до горла, и тогда вы не можете издать ни звука.

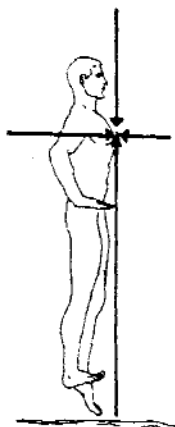
С возрастом центр тяжести может постоянно обосноваться где-то в верхней части грудной клетки, делая верхнюю часть человека тяжелой. Вот почему пожилые люди легко падают и часто нуждаются в помощи трости.

Заново обучаться центрированности легче, если поначалу делать это сидя или стоя, но не в движении. Поэтому в системе Ицзеляющего Дао медитация «Микрокосмическая Орбита» и практики Железной Рубашки преподаются до тайцзи.

В медитации «Микрокосмическая Орбита» практикующий сначала учится фокусировать осознание на области Даньтяня, срединной точки тела. По мере того как дыхание становится равномерным и тело расслабляется, центр тяжести естественным образом опускается в область пупка. В Железной Рубашке имеет место очень похожий процесс. Человек стоит в любой из пяти поз, и, при помощи выдыхания, расслабления грудной



Чрезмерный гнев может поднять центр тяжести высоко в грудную клетку или к горлу.



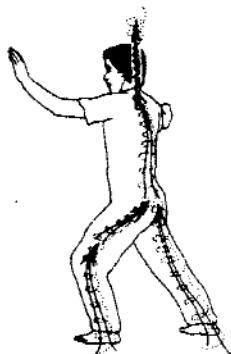
Человек с высоким центром тяжести живет в отрыве от земли.

клетки и диафрагмы и управления дыханием в нижней части живота, центр тяжести смещается вниз, в нижний Даньтянь.

Следующей стадией работы с центром тяжести является движение всей структуры при постоянном удержании центра тяжести в низком положении. Это звучит просто, но требует определенной практики. В тайцзи вы удерживаете центр тяжести в низком положении, учась двигаться в выравнивании по Небесным и Земным силам, начиная движения от таза и оставаясь ментально и физически связанным с землей.

Центрированность и заземление достигаются не только благодаря механическому знанию физической структуры, но также благодаря соответствующим эмоциональным и ментальным состояниям. Если вы способны переживать эмоции и затем освобождаться от них и расслабляться, центр тяжести возвращается в место, находящееся где-то в нижней части туловища, и тогда все в порядке. Но если вы никогда не освобождаетесь от эмоций и имеете тенденцию пребывать в прошлом, это значит, что вы не находитесь здесь и сейчас. Для вашего тела будет характерен высокий центр тяжести.

Посредством практики медитации вы учитесь удерживать ум центрированным в Даньтяне. Энергия Даньтяня, управляемая умом, руководит всеми движениями. В тайцзи эта практика продолжается дальше. Тайцзи использует ментальную силу, развитую в медитации, для направления жизненной силы в любую



Ци без усилия выпрямляет позвоночник.

точку тела. Если вы, например, желаете повернуться влево, ум приказывает ци Дантияня осуществить поворот влево, а эта энергия управляет поворотом таза. То же происходит и при движении вперед или оседании на заднюю ногу.

Удерживайте тело выровненным вертикально, как будто оно подвешено за макушку

Еще один важный принцип тайцзи — удерживать тело выровненным вдоль силы тяготения, пробуждая каналы, пронизывающие тело, и делая их осью, вокруг которой вы можете поворачиваться легко и свободно. Это ощущение описывается также следующим образом: голова как бы подвешена за макушку на нити, которая прикреплена другим концом к шару *ци* или звезде, находящейся над вашей головой. Стараясь держать позвоночник прямым, многие люди вытягивают голову снизу вверх. Вместо этого лучше тренируйтесь вводить поток *ци* в позвоночник. При этом позвоночник растягивается и поднимается вверх без усилий. Осознание *ци* в макушке головы (точка *байхуэй*, Du-20) будет успокаивать и расслаблять вас, одновременно выравнивая ваше тело по Небесной силе.

Гравитация воздействует на физическую структуру, вертикально притягивая ее к земле. Это вертикальное притягивание направлено от макушки через промежность к подошвам стоп. В движениях тайцзи вы придерживаетесь этой центральной линии



тяготения, двигаетесь ли вы вперед, оседаете назад или поворачиваетесь. Все движения эманнируют из центра — как физически, так и ментально.

Если человек стоит прямо, а центральная линия тяжести проходит точно из макушки через промежность в стопы, вес равномерно распределяется между девятью точками стопы (см. ниже). Это называется «совершенное равновесие сил Неба и Земли».



Если вы стоите совершенно прямо, чувствуя себя подвешенным на нити, энергия течет вверх, подзаряжая органы и создавая хорошее самочувствие.

Когда вы наклоняетесь в ту или иную сторону, центральная линия тяжести больше не проходит из макушки через промежность. Линия тяжести изменяется в зависимости от того, в какую сторону вы наклоняетесь, но вес тела в любом случае не будет поровну распределяться между девятью точками каждой стопы.

Например, когда тело наклоняется хоть немного вперед, больше веса приходится на подушечки стоп и меньше — на пятки. Центр тяжести поднимается в грудную клетку на высоту, которая зависит от вашего роста, веса и гибкости. Если в этом положении вас толкнут или потянут, вы легко упадете.

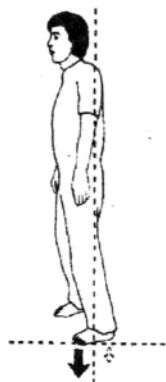
Многие люди имеют привычку наклоняться вперед при ходьбе. Когда вы идете, наклоняясь вперед, с высоким центром тяжести, вы фактически все время падаете; только быстрое пе-



**Совершенное равновесие
гармонизирует Небесные и Земные
силы в Даньтяне.**

реставление ног не дает вам упасть окончательно. В результате вы испытываете лишнее напряжение, которое отнимает энергию. В силу привычки вы можете стать бесчувственным к тому, что на самом деле происходит, но ваша нервная система все знает, и из-за такого неэкономного расходования энергии вы часто испытываете глубокую усталость и слабость.

Привычка наклоняться вперед оказывает разрушительное воздействие как на физическое тело, так и на циркуляцию энергии. Наклон вызывает сжатие определенных органов, что влияет на их энергетические токи. Кроме того, наклон нарушает насосную функцию диафрагмы, поэтому сердцу приходится больше трудиться, качая кровь. Любое воздействие на диафрагму влияет на дыхание и в конечном счете — на сознание. Энер-



**Наклон вперед изменяет траекторию
центральной линии тяжести.**



гетические блоки, созданные наклоном, постепенно искажают физическую структуру, энергию ума и эмоции.

Если вес не распределяется поровну между девятью точками стоп, часто возникают проблемы с тазом и позвоночником. Вы можете узнать, насколько ровно вы на своих ногах стоите и ходите, изучив износ подошв своей обуви.

Заметьте, что есть такие стили тайцзи (в частности, стиль У), при выполнении которых может казаться, что человек при толкании наклоняется вперед. Но если мы проанализируем их структуру, то обнаружим, что в этих случаях позвоночник остается прямым и перпендикулярным тазовой кости — точно так же, как если бы выполняющий стоял прямо. То, что кажется «высоким центром тяжести», уравнивается отставлением задней ноги, так что центр тяжести фактически остается в нижнем Даньтяне. Такая поза напоминает палку, наклоненную к земле одним концом, но прочно вкопанную в землю другим концом. «Наклонная» стойка в этих стилях тайцзи так же эффективна, как и вертикальные стойки, применяемые в Форме тайцзи-цигуна.

Дышите через нижнюю часть живота

Когда ребенок появляется из утробы, первое, что он делает, — это начинает глубоко дышать. Без пищи мы можем жить несколько недель, без воды — несколько дней, но без кислорода мы можем прожить всего лишь несколько минут.

Дыхание — это одновременно произвольная и непроизвольная функция тела. Мы можем сознательно изменить способ дыхания и даже произвольно остановить дыхание, но не можем волевым усилием задерживать дыхание до тех пор, пока не задохнемся; в нашем теле есть некий механизм, который не даст сделать это. Если в результате несчастного случая человек перестает дышать, первым от этого страдает мозг. Таким образом, дыхание и функционирование мозга тесно взаимосвязаны.

Древние даосы обнаружили, что дыхание связано не только с мозгом, но и с самим сознанием. Даосские медитаторы прошлого оставили огромное письменное наследие — больше тысячи томов, известных под общим названием «Даосский Канон»*. Многие из этих текстов посвящены важности дыхания и описы-



вают самые разнообразные дыхательные методы для оздоровления и духовного развития. Обширнейший арсенал дыхательных упражнений позволяет утверждать, что даосизм — это одна из самых всесторонних форм йоги в мире.

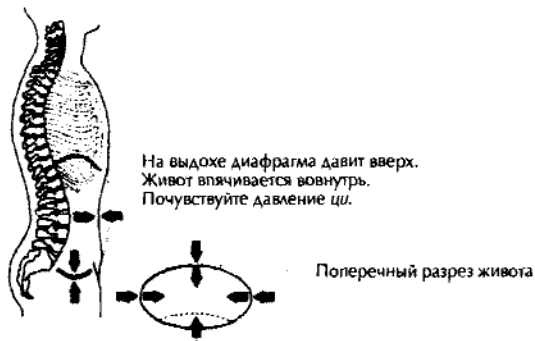
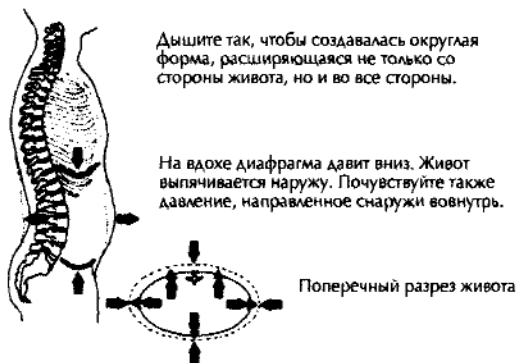
Если дыхание спокойно, равномерно и устойчиво, ум переживает такие же состояния. Соответственно, если дыхание затруднено, порывисто или неравномерно, то на ум воздействуют всевозможные беспокойные чувства и эмоции. Когда вы в следующий раз встретите разгневанного человека, обратите внимание, как он дышит. Многочисленные современные терапии рекомендуют эмоционально обеспокоенным пациентам глубокие, равномерные, ритмичные дыхательные упражнения как средство восстановления спокойствия.

Тайцзи всегда выполняется в сочетании с брюшным дыханием. Брюшное дыхание иногда неправильно понимают как вдыхание воздуха в нижнюю часть живота, но на самом деле воздух можно вдохнуть только в легкие.

Брюшное дыхание обозначает только то, что при дыхании вы держите живот расслабленным. На вдохе диафрагма движется вниз, а на выдохе — вверх. Если мышцы нижней части живота на вдохе расслаблены, живот может выпячиваться, и тогда у диафрагмы есть больше пространства для движения вниз и больше воздуха поступает в легкие. Мы дышим полнее и получаем больше энергии.

Если живот сжимается мышечным напряжением, диафрагма не может полностью расправиться. Мы автоматически компенсируем это, раздувая грудную клетку; это называется «мелкое грудное дыхание». Грудное дыхание дает меньше энергии, поскольку легкие не могут расшириться до такой степени, как при брюшном дыхании. С физиологической точки зрения, грудные мышцы предназначены для того, чтобы обеспечивать лишь около 25 процентов мышечной силы, необходимой для наполнения легких. Остальные 75 процентов силы — это работа диафрагмы.

Низкое брюшное дыхание помогает удерживать центр тяжести в низком положении. Оно связано с успокоением и расслаблением. Высокое грудное дыхание и удерживание центра тяжести в высоком положении неврологически связаны со



стрессом, беспокойством и сверхнапряжением (гипертензией). Одним из последних научных исследований установлено, что для более чем 70 процентов гипертензивных пациентов характерно высокое грудное дыхание. В ходе эксперимента, проведенного в Британии, более 90 процентов пациентов-агорафобов (людей, испытывающих необъяснимый страх, когда им приходится выходить из помещения), вылечились, когда их просто научили при появлении фобических симптомов смещать дыхание в нижнюю часть живота. Когда вы в следующий раз встретите расстроенного чем-то человека, обратите внимание, дышит ли он через нижнюю часть живота или же тяжело вздымается и опускается его грудь. Эмоциональное равновесие легко восстанавливается благодаря успокаивающему воздействию брюшного дыхания на сознание.



Нижнее брюшное дыхание помогает удерживать центр тяжести в нижнем Даньтяне.

Нижнее брюшное дыхание также улучшает кровообращение. Сердце — это главный орган, ответственный за нагнетание крови во все части тела. Когда при дыхании диафрагма свободно движется вверх и вниз, это движение повышает и снижает давление в нижней части брюшной полости, через которую проходят аорта и полая вена. Тем самым создается дополнительная подкачка, которая значительно снижает нагрузку на сердце, помогая венозной крови вернуться в сердце. Таким образом, низ живота служит своего рода «вторым сердцем».

Запор, вызванный напряжением в животе, часто можно устранить при помощи брюшного дыхания, которое оказывает легкое массирующее воздействие.

Дышать животом становится легче, когда тело привыкает выравнивать позвоночник по силам Земли и Неба. Если позвоночник всегда наклонен вперед, диафрагма не может свободно двигаться при дыхании.

Нижнее брюшное дыхание — это естественный способ дыхания; каждый здоровый ребенок, рождаясь, дышит именно так. Взрослея и переживая жизненные стрессы и травмы, мы отвердеваем физически, эмоционально и ментально. Понемногу мышцы живота и диафрагмы местами становятся жесткими, а местами — дряблыми, и мы почти полностью теряем нашу природную способность глубоко дышать.

Чтобы заново обучиться брюшному дыханию, нужны две вещи: во-первых, расслабиться эмоционально, а во-вторых, ук-



При «бутылочном дыхании» сначала наполняется самая нижняя часть бутылки.

репить брюшные мышцы, которые ослабли из-за неупотребления.

Самый эффективный способ выработки равномерного дыхания — практика так называемого «бутылочного дыхания». Когда в пустую бутылку наливают жидкость, бутылка наполняется снизу вверх. Глубокое дыхание осуществляется таким же образом. Нос — это горлышко, а нижняя часть живота — дно бутылки. При бутылочном дыхании вы вдыхаете мягко и равномерно, расслабляя мышцы нижней части живота. По мере того как воздух проникает в легкие и расширяет их, происходит выпячивание диафрагмы вниз. Если мышцы живота расслаблены, выпячивание диафрагмы вниз заставляет выпячиваться и живот.

Для обучения брюшному дыханию существует одно очень простое упражнение, которое можно выполнять в постели перед сном. Лягте на спину, вытянув и расслабив руки и ноги. Одежда должна быть широкой и свободной, особенно в поясице. Положите на нижнюю часть живота тяжелую книгу или кирпич. Вдыхайте медленно и как можно более глубоко, затем выдыхайте медленно и равномерно через рот, размыкая губы, пока не выдохнете весь воздух. Закройте рот и начинайте вдыхать через нос медленно, но равномерно, и наблюдайте, как поднимается книга по мере выпячивания живота. Можно положить голову на подушку, чтобы легче было смотреть на подъем и опускание книги при дыхании.



Учитесь наращивать давление ци.

Это простое упражнение с отягощением позволяет телу снова задействовать мышцы нижней части живота. При регулярной практике живот ощутимо укрепляется.

В практике цигуна «Железная Рубашка» мы постоянно сочетаем нижнее брюшное дыхание с «упаковывающим дыханием», вдыхая в нижнюю часть живота, одновременно подтягивая вверх анальные мышцы и мягко нажимая вниз диафрагмой. В тайцзи нет необходимости практиковать упаковывающее дыхание само по себе, но мы все же сочетаем нижнее брюшное дыхание с тонким сжатием анальных мышц. Мы называем последнее действие «запечатыванием дна», и оно предохраняет энергию от утечки через анальные мышцы.

Поддержание прочного, но мягкого давления *ци* в нижней части живота — это важнейший компонент развития *ци* для практики тайцзи. Вдыхая, почувствуйте, как низ живота раздувается и выпячивается, в Даньтяне образуется давящий шар *ци*; одновременно почувствуйте соответствующее давление снаружи. Выдыхая, легко прижмите шар *ци* своей диафрагмой и брюшными мышцами. Вы должны чувствовать давление изнутри наружу и одновременно — давление снаружи вовнутрь.

Постепенно вы начнете чувствовать, как внутри у вас формируется шар *ци*. После этого можно начинать закручивать шар *ци* по спирали и медленно перемещать его вниз к копчику и далее вверх по позвоночнику, в макушку головы, вниз к языку и по передней стороне тела к пупку, а затем снова в Даньтянь. Вскоре вы сможете направлять *ци* в руки и ноги.

Поскольку вся серия движений тайцзи выполняется медленно, посредством тайцзи возможно научиться регулировать дыхание и успокаивать ум. Регулирование дыхания начинается с



обучения дыханию животом, но в конце концов, когда все тело «открывается» и в нем начинает течь энергия, практикующий тайцзи чувствует, что он дышит всем телом.

Практика медитации — один из лучших способов научиться регулировать дыхание. Научившись делать это посредством сидячей или стоячей медитации, вы учитесь поддерживать отрегулированное дыхание в движении посредством практики тайцзи; поэтому тайцзи часто называют подвижной медитацией. Правильная структура каждого движения позволяет дыханию проникать во все уголки организма.

Низкое дыхание в брюшную область, дыхание через кожу и дыхание в костный мозг изучаются в цигуне «Железная Рубашка». В тайцзи мы сочетаем эти дыхательные техники с расслаблением и циркуляцией энергии, а затем приводим все это в движение.

Откройте суставы посредством легкого закручивания вовнутрь

Еще одна важная часть тайцзи — «открытие» всех суставов тела. Стрессы современной жизни зачастую в первую очередь воздействуют на суставы (артрит) и особенно на позвонки. Напряжение позвоночного столба препятствует потоку *ци*. От этого, в свою очередь, страдают органы, железы и иммунная система и в итоге развиваются болезни.

Даосы считают суставы энергетическими воротами или центрами, в которых может генерироваться или храниться *ци*. С ними связаны сухожилия. Все движения тайцзи способствуют развитию этих центров, открывая суставы и укрепляя сухожилия, так что *ци* и сила сухожилий могут «запасаться» и освобождаться по вашей воле.

Даосы обнаружили, что при занятиях тайцзи малые внутренние движения генерируют *ци*, запасаемую в суставах, и связанную с ней силу сухожилий, в то время как большие внешние движения генерируют мышечную силу. Когда в результате внутренней энергетической работы суставы до предела наполняются *ци*, *ци* начинает заполнять кости. Внутреннее вращение суставов и сухожилий должно выполняться медленно, *ци* к суставам и сухожилиям нужно вести умом. Сустав открывается и действует



как «подушка». Тогда *ци* может впитываться в кости. При быстром движении у ума нет времени вести *ци* и направлять ее поглощение. Это соответствует закону природы. Самые крепкие деревья — не те, которые растут быстро; мощные дубы растут сотни лет.

Первые суставы, которые мы тренируемся открывать, — тазобедренные. Эти суставы являются частью *куа**, к которой также относятся внутренние мышцы таза и мягкая ткань, сосуды и меридианы паховой области. Когда тазобедренные суставы «закрыты», пах блокируется и все кровеносные и лимфатические сосуды, а также нервы в паховой области перегибаются и тоже «закрываются». Нарушается кровообращение и свободный поток *ци*. Чтобы открыть пах и тазобедренные суставы, держите колено расслабленным и открытым, но не сгибайте слишком сильно. Учитесь приседать, начиная с тазобедренного сустава, и почувствуйте, как вес падает с таза прямо на пятки, а не на колени. Чтобы помочь тазобедренным суставам открыться, концентрируйтесь на голеностопных суставах и направляйте *ци* от тазобедренных суставов в голеностопные, а затем в большие пальцы ног.

Позвоночные суставы — следующие, на которых мы сосредоточиваемся с целью их открывания. Чтобы открыть позвоночные суставы, можно практиковать накопление *ци* в нижнем Даньтяне (животе), чувствуя там шар *ци* и давление *ци*. Мысленно закручивайте по спирали *ци* в животе, как мяч, вращающийся спереди назад, и позволяйте энергии накапливаться. Затем направляйте *ци* в копчик и вверх по позвоночнику. Проталкивайте энергию в пространство между дисками, разделяющими позвонки. Это растянет ваш позвоночник в длину. Чтобы лучше почувствовать, как открывается позвоночник, можно также прибегнуть к медитации. Почувствуйте струну, проходящую через центр позвоночника и тянущую макушку головы вверх. Представьте себе, что эта струна тянется к звезде, которая находится прямо над вашей головой; почувствуйте, как эта струна поднимает

* *Куа* (кит.) — область бедер, в которую, согласно теории ушу, входят таз и верхняя часть бедер (и внутренняя, и наружная сторона). Автор не совсем удачно переводит этот термин как «пах» (англ. *groin*), хотя во многих случаях понятно, что под *куи* подразумеваются тазобедренные суставы.



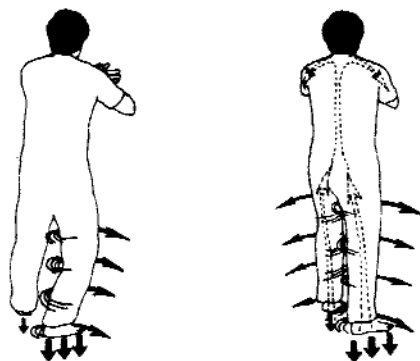
вверх ваше тело и удлиняет позвоночник. Когда позвоночник откроется, энергия будет течь к Т-2 и С-7* и вниз в руки.

Чтобы открыть все суставы тела, наращивайте *ци* в суставах указательных пальцев рук и больших пальцев ног.

Интегрируйте всю телесную структуру и закручивайте по спирали силу Земли

Земная сила начинает подниматься вверх по ногам, когда мы способны делать одновременно три вещи. Во-первых, мы расслабляем ступни, чтобы подключиться к силе Земли. Во-вторых, мы закручиваем по спирали ступню наружу, чтобы создать виштовое движение вверх. В-третьих, мы отталкиваемся вверх, как будто собираемся прыгнуть. Эти три действия, быстро выполняемые друг за другом, позволяют силе Земли подниматься вверх.

Когда сила Земли по спирали поднимается к тазу, мы позволяем ей продолжать двигаться вверх по позвоночнику, полностью поворачивая таз в сторону объекта выброса силы. Это движение таза позволяет поднимающейся силе Земли продол-



Закручивание по спирали, часть 1:

1. Прижимайте ступню к земле и закручивайте ногу по спирали наружу. 2. Нажимайте и отталкивайтесь, как будто готовясь к прыжку, и *ци*, проталкиваясь, поможет открыть суставы.

* Т — индекс грудных позвонков, С — шейных.



Закручивание по спирали, часть 2:
Поверните таз полностью вперед и
позвольте силе закручиваться до
Т-11.

жать закручиваться вверх по позвоночнику к позвонку С-7, где руки соединяются с шеей.

Затем мы позволяем силе Земли продолжать закручиваться вонне из «выбрасывающей» (атакующей) руки, опуская грудную клетку и убирая подбородок чуть вовнутрь (это как бы отдача от толчка). Это сочетание движений происходит в один момент. Все эти на первый взгляд отдельные действия спирального закручивания и выброса силы срабатывают только в том случае, если все движения действительно скоординированы как один импульс, и этому, конечно, нужно поучиться.

Умение правильно закручивать по спирали силу Земли — умение не чисто механическое. Как и во всех аспектах тайцзи, ум здесь играет главную роль. Без способности фокусировать ум в



Закручивание по спирали, часть 3:
Опустите грудную клетку, уберите
подбородок вовнутрь.

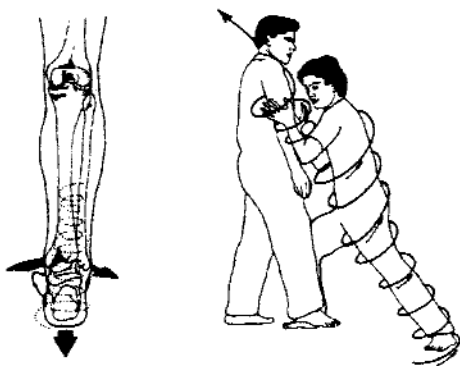


одной точке сила, которую вы пытаетесь «выбросить», в большей или меньшей степени рассеивается. Практикующий тайцзи должен интегрировать ум, тело и дух в одно целое. Открывание Опясывающего Канала посредством медитации «Слияние Пяти Элементов» очень усиливает ваше умение спирально закручивать *ци* вокруг и через тело.

Распределяйте вес тела между девятью точками стоп

По своей структуре человек похож на дерево. Корни его — в стопах, туловище и ноги — это ствол, руки — ветви. Внутренним основанием тайцзи является жизненная сила; внешним основанием являются стопы. Стопы держат вес всего тела и одновременно соединяют тело с силой Земли. В даосизме стопы считаются «заземляющим проводом» тела. Стул или стол максимально устойчив, когда его вес поровну распределен между всеми четырьмя ножками. Так и мы максимально устойчивы, когда наш вес равномерно распределяется между девятью точками каждой стопы. Эти девять точек — пятка, ребро ступни, большая и малая подушечки ступни и пять пальцев ноги. В тайцзи мы уделяем много внимания тому, чтобы эти девять точек находились в одинаковом контакте с землей каждый раз, когда мы делаем шаг и переносим вес. В этом случае тело уравнивается над анатомическим центром стопы, точкой «Бурлящий Источник»*.

* Кит. юнцюань, К-1.



Очень легкое скручивание голеностопного сустава наружу при прижимании стопы к земле помогает передавать вверх силу Земли.

Она называется так потому, что, когда мы выравниваем над этой точкой равновесие, нам кажется, что энергия Земли свободно истекает через нее в тело бурлящим потоком.

Слегка скручивайте голеностопные суставы

Голеностопные суставы — это те места, где начинается процесс передачи телесной силы и *ци* от земли к туловищу и рукам. Если вы умеете правильно прижимать подошвы стоп к земле и легко скручивать голеностопные суставы, это также помогает вам передавать вес в землю. Вращательное движение этих суставов преобразует телесную силу в силу Земли, которая может затем подниматься вверх по ногам в позвоночник, увеличивая вашу внутреннюю структурную силу.

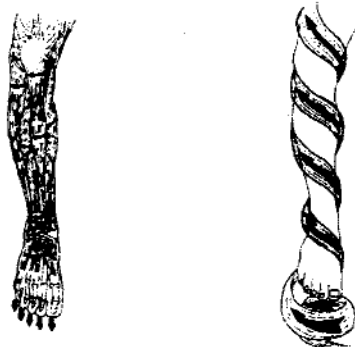
Слегка закручивайте по спирали коленные суставы

Спирально-закручивающее действие, которое начинается с голеностопных суставов, теперь затрагивает коленные суставы, следующий важный элемент в передаче силы Земли от земли к тазу. Для этого нужно плотно прижать стопы к земле и слегка выкрутить колени. Это действие автоматически приводит, во-

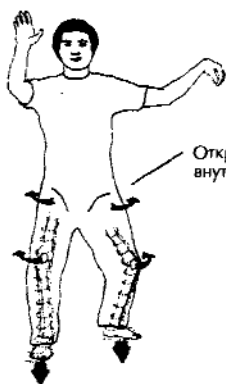


первых, к скручиванию бедренных костей, а во-вторых, к скручиванию и перекрещиванию больших и малых берцовых костей, порождая очень большую силу. Испытания показали, что, когда человек скручивается таким образом, его кости могут выдержать усилие до 2000 фунтов (или одной тонны).

При правильном выполнении скручивания коленей все сухожилия как бы наматываются на кость, создавая большую пружинистую силу. В этом положении Земля, колено и таз находятся на одной линии силы. Вместо того чтобы колено поддерживало весь вес тела, вес передается в голени и затем в пятки и подошвы стоп, а затем уходит в землю. Таким же образом сила отдачи от Земли проходит через колени, не застревая в них.

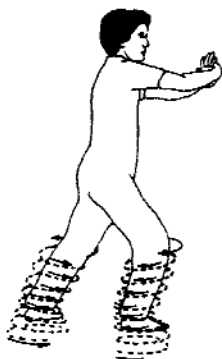


Когда колено скручено наружу, все сухожилия как бы наматываются на кость, направляя поток энергии вверх.



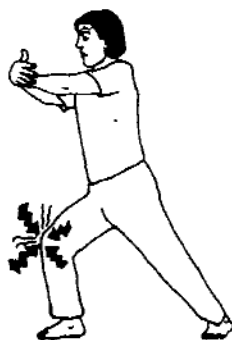
Откройте пах и растяните внутренние мышцы таза

Для передачи Земной силы вверх от земли чуть скрутите коленный сустав наружу.



Когда колени спирально закручиваются наружу, сила идет к задней части ног и спирально спускается в стопы и далее в землю.

Если колено чрезмерно перекручено, сила вызывает большое напряжение коленного сустава.



При всех этих скручиваниях очень важно обращать особое внимание на легкость и мягкость желаемого движения. Колено — сустав деликатный, и не следует слишком уж перекручивать его. Слушайте своего тела; как только чувствуете боль в суставе, останавливайтесь! Чтобы правильно выполнять тайцзи, вы должны не использовать много силы, но, скорее, медленно вырабатывать силу внутри. Постепенно вы станете использовать в основном силу «ума-глаз-сердца», а все механические силы будут сочетаться спонтанно.



Мышцы внешней и задней сторон ноги активируются посредством плотного давления стопы на землю и спирального закручивания колена наружу.

Открывайте куа и выравнивайте таз и крестец

В тайцзи очень важно положение тазобедренных суставов и крестца. «Открытие паха*» (по-китайски *кай куа*) можно объяснить как «расширение основания с целью стать прочнее и сильнее». Растягивание паха имеет очень большое значение, так как именно здесь берет начало энергия всех толкательных движений тайцзи. Когда оба колена слегка скручиваются, как описано выше, тазобедренные суставы открываются наружу, а сухожилия в области паха уплотняются. Это делает возможной передачу силы из ног в туловище.

* См. прим. на стр. 75.



Выравниванием крестца определяется сила или слабость вашей структуры. Расслабляя нижнюю часть спины и чуть опуская таз и крестец, как будто хотите «поджать» копчик между ног, вы структурно выравниваете крестец по позвоночнику. Когда вы чувствуете, что стопы плотнее прижимаются к земле, это свидетельствует о выравнивании крестца по ногам. Вы ощущаете энергетическую линию, протянувшуюся от стоп через пах к крестцу и далее вверх по позвоночнику.



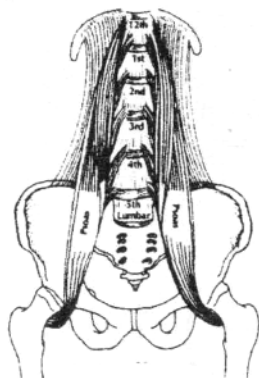
Когда вы поджимаете крестец и прижимаете стопы к земле, позвоночник полностью выравнивается.

Крестец — один из главных насосов спинномозговой жидкости, служащей своего рода амортизатором для множества нервов, расположенных в позвоночнике. И кроме того, крестец помогает нагнетать *ци* вверх по позвоночнику. Таким образом, активизация крестца путем его наклона и отпускания улучшает функционирование центральной нервной системы.

Успешное открывание *куа* не в последнюю очередь зависит от расслабления внутренних мышц таза. Тайцзи-цигун, цигун «Железная Рубашка» и даоинь — все эти внутренние системы упражнений направлены на удлинение этих мышц и более свободное их функционирование. В тайцзи-цигуне жизненно важно осознавать внутренние мышцы таза. Механическая энергия тайцзи происходит из использования интегральной силы всего тела. Поскольку внутренние мышцы таза тянутся от нижних позвонков к нижней части *куа* (или к области тазобедренных



суставов), они играют ключевую роль в связывании силы ног со спинным хребтом.



Внутренние мышцы таза также тесно связаны с широкими мышцами спины, которые тянутся от верхней части позвоночника к плечевым костям. Таким образом, внутренние мышцы таза являются важным «мостом» между нижней и верхней частями тела. Если внутренние мышцы таза не закрепощены и гибки, сила может беспрепятственно течь волной из ног в позвоночник и затем вовне через руки.

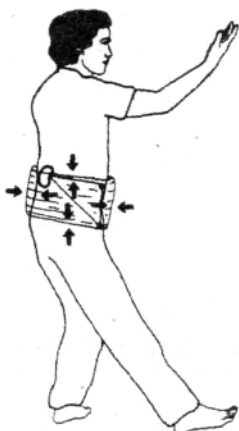
Активизируйте пояс ци в пояснице

В нижней части живота находится Дантянь, называемый также «Океан ци»*, в котором хранится и активизируется *изначальная ци*. Накапливаясь, *ци* начинает распространяться в почки, печень, селезенку, тонкий и толстый кишечник и половой центр. Это внутреннее расширение проявляется и внешне, формируя «пояс ци» вокруг поясницы.

Пояс *ци* функционирует как основное связующее звено между нижней и верхней частями туловища. Если пояс *ци* не развивается правильно, то стопы, ноги и таз не имеют связи с верхней частью тела. Они подобны солдатам без генерала: без управления и в конечном счете без силы.

Слово *ци* в выражении «пояс ци» относится к сочетанию дыхания и энергии. Посредством цигуна «Железная Рубашка»

* Кит. *цихай*.



**Активизируя пояс ци,
чувствуйте равное давление
изнутри и снаружи.**

вы учитесь использовать диафрагму для распространения давления в нижней части живота по всей пояснице. Это давление играет такую же роль, как воздух в автомобильной шине или раствор между кирпичами. Давление помогает заполнить все слабые места в вашей структуре и связывает воедино верхнюю и нижнюю части тела. Но эта сила не является статичной и бессознательной; она динамична, жива и сознательна и способна двигаться вместе с изменяющимися позами тайцзи. Это динамическое качество — энергетический компонент пояса *ци*.

Внутренние мышцы таза расположены близко к почкам и точке «Врата Жизни»*. Врата Жизни — это задняя дверь в Дантиань, где хранится наша *изначальная ци*. Когда внутренние мышцы таза расслаблены, *изначальная ци* легко может вытекать из Дантианя в каналы и энергетизировать наши движения. Кроме того, даосский канон утверждает, что связь между почками (элемент Вода) и сердцем (элемент Огонь) является основой баланса Инь и Ян в теле. Почки подобны корню, позвоночник — стеблю, а сердце — цветку. Водный аспект почек охлаждает сердце, а огненный аспект сердца нагревает почки. Когда внутренние мышцы таза не закрепощены и гибки, энергия свободно течет между почками, позвоночником и сердцем.

* Кнг. Минмэнь.

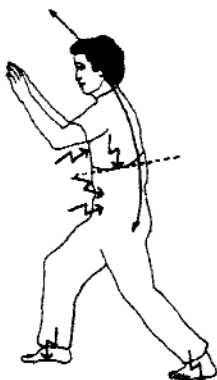


Ошибка: чрезмерный прогиб спины.

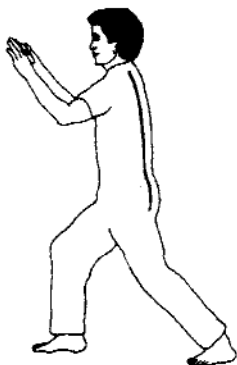
Внутренние мышцы таза тесно связаны и с диафрагмой. Если они гибкие, вы можете дышать глубже и легче и полностью использовать силу диафрагмы и дыхания для поддержания своих движений и связывания воедино верхней и нижней частей тела через пояс *ци*.

Направляйте свою силу через позвоночный столб

Позвоночный столб состоит из двадцати четырех позвонков, крестца и копчика. Он соединяет голову, руки и ноги. Чтобы входить в голову и конечности и выходить из них, *ци* никак не



Искривленный позвоночник, сжатый живот и отрицательные эмоции не дают диафрагме свободно двигаться.



Правильно: когда позвоночник выровнен по силе тяжести и лишь слегка выгнут назад, вы чувствуете, как открываются все суставы.

может миновать позвоночного столба. Выравнивание позвоночника, таким образом, — важнейшая часть практики тайцзи.

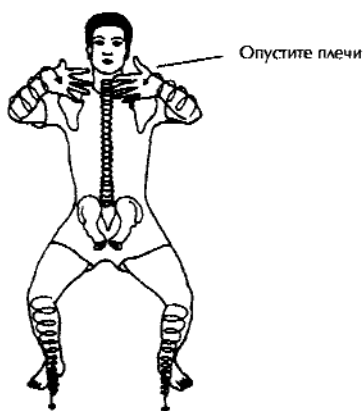
При правильном выравнивании позвоночник бывает полон энергии и может значительно усиливать импульс из ног в руки или из рук в стопы. Слегка наклонив крестец и «округлив» позвонки Т-11, Т-5 и С-7, вы натягиваете позвоночник, как лук, который готов выпустить стрелу.

Опускайте грудную клетку и плечи, округляйте лопатки

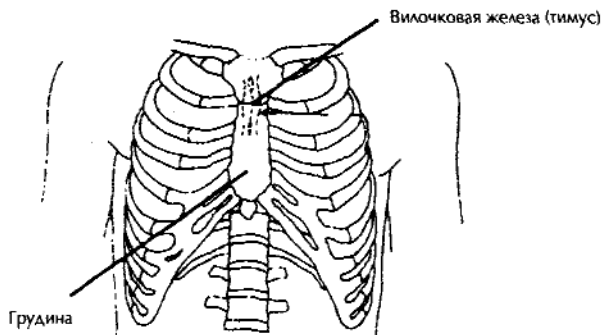
Руки связаны с туловищем через ключицу спереди и через лопатки — сзади. Несколько групп мышц, сухожилия, связки и соединительные ткани удерживают кости на местах и делают возможным свободное движение. Точка контакта руки и плеча находится в суставе между плечевой костью и лопаткой.

Лопатки занимают на спине структурно правильное положение, когда вы оттягиваете их вперед и одновременно опускаете плечи и грудину. В практике Железной Рубашки есть поза под названием «Обнимание Дерева», которая особенно хорошо помогает научиться округлять лопатки и опускать плечи и грудную клетку.

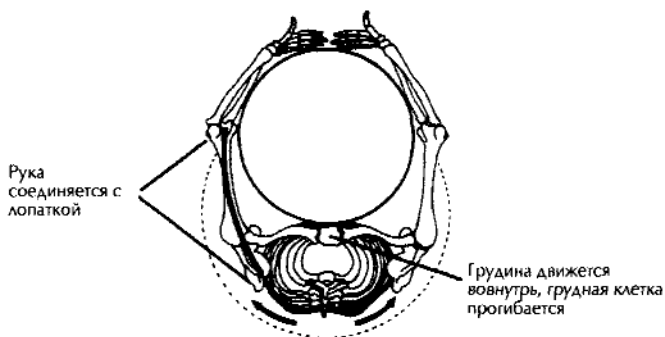
Грудную клетку опускайте следующим образом: немного выдохните, расслабьте мышцы грудной клетки и позвольте груди опуститься. Когда грудина опускается, происходит связанное с этим движение лопаток в стороны и вперед.



Опускание грудины также активизирует вилочковую железу (расположенную за верхней частью грудины), железу внутренней секреции, очень важную для иммунной системы. Весь этот процесс происходит автоматически, когда вы обхватываете могучее дерево или большой мяч. Если вы всегда применяете только мелкое грудное дыхание и у вас в грудных мышцах накопилось много напряжения, ваша грудина очень негибка. В этом случае, если вы попытаетесь опустить грудную клетку, ваши плечи, скорее всего, будут подниматься вверх, чтобы компенсировать это движение.



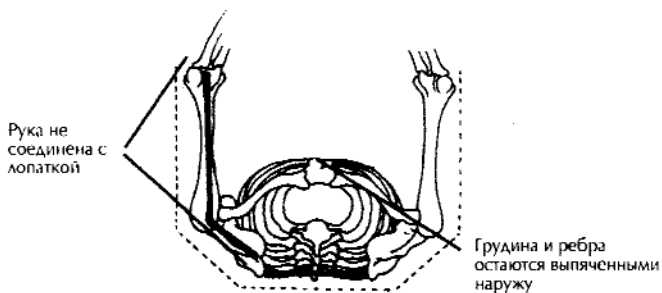
Опускание грудины помогает активизировать вилочковую железу.



Правильно округленные лопатки.

Тренировка по системе Железной Рубашки очень помогает научиться расслаблять грудную клетку и диафрагму. «Упаковывающее дыхание» (которому учат в цигуне «Железная Рубашка»), применяемое к различным точкам живота и позвоночника, снимает накопившиеся точечные напряжения и укрепляет мышцы, сухожилия, другие ткани и костный мозг.

Поза «Обнимание Дерева» является совершенным статичным аналогом Формы тайцзи «Тринадцать Движений». Как мы увидим в главе 4, знакомство с Железной Рубашкой весьма способствует овладению тайцзи. Вот почему в Исцеляющем Дао тайцзи считается «Железной Рубашкой в движении».



Неправильное округление лопаток.

Все сухожилия, мышцы и связки от позвоночника до кончиков пальцев полностью натянуты.

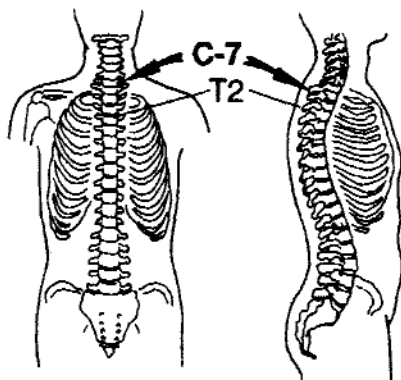


Округление лопаток.

Округление лопаток и опускание грудной клетки — ключевые, но не единственные факторы выброса энергии. Положение стоп и коленей — это то, что позволяет энергии Земли начать двигаться вверх по ногам и в позвоночник, мягко исцеляя все тело.

Активизируйте и выравнивайте точки Эрчжуйся (Т-2) и Дачжуй (С-7)

Точка Т-2 расположена сразу под остистым отростком второго грудного позвонка. Седьмой шейный позвонок (С-7) — это тот позвонок в основании шеи, который имеет самый большой остистый отросток. Поэтому он и называется Дачжуй, что по-китайски означает «большой позвонок». В даосской практике эти кости считаются главными точками силы, связанными с руками. Здесь встречаются все янские энергетические каналы тела.





Эти точки также известны как «точки управления всеми сухожилиями». Для активизации этих точек опустите грудную клетку, округлите лопатки и мягко подтяните подбородок вовнутрь.

Шея также играет важную роль в передаче энергии от земли в руки. Когда шея не выровнена, в ней может стопориться сила, ломая всю структуру тела.

Расслабляйте тело и успокаивайте ум

Напряжение и чувствительность связаны в обратной пропорции: чем больше вы напряжены, тем менее чувствительны. Если вы остаетесь расслабленным, чувства более восприимчивы по отношению к противнику. В боевых искусствах очень важно уметь чувствовать сильные и слабые места противника. Тогда можно поддаваться и отводить в сторону натиск силы противника, одновременно атакуя его слабые и незащищенные точки.

Соответственно, если вы полагаетесь на мышечную силу, ваши реакции часто бывают напряженными, нечувствительными, чрезмерными и неадекватными. Вы теряете свою энергию, встречая силу противника лоб в лоб, применяя силу против силы, прилагая максимальные усилия для достижения минимальных результатов. Это и называется неэффективностью.

Чтобы автоматически следовать принципу экономии движения, надо достичь состояния внутренней гармонии. Умиротворенный ум не так-то легко потревожить. В повседневной жизни, в бизнесе, в поединке умиротворенный ум следует принципу экономии. Если вы проявляете чрезмерную или вообще ненужную реакцию, то оказываетесь в невыгодном положении.

Основной принцип тайцзи можно сформулировать так: «Учитесь быть расслабленным, спокойным и иметь ясный ум всегда — выполняя движения тайцзи, занимаясь бизнесом или любой другой деятельностью».

Адепт тайцзи подобен тигру, который пересекает лужайку в полнейшем спокойствии, но при этом предельно восприимчив и полон силы. Такому внутреннему состоянию покоя и силы способствуют сидячие медитации, такие, как «Внутренняя Улыбка» и «Микрокосмическая Орбита», а также стоячие медитации цигуна «Железная Рубашка». Как сидячие, так и стоячие медитации требуют выравнивания физической структуры таким образом,



чтобы не было ни малейшего напряжения. Неправильная структура может вызывать напряжение и затруднять расслабление.

Кстати, расслабление часто понимают неправильно. Не нужно расслабляться до полного разрушения физической и ментальной структур. Тайцзи — это равновесие Инь и Ян. Поэтому вы стремитесь к снятию любого ненужного физического и ментального напряжения, но в то же время поддерживаете ментальную бодрость и физическую уравновешенность. Расслабление означает отбрасывание любой физической и ментальной озабоченности, чтобы войти в более высокое состояние восприимчивости и открытости.

Один из классиков тайцзи говорит: «Избавься от своей воли и следуй воле других». В боевых искусствах это означает, что, отбросив свою озабоченность собственными проблемами, вы становитесь пустым, пробужденным и чистым, как зеркало, и способны немедленно воспринимать намерение атаки противника. Оставаясь расслабленным и не слишком настороженным, вы можете реагировать моментально и адекватно, используя силу противника против него же самого. Приложив совсем небольшое усилие, вы можете соединиться с *ци* атаки противника и увести ее, куда захотите. В классических книгах по тайцзи это называется «использовать всего четыре унции (собственной) силы для отражения тысячи фунтов (силы противника)». Этим мастерством можно овладеть, только научившись расслабляться, особенно в разгар конфликта.

Обучение расслаблению лучше всего начинать в процессе сидячей или лежачей медитации. Поскольку тело неподвижно, вам легче направить внимание на снятие физических и ментальных напряжений. Затем можно привести это расслабление в ваше тайцзи; глубина расслабления, переживаемая в медитации, передается широкому диапазону движений.

Любое телесное движение включает в себя сжатие и распрямление мышц. Невозможно привести в движение телесную структуру без напряжения и сжатия целого ряда мышц и сухожилий. В тайцзи перед вами стоит задача: выполнять все движения, не напрягаясь до такой степени, когда это мешает потоку энергии, и учиться расслабляться сразу же, как только движение заканчивается, чтобы чувствовать вновь набранную *ци*. Это то, что называется *увэй*, — «неделание», использование минималь-



ного усилия для достижения максимальных результатов. В даосской классической литературе *увэй* упоминается очень часто, но нигде оно не демонстрируется так наглядно, как в мягких, текучих движениях тайцзи.

Еще один классик тайцзи говорил: «Используй ум, а не силу». Тренируя «ум-глаза-сердце», мы учимся вести *ци*, а *ци* может приводить в движение кровь и телесную структуру без излишней зависимости от мышц. Энергетические затраты в этом случае минимальны, а внутренне вы чувствуете себя комфортнее.

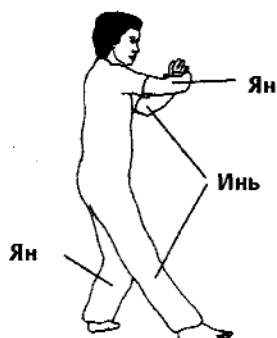
Четко различайте Инь и Ян

Как все во вселенной вообще, так и все движения тайцзи представляют собой постоянное взаимодействие Инь и Ян. Без Инь и Ян, пассивного и активного принципов, не может быть движения. Практика тайцзи воссоздает процесс космического проявления в виде последовательности движений тела.



Изначальное состояние вселенной, Уцзи, представлено первой позой тайцзи, когда вы стоите неподвижно, с полной центрированностью и в равновесии, когда движение еще *не проявлено*. В тот момент, когда ноги разделяются и вы начинаете двигаться, процесс Инь и Ян становится активным. В тайцзи Инь и Ян понимаются в первую очередь как полное (Ян) и пустое (Инь). Это и есть то, что создает поток энергии.

Полное (Ян) в тайцзи является относительным термином. Он обозначает самый активный элемент в данный момент времени. Например, из двух ног янской является та, на которую в данный момент приходится весь вес или большая часть веса тела. Янская рука — это та, которая в данный момент выставлена вперед и выбрасывает энергию в ударе или толкании.

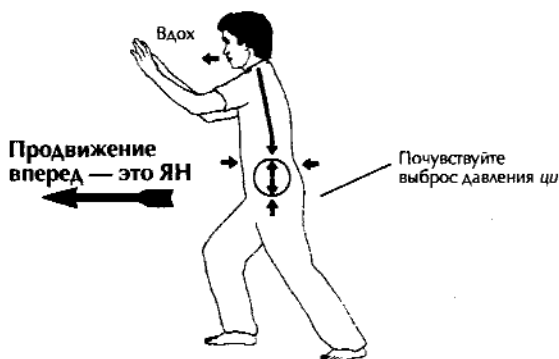


Пустыми (Инь) являются, соответственно, другая рука и другая нога, которые в данный момент играют поддерживающую и стабилизирующую роль.

Продвижение вперед — это Ян, а оседание назад — Инь. Вдох — это Инь, а выдох Ян. Поднимание рук — Ян, опускание — Инь.

Вес постоянно переносится с одной ноги на другую. В каждый момент времени доминируют одна рука и одна нога, а другие рука и нога играют вспомогательную роль. Активная рука, как и нога, постоянно меняется.

Осознание полного и пустого очень важно не только в боевых применениях тайцзи. Как только ваше тело научится двигаться, постоянно перетекая от пустого к полному и от полного к пустому, вам станет ясно, что эти же принципы можно

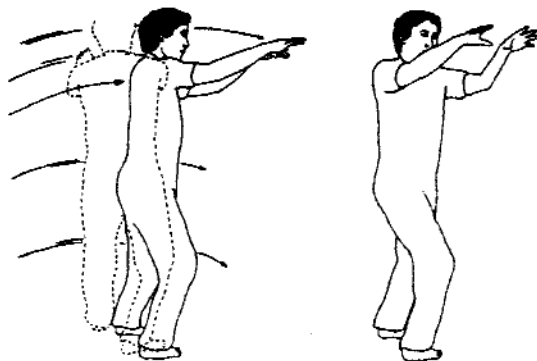




применить и к общественной жизни, межличностным отношениям, карьере и политике. Вы откроете для себя, как можно эффективно работать с Инь и Ян в повседневной жизни, решая, когда нужно уступить, а когда — нажать.

