



健身
八段锦
气功

Фэн Шао И
Михаил Роттер

БА-ДУАНЬ-ЦЗИНЬ

«ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ» В СВЕТЕ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИИ
И ВНУТРЕННЕГО СОДЕРЖАНИЯ ЧАНЬ-МИ-ГУН ЦИГУН

Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Annotation

«Восемь кусков парчи» – одна из самых распространенных оздоровительных систем, которая обычно рассматривается только на внешнем уровне. Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что «начинка» этого комплекса значительно более объемна, чем просто упражнения в оздоровительных целях.

Это первая книга на русском языке, в которой рассматривается встраивание внутреннего содержания «элитарного» Цигун высшего уровня Чань-Ми-Гун («Тайное умение буддизма Чань») в «народный» Цигун Ба-Дуань-Цзинь («Восемь кусков парчи»). Здесь также показано, каким образом методы школы Чань-Ми-Гун Цигун «встраиваются» в любую двигательную систему от оздоровительного Цигун до У-Шу.

Для практикующих любой вид Цигун или внутренний стиль У-Шу. Для оздоровления и духовного совершенствования.

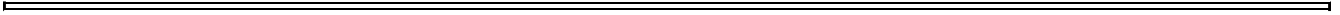
- [Фэн Шао И, Михаил Роттер](#)
 -
 - [О Мастере](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Основы](#)
 - [Связь Ба-Дуань-Цзинь с другими практиками](#)
 - [Философские принципы](#)
 -
 - [Инь-Ян](#)
 - [Пять первоэлементов](#)
 - [Восемь триграмм](#)
 - [Реализация философских принципов в У-Шу](#)
 - [Реализация философских принципов в Ба-Дуань-Цзинь](#)
 - [Соответствие 8 сидячих кусков парчи и восьми триграмм](#)
 - [Соответствие 8 стоячих кусков парчи и восьми триграмм](#)
 - [Медико-энергетические принципы](#)
 - [Система энергетических каналов](#)
 - [Акупунктурные точки](#)
 - [Меридиан Легких](#)
 - [Меридиан Толстого кишечника](#)
 - [Меридиан Желудка](#)
 - [Меридиан Селезенки](#)
 - [Меридиан Сердца](#)

- [Меридиан Тонкого кишечника](#)
- [Меридиан Мочевого пузыря](#)
- [Меридиан Почек](#)
- [Меридиан Перикарда](#)
- [Меридиан Тройного обогревателя](#)
- [Меридиан Желчного пузыря](#)
- [Меридиан Печени](#)
- [Управляющий меридиан](#)
- [Меридиан Зачатия](#)
- [Стойки](#)
 -
 - [Стойка У-Цзи](#)
 - [Стойка Тай-Цзи](#)
 - [Основные правила принятия позы Тай-Цзи](#)
 - [Стойка всадника](#)
 - [Шаг «лук и стрела»](#)
- [Столбовая работа](#)
- [Положения рук](#)
 -
 - [Цигун «36 постукиваний умелых рук»](#)
 - [Метод «опускания пальцев» \(Бань-Чжи-Фа\)](#)
 - [Формы ладони в Ба-Дуань-Цзинь](#)
- [Комплекс Ба-Дуань-Цзинь](#)
 - [Предполагаемая история](#)
 - [Общие положения](#)
 - [Принципы выполнения](#)
 - [Выполнение комплекса Ба-Дуань-Цзинь](#)
 -
 - [Начальное упражнение \(краткое стояние в столбе\)](#)
 - [Реализация](#)
 - [Выполнение](#)
 - [Кусок 1. «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»](#)
 -
 - [Реализация](#)
 - [Выполнение](#)
 - [Кусок 2. «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»](#)
 -
 - [Реализация](#)
 - [Выполнение](#)

- Кусок 3. «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Кусок 4. «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Кусок 5. «Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Кусок 6. «Омовение тела через Большой небесный круг»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Кусок 7. «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Кусок 8. «Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Заключительная форма (собрание энергии)
 -
 - Реализация
 - Выполнение
- Некоторые аспекты воинского применения
 -
 - Кусок 1
 - Кусок 2
 - Кусок 3
 - Кусок 4
 - Кусок 5
 - Кусок 6