Координируйте внутреннее и внешнее, ум и тело

Еще одно правило циркуляции энергии можно сформулировать так: жизненная сила следует намерению «ума-глаз-сердца». В классических трудах по тайцзи сказано: «Намерение ума ведет, а ци следует; ци ведет, а тело следует». Итак, если в уме есть



Вся структура движется как одно целое.



намерение передвинуть правую руку вниз, жизненная сила будет помогать этому движению руки.

В классических трудах по тайцзи также говорится: «Используй намерение ума, а не мышечную силу». Используя «ум-глаза-сердце» для движения *ци*, вы двигаетесь с минимальным усилием. В тайцзи вы учитесь двигаться, используя как раз то количество энергии, которое необходимо для достижения цели, — не больше и не меньше, не раньше и не позже.

Один из главных принципов тайцзи — двигаться скоординированно и непрерывно, чтобы все части тела были связаны и работали гармонично. Этот непрерывный поток проявляется через физическую структуру как изящество, а через ментальную структуру — как эмоциональное равновесие и устойчивость характера; это и есть то, что мы называем целостностью. Тот факт, что слово «целостность»* в наше время редко используется в английском языке, отражает дисбаланс в нашей ментальной и эмоциональной структуре, отсутствие в нас интегрированности.

Обретение интегрированной структуры — это восстановительный процесс, происходящий на нескольких уровнях. Самый фундаментальный уровень — энергетический поток в теле. Если жизненная сила неспособна беспрепятственно циркулировать, то определенные области тела страдают от избытка или недостатка энергии. Это отражается в нашем мышлении, эмоциях и манере движения.

Как уже упоминалось, эмоциональные и ментальные состояния проявляются в физической структуре. Отрицательная эмоциональная энергия подавляет движение. Со временем эмоции начинают «оседать» в мышцах, органах и тканях, создавая очаги напряженности и ограничивая движение. Медитация «Микрокосмическая Орбита» устраняет эти энергетические блоки и восстанавливает поток энергии.

Без ментального равновесия и эмоциональной устойчивости практикующий тайцзи часто тщетно пытается двигаться целостно. Без помощи медитации может потребоваться много лет практики тайцзи для достижения состояния ментального и эмоционального равновесия, результатом которого является физическая целостность.

* Англ. *integrity*.



Эмоции радости, гнева, страха, грусти, беспокойства, любви, уважения и т. д. — самые мощные формы энергии из доступных обыденному восприятию. Полное выражение эмоций является характеристикой динамичной и целостной личности.

Но не следует и безотчетно отдаваться во власть эмоций. Медитация «Слияние Пяти Элементов» — один из мощнейших методов регулирования эмоций и повторного вовлечения излишней эмоциональной энергии в энергию сбалансированной жизненной силы. Даос переживает эмоции в полной мере, а затем позволяет им «уплыть», когда вызвавшая их ситуация исчерпывает себя. Регулярная практика медитации Слияния постепенно создает состояние эмоционального равновесия и целостности, проявляющееся как твердость характера и внутренняя сила.

В практике тайцзи это эмоциональное состояние проявляется как целостные движения, «одушевляющиеся» изнутри. Каждое движение становится проявлением ума, тела и духа, движущихся в единении.

Обучаясь целостному движению телесной структуры, мы проходим через много тонких уровней. Обычно мы движемся, задействуя комбинацию мышц, сухожилий и костей, но уделяя мало сознательного внимания нашей *ци*. В тайцзи ситуация полностью меняется. Все ближе и ближе знакомясь с жизненной силой посредством сидячей, стоячей и подвижной медитации, вы приобретаете способность очень ясно чувствовать энергию, движущуюся внутри конечностей и туловища. Есть такое правило циркуляции энергии: чем больше вы расслабляетесь, тем легче вашей энергии циркулировать. Для практикующего тайцзи первой задачей является как можно полнее расслабляться в каждом движении и чувствовать внутренний покой и силу, чтобы энергия могла циркулировать как можно быстрее. Следующий уровень тонкости — позволять движениям проистекать скорее от жизненной силы, чем от механического сокращения мышц и сухожилий.

Жизненная сила циркулирует по всему телу по так называемым «меридианам», или «каналам»*. Если вы хотите, чтобы ваши движения были одушевлены жизненной силой, прежде всего

* Кит. цзинло.



нужно открыть эти каналы. И опять-таки, медитативный опыт обеспечивает прочную базу для перехода в эту тонкую стадию тайцзи. Если регулярно позволять жизненной силе руководить движениями тела, в результате *ци* потечет рекой. Это позволяет практикующему двигаться плавно и непрерывно, не сбиваясь с темпа.

Глава 4

Разминочные и подготовительные упражнения

И для ученика, и для мастера практика важнее всего. Но практическое занятие может оказаться бесплодным, если тело не было правильно подготовлено к контакту с энергией, которую оно должно принять в себя. Вот почему были созданы эти дополнительные упражнения тайцзи-тренинга. Слово *разминка* обозначает в данном случае активацию потока *ци* и крови и усиление их циркуляции по всему телу. Разминочные упражнения особенно важны для тех участков тела, которые обычно мало растягиваются, в частности для позвоночника и крестца. Даже человек, работающий физически или занимающийся аэробикой, обычно не является хорошо подготовленным в качестве проводника больших количеств энергии. Без адекватной разминки перед упражнениями мышцы могут оставаться зажатыми, закрепощенными и не получающими достаточного притока крови для выполнения неожиданных задач, которые перед ними ставит напряженная деятельность. В этом одна из основных причин спортивного травматизма.

Ниже мы приведем комплекс специальных упражнений, которые повышают восприимчивость тела и остроту ума, необходимые для занятий тайцзи. Разминочные упражнения Ицзеляющего Дао мягки, но очень эффективны. Их легко разучить и, как вы скоро обнаружите, легко выполнять.

Делая упражнения, слушайте, что вам говорит ваше тело. Боль — это сигнал о том, что вы переусердствовали. Вашей целью не является показывать чудеса растяжки или развивать основные группы мышц; вам всего лишь нужно раскрепостить суставы и расслабить мышцы, чтобы *ци* и кровь могли течь



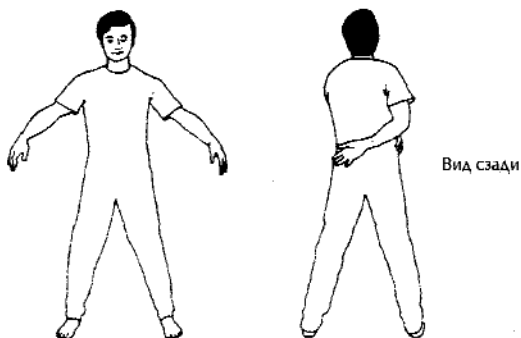
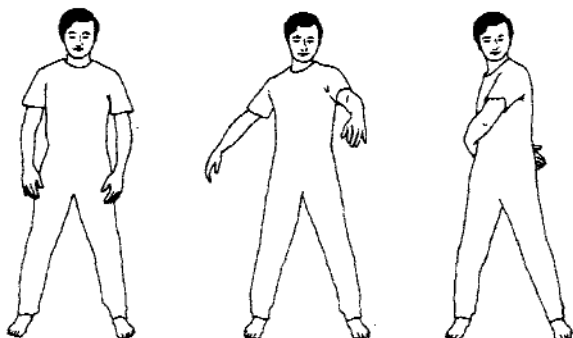
беспрепятственно. Не форсируйте свои возможности; лучше меньше, да лучше — особенно в самом начале. Если при выполнении любого из упражнений вы чувствуете боль в суставах или любого рода дискомфорт, сразу же остановитесь.

Будьте особенно почтительны к своим травмам, хроническим болезням и физическим ограничениям. Если вы будете добры и любезны со своим телом, оно начнет доверять вам и расслабляться само по себе. Вы обнаружите, что раскрепощаетесь на более глубоком уровне без всякого форсирования событий. Таким образом, вы будете развиваться естественно, постепенно и безопасно.

В тайцзи вы реорганизовываете свою манеру движения. В частности, учитесь координировать все свои движения из центра и использовать силу поясницы и нижнего Даньтяня для получения сильного, устойчивого, целостного движения. Вы поймете, что именно по этой причине многие из разминочных упражнений сосредоточены на пояснице.

Раскрепощение поясницы

1. Поставьте стопы параллельно, чуть шире плеч. Руки свободно висят по бокам.
Начинайте поворачивать таз из стороны в сторону. Руки естественно и легко качаются, ведомые импульсом поворота таза. Определите свою естественную и комфортную амплитуду таких движений таза. Не вдавайтесь в крайности; оставайтесь в пределах зоны свободного и легкого комфорта.
2. Повернув туда-сюда 10—12 раз один лишь таз, позвольте поясничным позвонкам расслабиться и раскрепоститься и мягко скручиваться при вращательном движении. По-прежнему начинайте движение от таза, но позволяйте участвовать в нем и поясничным позвонкам.
3. Затем разрешите мягко скручиваться при движении средней части позвоночника, верхней части спины и шее. Держите плечи расслабленными; пусть руки качаются вслед за движением туловища. Не прикладывайте усилия, чтобы двигать руками; они должны быть полностью расслабленными. При скручивании туловища обращайтесь внимание



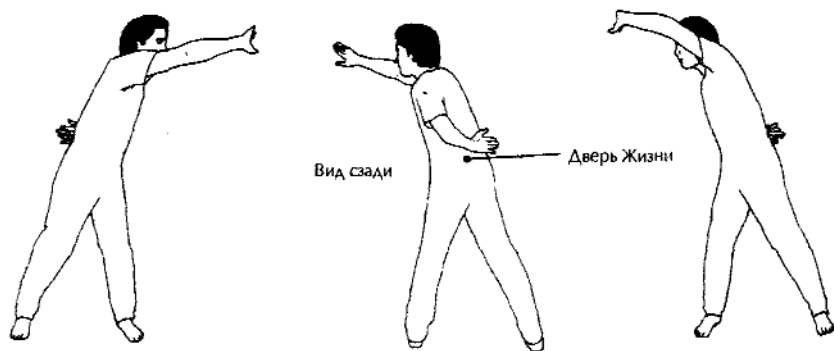
Вид сзади

на тонкое скручивание коленных и голеностопных суставов. Повторите упражнение по крайней мере 36 раз в каждую сторону.

Открытие от Двери Жизни

1. Исходное положение то же, что в первом упражнении.

Скрутитесь влево, как в первом упражнении, начиная движение от таза. Разрешите правой руке качнуться перед туловищем вперед-влево, поднимая ее на уровень головы, ладонь направлена от вас. Одновременно разрешите левой руке качнуться за спину, тыльная сторона кисти касается спины над точкой «Дверь Жизни» (это точка на позвоночнике, на уровне пупка).



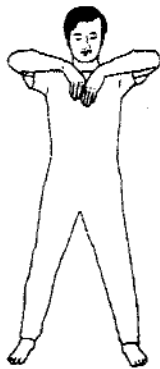
2. Достигнув крайней точки движения, расслабьтесь, а затем снова вытянитесь, расслабляя верхнюю часть спины. Почувствуйте мягкое и постепенно нарастающее натяжение, центр которого — в Двери Жизни, а не в плечах. Вытянитесь таким способом два-три раза.
3. Скрутитесь вправо и повторите те же действия. Выполните упражнение 9 раз в каждую сторону.

Ветряная мельница: открывание суставов позвоночника

Выполняйте каждую фазу этого упражнения очень медленно и сознательно.

Внешнее вытягивание вперед

- 1—3. Исходное положение то же, что в первом упражнении. Сведите руки вместе и сцепите большие пальцы. Держа кисти рук близко к туловищу, вдохните и поднимите руки прямо над головой, пальцы вверх. Слегка потянитесь вверх в этом положении, вытягивая позвоночник чуть назад. Можете издать звук «ахxxx», как будто потягиваетесь утром после сна.
- 4—5. Начинайте медленно выдыхать и наклоняться вперед, стараясь дотянуться как можно дальше вперед и следя, чтобы голова оставалась между руками. Постарайтесь почувствовать, как каждый сустав позвоночника открывается в

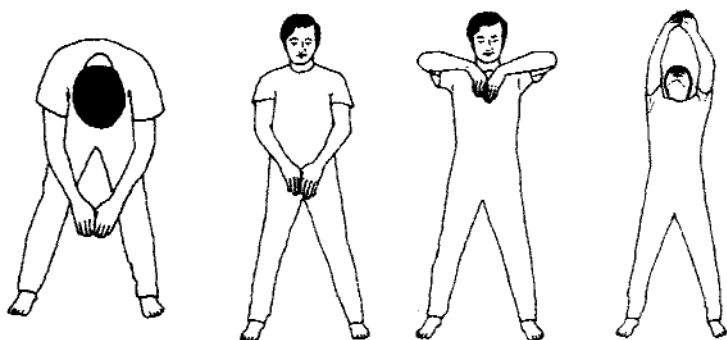


волнообразном движении. Сгибайте сначала поясничный отдел позвоночника, затем грудной и, наконец, шейный. В этот момент вы уже полностью наклонились вперед.

Всегда обращайтесь внимание на поясницу. Полностью расслабьтесь, и тогда ци выйдет из Даньтяня и будет свободно циркулировать по всему телу.

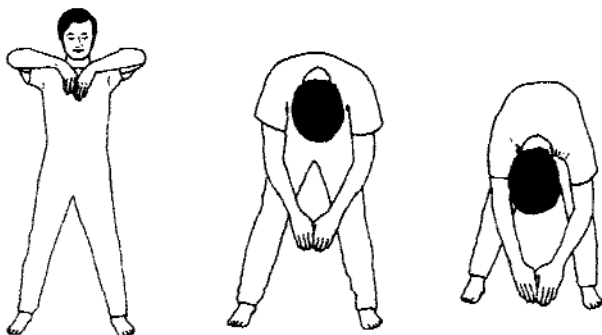
— Песня о Тринадцати Движениях

6—9. Медленно выпрямите спину, снова чувствуя, как открываются все суставы позвоночника. Разгибайтесь, начиная от крестца и заканчивая шейей. Руки и голова тяжело висят,



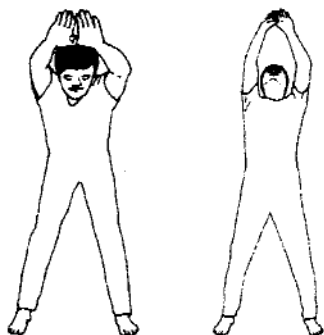
пока вы не вернетесь в исходное положение. Повторите это 3—5 раз. Закончите с руками над головой, как в конце шага 1.

Внутреннее вытягивание вперед



1—3. Теперь проделайте те же движения, но в обратном порядке. Поверните кончики пальцев вниз и медленно опустите руки, держа кисти близко к туловищу. Когда руки полностью опустятся, начинайте наклон вперед; повесьте голову, шею, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, затем в поясничном, пока полностью не наклонитесь вперед, как в конце шага 2 Внешнего вытягивания вперед. Почувствуйте, как открываются все суставы.

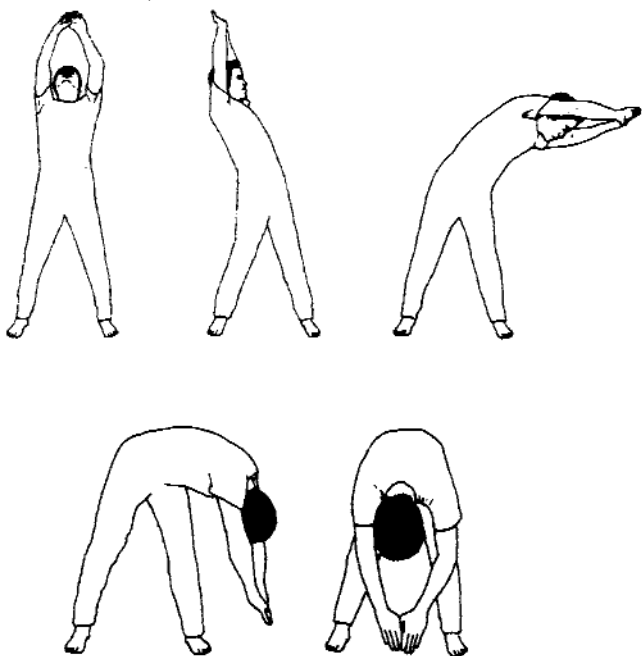
4—5. Держа голову между руками, начинайте выпрямляться. Руки направлены сначала вперед, затем вверх. Медленно



встаньте прямо. В момент полного выпрямления руки оказываются прямо над головой. Повторите 3—5 раз.

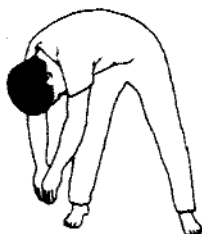
Наклон влево

1. Руки остаются над головой. Наклоняйтесь влево. Вы должны чувствовать мягкое натяжение с правой стороны пояса-





ницы. Продолжайте тянуться вниз и вбок, затем перейдите в положение «наклон вперед».



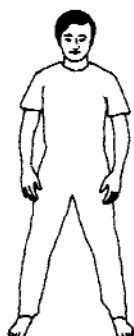
2. Продолжая описывать круг, разгибайтесь вправо-вверх, пока снова не окажетесь в исходном положении. Повторить 3—5 раз.

Наклон вправо

Повторите те же самые движения, но в другую сторону. Выполните 3—5 раз.

Завершение

Расцепите большие пальцы и позвольте рукам медленно опуститься через стороны вниз.



Упражнения по скручиванию сухожилий

В этих упражнениях растягиваются и скручиваются сухожилия запястий, локтей и плеч, что улучшает как их гибкость, так и силу. Движения должны ощущаться так, словно вы вкручиваете шуруп в стену.

Малое скручивание сухожилий



1. Вытяните вперед обе руки и выворачивайте обе кисти винтовым движением наружу, описывая небольшие круги.

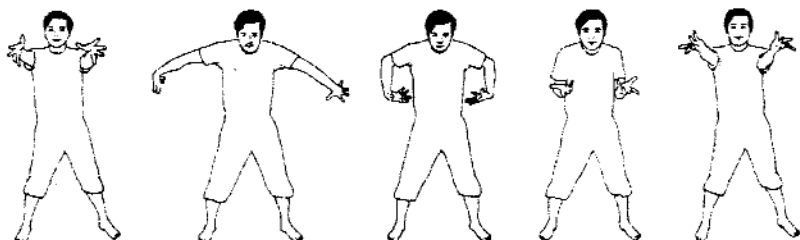




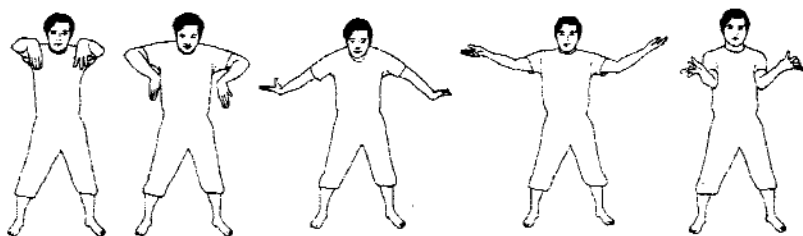
При этом запястья и локти должны похрустывать. Плечи расслабляйте и округляйте. Повторите 3—5 раз.

2. Выполните это упражнение, вытянув руки вперед, затем вверх, в стороны и вниз перед собой.
3. Повторите шаги 1 и 2, скручивая сухожилия в противоположном направлении.

Большое скручивание сухожилий



1. Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но с большей амплитудой. Руки держите только перед собой. Повторите 3—9 раз.



2. Повторите шаг 1 в противоположном направлении.

Вращение головой и открывание шейных суставов

1. Свесьте голову вперед. Просто расслабьтесь и почувствуйте, как вес головы слегка натягивает заднюю сторону шеи. Позвольте весу головы обеспечить всю раскрепощающую и растягивающую силу; это поможет вам глубоко расслабиться и избежать травм из-за излишнего напряжения.



2. Позвольте голове перекатиться вправо и почувствуйте натяжение на левой стороне шеи.
3. Позвольте голове перекатиться назад. При этом растягивается передняя сторона шеи.
4. Позвольте голове перекатиться влево и почувствуйте натяжение на правой стороне шеи.
5. Повторите шаги 1—4 еще два раза, а затем выполните упражнение 3 раза в обратном направлении.

Вращение плечами и открывание плечевых суставов



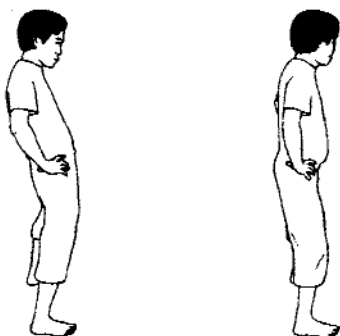
Это упражнение укрепляет лопатки. У многих людей, особенно обладающих хорошей, сильной спиной, в плечах развиваются узлы напряжения. В этом упражнении лопатки раскрепощаются и округляются и вырабатывается вид лопаточной силы, используемый тиграми и другими большими кошками.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно, на расстоянии чуть больше ширины плеч. Расслабьте все тело, уделяя особое внимание расслаблению плеч, лопаток и спины. В продолжение всего упражнения кисти рук свободно лежат на передней стороне бедер.



2. Поднимите плечи вверх.
3. Выгните плечи вперед.
4. Опустите плечи вниз.
5. Отведите плечи назад.
6. Повторите шаги 1—5 еще 8 раз.
7. Теперь поменяйте направление вращения: вверх-назад-вниз-вперед. Повторите 9 раз.

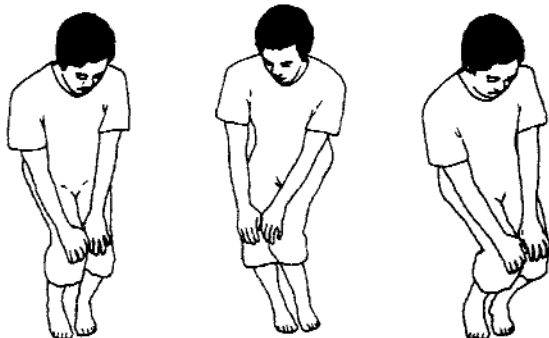
Вращение тазом



1. Встаньте прямо, стопы параллельно, на расстоянии чуть больше ширины плеч. Руки на поясице. Выполняя вращение тазом, все время держите голову точно на одной линии со ступнями. Двигайтесь медленно и легко, дышите глубоко и непрерывно.
2. Выведите таз вперед.
3. Ведите таз по большой дуге вправо.
4. Продолжая движение, отставьте таз назад.
5. Ведите таз влево.
6. Повторите шаги 2—5 еще восемь раз.
7. Поменяйте направление вращения и выполните шаги 2—5 еще девять раз.

Вращение коленями

1. Поставьте ступни вместе. Согните колени и положите ладони на коленные чашечки.
2. Медленно и мягко отводите колени влево.

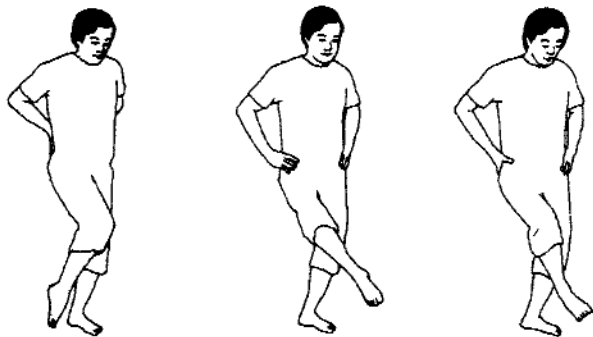


3. Колени назад.
4. Колени вправо.
5. Повторите шаги 1—4 еще восемь раз.
6. Поменяйте направление вращения и повторите еще девять раз.

Открытие голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

Чтобы энергия могла правильно запастись и при необходимости течь в кости, очень важно, чтобы суставы были открыты. Это упражнение помогает открыть суставы и размять сухожилия, чтобы вы не перенапрягали их при выполнении тайцзи.

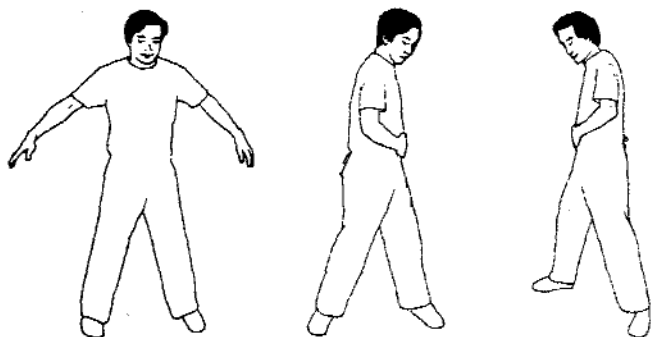
1. Поднимите правую ногу. Руки на бедрах, начинайте вращать правой ступней 9—36 раз по часовой стрелке, а затем столько же раз против часовой стрелки.





2. Затем, не опуская ногу, вращайте ногой от колена 9—36 раз по часовой стрелке, а затем столько же раз против часовой стрелки.
3. Затем, не опуская ногу, вращайте всей ногой от тазобедренного сустава 9—36 раз по часовой стрелке и столько же раз против часовой стрелки.
4. Теперь выполните удар ногой вперед, поднимая ногу под прямым углом и выбрасывая ее вперед. Старайтесь ударить как можно выше. Будьте осторожны, особенно сначала, чтобы не повредить сухожилие, которое проходит по тыльной стороне ноги.
5. Повторите эти же шаги с другой ногой.

Хлопание по Даньтяню

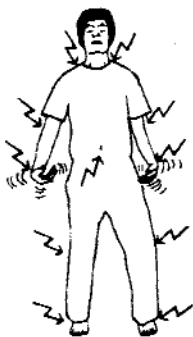


Поскольку Даньтянь — это главный центр хранения *ци* в теле, перед занятиями тайцзи эту область тоже нужно активизировать.

1. Полностью расслабьте руки и изящным движением качните ими справа налево. Правая ладонь выходит к животу, хлопая по нему в районе пупка, а левая ладонь одновременно хлопает по спине в районе Двери Жизни.
2. Затем качнитесь вправо. При этом левая ладонь хлопает по животу в районе пупка, а правая ладонь одновременно хлопает по спине в районе Двери Жизни.
3. Повторите 36 раз в каждую сторону.



Встряхивание суставов



Откройте все суставы встряхиванием, затем отдохните и почувствуйте, как *ци* входит в суставы.

Встряхивание всего тела вам знакомо, если вы пользуетесь общественным транспортом. Кстати, в транспорте по пути на работу можно и практиковать это упражнение.

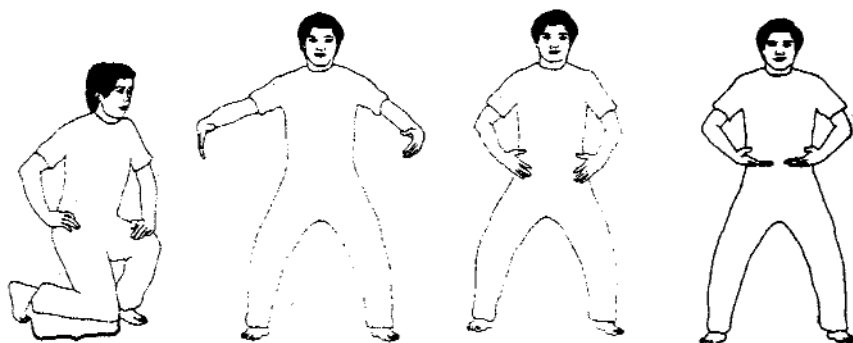
1. Расслабьте все тело, сосредоточившись на открывании суставов, и повстряхивайтесь без напряжения.
2. Позвольте вибрации из пяток проложить себе дорогу через всю скелетную систему: в ноги, в позвоночник, в шею, в череп. Плечи и руки вибрируют, свободно свисая по бокам от туловища. Для усиления эффекта можно гудеть на одной ноте: вы услышите, как встряхивание заставляет дрожать и ваш голос.
3. Отдохните и почувствуйте, как *ци* входит в суставы.

Энергетические упражнения

Когда мы говорим обычному человеку, не знакомому с тайцзи, о том, что мы будем упражняться в собирании, направлении и запасании энергии, первым его вопросом обычно бывает: «Какой энергии?». Ниже мы приводим серию упражнений, которые не только готовят тело к подключению к энергии, но и улучшают связь между умом и глазами.

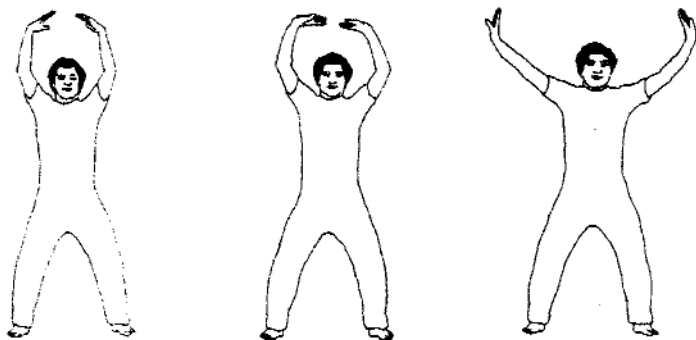
Омывание тела Небесной и Земной энергиями

1. Встаньте в позу Обнимания Дерева. Ступни расставьте на полторы ширины плеч. Все девять точек стоп плотно прижимаются к земле. Колени согнуты и чуть скручены нару-



жу, с соответствующим скручиванием в голеностопных и тазобедренных суставах. Это как бы «вкручивает» тело в землю и инициирует подключение к Земле. Выпрямите позвоночник, чуть подогнув под себя крестец (этим усиливается связь с Землей) и подтянув на себя подбородок (для подключения к Небесной энергии).

2. Протяните руки вниз-вперед, ладони сложены чашечками и повернуты вверх. Медленно зачерпните Земную энергию (поначалу, пока не начнете чувствовать это явственно, задействуйте свое воображение) через тело. Одновременно ощутите нечто прохладное, голубое, водоподобное, целебное, поднимающееся по телу на уровне кистей рук по мере того, как вы поднимаете их над головой ладонями вниз.
3. Поверните ладони вверх и подключитесь к Небесной энергии.





4. Медленно разведите руки вниз через стороны. Одновременно почувствуйте, как Небесная энергия опускается по телу на уровне кистей рук. Небесная энергия может ощущаться как нечто горячее, белое, огнеподобное, расширяющееся, промывающее все тело. Когда эта энергия достигает земли, руки уже должны вернуться в исходное положение.
5. Повторите это упражнение 9—36 раз, пока не почувствуете, что вы насытились обоими типами энергии.

Подключение к Космической энергии через межбровье



1. Примите стойку Обнимания Деревя, повернувшись лицом к солнцу или луне. Если вы поворачиваетесь к солнцу, это упражнение следует выполнять только на восходе или закате солнца, когда его свет мягче и не повредит глазам. Закройте и успокойте глаза, если свет начинает казаться слишком интенсивным.
2. Медленно поднимите руки перед собой, ладони наружу, локти чуть согнуты наружу. Поднимите руки на уровень межбровья и составьте ладони так, чтобы между указательными и большими пальцами образовался треугольник. Солнце или луна должны находиться в центре этого треугольника.
3. Удерживайте это положение и втягивайте янскую (солнечную) или иньскую (лунную) энергию через межбровье.
4. Соберите во рту немного слюны и смешайте с ней вытянутую энергию солнца или луны. Таким образом во рту обра-



зуется шарик энергии *ци*. Это увеличивает количество производимой слюны.

5. Чуть вытяните шею. Проглотите слюну со звуком и мысленно направьте ее в пупок. Почувствуйте, как пупок нагревается с получением этой новой энергии.
6. Повторите эти шаги 9—36 раз, а затем медленно опустите руки к пупку, помещая левую кисть сверху правой (мужчины) или правую сверху левой (женщины), и соберите энергию спиральным массажем пупка (мужчины — по часовой стрелке, женщины — против часовой стрелки).

Можешь ли ты, открывая и закрывая Небесные Врата, принять на себя роль Женской восприимчивости?

— Дао дэ цзин, 10

Соединение пупка и ладоней



1. Поместите обе ладони примерно в двух дюймах от пупка.
2. Медленно вдохните, позволяя животу наполниться воздухом. Одновременно легко вытяните «струну» энергии из пупка при помощи центров ладоней.
3. Затем медленно выдохните и втяните «струну» обратно в пупок.
4. Повторите это 9 раз, а затем соберите энергию в пупке.



Оседание и толкание дерева



1. Найдите дерево, которое испускает положительную энергию. Правильный выбор дерева очень важен, поскольку бывают деревья и с отрицательной энергией.
2. Встав лицом к дереву, примите правую стойку *гунбу*. Руки вытянуты вперед, ладони вниз, концы пальцев направлены в сторону дерева.
3. Выполните «оседание»*, правая нога впереди. Ладони повернуты к дереву, пальцы направлены вперед-вверх.
4. Переносите вес вперед, выполняя *толкание*. Почувствуйте, как энергия из кончиков пальцев «выстреливает» наружу и соединяется с положительной энергией дерева. Спроецируйте (мысленно перенесите) в дерево любые свои болезни или отрицательные эмоции, которые вы хотите исцелить. Представляйте себе, что через дерево они уходят «на переработку» в землю.
5. Затем снова оседайте назад и втягивайте в себя эту переработанную, ставшую положительной энергию.
6. Повторите эти иньские и янские действия 9, 18 или 36 раз. Это упражнение особенно способствует пробуждению энергетической чувствительности, необходимой для Формы тайцзи.

* Кит. *цзобу*. Эта поза очень часто встречается в тайцзи-цюане и образуется из стойки *гунбу*, когда вы переносите вес тела на заднюю ногу, не меняя положения стоп.



Структурные упражнения

Следующая серия упражнений способствует накоплению структурной энергии и физической силы. Когда энергия уже может течь, очень важно, чтобы телесная структура была правильно выровнена. Только при этом условии энергия сможет подаваться в различные места тела, нуждающиеся в исцелении и укреплении. Эти упражнения особенно эффективны для открывания и развития телесной структуры в конкретных местах, что позволяет энергии притекать к ним должным образом.

Стойка на одной ноге с поднятой рукой

Одним из важнейших понятий практики тайцзи является связь Неба и Земли через человеческое тело. Сила может течь через нас только в том случае, если каналы должным образом открыты. Это упражнение гарантирует, что ни одна сторона тела не будет открытой в большей степени, чем другая, и помогает достичь равновесия левой (иньской) стороны и правой (янской)*. Небесная сила втекает в руку на одной стороне тела и вытекает в землю с другой стороны. Равновесие создается и каналы открываются благодаря тому, что разноименные рука и нога временно становятся пустыми. Сила, воздействующая на «рабочие» руку и ногу, при этом удваивается.



1. Встаньте на правую ногу, левая нога поднята и согнута, чтобы предотвратить поток энергии через нее. Поднимите ле-

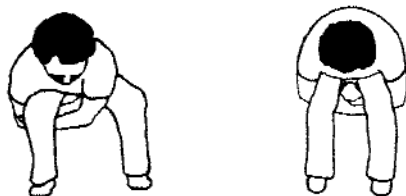
* Это одно из расхождений системы Мастера Чиа с традиционным даосизмом. Обычно янской считается левая сторона, а иньской — правая.



вую руку ладонью вверх и оставьте правую руку расслабленной.

2. Удерживая равновесие как можно дольше, втягивайте небесную силу в ладонь поднятой руки и чувствуйте, как она течет через ваше тело и выходит через опорную ногу в землю. Оставайтесь в этой позе подольше, постепенно доводя время стояния до 3 минут.
3. Поменяйте позу на зеркально противоположную и повторите упражнение. Старайтесь тренировать обе стороны тела одинаковое количество времени, чтобы потоки правильно уравновесились.

Обхватывание ноги: открывание суставов позвоночника



Мы не собираемся приводить здесь все упражнения Железной Рубашки; тем не менее для читателей, умеющих выполнять «Золотую Черепаху»*, укажем упражнение, которое применимо к тайцзи.

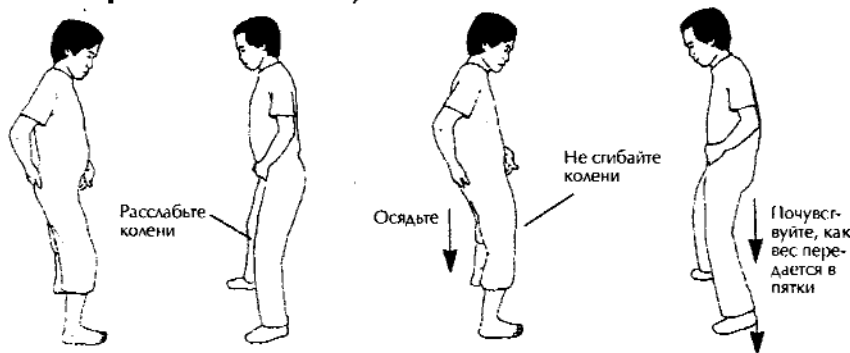
1. Начиная из позы «Золотая Черепаха», обхватите правой рукой правую ногу. Левая рука проходит между ногами и захватывает правое предплечье.

* См.: Маитэк Чиа. Цигун «Железная Рубашка». Киев, «София», 1995.



2. Затем, медленно потягиваясь вверх, выгните спину и почувствуйте ток энергии из позвоночника через ноги в землю.
3. Повторите с другой ногой.
4. Затем, согнув колени чуть больше, охватите обеими руками обе ноги и захватите предплечье правой руки левой рукой. Снова потянитесь вверх, как будто отрывая себя от земли, выгните спину и создайте сильный ток энергии по всей скелетной системе.

Открытие паха (куа)



Открытие куа очень тесно связано с внутренними мышцами таза. Выполняя это упражнение, уделяйте большое внимание глубокому расслаблению и растягиванию мышц нижней части спины (внутренних мышц таза).

1. Встаньте прямо, стопы примерно на ширине плеч. Поместите руку на паховой складке.
2. Чуть выгните спину, отклоняя крестец назад. Затем слегка подогните крестец вперед и опустите таз, как будто садитесь на стул, не сгибая коленей. Рука почувствует, как паховая складка углубляется. Сосредоточьтесь на ощущении открывания тазобедренных суставов и берцовых костей. Когда суставы открываются, ощущение должно быть такое, что *ци* раздувает их изнутри.
3. Почувствуйте, как сила передается вниз, в пятки. Открывая и спирально закручивая коленные суставы, вы почувствуете такое же раздувание и наполнение их *ци*.

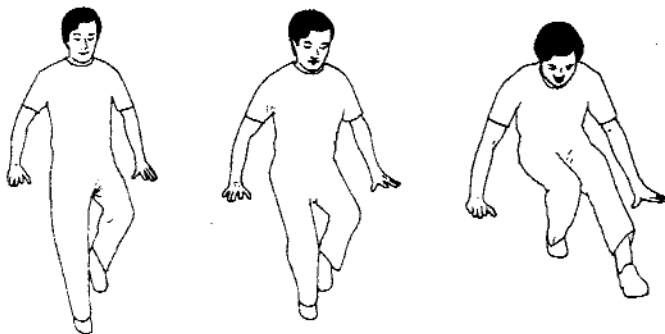


4. Переносите силу в пятки и почувствуйте, как они открываются и наполняются *ци*.
5. Почувствуйте мягкую отдачу силы от Земли через пятки в крестец. Почувствуйте, как область между крестцом и поясницей расширяется и наполняется *ци*. Почувствуйте, как сила передается вверх по позвоночнику в Дверь Жизни, как *ци* входит в позвоночник и как весь позвоночник удлиняется и укрепляется.

Силовые упражнения

Предыдущий комплекс упражнений является характерным и отличительным для тайцзи, поскольку в нем основное внимание уделяется ощущению энергии и открыванию каналов, по которым может двигаться *ци*. Упражнения следующей серии — силовые, но они направлены не на развитие мышечной силы, а на использование структуры тела в сочетании с энергией для получения большой физической силы.

Аист



Это упражнение предназначается для накопления силы в ахиллесовых сухожилиях, укрепления ног и развития чувства равновесия.

1. Встаньте на правую ногу, левая поднята и согнута (так стоит аист).
2. Медленно сгибайте правую ногу, ладони смотрят вниз, руки полностью выпрямлены. Опускайте все тело, пока ладони



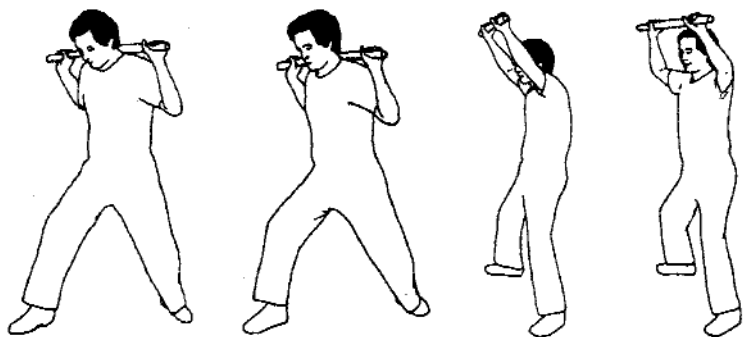
не лягут на пол. Поначалу, если не можете полностью присесть, просто присядайте насколько возможно. Верхняя часть тела должна оставаться прямой, мышцы — расслабленными. Прежде чем сгибать колено, опускайтесь в области паха (*куа*).

- Затем поднимитесь на правой ноге в исходное положение.
- Повторите это упражнение 9 или 18 раз, а затем проделайте то же на левой ноге.

Медицинский мяч

В некоторых старинных практиках тайцзи используется не только само тело человека, но и специальные принадлежности*. Есть, например, так называемый «медицинский мяч», очень тяжелый, который используется для обеспечения дополнительного сопротивления в практике движения Даньтяня. Он помогает развить дополнительную силу в нижней части тела.

Упражнения с тяжелой палкой



Еще одна старая практика — упражнения с тяжелой палкой. Выполняя движения тайцзи с очень тяжелым деревянным или железным шестом на плечах, вы развиваете силу ног и поясницы.

* Самыми известными из тренировочных инструментов тайцзи являются сержни *тайцзи-бан* и *тайцзи-чи* и парные деревянные шары *шуан муцю*. Некоторые упражнения с тайцзи-баном см. в книге: Чжан Миньву, Сунь Синъюань. *Китайская цигун-терапия*. Киев, «София», 1996.



Поднимание груза половыми органами

Наконец, важным аспектом как высших уровней медитации, так и отработки Формы тайцзи являются упражнения по подниманию груза половыми органами. Хотя эти упражнения подробно описаны в моей книге «Нэйгун Костного Мозга»*, их стоит упомянуть и здесь. Благодаря применению этих техник сила половых органов значительно возрастает и укрепляется их связь с внутренними органами. Кроме того, эта практика помогает вам подключаться к энергии планет в Целительской Форме.

Отталкивание подошвой

1. Примите фронтальную стойку тайцзи**, задняя (левая) ступня повернута наружу под углом 45 градусов, передняя (правая) нога согнута.
2. Согните левое колено, перенесите вес назад и отталкивайтесь от пола подошвой (особенно пяткой) задней стопы так, чтобы энергия Земли выбрасывала вас вперед. Учтите: хотя вы можете чувствовать очень сильный пружинистый толчок, очень важно переносить вес с задней ноги на переднюю медленно, чтобы энергия могла должным образом проявиться.
3. Выполните это от 18 до 36 раз.
4. Повторите то же упражнение, поменяв стойку.
5. Затем, начиная из переднего положения***, отталкивайтесь от пола подушечкой ступни, переводя тело контролируемым движением назад в осевшую позицию****. Энергия подошвы (особенно подушечки) стопы, опять-таки, лишь порождает движение, а дальше происходит управляемый медленный перенос веса с передней ноги на заднюю.
6. Повторите это движение от 18 до 36 раз. Затем поменяйте стойку.

* См. Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. *Нэйгун — искусство омоложения организма*. Киев, «София», 1995.

** Имеется в виду гунбу.

*** Гунбу.

**** Цзобу.



7. Накопец, поочередно выполняйте движения вперед и назад в одном цикле и выполните от 18 до 36 таких циклов в левой и правой стойке.

Практика тайцзи в низких стойках



Когда вы овладеете вышеописанными упражнениями, очень важно задействовать выработанную силу в практике тайцзи. Для этого нужно выполнять Форму тайцзи-цигуна, опустив тело пониже к земле. Больше сгибая колени и делая стойку шире, вы легче овладеете боевыми применениями Формы. Повышенная нагрузка на сухожилия голеностопов и коленей еще больше увеличит вашу силу.

Обращайте внимание на то, чтобы при практике низких стоек ваше тело было прямым, а колено не выступало дальше пальцев ноги в передней стойке*.

Энергетическая подготовка к тайцзи-цигуну

Чтобы в совершенстве овладеть тайцзи-цигуном, вы должны также освоить фундаментальные даосские энергетические практики. К ним относятся Внутренняя Улыбка, медитация «Микрокосмическая Орбита», цигун «Железная Рубашка» и Шесть Целительных Звуков.

В Приложении 1 мы дадим упрощенные варианты этих практик. Для глубокого их изучения читатели должны получить

* И во всех остальных стойках тоже.



личные инструкции от дипломированного инструктора Исцеляющего Дао. Кроме того, можно обратиться к нашим книгам, видеофильмам и аудиокассетам.

Хотя на первый взгляд может показаться, что этих практик слишком много — не хватит 24 часов в сутках, чтобы выполнять их все, — добившись мастерства в каждой практике, вы обнаружите, что можете выполнять их очень быстро и получать превосходные результаты. Тогда можно будет просто включать их в вашу ежедневную тренировку по тайцзи.

Не всегда есть необходимость делать все подготовительные энергетические упражнения перед каждым выполнением тайцзи-цигуна. Можно распределить эту практику на разные часы дня. Но, конечно, не подлежит сомнению, что, если вы перед тайцзи проделаете Внутреннюю Улыбку, Микрокосмическую Орбиту и Обнимание Дерева, ваше тайцзи достигнет более глубокого уровня.

Некоторые предпочитают выполнять сидячие упражнения Внутренней Улыбки и Микрокосмической Орбиты после тайцзи-цигуна. Они находят, что разминка, стоячая медитация и тайцзи делают их тело более открытым и гибким, благодаря чему им легче расслабиться и войти глубоко в медитацию. Что ж, путь Дао в том и заключается, чтобы вы нашли свой собственный ритм и определили, что лучше всего подходит лично вам.

Изучив разминочные и подготовительные базовые практики, вы теперь можете перейти к самой Форме тайцзи-цигуна.

Глава 5

Тайцзи-цигун: Форма «Тринадцать Движений»

Начинающие и немолодые люди обычно выполняют Форму тайцзи-цигуна «Тринадцать Движений» в высоких стойках. По мере прогресса в практике ученик может переходить к средним стойкам, которые «ближе к земле», чтобы развивать в себе больше силы. Интересующиеся боевыми применениями обычно используют очень низкие стойки.

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

Первое движение Формы тайцзи — не внешнее, а внутреннее. Если смотреть со стороны, вы просто неподвижно стоите лицом к северу. Эта поза ассоциируется с Уцзи, изначальным непроявленным состоянием.

Ступни вместе, но лодыжки не касаются друг друга. Девять точек стоп находятся в контакте с землей. Они являются «корнем», точкой подключения к энергии Земли.

Колени прямые, но не «защелкнутые» в суставах. Спина прямая и расслабленная. Никакого давления, напряжения или боли не должно ощущаться в поясничной области.

Плечи расслаблены, голову как будто что-то тянет вверх за макушку. Это «Небесное натяжение» — то самое, которое вытягивает вверх Земную энергию через стопы.

Почувствуйте, что Небесное натяжение исходит от шара *ци*, расположенного над вашей головой. Это натяжение растягивает позвоночник, позволяя энергии свободнее циркулировать. Од-



Стойка Уци.



новременно почувствуйте, как ци входит в копчик и распрямляет позвоночник.

Глаза открыты и не напряжены, смотрят прямо вперед, на горизонт. Подбородок чуть подтянут вовнутрь. Это тонкое движение подбородка вовнутрь открывает область основания черепа и позволяет энергии проходить вверх к макушке головы и далее вниз по передней осевой линии тела.

Язык легко касается неба в одной точке, что способствует слюноотделению.





Нижняя челюсть расслаблена, зубы легко сомкнуты. Если челюсть отвисает, по бокам головы и горла создается напряжение.

Горло расслаблено. Глотание небольших порций слюны и выдыхание мягко расслабляет мышцы шеи.

Грудь расслаблена и чуть втянута. Втягивание осуществляется легким округлением лопаток.

Если грудная клетка напряжена, вы можете расслабить ее, легко и бесшумно вдохнув и затем так же спокойно выдохнув через губы.

Дыхание равномерное и глубокое с расширением живота.

Внимание сосредоточено на пупке или на Даньтяне, точке, находящейся внутри туловища, недалеко от почек. Дыхание проникает в Даньтянь, создавая ощущение растущего шара энергии.

Руки расслаблены, подмышки пусты, как будто в них вы удерживаете шарики для пинг-понга. Руки не касаются тела.

Ладони расслаблены, пальцы расслабленные, но прямые.

Указательные пальцы чуть-чуть подняты, чтобы ощущалось «искрение» энергии в их кончиках.

Улыбка

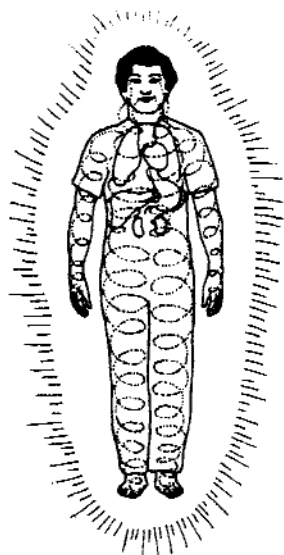
Улыбнитесь вилочковой железе, что расположена ниже шеи. Позвольте своей улыбке дойти до сердца и всех прочих органов. Улыбнитесь пупку.

Прислушайтесь к биению сердца. Проследуйте за сердечным пульсом в грудную клетку, плечи, локти, запястья, кисти рук, пальцы. Почувствуйте пульс в указательных пальцах и мизинцах.

Энергетическое дыхание

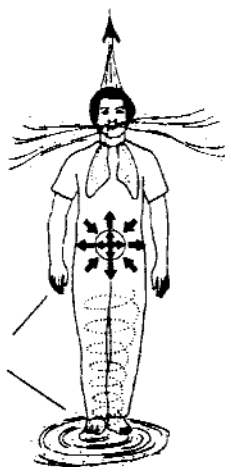
Почувствуйте Земную энергию в стопах, Небесное натяжение в макушке и Космическую энергию перед собой. Мягко и бесшумно вдохните и втяните Космическую энергию в межбровье.

Позвольте Космической энергии глубоко проникнуть в легкие, распространиться по всем органам и наполнить подошвы стоп.



Улыбка

Когда вдох завершен, без напряжения задержите дыхание на миг и начинайте мягко и бесшумно выдыхать. Если при выдохе к вашим ноздрям поднести кусочек бумаги, он не должен шевелиться.



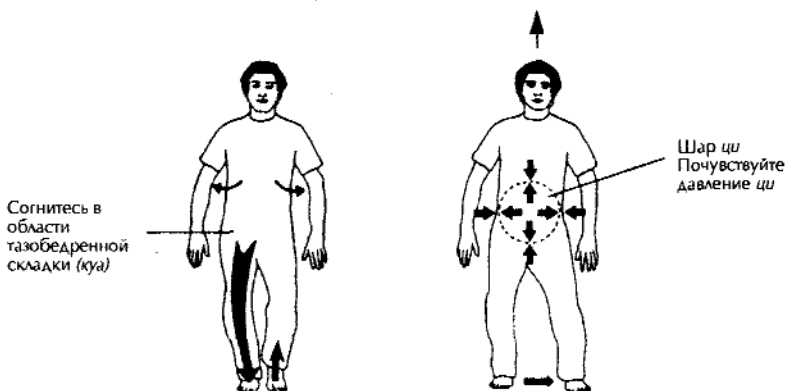
Почувствуйте, как дышат ладони и подошвы стоп

Почувствуйте, как шар *ци* в Даньтяне сжимается и расширяется вместе с дыханием



Начало тайцзи

Подготовка: шаг в сторону



Согнитесь в области тазобедренной складки (*куа*)

Шар ци
Почувствуйте давление ци

1. На выдохе начинайте оседать на правую ногу, перенося на нее вес тела. Оседание должно начинаться из таза и крестца. Сгибайтесь в тазобедренной складке (*куа*), при этом не сгибая сильно колени, и почувствуйте, как вес передается через тыльную сторону колена в пятку. Оседание при помощи простого сгибания коленей накладывает на них слишком большое напряжение, иногда даже травмирующее. Руки чуть отходят от боков благодаря опусканию грудной клетки и еще большему округлению лопаток. Поверните кисти рук так, чтобы ладони смотрели назад. Энергия течет через руки в ладони и кончики пальцев.

По мере того как грудная клетка опускается, грудина втягивается внутрь, массируя вилочковую железу.

Макушка головы остается выровненной по Небесной силе; не должно быть никакого наклона, компенсирующего оседание на правую ногу.

Когда весь вес окажется на правой ноге, вдохните, поднимая левую пятку (большой палец касается земли).

2. Отделите левую ногу, легко проведя по земле большим пальцем, как бы чертя линию. Стопы разводятся примерно на ширину плеч. Это ваша опорная ширина. Если расстояние между ступнями меньше ширины плеч, это значит, что ваша опора уже,



чем верхняя часть, то есть центр тяжести расположен высоко. В нашем стиле ширина опоры не превышает ширины плеч.

Выдохните, ставя левую ступню плотно на землю (все девять точек касаются земли), и перенесите вес так, чтобы он снова равномерно распределился на обе ступни.

Колени остаются чуть присогнутыми, но не выступающими вперед дальше пальцев ног.

Тазовая область открыта. Энергетический шар находится в районе пупка.

Позвоночник растянут Небесным натяжением; крестец притягивается вниз Земной силой.

Поднимание рук



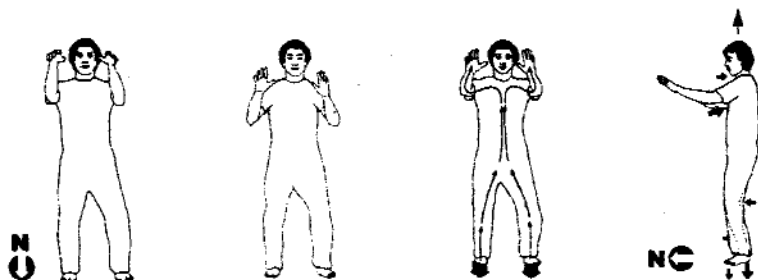
1—6. Сначала чуть-чуть, почти незаметно, качнитесь вперед. Девять точек стоп остаются «приклеенными» к земле. Затем качнитесь назад и опускайте копчик, пока не почувствуете, что стопы еще плотнее соединились с землей. Позвольте импульсу силы Земли, поднимающемуся вверх к лопаткам, начать поднимать ваши руки. Начинайте вдыхать одновременно с началом поднимания рук.

Руки при этом остаются присогнутыми в локтях. Энергия еле заметно преобладает в указательных пальцах. Запястья прямые и расслабленные, чтобы жизненная сила могла легче проходить в ладони. Локти направлены вниз, а не в стороны. Расстояние между руками равняется ширине плеч. Избегайте слишком большого или слишком малого расстояния между руками.

Руки поднимаются главным образом внутренней силой, рождающейся в лопатках. Поднимайте руки не выше уровня плеч.



Толкание двумя руками



1—2. Когда руки поднимаются на уровень чуть ниже плеч, медленно выдыхайте, сгибая локти и прогибая вниз запястья, чтобы ладони были направлены вперед. Это выполняется вместе с опусканием грудной клетки и плеч. Затем снова наклоните крестец и опустите копчик, пока не почувствуете, что девять точек стоп плотно прижимаются к земле.

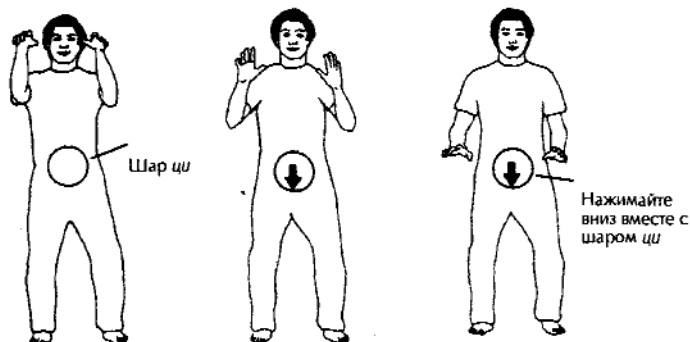
3. Почувствуйте, как сила Земли течет вверх по ногам и позвоночнику.

4. Округлите лопатки, чуть наклоните крестец под себя, вытяните руки, чуть опустите грудную клетку и подтяните подбородок. Позаботьтесь, чтобы локти оставались чуть согнутыми, а плечи не поднимались. Почувствуйте, как сила, направленная вверх, распрямляет позвоночник.

Опускание рук

1—2. Руки опускаются внутренней силой *ци* с расслаблением лопаток и тех сухожилий, которые удерживают руки вверху. Запястья расслабляются, и руки возвращаются в горизонтальное положение. Локти остаются согнутыми и направляют движение вниз; запястья как бы подвешены на нитках. Вы должны чувствовать свои руки так, словно они плавают на поверхности воды.

3. Руки опускаются вниз на уровень таза, и начинается следующее движение.



Основные движения: левосторонняя Форма

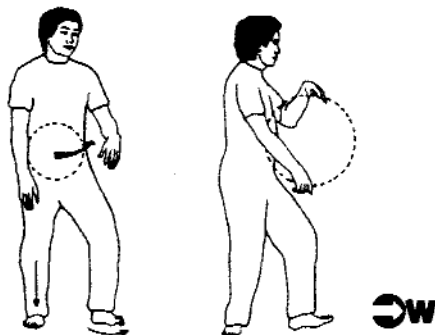
Следующая последовательность движений является основной частью Формы тайцзи. Она повторяется в различных направлениях, о которых уже упоминалось. В самом конце выполняется серия заключительных движений.

Первая половина тайцзи-цигуна называется «левосторонней Формой». Движения выполняются в четырех направлениях, которые сменяются против часовой стрелки.

Хватание птицы за хвост: север

Первое отражение: держание шара ци

1. Начинайте вдох и расслабьтесь, оседая с большей частью веса на правую ногу. Позвольте жизненной силе в Даньтяне





руководить поворотом влево (на запад). Ошибкой будет сначала повернуть голову и плечи. Когда поясница и таз поворачиваются влево, просто поднимите левый носок и позвольте левой ступне повернуться на пятке.

2. При повороте поясницы левая кисть совершает маховое движение против часовой стрелки примерно на высоту сердца. Локоть направлен вниз. Правая кисть поворачивается ладонью вверх, как бы зачерпывая что-то, и совершает маховое движение под пупок. Запястья и пальцы обеих рук прямые, но расслабленные.

Расстояние между руками и телом определяется опусканием грудной клетки и округлением лопаток. Лучше всего взять за основу положение рук в Обнимании Дерева. Если бы запястье левой руки было повернуто так, что ладонь развернулась бы вовнутрь, рука оказалась бы точно в таком положении и на таком же расстоянии от тела, как в Железной Рубашке.

Поворот выполняется, пока вы не окажетесь лицом к западу. Носок левой ступни опускается и указывает на запад. Выдыхая, начинайте переносить примерно 60 процентов веса на левую ступню.

Центральная линия тяжести, проходящая из макушки через промежность, попадает в левую ступню. Это позволяет вам уравновесить свою структуру для следующего движения. Если линия тяжести не проецируется в левую ступню, следующее движение будет несбалансированным и нецентрированным.

Второе отражение: держание шара *ци*

1. На вдохе мысленно направьте энергию Даньтяня вправо. Таз следует за ней. Верхняя часть тела движется, пока таз





не разворачивается к северо-западу. Одновременно перенесите 100 процентов веса на левую ступню и поднимите правую пятку. Касайтесь правым носком земли, пока не почувствуете, что полностью уравнились на левой ноге и что правая нога может легко подняться над землей, не нарушив равновесия.

2. Правая ступня, на которой веса нет, делает широкий шаг на север. Одновременно чуть больше осядьте на левую ногу. Длина шага определяется длиной вашей ноги и тем, насколько далеко она может вытянуться без потери центральной линии тяжести.

Правая ступня ставится так, чтобы между двумя ступнями было расстояние, равное ширине плеч (слева направо).

3. После того как правая пятка коснется земли, начинайте выдыхать и опускать всю стопу на землю, носок указывает точно вперед (на север). Перенесите около 50 процентов веса на правую ногу. Одновременно с переносом веса правая рука поднимается снизу на уровень сердца, ладонь повернута к груди. Высота, положение и угол — точно такие же, как в Обнимании Дерева.

Левый локоть опускается совсем немного, чтобы левая ладонь была повернута к правой ладони, пальцами вверх.

Правая рука держит энергетический шар (на этот раз размером со среднюю дыню) спереди, а левая рука — сзади. Держите грудную клетку опущенной.

Вес теперь равномерно распределен между обеими ступнями.

Вы повернуты на северо-запад. Левая ступня повернута на запад, правая — на север.

4. Держа копчик опущенным, начинайте вдох, перенося вес налево, к внутренней стороне пятки, и поворачивая левую ногу вовнутрь. Левая ступня тоже поворачивается (на 45 градусов к северо-западу) на пятке, нажимая на землю.
5. Направляя силу Даньтяня, заставьте ее повернуть вправо. Когда таз начинает поворачиваться к северу, правое колено поворачивается наружу, вправо. Это создает спиральное, винтовое движение, которое поддерживает укоренение ног в земле. Когда левая ступня начинает поворачи-



ваться наружу, создается спиральное движение, которое начинает передавать энергию вверх по ноге.

- Пока таз поворачивается вперед, наклоните крестец вовнутрь, чтобы почувствовать прочную связь с землей. Левая нога, помимо нажимания на землю и спирального закручивания, начинает толкать тело вперед. Этот толчок ноги позволяет спиральной энергии передаться вверх, в таз и позвоночник.

Когда левая нога толкает вперед, выдыхайте и перемещайтесь вперед, пока на правую ступню не будет приходиться около 70 процентов веса. Руки остаются в том же положении, пока левая ступня не закончит спиральное закручивание и толкание вперед. Таз повернут на север. Спиральная энергия переносится вверх движениями крестцового насоса и насоса Т-11. Теперь сила находится в С-7.

Как только энергия достигает С-7, опустите грудную клетку и округлите лопатки. Локти остаются чуть согнутыми. Спиральная сила передается от лопаток в С-7 и затем вовне через руки и ладони.

Одновременно с опусканием грудной клетки происходит легкое движение подбородка вовнутрь, имеющее характер отдачи. Втягивание подбородка улучшает работу черепного насоса и не дает шее свободно раскачиваться. Когда шея не раскачивается, энергия не рассеивается через руки. Это движение подбородка также удерживает центральную линию тяжести выровненной по промежности и правой ноге. Обращайте внимание, чтобы правое колено не выходило за правый носок, а туловище не наклонялось вперед, разбивая центральную линию тяжести. Расслабляйте все части тела.

Откатывание

- Начинайте вдох и почувствуйте, как сила Земли тянет крестец вниз. Осядьте чуть глубже на правую ногу. Небесная сила оказывает контрнатяжение вверх. Затем правая нога начинает отталкиваться от земли и левое колено сгибается; вся телесная структура сдвигается назад.

Ступни остаются на своих прежних местах. Выпрямите правое запястье и вытяните пальцы вперед так, чтобы ла-



донь теперь была обращена не к телу, но влево. Левая рука поворачивает кисть ладонью вверх. Оседая назад, подведите левую кисть под правую и проведите ее вдоль нижней стороны правой руки (но не касаясь правой руки), пока левая кисть не окажется точно под правым локтем. Обратите внимание на то, чтобы грудная клетка была опущена, а руки округлены. Не позволяйте правой руке «складываться» и подходить ближе к телу.

- 4—6. Пока вы выдыхаете, мысленно скомандуйте *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз поворачивается чуть вправо, пока Даньтянь и поясница поворачиваются влево; этим создается легкое скручивание. Верхняя часть позвоночника и руки остаются на своих местах. Поворачиваясь, распространите спиральное закручивание на правую руку, чтобы правая кисть повернулась ладонью к вашему лицу. Самая распространенная ошибка при откатывании — сначала поворачивать голову и глаза, потом плечи и уж потом — таз. При такой последовательности с поворотом головы и плеч перекручивается позвоночник.

Нужно ясно различать полное и пустое.

— Из классиков тайцзи

Нажимание двумя руками

1. Когда левый поворот таза выполнен примерно на 60 процентов возможной амплитуды без скручивания позвоночника, начинайте движение левой руки.
Вдыхайте, пока левая рука описывает круг ладонью вверх,



как бы зачерпывая что-то. Кисть при описывании кругов никогда не поднимается выше уха.

- 2—3. Пока левая кисть описывает верхнюю часть круга, *ци Даньтяня* командует тазу повернуться назад к северу. Эти два движения синхронизируются так, чтобы основание левой ладони завершило свой круг и приготовилось нажимать на основание правой ладони в тот же момент, когда таз завершает поворот к северу. Левая кисть поддерживает правое запястье и снижает опасность травмы при сильном нажимании на противника.
- 4—6. В предыдущих движениях большая часть веса была на левой ноге. Как только кисти рук встречаются и таз поворачивается к северу, вы начинаете спирально закручивать и переносить энергию вперед для ее выброса через кисти рук. Распространенная ошибка — начинать переносить вес на правую ступню прежде, чем таз полностью повернется вперед. В этом случае спиральная энергия рассеивается до того, как достигает кистей рук, и все движение оказывается совершенно неэффективным.
- Спиральное закручивание энергии начинается, когда вы выдыхаете и отталкиваетесь левой ступней от земли. Левое колено поворачивается наружу, влево. Когда левая нога начинает толкать вперед, правое колено спирально закручивается наружу, вправо. Когда спиральная энергия достигает крестца, выровняйте и активизируйте крестцовый насос, чуть подогнув крестец под себя. Левая нога продолжает толкать, и когда спиральная энергия достигнет Т-11, помогите насосу Т-11, чуть изогнувшись в этом месте. В конце концов сила достигнет С-7; насос С-7 активизируется

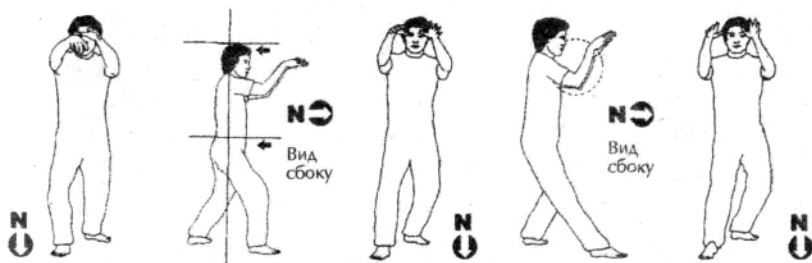


опусканием грудной клетки и округлением лопаток. Когда сила передается через руки и начинает достигать кистей, правая кисть скручивается по часовой стрелке, а левая — против часовой стрелки, как бы открывая кувшин. Последнее движение — подтягивание подбородка вовнутрь для активизирования черепного насоса. Теперь около 70 процентов веса находится на правой ступне. Правое колено не должно выступать за носок.

Движение коренится в ступнях, развивается в ногах, направляется поясницей и проявляется вовне через кисти рук и пальцы. Между ступнями, ногами и поясницей должен быть один непрерывный поток ци.

— Из классиков тайцзи

Толкание двумя руками



1—5. Вдыхайте, расслабляйтесь и оседайте назад, на левую ступню. Крестец снова натягивается вниз, а Небесное натяжение вытягивает позвоночник вверх. Правая нога, которая находится впереди, начинает отталкиваться от земли, смещая телесную структуру назад.

Старайтесь при отталкивании передней ногой не «взмывать» вверх; тело продолжает двигаться на прежнем уровне по отношению к земле.

Поддерживая связь между собой, обе руки поворачивают ладони вниз. Начинайте разделять кисти рук, легко пронося левую кисть поверх правой. Продолжайте разделять кисти, пока они не разойдутся на ширину плеч. Опустите лок-



ти, удерживая кисти на одной линии с предплечьями и поворачивая ладони вперед. Форма кисти и ее положение по отношению к предплечью в этом движении и повсюду в Форме называется «Рука Прекрасной Госпожи». Рука Прекрасной Госпожи — это совершенная смесь Инь и Ян: пальцы прямые, но не «деревянные», расслабленные, но не «мертвые», разведенные, но не слишком далеко друг от друга. Запястья не согнуты ни вперед, ни назад — словом, положение, которое можно охарактеризовать как «царственное» или «элегантное».

Хотя кажется, что локтигибаются и подходят ближе к грудной клетке, на самом деле это не так. Грудная клетка остается опущенной, а лопатки — округленными.

Правильная высота кистей рук — примерно на уровне ушей. Это называется «руки защищают голову».



6—9. После оседания начинается следующее движение — толкание вперед. Снова начинайте выдыхать, когда левая нога отталкивается от земли. По мере того как энергия по спирали поднимается вверх, активизируйте крестцовый насос и насосы Т-11 и С-7, как описывалось выше. Почувствуйте, как тело словно собирается подпрыгнуть вверх, но старайтесь не «взмывать».

Пока энергия достигает С-7 и идет по рукам, не торопитесь толкать руками от локтей. Пусть главная энергия толчка приходит от лопаток. Ближе к концу движения добавьте энергию черепного насоса, подтянув подбородок вовнутрь.

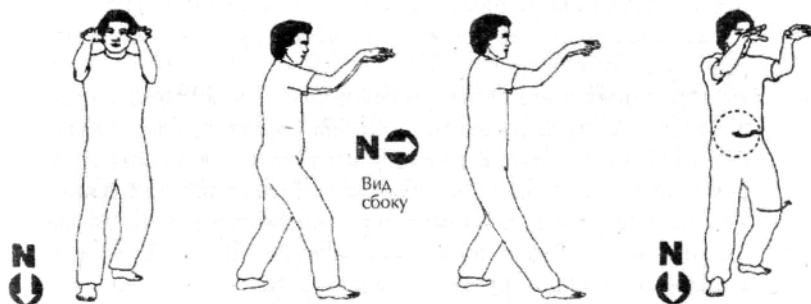
Когда энергия достигает ладоней и заходит в пальцы, сила сухожилий растягивает пальцы, но центры ладоней оста-



ются расслабленными. Обратите внимание, чтобы центры ладоней не выпячивались и пальцы не отгибались назад. Запястья остаются совершенно прямыми, выровненными по предплечьям. Распространенная ошибка — сгибать запястья назад. В боевой ситуации такое положение весьма уязвимо и опасно, так как позволяет противнику согнуть ваши кисти назад до отказа. Левая рука и кисть скручиваются по часовой стрелке, а правая рука спирально закручивается против часовой стрелки.

Одиночный кнут: юг

Первое скручивание: перенос веса и поворот



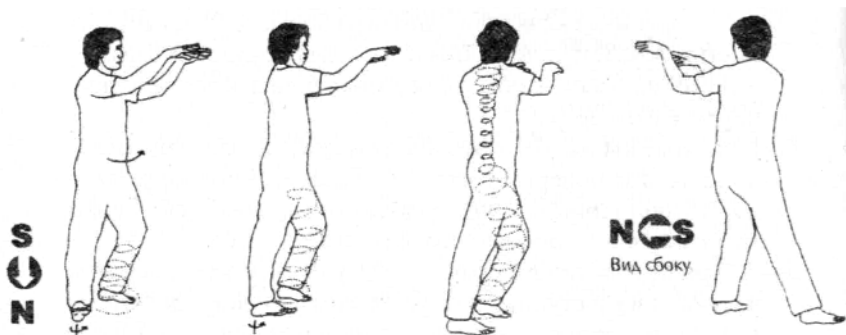
- 1—3. Вдохните, оседая на левую ногу. Локти распрямляются (но не полностью; вообще, никогда не распрямляйте полностью локти и колени, иначе *ци* будет трудно течь через эти суставы) так, чтобы ладони обратились к земле. Руки параллельны земле.
4. Начинайте выдыхать; в это время мысленно скомандуйте *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз следует за поворотом *ци*. Позвоночник, плечи и голова поворачиваются поворотом таза; они не поворачиваются сами по себе.
- 5—6. При повороте таза позвольте ему натянуть и повернуть правую ногу и ступню, которые находятся впереди. Просто поднимите носок правой ступни и поверните ступню на пятке. Продолжайте поворачивать таз до предела (таз повернется примерно на 90 градусов и будет обращен на за-



пад). Правая ступня поворачивается носком на запад, затем вся подошва снова опускается на землю. При повороте таза очень важна устойчивость левой ноги. Когда поворачиваетесь, позвольте левому тазобедренному суставу повернуться и закрыться насколько возможно.

- 7—8. Затем отпустите нижнюю часть спины и поверните поясницу независимо от таза, скручивая поясничные позвонки до тех пор, пока руки не обратятся к юго-западу. Выполните тазом легкое контрскручивание вправо, чтобы удержать его в неподвижном положении, когда поясница и верхняя часть тела скручиваются влево. Продолжайте скручивание, переходя к верхней части позвоночника и плечам, пока руки не обратятся к югу. Распространенная ошибка — продолжать поворачивать голову, глаза и плечи после того, как таз прекратил поворачиваться, скручивая таким образом позвоночник.

Поворот поясницы создает в левой ноге особого рода пружинистую силу. Если взять резиновый жгут, привязать его одним концом к палке и затем намотать на палку, мы будем иметь дело с такой же энергией. Когда палку отпускают, она вращается, пока вся энергия намотанного жгута не высвободится. Левая нога в данном случае играет роль жгута, а руки — палки. Вышеописанное движение «наматывает» силу в ноге и высвобождает эту силу вверх по ноге, через позвоночник в руки.

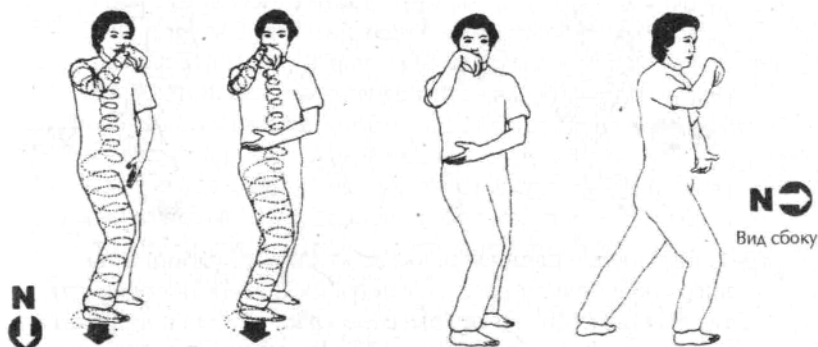




Второе скручивание: формирование клюва



- 1—2. Когда вы достигли крайней точки поворота влево, вдыхайте, упираясь левой ногой в землю и перенося вес вправо. При переносе веса позвольте локтям чуть согнуться.
3. Когда вы перенесете вес вправо, выдохните. При выдохе таз поворачивается вправо. Пружинистая энергия левой ноги таким образом передается в правую ногу. Теперь весь вес тела — на правой ноге.



4. По мере того как таз поворачивается вправо, правая рука сгибается в локте и правая кисть складывается в «клюв». Большой палец и мизинец сводятся вместе, а остальные пальцы охватывают их. «Клюв» — это наступательное оружие, он пригоден для сильных тычков и захватов. Если ми-



зипец не будет защищен другими пальцами, его легко можно сломать.

- 5—7. Пока правая рука сгибается и формирует клюв, левая кисть подходит под правый локоть черпающим движением. Распространенная ошибка — подводить правую руку очень близко к телу, так что левая рука вынуждена почти касаться живота. При этом сходит на нет опускание грудной клетки и теряется округлость рук, а передача пружинистой силы из ноги прерывается в лопатках. Запястье правой руки держите на высоте между плечом и нижним краем уха.

Все суставы тела надлежит связать воедино, не допуская ни малейшего разрыва.

— Из классиков тайцзи

Третье скручивание: отпусkanie клюва

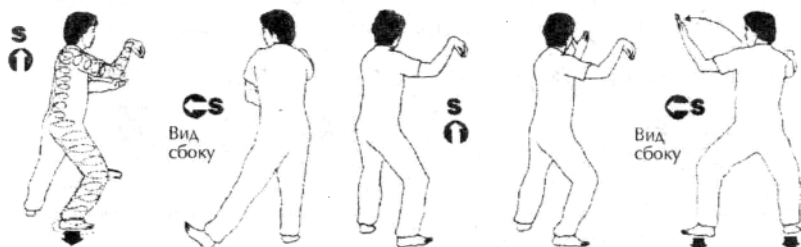


- 1—2. Вдохните и начинайте высвобождать пружинистую энергию в правой ноге, командуя ци Дяньтяня повернуть таз влево. Пока энергия высвобождается и таз поворачивается влево, левая ступня поворачивается на большом пальце. Весь вес остается на правой ноге.
3. Раскручиваясь, «намотанная» сила поднимается вверх по позвоночнику и высвобождается через правую руку и клюв.
Клюв выдвигается к западу, в конце этого движения ло-



кость все еще чуть согнут. Если локоть полностью распрямить, будет очень трудно освободить руку в случае захвата ее противником. Захватив прямую руку, противник легко может взять ее на излом в локте.

Устремление к Небу



1—2. Когда пружинистая энергия уже высвобождена через правую руку и весь вес находится на правой ноге, левая нога может сделать широкий шаг в сторону.

Линия центра тяжести, проходящая через макушку головы и промежность, должна проецироваться прямо в правую ступню. Тогда вы будете устойчиво стоять на правой ноге и шаг левой ногой будет плавным. В противном случае шаг придется сделать очень быстро, чтобы не упасть.

Левая ступня делает шаг на 45 градусов влево-назад от правой ступни. Если вы тренируетесь в комнате, ориентируйтесь по стенам: нога отставляется по направлению к углу комнаты, а ступня направлена к стене.

Первой касается земли пятка левой ступни. Если смотреть сверху, то между ступнями в этот момент должен быть угол 90 градусов. Правая ступня продолжает указывать на запад, а левая повернута на юг.

3. Выдыхайте и переносите вес так, чтобы он равномерно распределялся между двумя ступнями.

Одновременно с переносом веса опускайте на землю носок левой ступни (носок указывает прямо на юг), приводя все девять точек стоп в плотный контакт с землей.

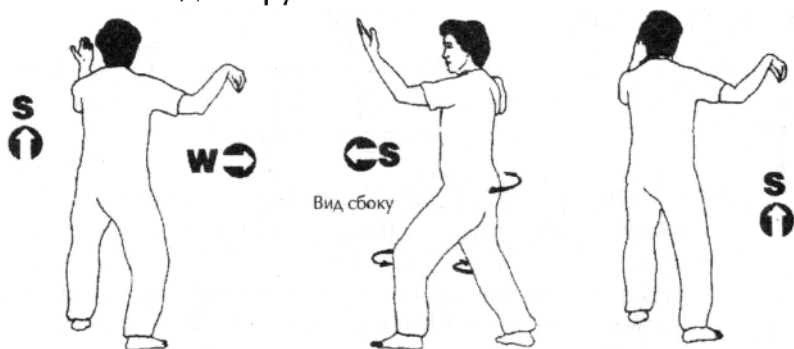
4—5. Одновременно с переносом веса левая рука описывает дугу, ладонь повернута к телу; левая кисть поднимается на



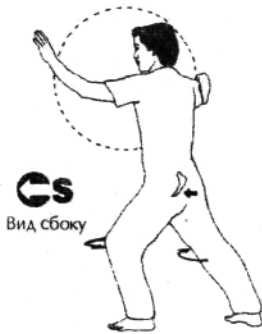
высоту лица, расстояние от лица равно примерно длине предплечья. Убедитесь, что оба плеча расслаблены и оба локтя направлены к земле. Левая кисть открыта ладонью вверх («устремляется к Небу»), правая кисть остается сложенной в клюв.

Когда вес распределен поровну на обе ступни, правая рука располагается над правой ногой, а левая рука — над левой ногой. Пах открыт, таз повернут на юго-запад.

Толкание одной рукой



- 1—2. Вдохните и поверните правую ступню на пятке на 45 градусов, в юго-западном направлении. Затем мысленно скажите *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз следует за *ци*.
 - 3—4. Выдыхайте, пока правая ступня прижимается к земле и начинает спирально закручивать энергию вверх по правой ноге.
 - 5—6. Правая нога начинает отталкиваться от земли, поворачивая таз на юг и спирально закручивая энергию вверх, в таз и позвоночник. По мере продвижения спиральной энергии вверх активизируются крестцовый насос и насосы Т-11 и С-7. Грудная клетка опускается, лопатки округляются, передавая силу из левой ноги. Наконец, добавляется сила черепного насоса путем подтягивания подбородка вовнутрь.
- Локоть левой руки остается чуть согнутым, а запястье левой руки не согнуто. Убедитесь, что 70 процентов веса приходится на переднюю ногу. Откройте пах со стороны пе-



редней ноги. Связь с землей должна быть сильнее всего по внутренней стороне передней ноги.

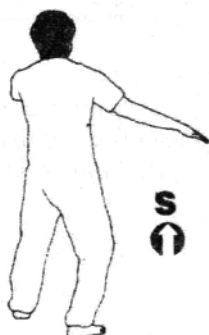
Этим заканчиваются Основные Движения тайцзи-цигун I. Последовательность «Хватание птицы за хвост + Одиночный кнут» повторяется еще пять раз. При каждом из следующих двух повторений направление изменяется на 90 градусов против часовой стрелки.

Хватание птицы за хвост: запад

По завершении вышеописанных движений выполняются еще два повтора «Хватания птицы за хвост» и «Одиночного кнута». Они заканчиваются «Одиночным кнутом» на север.

Переходное движение: оседание и защита груди

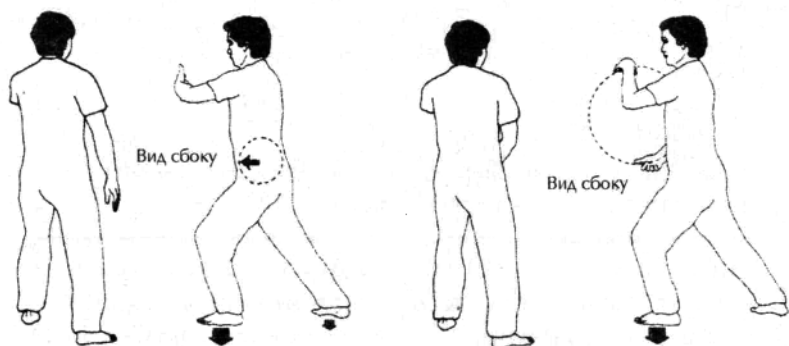
1—3. Вдыхайте и оседайте на правую ногу. Одновременно поверните левое запястье так, чтобы ладонь была обращена к





телу. Эталонном для этого движения является положение руки в позе «Обнимание дерева». Одновременно правая рука уходит вниз и вбок к бедру, пальцы расслаблены. Грудная клетка остается опущенной, лопатки округлены.

Первое отражение: Держание шара ци



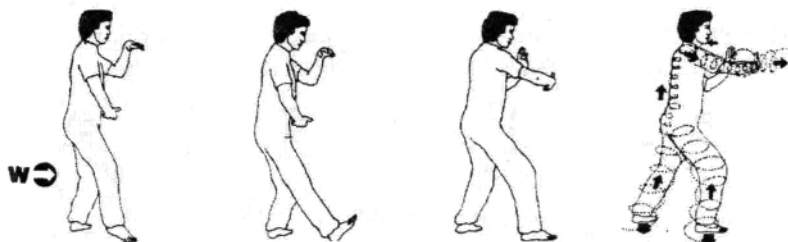
1—4. Выдыхайте и отталкивайтесь вперед правой ступней, пока около 60 процентов веса не окажется на левой ноге. Левая кисть начинает поворачиваться ладонью вниз. Правая кисть выходит снизу с зачерпывающим движением. Одновременно *ци* Даньтяня поворачивает влево, поворачивая и таз. Обратите внимание на то, чтобы таз поворачивал позвоночник, плечи и голову.

Поза должна быть прямой, но расслабленной, способной выдержать атаку со всех восьми сторон.

— Классики тайцзи

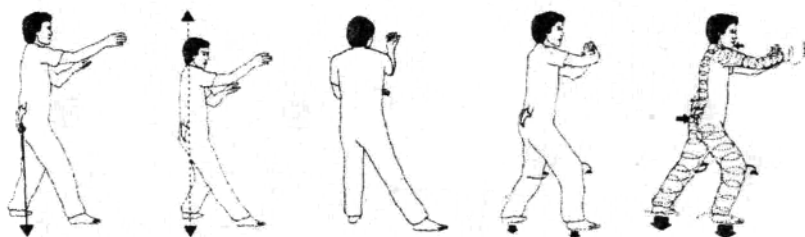
Второе отражение: держание шара *ци*

С этого момента комплекс повторяется, как раньше, но в других направлениях. Оставшаяся часть «Хватания птицы за хвост» теперь выполняется лицом к западу, а за ним следует «Одиночный кнут», обращенный к востоку.



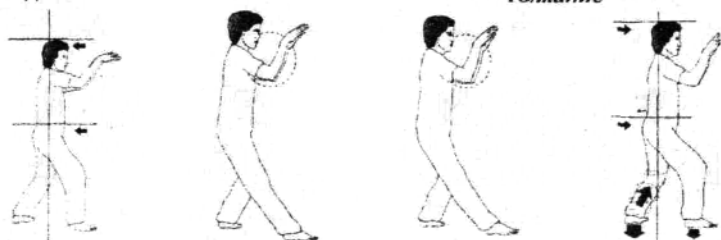
Откатывание

Нажимание



Оседание

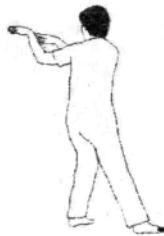
Толкание





ОДИНОЧНЫЙ КНУТ: ВОСТОК

ЕЮ
N



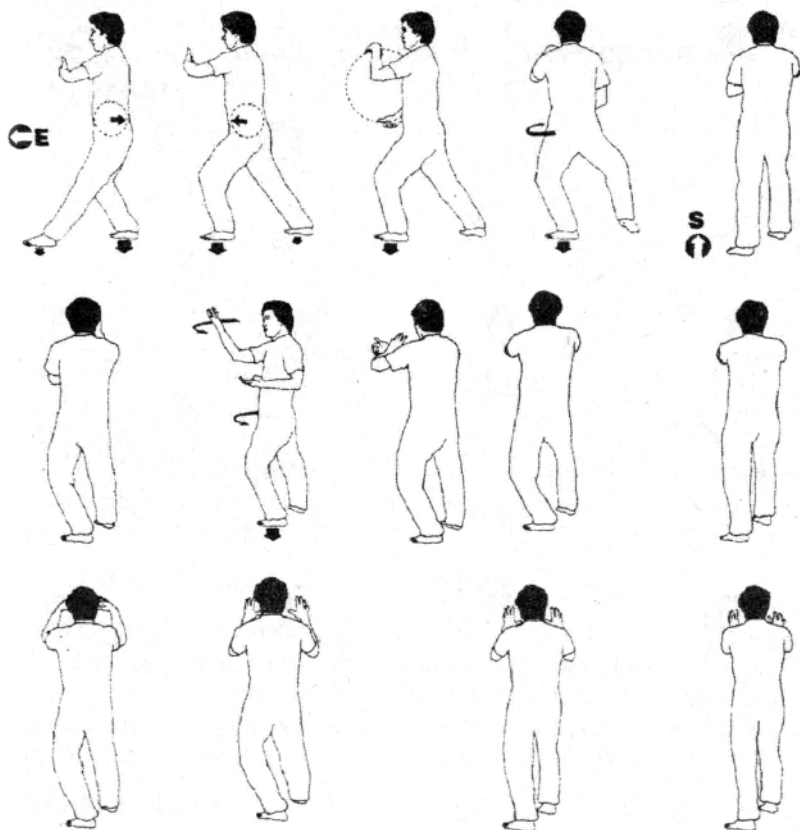
Внешне будь как ястреб, хватающий кролика, духом
будь подобен коту, ловящему мышь.

— Из классиков тайцзи



Хватание птицы за хвост: юг

Выполните еще один повтор Основных движений; на этот раз делайте «Хватание птицы за хвост» на юг, а затем «Одиночный кнут» на север.

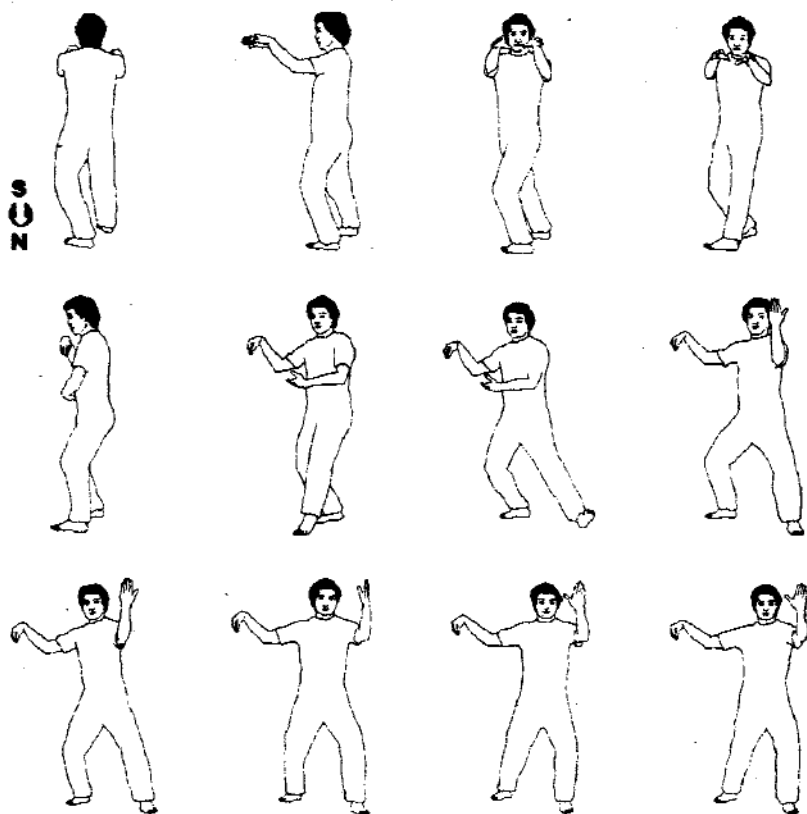


Ищи прямое в изогнутом. Сначала запасай энергию, потом выпускай ее... Отступить — значит атаковать, а атаковать — значит отступить.

— Из классиков тайцзи



Одиночный кнут: север



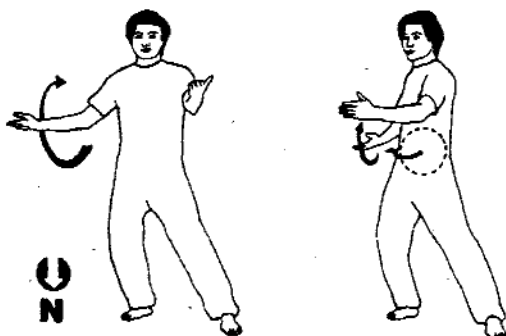
Вы завершили левостороннюю Форму.



Основные движения: правосторонняя Форма

До этого момента все движения выполнялись с поворотами влево. После перехода все движения выполняются с поворотами вправо.

Переход к правосторонней Форме: держание младенца



1—2. Правая и левая рука опускаются; при этом *ци* Дяньтя-ня поворачивает таз вправо (на северо-восток). Обе ладони поворачиваются вверх.

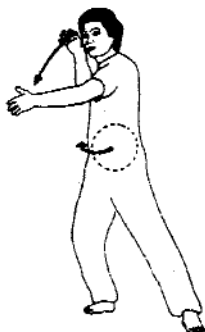
Хватание птицы за хвост: север

Первое отражение

При переходе к правосторонней Форме нет движения «первое отражение». Во всех последующих повторах «Хватания птицы за хвост» вы выполняете первое отражение, как в левосторонней Форме, но меняете местами правые и левые руки и ноги.

Второе отражение

1—3. Держание шара *ци*. Правая рука описывает круг, не поднимаясь выше правого уха. Левая рука выходит вверх, в положение отражения. Одновременно вес переносится на левую ногу, которая находится впереди. Таз поворачивается вперед одновременно с завершением движения руки. Ладони держат энергетический шар впереди. Это положение и есть второе отражение в правостороннем варианте.



Откатывание



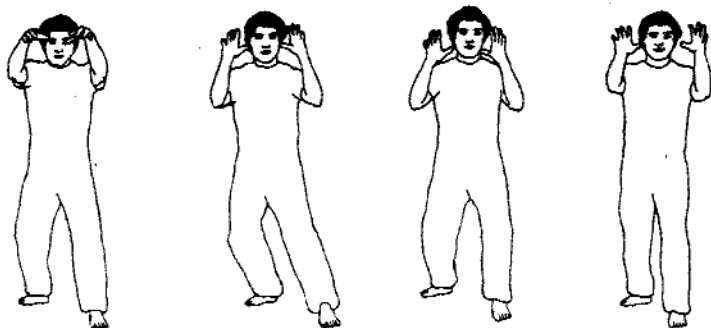
Нажимание





Толкание

☺
N

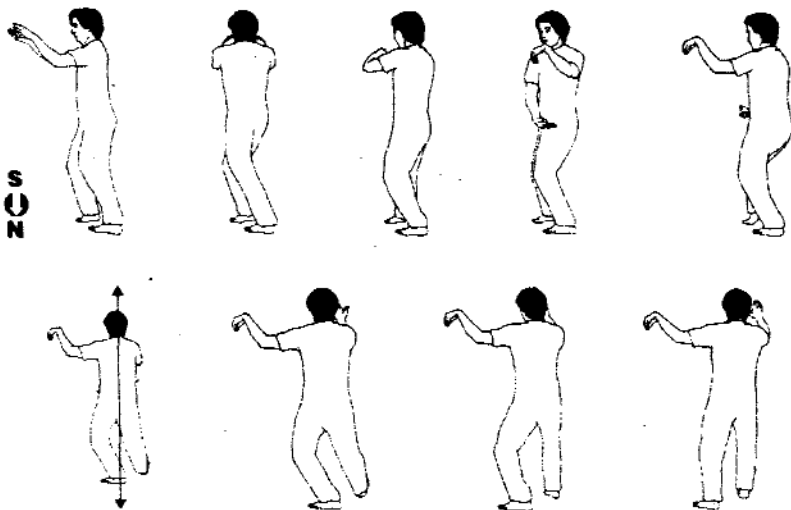


Запасание энергии подобно натягиванию лука; выброс энергии подобен выпусканию стрелы.

— Из классиков тайцзи

Одиночный кнут: юг

☺
S





Хватание птицы за хвост: восток

Оседание с защитой груди



Первое отражение



S
U
N

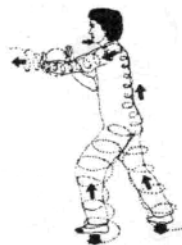
Энергию нужно беречь и запасать, округляя, чтобы она всегда была в избытке.

— Из классиков тайцзи

Второе отражение



E
C



Откатывание

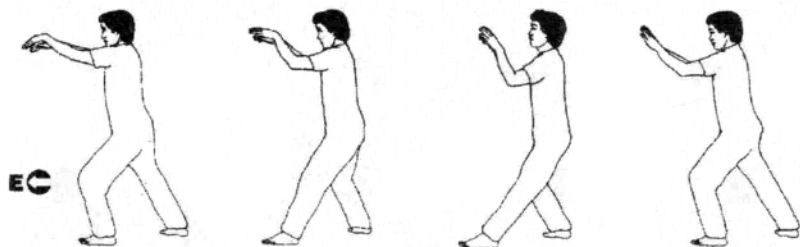




Нажимание



Оседание и толкание



Одиночный кнут: запад

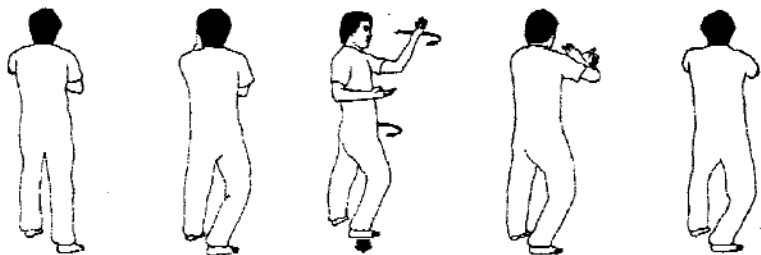
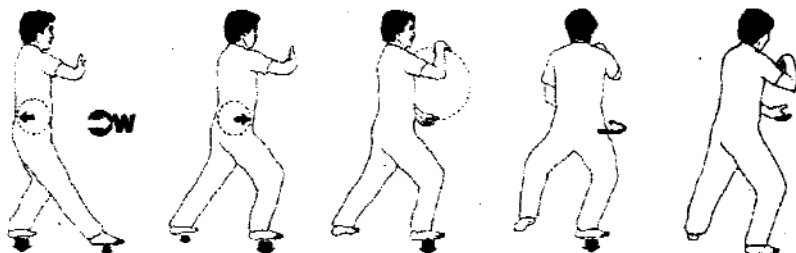




Энергия кажется расслабленной, на самом деле будучи мощной и прочно укорененной.

— Из классиков тайцзи

Хватание птицы за хвост: юг

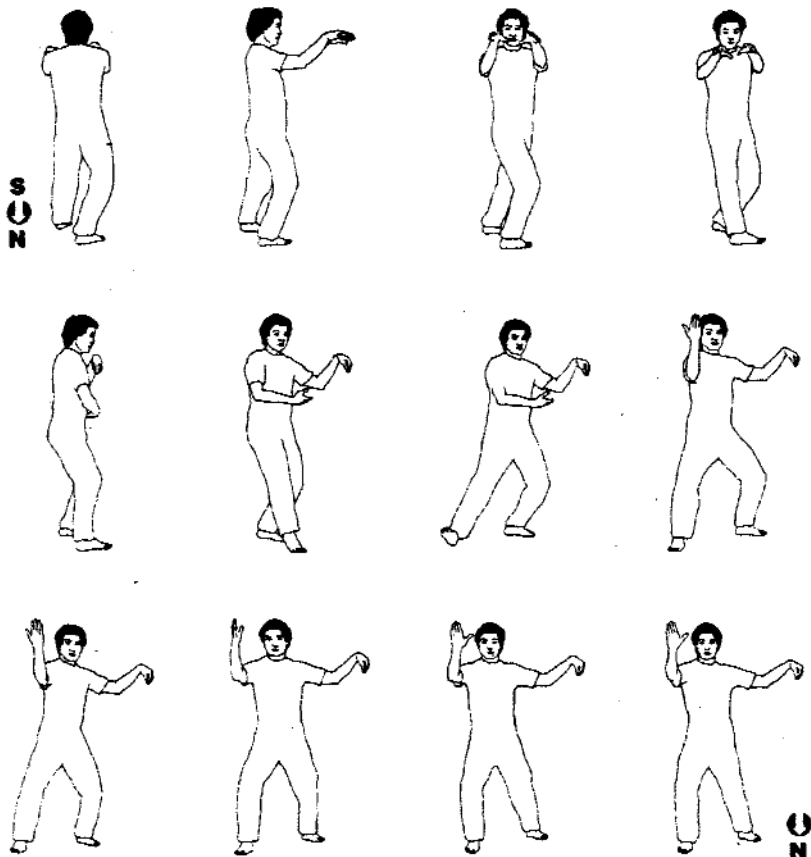


Ум ведет, тело следует.

— Из классиков тайцзи



Одиночный кнут: север



Всегда помни: когда одна часть движется, все части движутся; когда одна часть неподвижна, все части неподвижны.

— Из классиков тайцзи



Заключительные движения

Этими движениями завершается Форма тайцзи. После того как вы вобрали в себя всю окружающую энергию, очень важно сконцентрировать ее в Даньтяне для хранения.