- [Кусок 7](#)
 - [Кусок 8](#)
 - [Резюме](#)
- [Чань-Ми-Гун](#)
 - [О традиции Чань-Ми-Гун](#)
 - [Общие рекомендации для занятий](#)
 - [Базовый цигун](#)
 - [Основные положения](#)
 - [I часть. «Находясь в покое, думать о движении»](#)
 - [II часть. «Находясь в движении, думать о покое»](#)
 -
 - [1. Движение «гусеницы»](#)
 - [2. Движение «змеи»](#)
 - [3. Скручивание](#)
 - [4. Объединение первых трех движений](#)
 - [III часть. «Изнутри наружу, внешнее и внутреннее соединяются»](#)
 - [IV часть. Окончание упражнения, или собирание силы \(созерцание и омывание костного мозга\)](#)
 -
 - [Упорядочивающие движения](#)
 - [Набирание и выведение Ци](#)
 - [Общие принципы](#)
 - [Набирание Ци](#)
 -
 - [Прием «Иероглиф один»](#)
 - [Прием «Инь-Ян»](#)
 - [Прием «Законченный круг»](#)
 - [Выведение Ци](#)
 -
 - [Прием «Раздвигание гор»](#)
 - [Прием «Выравнивание неба»](#)
 - [Прием «Поворачивание реки»](#)
 - [Прием «Кунь-Лунь»](#)
 - [Завершающий этап](#)
- [Наполнение форм Ба-Дуань-Цзинь внутренним содержанием Чань-Ми-Гун](#)
 -
 - [Использование базового Цигун](#)
 - [Использование набирания и выведения Ци](#)

- [Литература](#)
-



**Фэн Шао И, Михаил Роттер
Ба-Дуань-Цзинь. «Восемь кусков парчи»
в свете китайской традиции и внутреннего
содержания Чань-Ми-Гун Цигун**



© Фэн Шао И, Михаил Роттер, текст 2012

© ООО Издательский Дом «Ганга», 2012, 2014

О Мастере

Учитель Фэн Шао И родился 29 июля 1941 г. в Китае, в г. Шень Ян. В семь лет приступил к изучению Гун-Фу под руководством своего отца. С девяти лет начал учиться внутреннему стилю Синь-И-Цюань и рисованию у мастера традиционных боевых искусств и художника Цао Лянь Би. Позднее изучал Шаолиньское У-Шу, Ба-Гуа, Тай-Цзи-Цюань у многих мастеров.

Многokратно участвовал в городских, провинциальных, всекитайских и международных соревнованиях по У-Шу, на которых завоевал большое количество золотых и серебряных медалей. Мастер У-Шу 6-го уровня.

Был отмечен правительственными наградами как выдающийся мастер Тай-Цзи-Цюань. В 2001 г. внесен в «Большой справочник выдающихся деятелей КНР», «Сборник знаменитых людей века». В 2003 г. записи о нем появились в изданиях «Большого современного справочника КНР по У-Шу» и «Заметках о китайских деятелях Тай-Цзи-Цюань».

Школу Чань-Ми-Гун изучал под руководством мастера Лю Хань Вэна, носителя этой традиции в четвертом поколении.

В 1987 г. избран генеральным секретарем научно-исследовательской ассоциации Цигун города Фусинь, особым членом Китайской научно-исследовательской ассоциации Цигун. Инструктор Цигун высшей категории.



Мастер Фэн Шао И со своим учителем, мастером Лю Хань Вэном



Мастер Фэн демонстрирует форму Тай-Цзи-Цзянь («Меч Великого предела»)

В процессе многолетних занятий Фэн Шао И удалось объединить возможности традиционной китайской медицины, Гун-Фу и Цигун, в результате чего он сформировал свой собственный самостоятельный стиль.

Будучи врачом традиционной китайской медицины, Фэн Шао И применяет не только привычные для рефлексотерапевтов иглы, массаж и прижигания, но и лечебные возможности Чань-Ми-Гун, способствующие очищению, усилению и гармонизации жизненной энергии пациента.