Скрещивание рук



1. Вдохните, перенося вес снова на левую ногу. Одновременно поднимите руки над головой и перед собой ладонями наружу и вверх, пальцы обеих рук направлены друг к другу.
2. Дугообразным движением опустите руки через стороны. Когда руки проходят на уровне плеч, выдыхайте, поднимая правый носок, делая шаг прямо назад правой ногой и ставя правый носок на землю на ширине плеч от левой ступни (правая ступня направлена на север).
3. Обе руки продолжают делать зачерпывающее движение вниз через стороны. Одновременно переносите весь вес на правую ногу.
4. Вдыхайте и продолжайте «зачерпывать» руками, пока запястья не перекрестятся напротив пупка (ладони вверх), собирая всю окружающую энергию через руки в пупок. Одновременно приставьте левую ступню к правой. Колени все еще согнуты.
5. Равномерно распределите вес на обе ноги. Руки, все еще перекрещенные в запястьях, продолжают подниматься перед грудью, пока не достигнут уровня горла.

Завершение тайцзи: стойка Хуньюань

1. Разведите кисти рук, ладонями вверх, на ширину плеч.



2. Затем начинайте выдыхать, поворачивая ладони вниз и медленно опуская руки.
3. Когда кисти рук приближаются к уровню поясницы, ноги медленно распрямляются. Опустив руки по бокам, вы окажетесь в том же положении, из которого начинали Форму, — в стойке Уцзи.

Постойте так минуту. Дышите естественно. Почувствуйте энергию, которую вы выработали, выполняя тайцзи-цигун. Почувствуйте, как все каналы открываются и энергия свободно течет по всему телу. Почувствуйте, что в теле существует одна река *ци* без порогов и стремнин. Порадуйтесь этому ощущению некоторое время.

Собирание энергии

В самом конце тренировки, как и во всех практиках Дао, соберите энергию, положив обе ладони на пупок и мысленно





повращав их 36 раз по часовой стрелке, а затем 24 раза против часовой стрелки (женщины вращают ладони 36 раз против часовой стрелки и 24 раза по часовой стрелке). Если хотите, можете сократить время собирания энергии, вращая ладони по 9 раз в одну и другую сторону.

Расслабляй живот, и ци будет проникать в кости.
— Из классиков тайцзи

Резюме: составные части Формы тайцзи-цигуна

Ниже мы приводим общий список движений тайцзи-цигуна. Если вы выучите его, вам будет легче вспоминать последовательность выполнения Формы.

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

- Улыбка
- Энергетическое дыхание

Начало тайцзи

- Подготовка: шаг в сторону
- Поднимание рук
- Толкание двумя руками
- Опускание рук

Основные движения: левосторонняя Форма

Хватание птицы за хвост: север

- Первое отражение: держание шара *ци*
- Второе отражение: держание шара *ци*
- Откатывание
- Нажимание двумя руками
- Толкание двумя руками

Одиночный кнут: юг

- Первое скручивание: перенос веса и поворот
- Второе скручивание: формирование клюва
- Третье скручивание: отпускание клюва



- Устремление к Небу
- Толкание одной рукой

Хватание птицы за хвост: запад

- Переходное движение: оседание и защита груди
- Первое отражение: держание шара *ци*
- Второе отражение: держание шара *ци*
- Откатывание
- Нажимание двумя руками
- Толкание двумя руками

Одиночный кнут: восток

Хватание птицы за хвост: юг

Одиночный кнут: север

Основные движения: правосторонняя Форма

Переход к правосторонней Форме: держание младенца

Хватание птицы за хвост: север

- Второе отражение: держание шара *ци*
- Откатывание
- Нажимание двумя руками
- Толкание двумя руками

Одиночный кнут: юг

Хватание птицы за хвост: восток

Одиночный кнут: запад

Хватание птицы за хвост: юг

Одиночный кнут: север

Заключительные движения

- Скрещивание рук
- Завершение тайцзи: стойка Хуньюань
- Собираение энергии

Глава 6

Отработка движений дома

В домашней практике* можно выделить три уровня: начальный, средний и высший. Если вы заложите прочный фундамент на начальных стадиях, то сможете лучше понять средний и высший уровни.

Начальный уровень

Медитация и цигун для тайцзи

Тайцзи-цигун — это продолжение различных медитативных практик (Внутренней Улыбки, Микрокосмической Орбиты, практики Слияния и т. д.). Очень важно поддерживать тайцзи регулярной медитативной практикой. Тайцзи — это также и продолжение цигуна «Железная Рубашка», поэтому обязательно нужно практиковать различные позы Железной Рубашки, особенно «Обнимание дерева» и «Золотая черепаха погружается в воду».

Стойка Уцзи

Уделите некоторое время отработке первой позы тайцзи, известной как стойка Уцзи. Все, что в ней требуется, — это просто стоять неподвижно и позволить телу расслабиться как можно полнее.

Стоя в этой позе, убедитесь, что вы не отклоняетесь ни в какую сторону. Лучший критерий для этого — наличие Небесного натяжения. Как только вы наклоняетесь, натяжение сверху уменьшается или исчезает. Поэкспериментируйте с этим, и по-

* Напоминаем читателю, что эта книга написана как пособие для учеников, посещающих тренировки у дипломированных инструкторов Ицзяющего Дао.



лученный опыт позволит вашей телесной структуре настроиться наилучшим образом.

Постойте неподвижно несколько минут, расслабляясь всем телом настолько возможно. Если где-то возникает хотя бы малейший намек на боль, это безошибочный показатель того, что вы отклонились от стойки Уцзи.

Стопы

Вы должны чувствовать, что все девять точек каждой стопы касаются земли и вес поровну распределен между ступнями. Убедитесь, что пальцы ног расслаблены и не согнуты, как бы пытаетесь «хвататься» за землю.

Колени

Переместите фокус осознания в колени. Убедитесь, что колени чуть присогнуты. Это гарантия того, что вес тела не будет «стопориться» в коленях. Полное выпрямление колен, особенно с фиксацией суставов, приводит к тому, что нагрузка на них возрастает; это воздействует на нижнюю часть спины и отрезает ноги ниже колен от круговорота ци и крови.

Чуть покачавшись на стопах с пятки на носок, постепенно почувствуйте, как тяжесть с колен «падает» в ступни. Чуть больше веса должно приходиться на пятки; при этом вес тела «стекает вниз» больше по задней стороне колен, чем по передней.

Позвоночный столб

Переместите осознание вверх по ногам на спину и проверьте, нет ли напряжения в районе поясничных позвонков из-за наклона таза. Убедитесь, что вы не сутулитесь.

Продолжайте перемещать фокус осознания вверх по спине к плечам. Проверьте, чтобы плечи не напрягались и не поднимались. Направляя осознание дальше вверх к основанию черепа, убедитесь, что подбородок чуть подтянут вовнутрь; это создает ощущение открытости в основании черепа.

Голова

Проверьте, не наклоняется ли голова вперед. Почувствуйте легкое натяжение вверх в макушке головы; это сила Неба тянет силу Земли. Расслабьтесь как можно больше; позвольте Небес-



ной силе удерживать вас в «подвешенном» состоянии и растягивать позвоночник.

Возможно, вам придется отрегулировать (очень медленно) угол наклона головы. Отметьте, как течет энергия от подошв стоп к макушке, когда Небесное натяжение ощущается сильно.

Глаза

Держите глаза открытыми и расслабленными. Сфокусируйте зрение прямо перед собой, а не на полу и не на потолке. Затем осознайте, что уголки глаз расслаблены очень тонкой внутренней улыбкой.

Челюсти

Расслабьте челюсти и убедитесь, что они не сомкнуты плотно. Коренные зубы не должны сильно сжиматься. Язык должен постоянно слегка касаться нёба под удобным углом; при таком положении языка не должно выделяться много слюны.

Углы рта

Углы рта чуть приподняты внутренней улыбкой. Расслабьте мышцы шеи и горло как можно больше. Если проглотить немного слюны, это помогает расслабить мышцы.

Грудная клетка

Переместите осознание на грудь. Если в этом месте есть напряжение, медленно вдохните, не напрягаясь еще больше, и медленно выдыхайте через рот, пока в легких больше не останется воздуха.

Нижняя часть живота

Проверьте, чтобы мышцы нижней части живота были расслаблены, расширились при каждом вдохе и сжимались при каждом выдохе естественно и без усилий.

Анус и промежность

Обратите внимание на анус и очень мягко, чуть-чуть, сожмите его. Очень важно, чтобы это сжатие ануса не производилось с применением силы, иначе во всем туловище появится напряжение. Сжатие является скорее результатом хорошего мышечного тонуса в промежности.



Подмышки

Перенесите фокус осознания на подмышки. Оставьте в подмышках достаточно пустого места, чтобы можно было удерживать там шарик для пинг-понга.

Ладони

Позвольте центрам ладоней полностью расслабиться, а пальцам — свободно повиснуть.

Ключевые моменты

Выполняя комплекс тайцзи-цигуна, обращайтесь внимание на следующие ключевые моменты:

- Центр тяжести в основном находится в районе Даньтяня.
- Небесное натяжение поддерживается постоянно.
- Скорость движений постоянна.
- Движения выполняются непрерывно, без рывков и резких переходов.
- Дыхание равномерное, никогда не задерживается.
- Постоянно поддерживается естественное брюшное дыхание.
- Грудная клетка чуть опущена, лопатки округлены.
- Девять точек стоп всегда полностью касаются земли, если вы не делаете шаг.
- Инь и Ян, полнота и пустота, различаются при каждом шаге.
- Таз руководит движениями туловища.
- Структура спины не разрушается при оседании.
- Локти всегда направлены вниз.

При каждом выполнении комплекса тайцзи выбирайте один из этих ключевых моментов для специальной отработки. Отработав его до совершенства, переходите к другому.

Удерживание позы

Начинайте комплекс тайцзи. Останавливайтесь в каждой позе и удерживайте ее, пока не проверите следующие моменты:

- Есть ли макушечное натяжение?
- Выровнен ли позвоночник?
- Нет ли наклона?
- Находится ли центр тяжести в нижней части живота?



- Соприкасаются ли все девять точек стоп с землей?
- Устойчива ли поза?
- Смотрят ли глаза прямо вперед?
- Расслаблено ли дыхание?

Уделите некоторое время каждой позе. Постепенно увеличивайте время, которое вы проводите в каждой позе, начиная с 30 секунд и доводя его до пяти минут. Наблюдайте за появлением болей и напряжений; они укажут вам на тонкие нарушения позы.

Средний уровень

Когда все ключевые моменты начального уровня отработаны и учтены в вашей Форме тайцзи, вы можете продолжить процесс самосовершенствования на среднем уровне.

Почувствуйте, как мышцы отделяются от костей

Практикуйте глубокое расслабление в медитации до появления ощущения, что мышцы отделяются от костей. Этот уровень релаксации делает возможным гораздо более эффективно ощущаемый поток жизненной силы. Привнесите это расслабление в движения тайцзи.

«Ум-глаза-сердце» и поток ци руководят Формой

В качестве развития движения в глубокой релаксации старайтесь, чтобы движениями тайцзи руководили в первую очередь ваши ум и ци, а уже потом — сокращение и растяжение мышц (как на начальном уровне).

Поддерживайте плавный и равномерный темп

Отмечайте, с какой скоростью выполняются движения в начале комплекса, и старайтесь поддерживать такой же темп в последних движениях комплекса. Поскольку на этом уровне упор делается на изящество вашего тайцзи, темп должен быть одинаковым на протяжении всей Формы.

Сосредоточьтесь на выбросе энергии

Начинайте разделять движения по элементам и старайтесь чувствовать, как переносится энергия из одного элемента в другой. Работая с медленными движениями, вы можете почувство-



вать точное местонахождение энергии на каждой стадии движения.

Регулируйте размеры шагов

Очень полезно отметить на полу точку, в которой вы начинаете выполнение комплекса. Если все шаги одинаковы, вы завершите комплекс в той же точке или очень близко к ней. При равномерных шагах вы будете при каждом переходе разворачиваться точно по сторонам света.

При регулировании шагов нужно учитывать длину ног. Если шаги слишком короткие, то обычно колени выходят за носки ступней, что повышает нагрузку на колени и приводит к болям в коленях. Если шаги слишком широкие, то при их выполнении теряется центр тяжести.

Выявление наклонов

Вот признаки того, что вы наклонились или можете наклониться в ту или иную сторону:

- Одно плечо выше другого.
- Руки неравномерно толкают или поворачиваются.
- Таз и крестец наклонены при оседании назад.
- Будьте внимательны! Вперед обычно тянет наклониться при толкании и отражении.
- Назад тянет отклониться при выполнении оседания.

Высший уровень

Когда все упомянутые выше моменты отработаны до автоматизма и больше не требуют сознательной проверки, можете считать, что вы достигли высшего уровня практики тайцзи. На этом уровне вам придется уделять внимание следующим важным моментам:

1. Спокойствие ума, культивируемое посредством медитации, приводит к отсутствию случайных мыслей. Старайтесь поддерживать это состояние при выполнении тайцзи.
2. Чувствуйте поток энергии на каждой стадии каждого движения. Позвольте уму раствориться в энергии и движении.
3. Поддерживайте равномерное дыхание. Вдыхайте на иньской фазе каждого движения (оседание, поворот и т. д.); выдыхайте на янской фазе (отражение, толкание, Одиноч-



- ный кнут и т. д.). Координация вдохов и выдохов должна стать автоматической и не требовать сознательного усилия.
4. Поддерживайте устойчивость взгляда, избегайте лишнего мигания и взглядов по сторонам. Глаза — это зеркало ума и духа. Они должны быть расслабленными, но бдительными.
 5. Поддерживайте общую концентрацию на движениях, не отвлекаясь на звуки.
 6. Стремитесь к мышечной релаксации и гибкости, но будьте готовы в любой момент «выбросить энергию».
 7. Двигайтесь бесшумно.
 8. Оставайтесь центрированным на Даньтяне на протяжении всего комплекса.

Часть вторая

Глава 7

Форма Внутренней Улыбки (Форма Инь и Ян)

Инь и Ян в тайцзи-цигуне

Нераздельность, взаимопроникновение и динамизм Инь и Ян выражаются символом Тайцзи. Символ Тайцзи представляет движение: Ян толкает Инь, Инь тянет за собой Ян. Первоначально китайские иероглифы *Инь* и *Ян* обозначали соответственно тень и освещенную сторону горы. Их качества относительны и имеют смысл только в паре: янская сторона — горячая, светлая и сухая по сравнению с иньской стороной, которая холодна, темна и влажна.

При всей своей глубине, этот символ — не более чем символ; понятия Инь и Ян бесполезны, если не связать их с непрерывным движением танца жизни.



Символ Тайцзи.

Сменяя друг друга, Инь и Ян поддерживают равновесие природы; ночь следует за днем, луна — за солнцем, зима — за летом. Когда зима становится слишком холодной, мы знаем, что приближается весна. Когда лето становится слишком жарким, мы знаем, что уже недолго осталось ждать прохладной осенней погоды.



В тайцзи-цигуне понятия Инь и Ян также обретают физическую реальность. Тайцзи — это способ сознательного переживания Инь и Ян. Некоторые движения содержат больше иньских характеристик, а другие — янских.

К физическим интерпретациям Инь и Ян относятся, например:

Инь	Ян
Земля	Небо
Вдох	Выдох
Втягивание энергии	Выброс энергии
Оседание	Вставание
Отступление	Наступление
Закрывание	Открывание
Опускание	Поднимание
Сгибание	Выпрямление
Сокращение	Расширение
Восприимчивость	Активность
Поддержание	Доминирование
Податливость	Прочность
Низ	Верх
Запасание	Высвобождение
Внутреннее	Внешнее
Мягкое	Жесткое
Защита	Атака

Как показывает символ Тайцзи, каждое движение в тайцзи-цигуне является особой комбинацией Инь и Ян. Чем больше Ян, тем меньше Инь; чем больше Инь, тем меньше Ян. Последовательность движений в тайцзи хореографически выстроена так, чтобы соотношение Инь и Ян постоянно менялось. Ситуация, которую можно было бы охарактеризовать как в основном иньскую, трансформируется через поток движения в ситуацию, которую можно описать как в основном янскую, постепенно наращивая Ян и соответственно снижая Инь.

Хотя пропорции Инь и Ян постоянно изменяются, мы для удобства описываем движения в терминах того полюса, к которому мы движемся. Так, переход от Инь к Ян и снова к Инь можно описать следующим образом: Большая Инь — Малая



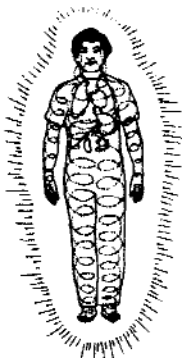
Инь — Малый Ян — Большой Ян — Малый Ян — Малая Инь — Большая Инь. Этот цикл повторяется снова и снова на протяжении всей Формы тайцзи-цигуна.

Расслабление и активность

Расслабление (релаксация) — это ключ к умению различать Инь и Ян. Расслабление — основа активности. Оно также жизненно важно для поглощения *ци*. «Улыбка», которой мы обучаем на курсах «Внутренней Улыбки», — чрезвычайно эффективная релаксационная техника. Очень важно начинать Форму тайцзи-цигуна с улыбки и постоянно улыбаться на всем протяжении Формы.

Улыбка начинается в глазах и распространяется по всему лицу, чуть приподнимая уголки рта. Затем улыбка направляется в органы, особенно в сердце и почки.

Улыбаясь суставам, легче их открывать, а в результате вы можете свободнее двигаться. Улыбка, адресованная мышцам, расслабляет их, отделяет от костей, в результате чего *ци* течет плавнее. Улыбнуться костям означает притянуть к ним энергию. Цель тайцзи-цигуна — использование ума для поглощения, трансформации и направления *ци*. Внутренняя Улыбка готовит почву для достижения этой цели.



Внутренняя Улыбка.



Земля и Небо

В начале Формы тайцзи-цигуна полезно вспомнить образ дерева, поскольку это идеальное природное приспособление для поглощения энергии. Корни дерева опускаются глубоко в землю, впитывая силу Земли; ствол стремится вверх, чтобы поглощать небесную силу; листья тянутся во все стороны, вбирая в себя Космическую силу.



Поглощение силы Земли.

Начиная Форму тайцзи-цигуна, легко подтяните вовнутрь крестец, чтобы копчик выровнялся с позвоночником и в поясничной области ощущалась сила. Это тонкое движение еще плотнее прижимает девять точек стоп к земле. Легко и постепенно перекатитесь с носков на пятки, пока не почувствуете, как сила движется вверх из пяток в таз и позвоночник. Почувствуйте, как активизируются «Бурлящие Источники», точки в середине подошв, по мере того как в них втягивается энергия Земли, которая затем поднимается по ногам и через копчик — в позвоночник.

Энергия Земли вызывает волнообразное движение в позвоночнике. Как только энергия достигает лопаток, *ци* заставляет руки подняться на высоту плеч. По мере того как грудная клетка опускается и подтягивается подбородок, энергия продолжает подниматься по шейным позвонкам в макушку. Когда макушка, самое высокое место, вытягивается вверх, устанавливается связь с Небесной силой. Вы ощущаете натяжение сверху, и вся скелетная структура как будто подвешивается на нити, прикрепленной к макушке.



При выполнении Формы постоянно поддерживайте связь с Тремя Силами. Чувствуйте, что вы укоренены в Земле, но вас тянет в Небеса. Пальцы разведены и мягко движутся, как листья под ветерком, и вы ощущаете Космическую силу. Эта сила воспринимается как океан *ци*, окружающий вас.



Поглощение Небесной силы.

Энергия втягивается во время иньской фазы движения. Процесс опустошения, который считается иньским, создает новые пространства, которые можно заполнять. Примером такого процесса является дыхание. Конец вдоха — это совершенная Инь снаружи тела. В этой точке легкие внутри являются совершенным Ян, они полностью расширены. По мере выдоха горячего Ян внешнее по отношению к телу пространство становится более янским, в то время как внутреннее пространство опустошается, становясь иньским, но при этом возрастает его потенциал поглощения воздуха. Мягко впитывайте энергию в ладони и подошвы стоп; впитывайте так осторожно, словно тянете шелковую нить.

Сила Земли прохладна и входит в тело через самую его иньскую часть — через стопы. Поэтому сила Земли считается иньской. Небесная сила горяча и входит через самую янскую часть тела, голову; поэтому она считается янской. Человек находится между этими двумя силами и должен гармонизировать их. Втягиваясь в тело, сочетаясь и смешиваясь в Даньтяне, энергии Инь и Ян трансформируются в высокополезную *ци*, которая может



Гармонизация сил Неба и Земли в Дантяне.

вскармливать все человеческое существо, циркулируя по Микрокосмической Орбите.

Пустота и полнота в ногах

Одной из важнейших характеристик Инь и Ян в тайцзи-цигуне является осознание пустоты и полноты. На протяжении всех Основных движений вы постоянно переносите вес с правой ноги на левую и наоборот. Несущая вес тела нога — «полная»; это более янская, активная нога, потому что она выполняет большую часть работы поддержания тела. Соответственно, «пустая» нога — это та, на которую приходится мало или вообще никакого веса тела; она более расслабленная, иньская, свободная от напряжения.

Помните важный закон Инь и Ян: ничто не является полностью Инь или полностью Ян. В Ян всегда содержится некоторое количество Инь, а в Инь — некоторое количество Ян. Поэтому «полное» и «пустое» — это лишь указатели доминирующего янского или иньского качества ног. Например, полной считается нога на 51—99 процентов янская, но, хотя Ян и доминирует в ней, все же в этой ноге сохраняется от 1 до 49 процентов Инь.

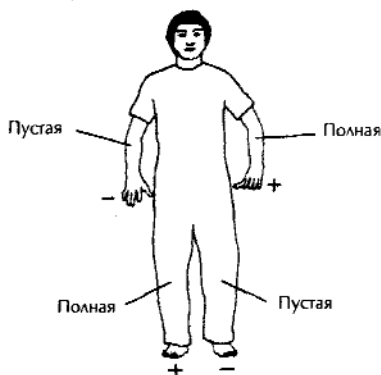
Как только вы начинаете движение, вы должны ясно различать Инь и Ян. Полная нога содержит силу, поскольку она высвобождает запасенную энергию, как лук выпускает стрелу. При высвобождении энергии полная нога становится пустой, а пустая нога, будучи иньской и принимая вес тела на себя, становится



янской, или полной. *Дао дэ цзин* выражает этот принцип следующим образом: «То, что выпрямляется, сначала должно быть согнуто; то, что наполняется, сначала должно быть опустошено».

Пустота и полнота в руках

Руки точно так же постоянно переходят от пустоты к полноте. Одна рука всегда является доминирующей и полной, а другая — поддерживающей, воспринимающей и пустой. Полная рука всегда противоположна полной ноге. Например, когда вес приходится в основном на левую ногу, полной рукой является правая.



Функциональная противоположность

Полная и пустая стороны меняются в каждом движении. Например, в движении «Толкание» (в левосторонней Форме) первоначально правая нога выставлена вперед и нагружена. Когда вы переносите вес назад, на левую ногу, правая рука становится доминирующей, а левая рука должна быть чуть более расслабленной, играя поначалу воспринимающую и поддерживающую роль. Когда вы начинаете сдвигаться вперед, правая нога в начале Толкания доминирует, но по мере того, как правая нога начинает наполняться весом тела, правая рука должна пропорционально расслабиться, а левая рука — стать доминирующей.

Этот принцип хорошо демонстрирует бейсбольный питчер, подающий мяч. Сначала он закручивается и переносит вес назад,



на правую ногу, запасая энергию. Затем он переносит вес вперед, на левую ногу, и отпускает мяч.

Другой пример — ваша отмашка рук при ходьбе или беге. Когда одна нога выходит вперед, одноименная рука качается назад в качестве балансира. Функциональная противоположность имеет место на всем протяжении Формы тайцзи-цигуна, уравновешивая верхнее и нижнее, левое и правое.

Функциональная противоположность — это главная техника поддержания Инь и Ян в равновесии в тайцзи.

Избегайте «двойного веса»

Когда вам не удастся ясно различать Инь и Ян, пустоту и полноту, это называется «двойной вес». Двойной вес может иметь место в нескольких случаях. Первый — это когда обе руки пытаются одновременно быть янскими или когда вес равномерно распределяется на обе ноги. (Во время Основных движений это ошибка; во время Подготовительных движений это не является ошибкой, поскольку вы выражаете Инь и Ян в терминах верха и низа, расширения и сжатия.) Когда вес распределен на ноги поровну, вам становится труднее быстро перенести вес на ту или другую сторону. Это чувство знакомо всем, кто играет в теннис или бадминтон: противник подает, а у вас ноги «приросли к земле», и вы не успеваете среагировать.

Второй вариант двойного веса случается, когда одна сторона тела целиком — и верхняя, и нижняя часть — является Ян или Инь. Возьмем к примеру с бейсбольным питчером: вы никогда не увидите такого, чтобы питчер-правша во время броска делал шаг вперед правой ногой. Попробуйте сами, и вы увидите, как это неудобно. Во избежание такого вида двойного веса всегда соблюдайте правило: когда вы хотите, чтобы сила была в правой руке, вес переносится на левую ногу, и наоборот. Соответственно, когда вы хотите, чтобы левая рука была податливой или пустой, правая нога также должна быть пустой. Следование этим правилам Инь и Ян поможет вам поддерживать равновесие во время занятий тайцзи.

Сгибание и выпрямление

Сгибание — это Инь, выпрямление — Ян. Сгибая руки, ноги и позвоночник, мы запасаем энергию; выпрямляя их, мы высво-



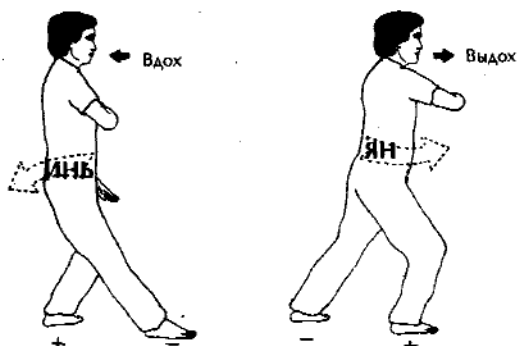
бождаем запасенную энергию. В классических трудах по тайцзи сказано: «Запасание энергии подобно натягиванию лука; высвобождение энергии подобно выпусканию стрелы». Поэтому руки, ноги и позвоночник в тайцзи называют «Тремя Луками». Если вы хотите пустить стрелу далеко, сначала нужно хорошо согнуть лук.

Новички часто не придают должного значения сгибанию коленей при переносе веса вперед и назад. Поэтому их движениям и недостает силы. Но если сгибать колени слишком сильно, это приводит к распаду телесной структуры; в общем, очень важно не сгибать колени ни слишком слабо, ни слишком сильно.

Аналогично, и слишком сильное выпрямление рук или ног также может привести к нежелательным последствиям: зажатости и излишней вытянутости. В цигуне суставы часто называют «энергетическими воротами тела». Выпрямляя руки и ноги, никогда не фиксируйте коленные и локтевые суставы; сохраняйте в них хоть небольшую изогнутость, чтобы энергетические ворота оставались открытыми. Это позволяет ци и крови плавно течь через конечности, не встречая препятствий, которые вы создаете, когда фиксируете суставы и тем самым закрываете ворота.

Верх и низ, наступление и отступление, левое и правое

В одном из классических трудов по тайцзи говорится: «Если есть верх, есть и низ; если есть отступление, есть и наступление; если есть левое, есть и правое. Если намереваешься двигаться вверх, ты должен одновременно помнить о движении вниз». Верх и низ — две стороны одной медали; то же можно сказать о наступлении и отступлении, о левом и правом. Это имеет особенно важное значение в боевых применениях и тактике тайцзи. Двигаясь вперед, вы всегда должны быть готовы при необходимости моментально отступить. И наоборот, отступая, вы должны высматривать возможность наступления. Если вы сосредоточиваетесь исключительно на наступлении, не держа в голове мысли об отступлении, то можете попасть в ловушку и ваш ум будет не способен достаточно быстро переключиться на отход. В данном случае ваш ум является слишком янским и вы не оставили в своем намерении семени Инь.



Если вы хотите увести своего противника вверх, хорошей тактикой будет сначала применить силу, направленную вниз. Противник невольно попытается защититься от ложной атаки вниз, двигаясь вверх; тогда вы сможете вести его намерение, позаимствовать его энергию, прибавить ее к вашей собственной энергии атаки, направленной вверх, и без усилий лишить противника корня.

Тот же принцип применим и к левому и правому. Если вы хотите атаковать противника справа, обманите его, приложив немного силы слева. Если его внимание переключится влево, он может оставить свою правую сторону незащищенной и уязвимой для атаки.

Мягкое и жесткое

В классических трудах по тайцзи говорится: «Из крайней мягкости происходит крайняя жесткость». Тайцзи-цигун иногда называют «мягким стилем» боевых искусств. Большинство боевых искусств делает ставку на силу и скорость, а тайцзи — на равновесие мягкого и жесткого. И все же характеризовать тайцзи как чисто «мягкий» стиль было бы неправильно, поскольку само название *тайцзи* подразумевает гармонию Инь и Ян, мягкого и жесткого. Некоторые ученики тайцзи совершенно непропорционально культивируют мягкость за счет жесткости, приходя в итоге к тому, что истинные мастера пренебрежительно называют «танцевальным тайцзи».



Многие хорошо понимают силу жесткости в боевых искусствах, а вот в словах «сила мягкости и податливости» видят противоречие или недоразумение. Дело в том, что силу тайцзи можно сравнить с высококачественной рессорной сталью. Рессорная сталь гибка, но прочна, податлива, но упруга. Чтобы из железной руды получить рессорную сталь, нужно ее расплавить до мягкого, жидкого состояния и проковать много раз, пока не удалятся все шлаки. Так и в тайцзи-тренинге вы должны сначала учиться расслабляться и быть гибким в каждом суставе, пока все ненужные напряжения и угловатости не будут устранены из ваших движений. В результате вы становитесь сильным, но гибким, мягким на поверхности, но прочным внутри, подобным «стали, завернутой в вату». Это и есть истинная сила — сила равновесия Инь и Ян.

Принцип уравнивания мягкости и жесткости применим и к поединку. Мы встречаем янскую силу противника силой Инь и атакуем его иньские места силой Ян. В тайцзи мы никогда не встречаем янскую атаку противника «лоб-в-лоб». Вместо того чтобы грудью принимать натиск силы противника, мы поддаемся ей мягко, по-иньски. Поскольку в Ян всегда содержится Инь, мы должны при этом высматривать, где противник мягок, где его Инь (слабые и незащищенные места), и прикладывать к этим местам нашу янскую жесткую силу. Мы не тратим свою силу Ян, пытаясь прямо противостоять Ян противника. Вместо этого мы «консервируем» свою янскую энергию и ждем возможности приложить ее туда, где для достижения максимального результата потребуется минимальное усилие.

Защита и атака

Во многих боевых искусствах оборонительные и наступательные движения выделяются в две отдельные стадии. Сначала блокируешь, затем наносишь удар. В тайцзи-цигуне Инь и Ян, защита и атака всегда интегрированы в каждом отдельно взятом движении. Обычно в тайцзи защита и атака происходят одновременно. Одна рука поддается, другая наносит удар; когда верхняя часть тела поддается, нижняя часть атакует.



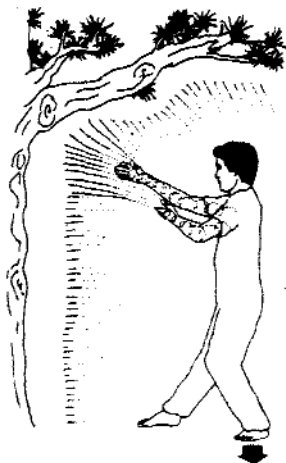
Инь-Ян: упражнение для сухожилий с деревом

Чтобы лучше прочувствовать силы Инь и Ян, попробуйте следующее упражнение с деревом, которое помогает выявить тонкие энергетические различия этих сил.

1. Найдите здоровое, красивое зеленое дерево и направьте на него тайцзи-цигуновское «отражение» (впереди правая нога и правая рука).

2. Начните с очень медленного вдоха. Почувствуйте, как сила Земли тянет крестец вниз. Небесная сила производит соответствующее натяжение вверх. Начинайте упираться правой ногой в землю, сдвигая телесную структуру назад и не двигая руками.

Ступни остаются на прежних местах. Выпрямите правое запястье, чтобы ладонь теперь была обращена не к телу, а влево. Левая ладонь смотрит вверх.



Инь-Ян: упражнение с деревом.

3. Глубоко оседайте на левую ногу и почувствуйте, как вес всего тела поддерживается подошвой, ступней, пяткой и тазом. Оседая, поднесите левую кисть под правую кисть и затем проведите ее вдоль нижней стороны правой руки, пока она не окажется под правым локтем. Это положение рук называется «защита локтя».



Все это — иньская часть упражнения. Во время оседания энергия втягивается через кончики пальцев, через сухожилия рук и идет дальше через остальные сухожилия телесной структуры. Фокусируйте внимание на притягивании энергии от дерева как ее избыльного источника.

Обращайте внимание на то, чтобы грудная клетка была опущена и руки округлены. Не позволяйте правой руке сгибаться и подходить ближе к телу. При оседании таз часто перекручивается в сторону левой ноги. Это происходит по нескольким причинам, одна из которых — жесткость мышц и связок, соединяющих тазовую кость с позвоночником и ногами, а другая — чрезмерное оседание вниз, из-за чего проекция центра тяжести выходит за пределы левой стопы. Благодаря перекручиванию в сторону центр тяжести как будто возвращается на место, но теряет выравнивание позвоночника. Эта проблема особенно часто встречается у женщин. Нужно регулярно выполнять упражнения для раскрепощения таза и нижнее брюшное дыхание.

4. Полностью осев, начинайте янскую фазу. На этот раз руки совсем не движутся. Сохраняя позу, вы начинаете эту фазу с медленного выдоха и упирания левой ступней в землю. Это создает силу, направленную из открытого паха в сухожилия ног, которые теперь получают отдачу силы Земли. Если ваша структура правильна, сила Земли поднимается вверх по сухожилиям тела, проходит мимо таза до позвонка С-7, затем по сухожилиям правой руки и из пальцев рук направляется к дереву. Теперь дерево поглощает янскую энергию, которую вы генерируете.

Став чувствительнее к тонкому обмену иньской и янской энергиями с деревом, вы можете продолжать это упражнение без потери энергии, потому что разделяете с деревом Инь- и Ян-фазы отдачи и поглощения.

Старайтесь, чтобы вдохи и выдохи соответствовали иньским и янским движениям этого упражнения. Для получения оптимальных результатов все движения должны быть как можно более медленными и плавными.

Форма Внутренней Улыбки, Инь и Ян

Нижеследующие иллюстрации и упражнения помогут вам понять принципы Инь и Ян и применять их в практике тайцзи-



цигуна. Мы еще раз даем подробное описание Подготовительных движений с указанием иньских и янских аспектов, чтобы вы уловили общую идею. Если у вас это получится, вы сможете применить принципы Инь и Ян и к последующим Основным движениям.

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

Улыбка

Внутренняя Улыбка играет особенно важную роль в стойке Уцзи. Уцзи можно перевести как «предельное состояние небытия» или «чистая открытость». Когда мы начинаем с улыбки горловому центру или паращитовидной железе, это раскрывает нашу способность *проявляться*. Чтобы участвовать во взаимодействии Инь и Ян, нужно делать упор на способность изменяться изящно и плавно. Когда горловой центр открыт, у вас появляется желание изменяться.

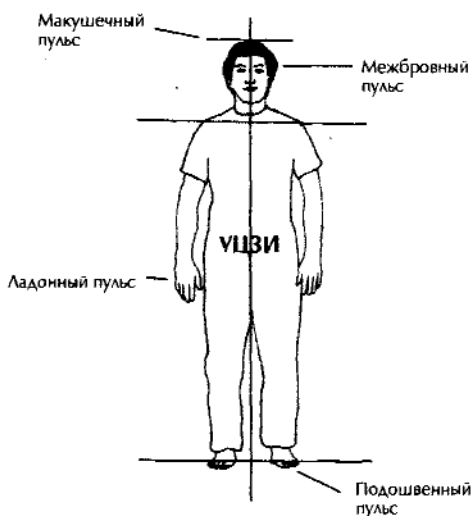
В практике тайцзи улыбка выражает счастливую связь со вселенной. Улыбка также помогает устранять напряжение (напряжение такого рода, которое проявляется в форме кома в горле при беспокоестве).

Затем улыбнитесь мышцам. Это помогает устранить любое избыточное напряжение, вызванное чрезмерной эксплуатацией мышц, и перенести больше весовой нагрузки на кости и сухожилия. Если мышцы отделяются от костей, *ци* может течь.

Наконец, улыбнитесь сухожилиям и костям, чтобы должным образом подготовить тело к движению. Это будет особенно важно в дальнейшем, для правильного выполнения Формы Изменения Сухожилий и Формы Костного Дыхания.

Дыхание и втягивание энергии

Дыхание помогает руководить фазами движения. Вдох — это Инь (собираение силы), а выдох — Ян (внешнее проявление и высвобождение силы). Оно также служит мерой Малой, Большой и Величайшей частей циклов Инь и Ян. На протяжении всей Формы очень важно, чтобы выполняющий ее не сбивался с дыхания, чтобы ему не приходилось время от времени судорожно вдыхать побольше воздуха. Дыхание должно быть таким же плавным, медленным и равномерным, как и движения. Сказано



же: если ты контролируешь свое дыхание — ты контролируешь свою жизнь.

Очень полезно уделять внимание пульсу в ладонях, межбровье, макушке и подошвах стоп — это помогает правильно сочетать дыхание и поток ци с движениями. В стойке Уцзи нужно также уделять внимание пульсу в суставах, особенно в суставах позвоночника.

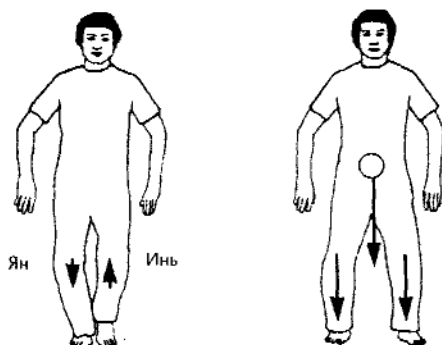
Начало тайцзи

Подготовка

Перенос веса начинается с оседания на правую ногу. Нога, на которой меньше веса, — иньская, а на которой больше веса — янская. В данном случае левая нога — Инь, а правая — Ян, что является естественным состоянием для тела. Левая и правая сторона меняются ролями при переходах к различным направлениям. Напоминаем, что задняя сторона тела должна поддерживать связь между Землей (Инь) и Небом (Ян).

Шаг в сторону

Шаг в сторону приводит к равномерному распределению веса на обе ноги, к равновесию Инь и Ян. В этой фазе вновь акцентируется Уцзи, небытие, которое существует за пределами



Подготовка.

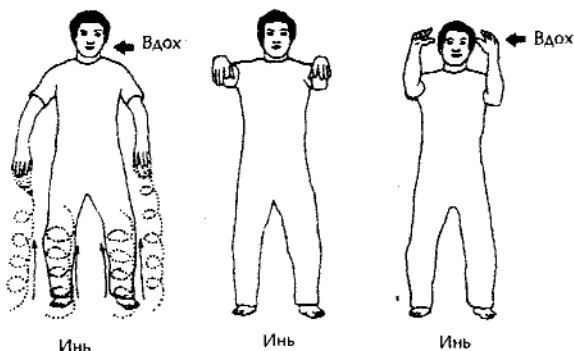
Шаг в сторону: равновесие Инь и Ян.

Инь и Ян; это тончайшая «мертвая точка», из которой впоследствии Инь и Ян появляются как Тайцзи.

Поднимание рук

Кончики пальцев, направленные вниз, подключаются к Земной энергии и втягивают прохладный, целебный, голубой, похожий на электрический ток во время Инь-фазы Поднимания рук. За этим следует Ян-фаза, когда руки движутся наружу и чуть «всплывают» к Небу. Когда запястья достигают уровня плеч, начинается переход к Инь, руки сгибаются и поджимаются вовнутрь, готовясь к Толканию двумя руками.

Продолжайте очень медленно

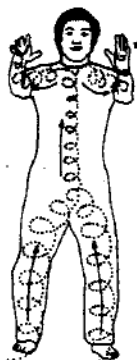


Поднимание рук (Инь).



Толкание двумя руками

Толкание двумя руками — это янское действие, направляющее Земную энергию вверх через тело в направлении толкания. Цигун «Железная Рубашка II» уделяет особое внимание этому мастерству; сухожилия проводят поток энергии синхронно пульсу ци.



Вдыхайте медленно,
долго и мягко

Толкание двумя руками — выдох — Ян.

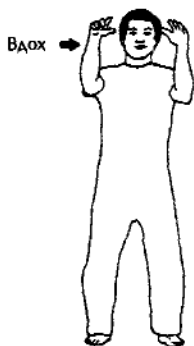
Начинайте движение в девяти точках стоп, которые вы прижимаете к земле, создавая волну, идущую вверх через колени, пах и таз в крестец. Расслабьте внутренние мышцы таза и подогните крестец точно в нужный момент, чтобы подтолкнуть эту волну выше по позвоночнику в С-7, где вы усиливаете волну, поджимая подбородок, и направляете ее в плечи, локти, запястья и ладони. Полностью направляйте движение силой сухожилий всего тела; кисти рук никогда не движутся сами по себе.

Опускание рук

Иньская фаза подразумевает мягкое сокращение сухожилий и подведение запястий обратно к телу, все еще на уровне плеч. Затем, с расслабленными и пассивными запястьями, выдыхайте и позвольте Земной силе тяжести притянуть руки вниз на уровень таза.

Резюме

Как видите, в Форме тайцзи-цигуна есть множество аспектов проявления Инь и Ян. В *Дао дэ цзине* сказано: «Путешествие



**Поднимите руки и
вдохните — Инь.**



**Опустите руки и
выдохните — Ян.**

в тысячу миль начинается с одного шага». Лучший способ учебы — сосредоточиваться на одном принципе за раз. Выберите один из аспектов Инь и Ян, описанных в этой главе, и сделайте его фокусом вашей практики, пока не овладеете им и не интегрируете его во все движения вашей Формы тайцзи-цигуна. Затем переходите к следующему аспекту. Таким образом, шаг за шагом, вы вскоре овладеете всем разнообразием элементов Инь и Ян.

Глава 8

Укоренение и заземление: связь с Землей

Что такое укоренение?

Одно из словарных определений слова *корень* звучит так: «Источник или первоначало действия, качества и т. д.». Это определение перекликается с классиками тайцзи: «Каждое движение коренится в ступнях, развивается в ногах, направляется поясной и проявляется через пальцы и кисти рук».

Физический процесс «укоренения» предполагает выравнивание скелетной структуры по силе тяжести. Появляющаяся в результате этого связь с землей делает возможным свободный обмен силами вверх и вниз через скелетную структуру.

Укоренение и самозащита

Укоренение имеет очень важное значение для всех аспектов тайцзи-цигуна: защиты, нейтрализации и атаки. Если говорить о защите, то способность перенаправлять любую горизонтальную силу вертикально в землю делает укорененного человека почти неуязвимым для толкания. Толкать его — все равно что вбивать в землю кол: чем больше давления прикладывается, тем плотнее кол уходит в землю.

Нейтрализация или отражение может выполняться из укорененного положения без риска быть выбитым из равновесия. Что же касается наступательных приемов — таких, как отражение, толкание и нажимание, — то их сила происходит от сгибания и последующего выпрямления хорошо укорененных ног.



Развитие силы ног

Мышцы ног — самые сильные мышцы во всем теле. В нашем обществе они стали не более чем средством, позволяющим донести голову и руки из одного места в другое; однако в тайцзи-цигуне они играют очень важную роль. Девяносто процентов силы в тайцзи-цигуне исходит от ног. Эту силу невозможно использовать, если она не опирается на устойчивый фундамент в ступнях. Если стопы расположены неправильно, все тело становится как дерево с наполовину подрубленными корнями. Такому дереву трудно вытягивать питательные вещества из почвы. Кроме того, оно может быть повалено бурей.

Увэй и укоренение

Цель тайцзи-цигуна — получить максимум силы при минимуме усилий. Даосы называют этот принцип «недеянием» (*увэй*). Вот почему тайцзи-цигун так настаивает на расслаблении мышц и переносе весовой нагрузки на скелетную структуру и сухожилия. Излишнее напряжение истощает энергию, в то время как правильная практика тайцзи-цигуна порождает энергию и накапливает *ци*. Избыток *ци* может быть использован для целительства или духовной работы.

Важность подключения к Земной энергии посредством укоренения

Высшие уровни духовной работы подразумевают поглощение больших количеств Небесной янской энергии. Люди, не умеющие эффективно «заземлять» эту энергию и уравновешивать ее иньской Земной энергией, могут обращаться к наркотикам, сексу, алкоголю или переедать, чтобы получать нужную им Инь. Многие из знаменитых старых мастеров тайцзи пали жертвой этих пороков в заведомо безуспешных попытках уравновесить свой избыточный Ян. Все эти средства отрицательно сказываются на здоровье. В Ицеляющем Дао, поскольку мы делаем упор на поглощение чистых иньских энергий Земли при укоренении, можно практиковать медитации высшего уровня без злоупотребления наркотиками, сексом, алкоголем или едой.

В книге Цигун «Железная Рубашка I» я очень подробно описал, как собирать всю телесную структуру воедино. Рекомендуем



читателям изучить то, что в этой книге говорится о выравнивании структуры.

Девять точек стоп

Скелетная структура должна равномерно распределять вес тела между девятью точками каждой стопы. Если вы намажете подошву стопы чернилами и встанете на лист бумаги, то на нем отпечатаются девять точек*: пятка, внешнее ребро стопы, малая подушечка стопы, большая подушечка стопы и пять пальцев.

И наоборот, неравномерное распределение веса приводит к неустойчивости, лишнему напряжению и потере силы. Одним из показателей неравномерного распределения веса могут служить подошвы вашей обуви. Если какие-то части подошвы стопы нагружаются больше, чем другие, это сразу видно по износу подошвы ботинка.



Важность контакта стоп с землей широко признана в спорте. Все больше становится обуви, разработанной для конкретных видов спорта. Уже почти каждый спорт имеет свой вид обуви. Каждый производитель обуви старается создать такую модель, которая дала бы носящим ее какое-то преимущество. Обувь для спортивных игр на траве имеет даже шипы, чтобы помочь игро-

* Разумеется, точки здесь не должны пониматься буквально.



кам укореняться. В тайцзи-цигуне тот же результат достигается за счет знания анатомии.

Не задействовать все девять точек стопы — это все равно что сидеть на стуле, у которого на полу стоят только две ножки: в обоих случаях получается неустойчивое положение. Внимание, которое могло бы фокусироваться на более важных задачах, если бы вы устойчиво сидели на всех четырех ножках стула, должно уделяться удерживанию равновесия. Кроме того, требуется лишнее мышечное усилие.

Если вы не стоите на всех девяти точках — это все равно что плыть на галере и задействовать только половину имеющихся гребцов. В этом случае лишь половина доступной силы уходит на движение галеры. Кроме того, гребцы, которые не гребут, постепенно слабеют от бездействия; таким образом, уже и без того ограниченные ресурсы силы продолжают истощаться. Тот, кто при выполнении тайцзи без необходимости отрывает от земли пятку, носок или ребро стопы, значительно снижает свою потенциальную силу.

Упражнения на укоренение

Ходьба тайцзи .

В течение всего дня хорошо бы помнить о своих стопах при ходьбе. Следующее упражнение, «ходьба тайцзи», поможет вам лучше осознавать стопы, когда вы ходите.





1. Сделайте шаг вперед, сначала очень легко касаясь земли пяткой и лишь затем перенося на нее вес.*



2. Медленно накатите переднюю ступню с пятки через внешний край на малую подушечку и затем на большую подушечку стопы (под большим пальцем). Затем укладывайте на пол пальцы — начиная с большого и заканчивая мизинцем. Перенесите вес тела на переднюю ногу. Почувствуйте, что ваш вес равномерно распределен.

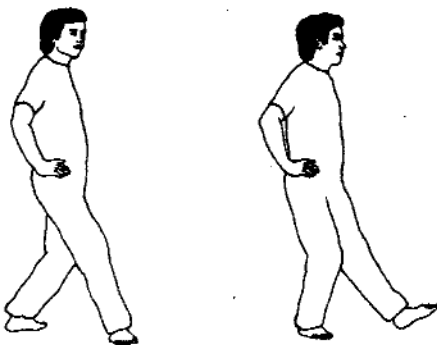


3. Перенесите вес снова на заднюю ногу. Делая это, помните о том, что девять точек задней стопы должны касаться земли. Пока не отрывайте переднюю стопу от пола.

* В этом упражнении выполняется передвижение вперед в стойке гунбу. Задняя ступня должна быть направлена под углом 45 градусов к направлению движения, передняя ступня — строго по направлению движения. При шаге передняя нога выносится вперед и чуть в сторону.



4. Поднимите пальцы, малую подушечку, большую подушечку и внешнее ребро передней стопы над землей и разверните на пятке переднюю ступню на 45 градусов наружу.*



5. Накатите переднюю ступню и перенесите на нее весь свой вес.** Уравновесьтесь и сделайте шаг вперед свободной ступней, сначала очень легко касаясь пола пяткой.
6. Повторите движения 2—5 до 20 раз, чтобы действительно глубоко почувствовать девять точек стоп.
- С каждым шагом ощущайте, как девять точек касаются земли. Прижимая девять точек к земле и расслабляясь, вы активизи-

* При этом вы разворачиваете таз и грудь в сторону передней ноги и принимаете еще чуть больше веса на заднюю ногу.

** При этом сначала от пола отрывается пятка задней ноги, а затем и носок, и задняя ступня на короткое время приставляется на носок сбоку от передней. Эти фазы не показаны на рисунках.



руете силу Земли. Осознавая свои кости и девять точек и расслабляясь, вы постепенно начнете чувствовать, как сила Земли входит снизу в вашу костную структуру.

Фаза расслабления очень важна. Отдыхайте и ощущайте энергию. Чем больше вы расслабляетесь, тем легче чувствуете силу; чем больше вы напрягаетесь, тем прочнее мышцы прилипают к костям и тем труднее течет *ци*. Когда вы расслабляетесь, *ци* течет очень легко через кости, слои фасций и мышцы. Когда вы сжимаете кости, они производят больше *ци*.

Описанный выше способ шагания очень отличается от того, как ходит большинство людей (а это часто иначе как «ковылянием» трудно назвать). Чтобы начать шаг, обычный современный человек наклоняет туловище вперед. Чтобы сразу же не упасть, он быстро выставляет вперед ногу и ловит на нее вес тела. С каждым шагом вся структура сотрясается. Из всех органов особенно страдают почки. Если только человек не сделает сознательного усилия следить за собой, ходьба так и остается процессом падения и подхватывания самого себя. Сравните это с выверенными шагами крадущегося кота и вы поймете, для чего мы занимаемся тайцзи-цигуном.

Спиральное закручивание помогает сплотить структуру воедино

Спиральное закручивание очень мощно связывает воедино структуру ног. Кости таза соединены с бедренными костями, которые, в свою очередь, через колени связаны с берцовыми костями, а те через голеностопные суставы — со ступнями.

1. Поставьте ступни на ширине плеч, колени чуть согните. Подогните крестец и опустите копчик, чтобы стопы еще плотнее прижались к земле. Важно то, что это движение направляет *ци* Даньтяня вниз через ноги в ступни и далее в землю. Если верхняя часть тела не выровнена вертикально, весь вес падает на таз.
2. Улыбнитесь паховой области. Пусть она раскрепостится, пока не начнет ощущаться как пустая чаша.
3. Откройте пах, нажимая наружу бедром. Это движение порождает спиральное закручивание вниз по ногам: по левой ноге против часовой стрелки, а по правой ноге — по часовой стрелке.



Плотнее прижмите стопы к земле.

4. Усилите спиральное закручивание в коленях, мягко нажимая ими вниз и наружу.
5. Спиральное закручивание продолжается через голени в ступни. Ступни спирально закручиваются наружу.
6. Сила передается равномерно во все девять точек стоп: пятки, ребра стопы, малые и большие подушечки и пальцы.

Упражнение для коленей

1. Примите «стойку лука и стрелы»*, левая нога сзади, правая впереди.
2. Почувствуйте девять точек и как обе стопы касаются земли. Вы можете распределить вес между ногами в соотношении



Мягко выкрутите колено чуть наружу и почувствуйте, как сила винтообразно вкручивается в землю

* Кит. гунцзяньбу, то же, что гунбу.

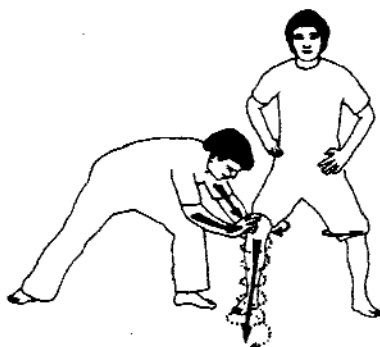
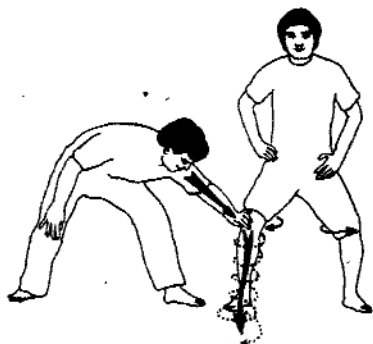


50:50 или 70 процентов на переднюю ногу и 30 процентов на заднюю.

3. Теперь все внимание на колено. Прижимайте стопы к земле и чуть-чуть выкручивайте левое колено против часовой стрелки, а правое колено — по часовой стрелке. Расслабьтесь и почувствуйте, как ци течет вверх от земли через стопы, в колено и дальше в таз. Повторите несколько раз. Затем смените ноги.
4. Сменив ноги (левая впереди), вы будете выкручивать колени в противоположных направлениях.

Упражнение для коленей (выполняется с партнером)

1. Стоя с выкрученным коленом, попросите партнера потолкать колено снаружи. Пусть он начинает толкать одной рукой, а потом толкает двумя.





- Чтобы прочувствовать, насколько выкручивание колена увеличивает силу, повторите это же упражнение. На этот раз постарайтесь не выкручивать колено. Прижимайте стопы к земле как можно плотнее и попросите партнера толкнуть ваше колено. Почувствуйте разницу.

Спиральное закручивание увеличивает силу наступления

В тайцзи-цигуне спиральному закручиванию в ногах придается большое значение во всех наступательных (т. е. с переносом веса вперед) движениях: отражении, нажимании и толкании. Ступни должны быть поставлены правильно. Расстояние между передней ногой и задней зависит от того, насколько далеко вы можете отставить переднюю ногу, оставаясь в равновесии на задней ноге. Попытка искусственно увеличить это расстояние чревата потерей устойчивости. Расстояние между двумя ступнями должно быть равным ширине плеч. Задняя ступня должна быть под углом 45 градусов к передней.

В начале наступления весь вес должен быть на задней ноге. Ноги считаются одним из Трех Луков тела. Оседание на заднюю ногу соответствует натягиванию лука. Почувствуйте, что вы собираете свою силу, как лошадь, готовящаяся перепрыгнуть через ручей или забор.



Начните двигаться вперед, опустив пах и связывая копчик со ступнями. Спирально закручивайте обе ноги. Если правая нога впереди, спирально закручивайте ее по часовой стрелке.



Если впереди левая нога, спираль идет против-часовой стрелки. Двигаясь вперед, продолжайте спиральное закручивание. Остановка спирали — все равно что утечка воздуха из шины: вы теряете всю накопленную силу. Когда наступление завершено, таз должен быть развернут прямо вперед.



Форма Укоренения

В Форме Укоренения вы закрепляете все знания и навыки, приобретенные благодаря упражнениям на укоренение. Чтобы оценить свое укоренение, попросите партнера испытывать вашу структуру в каждой позе (см. иллюстрации).

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

Стойка Уцзи в нашей практике особенно важна для укоренения. Состояния «небытия» можно достичь только при наличии должного контакта как с Небом, так и с Землей, что невозможно без укоренения. Поэтому в этой стойке обязательно нужно проверить эффективность укоренения по следующим пунктам:

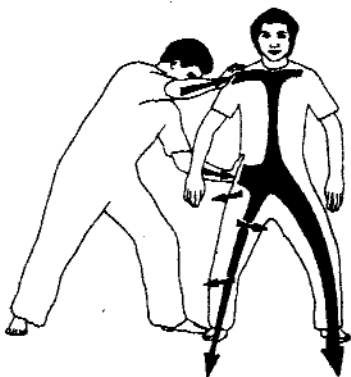
- Девять точек стоп правильно касаются земли.
- Стопы расслаблены и открыты.
- Мышцы расслаблены, сухожилия активизированы.
- Колени присогнуты, открывая энергетические врата для Земной силы.
- Тазобедренные суставы (куа) открыты.



- Таз развернут прямо на север.
- Внутренние мышцы таза расслаблены.
- Крестец и копчик выровнены перпендикулярно к земле.
- Позвоночник прямой.
- Подбородок чуть подтянут вовнутрь.

Кроме того, и это не менее важно для правильного укоренения телесной структуры, ум расслаблен. Улыбнитесь всем суставам, которые задействованы в укоренении: голеностопным, коленным и тазобедренным. Эта ментальная укорененность требуется для того, чтобы энергия из земли свободно входила в тело. Укорененность можно каждый раз проверять, ощущая прохладную и приятную связь с голубой Земной энергией.

Приняв эту стойку, попросите партнера упереться одной рукой в ваше плечо, а другой в таз и толкнуть вас. Если ваша структура и укоренение правильны, сила должна передаваться в землю.



При правильной структуре и укоренении энергия передается в землю.

Начало тайцзи

Движение «Начало тайцзи» включает в себя «погружение» веса в поток восходящей Земной силы. Это укрепляет вашу связь с укореняющей силой тяготения. Ум должен связать эти две силы при «оседании» тела, ощущая возрастающее земное притяжение, как будто земля действительно тянет ваш вес к себе. Перенос веса с одной ноги на другую дает вам возможность стать чувствительнее к укоренению на левой и правой ногах.

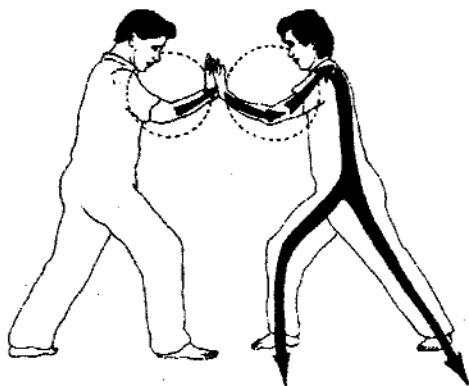


Основные движения: левосторонняя Форма

Хватание птицы за хвост: север

Первое отражение: держание шара *ци*

Когда вы переносите вес на левую ногу и вытягиваете правую вперед, дальность выноса правой ноги имеет важное значение для укорененности Формы. Вы должны отставить переднюю ногу с полностью открытым пахом. Нога расслаблена вплоть до полного вытягивания, касание пяткой земли очень приятно. Представьте себе, что в этом движении тело — это компас, а нога — его стрелка. Как только пах открыт и найден нужный угол выноса ноги, существует фактически только одно правильное место для постановки пятки. Правильное выполнение этого движения гарантирует, что последующие янские движения будут обладать должным образом укорененной стойкой, эффективно вытягивающей энергию из земли. Без правильно выбранного



Укоренение при первом отражении.

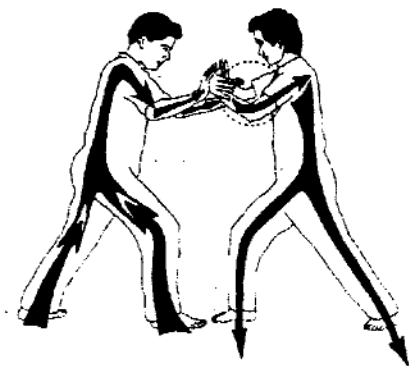
места для постановки стопы стойка будет либо слишком широкой, либо слишком короткой, что означает плохое укоренение.

Второе отражение: держание шара *ци*

В янских фрагментах отражения укоренение особенно важно. Должен быть правильный контакт с землей девяти точек как передней, так и задней стопы. Голеностопы должны быть скручены в направлении, противоположном коленям, чтобы обеспечить необходимую активизацию голеностопных сухожилий. Левое колено чуть выкручено против часовой стрелки, а правое —



по часовой стрелке; оба колена закручиваются наружу силой, порожденной открыванием паха. При поджатом крестце и повернутом вперед тазе нижняя структура тела является теперь правильно укорененной и выровненной и может действовать как проводник Земной энергии в верхнюю часть тела, делая возможным волнообразное движение, руководящее янским действием.

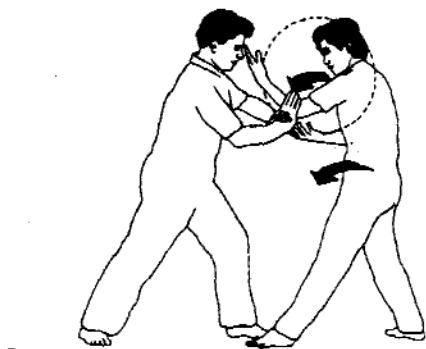


Очень важно отжимать мизинец вовнутрь, большой палец наружу и чувствовать закручивание в запястье и локте. Вы должны также округлить лопатки, чтобы связать руки с позвоночником.

Повышение ментальной чувствительности к спиральному движению энергии вверх по ногам помогает правильному укоренению в земле. Кроме того, жизненно важно, чтобы действие начиналось с прижимания подошв к земле, за которым немедленно следует толчок задней пяткой. Это создает импульс отскокивания Земной энергии вверх по сухожилиям тела. Хотя для этой цели используются обе ступни, задняя ступня служит первичным источником силы, а правая ступня — поддерживающим, вторичным источником.

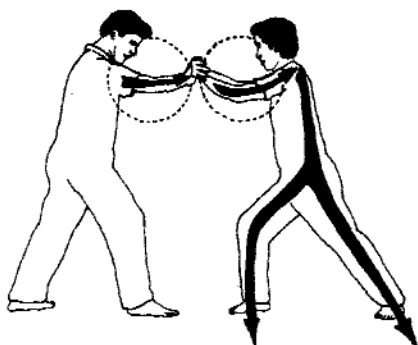
Откатывание

При откатывании ступни неподвижны и плотно прижаты к земле. Почувствуйте, как энергия спирально поднимается вверх через колени, причем таз и поясница несут на себе верхнюю часть тела. Это скручивает сухожилия и создает спиральное движение Земной энергии. Задействуйте ум, чтобы укорениться при этом повороте так, чтобы вы чувствовали связь энергии с землей через спирали вокруг ног.



Нажимание двумя руками

Нажимание двумя руками использует те же техники укоренения, которые описаны для второго отражения, отличаются только действия рук.



Толкание двумя руками

Толкание двумя руками также использует техники укоренения, описанные для второго отражения, отличаются только действия рук.

Одиночный кнут: юг

Первое скручивание

Сохраняйте укоренение задней ноги при скручивающем действии поворота. Задействуйте ум, чтобы укорениться при этом повороте так, чтобы вы чувствовали связь энергии с землей



через спирали вокруг задней ноги. Заднее колено является ведущим, причем стопа замыкается на земле, пока энергия втягивается вверх по ноге при подготовке к удару.

Второе скручивание: формирование клюва

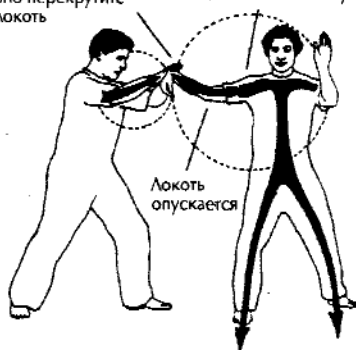
Когда вы переносите вес на правую ногу, через девять точек подключайтесь к земле и замыкайтесь на нее. Одновременно происходит такое же обратное действие.

Третье скручивание: отпускание клюва

Здесь вы высвобождаете пружинистую силу, накопленную в правой ноге. Левая ступня отсоединяется от земли, когда поднимается на подушечки стопы. Таким образом, непосредственно перед ударом вся сила хранится в правой ноге. Почувствуйте спиральное закручивание от стопы через всю ногу. Откройте правую сторону паха и почувствуйте, как спираль продолжается вверх по туловищу, через плечо и в правую руку. Правая ступня должна оставаться замкнутой, все девять точек укоренены в земле, чтобы энергия эффективно высвобождалась через клюв.

Винтообразно перекрутите
запястье и локоть

Плечо опускается



Локоть
опускается

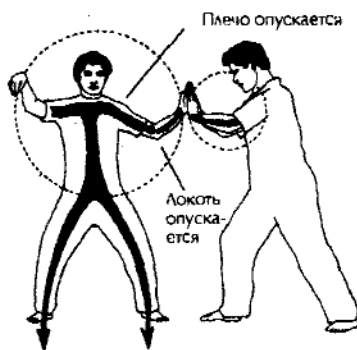
Устремление к Небу

Как и раньше, расстояние, на которое выносятся нога, очень важно для укоренения последующих янских действий. Нога должна быть прямая, пах открыт, пятка легко ставится на землю в полностью вытянутом положении. Когда ступня опускается и вес распределяется между ногами, обращайтесь особое внимание на ментальное укоренение в землю при устремлении Ян к Небу.



Толкание одной рукой

Толкание одной рукой, как и предыдущие янские действия, имеет такое же укоренение, какое было описано для второго отражения. Единственное различие — в действии рук при выполнении толкания.



Переходные движения

Защита груди

Защита груди, как и толкание одной рукой, имеет такое же укоренение, какое было описано для второго отражения. Единственное различие — в действии рук при выполнении защиты груди.



Держание младенца

Девять точек стоп замыкаются на землю во время этого движения, чтобы поддерживать укорененность, установленную толканием одной рукой на север.

Заключительные движения

Скрещивание рук

При шагании назад очень важно делать это изящно, уравновешенно и укорененно, как кошка. Оседание и медленное выпрямление коленей выполняйте, не забывая о прочной связи с землей.

Стойка Хуньюань

Стойка Хуньюань выполняется с точно такой же укорененностью, как в начале Формы.

Глава 9

Перенос *ци* по телу

Продвижение силы через позвоночник

Мы подключаемся к силе Земли посредством укоренения, чтобы в конечном счете довести энергию из стоп к кистям рук. Хотя стопы и ноги — это наш структурный фундамент, иметь правильную структуру в нижней части тела еще недостаточно. Сила, которую мы развиваем в ногах, практикуя укоренение, имеет тенденцию стопориться в изгибах позвоночника.

Поэтому нужно стараться распрямлять изгибы в трех отделах спины: поясничном, грудном и шейном. Через прямой позвоночник сила передается плавнее. Прямой позвоночник — как прямая палка. Если упереть прямую палку одним концом в землю и надавить на нее сверху, палка воткнется в землю. Чем сильнее давишь, тем глубже она втыкается. Если же надавить на палку с изгибами или петлями, она обязательно сломается.

Вот почему мы настаиваем на выпрямлении позвоночника, начиная от копчика и крестца. Копчик и крестец образуют нижнюю часть позвоночника. Когда крестец торчит наружу, все поясничные позвонки закрываются. Когда же крестец опущен и выровнен со ступней, эти позвонки открываются. Крестец выравнивается для того, чтобы открыть поясничные позвонки, и этим начинается процесс растягивания позвоночника.

Грудной отдел позвоночника также имеет изгиб. Выталкивание позвонка Т-11 наружу позволяет распрямить этот изгиб и еще больше удлинить позвоночник. Позвонки Т-5 и Т-6 связываются с остальным позвоночником путем опускания грудной клетки. Изгиб шейного отдела позвоночника распрямляется выталкиванием назад С-7 и «Нефритовой Подушки»*. Тогда остис-

* Кит. Юйчжень.



тые отростки открываются и раскрепощаются. Переданная вверх сила затем переносится через лопатки и руки к кистям.

Выравнивание позвоночника

Крестец

1. Пусть партнер нажимает кулаком на ваш крестец.
2. Подвигайте крестцом вперед и назад, пока не почувствуете, что выровняли его. Затем положите ладони на область поясницы.
3. Наклоните крестец под себя. Затем вытолкните его обратно, но сохраняйте поясничную область открытой. Слишком большое выталкивание крестца наружу закрывает поясницу.

Поясничная область должна ощущаться как воздушный шар. Когда крестец будет правильно выровнен, вы почувствуете, что стопы сильнее упрутся в землю, поскольку в них стекает сила толкания.



Мы учимся так выравнивать структуру, чтобы приложенная к ней сила могла перенаправляться в землю, не нарушая нашего равновесия.

T-11

Одиннадцатый грудной позвонок (T-11) также называют «центром надпочечников», поскольку он очень близко расположен к надпочечным железам. Вот хороший способ нахождения T-11: найдите на животе среднюю точку между нижним концом грудины и пупком; это будет солнечное сплетение. А теперь про-



ведите пальцем от этой точки горизонтально через бок до позвоночника. Как раз напротив солнечного сплетения и находится Т-11. Если вы наложите руку на эту точку и наклонитесь вперед, то заметите, что она выступает наружу больше, чем близлежащие позвонки.

Пусть ваш партнер упрется кулаком в Т-11. Выталкивайте это место наружу, чтобы нижняя часть спины выпрямлялась, становилась полной и расправленной. Толкайте кулак партнера сильнее, как будто вы хотите свалить его с ног. И снова почувствуйте нарастающее давление на стопы по мере передачи силы в землю.



Толкание позвонка Т-11



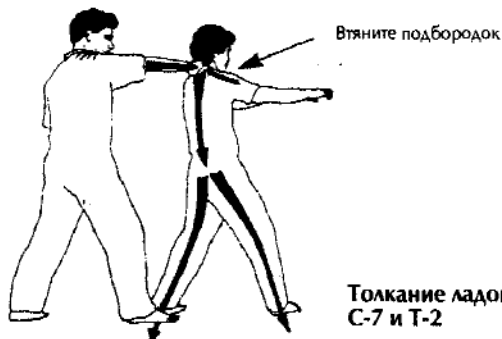
Вдох в позвонок Т-11



С-7

С-7 — это седьмой и самый низкий шейный позвонок. Китайское название С-7, *Дачжуй*, означает «большой позвонок». Это большая кость в основании шеи.

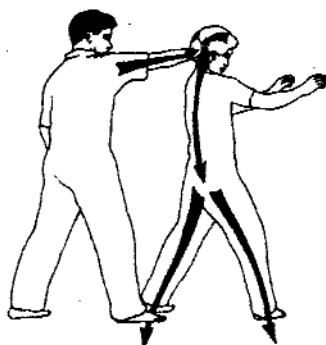
Пусть ваш партнер надавливает на С-7 ладонью. Лучший способ ощутить силу С-7 — это изобразить внезапную остановку автомобиля. Упритесь стопами в землю, выпрямите ноги, крепко схватитесь за воображаемое рулевое колесо, зафиксируйте локти, прижмите подбородок вовнутрь и вытолкните С-7 и «Нефритовую Подушку» назад. Обычно мы не задействуем свою шею подобным образом, но с практикой у вас автоматически появится такая реакция. Она поможет вам спасти шею от перелома в травматической ситуации.



Толкание ладонью позвонков С-7 и Т-2

Нефритовая Подушка

Пусть партнер положит свою ладонь на вашу Нефритовую Подушку. Партнер должен быть осторожен, чтобы не слишком



Толкание основания черепа



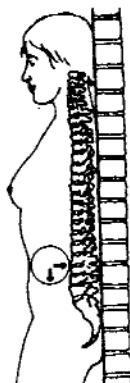
сильно давить на это место; достаточно легкого нажатия. Толкайте его ладонь назад, генерируя в Нефритовой Подушке силу. Этому помогает втягивание подбородка с одновременным подниманием макушки.

Самостоятельная практика выравнивания позвоночника: стояние

1. Если у вас нет партнера, можно использовать стену. Встаньте у стены, касаясь ее позвоночником. Стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Расслабьте крестец.



2. Прижмите стопы к земле. Выкрутите колени, разверните таз прямо вперед и прижмите крестец к стене. Поддержите эту позу немного и расслабьтесь. Почувствуйте, как *ци* течет вверх в крестец.



Стена

Прижимайте *ци*
Даньтяня вниз и
назад.



3. Прижмите к стене Т-11. Подержите эту позу немного и расслабьтесь. Почувствуйте, как *ци* течет вверх в крестец и Т-11.
4. Опустите грудину, втяните подбородок, округлите лопатки и подведите С-7 к стене. Подержите эту позу немного и расслабьтесь. Почувствуйте, как *ци* течет вверх в крестец, Т-11 и С-7.

Упражнение по выравниванию позвоночника на полу

1. Лягте на пол. Почувствуйте, как позвоночник касается пола. Согните колени и почувствуйте, как стопы касаются пола.
2. Прижмите стопы к полу и почувствуйте, как ступни приводят в движение крестец, позвоночник и голову. Повторите это несколько раз и понаблюдайте, как ступни могут приводить в движение все тело. Расслабьтесь и почувствуйте, как течет *ци*.
3. Теперь прижмите стопы к полу. Прижмите к полу крестец и Т-11. Почувствуйте, как крестец и Т-11 касаются пола; ощутите выравнивание позвоночника. Вытяните обе руки, опустите грудную клетку, втяните подбородок и почувс-



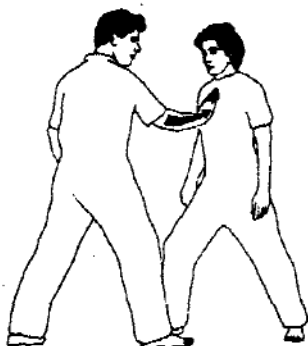
1. Прижмите стопы. 2. Подтолкните крестец к полу. 3. Подтолкните — Т-11 к полу. 4. Прижмите С-7 к полу. 5. Голова автоматически вытянется вверх из-за удлинения позвоночника. 6. Руки, вытянутые благодаря округлению лопаток, подключаются к силе, выработанной в позвоночнике.



твуйте, как точка С-7 касается пола. Расслабьтесь и почувствуйте, как течет ци.

Практика: опускание грудной клетки

1. Попросите партнера положить ладонь вам на грудь.



Опускание грудной клетки.

2. Сильно выпятите грудь вперед.
3. Пусть партнер постепенно толкает вашу грудь. Не позволяйте ему сдвинуть вас назад. Выдохните, опустите грудную клетку, округлите лопатки и спину. Передавайте силу партнера вниз по передней стороне тела в землю. Почувствуйте, как девять точек стоп плотнее прижимаются к земле.



Опустите грудную клетку и выровняйте скелетную структуру позвоночника, таза и ног для передачи силы в землю.

Опускание грудной клетки — важная часть укоренения. Оно очень помогает, когда кто-то толкает вас. Толкающий ожидает,



что вы отступите назад, но если вы умеете укореняться, то этого не случится, и вы можете сразу же ответить ему каким-либо приемом.

Опускание грудной клетки форсирует дыхание в задней части легких, а энергия автоматически направляется вниз, в живот; вы вдыхаете больше в нижний Даньтянь, спуская все напряжение вниз.

Позвоночный столб подобен карданному валу, таз — приводу задних колес, а лопатки — приводу передних колес. Собрав все это воедино, вы получаете четырехколесный привод. Интегрируйте эти части тела, и вы сможете передавать силу. Это называется «запирание структуры». Когда структура правильна, вы можете принять в нее много силы и, соответственно, много силы выпускать.

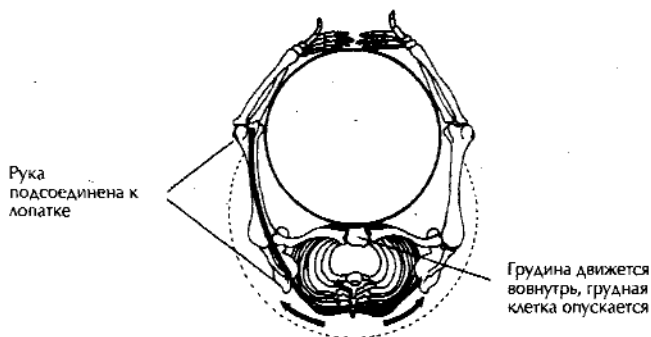
Таз передает вес в землю. Помимо этого, сила Земли поднимается через стопы и ноги к тазу, затем через позвоночник к лопаткам, а лопатки передают ее в ладони. И наоборот, силу можно отводить от ладоней через костную структуру в ступни и далее в землю.

Лопаточные и локтевые сочленения

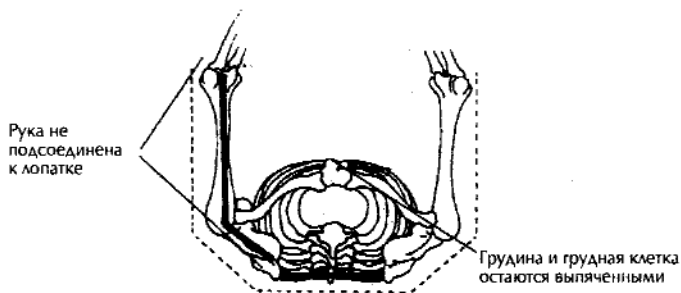
Лопаточные сочленения

То, что мы называем плечом, состоит из трех костей: лопатки, ключицы и плечевой кости. Плечо устроено так, чтобы предоставлять рукам большую свободу движения, и единственное место, где оно фактически (кость к кости) прикрепляется к грудной клетке, — это место сочленения ключицы с верхней частью грудины. Сами лопатки плавают поверх ребер со стороны спины и соединяются только с ключицей и плечевыми костями. Этим и обеспечивается большая гибкость и свобода движения плеча. Недостаток такой гибкости и свободы этого суставного сочленения — в том, что именно в этом месте мы легко разрываем или теряем структурную целостность.

В тайцзи мы должны уметь направлять силу, накопленную в ногах и тазе, вверх по позвоночнику и далее в руки. Для этого мы «округляем» лопатки. Округление лопаток означает опускание грудной клетки, втягивание подбородка, выталкивание С-7 и



Правильно округленные лопатки



Неправильно округленные лопатки

Нефритовой Подушки назад и разведение лопаток как можно дальше друг от друга. Когда вы делаете это, плечо движется вперед, лопатки плотно прижимаются к ребрам, «прилипая» к ним и больше не выпячиваясь назад. Если смотреть сверху, верхняя часть спины выглядит округленной; в лопатках ощущается сила. Для многих животных использование силы лопаток вполне естественно. Тигр ходит, задействуя силу лопаток. Когда он наносит удар лапой, невероятная мощь удара происходит тоже из движения лопаток.

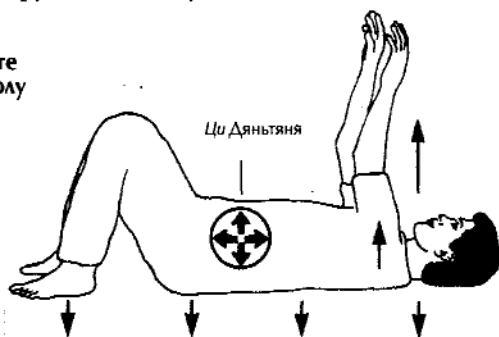


Самостоятельные упражнения на полу для лопаточного сочленения

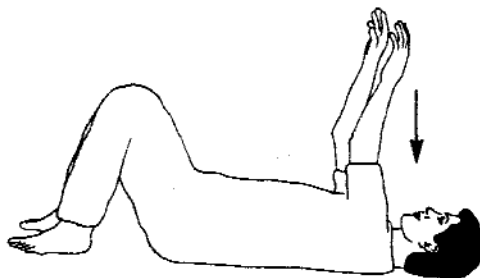
Упражнение 1

1. Лягте спиной на пол. Поднимите колени. Поставьте ступни на пол, примерно на ширине плеч.
2. Поднимите руки перпендикулярно к полу. В этом упражнении руки прямые, локти зафиксированы (в собственно Форме тайцзи вы никогда не фиксируете локти).
3. Почувствуйте, как лопатки касаются пола.
4. Не сгибая рук, поднимите лопатки как можно дальше от пола. Заметьте, как это движение на несколько дюймов приближает руки к потолку.

Прижимайте шар *ци* к полу



5. Опустите лопатки, чтобы они касались пола, все еще держа руки вверх и не сгибая их.





- Повторите шаги 4 и 5 несколько раз. Поэкспериментируйте, выполняя их как медленно, так и быстро, но без лишнего напряжения.
- Когда закончите, опустите руки по бокам. Отдохните и почувствуйте поток *ци*.

Упражнение 2

- Лягте спиной на пол. Поднимите колени. Поставьте ступни на пол, примерно на ширине плеч.
- Поднимите руки перпендикулярно к полу. В этом упражнении руки прямые, локти зафиксированы (в собственно *Форме тайцзи* вы никогда не фиксируете локти).
- Почувствуйте, как лопатки касаются пола.
- Подогните крестец. Почувствуйте, как стопы касаются пола.
- Почувствуйте взаимосвязанность стоп, ног и крестца как волну силы. Ощутите, как эта волна поднимается до точек Т-11 и С-7. Втяните подбородок.
- Опустите грудину, поднимая лопатки, как в упражнении 1. Почувствуйте связность всего тела от стоп до кистей рук.
- Опустите лопатки, расслабьте крестец и все остальное, но держите руки вверх.
- Повторите шаги 4—7 несколько раз. Каждый раз почувствуйте волнообразную силу, направленную от крестца к стопам и вверх к рукам.
- Опустите руки по бокам. Отдохните и почувствуйте поток *ци*.

Локтевое сочленение

Когда вы научитесь соединять лопатки с позвоночником и если вы к тому времени уже выровняете все точки, о которых говорилось выше, вы сможете перемещать энергию от земли в руки. Но эта сила никогда не достигнет кистей рук, если у вас не будет проработано локтевое сочленение.

В своих классических трудах старые мастера тайцзи учат нас опускать плечи и локти. Это означает, что в большинстве поз и движений локти должны быть направлены в землю.

Чтобы уловить это ощущение, попросите кого-нибудь взять вашу руку за запястье. Пусть рука совершенно расслабится. В этом расслабленном положении локоть будет автоматически



направлен к земле. Вы не используете никакой дополнительной энергии, чтобы отставлять локоть в сторону в напряженном положении, поэтому можете эффективно направлять всю силу в кисть руки.

Другой важный структурный принцип: в позе выброса энергии локти распрямляются, но не фиксируются. Как минимум, между плечом* и предплечьем всегда должен быть угол больше 90 градусов. Как максимум, локоть должен распрямляться почти на 180 градусов, но никогда не фиксироваться в жестком положении.

Практика: перенос силы от земли

1. Начните из положения толкания. Оседая на заднюю ногу, вдыхайте.



2. Выдыхайте и переносите вес вперед, пока почти не завершите толкание.
3. Когда переднее колено выводится над ступней, выпрямите позвоночник снизу доверху.
4. Подогните крестец; почувствуйте связь поясницы с землей.
5. Выталкивайте наружу Т-11.
6. Опустите грудную клетку. Выталкивайте наружу Т-5 и Т-6.
7. Округлите лопатки. Растяните связки в локтях, запястьях и пальцах рук.

* Т. е. верхней частью руки.



1. Прижимайте *ци Даньтяня* к земле, чувствуйте, как большие пальцы ног легко поворачиваются наружу. 2. Мягко закручивайте колени по спирали наружу. 3. Подогните крестец. 4. Откройте пах, растягивая внутренние мышцы таза. 5. Округлите нижнюю часть спины, толкайте Т-11 назад. 6. Опустите грудную клетку и толкайте назад Т-5. 7. Округлите лопатки. 8. Втяните подбородок и поднимите макушку.

8. Втяните подбородок и поднимите макушку.
9. Почувствуйте, как бурлит энергия, и высвободите ее.
10. Делайте это очень расслабленно, без усилия. Выполняйте упражнение 30—40 раз в день. Движение должно стать абсолютно естественным.

Принцип толкания: положение подбородка

Положение подбородка зависит от направления вашего толкания. Если вы толкаете вперед, выпрямляйте шейный отдел позвоночника и поднимайте макушку, как мы уже объясняли. Если толкаете влево, поворачивайте подбородок чуть вправо — совсем немного, самую малость! Когда толкаете вправо, поворачивайте подбородок немного влево. Когда вы толкаете вниз, подбородок чуть больше поднят вверх. Это очень тонкое внутреннее движение.



Резюме

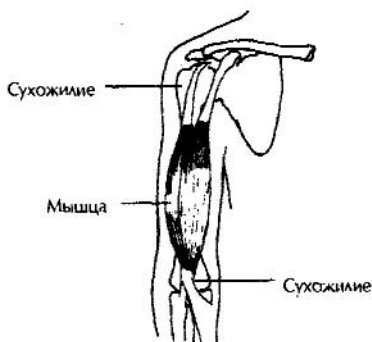
Теперь принципы, изученные при помощи этих упражнений, можно применить к каждому из движений тайцзи-цигуна. Все тело должно быть цельным с начала Формы до ее конца. Руки никогда не движутся отдельно от остальных частей тела. Можете считать, что вы овладели этой фазой, когда во всех ваших движениях сила будет «корениться в стопах, развиваться в ногах, направляться тазом (и крестцом), подниматься по позвоночнику и проявляться через кисти рук».

Глава 10

Активизация сухожилий

Почему сухожилия?

Практикующие тайцзи стремятся к тому, чтобы быть как «сталь, завернутая в вату». Это означает состояние, когда мышцы расслаблены и мягки, как вата. Но под ними находятся очень крепкие сухожилия, связки и кости. Овладение формой Активизации Сухожилий, которая подразумевает «Изменение Сухожилий»*, жизненно важно для приобретения качества «стали, завернутой в вату».



Сухожилия прикрепляют мышцы к костям. Большинство сухожилий состоят из плотной соединительной (коллагенной) ткани. Эта серебристо-белая ткань также образует связки (кото-

* «Изменение Сухожилий» (кит. *ицзинь*) — одно из основных направлений китайского цигуна, имеющее множество методических вариаций. Подробное изложение этой системы см. в книге: Ян Цзюньмин. *Секреты молодости: цигун изменения мышц и сухожилий, цигун промывания костного и головного мозга*. Киев, «София», 1997.



рые прикрепляют кости к другим костям), глубокие фасции (прослойки соединительной ткани, формирующиеся вокруг мышц и удерживающие их на местах) и мембранные капсулы вокруг почек, сердца, яичек, печени и лимфоузлов. Соединительная ткань очень крепка, но гибка. Легкие, голосовые связки и позвонковые диски состоят из более эластичной соединительной ткани.

Недавние медицинские исследования обнаружили, что все эти соединительные ткани выполняют еще одну функцию: они принимают на себя весовую нагрузку. Сухожилия и связки фактически могут выполнять эту работу эффективнее, чем мышцы. Китайцы знали об этом уже давно благодаря своему практическому опыту боевых искусств. Поэтому в Китае всегда придавалось большее значение тренировке сухожилий, чем наращиванию большой мускулатуры (которая сегодня на Западе считается признаком физического здоровья).

Поддержание большой мускулатуры требует потребления больших количеств пищи, особенно белковой. Для наращивания мышечной массы применяются очень тяжелые упражнения. Такого рода тренировка приводит скорее к расходу *ци*, чем к ее приобретению. Слишком большой акцент на мышцы в физическом тренинге в конечном итоге ограничивает подвижность. «Накачанные» атлеты обычно негибки.

Мышцы неизбежно уменьшаются с возрастом, и все усилия, затраченные на их наращивание, пропадают зря. Тренированные же сухожилия сохраняют свою силу и гибкость до старости. Что особенно важно, эластичность сухожилий позволяет им при скручивании запасать в себе особого рода силу, *цзинь**. Если поддерживать сухожилия в пружинистом, гибком состоянии, можно избежать деревянной жесткости, обычной спутницы старости.

Тайцзи-цигун использует структуру, координируемую движением сухожилий, для получения огромной силы при очень

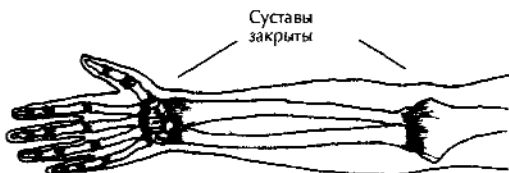
* Это китайское слово имеет два варианта произношения: *цзин* и *цзинь*. Хотя автор употребляет первый вариант, мы выбрали второй как более распространенный в русскоязычной литературе (в том числе и в книгах, изданных «Софией»). Важно и то, что в такой форме это слово невозможно спутать с другим фундаментальным термином цигуна и ушу — *цзин* («семя, Эссенция, половая энергия»).



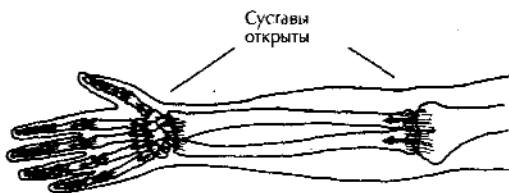
малом усилии. Легко продемонстрировать эффективность использования всего тела при толкании. Если вы будете пытаться толкнуть кого-то одним пальцем, вам придется сильно напрягаться, но вы мало чего достигнете. Задействуйте остальную часть кисти, согнув запястье, и вы обнаружите, что при меньшем усилии вы оказываете более сильное давление. Прибавьте силу всей руки, и вы увеличите свою силу в геометрической прогрессии.

В Форме Активизации Сухожилий сухожилия и связки используются для передачи волнообразной силы. Толчок начинается от земли и проходит через ступни, ноги, позвоночник и руки. Проходя через тело, сила увеличивается. Когда так много силы концентрируется на столь малом участке (в нашем случае — в одном пальце), она может вызвать серьезные повреждения.

Тренировку и укрепление сухожилий принято называть «Изменением Сухожилий»*. В системе Исцеляющего Дао прак-



1. Когда вы запасаете энергию перед выбросом, сухожилия и связки сокращаются, закрывая суставы.



2. При выбросе энергии сухожилия и связки растягиваются, открывая суставы. Когда суставы открываются, они наполняются ци, которая также служит амортизатором.

тика Изменения Сухожилий полностью преподается в курсе ци-гуна «Железная Рубашка II». Изменение сухожилий означает, что

* Кит. ицзинь.



слабые сухожилия становятся сильными, но гибкими. Этот тренинг оказывает воздействие на всю физическую систему, особенно на суставы. Со временем слабое тело изменяется и становится сильным, с обильным притоком *ци*. Когда суставы открываются, они наполняются *ци*. *Ци* направляется в костный и головной мозг и «вскармливает» их. Эта практика называется «Промывание Костного Мозга»* и преподается в курсе «Нэйгуна Костного Мозга», третьего уровня цигуна «Железная Рубашка»**.

Стиль «Ум-Глаза-Сердце»

Стиль «Ум-Глаза-Сердце» — это самый мощный подход к Изменению Сухожилий. Как говорили древние мастера, «И ведет, а *ци* следует. *Ци* ведет, а тело следует». Упомянутое здесь *И* — это и ум, и чувства, и сердце, и органы — все вместе. На протяжении всей Формы тайцзи-цигуна мы пользуемся «умом-глазами-сердцем», чтобы направлять *ци* и приводить в движение тело.

Сердце управляет сухожилиями. Когда вы успокаиваете ум и полностью расслабляетесь, вы можете почувствовать, как кровь пульсирует по артериям в такт сокращениям сердца. Практика Активизации Сухожилий включает в себя привязку движения сухожилий к сердцебиению.

Действие растягивания сухожилий можно сделать более интенсивным, используя ум и глаза. Потенциал использования силы ума для воздействия на телесные процессы лишь недавно начал привлекать внимание ученых. Пациенты, которым не смогла помочь общепринятая медицинская терапия, иногда излечивают сами себя, визуализируя больные части своего тела как полностью здоровые. Медитации по системе Исцеляющего Дао позволяют получить опыт движения энергии внутри тела в сидячем положении. Этот опыт значительно облегчает переход в подвижный контекст — такой, как тайцзи-цигун.

Глаза помогают направлять и фокусировать внимание. Кроме того, глаза связаны с многочисленными сухожилиями. Растя-

* Кит. *сисуй*. Подробное изложение этой системы см. в книге: Ян Цзюньмин. *Секреты молодости: цигун изменения мышц и сухожилий, цигун промывания костного и головного мозга*. Киев, «София», 1997.

** См. Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. *Нэйгун — искусство омоложения организма*. Киев, «София», 1995.

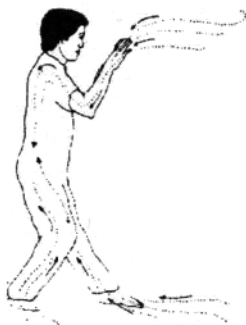


гивая сухожилия вокруг глаз, вы активизируете сухожилия по всему телу.

Упражнения для сухожилий

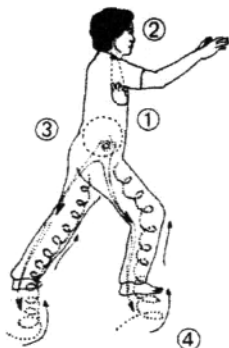
«Все сухожилия»

1. Начните в «позе оседания», руки в толкающем положении.
2. Медленно перенесите вес вперед почти до крайнего положения.



Вдох. Почувствуйте, как сухожилия поглощают ци.

3. Прислушайтесь к сердцу. Почувствуйте, как кровь устремляется в конечности.
4. Ощущая, как кровь пульсирует к периферии, раскройте шире глаза и сосредоточьте ум. Проходит волна, подобная той, что описана в главе о переносе ци. Движение направлено из Даньтяня в землю.

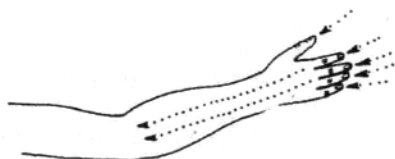


1. Прислушайтесь к своему сердцу.
2. Шире раскройте глаза и сосредоточьте ум.
3. Направляйте ци из Даньтяня в землю.
4. Почувствуйте, как Земная энергия распространяется вверх по телу. Откройте все суставы и почувствуйте, как сухожилия растягиваются, как резина.

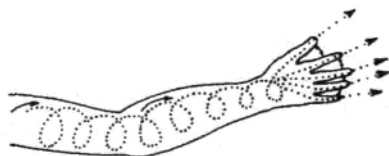


5. От земли вверх идет волна через стопы, ноги, позвоночник, руки и кисти рук. Акцентируйте осознание сухожилий и связок и ощущение их связи с умом, глазами и сердцем. Чувствуйте себя резиновым.
6. Как только волна достигает кистей рук, растяжение сухожилий заставляет пальцы рук легко разводиться и распрямляться. Расширение и сокращение в теле связано с потоком *ци*. *Ци* распространяется в кисти рук, когда сухожилия растягиваются.

Таким образом, эта Форма связана с Формой Инь и Ян, уделяющей особое внимание процессу обмена *ци* (энергией) с окружающей средой. Способность подключаться к земле и вытягивать вверх Земную энергию является базовой для Формы Активизации Сухожилий. Кроме того, движение позвоночного столба (которому обучаются в Форме Переноса *Ци*) делает более гибкими сухожилия позвоночника и позволяет им осуществлять ту «волну», на которой движется *ци*. Следующая форма, которую мы будем обсуждать, Форма Даньтяня, помогает слить сущность всех органов в энергетическую «жемчужину», движение которой управляет движением всего остального тела.



Сначала втяните *ци*.



По мере того как сухожилия скручиваются и растягиваются, пальцы разводятся и распрямляются. Сознательное удлинение указательного пальца поможет открыть все суставы руки.

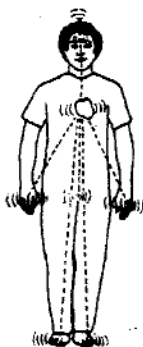


Активизация сухожилий в тайцзи-цигуне

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

Важнейшим аспектом этой стойки, помимо правильного выравнивания телесной структуры для облегчения работы сухожилий, является координирование пульса *ци*, текущей через сухожилия, с дыханием и сердцебиением. Пульс может первоначально ощущаться в ладонях, межбровье, макушке, промежности и подошвах стоп. Но по мере повышения чувствительности к пульсу внимание должно обращаться на суставы — запястья, локти, тазобедренные, коленные и голеностопные, — чтобы вы могли ощущать, как открываются эти точки активизации.



Стойка Уцзи. Почувствуйте пульс в сердце, ладонях и подошвах, межбровье, макушке и промежности. Почувствуйте, как все суставы открываются и расширяются.

Ритмичное дыхание в сочетании с улыбкой всему телу и ментальным упором на открывание суставов расслабляет вас и готовит ваши сухожилия к использованию в качестве проводников накопленной энергии *ци*.

Начало тайцзи

Очень важно, чтобы вес тела поддерживался не мышцами, а сухожилиями. Важность этого невозможно переоценить. Самый верный признак того, что вы правильно используете сухожилия, — отсутствие мышечной усталости. Поначалу, вообще-то, могут с непривычки болеть сухожилия; но вскоре, если вы будете во всех действиях тайцзи полагаться на сухожилия, их гибкость и крепость очень возрастут.



Основные движение

Хватание птицы за хвост: север

Для этой части Формы мы уже описали большинство важных моментов, связанных с сухожилиями, в разделах о Форме Инь и Ян и Форме Укоренения. Но теперь вы должны сосредоточиваться на степени скручивания сухожилий и эффективности восстановления энергии в теле и ее передачи за пределы тела за счет сухожилий в янской «фазе выброса».

Первое отражение: держание шара *ци*

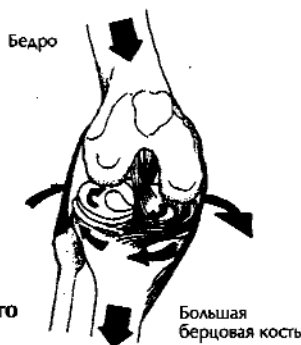
При переносе веса уделяйте особое внимание сухожилиям таза, колена и голеностопа опорной ноги. Пусть мышцы ноги полностью расслабятся, пока сухожилия направляют вес в землю.

Второе отражение: держание шара *ци*

Во время этого первого действия, направленного вовне, сосредоточьтесь на пружинной работе сухожилий, которые передают реактивную Земную энергию вверх по ногам в позвоночник, к лопаткам и в руки. Особенно важные сухожилия — в голеностопах, коленях, тазе, плечах, локтях и запястьях. По мере улучшения вашей концентрации можете обращать внимание также на суставы пальцев ног и ключицу.

Откатывание

Здесь важнее всего сухожилия колена, которое руководит действиями таза, несущего на себе верхнюю часть тела. Когда





колени движется, ступня остается на своем месте и сухожилия наматываются на кость от голеностопа до колена. На тренировках это действие нужно ощущать и усиливать. Почувствуйте дополнительное скручивающее действие, когда колено приходит в движение раньше таза, наматывая сухожилия на бедренную кость.

Затем, при открытом пахе, начинает двигаться таз, скручивая сухожилия, идущие по боковой стороне туловища. Наконец, когда таз достигает крайней точки, начинает двигаться верхняя часть тела, пока пупок не разворачивается на 90 градусов к западу.

Нажимание двумя руками

Все, что было сказано о втором отражении, относится и к этому движению.

Толкание двумя руками

Все, что было сказано о втором отражении, относится и к этому движению.

Одиночный кнут: юг

В Одиночном кнуте имеет место «тройное скручивание». Это означает, что на долю сухожилий приходится много работы. Сила генерируется благодаря наматыванию сухожилий на кости по всей длине тела при повороте.

Поворот

Перенесите вес на сухожилия задней ноги, поддерживающей все тело. Снова, как при откатывании, ведущее колено, поворачивающее тело, наматывает сухожилия на нижнюю часть ноги, начиная с лодыжки. При полном повороте сухожилие бедра полностью намотано на кость.

Формирование клюва

Затем движение таза и последующий полный поворот вправо верхней части тела создают скручивание в правой стороне тела. Здесь также вес переносится на противоположную ногу; это требует плавного перехода от одного набора сухожилий к другому, чтобы движение было медленным и изящным. Скручивание ног при формировании «клюва» такое же, но в противоположном направлении. Вместе с тем, руки и согнутое запястье клюва



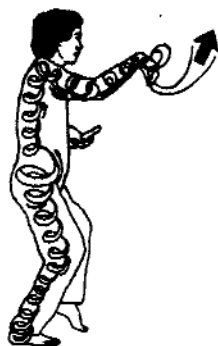
добавляют кое-что в общую картину: сухожилия верхней части тела сокращаются в направлении от плеч к локтям, запястьям и к пальцам руки, собранной в клюв.