Предисловие

В одну телегу впрячь не можно коня и трепетную лань.

Слова Мазепы из поэмы Пушкина «Полтава»

Можно еще как, если методики их обучения были основаны на одних принципах.

Наша трактовка

В течение столетий в Китае существовал ряд практик, предназначенных для улучшения здоровья, продления жизни, увеличения количества внутренней энергии и силы духа и даже для «объединения со Вселенной». В древности эти практики носили разные названия: гимнастика Дао-Инь, Ту-На («набирание и выпускание», «набирание годного и выплевывание ненужного», «упражнения в дыхании»), Чань-Цзо («Чаньское сидение», или «неподвижное сидение», «погружение в созерцание») или Нэй-Гун («внутренняя работа», «упражнения для развития внутренней силы»).

В наше время все эти практики объединяются под общим названием Цигун, что можно перевести примерно как работа с энергией.

氣功

Понятие «Ци» 氣 не имеет точных аналогов в европейских языках и означает некую вездесущую субстанцию, пронизывающую все на свете (Небо, Землю, живые существа и т. д.). В данном контексте наиболее точный перевод – жизненная сила, энергия.

Иероглиф Гун 功 переводится примерно как работа, труд, усилие.

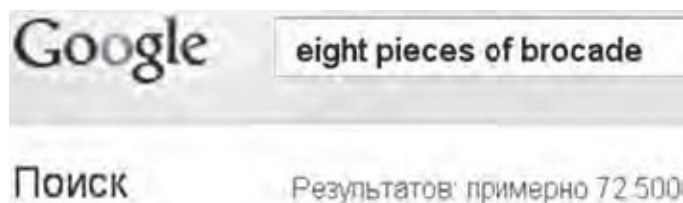
В современном упрощённом варианте китайской письменности эти иероглифы выглядят так:

气功

Впервые слово «Цигун» было произнесено Мао Цзедуном на одном из партийных мероприятий, когда, перечисляя исторические достижения китайского народа, он упомянул о культурном наследии страны.

В наше время под понятием «Цигун» подразумеваются не только физические и энергетические методики, но и целая наука, связанная с философией, психологией, биологией, медициной, физикой, химией.

Существует несколько комплексов Цигун, судьба которых сложилась так, что по тем или иным причинам они обрели широкую популярность по всему миру. Это не означает, что они лучше других, – просто так случилось. В частности, одним из самых распространенных является система Восемь кусков парчи, о популярности которой можно судить хотя бы по количеству ссылок в Интернете. Например, по запросу «eight pieces of brocade» поисковая система Google (на 8 апреля 2012 г.) выдает более 72 тысяч ссылок.



На русском языке, правда, ссылок на запрос «Восемь кусков парчи» несколько меньше – «всего» 49 тысяч.

Соответственно книжек (среди них много прекрасных, написанных традиционными китайскими мастерами) тоже более, чем достаточно [3, 8, 29, 32].

В связи с этим у авторов были серьезные сомнения, стоит ли писать еще одну, стоит ли, как сказано у Екклезиаста, «умножать знания» и вносить свой вклад в так называемое «проклятие размерности информации».

В результате было решено создать книгу несколько в ином ключе, рассмотрев Восемь кусков парчи под другим углом.

Обычно рассматривается оздоровительный аспект этого комплекса, причем на его внешнем уровне.

Однако китайцы очень практичные люди и одна из самых ходовых китайских пословиц звучит примерно так: «Время – это драгоценность». Для практикующих Цигун и У-Шу это истолковывается примерно так. Практика, как правило, слишком объемна, чтобы позволить себе тренировать что-то одно.

Поэтому правильные занятия построены так, чтобы прорабатывать несколько аспектов одновременно. Если же ученику кажется, что он изучает в данный момент что-то одно, то либо он чего-то не понял, либо ему этого не передали (проще говоря, скрыли).