При повороте перенесите вес на сухожилия задней стороны ног.

Отпускание клюва

В этой части Формы результаты нового укрепления сухожилий и полного скручивания тела можно испытать на эффективность в качестве оружия. При медленном выполнении внимание, уделяемое отпусканию и растягиванию сухожилий, обеспечивает реализацию силы, содержащейся в отпускаемом клюве.



Сила сухожилий высвобождается при повороте.

Устремление к Небу

В этом фрагменте старайтесь, чтобы движение сухожилий обеих ног и рук не форсировалось и чтобы янское действие, начатое отпусканием клюва, перешло в следующее движение — толкание одной рукой — через сухожилия.



Толкание одной рукой

Здесь функции сухожилий идентичны функциям второго отражения.

Переход к правосторонней Форме: держание младенца

Когда вы держите младенца — а это лучше всего делать, задействуя сухожилия и рук, и ног, — движения должны быть плавными и изящными. Об этом и надо в первую очередь заботиться на этой стадии Формы. Сухожилия должны быть мощными, но мягкими.

Правосторонняя Форма

Действия сухожилий в правосторонней Форме — такие же, как описанные выше, только направлены в противоположную сторону. В тайцзи все сухожилия надлежит упражнять одинаково, чтобы более слабые сухожилия в конечном итоге ничем не отличались от сильных. Это и есть «Изменение Сухожилий».

Заключительные движения

В конце Формы тайцзи энергия должна быть собрана в сухожилиях. Выполняется особая циркуляция, задача которой — подобрать всю энергию, оставшуюся в каких-то участках тела. Затем энергию можно направить по сухожилиям или по Микрокосмической Орбите в пупочный центр и поместить на хранение. Это выполняется финальным вращением энергии в стойке Хуньюань.

Глава 11

Форма Даньтяня

Все движения в тайцзи рождаются в Даньтяне. Этот важнейший участок тела отвечает за управление и равновесие — два ключевых фактора правильного выполнения тайцзи. Кроме того, *ци*, генерируемая посредством выполнения тайцзи, хранится тоже в Даньтяне; эта энергия становится резервом, который вы можете пополнять при каждой тренировке.

Хотя Даньтянь — это и источник, и резервуар силы *ци*, ваш ум является тем генералом, который отдает Даньтяню приказания, куда направлять силу, а сам Даньтянь — это военный лагерь, откуда распределяются войска. Чтобы успешно выполнять Форму Даньтяня, нужно укрепить и сфокусировать ум, а Даньтянь должен раздуться от давления наполняющей его *ци*.

Способность ума фокусироваться и реально приводить в движение *ци* улучшается благодаря медитации. Медитация «Микрокосмическая Орбита», Железная Рубашка, Исцеляющая Любовь и тайцзи — все эти практики подразумевают генерирование, хранение и циркуляцию *ци*. Очень важно в конце каждого сеанса этих практик собирать энергию в Даньтяне. Если запасть энергию в Даньтяне, она будет доступной в любое время; если же этого не делать, *ци* рассеивается и не подлежит использованию. Помещение *ци* на хранение осуществляется спиральным вращением вокруг пупка в конечной стойке Хуньюань.

Мы обычно называем Даньтянем область в нижней части живота. Но фактически у нас есть три Даньтяня: нижний, средний (сердце) и верхний (за точкой между бровями). Все три Даньтяня используются в даосской внутренней алхимии, но в тайцзи-цигуне самым важным является нижний. Нижний Даньтянь (который мы для краткости называем просто «Даньтянем») расположен в животе примерно на три пальца ниже пупка и



ближе к центру тела. Точное местоположение отличается у каждого человека и зависит от телесной конституции. В Даньтяне хранится наша *изначальная ци*. *Изначальная ци* — это *ци*, производная от яйцеклетки и сперматозоида наших родителей — клеток, из которых развивается весь наш организм.

Даосские практики делают упор на развитие *ци* и ее циркуляцию. Даньтянь также называют «Океаном *ци*»*. Согласно китайской медицинской теории, если этот «Океан» полон, он изливается в восемь «чудесных меридианов». Когда и они полны, *ци* направляется в двенадцать обычных меридианов, каждый из которых связан с каким-то органом. Таким образом, Даньтянь — это основа всей энергетической системы человека.

Форма Даньтяня укрепляет как ум, так и связи тела и учит вас быстро и эффективно набирать энергию в одном участке тела и направлять ее в другой. Это умение оказывается особенно полезным в других даосских практиках — таких, как Истеляющая Любовь, где энергия может сильно оттягиваться в нежелательном направлении (за пределы тела).

Кроме того, энергия может вытекать из тела при мочеиспускании. Благодаря упражнению Даньтяня вы сможете формировать шар *ци* и поднимать его подальше от области мочевого пузыря во время мочеиспускания, значительно сокращая тем самым потерю энергии.

Поскольку Даньтянь способен удерживать большие количества *ци*, его издавна используют в качестве «лаборатории» для внутринеалхимической работы. В переводе с китайского *Дань* означает «Эликсир» (буквально: «киноварь», минерал, использовавшийся во «внешней» алхимии в качестве основы Эликсира бессмертия, поскольку, как считалось, в нем Инь и Ян находятся в совершенном равновесии). *Тянь* означает «поле» или «место». Эликсир, иначе называемый Жемчужиной, даосы формируют в Даньтяне, сочетая энергии все *x* систем тела, в том числе внутренних органов, желез и органов чувств. В нашей книге «Слияние Пяти Элементов»** даются точные инструкции по формированию Жемчужины.

* В классической китайской медицине «Океаном *ци*» (кит. *Цихай*) называют не сам нижний Даньтянь, а его проекцию на Канал Зачатия.

** См. Мантэк Чиа, Мэниван Чиа, *Слияние пяти стихий* I. Киев, «София», 1995.



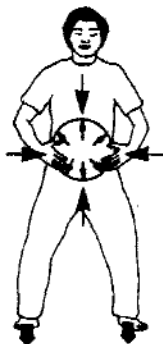
Предварительные упражнения для Даньтяня

Дыхание через Даньтянь

1. Примите «стойку всадника», руки выгнуты, ладони обращены к Даньтяню.
2. Осознавайте ладони и подошвы стоп. Выстрелите энергией из ладоней в пупок, как будто ладони — это два лазера.



3. Почувствуйте, как Даньтянь начинает расширяться. Позвольте кистям рук по мере расширения Даньтяня отходить от тела.



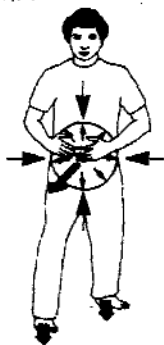
Расширение шара ци.



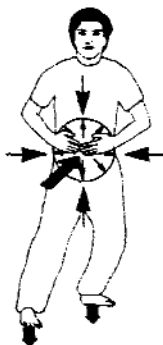
4. Втяните нижнюю часть живота, конденсируя энергию в Даньтяне. Кисти подходят ближе к телу по мере втягивания пупка.
5. Почувствуйте, что в животе у вас — шар ци. Вдыхая, ощущайте, как шар ци расширяется. Выдыхая, почувствуйте, как шар сужается и ци сгущается.
6. Продолжайте вдохи-расширения и выдохи-сгущения — 20—30 раз, пока не почувствуете, что шар ци стал довольно плотным.

Управление движениями из Даньтяня

1. Шагните правой ногой вперед, заходя в «стойку лука и стрелы», но пока еще удерживая вес на задней ноге.
2. Затем переместитесь вперед, упираясь в землю левой ступней и ощущая, как сила земли поднимается вверх и расширяет шар ци.



Выталкивание шара ци.



Осаждение шара ци назад.



3. Снова сместитесь на заднюю ногу, чувствуя, что шар *ци*, сжимаясь, управляет движением.
4. Повернитесь влево так, чтобы управлял движением поворот шара *ци* в Даньтяне.

Поворот шара *ци*.

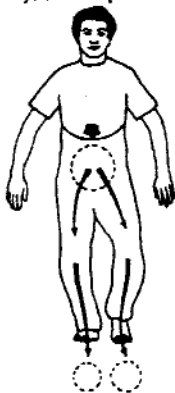
Вы должны уметь чувствовать, что шар *ци* в Даньтяне начинает все ваши движения и управляет ими, будь то движения вперед или назад, влево или вправо, по диагонали вверх или по диагонали вниз.

Работа с Даньтянем в тайцзи-цигуне

Подготовительные движения

Стойка Уцзи

В этой части Формы вы должны создать в Даньтяне шар *ци*, который затем будет перемещаться по всему телу. Очень важна

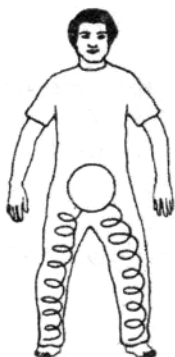


Разделите шар *ци* и вдавите обе его половинки в ноги. Это придаст вам укоренение.



улыбка: она поможет создать шар ци. Это похоже на то, как в медитации «Слияние Пяти Элементов» создается Жемчужина. Железы и органы должны расслабиться и высвободить свои энергии, чтобы ум смог направить их в Даньтянь. Там они могут быть использованы как мощная сила для целительства и обмена энергией с окружающей средой.

Чтобы создать чашеобразное место хранения энергии, которую вы высвобождаете при расслаблении, опустите грудную диафрагму, нажимая ею на Даньтянь. Это действие толкает шар ци вниз, а вы одновременно мягко подтягиваете вверх половые органы и анус. Давление сверху и снизу сжимает и уплотняет шар ци в Даньтяне.



Когда вы расслабитесь, Земная энергия будет подниматься в Даньтянь.

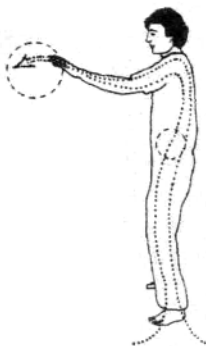
Когда вы будете готовы начать Форму, разделите шар ци на две части и отправьте по одной части в каждую ногу для создания укоренения. Укоренившись, втягивайте Земную энергию, сводя две половинки шара ци в Даньтяне и восстанавливая единый шар ци.

Начало тайцзи

1. Сделав шаг в сторону, восстановите связь с землей. Сосредоточьтесь на дополнительной силе, которую шар ци дает телесной структуре при поднимании рук. Передвиньте шар ци вперед и расширьте его вперед, выполняя первое толкание двумя руками. Почувствуйте, как энергия ци одновременно тянет через ноги силу из земли и выталкивает наружу силу через руки в ладони. Расширьте область Даньтяня

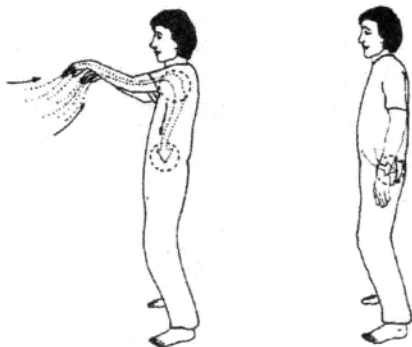


не только вперед, но и в стороны и вниз-назад. В животе у вас как будто появился пляжный мяч.



Передвиньте шар *ци* от пупка к рукам.

2. Подтягивая к себе и опуская руки, осядьте и толкайте шар *ци* вниз по направлению к копчику, крестцу и промежности.



Опуская руки, втяните энергию через руки и приведите ее в Данытянь.

Когда руки опустятся, толкайте шар *ци* к копчику.

3. Это создает над шаром *ци* вакуум, который может быть заполнен *ци*, вновь втянутой через руки в иньской фазе. Кроме того, улучшается связь с землей.

Основные движения: левосторонняя Форма

Когда вы переносите вес при последовательных поворотах, шар *ци* движется в сторону поворота, причем при поворотах



влево массируются левая почка, селезенка, желудок, поджелудочная железа и нисходящий участок толстой кишки, а при поворотах вправо — печень, желчный пузырь и восходящий участок толстой кишки. При каждом переходе шар *ци* проходит над тонким кишечником и поперечным участком толстой кишки, массируя и их.

Для Формы Даньтяня различие между левосторонней и правосторонней фазами заключается лишь в направлении движения шара *ци*. Это станет вам очевидно, когда вы попробуете Форму Даньтяня на практике, и поэтому мы опишем здесь только первое Хватание птицы за хвост и Одиночный кнут.

Хватание птицы за хвост: север

Первое отражение: держание шара *ци*

Когда кисти поворачиваются и вы оседаете назад в иньской фазе, двигайте шар *ци* назад к позвоночнику, чтобы он (шар *ци*) массировал почки.

Второе отражение: держание шара *ци*

Когда таз поворачивается вправо, пошлите шар *ци* вправо, чтобы он нажимал на правую почку. Затем, начиная янское движение отражения, переместите шар *ци* вперед-вправо, чтобы он нажимал на правую сторону мочевого пузыря и полового центра. Это позволяет энергии двигаться вовне из Даньтяня через руки и ладони.





Откатывание

В фазе оседания назад опустите шар *ци* к копчику, крестцу и промежности; этим создается вакуум, который может быть за-

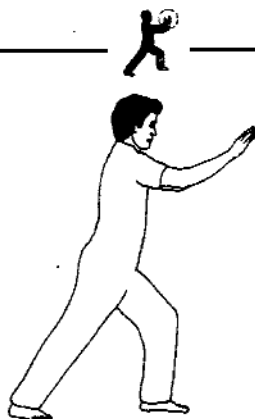


полнен *ци*, вновь втянутой через пальцы рук и ладони и направленной к пупку. Усиьте поворот влево движением шара *ци* к спине и левой почке; это также притягивает дополнительную энергию из поднятой правой руки.



Нажимание

Возвращая шар *ци* к передней стороне тела для нажимания, прижмите его к мочевому пузырю и половому центру, создавая связь между землей и выпускаемой силой.



Толкание двумя руками

При толкании двумя руками шар *ци* движется так же, как при нажимании. Помогайте движению шара *ци* вперед и назад, наклоняя крестец, как было описано в предыдущих главах.

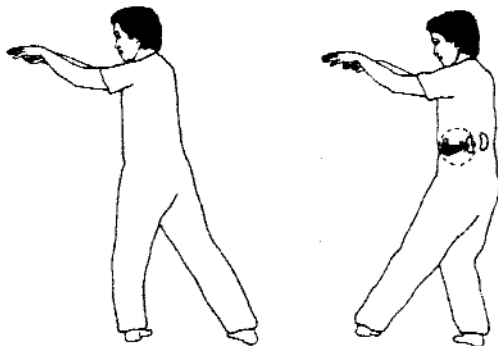
Одиночный кнут: юг

Первое скручивание

Опять направьте шар *ци* в направлении поворота; он оказывает массирующее действие на центральные внутренние органы тела. В тот момент, когда вы достигли крайней точки поворота, шар *ци* достигает левой почки и мягко сжимает ее.

Второе скручивание: формирование клюва

Формируя клюв, направьте шар *ци* к правой почке. В момент завершения данного движения Формы шар *ци* достигает правой почки и мягко сжимает ее.





Третье скручивание: отпусkanie клюва

Отпуская клюв, направьте шар *ци* к передней стороне тела. Начиная янское действие, прижимайте шар к мочевому пузырю и половому центру, чтобы подключить Земную энергию к новому выбросу силы вовне.

Устремление к Небу

Отведите шар *ци* от правой стороны полового центра и мочевого пузыря к центру тела, создавая связь с землей при весе, поровну распределенном на обе ноги.

Толкание одной рукой

Подведите шар *ци* к левой стороне полового центра и мочевого пузыря. Этим завершается янское действие: дополнительная Земная сила направляется через левую руку в ладонь.

Переход к новому направлению

При выполнении движений в каждом новом направлении Даньтянь совершает те же движения, которые описаны выше. Для краткости мы не будем повторять это описание.

Держание младенца

Направьте шар *ци* от передней стороны тела в районе полового центра и мочевого пузыря к задней стороне позвоночника в районе крестца и копчика, а затем снова к передней части тела. Это действие опять одновременно усиливает движение крестца и само усиливается им. Кроме того, это мощное средство притягивания дополнительной энергии в вакуум, созданный опусканием шара *ци* в теле; используйте повернутые вверх ладони для втягивания этой дополнительной энергии.

Правосторонняя Форма

Как уже отмечалось, между левосторонней и правосторонней Формами нет никакого различия, кроме направления движения шара *ци*.

Заключительные движения

Скрещивание рук и завершение тайцзи

Во время скрещивания рук и возвращения в стойку Уцзи снова расположите шар *ци* точно в центре тела, откуда он и



вышел. Это и центр тяжести, и центр внимания. Форма близится к завершению.

Стойка Хуньюань

В Форме Даньтяня стойка Хуньюань очень важна. Стойте расслабленно, ступни вместе, левая ладонь лежит на правой, а правая на пупке*. Направляйте все внимание на пупок и вкручивайте по спирали энергию в Даньтянь.



Помогая себе ментально, создайте спиральное вращение в Даньтяне, чтобы собрать энергию.

Важность собирания и запасаания энергии трудно переоценить. Жалко было бы, выполнив Форму, позволить ее плодам вытечь наружу и не предпринять попытки запереть энергию в Даньтяне.

После тренировки по тайцзи не ешьте и не посещайте туалет около 45 минут. Вся энергия сосредоточивается в области пупка, и процессы пищеварения и экскреции (очень энергоемкие) могут ее истощить.

* У мужчины, изображенного на рисунке, наоборот — правая рука сверху. В других книгах Мантэка Чиа можно найти указания, что при собирании энергии мужчины кладут левую ладонь поверх правой (как и в данном тексте), а женщины — правую ладонь поверх левой. Примечательно, что в книгах о цигуне, изданных в КНР, предписывается совершенно противоположное: у мужчин внизу левая ладонь (как на рисунке), у женщин — правая (см., например, *Taiji Qigong Twenty-Eight Steps*, Beijing, 1988; *Chinese Qigong Therapy*, Jinan, 1985).

Глава 12

Целительская Форма

Подключение органов к Пяти Направлениям

Притяните *ци* Пяти Направлений

Важным элементом изучения Формы тайцзи является выработка чувствительности к энергиям «направлений» (т. е. четырех сторон света и центра). Внутренняя Улыбка поможет вам узнать, как ощущается здоровая энергия. Это пригодится вам для того, чтобы притягивать дополнительные энергии с различных направлений. Ниже мы приводим список направлений и соответствующих им главных и второстепенных* внутренних органов и органов чувств:

1. Север — элемент Вода — энергия почек, мочевого пузыря и ушей.
2. Юг — элемент Огонь — энергия сердца, тонкой кишки и языка.
3. Восток — элемент Дерево — энергия печени, желчного пузыря и глаз.
4. Запад — элемент Металл — энергия легких, толстой кишки и носа.
5. Центр — элемент Земля — энергия селезенки, желудка и рта.

Перемещаясь в окружающей среде, мы в той или иной степени постоянно обращаемся к тому или иному направлению: северу, югу, востоку и западу (китайцы к этим четырем сторонам света добавляют пятое «направление», центр). Стены наших до-

* Иначе называемых соответственно иньскими и янскими, плотными и полыми, *цзиан* и *фу*.



мов смотрят каждая в свою сторону. Принимая пищу, мы обычно сидим за столом на одном и том же стуле, лицом в одну и ту же сторону; у нас есть любимое кресло, в котором мы проводим вечерние часы; мы спим, вытянувшись в одном и том же направлении — кто-то с севера на юг, а кто-то с востока на запад. Вставая утром с кровати, мы всегда направляемся в одну и ту же сторону (туда, где расположена ванная); дверь, через которую мы выходим из дома, также всегда открывается в одну и ту же сторону; наш путь к автомобилю всегда один и тот же. Обычно мы направляемся на работу по одному и тому же кратчайшему маршруту. На работе наш офис находится с одной стороны здания и рабочий стол повернут в одну сторону. Обратное мы едем той же дорогой и возвращаемся к дому, который наверняка остался на том же месте (если, конечно, мы не живем в Калифорнии).

Большинство из нас ограничено в своих действиях фиксированной окружающей средой. Мы слишком много «подставляем» одним направлениям и недостаточно часто разворачиваемся в другие стороны. Поскольку типичный распорядок дня повторяется на протяжении недель, месяцев и лет, эта диспропорциональность все усиливается.

А ведь каждое направление связано с определенным типом энергии. Равновесие и гармония всегда достигаются поддержанием пропорции всех энергий. Вот почему движения в тайцзицигуне выполняются поочередно во все стороны. В Целительской Форме, еще одной специальной вариации Формы тайцзицигуна, мы втягиваем энергию четырех сторон света и центра в связанные с ними органы. Если вы ежедневно будете входить в соприкосновение с энергиями пяти направлений, вам будет легче поддерживать и улучшать функционирование ваших органов. Если вы заболите, то, подключившись к этим энергиям, сможете быстрее излечиться.

С каждым органом также связываются определенные цвета, животные и планеты. Цвета и животные символизируют энергии направлений. Их способность привлекать энергии была выявлена многими поколениями даосских медитаторов, которые передали нам свои техники. Используя цвета и образы животных, мы можем подключаться к тем же энергиям, с которыми работали древние адепты.



Те же космические частицы, из которых состоят планеты, формируют и наши органы. В этом смысле планеты можно считать «родителями» органов. Энергии органов могут «вскармливаться» энергиями соответствующих «родительских» планет.

Целительскую Форму можно условно разделить на три уровня: Земной, Человеческий (или Космический) и Небесный. На Земном уровне практики вы будете использовать силы направлений, образы животных и цвета для настройки на связанные с ними энергии. Эти энергии втягиваются в тело через ладони, подошвы стоп и промежность.

На Человеческом, или Космическом, уровне практики вы будете использовать Шесть Целительных Звуков и шар *ци* для настройки на различные энергии. Энергии будут втягиваться в тело спереди через межбровье.

На Небесном уровне вы будете использовать планеты и их цвета для настройки на соответствующие энергии. Эти энергии втягиваются в тело через макушку. Ниже мы приводим таблицу соответствий:

Направление	Север	Восток	Юг	Запад	Центр
Элемент	Вода	Дерево	Огонь	Металл	Земля
Энергия	Запасается	Расширяется	Высвобождается	Собирается	Уравновешивается
Иньский орган	Почки	Печень	Сердце	Легкие	Селезенка и поджелудочная железа
Янский орган	Мочевой пузырь	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Толстая кишка	Желудок
Цвет	Синий*	Зеленый	Красный	Белый	Желтый (золотой)
Животное	Синяя* Черепаха	Зеленый Дракон	Красный Фазан	Белый Тигр	Золотой Феникс
Планета	Меркурий	Юпитер	Марс	Венера	Сатурн

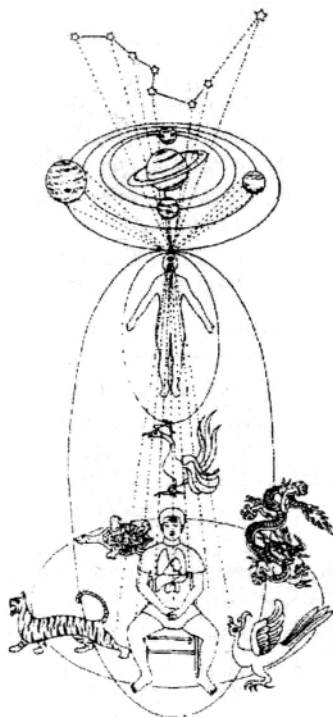
* *Примечание переводчика:* в классическом даосизме Северу и Черепахе соответствует не синий, а *черный* цвет. Синий же цвет, как и зеленый, связан с Востоком и Драконом.

Прежде чем переходить к Целительской Форме, вы должны овладеть всеми предыдущими уровнями тайцзи-цигуна. Когда вы приступите к этой практике, укоренение, спиральное закручивание, Инь и Ян, работа сухожилий, выравнивание телесной



структуры и другие принципы тайцзи должны будут уже войти в плоть и кровь вашей Формы; вам не надо будет даже думать о них — они будут просто исполняться сами собой, и только тогда вы сможете свободно расслабляться и поглощать целительную энергию.

Кроме того, очень важно, чтобы у вас уже был опыт работы на высшем уровне медитации «Слияние Пяти Элементов». Эта



медитация знакомит практикующего ее с различными энергиями направлений и связанными с ними цветами, планетами и животными.

При первом выполнении Целительской Формы просто сосредоточивайтесь на органе, связанном с каждым направлением. Посмотрите на органы в анатомическом атласе; узнайте, как они выглядят и какие функции выполняют. Затем, во время Формы,



вы сможете визуализировать органы. Практика Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков также поможет вам познакомиться с месторасположением органов и их энергиями.

При последующих повторах Формы сосредоточивайтесь поочередно только на одной связи каждого органа: на цвете, затем на животном, затем на планете. Вдыхайте цвет. Представляйте себе, как животное приближается к вам. Визуализируйте планету и почувствуйте, как ее энергетическая сущность впитывается в вас. Познакомившись таким образом со всеми связями, можете сочетать все связи в одной Форме.

При выполнении Формы весьма полезно задействовать Шесть Целительных Звуков, взяв за основу направление Хватания птицы за хвост. Это помогает настроить как ум на конкретную энергию, так и орган на целительную вибрацию, которая освобождает застоявшиеся негативные энергии и подпитывает положительные энергии.

Практика Целительной Формы

Мы не будем снова описывать движения самой Формы тайцзи-цигуна и дадим здесь только обзор энергий Земного, Космического и Небесного уровней Целительской Формы в их сочетании. Вы можете практиковать комбинированную Целительскую Форму или сначала поработать с тем, что для вас является наиболее очевидным, а затем развить более тонкие энергии. Важнее всего помнить, что эта Форма применяется для достижения общего ментального и телесного здоровья. Поэтому крайне важны правильный ментальный настрой и контроль над эмоциями.

Повернувшись в ходе Формы тайцзи-цигуна лицом в определенном направлении, впитывайте энергию в связанные с этим направлением органы. Смещайте шар *ци* из Даньтяня так, чтобы он массировал эти органы. Завершив Форму полностью, вы таким образом активизируете все органы.

Стойка Уцзи

Используйте стойку Уцзи, чтобы улыбнуться сердцу. Это вызывает в теле общее ощущение любви, радости и счастья и готовит почву для успешной практики.



Север

Целительскую Форму тайцзи вы начинаете лицом к Северу. На Севере почки и мочевой пузырь подключаются к Воде, Земной силе и Голубой Черепахе. Энергетически Север связан с Полярной звездой, планетой Меркурий и соответствует фазе собирания и сохранения энергии.

Улыбайтесь и осознавайте свои почки и мочевой пузырь. Почувствуйте, как «водное» качество собирания и сохранения втягивается в вас. Кости и зубы также связаны с северной стороной (поскольку они управляются почками), поэтому, собирая энергию, направляйте ее в кости и зубы. Притягивайте к себе с



Повернувшись на Север, подпитывайте почки энергией Полярной звезды.

Севера голубой цвет и Черепаху.

При оседании толкайте шар *ци* назад к почкам. Нажмите на почки — отчасти мысленно, отчасти легким втягиванием живота. Когда откатываетесь влево, нажимайте на левую почку. Откатываясь вправо, нажимайте на правую. Когда вы расслабляетесь, почки расправляются, втягивая в себя больше жизненной силы.

Энергия Меркурия приходит сверху. Меркурий снабжает почки силой. Придайте энергию планеты Меркурий мочевому пузырю и почкам. Представьте себе голубой цвет Меркурия; почувствуйте, как его целебная сила укрепляет ваши почки, мочевой пузырь и кости.

Запад

Западная сторона связана с легкими и толстой кишкой, которые осуществляют функцию удаления. Запад связан также с



Металлом, очень сгущенной формой энергии. Принимая эту энергию в легкие, мы чувствуем прилив храбрости.

Связанный с Западом цвет — белый. Научившись визуализировать западные качества и органы при выполнении Формы, вы получите большой целительный эффект.

Улыбнитесь легким и почувствуйте, как белая сила Запада движется к вам. Представьте себе, как Белый Тигр Запада дает вам еще больше энергии.

Почувствуйте, как движется шар *ци*. Опуская грудную клетку и опустошая легкие, вы можете вдыхать в заднюю часть легких и в нижнюю часть живота.

Установив хороший контакт с Западом, подключитесь к Небесной силе и планете Венера. Представьте себе эту планету и осознавайте, что от нее исходит белая сила. Для этого требуется ментальная энергия. При толкании акцентируйте опускание грудной клетки и опустошение легких.



Повернувшись на Запад,
втягивайте в легкие энергию
Белого Тигра Запада.

Юг

Южная сторона связана с Огнем. Энергия расширяется и излучается; Юг помогает сердцу и циркуляции крови.

Улыбнитесь сердцу. Почувствуйте расширяющуюся, лучащуюся энергию любви. Когда вы ощущаете себя радостным и счастливым, расширяющимся и лучащимся, все вокруг кажется чудесным. Улыбнитесь сердцу и тонкой кишке. Красный цвет очень важен для обоих этих органов. Огонь необходим для пере-



варивания пищи. Сердце нуждается в Огне, чтобы приводить в движение кровь.



С Юга втягивайте в свое сердце огненную энергию Красного Фазана.

Выполняя Форму лицом к Югу, почувствуйте, как сердце излучает красный свет. Опустите грудину и осознавайте сердце. Призовите силу Красного Фазана, животного Юга, чтобы она укрепляла и защищала вас на южной стороне.

Расширьте свое сознание вовне и осознайте планету Марс. Впитайте красный цвет Марса в сердце.

Восток

Восток связан с печенью и желчным пузырем. Его цвет — зеленый. Энергия расширяется и растет, как дерево. Сухожилия также связаны с Востоком.

При откатывании прижимайте и массируйте печень шаром *ци*. Научитесь использовать Даньтянь, где хранится Изначальная Сила. Акцентируйте оседание назад, прижимая печень и желчный пузырь.

Призовите Зеленого Дракона, животное Востока.

Осознавайте планету Юпитер. У этой планеты — огромное количество энергии, которая может пойти на пользу печени и желчному пузырю.

Центр

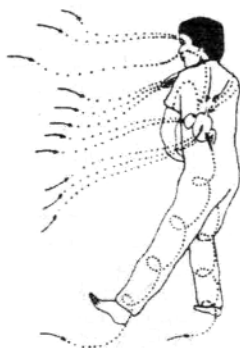
Центр связан с селезенкой, поджелудочной железой, желудком и Земной силой. Уравновешивающая, гармонизирующая энергия Центра лучше всего поглощается в позе оседания на заднюю ногу и стойках Уцзи и Хуньюань. В какую бы сторону



**Повернувшись к Востоку,
втяните зеленую энергию
Дерева в печень.**

лицом вы ни находились, во время оседания подключайтесь к желтой энергии и впитывайте ее. Призовите к себе Желтого Феникса (визуализируйте его над головой).

Подключитесь к желтому целительному свету планеты Сатурн. При оседании ваш шар ци легко нажимает на селезенку и поджелудочную железу.



**При оседании втягивайте
желтую энергию Центра в
селезенку и желудок.**

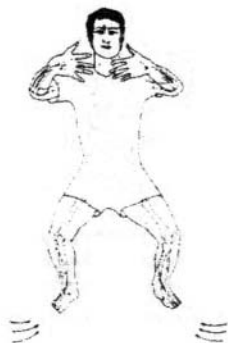
Глава 13

Форма Кожного и Костного Дыхания

Поскольку скелет является основой и сердцевиной нашей физической структуры, для овладения тайцзи-цигуном вы должны научиться активизировать, наполнять энергией и трансформировать свои кости и костный мозг.

За столетия китайские мастера боевых искусств разработали и ввели в свой тренинг самые разные цигуновские методики тренировки и развития костей. В Исцеляющем Дао мы обучаем этим практикам в контексте цигуна «Железная Рубашка» и «нэйгуна костного мозга» (цигуна «Железная Рубашка III»). В рамках Железной Рубашки основными методиками активизирования костей являются Костное Дыхание, Кожное Дыхание и Промывание Костного Мозга.

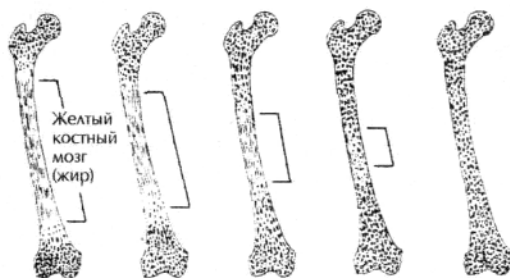
Во всех этих практиках мы втягиваем энергию в кости. Этим удаляется жир из костного мозга и создается пространство для



Костное Дыхание в позе Обнимания Дерева (цигун «Железная Рубашка»).



раста костного мозга, что в конечном счете улучшает нашу способность производить здоровые кровяные клетки.



Длительная практика Костного Дыхания помогает удалить жир из костей и способствует росту красного костного мозга.

Кровяные клетки, в свою очередь, питают тело и помогают ему сопротивляться болезням. Костный мозг круглых костей — таких, как кости рук, ног и позвоночника, — производит красные кровяные клетки. Красные кровяные клетки разносят кислород и питательные вещества во все клетки тела. Мозг плоских костей — таких, как ребра, кости черепа и таза, — производит белые кровяные клетки. Эти клетки называют «солдатами» иммунной системы. Итак, здоровая кровь очень важна для здорового тела.

Кроме того, упомянутые практики укрепляют костную основу. Крепость этой основы — это, в сущности, структурная крепость костей. Костная основа является главным хранилищем кальция в теле. В ней также хранится *ци*, причем достаточно необычным образом: кость — это один из немногих материалов на Земле, помимо кристаллов кварца, обладающих пьезоэлектрическими свойствами. Это означает, что электрический заряд костей возрастает пропорционально оказываемому на них давлению.

Тайцзи-цигун, как никакие другие упражнения в мире, оказывает давление на кости, поскольку мы специально абсолютно в каждом движении снимаем весовую нагрузку с мышц и переносим ее на кости. Кроме того, мы выравниваем всю нашу скелетную структуру таким образом, чтобы механическая сила, создаваемая в каждом движении, проходила через все кости. Созда-



ваемое давление оживляет и активизирует энергию, хранящуюся в костях.

Клетки, из которых состоит ткань костной основы, — одни из наиболее живых клеток тела. Клетки костной ткани выстраиваются относительно друг друга сообразно типу силы, которая на них воздействует. В тайцзи-цигуне на клетки одновременно воздействуют вертикальные и горизонтальные силы, которые проявляются как спираль. В результате костные клетки образуют тесно сплетенную спиралевидную решетку, и кости становятся невероятно прочными.

Даосы считают, что космические частицы, поглощаемые нами в процессе Кожного и Костного Дыхания, участвуют в формировании клеток и органов нашего тела. Втягивая в себя эти частицы, мы сразу же увеличиваем свою энергию. В тайцзи-цигуне мы занимаемся более базовыми техниками тренировки костей. В моих предыдущих книгах *Цигун «Железная Рубашка»* и *Нэйгун костного мозга* дается подробная информация о процессе Костного Дыхания и о техниках укрепления *ци* в костном мозге.

Хотя и в Костном Дыхании, и в Кожном Дыхании, и в Промывании Костного Мозга упражняется костный мозг, все эти методики работают по-разному. Собственно, все эти упражнения часто объединяются под общим названием «Костное Дыхание», но в этой главе мы будем говорить о них как о разных процессах.

В практике Костного Дыхания мы используем силу нашего ума, чтобы обеспечить приток внешней *ци* через кончики пальцев рук и ног и другие выступающие кости тела и распределять эту *ци* по всей скелетной структуре.

В практике Кожного Дыхания энергию из атмосферы втягивают сотни тысяч пор и волосяных мешочков кожи. Волосяные мешочки и поры — это самая чувствительная часть тела, привлекающая ионы, электроны и протоны воздуха. Движение электрических зарядов внутри тела лежит в основе всех метаболических процессов. На вдохе мы втягиваем *ци* через поры и волосяные мешочки к поверхности костей; на выдохе мы конденсируем *ци* в костях, сокращая находящиеся вблизи костей мышцы. Этот процесс мы также называем «костным сжиманием».

Кожное Дыхание и Костное Дыхание — эффективные дополнения к дыханию через нос. Поверхность кожи гораздо боль-



Первая стадия: дыхание через пальцы рук. На начальных стадиях Костного Дыхания ум и глаза используются для привлечения и поглощения внешней энергии.

1. Задействуя ум и глаза, вдыхайте через кончики пальцев.

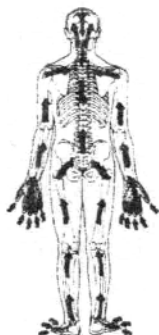


2. Направляйте энергию в голову, затем ведите ее в среднюю часть спины. С практикой вы сможете направлять ее и через ноги в стопы.

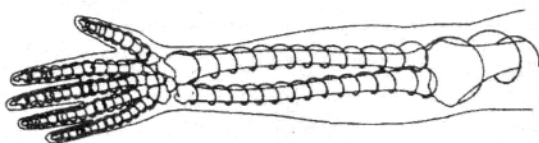
Вторая и третья стадии: дыхание через пальцы рук и ног.



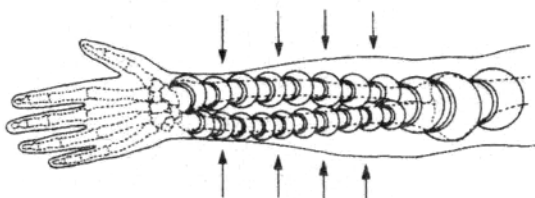
На второй стадии Костного Дыхания вы вдыхаете через пальцы ног в бедренные кости, крестец и далее в позвоночник.



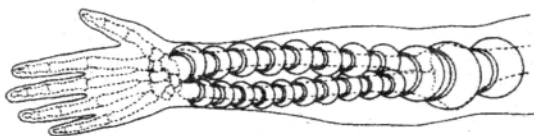
На третьей стадии вы одновременно вдыхаете через пальцы рук и ног.



1. Спиральное закручивание



2. Вдыхание внешней ци и упаковывание ее вокруг костей



3. Вжимание энергии в кости

ше, чем ноздри, и поэтому обладает большим поглотительным потенциалом.

Промывание Костного Мозга — это более пассивный процесс. Хотя мы поглощаем внешнюю ци так же, как и в предыдущих практиках, это поглощение, в отличие от Костного и Кожного Дыхания, не связано с собственно дыханием. Мы просто открываемся, чтобы принимать нисходящий с Неба поток ци через макушку головы и ладони, восходящий от Земли поток ци — через ладони, подошвы стоп и промежность, а горизонтальные потоки атмосферной, или Космической, ци — через точку межбровья. В конечном итоге мы поглощаем ци всей кожей и направляем ее в кости, и практики Кожного Дыхания и Промывания Костного Мозга сливаются воедино. Энергия Промывания Костного Мозга очень нежна и напоминает тонкий световой



«туман», прочищающий и наполняющий иньской, янской и нейтральной энергиями наш костный мозг.

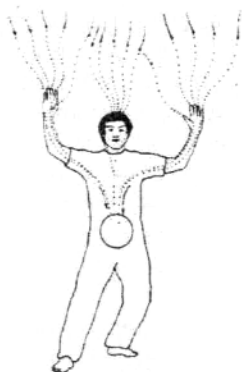
Базовые упражнения

Промывание Костного Мозга, Костное и Кожное Дыхание

1. Примите Небесную стойку. Она очень проста: ступни параллельны, расстояние между ними равно длине ноги от колена до голеностопа. Руки подняты над головой ладонями вверх, локти согнуты.



2. Мысленно втягивайте в себя Небесную силу. Вы можете увидеть ее мысленным взором как фиолетовый световой

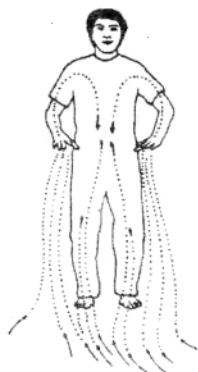


Поглощение Небесной силы.



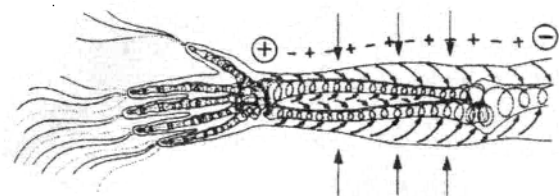
туман, исходящий от Полярной звезды. Втягивайте эту энергию через макушку и ладони в кости. Почувствуйте, как фиолетовый туман промывает ваш костный мозг сверху донизу.

3. Опустите кисти рук на уровень поясницы ладонями вниз. Это Земная стойка.
4. Втягивайте энергию отрицательного заряда Матери-Земли через подошвы стоп, промежность и ладони. Земную энергию вы можете мысленно увидеть как желтый туман. Почувствуйте ее как пар, очищающий ваши кости.



Поглощение Земной силы.

5. Когда вы почувствуете Небесную и Земную силы и приведете их к пупку, сфокусируйте осознание на коже. Можете легко растереть кожу руками. Прислушайтесь к ощущениям на поверхности кожи.
6. Вдохните и втяните *ци* из атмосферы — ионы, протоны, электроны, световые частицы — в кожу и еще глубже, к внешней поверхности костей. Почувствуйте, что ваши волосяные мешочки действуют как громоотводы или антенны, притягивающие энергию.
7. Выдохните, легко сократите мышцы, расположенные у самых костей, и «вжимайте» *ци* в кости. Почувствуйте, как она конденсируется в костях и заряжает их. Ваши кости должны ощущаться как наполненные, растянутые, раздутые, «электрические».
8. Снова вдохните. Осознавайте почечный и половой центр; эти центры помогают впитывать частицы в кости для на-



При вдыхании через кончики пальцев и кожу, упаковке, спиральном закручивании и вжимании энергии в кости создается электрический импульс.

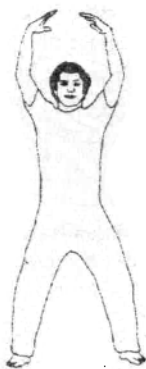
ращивания костного мозга. Чуть выдохните. Отдохните, успокойте дыхание и почувствуйте, как дышит сама кожа (шесть-девять дыхательных циклов).

Небесное и Земное Промывание Костного Мозга

1. Опустите руки и округлите их, ладонями вверх, как будто черпаете энергию из земли.

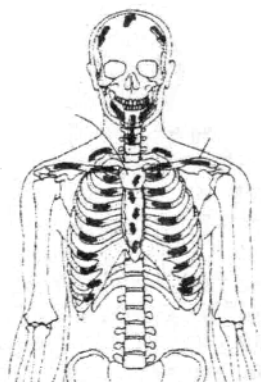


2. Вдохните и почувствуйте, как Земная энергия поднимается к подошвам и промежности. Чуть сожмите анус и вдыхайте энергию в крестец. Вдыхайте вверх до позвонка Т-11, чуть выталкивая позвоночник наружу. Переходите таким же образом к позвонкам Т-5, С-7, основанию черепа и макушке.
3. Осознавайте над собой Большую Медведицу и Полярную звезду. Вдохните. Вы можете почувствовать тяжесть в ма-



кушке. Используйте Небесную энергию для промывания костного мозга. Выдохните. Отдохните и просто почувствуйте, как положительный Небесный заряд промывает ваш головной мозг, череп, шейные позвонки и грудину.

4. Направьте энергию вниз через ребра и активизируйте костный мозг, производящий белые кровяные клетки. Направьте энергию вниз по грудным и поясничным позвонкам в кости таза и ног. Не напрягайтесь, дышите медленно, и пусть этот процесс происходит сам собой.



**Вдыхание в ключицу,
грудину и ребра.**

5. Отдохните и продолжайте мягко дышать. Осознавайте свои подошвы стоп и ладони, ощущайте желтый свет, поднимающийся от земли; пусть он промывает костный мозг в ногах, затем в крестце, в позвоночнике (в поясничном, груд-



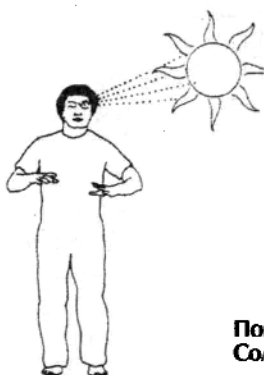
ном, шейном отделах), затем головной мозг и уходит вверх. (Кисти рук при этом постепенно поднимаются над головой.)

6. Выполните это упражнение 10—20 раз.

Солнечное Промывание Костного Мозга

Солнечный свет, особенно утренний (визуализируемый как фиолетовый и желтый), активизирует энергию костного мозга. Для работы с этим светом нужно смотреть на солнце на самом восходе, пока свет не стал слишком ярким.

1. Для начала посмотрите на солнце, быстро мигая. Затем закройте глаза. Закрыв глаза, вы можете видеть фиолетовый и желтый цвета. Выберите один из этих цветов и впитывайте его энергию в кожу и кости.
2. Вдохните в кости и выдохните. Расслабьтесь. Делайте это несколько минут, пока не почувствуете, что освоились с этим процессом. После этого поглощение энергии может происходить автоматически.



Поглощайте энергию Солнца.

3. Желтый свет солнца опускается в костный мозг, промывая и укрепляя его. Иногда, глядя на солнце, вы видите и красный свет. Он тоже нужен костям. Визуализируйте этот свет. Впитывайте его на вдохе через межбровье, рот и кожу; затем на выдохе конденсируйте свет и мягким сокращением околокостных мышц направляйте его на промывание костного мозга.



Внутренняя Улыбка Костного Мозга

После выполнения Небесного и Земного Промывания Костного Мозга немного постоит и улыбнитесь всей скелетной структуре. Не торопясь, улыбнитесь каждой косточке.

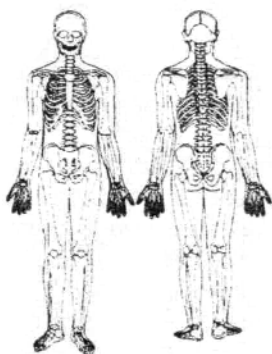
1. Улыбнитесь черепу.
2. Улыбнитесь каждому шейному позвонку. Почувствуйте, как *ци* проникает в каждый шейный позвонок, заполняя собой и расширяя межпозвонковое пространство.
3. Улыбнитесь ключице, лопаткам, плечевым и лучевым костям, костям запястья и пальцам рук. Особо улыбайтесь суставам между костями; почувствуйте, как *ци* заполняет суставные полости.
4. Улыбнитесь грудным позвонкам, поясничным позвонкам и тазу. Почувствуйте, как *ци* заполняет собой и расширяет суставные полости.
5. Улыбнитесь паху (*куа*) и почувствуйте, как *ци* заполняет тазобедренные суставы. Улыбнитесь бедренным костям, одним из главных производителей красных кровяных клеток.
6. Продолжайте улыбаться коленным суставам и почувствуйте, как эти суставы наполняются *ци*; улыбнитесь берцовым костям и костям стопы.
7. Немного отдохните и почувствуйте всю скелетную структуру.

Интегрируйте Кожное и Костное Дыхание в Форму тайцзи-цигуна

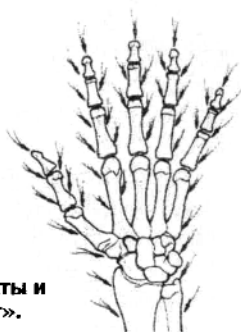
Подготовительные движения

В этой части Формы очень важно уделить время тому, чтобы почувствовать все кости тела. Полезно было бы заранее посмотреть анатомический атлас и узнать, как выглядят кости черепа, позвоночника, верхних и нижних конечностей, ступней, кистей рук и таза. Тогда ваша визуализация в процессе Костного Дыхания будет более точной.

Хорошо осознав весь свой скелет, перенесите внимание на сердце и почки. Этим активизируются соответственно дух и семенная энергия. Расслабьтесь. Почувствуйте, что вы можете впитывать в себя энергию.



Скелетная структура.



Кости очень пористы и постоянно «дышат».

Вдыхайте энергию в ладони и пальцы. Вдыхайте через поры кожи и костей. Посмотрите внимательно на этот рисунок, а во время дыхания постарайтесь воспроизвести то, что на нем изображено, на уровне ощущения:

Основные движения

В Основных движениях Формы тайцзи-цигуна (к которым относятся Хватание птицы за хвост и Одиночный кнут, выполняемые в различных направлениях) имеет очень важное значение сила «ума-глаз-сердца». Об этом мы уже упоминали, когда рассказывали о Форме Сухожилий. В иньской фазе каждого движения вы можете вдыхать, втягивать энергию в кожу и осажать ее на поверхности костей. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше втягиваете энергии. В янской фазе вы выдыхаете и конденсируете ци в костях.



Используйте костную структуру и дыхание для усиления потока энергии. Почувствуйте, как скелетная структура постоянно притягивает энергию и затем «вжимает» ее в костный мозг. Визуализируйте кости и улыбайтесь им на протяжении всей Формы.

Когда вы оседаете, это иньская фаза движения. Начинайте Костное Дыхание, вдыхая *ци* через кончики пальцев, ладони и межбровье. Приобретя опыт, вы сможете втягивать ее и через другие области и центры тела, например через макушку, кончики пальцев ног, через сами ноги и через кожу.

Когда вы переносите вес вперед, это янская фаза движения. Выдыхайте *и*, сокращая околокостные мышцы, «вжимайте» *ци* в

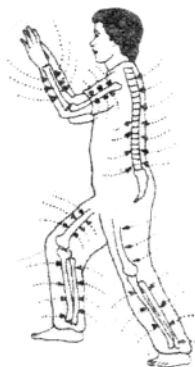


В иньской фазе оседания начинайте Костное Дыхание, вдыхая *ци* через кончики пальцев.

кости. Почувствуйте, как энергия глубоко проникает в кости. Если вы сможете визуализировать кость как пористое вещество вроде губки, это очень поможет процессу конденсации *ци* в костях.



Втягивайте *ци* через кончики пальцев рук и ног.



Переноса вес вперед в янской фазе, ощущайте пористость всех костей вашего тела. Почувствуйте, как кости дышат, и мысленно вдавливайте в них.

Начав и активизировав процесс Костного Дыхания, вы можете прилагать меньше усилий для его поддержания. Просто расслабьтесь и ощущайте, как вы на вдохе поглощаете *ци* через кончики пальцев, энергетические центры и кожу, а на выдохе *ци* конденсируется в костях. Продолжайте осознавать этот процесс на протяжении всей Формы тайцзи. Со временем поглощение *ци* костями будет требовать в основном мысленной работы и очень мало физического сжимания мышц.

Чтобы практика на этом высоком уровне была эффективной, вы должны действовать очень медленно. Втягивайте энергию в узловые точки, как показано на рисунке, медленно и плавно, словно разматывая шелковый кокон. Если вы будете тянуть шелковую нить слишком сильно, то порвете ее, а если слишком слабо — нить не станет разматываться.

Как мы уже упоминали, почки управляют половыми органами и костями. Чем больше вы будете улыбаться почкам и половым органам и чем медленнее будете двигаться, тем эффективнее сможете втягивать энергию.

Желтый, фиолетовый и красный цвета помогают омолодить костный мозг. Чем больше вы расслабляетесь (сохраняя правильную структуру), тем лучше будете чувствовать поглощение *ци*. Втягивая энергию, ощущайте кожу, а выдыхая, чувствуйте свои кости. Поглощайте энергию кожей, каждой ее порой и каждым волосиным мешочком; представьте себе, что кожа — это большое легкое. Переносите силу по позвоночнику, как описано в предыдущих главах.



Открытие суставов при Костном Дыхании очень способствует впитыванию ци в кости.

Постоянно осознавайте Инь (вдох) и Ян (выдох). Вы должны явственно чувствовать, что плывете в океане ци. Чтобы Костное Дыхание могло осуществляться, вы должны как бы «проталкиваться» сквозь сплошную ци. Поглощая ци, вы можете чувствовать, какая она густая. Постоянно осознавайте свою телесную структуру, движения Даньтяня, а особенно — свои кости. Эта Форма требует высокого уровня осознания, потому что в ней, помимо продольного потока ци через телесную структуру, присутствует и поперечное движение ци со всей поверхности кожи в кости, управляемое «умом-глазами-сердцем». В тайцицигуне мы таким образом вырабатываем более глубокое осознание в движении.

Переход к новому направлению

Во время Держания младенца и Заключительных движений Формы двигайтесь очень медленно или даже некоторое время стойте неподвижно, чтобы у вас была возможность прочувствовать процесс работы с дыханием и энергетическими центрами. Втягивайте энергию через волосы на голове, макушку головы и туловище и через ноги отправляйте ее в подошвы стоп. Концентрируйтесь на всех точках Микрокосмической Орбиты: макушке, межбровье, горловой точке, солнечном сплетении, пупке, половом центре, промежности, крестце, Двери Жизни, Т-11, Т-5 и Т-6, С-7 и Нефритовой Подушке. Все эти точки очень сильно поглощают энергию, когда вы направляете на них свое внимание.



«Ополосните» все тело вновь собранной энергией, чтобы костный мозг промылся повсюду. Все тело становится как губка по отношению к внешнему притоку *ци*. Это особенно сильно чувствуется при выполнении данной Формы, поскольку благодаря осознанию «ума-глаз-сердца» открываются все поры кожи.

Заключительные движения

Когда вы уже готовы закончить Форму, снова улыбнитесь всей костной структуре и соберите *ци* в пупке.

Глава 14

Форма Целостной Структуры

Предыдущие Формы продемонстрировали вам все аспекты внутренней структуры тайцзи-цигуна. Форма Инь и Ян познакомила вас с Тремя Силами и указала на важность улыбки и расслабления для их поглощения. Выравнивание и использование скелетной структуры, которые отрабатываются в Форме Укоренения и Форме Переноса Ци, помогают поглощать и выбрасывать большие количества энергии и правильно поддерживать связь с Небесным и Земным источниками. Форма Активизации Сухожилий учит тому, как «Я», сочетание Ума, Глаз и Сердца, приводит в движение энергию, которая, в свою очередь, приводит в движение тело. Форма Даньтяня учит начинать все движения из центра тела.

Целительская Форма сводит воедино все аспекты внутренней структуры, как скелетные, так и энергетические, которые мы рассматривали в предыдущих главах. Для овладения тайцзи-цигуном жизненно важно научиться правильно использовать ум. Поэтому для тайцзи-цигуна очень большое значение имеют медитации — такие, как «Микрокосмическая Орбита» и «Слияние Пяти Элементов», — в которых вы учитесь контролировать, направлять, стужать и притягивать свою внутреннюю энергию. Если изучать тайцзи, не занимаясь сидячей медитацией, вам будет трудно использовать ум для сосредоточения энергии: придется учиться сразу слишком многим вещам. Это все равно что учиться рисовать одновременно обеими руками и обеими ногами. Сразу со всем этим справиться, конечно, просто невозможно.

Главное преимущество короткой Формы (каковой является тайцзи-цигун) — в том, что на ее изучение не требуется много времени. Соответственно, у вас будет оставаться больше време-

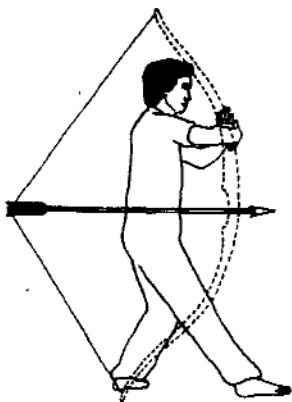


ни на внутреннюю работу. Ваша первая цель в тайцзи — правильно изучить внешнюю форму и быть в состоянии воспроизводить ее автоматически. Как только вы освоите внешнюю форму, начнется настоящая работа — вы должны будете научиться использовать энергию в каждой позе. Внутренняя работа — это уникальная черта тайцзи, отличающая эту школу от «внешних» форм боевых искусств. Не изучать внутреннюю сторону тайцзи — все равно что держать в аквариуме устрицу, не поинтересовавшись, есть ли у нее внутри жемчужина.

Сгибание лука

Внутренняя структура тела позволяет ему двигаться как одно целое. Главный принцип тайцзи можно сформулировать так: в каждом движении участвует все тело, а не только руки. Многие, выполняя тайцзи, в первую очередь приводят в движение руки, но это неправильно. Первыми должны двигаться ноги и таз, которые несут на себе все остальное тело. Это касается и переноса веса вперед, и оседания назад.

Оседание — очень важное движение. Когда вы оседаете, задняя нога сгибается, как лук, готовый выпустить стрелу. Мы называем эту стадию движения «запасанием энергии». В тайцзи, прежде чем выпустить силу, вы должны запастись ее внутри. Если это не сделать правильно, это все равно что натянуть лук лишь наполовину; в этом случае собирания силы не происходит.



Оседание подобно натягиванию лука.

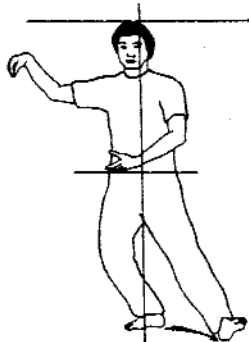


Перенося вес тела вперед и назад, вы должны стараться сохранять одинаковую высоту тела, не пригибаться и не «подскакивать». В противном случае вы будете терять связь с силой Земли.

Хотя все вышесказанное звучит очень просто, некоторым людям трудно следовать этому, поскольку они привыкли использовать руки отдельно от остального тела. Когда ваши руки движутся сами по себе, вы становитесь зажатыми и мешаете собственному потоку *ци*. Когда же вы движетесь всем телом, очень расслабленно и плавно, тело кажется легким, но при этом полно невероятной силы. В классических трудах по тайцзи говорится: «Мои руки не сдвинутся (сами по себе) ни на полдюйма». Чуть ли не в каждой старинной книге по тайцзи можно встретить высказывание: «Мои руки — это не руки; мое тело — вот моя рука». Если вы понимаете это, значит, вы понимаете главное в теории тайцзи. Ваши руки приводятся в движение ногами, позвоночником и сухожилиями. Хотя иногда может казаться, что движутся только ваши руки, на самом деле в этом движении участвуют многие ваши растягивающиеся сухожилия. Это часть того, что мы называем «Изменением Сухожилий».

Поскольку вся ваша верхняя часть тела «посажена» на таз и ноги, если ваш «фундамент» движется, то и все тело движется как одно управляемое целое. Если мы используем наши руки по отдельности, это значит, что мы дробим тело на слишком много частей.

То же верно и в отношении вашего ума. Вы должны стараться выполнять тайцзи с единым умом, центрированным и пребывающим в состоянии Уцзи. Если ваш ум блуждает от мысли к мысли, он становится слабым и рассеянным.



Делая шаг вперед, не «подскакивайте» вверх.



Учитесь быть как ребенок

Изучать тайцзи — это значит учиться снова быть как ребенок, как телесно, так и ментально. У детей нет сильных мышц, поэтому они естественным образом движутся, опираясь на свою телесную структуру. Поэтому обычный ребенок гораздо более гибок, чем взрослый, который не практикует тайцзи. Путь к гибкости лежит через расслабление и через ощущение восторга, радости и счастья.

Поглощайте и направляйте энергию

Тайцзи обычно выполняют медленно. Медленный, равномерный темп оставляет вам время для того, чтобы утончить и совершенствовать свою структуру, проходя через самые разнообразные позы. Когда ваша структура станет правильной на всем протяжении Формы, вы сможете начать тренировать ум, чтобы он управлял вашей ци.

В тайцзи вы используете ум для собирания и направления энергии в свое тело и для последующей трансформации этой энергии. Когда вы научитесь поглощать и трансформировать энергию, вы сможете расширять свое осознание во все стороны. Вы сможете все больше и больше расширять пределы своего осознания, подключаясь к энергиям Земли, Неба и Космоса, а затем поглощая и используя их для своих нужд.

Почувствовав, что вы способны притягивать к себе окружающую энергию, вы автоматически начнете двигаться более медленно и спокойно. Вы станете легким, радостным, более живым и будете ощущать жизненную силу. В тайцзи чем больше вы расслабляетесь и улыбаетесь себе, тем больше вы входите в соприкосновение с тем, что внутри вас, а следовательно, ощущаете все большее внутреннее счастье. Это совсем другое состояние, чем когда вы говорите себе: «Ну что ж, пора снова делать тайцзи...»

Я занимался тайцзи много лет и уже давно достиг такого уровня, когда это занятие стало для меня самым приятным времяпрепровождением. Я легко могу отказаться от телевизора, от выпивки, от всех так называемых «мирских удовольствий», но не могу отказаться от тайцзи. Почему тайцзи для меня — удоволь-



ствие? Потому что, занимаясь тайцзи, я чувствую радость; я полон энергии и счастлив и ощущаю свою жизненную силу.

Люди смотрят телевизор и ходят в ночные клубы выпить и покурить, потому что им скучно жить. Почему им скучно? У них нет жизненной силы. Им нужна стимуляция, им нужно нечто, дающее им то, что они считают «жизненной силой». Но очевидно ведь, что они ошибаются. Вместо того чтобы набирать побольше *ци*, они ее спускают. Мы называем это «потерей энергетического удовольствия».

Чтобы поглощать энергию, начинать нужно с улыбки. Расслабьтесь, почувствуйте радость, почувствуйте внутреннюю легкость. Улыбнитесь своему сердцу. Осядьте и подключитесь к Матери-Земле. Почувствуйте себя деревом и потянитесь к небесам. Откройте свои подмышки. Почувствуйте, как ваши руки-ветви тянутся в стороны, чтобы поглощать энергию отовсюду.

Единение со Вселенной

В системе даосизма и, в частности, в системе тайцзи конечной целью является единение с Дао, единение с природой. В тайцзи это отражается в вашем теле и уме. Когда вы движетесь, вы движетесь как одно целое; движется все сразу. Нет такого, чтобы сначала двигались руки, за ними туловище, а за ним ноги. Когда вы цельны, ноги упираются в землю и все тело одновременно приходит в движение. Постепенно ваше ощущение единства тела будет усиливаться.

Не только ваше тело, но и ваш ум движется как одно целое. Ваш ум, ваше намерение должны быть постоянно полностью сфокусированными на ваших движениях. Не позволяйте уму блуждать и рассеиваться в случайных мыслях о прошлом и будущем. Оставайтесь в настоящем. Если движетесь вперед, пусть ваше ментальное намерение ведет все тело вперед. Вытягиваете руку — вытягивайте и ум. «Ум ведет, а *ци* следует; *ци* ведет, а тело следует». Так в тайцзи мы практикуем единство тела, *ци* и ума.

Пребывая в таком состоянии внутреннего единства, мы чувствуем себя тесно связанными со Вселенной. Хорошо сказано в *Дао дэ цзин*: «Неся тело и душу и обнимая Единое, можешь ли ты избежать разделения? Полностью присутствуя и становясь гибким, можешь ли ты быть как новорожденное дитя?»

Глава 15

Сталь, завернутая в вату: боевые применения тайцзи

В тайцзи есть восемь видов силы, которые можно использовать для самозащиты. Наиболее часто в боевых применениях встречаются следующие виды силы: (1) толкающая вниз, (2) толкающая вверх, (3) отклоняющая вправо, (4) отклоняющая влево, (5) спирально закручивающая, (6) ловящая, (7) тянущая назад, (8) направляющая силу вперед.

У каждой из них есть практические применения в каждом из восьми специфических компонентов движений Формы. Эти компоненты называются: (1) Отражение, (2) Откатывание, (3) Нажимание, (4) Толкание, (5) Притягивание вниз, (6) Раскалывание, (7) Удар локтем и (8) Удар плечом.

Отражение

Как уже говорилось, в Форме тайцзи-цигуна существуют два типа Отражения: иньское Отражение (являющееся применением «держания шара») и янское Отражение. В этих двух компонентах Отражения можно использовать каждую из восьми сил.

Отражение «держания шара» — это хороший пример улавливания. Когда обе руки находятся в принимающей, иньской позиции, ими можно поймать и запереть удар ногой или рукой. Затем, поскольку у вас одна нога свободна, вы можете направить силу вперед, нанеся удар ногой.

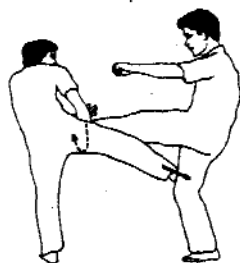
Вот почему в тайцзи так важно научиться уравновешенно стоять на одной ноге; каждый раз, когда вы делаете шаг и помещаете 100 процентов веса на одну ногу, имейте в виду, что другая нога свободна для нанесения резкого удара.



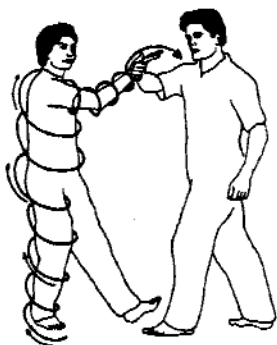
Инь-Отражение (держание шара)



Ян-Отражение



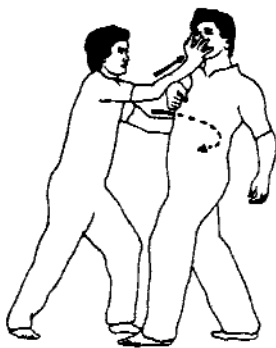
Янское Отражение также содержит в себе *улавливание* силы, но при янской атаке оно может разворачиваться как *отклонение* локтя локтем, а затем *улавливание* (одну руку помещаем под подбородок, а другую — на позвоночник). В данном случае От-



Отведи́те силу
противника в сторону.



ражение выгибает позвоночник противника неестественным образом и лишает его возможности двигаться.



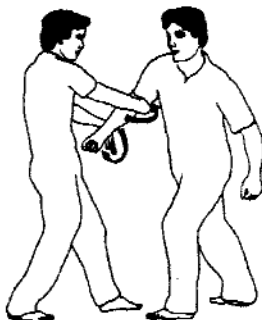
Правой рукой толкайте подбородок противника, чтобы разрушить структуру его шеи, и одновременно левой рукой тяните его поясничные позвонки к себе, чтобы разрушить структуру его позвоночника.

В боевых применениях тайцзи нет необходимости в захватах и удержаниях, когда вы имеете дело с наступающей на вас силой; все, что нужно, — это легкие касания открытыми ладонями.

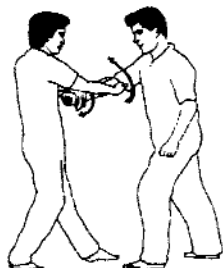
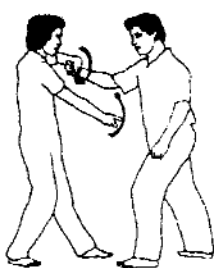
Это называется «липкая энергия рук»; она подразумевает использование запястий и локтей в качестве рычагов. В типичной ситуации атаки, когда рука противника наносит прямой удар, вы *прилипаете* на уровне запястья и применяете *оттягивание назад* (заставляя противника продолжать двигаться вперед) на уровне локтя. Но, как и во всех боевых искусствах, успех попытки *прилипнуть* руками к конкретному месту никогда не гарантирован, и поэтому ваши действия всегда должны быть



Разрушение структуры и выравнивания является главной целью боевых применений тайцзи.



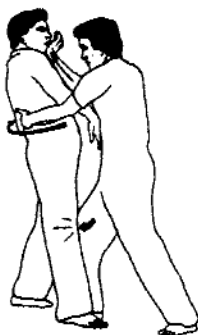
комбинированными, *раскалывая* наступающую силу по нескольким различным направлениям.



При иньском Отражении используйте «липкую энергию рук» для разрушения структуры запястья и ослабления силы локтя противника.

Весь смысл тайцзи — в том, чтобы не позволить наступающей силе достичь вас. Ваше тело имеет в ширину всего лишь один-два фута, поэтому вы всегда можете уйти от удара, используя восемь сил в отработанных, изящных и скоординированных движениях, то есть применяя на практике то, чему вы учились в Форме.

В боевых применениях Отражения ваша сила делится на составные части — на восемь упомянутых выше сил. Например, вы можете *отклонять вправо* удар кулаком и одновременно *ловить* переднюю ногу противника своей передней ногой. Затем вы можете применить короткое *толкание вниз* и в завершение — сильное *спиральное толкание вверх* от таза. Это настоящая стратегия «разделяй и властвуй».



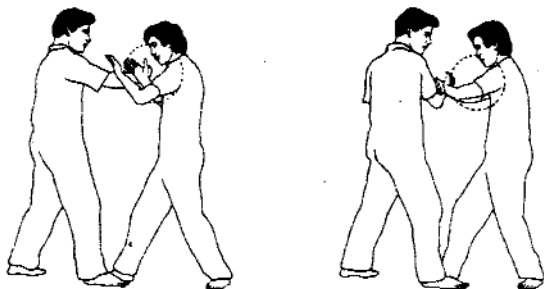
Поймите переднюю ногу противника своей передней ногой, фиксируя и выламывая его колено.

Комбинации Отражения

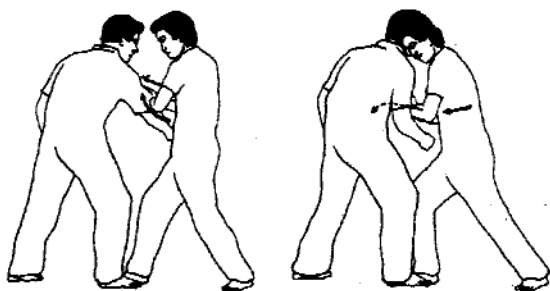
Отражение сочетается с Толканием или Нажиманием в одной и той же последовательности: Отражение, *толкание вниз*, а затем Толкание или Нажимание. Для самозащиты вам нужно беспокоиться о пространстве вокруг вас всего лишь в один фут диаметром, и вы всегда сможете избежать удара.

Отражение и Нажимание

1. Комбинация Отражения и Нажимания: мягко отведите правый удар противника вправо.
2. Нейтрализовав его силу, наложите правую ладонь на левое запястье.

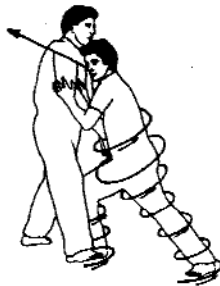


3. Направьте силу противника вниз. Поглотите его силу своей задней ногой, собирая энергию для Нажимания.
4. Высвободите запасенную энергию из задней ноги и отбросьте его назад Нажиманием. Ваша передняя нога при этом может тоже атаковать и поймать его ногу.



Отражение и Толкание

1. Используйте Отражение и Толкание, чтобы мягко прилипнуть и отвести его правый удар вправо. Не применяйте силу! Вам нужно только, чтобы его удар промахнулся примерно на фут.
2. Когда противник начинает отступать, направляйте Толкание вниз, чтобы поймать его руку, прижав ее к туловищу.
3. Продолжайте Толкание, теперь направляя его вверх. Используйте спиральную силу своих ног и позвоночника.



Откатывание

В Откатывании против удара опять-таки используется *ловящая* сила. Затем следует Толкание и накатывание предплечьем на локоть противника, координируемые с силой *спирального закручивания* от таза и заставляющие противника поворачиваться, пока он не упадет с заломленным плечом.

Откатывание также можно использовать в сочетании с оседанием на заднюю ногу, чтобы просто избежать удара. Не встре-





тив точки приложения удара, противник пролетит мимо вас, влекомый собственной силой.

Более суровое применение Откатывания — это, например, *притянуть* противника *вниз*, как бы шелка кнутом (его рукой) и посылая волну движения вверх по его руке в район плеча. Это движение обычно проявляет свою полную силу в шейных или поясничных позвонках, причиняя серьезные повреждения.

По серьезности этот прием сравним с упомянутым выше, когда одна рука помещается под подбородок, а другая — на позвоночник, вызывая смещение позвонков. В боевых применениях тайцзи степень повреждений, причиняемых противнику в ходе контратаки, может варьироваться от легкой до летальной.

Нажимание

Нажимание очень напоминает триграмму Кань из *И-Цзина* («Книги перемен»): Ян внутри и Инь снаружи*. Кань символизирует опасность. Эта триграмма — «волк в овечьей шкуре» (в тайцзи мы говорим: «сталь, завернутая в вату»). Внешняя рука остается очень расслабленной и чувствительной, пока вы проявляете силу через внутреннюю руку. Поэтому противнику очень трудно почувствовать ваше намерение через вашу внешнюю руку, и сила, которую вы выпускаете из внутренней руки, неожиданна для него.

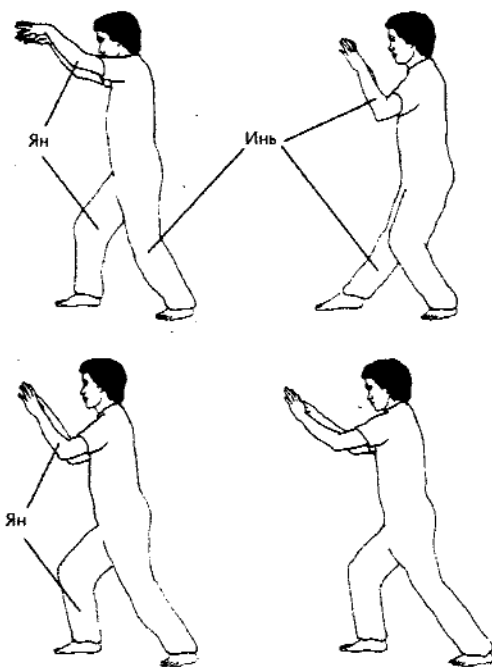
Нажимание применяется, когда противник пытается связать верхнюю часть вашей руки, *поймав* и прижав ее к вашему туловищу. Вы отодвигаетесь назад, чтобы создать больше пространства, а затем приставляете заднюю руку к верхней части *пойманной* передней руки и нажимаете вперед. Чтобы лишить противника укоренения, сначала прикладываете силу вниз, разрушая его корень, а затем вверх.

Кроме того, Нажимание применяется против Откатывания противника.

Толкание

Хотя кажется, что в Толкании к обеим руками прикладывается одинаковая сила, на самом деле это не так. Такое распреде-

* Т. е. сверху и внизу.



ление силы было бы примером «двойного веса». При выполнении Толкания надо помнить законы Инь и Ян. Когда вес на левой ноге, левая нога — янская. Поэтому вашей «сильной» или янской рукой в данном случае является правая рука, а левая — это иньская, принимающая и чувствующая рука. Иньская рука должна чувствовать самое слабое место противника, и тогда янская рука будет знать, куда атаковать. Когда вы переносите вес вперед на правую ногу, Инь и Ян неожиданно меняются местами; левая рука становится янской, а правая иньской. Поэтому, если ваш противник оказывал сопротивление атаке вашей правой руки, он может потерять равновесие, когда правая рука внезапно становится мягкой и податливой и ожидаемой силы в ней не оказывается. В этот момент вы переносите атаку на левую руку и отталкиваете его.

Некоторые считают, что Толкание — не очень опасная или эффективная боевая техника, поскольку противнику не причиняется вреда и он может снова напасть на вас. Это верно, что

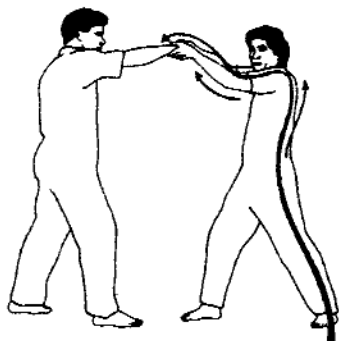


Толкание может быть очень мягким и не причинить вреда противнику. Во многих ситуациях, однако, Толкание может быть вполне достаточно, чтобы «остудить» нападающего. Когда противник чувствует, как легко вы отбросили его от себя, он может быстро отрезветь и отказаться от нападения. В наше время полезно знать боевые техники, благодаря которым можно одолеть противника, не причиняя ему увечий. Если вы не знаете, что делать с агрессором, кроме как бить его кулаками и ногами, то конфликт, вместо того чтобы угаснуть, будет, наоборот, разгораться.

Но, помимо всего этого, нелишне знать, что в определенных ситуациях и Толкание может быть смертоносным приемом. Быстрое Толкание, поддерживаемое всей вашей телесной структурой, может причинить противнику серьезные внутренние повреждения. Волнообразная взрывная сила Толкания может смещать кости, разрывать внутренние органы и сотрясать позвоночник. Если нападающих много, можно использовать Толкание, чтобы бросить одного противника на другого. Можно свалить противника наземь или ударить его о стену или дерево. Не стоит недооценивать мощь Толкания!

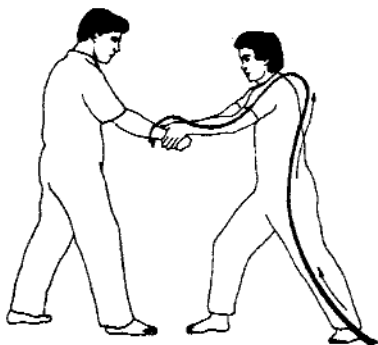
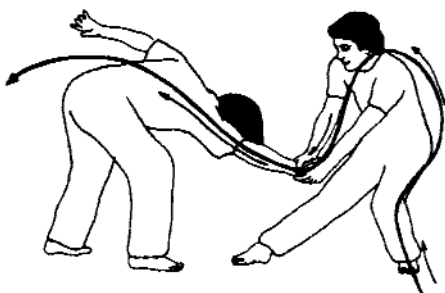
Притягивание вниз

Когда противник наносит вам удар или толкает вас горизонтально, вы изменяете направление его силы, подсоединившись к ней и затем резко дернув ее вниз. Используйте для этого энергию оседания на заднюю ногу и помогите движению всем своим





весом. Это может сильно сотрясти шею противника, поэтому будьте осторожны и разумно дозируйте свое усилие.



Раскалывание

Сила Раскалывания используется почти в каждом боевом применении тайцзи. Она основана на принципе «разделяй и властвуй». В общих чертах ее можно объяснить так: когда противник атакует, ваша задача — разделить его силу и направить ее по трем разным направлениям. Ваша нога атакует его ногу и толкает ее в одном направлении; одна из ваших рук уводит тело противника в другом направлении, а вторая рука нажимает на него в третьем направлении. Противник не знает, куда ему повернуться, и валится с ног (см. иллюстрации к Одиночному кнуту).

При другом варианте Раскалывания сила противника делится на две части. Например, при оседании между Нажиманием и



Толканием, когда противник пытается толкнуть вас двумя руками, вклините обе свои руки между его руками и мягко разведите их в стороны. Затем можно контратаковать Толканием, Нажиманием, Ударом локтем или Ударом плечом (см. иллюстрацию 2 к Удару плечом).

Не разводите руки слишком широко; все, что вам нужно, — это отвести от себя руки противника. Излишество вредит: противник сможет почувствовать, что вы готовитесь сделать, и среагировать.

Удар локтем

Если противник наносит удар кулаком, схватите его за локоть, согните его и толкните вверх, отправляя силу противника в обратном направлении. Делая это, вы можете ударить противника своим локтем в подбородок, грудь, живот или по ребрам, используя его локоть в качестве центра рычага. Локтем можно выполнять и более серьезные контрудары.





Существует около 18 различных техник для локтя, примерно столько же, сколько и для ладони. Удар локтем очень мощен, особенно если вы умеете вкладывать в этот удар весь свой вес и подкреплять его своей структурой. Прочность двух костей, составляющих локоть, в принципе позволяет сломать противнику грудную клетку. Так что соразмеряйте свою силу, атакуя локтем. Помните: вы сильнее, чем сами осознаете!

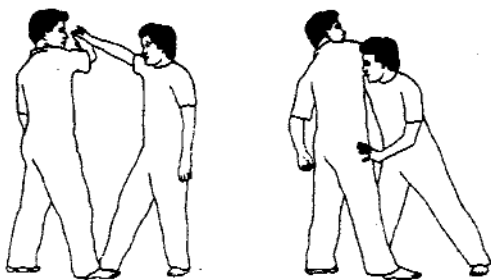
Удар плечом

Удар плечом также может быть использован в качестве эффективной контратаки. После Отражения, если раскрылась задняя часть плеча противника, вы можете поднырнуть под него своим плечом и нанести противнику удар в бок или в грудь.

При выполнении этого приема нужно округлять лопатки, чтобы смягчить удар для себя и не получить повреждений.

Удар плечом 1

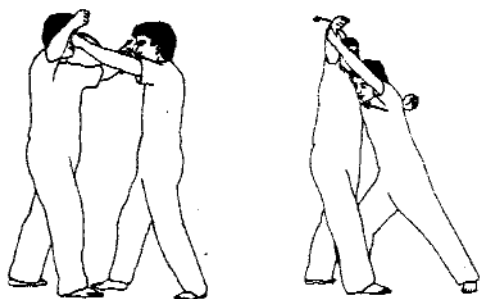
Кстати говоря, очень важно правильно выбрать цель атаки. Например, если руки противника подняты, небольшое оседание может позволить вам ударить плечом его грудную клетку или грудь.



1. Отклоните атаку противника вправо.
2. Атакуйте его грудь правым плечом.

Удар плечом 2

Весь ваш вес должен вкладываться в плечо. Импульс движения идет от нижней части таза.



1. «Расколите» силу противника.
2. Атакуйте его грудину плечом.

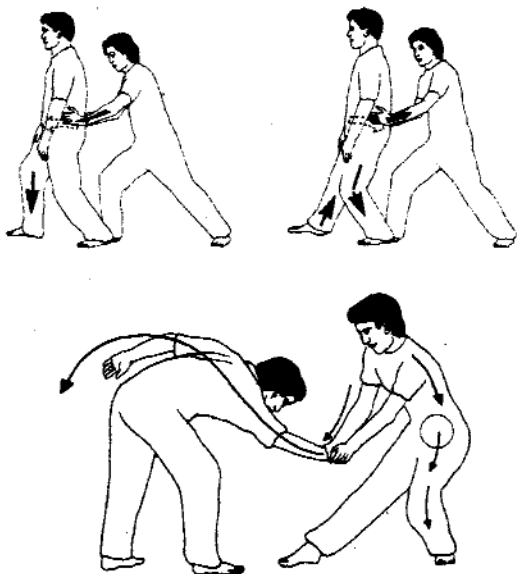
Мы часто ошибаемся, считая, что наше единственное оружие — кисти рук и ступни. Если вы занимаетесь тайцзи, вы должны помнить, что ваше оружие — все тело. Если противник захватывает ваше запястье или локоть, расслабьтесь; пусть он держит вашу руку, а вы тем временем согните ее и атакуйте плечом. Удар плечом может сокрушать кости, смещать суставы и отправлять противника в нокаут.

Сила оседания

Оседание — очень важное движение, поскольку оно обеспечивает силу для ваших контратак; контратаковать без правильного оседания — все равно что натягивать лук лишь до половины. В тайцзи мы собираем силу, пока не придет время выпускать ее наружу. Собрание помогает сделать атаку контролируемой, направляемой и более мощной. Весь смысл оседания — в том, чтобы, соединяясь с землей, набрать силу для атаки. Поэтому так важно не «скакать» вверх и вниз, ведь при этом подключиться к силе земли невозможно.

Упражнение с партнером для выработки силы оседания

1. Пусть партнер толкает ваш таз сзади.
2. Осядьте всем весом на заднюю ногу и толкайте назад, используя силу передней ноги.



Сила оседания обеспечивает энергию для Притягивания вниз.

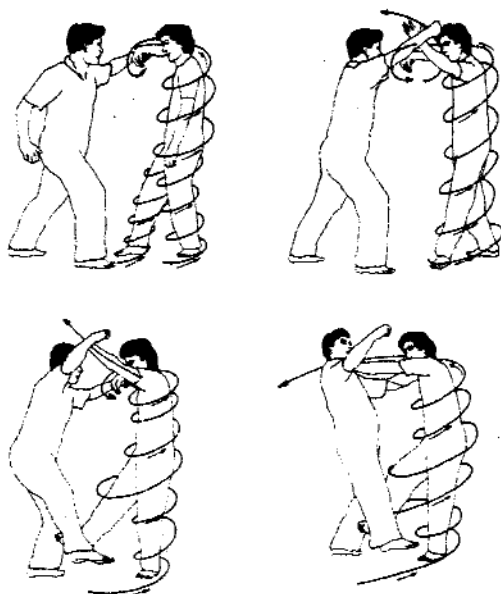
ОДИНОЧНЫЙ КНУТ

Одиночный кнут можно рассматривать как прием отведения в сторону атакующих сил обеими руками по очереди. Сначала «журавлиный клюв» *прилипает* к запястью первой атакующей руки противника (со стороны клюва). Клюв используется для *отклонения* этой руки; он цепляет ее снаружи и отводит ее в сторону.

Затем, в движении «устремление к Небу», внутренняя сторона запястья другой вашей руки *отклоняет* вторую атаку противника изнутри, отводя его руку в сторону. В этот момент противник оказывается стоящим с разведенными руками и уязвимым для самых разных способов атаки.

Применение Одиночного кнута

1. Отклоните левый удар противника своим «журавлиным клювом» вправо.



2. Отклоните его правый удар влево движением «устремление к Небу».
3. Зацепите его переднюю ногу и тяните ее к себе.
4. Толкните его в подбородок приемом «толкание одной рукой».

«Одиночный кнут» получил такое название потому, что его действие действительно напоминает кнут. Вслед за Отражением, например, можно «хлестнуть» противника клювом в трапециевидную мышцу. Противнику будет очень больно, если вы сможете расслабиться и вложить весь вес и всю силу в острие клюва. Клювом можно также поражать уязвимые точки на теле противника, например суставы и сочленения позвонков. Удар клювом в горловой центр и пах может даже привести к смертельному исходу.

Режущая нога

Чтобы овладеть приемом «режущая нога», нужно научиться правильно ходить в стиле тайцзи. Противник не всегда может уследить за всеми возможными уровнями вашей атаки, что дает



вам шанс «подрезать» ему ногу. Для выполнения этого приема ваша голень должна быть соответствующим образом подготовлена, чтобы вы не причиняли боль самому себе. Если вы «подрезаете» спереди, происходит взаимное столкновение двух голеней, и победит более крепкая. При передней «режущей ноге» ваша ступня ставится позади ступни противника. Затем ступня поворачивается на пятке, носок цепляет заднюю часть ноги противника, а голень

«режет» вниз, выкручивая его голеностоп. Это можно делать как с внутренней, так и с внешней стороны ноги противника.

Мастера тайцзи применяют эту «режущую» технику в ходе двойной атаки на верхнем и нижнем уровнях. «Режущую ногу» можно выполнять практически на любом этапе атаки и контратаки при тесном контакте с противником.

Интеграция боевых применений в Форму

Выполняя Форму тайцзи в одиночку, можно представлять себе, что вы выполняете все вышеописанные применения в качестве самозащиты. Вот почему тайцзи часто называют «боксом с тенью». Тень — это воображаемый противник. Такие упражнения помогают вам узнать практическую, прикладную сторону тайцзи, а также лучше прочувствовать энергетику движений.

Тайцзи имеет множество других боевых применений, которые мы опишем в нашей будущей книге *Тайцзи-цигун II*.

Глава 16

Танец Дао

Даосизм — это способ жизни, который находит свое выражение в тайцзи. В практике тайцзи вы работаете над своим телом, умом и энергией, уравнивая и координируя эти аспекты вашего существа. Но Дао не кончается, когда кончается практика. Тот же процесс единения тела, ума и энергии должен продолжаться в вашей повседневной жизни.

Единение с Дао

В системе тайцзи упор делается на внутреннее единство, а также на единение с Дао. Чтобы достичь этого, надо пройти через несколько уровней практики.

Двигайтесь как одно целое

Двигаясь вместе с силой *ци* и позволяя ей двигаться вместе с вами, вы можете сочетать внешнюю энергию с жизненной силой. На этом уровне единение с Дао начинается тогда, когда вы учитесь двигать своим телом целостным образом. Чем больше повышается чувствительность, тем больше *ци* приводится в гармонию с телом.

В действиях животных присутствует автоматическая целостность, в то время как у людей все стремится двигаться по отдельности: руки отдельно от ног, ум отдельно от тела и от духа. Это особенно хорошо видно, когда люди напрягают мышцы и получают травмы, пытаясь поднимать или толкать тяжелые предметы. При этом они не используют свое тело целостным образом. Их ум, руки, ноги и спина работают по отдельности, и в результате — травмы позвоночника, разрывы коленных связок, вывихи плеч.



Осознание в движении

Осознание в движении очень важно в практике тайцзи. Люди обычно не связывают свой ум с телом и часто делают что-то одно, думая в это время совсем о другом.

В тайцзи мы сосредоточиваемся на мельчайших деталях того, как мы движемся, дышим и используем ментальное намерение. При регулярной практике это осознание начинает проникать и в повседневную жизнь. Благодаря этому возрастанию осознания многократно снижается количество травм, ошибок и «несчастливых случаев».

Единение с природой

Разделение — примета нашего времени, будь то разделение по признаку национальности, культуры, религии, пола, возраста, расы или экономического статуса. В результате мы полагаем, что разделены даже с природой, и думаем, что можем портить окружающую среду, не причиняя вреда самим себе. Но нужно осознать, что мы можем продолжать свое существование, только живя в гармонии и равновесии с природой, со всей вселенной.

У пчел есть своя роль в природе — они опыляют растения; бактерии перерабатывают отбросы; черви восстанавливают плодородие почвы. Каждый элемент природы важен для жизни других элементов. У всего — от деревьев до камней — есть особая функция в мире, и только мы позволяем себе отрываться от почвы нашего собственного бытия.

Движение Дао — это непрерывное течение от Инь к Ян и от Ян к Инь; день перетекает в ночь, солнце сменяет луну, зима уступает лету. Все аспекты природы связаны в бесконечный цикл. Так поддерживается равновесие вселенной. И мы можем ощутить это равновесие благодаря практике тайцзи.

Дао

Дао — это больше чем просто философия или упражнение для интеллекта. Это поистине целостный способ жизни. Различные уровни даосской практики, при условии полной реализации, дают человеку радость, счастье и удовлетворение.



Дао — это способ жизни в гармонии с природой и вселенной, которому китайская цивилизация следовала пять тысяч лет. Но единственная возможность реализовать практические выгоды от Дао — это культивировать и практиковать его. Можно выразить это очень просто: «кто работает, тот и получает».

Тайцзи-цигун — это составная часть Дао, танец Инь и Ян. Все принципы Дао содержатся в практике тайцзи-цигуна. Занимайтесь ежедневно, и вы сами постепенно станете воплощением Дао. Равновесие, гармония и целостность будут присутствовать во всем, что вы делаете; вы начнете двигаться по жизни по принципу *Увэй*, то есть без усилия. Ничего не делая, вы будете достигать всего.

Приложение 1

Энергетические приготовления к тайцзи-цигуну

Внутренняя Улыбка

Внутренняя Улыбка* — это мощная релаксационная и самоцелительская техника, которая использует язык счастья и любви в качестве языка общения с внутренними органами тела. Подлинная улыбка несет в себе энергию любви, которая способна успокаивать, уравнивать и исцелять.

Если вы научитесь внутренне улыбаться своим органам и железам, все ваше тело будет чувствовать, что его любят и ценят. Внутренняя Улыбка начинается с глаз и точки между бровями. Глаза связаны с автономной нервной системой, которая, в свою очередь, связана со всеми мышцами, органами и железами тела.

Как одна из частей тела, которые первыми принимают сигналы из окружающего мира, глаза заставляют органы и железы работать напряженнее при стрессовой или опасной ситуации и замедлять деятельность, когда кризис минует. Расслабляясь, глаза активизируют парасимпатическую нервную систему и заставляют расслабиться остальные части тела.

Активизируя энергию любви, вы почувствуете, как энергия Внутренней Улыбки растекается волной по всему телу. Это очень мощное и эффективное средство против стресса и напряжения.

Как выполнять Внутреннюю Улыбку

В каждой фазе Внутренней Улыбки есть три важнейших действия. Первое: направьте свое сознание на данную часть тела. Второе: улыбнитесь этой части тела; пошлите ей подлинное чувство любви и благодарности и признайте ее роль в поддержании бесперебойного функционирования всего тела и общего здоровья. Третье: почувствуйте, как эта часть тела расслабляется и улыбается вам в ответ.

* Подробное изложение этой практики см. в книге: Мантэк Чиа. *Трансформация стресса в жизненную энергию*. Киев, «София», 1996.



1. Примите стойку Уцзи (см. главу 5) или сядьте на край стула, удобно сложив кисти рук вместе и положив их на колени. Держите глаза закрытыми и дышите нормально. Наблюдайте за своим дыханием, пока оно не станет плавным, спокойным, глубоким, равномерным, тихим и мягким.
2. Расслабьте лоб. Представьте себе, что вы находитесь в одном из своих любимых прекрасных уголков мира. Вспоминайте пейзажи, звуки и ощущения этого места, пока они не проявятся перед вашим мысленным взором очень живо. Затем представьте себе, что вы неожиданно встретили любимого вами человека. Представьте себе, как он или она улыбается вам, сияя любовью. Почувствуйте, как вы купаетесь в тепле этой улыбки, втягивая ее, словно солнечный свет, в свои глаза. Почувствуйте, как глаза расслабляются и отвечают собственной улыбкой.
3. Зримо представьте себе целительную ци природы — свежую энергию водопадов, гор и океанов — как золотое облако благожелательной, любящей энергии прямо перед вами. Мы называем это «атмосферной энергией Высшего Человеческого Плана», «смешанной ци Неба и Земли» или «силой Космических Частиц». Направьте улыбающуюся энергию глаз на эту энергию Космических Частиц вокруг вас, втягивая ее в точку межбровья. Почувствуйте, как брови расслабляются и расширяются. Закрутите спирально энергию в точке межбровья; почувствуйте, как она увеличивает силу вашей улыбки.
4. Позвольте любящему осознанию стекать по щекам, через челюстные мышцы и язык, через шею и горло, успокаивая и расслабляя все на своем пути.
5. Улыбнитесь вилочковой железе и сердцу. Почувствуйте, как они раскрываются, как цветы утром, и как они бурлят любовью, радостью и счастьем.
6. Улыбнитесь остальным плотным органам: легким, печени, поджелудочной железе, селезенке, почкам, внешним и внутренним половым органам. Поблагодарите каждый из них за его работу по поддержанию вашего здоровья.

Так выполняется «Внутренняя Улыбка по первой, или передней, линии».

7. Верните осознание к глазам и «подзарядите» энергию вашей улыбки. Затем втяните в себя еще золотого света от силы Космических Частиц.
8. Повращайте языком во рту, пока не соберете немного слюны. Улыбнитесь слюне и смешайте энергию улыбки и золотого света со слюной, трансформируя последнюю в целебный нектар.
9. Проглотите слюну двумя-тремя сильными глотками. Мысленно проследуйте за ней в пищевод, улыбаясь по пути, ощущая, как целебный нектар успокаивает и освежает пищевод. Продолжайте улыбаться, проходя весь пищеварительный тракт: желудок, тонкий кишечник, желчный пузырь, толстый кишечник, прямую кишку, анус. Загляните в мочевого пузыря и уретру. Поблагодарите эти органы за то, что они хоро-



шо работают и дают вам энергию, переваривая и усваивая пищу и выводя из организма отходы жизнедеятельности.

Так выполняется «Внутренняя Улыбка по второй, или средней, линии».

10. Верните осознание к глазам и «перезарядите» свою улыбку. Затем снова соединитесь с золотым светом силы Космических Частиц.
11. Улыбнитесь мозгу, левому и правому полушариям, гипофизу, таламусу и шишковидной железе. Затем улыбнитесь спинному хребту, позвонку за позвонком, поблагодарив каждый из них за то, что они защищают спинной мозг и поддерживают скелетную структуру.

Так выполняется «Внутренняя Улыбка по третьей, или задней, линии».

12. Снова верните осознание к глазам и подзарядите свою энергию улыбки.
13. Улыбнитесь всему телу, особенно каждому месту, которое болит, чувствует себя уставшим, слабым, пустым или напряженным. Полейте эти части тела целебным нектаром вашего улыбающегося осознания.
14. Наконец, улыбнитесь пупку и соберите в нем энергию.

Мужчины: Начиная от самого пупка, вращайте энергию по спирали наружу по часовой стрелке, сделав 36 оборотов. Внешний виток спирали должен быть не шире грейпфрута; вращение выше диафрагмы вызывает слишком большой приток энергии к сердцу и стимулирует избыточные эмоции, а вращение ниже лобковой кости посылает слишком много энергии в половую систему, где она может быть потеряна при эякуляции (у женщин — при менструации).

Завершив вращение по часовой стрелке, закручивайте спираль в противоположном направлении 24 раза, заканчивая в самом центре пупка.

Женщины: Делайте все так же, как описано для мужчин, но раскручивайте энергию от пупка против часовой стрелки и закручивайте ее обратно к пупку по часовой стрелке.

Медитация «Микрокосмическая Орбита»

Медитация «Микрокосмическая Орбита»^{*} пробуждает *ци* и заставляет ее циркулировать, направляя в Управляющий Канал, восходящий от основания позвоночника к макушке головы, и Функциональный Канал (также называемый Каналом Зачатия), идущий вниз по центральной осевой линии тела. Упорная практика этого древнего эзотерического метода снимает стресс и нервное напряжение, энергетизирует внутренние органы, восстанавливает поврежденные ткани и устанавливает спокойное ощущение благополучия.

Медитации системы Микрокосмической Орбиты, кроме того, укрепляют *изначальную ци* и учат вас азам циркуляции *ци*. Они позволяют отк-

^{*} Подробное изложение этой практики см. в книге: Мانتэк Чна, Мэнгван Чна. *Дао — пробуждение света*, тт. 1—2. Киев, «София», 1995.



рыться ладоням, подошвам стоп, точке между бровями и макушке головы. В этих местах энергия может поглощаться, конденсироваться и трансформироваться в свежую новую жизненную силу.

Как выполнять базовую медитацию «Микрокосмическая Орбита»

Классики тайцзи говорят: «Ум ведет, а *ци* следует». Поэтому, сосредоточив внимание на конкретном участке тела, вы автоматически активизируете в этом месте *ци*. Одним лишь этим актом внимания вы сознательно связываете мозг с локальными сенсорными рецепторами данного места. Нервная система, в свою очередь, вызывает локальные изменения в капиллярном кровообращении, мышечной деятельности и лимфотоке.

Все движения в этих системах требуют энергии; мы называем эту энергию *ци*. Ощущения упомянутых энергетических изменений могут быть тонкими, а могут быть и очень впечатляющими. Наиболее характерные ощущения — это тепло, зуд, пульсация, расширение, вибрация, пузырьки. Вы можете чувствовать одно или больше из этих явлений — в зависимости от вашей чувствительности и опыта медитации и цигуна. Не беспокойтесь, если сначала вы будете мало что чувствовать или не будете чувствовать вообще ничего. Просто фокусируйте внимание на каждой точке, и, ощущаете вы это или нет, *ци* будет двигаться.

С практикой вы начнете более живо чувствовать, как движется *ци*.

- 1. Начните с Внутренней Улыбки.** Как и для Внутренней Улыбки, примите стойку Уцзи (см. главу 5) или сядьте на край стула, удобно сложив кисти рук вместе и положив их на колени. Держите глаза закрытыми и дышите нормально. Наблюдайте за своим дыханием, пока оно не станет плавным, спокойным, глубоким, равномерным, тихим и мягким. Улыбнитесь по передней, средней и задней линиям, чтобы расслабить и гармонизировать тело, дыхание и ум. В конце улыбнитесь нижнему Даньтяню, но пока еще не собирайте энергию.
- 2. Активизируйте *изначальную ци* в нижнем Даньтяне.** Сфокусируйте внимание на нижнем Даньтяне; дыхание естественное, нижнее брюшное. Создайте намеренные ощущения теплоты в нижнем Даньтяне. Чувствуйте Даньтянь как резервуар вашей *изначальной ци*, главную батарею всей вашей энергетической системы. Представьте себе, что каждый вдох-выдох — это мехи, раздувающие огонь в нижнем Даньтяне. Удерживайте здесь осознание, пока не почувствуете, что нижний Даньтянь наполнился *ци*.
- 3. Начинайте движение энергии по Функциональному Каналу.** Сместите фокус осознания к пупку и концентрируйтесь здесь, пока не почувствуете, что энергия собралась в этой точке. Затем перенесите внимание на половой центр (Дворец Семени/Яичников). Когда почувствуете, что здесь собралось достаточно энергии, переходите таким же образом к промежности (Вратам Жизни и Смерти).