Если вспомнить хорошо известную классификацию Цигун (буддийский, даосский, конфуцианский, медицинский и воинский), то сразу становится понятно, насколько она условна хотя бы потому, что у практичных китайцев нет просто оздоровительного Цигун (каким, например, принято считать и Восемь кусков парчи). Всякий оздоровительный Цигун почти всегда и воинский потому, что именно в воинских практиках отбирались наиболее совершенные методы работы с телом, энергией и духом (плата за ошибки во все времена была предельной). Как, впрочем, и воинский Цигун всегда был и оздоровительным: воин (пока жив) здоров по умолчанию. И это приводит нас к пониманию многомерности Цигун: поправляешь здоровье, одновременно (часто сам того не понимая) учишь воинскую науку, мудреешь, повышаешь свою добродетель и много чего еще.

Комплекс Восемь кусков парчи не является исключением и при ближайшем рассмотрении оказывается, что его начинка значительно более объемна, чем просто «делание» набора из восьми движений в оздоровительных целях.

Поэтому целью нашей работы стало более целостное рассмотрение этого вида Цигун (философские и медико-энергетические основы, внешняя форма и внутреннее содержание, оздоровительное значение и боевое применение), причем не только самостоятельно, но в связи с другими практиками: в основном с Чань-Ми-Цигун [21, 23, 24, 25, 31, 34], который в отличие от «народной системы» Ба-Дуань-Цзинь всегда был «элитарной» практикой высшего уровня, в течение полутора тысяч лет передаваемой только тайно. При этом было решено при необходимости использовать для иллюстрации и другие практики, в частности Тай-Цзи-Цюань [5, 6, 16, 28], пальцевый Цигун [1, 2], столбовое стояние [4].

Такое смешение стилей в одной книге должно быть, несомненно, обосновано. Обычно предполагается, что любая целостная и завершенная система (особенно традиционная, прошедшая через века испытаний) должна быть самодостаточна. Иначе говоря, человеку, изучившему в совершенстве Восемь кусков парчи, ничего больше в жизни для полного счастья не требуется.

На практике такая идеальная ситуация не встречается никогда. Каждая система делает акцент на чем-то одном, причем этот акцент может смещаться по мере углубления в практику.

К примеру, в Чань-Ми-Гун все начинается с базового Цигун, причем от начинающих требуется, чтобы движения физического тела выполнялись с большой амплитудой. По мере роста «силы ума» и увеличения количества Ци

внешние движения постепенно становятся все меньше, а внутренние (движение энергии, внутренних органов и т. п.) – все интенсивнее.

Далее приходит черед практик, в которых внешнее движение вообще затухает. Например, в практике Шэнь-Тун-Фа (работы с духом) людям, не наделенным природными способностями, приходится сидеть в позе лотоса по два часа, сложив руки в очень непростую мудру. Таким образом, тело обрекается на длительную неподвижность и приходится прибегать к методикам, в которых присутствует достаточное количество «правильного» движения, например Тай-Цзи-Цюань или те же Восемь кусков парчи.

Кстати, в Тай-Цзи-Цюань также происходит уменьшение количества движения по мере роста мастерства. Есть даже такое «тайцзи-цюаньское» правило: «вначале наматывания большие, как арбузы, потом они становятся, как яблоки, и, наконец, уменьшаются до размера рисовых зернышек». Но на любом уровне мастерства количество движений остается достаточным.

Таким образом, мы приходим к необходимости сочетания (правильного!) различных практик. По этому поводу есть красивая китайская метафора, которую постоянно повторяет мастер Фэн: «Заниматься *только* У-Шу или *только* Цигун все равно что прыгать на одной ноге».

Западному человеку принцип сочетания различных практик для достижения оптимального результата тоже вполне понятен: большинство открытий совершались на стыке наук.

В нашем случае, если уподобить Восемь кусков парчи, например, автомобилю с паровым двигателем, то «встраивание» в него методик базового Цигун и Ту-На-Ци-Фа школы Чань-Ми-Гун подобно замене парового двигателя с внешним сгоранием на двигатель внутреннего сгорания со значительно более высоким КПД.