4. **Направьте энергию в Управляющий Канал.** Когда вы накопите достаточно энергии в данной точке, переносите осознание на следующую точку. Начиная от промежности, продолжайте концентрировать энергию в каждой точке позвоночника и головы по порядку: в копчике, крестцовом насосе, Двери Жизни, Т-11, Нефритовой Подушке, макушке головы и точке между бровями (Третьем Глазе).
5. **Соедините оба канала.** Перенесите внимание на кончик языка. Коснитесь кончиком языка нёба, соединяя тем самым два главных канала Микрокосмической Орбиты. Прижмите язык к нёбу и отпустите его от 9 до 36 раз. Это активизирует нёбную точку и позволяет энергии войти в Функциональный Канал.
6. **Завершите циркуляцию в Функциональном Канале.** Направляйте внимание на каждую точку Функционального Канала по порядку: на Горловой Центр, Сердечный Центр, солнечное сплетение и снова на пупок. Этим заканчивается один цикл Микрокосмической Орбиты. Вы можете заметить, что Функциональный Канал ощущается слабее, поскольку существуют параллельные ему каналы, по которым энергия также может спускаться, немного рассеиваясь.
7. **Продолжайте циркуляцию по Микрокосмической Орбите.** Проведите энергию по полному кругу по крайней мере 9—10 раз. С опытом вы можете увеличивать число циркуляций до 36, 72, 108 или 360.

На каком-то этапе вы можете почувствовать, что энергия начинает двигаться сама собой. Это хороший знак; если это случится, не пытайтесь противодействовать. Пусть энергия течет с такой скоростью, с какой ей удобно.

Подключитесь к ци Неба, Земли и Человека

1. Когда вы уже прошли Микрокосмическую Орбиту, откройте подошвы стоп и позвольте энергии Земли подниматься по ногам в промежность и присоединяться к Микрокосмической Орбите. Вы можете воспринимать эту энергию как прохладный голубой свет, видимый глазу ума.
2. Когда энергия достигает верхней части головы, откройте макушечную точку, чтобы она принимала Небесную силу, и запустите эту силу к Микрокосмической Орбите. Вы можете воспринимать ее как теплый фиолетовый свет, приходящий от Полярной Звезды.
3. Когда энергия достигает межбровья, расслабьте брови и снова подключитесь к силе Космических Частиц, которую вы воспринимали во время Внутренней Улыбки. Позвольте этому голубому свету присоединиться к Микрокосмической Орбите.
4. Пройдя Микрокосмическую Орбиту, приведите энергию обратно в пупок и соберите ее спиральными вращениями 36 раз от пупка наружу и 24 раза снаружи к пупку, как в конце Внутренней Улыбки.

Потратьте по крайней мере две недели на то, чтобы сосредоточиться на прохождении Микрокосмической Орбиты, прежде чем переходить к



изучению Формы тайцзи-цигуна. Прочтите книги *Awaken Healing Energy Through the Tao* или *Awaken Healing Light of the Tao**, особенно разделы, посвященные вопросам и ответам. Этот материал окажет вам неоценимую помощь на протяжении всей вашей жизни.

Если у вас возникли затруднения при прохождении Микрокосмической Орбиты

Некоторым людям требуется больше времени, чтобы пройти Микрокосмическую Орбиту. Это зависит от уровня энергии человека, общего состояния здоровья, числа блоков в каналах и от того, сколько времени занимает удаление каждого блока.

1. Если за две недели вы еще не прошли Микрокосмическую Орбиту до конца, обратите поток энергии вспять и проходите центр за центром, начиная с последней точки, которой вы достигли.
2. Уделите побольше времени Двери Жизни.
3. Затем приведите энергию в промежность и направьте ее вниз по задней стороне ног в Точки Почек на подошвах стоп.
4. Затем, поднимая энергию вверх по внутренним сторонам ног, верните ее в промежность.
5. Продолжайте поднимать энергию в половой центр, затем к пупку и далее к солнечному сплетению. Потратьте одну неделю на концентрацию на точке солнечного сплетения.
6. Затем переходите к Точке Сердца и потратьте одну неделю на концентрацию в этом месте.
7. Затем переходите к Точке Горла и потратьте еще одну неделю здесь.

Эта процедура должна открыть Функциональный Канал. Когда вы откроете его, приведите энергию в кончик языка, соединяя Функциональный канал с Управляющим Каналом. Теперь ваша Микрокосмическая Орбита должна проходить правильно. Если же нет, сосредоточивайтесь по неделе на каждой из точек вдоль позвоночника, в которой ощущается блок, и вам гарантирован успех.

Цигун «Железная Рубашка»: стоячая медитация

Цигун «Железная Рубашка» — это один из аспектов системы Исцеляющего Дао, находящих применение в боевых искусствах. Кроме того, это одна из опор, на которых держатся целительство и духовная работа. Цигун «Железная Рубашка» развивает внутреннюю силу и приводит тело в хорошую форму посредством простых техник накопления и запасаания ци. Эти

* В русском переводе: *Дао — пробуждение света*, тт. 1—2. Киев, «София», 1995.



техники также помогают вам укореняться в энергии земли, поддерживать тело в центрированном и уравновешенном состоянии.

Тренинг Железной Рубашки имеет много аспектов. Здесь мы представляем только азы, необходимые вам для практики тайцзи-цигуна.

Чтобы полностью овладеть Железной Рубашкой, вы должны заниматься под личным руководством квалифицированного инструктора. Кроме того, вы можете обратиться к нашим книгам *Iron Shirt Chi Kung* и *Bone Marrow Nei Kung**.

Базовый цигун «Железная Рубашка»: Обнимание Дерева

1. Встаньте прямо, стопы параллельно, расстояние между ними такое, чтобы можно было, присев, коснуться коленом одной ноги пятки другой ноги, не отрывая носков от пола. Чуть согните колени, как бы приседая. Мягко выкрутите ноги наружу, чтобы они как бы ввинчивались в землю. Наклоняйте крестец и копчик вперед, пока не почувствуете, что стопы плотно вжимаются в землю. Округлите лопатки, расслабьте грудную клетку и держите голову прямо. Руками как бы обхватывайте дерево, локти опущены. Большие пальцы направлены вверх, остальные пальцы — к соответствующим пальцам другой руки. Мягко разведите пальцы, чтобы сухожилия были натянуты, но не напряжены. Центр равновесия должен находиться над точками «Бурлящий Источник» в центре каждой стопы. Почувствуйте, как вся скелетная структура совершенно выровнялась по вектору силы тяжести.
2. Пусть тело чуть покачается вперед-назад и из стороны в сторону, чтобы открыться для поднимающейся снизу Земной энергии.
3. Выполняйте Дыхание Кузнечных Мехов: вдыхая, отжимайте диафрагму вниз и «раздувайте» на уровне поясницы нижнюю часть живота, бока и спину. Выдыхая, поднимайте диафрагму и втягивайте живот. Отводите около секунды на каждое полное дыхание (вдох и выдох). Повторите 18—36 раз.
4. Выполните в этой позе все стадии Микрокосмической Орбиты. Если руки устали, опустите их, но сохраните кольцеобразную форму рук.
5. Выполните Костное Дыхание и Промывание Костного Мозга (описанные в главе 13).
6. В завершение соберите энергию в пупке.

* В русском переводе: Мантэк Чиа. *Цигун «Железная Рубашка»*. Киев, «София», 1995; Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. *Нейгун — искусство омоложения организма*. Киев, «София», 1995.

Приложение 2

Физиология тайцзи

Альберт Л. Чан, д-р фил.

Древнее китайское боевое искусство тайцзи — плод многих и многих лет опыта и практики. На Западе, где уважают науку, многие люди сегодня задаются вопросом: что же лежит в основе той огромной силы, которую дает практика тайцзи? Для тех, кому это очень интересно, кто настаивает: «Убедите меня, я из Миссури», мы включили в нашу книгу резюме научного исследования, проведенного доктором философии Альбертом Л. Чаном.*

Внутренняя структура

Человеческий скелет, если рассматривать его как целостную систему, является средством передачи биомеханической силы. Механическая сила может передаваться из одного конца системы в другой только при условии, что все ее компоненты должным образом выровнены (вог почему структура так важна). Искусство тайцзи разрабатывалось на основе изучения координации и структуры движения. Создателей тайцзи интересовало, как можно передавать силу из ног в таз, в основание позвоночника, в каждый позвонок, в лопатки и, наконец, в кисти рук, те места, где сила используется для самозащиты. Неправильная поза, то есть неправильное выравнивание телесной структуры, ограничивает поток силы.

Поскольку в ногах, генерирующих силу, находятся самые мощные и большие мышцы человеческого тела, сила, которую они передают в атакующую руку, может быть огромной. Эта сила при толкании или ударе рукой может отбросить противника на несколько метров.

Форма тайцзи разрабатывалась как методика извлечения энергии из определенных «точек силы» человеческого тела и ее фокусирования посредством использования телесной структуры. Полученными техниками легко овладеть, поскольку каждая часть тела в процессе тренинга обучается выполнению лишь нескольких функций.

Поступательное движение вперед и назад и поддержание равновесия управляют ногами, поскольку именно ноги — источник силы. Таз наряду

* Американская идиома, означающая очень недоверчивого человека.



с ногами управляет вращательными движениями всей верхней части туловища. Вращательное движение особенно важно для изменения направления атакующей силы противника. При встрече с прямо направленной силой нужно не противодействовать ей «лоб в лоб», стараясь превозмочь ее, а, наоборот, уступить ей и использовать вращательное движение, чтобы отклонить ее от себя.

Позвоночник может передавать силу от таза в лопатки благодаря своей способности скручиваться и изгибаться. Неестественное скручивание или изгибание позвоночника снижает величину силы, которая может быть передана. Лопатки управляют дальнейшим потоком силы и движением рук, изменяя свое расположение по отношению к позвоночнику. Когда таз, позвоночник и лопатки движутся как одно целое, создается интегрированная сила, которая превосходит силу любого из этих компонентов в отдельности.

Руки используются для оценки атакующей силы противника, а затем начинают процесс частичного «приема» и частичного отклонения этой силы в соответствующем направлении.

Все части тела должны быть расслаблены, чтобы можно было ощущать атакующую силу и реагировать на нее без сопротивления. Напряжение руки или плеча увеличивает время реакции и одновременно снижает эффективность передачи силы через тело. Таким образом, атакующая сила хуже пропускается телом. Кроме того, в расслабленном теле генерируется больше энергии.

Можно рассмотреть это на примере простого толкания. Структура собирает энергию ног, которые упираются в землю, энергию поворачивающегося таза, изгибающегося позвоночника и распрямляющихся плеч. Энергия каждый момент увеличивается, направляясь вверх по телу в атакующую руку. В результате в ладонь или кулак попадает гораздо больше энергии, чем было изначально произведено ногами.

Кроме того, телесная структура используется как рычаг, когда нужно рассеять или отклонить мощный удар или толчок противника. Толчок можно либо отвести в другом направлении (отклонить), либо в значительной степени поглотить структурой тела, направить через позвоночник в ноги и рассеять в землю, не причинив атакующему вреда. В этом смысл укоренения. Правильное выравнивание структуры тела позволяет течь через него большей силе, обеспечивая дополнительный приток энергии для контратаки.

Форма тайцзи-цигуна

В тайцзи есть восемь основных движений: Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Притягивание вниз, Раскалывание, Удар локтем и Удар плечом. Поняв и научившись применять базовые принципы, практикующий может использовать и другие, не менее эффективные техники.



Тайцзи использует силу тяжести и принцип рычага для выведения противника из равновесия. Очень важно избегать колебаний собственного центра тяжести вверх и вниз, поскольку это приводит к рассеиванию большого количества энергии и мешает плавному движению структуры.

Телесная структура человека в некотором смысле напоминает резиновый мяч. Чем сильнее его бить, тем больше он уступает удару (оседает) и тем больше силы вернет противнику в качестве «отскока». Быть «мячом» в конечном счете выгоднее, чем нападать, поскольку сила нападающего истощается, будучи поглощаемая мячом.

Сухожилия

При поддержании правильной позы в тайцзи вы можете с минимальным запасом энергии противостоять максимальной атакующей силе. В «правильной» позе для укоренения и сохранения энергии задействуются в большей степени не мышцы, но сухожилия.

При левом Откатывании влево поворачиваются таз и левое бедро. Поскольку левая нога является опорной и левое колено скручивается не может, перекручивается левая нога по всей длине. При этом сухожилия как бы «наматываются» на кости и растягиваются.

Сухожилия очень гибки и эластичны. Поэтому в них, как в резиновом жгуте, может запастись энергия при растяжении и скручивании. В частности, ахиллесовы сухожилия, самые большие в человеческом теле, способны запастись энергией 1000-фунтового натяжения. Откатывание влево запасает значительное количество энергии в сухожилиях левой ноги. Запасенная энергия затем высвобождается обратно в тело, когда левая нога раскручивается и выводит тело в позу Нажимания. Таким образом, энергия запасается или собирается при Откатывании и высвобождается при Нажимании. То же происходит почти во всех переходах от Инь к Ян в Форме тайцзи.

Сухожилия работают как пружины. Правильная поза может поглощать и перенаправлять силу, как это делают пружины в автомобильной подвеске. В каком-то смысле, сухожилия консервируют и повторно используют энергию, которая иначе была бы потеряна.

На этом же принципе основаны движения питчера в бейсболе, который до предела скручивает свое туловище и таз, прежде чем подать мяч. Во всех боевых искусствах перед нанесением удара рукой или ногой тело также полностью скручивается. Преимущество же тайцзи заключается в интенсивном использовании сухожилий.

Сила сухожилий используется в каждом движении Формы тайцзи. Например, в правостороннем движении «Одиночный кнут» опорная нога (правая) скручивается примерно на 40 градусов или больше, стопа плотно прижата к земле. Энергия запасается в сухожилиях ноги и затем высвобождается, чтобы помочь телу развернуться и выполнить удар правой рукой, вытягивая «клов».



Чтобы проверить это на себе, вы можете принять правостороннюю позу «Одиночный кнут», не выполняя удар. Если затем вы поднимете левую ногу, чтобы она не касалась пола, правая нога естественным образом раскрутится и высвободит запасенную энергию, чтобы повернуть тело влево.

Сухожилия также используются для поглощения и упругого отражения энергии толкания противника. Когда вас толкают в руки, когда вы находитесь в позе Нажимания, сила идет от кисти руки в локти, и часть этой энергии расходуется на растяжение сухожилий трицепсов. Оставшаяся часть силы поступает в плечи, которые также задерживают энергию в сухожилиях вокруг лопаток. Когда остаток силы передается вниз по позвоночнику в заднюю часть ног, энергия поглощается сухожилиями, помогающими поддерживать эти части тела. И, наконец, оставшаяся сила уходит в землю через девять точек стоп. Когда сила противника поглотилась таким способом, вы можете высвободить эту запасенную энергию, прибавив к ней свою собственную мышечную силу. Ваше ответное Нажимание может либо лишить противника равновесия, либо поднять и отбросить его на несколько метров.

Исследования

Недавние исследования, проведенные на бегунах, подтвердили, что сухожилия ног (особенно ахиллесовы сухожилия) играют важнейшую роль в эффективности бега. Сухожилия поглощают энергию при ступании на землю и высвобождают ее в последующем отталкивании от земли. Если бы сухожилия не были эластичными, бегуну требовалось бы в три раза больше энергии для бега на ту же дистанцию.

Этот эффект еще более очевиден у четырехногих животных, например лошадей и верблюдов. У них нижние части ног в основном состоят из сухожилий, повышающих эффективность бега и запасующих энергию.

Более того, автор доказал (в своей докторской диссертации), что сухожилия рук благодаря своей эластичности повышают максимальную скорость прямого удара рукой не менее, чем на 6 процентов, что эквивалентно 12-процентному повышению силы удара.

Выводы

Тайцзи использует правильную позу для распределения энергии по всему телу, для перенаправления силы и передачи силы в землю. При необходимости структура собирает энергию сухожилий и мышц и фокусирует ее в одной точке для удара.

Помимо большой силы, тайцзи обеспечивает хорошее физическое здоровье благодаря упражнению сухожилий, мышц и суставов позвоночника, таза, ног и рук. Благодаря тайцзи-тренингу ум учится вырабатывать в теле жизненную силу (*ци*) и управлять ею. Физические и ментальные упражнения, усиливая друг друга, продлевают жизнь человека.



Тайцзи — это искусство, основанное на знании физических основ движения и структуры человеческого тела. Тайцзи фокусирует силу в теле и направляет ее по внутрителесным каналам туда, где она нужна для самозащиты, а затем эффективно проявляет ее вовне.

Альберт П. Чан 14 лет практиковал тайцзи-цигун и даосскую медитацию с Мастером Чиа. Кроме того, он 12 лет изучал винчунь-цюань. Он имеет степени доктора философии по физике и магистра компьютерных наук. В настоящее время д-р Чан исследует физику спорта. Особенно интересуется анализом физической основы боевых искусств.

Библиография

Chia, Mantak and Maneewan.
Awaken Healing Light of the Tao.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1993.

Chia, Mantak, and Michael Winn.
Taoist Secrets of Love:
Cultivating Male Sexual Energy.
Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.

Chia, Mantak.
Iron Shirt Chi Kung I.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1986.

Chia, Mantak and Maneewan.
Taoist Ways to Transform Stress into Vitality.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1985.

Chia, Mantak and Maneewan.
Iron Shirt Chi Kung I.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1986.

Chia, Mantak and Maneewan.
Bone Marrow Nei Kung.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1989.

Chia, Mantak and Maneewan.
Fusion of Five Elements I.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1989.

Chia, Mantak and Maneewan.
Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage.
Huntington, NY: Healing Tao Books, 1990.

Cleary, Thomas, trans.
The Taoist I Ching.
Boston: Shambhala, 1986.

Horwitz, Tem and Susan Kimmelman with H. H. Lui.
T'ai Chi Ch'uan: The Technique of Power.
Chicago: Chicago Review Press, 1976.



Lee, Ying-Arng.

Lee's Modified Tai Chi Chuan for Health.
Hong Kong: Unicorn Press, 1968.

*

Liao, Waysun.

Tai Chi Classics.
Boston and London: Shambhala, 1990.

*

Lo, Benjamin Pang Jeng, with Martin Inn, Robert Amacker and Susan Foe
(translators and editors).

The Essence of T'ai Chi Ch'uan: The Literary Tradition.
Richmond, CA: North Atlantic Books, 1979.

*

Jou, Tsung Hwa.

The Tao of Tai-Chi Chuan.
Rutland, VT: Charles E. Tuttle Co., 1980.

*

Olson, Stuart Alve (compiler) and Gerald Kuehl (editor).

Imagination Becomes Reality:
The Teachings of Master T. T. Liang.
St. Cloud, MN: Bubbling Well Press, 1986.

*

Wang Peisheng & Zeng Weiqi.

Wu Style Taijiquan.
Hong Kong: Hai Feng Publishing Company, 1983.

*

Книги на русском языке (добавлено переводчиком)

Чжоу Цзунхуа.

Дао Тайцзи-цюаня.
Киев, «София», 1995.

*

Боб Клейн.

Движения магии: дух Тайцзи-цюаня.
Киев, «София», 1995.

*

Боб Клейн.

Движения силы.
Киев, «София», 1995.

Международная Система Исцеляющего Дао в Москве!

Система Исцеляющего Дао, созданная выдающимся Учителем практического даосизма Мантэком Чиа, приобрела сотни тысяч поклонников в странах СНГ. Книги Мантэка Чиа, переведенные на русский язык издательством «София», стали бестселлерами. Издательство получает множество писем от читателей с благодарностями и еще больше — с вопросами по поводу практики Исцеляющего Дао.

И вот, наконец-то, наши читатели могут получить ответы, что называется, «из первых рук». Новый Центр Исцеляющего Дао создается в Москве при непосредственном участии издательства «София». Центр организуют помощник Мастера Чиа г-н Ш. Сигель (Таиланд) и первые русские дипломированные инструкторы Исцеляющего Дао Лиза Погодина и Алла Крылова (Москва). С июня 1997 г. в Москве будут проводиться регулярные практические семинары и набор в группы для учебы в главном Центре Исцеляющего Дао в Таиланде.

Присылайте ваши предложения и вопросы в письменном виде в отделения издательства «София»:

- E-mail: chia@sophya.kiev.ua
- В России: г. Москва, 109125, п/я 15, факс (095) 912-0271
- В Украине: г. Киев, 252030, п/я 370/3, факс (044) 274-5128

На почтовых отправлениях просим делать пометку «Мантэк Чиа».

Содержание системы Исцеляющего Дао

Вводный уровень 1:

Пробуждение вашего Исцеляющего Света

Курс 1: (1) *Открытие Микрокосмического Канала*; (2) *Внутренняя Улыбка*; (3) *Шесть Целительных Звуков*; (4) *Даосское Омоложение — Ци-самомассаж*.

Вводный уровень 2:

Развитие внутренней силы

Курс 2: *Исцеляющая Любовь: «гунфу семенников и яичников»*.

Курс 3: *Цигун «Железная Рубашка»: упражнения для органов и введение в законы «укоренения»*. Практика Железной Рубашки делится на три ступени: Железная Рубашка I, II и III.

Курс 4: *Слияние Пяти Элементов: очищение органов и открывание шести особых каналов*. Практика Слияния делится на три ступени: Слияние I, II и III.

Курс 5: *Тайцзи-цигун: основы тайцзи-цюаня*. Практика тайцзи делится на семь ступеней: (1) *Изначальная Форма Тринадцати Движений* (пять направлений, восемь движений); (2) *Быстрая Форма Выброса Энергии*; (3) *Длинная Форма* (108 движений); (4) *меч тайцзи*; (5) *нож тайцзи*; (6) *короткая и длинная палка тайцзи*; (7) *приемы самозащиты и работа на матах*.

Курс 6: *Даосское Питание Пяти Элементов: даосская целебная диета*.

Вводный уровень 3:

Путь Сияющего Здоровья

Курс 7: *Гунфу Исцеляющих Рук: пробуждение Исцеляющей Руки — «гунфу пяти пальцев»*.

Курс 8: *Ци-нэйцзан: массаж для трансформации ци органов*. Эта практика делится на три уровня: ци-нэйцзан I, II и III.

Курс 9: *Динамика Пространства: даосское искусство размещения энергии*.

Средний уровень:

Основы духовной практики

Курс 10: *Малое Просветление Кань и Ли*: открывание двенадцати каналов; выраживание души и развитие энергетического тела.

Курс 11: *Большое Просветление Кань и Ли*: выраживание духа и развитие энергетического тела.

Курс 12: *Величайшее Просветление*: воспитание духа и души; выход в Космос.

Высший уровень:

Бессмертное Дао — Сфера души и духа

Курс 13: *Запечатывание пяти органов чувств*.

Курс 14: *Соитие Неба и Земли*.

Курс 15: *Воссоединение Неба и Человека*.



Краткое описание курсов системы Исцеляющего Дао

Вводный уровень 1:

Пробуждение вашего Исцеляющего Света

На первом уровне системы Исцеляющего Дао вы открываете свою Микрокосмическую Орбиту. Это позволяет вам подключаться к Вселенской (Небесной) силе, силе Космических Частиц и Земной силе.

Посредством уникальных техник концентрации и релаксации пробуждается, направляется и сохраняется внутренняя сила ци, циркулирующая по первым двум из основных каналов (меридианов) человеческого тела: Функциональному Каналу (опускается по груди) и Управляющему Каналу (поднимается вдоль позвоночника).

2. Внутренняя Улыбка — мощная релаксационная техника, использующая энергию счастья в качестве языка общения с внутренними органами тела. Внутренняя Улыбка помогает ученику снимать стресс, а также направлять и усиливать поток ци.

3. Шесть Целительных Звуков — базовая релаксационная техника, использующая простые движения рук и особые звуки для оказания охлаждающего воздействия на внутренние органы. Звуки заставляют

1. внутренние органы вибрировать, а движения рук в сочетании с особыми позами тела выводят жар и давление из тела. В результате улучшается пищеварение, снижается внутренний стресс, исчезают бессонница и головные боли и повышается общая жизнеспособность благодаря усилению потока ци через различные органы.

Метод Шести Целительных Звуков полезен для каждого, кто занимается теми или иными видами медитации, боевых искусств или спорта, ведущими к накоплению в системе избыточного тепла.

4. Даосское Омоложение (Ци-самомассаж) — метод самоцелительства при помощи рук с использованием внутренней энергии ци. Укрепляет и омолаживает органы чувств (глаза, уши, нос, язык), зубы, кожу и внутренние органы. Простая, но высокоэффективная техника самомассажа, позволяющая растворить энергетические блоки и снять точечные напряжения, приводящие к болезням и старению организма. Даосское Омоложение впервые было описано 5000 лет назад в классическом трактате Желтого Императора о даосской «внутренней медицине».

Вводный уровень 2: Развитие внутренней силы

Курс 2: Исцеляющая Любовь: «гунфу семенников и яичников». Трансформация половой энергии в энергию высших центров и искусство гармонических взаимоотношений.

На протяжении более чем 5000 лет китайской истории метод «неистечения», то есть удерживания семенной жидкости при половом сношении, оставался тщательно охраняемым секретом. Сначала этот метод практиковали только императоры и узкий круг их приближенных. Затем он переда-

вался от отца к одному, избранному сыну. Практики «гунфу семенников и яичников» учат мужчин и женщин трансформировать половую энергию в ци и запустить ее по Микрокосмической Орбите. Древние даосские йоги не отказывались от половых отношений, но использовали половую энергию в помощь своей внутренней практике.

Сохранение и трансформация половой энергии при актах сонития способствует физическому и духовному развитию как мужчин, так и женщин. Обращение половой



энергии вспять и направление ее от половых органов к высшим энергетическим центрам тела улучшает все жизненные функции. Эта практика способствует развитию глубокого уважения ко всем формам жизни.

При обычном половом сношении партнеры обычно переживают тип оргазма, ограниченный областью половых органов. Благодаря специальным даосским техникам мужчины и женщины учатся переживать общий оргазм всего тела, не теряя при этом жизненную энергию. Сохранение и трансформация половой энергии необходимы для работы на высших уровнях даосской практики.

«Гунфу семенников и яичников» — одна из пяти главных ветвей даосской эзотерической йоги.

Курс 3: Цигун «Железная Рубашка»: упражнения для органов и введение в законы «укоренения».

Практика Железной Рубашки делится на три ступени: Железная Рубашка I, II и III.

Физическая целостность тела поддерживается и защищается посредством накопления и циркуляции внутренней силы (ци) в жизненно важных органах. Энергия ци, которая начинает свободно циркулировать в теле в ходе практик Микрокосмической Орбиты и затем Слияния, может запасаться в фасциях и внутренних органах. Фасции — это слои соединительной ткани, покрывающие, поддерживающие или соединяющие органы и мышцы.

Ци запасается в органах и тканях для создания защитного слоя внутренней энергии, позволяющего телу противостоять неожиданным вредящим воздействиям. Благодаря тренингу Железной Рубашки тело «укореняется» в Земле, укрепляются внутренние органы, изменяется сухожилия, очищается костный мозг и создается резерв чистой энергии ци.

Цигун «Железная Рубашка» — это одна из основ духовных практик, поскольку он обеспечивает прочное укоренение, необходимое для вознесения духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочным должно быть укоренение в Земле.

Цигун «Железная Рубашка I» — тренировка соединительных тканей и органов:

На первом уровне Железной Рубашки, применяя определенные стандартные позы, мышечные «замки» и дыхательные техники цигуна «Железная Рубашка», вы учитесь втягивать в себя энергию из земли и включать ее в свой круговорот энергии. Стоячие позы учат вас подключать вашу внутреннюю структуру (кости, мышцы, сухожилия и фасции) к земле и вырабатывать тем самым силу «укоренения». посредством дыхательных техник внутренняя сила направляется в органы, двенадцать сухожильных каналов и фасции.

Со временем Железная Рубашка укрепляет жизненно важные органы, а также сухожилия, мышцы, кости и костный мозг. Исправляется осанка и налаживается правильная циркуляция энергии в теле. Вы поймете, что физическое и психологическое укоренение в Земле — это решающий фактор на более высоких стадиях даосской практики.

Цигун «Железная Рубашка II» — тренировка сухожилий:

На втором уровне Железной Рубашки вы учитесь динамично соединять ум, сердце, костную структуру и поток ци. Статические позы, разученные на первом уровне Железной Рубашки, на данном уровне развиваются в подвижные формы. Целью Железной Рубашки II является дальнейшее развитие силы укоренения и способности поглощать и «выбрасывать» энергию через сухожилия. Серия специальных упражнений позволяет ученику трансформировать («изменять»), наращивать и укреплять сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и связывать воедино фасции, сухожилия, кости и мышцы. Кроме того, ученику преподаются методы выведения из мышц и суставов накопившихся в них токсинов. Когда энергия начинает беспрепятственно течь через органы, накопившиеся в них яды могут очень эффективно выводиться из тела без необходимости прибегать к длительному голоданию или специальным диетам.



Прохождение Железной Рубашки I для данного курса является обязательным условием.

Нэйгун костного мозга (цигун «Железная Рубашка III») — очищение костного мозга:

На третьем уровне Железной Рубашки вы учитесь очищать и наращивать костный мозг, регенерировать половые гормоны и запасать их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также направлять внутреннюю силу к высшим энергетическим центрам.

Этот уровень Железной Рубашки напрямую связан с органами, костями и сухожилиями и укрепляет всю физиологическую систему человека. Крайне эффективный метод «вибрации внутренних органов» позволяет вам «вытряхивать» токсичные отложения из внутренней структуры каждого органа путем улучшения циркуляции ци. Этот когда-то глубоко секретный метод высшей Железной Рубашки, известный также под названием «Система Золотого Колокола», переправляет энергию, производимую в половых органах, к высшим энергетическим центрам для выполнения высших даосских практик.

Прохождение Железной Рубашки I и II для данного курса является обязательным условием.

Цигун «Железная Рубашка» — одна из пяти главных ветвей даосской эзотерической практики.

Курс 4: Слияние Пяти Элементов: очищение органов и открывание шести особых каналов.

Слияние Пяти Элементов и Очищение Органов I, II и III — это вторая формула внутреннеалхимической медитации даосской йоги. На этом уровне вы узнаете, как Пять Элементов (Земля, Металл, Огонь, Дерево и Вода) и соответствующие им органы (селезенка, легкие, сердце, печень и почки) взаимодействуют друг с другом тремя способами: порождая, контролируя и укрепляя. Практика Слияния объединяет энергию Пяти Элементов и соответствующих им эмоций в одно гармоничное целое.

Слияние Пяти Элементов I:

Эта практика внутренней алхимии учит вас трансформировать отрицательные эмоции беспокойства, грусти, ненависти, гнева и страха в чистую энергию. Это осуществляется путем нахождения источника отрицательных эмоций среди пяти органов тела. После отфильтровывания избыточной эмоциональной энергии из органов в теле восстанавливается психофизическое равновесие. Освобожденная от отрицательных эмоций, чистая энергия пяти органов кристаллизуется в сияющую Жемчужину, которая затем начинает циркулировать по телу, привлекая к нему энергию из внешних источников — Универсальную энергию, энергию Космических Частиц и Земную энергию. Жемчужина играет важнейшую роль в развитии и «вскармливании» души, или энергетического тела. Энергетическое тело вскармливается чистой энергией пяти органов.

Слияние Пяти Элементов II:

На втором уровне практики Слияния преподаются дополнительные методы циркуляции чистой энергии пяти органов после освобождения их от отрицательных эмоций. Когда пять органов очищаются, начинают появляться положительные, добрые, сострадательные эмоции, являющиеся проявлением внутреннего равновесия. Вы учитесь определять степень собственной уравновешенности, наблюдая качество эмоций, спонтанно возникающих у вас.

Энергия положительных эмоций используется для открывания трех каналов, идущих от основания половых органов в промежности к макушке головы. Эти каналы в совокупности называют Пронизывающими. Кроме того, открывается Опясывающий канал, охватывающий девять главных центров энергии тела.

Слияние Пяти Элементов III:

На третьем уровне практики Слияния завершается прочищение энергетических каналов тела, открываются иньские каналы рук и ног. Открывание Микрокосмической Орбиты, Пронизывающих каналов, Опясывающего канала, Больших Регулирующих и Больших Соединяющих каналов делает тело очень проницаемым



для циркуляции жизненной энергии. Беспрепятственная циркуляция энергии — это основа совершенного физического и эмоционального здоровья.

Практика Слияния — одно из величайших достижений древних даосских мастеров, поскольку она предлагает способ освобождения тела от отрицательных эмоций и одновременно позволяет воссиять чистой добродетели.

Курс 5: Тайцзи-цигун: основы тайцзи-цюаня.

Практика тайцзи делится на семь ступеней: (1) Изначальная Форма Тринадцати Движений (пять направлений, восемь движений); (2) Быстрая Форма Выброса Энергии; (3) Длинная Форма (108 движений); (4) меч тайцзи; (5) нож тайцзи; (6) короткая и длинная палка тайцзи; (7) приемы самозащиты и работа на матах.

Благодаря тайцзи-цюаню ваше тело начинает двигаться как одно целое, используя больше энергии *ци*, чем мышечную силу. Без циркуляции *ци* в каналах, мышцах и сухожилиях движения тайцзи-цюаня являются не более чем физическими упражнениями, мало воздействующими на внутреннюю структуру тела. В практике тайцзи-цигуна энергетический поток, усилившийся благодаря Микросмической Орбите, работе Слияния и практике Железной Рубашки, интегрируется в обычные движения тела и тело учится более эффективно использовать энергию в движении. Неправильные движения тела ограничивают поток энергии, создавая энергетические блоки, ухудшают осанку и иногда даже приводят к серьезным болезням. Часто боли в спине являются следствием неправильной осанки, накопления напряжения, ослабления костной структуры и психологического стресса.

Посредством тайцзи вы учитесь использовать свою собственную массу как силу, соподчиненную силе тяготения, а не противостоящую ей. Осознавая свое тело в движении, вы приходите к осознанию окружающей среды и ее потенциала.

Практикующий тайцзи может использовать интегрированные движения тела в качестве средства самозащиты в опасных

ситуациях. Поскольку тайцзи — это мягкий способ упражнения тела и поддержания его в форме, заниматься им можно и в преклонном возрасте. Движения тайцзи не напрягают тело, как некоторые популярные гимнастические упражнения.

Прежде чем начинать изучение Формы тайцзи-цюаня, ученик должен овладеть: (1) Микросмической Орбитой, (2) гунфу семенников и яичников, (3) цигуном «Железная Рубашка I», (4) начальными уровнями тайцзи-цигуна (I и II).

Всего в тайцзи-цигуне выделяется семь уровней:

Тайцзи-цигун I — Изначальная Форма Тринадцати Движений:

Работа имеет четыре фазы:

а. Ум: (1) использование собственной массы вместе с силой тяжести; (2) все тело движется костной структурой при минимуме мышечного усилия; (3) разучивание и отработка тринадцати базовых движений — ум учится сосредоточиваться на управлении энергией *ци*.

б. Ум и *ци*: ум управляет потоком *ци*.

в. Ум, *ци* и Земная сила: вы учитесь интегрировать эти три силы в одно движение, беспрепятственно распространяющееся по костной структуре.

г. Применение тайцзи для самозащиты.

Тайцзи-цигун II — Быстрая Форма Выброса Энергии:

а. Вы учитесь быстро двигаться в пяти направлениях.

б. Вы учитесь двигаться всем телом.

в. Вы учитесь выбрасывать воню энергию из Земли через костную структуру.

Тайцзи-цигун III — Длинная Форма тайцзи-цюаня:

а. Вы изучаете 108 движений Формы.

б. Вы учитесь приносить *ци* в каждое движение.

в. Вы изучаете второй уровень самозащиты.

г. Вы вырабатываете «глаза *ци*».

Тайцзи-цигун IV — Меч тайцзи

Тайцзи-цигун V — Нож тайцзи

Тайцзи-цигун VI — Короткая и длинная палка тайцзи

Тайцзи-цигун VII — Приемы самозащиты и работа на матах.



Тайцзи-цюань — одна из пяти важнейших ветвей даосской практики.

Курс 6: Даосское Питание Пяти Элементов: даосская целебная диета.

Неотъемлемыми составными частями Ицеляющего Дао являются правильная диета, соответствующая нуждам тела, и учет сезонной и климатической специфики. Чтобы обладать хорошим здоровьем, недостаточно просто употреблять здоровую пищу без химических примесей. Нужно также знать правильные сочетания пищевых продуктов в соответствии с теорией

пяти вкусов (основанной на теории Пяти Элементов). Зная свой доминирующий элемент, вы можете научиться исправлять нарушения равновесия в своей конституции. Кроме того, рацион должен меняться соответственно смене времен года. Вы должны уметь приспосабливать питание к характеру вашей активности. Правильная диета может стать средством поддержания хорошего здоровья и достижения высших уровней осознания.

Вводный уровень 3: Путь Сияющего Здоровья

Курс 7: Гунфу Ицеляющих Рук: пробуждение Ицеляющей Руки — «гунфу пяти пальцев».

Одной из пяти важнейших ветвей практики Ицеляющего Дао является умение исцелять себя и других. В «гунфу пяти пальцев» сочетаются статические и динамические формы упражнений, цель которых — культивировать и вскармливать ци, которая накапливается в органах, проникает в фасции, сухожилия и мышцы и, наконец, передается вовне через кисти и пальцы рук. Эта техника очень поможет всем, кто практикует тело-центрированные терапии и различные виды искусства целительства. Благодаря практике «гунфу пяти пальцев» вы научитесь расширять возможности своего дыхания, чтобы еще больше укрепить свои внутренние органы, тонизировать и растянуть нижнюю часть спины и брюшные мышцы, отрегулировать вес и подключиться к целительной энергии Отца-Неба и Матери-Земли. Вы также разовьете в себе способность концентрации для самонсценения.

Курс 8: Ци-нэйцзан: массаж для трансформации ци органов.

Эта практика делится на три уровня: ци-нэйцзан I, II и III.

Ци-нэйцзан, или массаж для трансформации ци органов, — это целостная китайская система глубокого целительства, которая работает с энергетическим потоком пяти главных систем организма: сосу-

дистой, лимфатической, нервной, сухожильно-мышечной и меридианной.

В практике ци-нэйцзан вы увеличиваете приток энергии к определенным органам, массируя серию точек в районе пупка. Даосы считают, что вся энергия ци, органы, железы, мозг и нервная система соединяются в пупке. Вот почему энергетические блоки в районе пупка часто сказываются в виде болезненных симптомов в других частях тела. В брюшной области содержатся толстый и тонкий кишечник, печень, желчный пузырь, желудок, селезенка, поджелудочная железа, мочевой пузырь, внутренние половые органы и множество лимфоузлов. Аорта и полая вена в районе пупка разделяются на две ветви, уходящие в ноги.

Ци-нэйцзан воздействует на энергетические блоки в районе пупка и затем следует за энергией в другие части тела. Ци-нэйцзан — очень глубокая целительская наука, впервые принесенная в Соединенные Штаты Мастером Мантэкком Чиа.

Курс 9: Динамика Пространства: даосское искусство размещения энергии.

Фэн-Шуй применялся китайскими императорами и простым народом на протяжении пяти тысячелетий. Древняя китайская геомантия, даосская метафизика, динамическая психология и современный геомагнетизм сочетаются в нем для энергетической диагностики природных объектов, людей и зданий. Ученик получает более



глубокое осознание своего настоящего положения и видит больше возможностей

выбора для свободы и роста в свете учения о взаимодействии Пяти Элементов.

Средний уровень: Основы духовной практики

Курс 10: Малое Просветление Кань и Ли: открывание двенадцати каналов; выращивание души и развитие энергетического тела.

Малое Просветление Кань и Ли (смешение Инь и Ян): по-китайски эта формула называется *Сяо Кань Ли* и включает в себя возгонку (в буквальном смысле слова!) половой энергии (*цзин*) в жизненную силу (*ци*) для питания душевного или энергетического тела. Можно сказать, что с практикой Кань и Ли начинается распространение половой энергии по всему телу, в частности — в мозге. Важнейший секрет этой формулы — в том, чтобы менять местами (инвертировать) силы Инь и Ян в человеческом теле, провоцируя тем самым высвобождение половой энергии.

Кроме того, в эту формулу входят культивирование «корня» (*Хуэйинь*) и сердечного центра и трансформация половой энергии в чистую *ци* в пулке. Вышеупомянутая инверсия помешает жар телесного Огня под прохладой телесной Воды. Если инверсии не происходит, Огонь просто движется вверх, выжигая тело. Вода (половой флюид) имеет свойство растекаться в стороны и стекать вниз. Когда она вся вытекает, это конец жизни. Данная формула обращает вспять нормальный процесс растраты энергии, помещая телесную Воду в закрытый «котел», разводя под ним Огонь и подогревая Семя (половую энергию). Если Воду (половую энергию) не запечатать в «котле», она вытечет прямо в Огонь и либо потушит его, либо сама испарится.

Эта формула сохраняет оба элемента, позволяя происходить испарению в течение очень долгого времени. Суть формулы — в том, чтобы никогда не позволять Огню подниматься, не поставив на него Воду для подогрева, и никогда не позволять Воде убежать в Огонь. Так создается горячий, влажный пар, содержащий огромное количество энергии и очень полезный для здоровья. Он восстанавливает железы, нерв-

ную и лимфатическую системы и убыстряет пульс.

Краткое содержание формулы:

1. Смешение Воды (Инь) и Огня (Ян), или женского и мужского начал, порождающих душу.
2. Трансформация половой энергии (созидательной силы) в жизненную энергию (*ци*), собрание и очищение микрокосмического внешнего алхимического реактива.
3. Открывание двенадцати главных каналов.
4. Циркуляция энергии по солнечной (космической) орбите.
5. Обращение потока генеративной энергии на укрепление тела и мозга и восстановление изначального состояния этого потока (существовавшего до полового созревания).
6. Восстановление вилочковой железы и лимфатической системы.
7. Сублимация (возгонка) тела и души: самосонтие. Рождение бессмертной души (энергетического тела).

Курс 11: Большое Просветление Кань и Ли: выращивание духа и развитие энергетического тела.

Эта практика по-китайски называется *Да Кань Ли*. Она использует то же энергетическое отношение инверсии Инь и Ян, но в огромной степени увеличивает количество энергии, которое может быть притянута в тело. На этой стадии смешение, трансформация и гармонизация энергии происходят в солнечном сплетении. Амплитуда силы увеличивается благодаря тому, что эта формула не только вытягивает энергию Инь и Ян из тела, но и привлекает силу непосредственно от Неба и Земли (соответственно Ян и Инь), а также добавляет силы элементов к силам вашего собственного тела. Фактически, силу можно черпать из любого источника энергии — из Луны, деревьев, Земли, цветов, животных, света и т. д.



Краткое содержание формулы:

1. Передвигание печи и замена котла.
2. Больше смешение Воды и Огня (самосотле).
3. Большая трансформация половой энергии на высший уровень.
4. Собираение внешних и внутренних алхимических реактивов для восстановления генеративной силы и оживления мозга.
5. Культивирование тела и души.
6. Начало очищения половой энергии (генеративной силы, жизненной силы, *цзин ци*).
7. Поглощение силы Матери-Земли (Инь) и Отца-Неба (Ян). Смешивание ее с силой семени и яичников (тела) и души.
8. Выращивание души.
9. Восстановление положительной генеративной (созидательной) силы и предохранение ее от утекания.
10. Постепенный отказ от пищи — адепт полагается на свою самодостаточность и универсальную энергию.
11. Рождение духа, перенос добродетелей и энергетических каналов *ци* в духовное тело.
12. Практика преодоления смерти.
13. Открытие макушечного центра.
14. Выход в Космос.

Высший уровень:

Бессмертное Дао — Сфера души и духа

Курс 13: Запечатывание пяти органов чувств.

Эта высокоэффективная формула вызывает трансмутацию теплого потока *ци* в ментальную энергию, или энергию души. Для этого мы должны «запечатать» пять органов чувств, ибо каждый из них является открытыми вратами, через которые теряется энергия. Другими словами, сила вытекает через каждый из органов чувств, если только эзотерически не запечатать эти врата на пути энергии. Они должны выпускать энергию, только когда требуется конкретная информация.

Злоупотребление органами чувств приводит к гораздо большей потере энергии, чем люди обычно осознают. Вот некоторые

Курс 12: Величайшее Просветление

Кань и Ли.

Эта формула представляет собой смешение сил Инь и Ян в высшем энергетическом центре. Она помогает обратить вспять процесс старения, восстанавливая функцию вилочковой железы и повышая естественный иммунитет. Это означает, что целительная энергия излучается из более мощной точки тела, что дает больше преимуществ физическому и эфирному телам.

Краткое содержание формулы:

1. Перемещение печи в высший энергетический центр и смена котла.
2. Поглощение Солнечной и Лунной энергии.
3. Максимальное смешение, трансформация, испарение и очищение половой энергии (генеративной силы), души, Матери-Земли, Отца-Неба, Солнечной и Лунной энергии для собирания микрокосмического внутреннеалхимического реактива.
4. Смешение зримой энергии с жизненной энергией.
5. Смешение (с сублимацией) тела, души и духа.

примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, это вредит семенной жидкости; если слишком много слушаете, это вредит уму; если слишком много говорите — слонным железам; если слишком много плачете, от этого страдает кровь; слишком много имеете половых сношений — повреждается костный мозг, и т. д.

Каждому элементу соответствует свой орган чувств, через который сила элемента может собираться или расходоваться. Глаза соответствуют Огню, язык — Воде, левое ухо — Металлу, правое — Дереву, нос — Земле.

Краткое содержание пятой формулы:



1. Запирание от пяти воров: запечатывание ушей, глаз, носа, языка и тела.
2. Контроль над сердцем и семью эмоциями (удовольствием, гневом, печалью, радостью, любовью, ненавистью, желанием).
3. Объединение и трансмутация внутреннего алхимического реактива в жизне-сохраняющую истинную энергию.
4. Очищение духа.
5. Выращивание и воспитание духа; прекращение блужданий духа вовне в поисках чувственной информации.
6. Отказ от порченной пищи, переход на непорченную пищу, универсальная энергия — Истинное Дыхание.

Курс 14: Соитие Неба и Земли.

Эту формулу трудно описать словами. Она включает в себя воплощение мужской и женской сущностей в теле адепта. Эти две сущности совершают половое соитие внутри тела. При этом происходит смешение сил Инь и Ян на макушке головы и над ней, макушка полностью открывается и воспринимает энергию свыше, шишковидная железа полностью восстанавливает свою функцию. Когда шишковидная железа развивается до максимума, она начинает служить «компасом», подсказывающим нам, в каком направлении искать то, к чему мы стремимся. Эзотерический даосизм, даосская йога — это метод овладения духом. Без тела нельзя достичь Дао, но с телом нельзя осознать истину. Адепт даосизма должен беречь свое физическое тело, как

драгоценный бриллиант, потому что оно может быть использовано как средство достижения бессмертия. Но если, достигнув своей цели, вы откажетесь от него, не осознаете истину.

Краткое содержание этой формулы:

1. Смешивание (объединение) тела, души, духовности и вселенной («космической орбиты»).
2. Полное развитие положительного и устранивание отрицательного.
3. Возвращение духа в пустоту.

Курс 15: Воссоединение Неба и Человека.

Мы сравниваем тело с теплоходом, а душу — с его машинной и винтом. Теплоход везет очень большой драгоценный бриллиант, который нужно доставить к очень далекому берегу. Если ваше судно повреждено (больное тело), как бы ни была хороша машина, вы не дойдете далеко и можете даже затонуть. Вот почему мы не советуем заниматься духовным тренингом, если у вас еще не все каналы тела должным образом открыты, пока они не готовы принять в себя огромные количества дополнительной энергии. Даосизм, каким он дошел до нас за пять тысячелетий, — это многие тысячи практических методов. Формулы и практики, которые мы описываем в наших книгах, основаны на секретном знании и на личном опыте автора — более чем двадцатилетнем опыте собственной учебы и успешного обучения тысяч учеников.

Основные цели даоса:

1. На нашем уровне — преодоление реинкарнации и страха смерти посредством просветления.
2. На более высоком уровне — бессмертный дух и жизнь после смерти.
3. На высочайшем уровне — бессмертный дух в бессмертном теле. Это тело функционирует в качестве передвижного дома для духа и души и, перемещаясь сквозь тонкие планы, позволяет большую свободу проявления.

Издательство «СОФИЯ» заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 294-90-87

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

Москва, 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 912-02-71

В России наши книги можно заказать по адресу:

113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»

Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями) обращаться по адресу:
по Украине: 252030, Киев, а/я 370/3
в России: 109125, Москва, а/я 15
(конверт с обратным адресом обязателен)

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

ЛР № 064633 от 13.06.96.

Подписано к печати 10.05.97 г. Формат 84×108^{1/32}.

Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 20,00.

Усл. краск.-отт. 20,00. Уч.-изд. л. 22,40. Зак. 364.

Цена договорная. Тираж 5000.

Издательство «София»,

252055, Украина, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2,
109125, Россия, Москва-125, а/я 15.

Отпечатано с готовых диапозитивов

на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России.

144003, г. Электросталь Московской обл.,

ул. Тевосяна, 25.

В этой книге даются четкие последовательные инструкции для изучения тайцзи-цигуна — простой, но мощной ранней формы янского тайцзи. В ней также излагаются общие принципы даосизма и описывается внутренняя работа, необходимая для успешной практики любой формы тайцзи.

"Внутренняя структура тайцзи" предназначена для всех практикующих тайцзи, вне зависимости от уровня их подготовленности. Снимая с тайцзи ненужный покров таинственности, даосский мастер

Мантэк Чиа показывает при помощи сотен иллюстраций, как внутренняя структура тайцзи связана с поглощением, трансформацией и циркуляцией Трех Сил или энергий, — Универсальной силы, Космической силы и Земной Силы — которые дают нам жизнь.

Автор показывает, как нужно строить отношения с этими силами — не только во время практики тайцзи, но и в нашей повседневной жизни.

"Внутренняя структура тайцзи"— это незаменимое руководство для каждого, кто уже практикует или только собирается изучать Форму тайцзи. Ясно написанная и хорошо иллюстрированная, плавно ведущая читателя от азов к более сложному материалу, эта новая книга позволяет глубже заглянуть в теорию и практику тайцзи и получить от него полный спектр физической, психологической и духовной пользы.