Не менее полезным будет и использование принципов Тай-Цзи-Цюань. Вообще говоря, они и так декларируются в комплексе Восемь кусков парчи, но недостаточно четко «прорисованы». Если продолжить аналогию с автомобилем, то внедрение принципов Тай-Цзи-Цюань (в котором реализация происходит через форму и внешнее движение, доведенные до безупречности) в комплекс Восемь кусков парчи можно уподобить совершенствованию ходовой части (шасси, подвеска, рулевое управление и, наконец, трансмиссия, которая передает усилия от мотора на колеса).

Есть еще одна причина, по которой мы позволили себе провести параллели между стилями. Дело опять же в нестрогости классификации. Так, например, стили У-Шу делятся на внешние и внутренние, спортивные и традиционные, северные и южные и т. д. Однако есть и другое деление, которое кажется значительно более правильным: дорогое и дешевое Гун-Фу. Дорогое – это когда человеку передается традиция со всеми внутренними секретами и

составляющими. Дешевое – когда передают только то, что видно, то, что снаружи, то чего просто нельзя не показать. В общем, обертка без конфеты.

Подобным образом можно классифицировать и виды Цигун. Цигун высшего уровня и все остальные. Суть в том, что Цигун высшего уровня – это система, которая включает в себя все части: оздоровительную (обязательно), воинскую (при желании), духовную практику (тоже обязательно).

Так, например, Восемь кусков парчи – это народная, достаточно давно «открытая» школа, широко распространившаяся по всему миру. Школа же Чань-Ми-Цигун, несомненно, относится к секретным практикам. Это Цигун высшего уровня, который может быть «встроен» буквально повсюду. В частности, «базовый Цигун» может использоваться в качестве энергетической и двигательной основы для чего угодно, к примеру, для практики Восемь кусков парчи.

В результате рассмотрения Ба-Дуань-Цзинь в контексте других практик Цигун сформировалась следующая структура книги:

1. Общие основы:

а. Философские принципы (Инь-Ян, У-Син, Ба-Гуа) и их практическая реализация.

б. Движение энергии по телу, энергетические каналы и акупунктурные точки.

в. Формирование структуры тела и правила ее построения (стойки, столбовая работа, положения пальцев и ладоней).

2. Комплекс Ба-Дуань-Цзинь. История, общие принципы, описание каждого упражнения на «двигательном» и «понимательном» уровнях.

3. Школа Чань-Ми-Гун. Традиция, основные правила. Из всего богатства методов этой системы мы отобрали только базовый Цигун и способы набора и выпуска энергии как методы, наиболее просто «встраиваемые» в комплекс Ба-Дуань-Цзинь.

4. «Инструкция по сборке» – наполнение форм Ба-Дуань-Цзинь внутренним содержанием Чань-Ми-Гун.

ОСНОВЫ

– Мадам, почему вы покидаете санаторий раньше срока? Ведь наш прозрачный горный воздух не сравнить со смогом, которым вы дышите в вашей столице.

– В том-то и дело. Я люблю видеть, чем дышу.

В традиционных восточных школах ученику (особенно на начальных этапах) ничего или почти ничего не объясняют. Так, известный современный мастер Тай-Цзи-Цюань стиля Чень Фэн Чжицян говорит про своего учителя, знаменитого Чень Факе: «господин Чень был человеком, который практически ничего не говорил».

Это понятно. Ученику дают правильные наставления, следуя которым, он неизбежно научится. Учитель просто делает свое дело – честно учит. Объяснять при этом он ничего не должен. Подход простой: придет время – поймет. А не поймет, значит, не судьба.

Однако времена меняются и найти ученика, который будет безропотно стоять, например, в столбе по 2 часа в день (как это было принято в традиционном У-Шу) или сидеть по 2 часа в позе лотоса (как требуется в Чань-Ми-Гун для определенных практик), сейчас, наверное, уже невозможно. Во всяком случае на Западе такой подход работает далеко не всегда.

У серьезных мастеров чрезвычайно высоко ценятся умные ученики. Это связано с тем, что азиатские системы обычно очень сложные и их трудно передать человеку с плохой памятью и нетренированным умом. А от человека с высоким интеллектом вряд ли можно ожидать, что он станет делать что-то, пока ему не объяснят, что он делает, почему и зачем. В связи с этим процесс передачи несколько меняется: в нем появляется все больше объяснений. Поэтому непосредственное описание практик мы решили предварить кратким описанием основ. Хотя и ничего не понимая, можно научиться, если иметь правильные наставления и аккуратно им следовать. Этот подход «черного ящика» также прекрасно знаком западному человеку. Например, все прекрасно работают на компьютере и получают необходимые результаты, совершенно не понимая, как он устроен.

Связь Ба-Дуань-Цзинь с другими практиками

Все настоящее одинаково, все подделки разные.

Высказывания современных китайских мастеров по поводу многочисленных методик и стилей, преподаваемых в наше время

Несмотря на внешнее разнообразие стилей и практик, все традиционные методики имеют одни и те же (или очень похожие) основы. Дело в том, что в течение веков происходило смешение и взаимопроникновение практик, которое привело к отбору наиболее качественных и эффективных из них. Они выглядят и называются по-разному, делают акцент на разных вещах, но все они так или иначе связаны между собой. Это полезно знать потому, что такое знание дает ключ, суть которого можно сформулировать примерно так: «учишь одно, одновременно понимаешь многое другое».

Рассмотрим, с чем связан комплекс Восемь кусков парчи.

- Общепринятые базовые философские принципы (Инь-Ян, У-Син, Ба-Гуа) [9, 16, 20, 22]. Например, в терминах Инь-Ян китайцы описывают что угодно. В частности, это наглядно иллюстрируется описанием физической формы: верх—низ; лево—право; отступление—наступление; вдох—выдох и т. д.

- Схема движения энергии по телу. Она описывается с помощью системы энергетических каналов [13, 15, 18, 19, 27, 30, 33]. Каждый отрез парчи активизирует один или несколько меридианов, связанных с определенными органами. Зная систему Цзин-Ло, можно понимать (и использовать) принципы оздоравливающего действия каждого упражнения комплекса Ба-Дуань-Цзинь.

- Построение правильной формы физического тела. Сюда входят стойки и принципы формирования правильной структуры, способной обеспечить телу устойчивое и удобное положение. Кроме того, правильное положение тела является непременным условием для нормализации течения Ци по каналам. Если структура неправильная, то поток Ци в некоторых местах перекрывается и оздоровительный эффект никогда не будет достигнут.

- Столбовая работа. Вообще говоря, стояние в столбе может быть смело отнесено к практикам формирования правильной структуры. Кроме того, это совершенно отдельный вид Цигун, который позволяет объединить «пять луков» тела (руки, ноги, спина) и построить опорный каркас в 2–3 раза быстрее, чем это

происходит, например, при выполнении *только* формы Тай-Цзи-Цюань. Еще одна причина, по которой мы рассмотрим Чжуан-Гун, это то, что его можно сочетать с чем угодно. В частности, предварительное упражнение приведенного варианта Восьми кусков парчи представляет собой один из вариантов столба.

- Положение кистей рук и пальцев. Как будет показано далее, форма ладони и положение пальцев – ключевой момент в движении Ци. В Ба-Дуань-Цзинь (кусок 7, «удар кулаком») также применяется этот эффект. Поэтому нами рассматриваются примеры пальцевого Цигун, показывающие, как работа с пальцами используется в оздоровительных целях и для массажа с одновременной мягкой набивкой рук.

- Воинское применение. С первого взгляда видно, что каждое упражнение комплекса прямо связано с У-Шу. Причем эта связь есть как на внутреннем уровне (достаточно сравнить требования к позе в Тай-Цзи-Цюань и Ба-Дуань-Цзинь), так и на внешнем, присутствующем в каждой позе комплекса. Прикладное значение любого куска парчи можно проиллюстрировать на примерах практически любого стиля У-Шу. На этом мы не будем акцентировать внимание, только отметим этот аспект для создания целостной картины.

Философские принципы

Если ты достаточно умен, чтобы прочитать это, значит, тебе разрешено знать, что там написано.

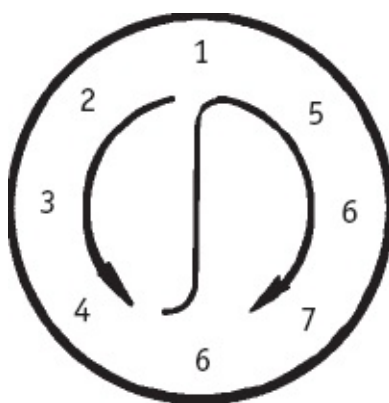
То, что в криптологии называется «разрешительным» языком

Внутри всех восточных систем, несмотря на их внешнюю изоэтрность, заложены одни и те же (немногочисленные, простые и безыскусные) философские принципы. Однако, несмотря на свою лаконичность, они практичны и давно используются в астрономии, географии, математике, военном деле, медицине, оздоровительных системах и т. п.

Пожалуй, одно из лучших замечаний по этому поводу приведено в [33], где в отношении системы пяти первоэлементов сказано примерно так: «Эта система может показаться западному человеку примитивной, но у нее есть одно неожиданное качество – она работает».

Насколько все это работает, можно судить хотя бы по тому, что двоичная система, заложенная в основу современных компьютеров, была разработана Лейбницем после изучения знаменитой «Книги перемен» (И-Цзин) [26]. Великий математик разглядел в начертаниях триграмм прежде небесного Ба-Гуа арифметическое счисление всего с двумя цифрами. Он усмотрел в этом свидетельство высшей гармонии и предположил, что книга И-Цзин позволяет моделировать разумное на основе ее линий и начертаний (этот же факт был отмечен в книге Хаупта об И-Цзин, вышедшей в 1753 г.).

Лейбниц практически использовал линейную упорядоченность триграмм по Фуси (рисунок ниже), в которой реализован принцип: «Небо и Земля формируют ряд, и переменны устанавливаются внутри него» (иными словами, Земля и Небо должны занимать место в начале и конце, остальные триграммы – между ними).



Таким образом выражается идея движения от Инь к Ян, или закономерность превращения одной триграммы в другую в ходе универсального циклического процесса перемен.

Представив прерывистую черту как 0, а сплошную как 1 и обозначив триграммы в последовательности Фуси булевыми вектор-столбцами длиной три и проинтерпретировав последние как двоичные числа, можно видеть, что эта последовательность триграмм представляет собой ряд натуральных чисел от 0 до 7.

Представление триграмм в виде двоичных чисел от 0 до 7

Триграмма								
Имя	Земля	Гора	Вода	Ветер	Гром	Огонь	Долина, Озеро	Небо
Основание 2	0 0 0	1 0 0	0 1 0	1 1 0	0 0 1	1 0 1	0 1 1	1 1 1
Основание 10	0	1	2	3	4	5	6	7

Результатом стала созданная Лейбницем двоичная арифметика, которая позволяет современным компьютерам представлять бесчисленное множество объектов (текст, рисунки, фильмы, музыку) и производить бесконечное множество действия по обработке и хранению информации, основываясь только на двух базовых понятиях: 0 и 1 (Инь-Ян, True-False, да-нет, есть ток в проводнике или нет).

По большому счету, вся восточная философия покоится на трех китах:

- Принцип Инь-Ян (Тай-Цзи);
- Пять первоэлементов (У-Син);

- Восемь триграмм (Ба-Гуа).

Краткий разбор этих понятий приведен ниже.

Инь-Ян

Согласно концепции Инь-Ян, все существующие в природе предметы и явления делятся на два противоположных, но взаимообусловленных начала, отношения между которыми составляют основной закон существования материального мира.

Инь по своим свойствам подобен воде и характеризуется как холодный, направленный вниз и внутрь, тусклый и т. п.

Ян по своим свойствам подобен огню: горячий, направленный вверх и наружу, яркий и т. п.

Постоянная борьба Инь и Ян является движущей силой изменений и развития в мире.

Концепция Инь-Ян иллюстрируется символом Великого предела («Тай-Цзи»), который представляет собой круг (в более общем случае – шар), состоящий из светлой (Ян) и темной (Инь) половин.

Иначе его называют Инь-Ян-Юй («Рыба Инь-Ян») за его похожесть на совокупляющихся черной и белой рыбок.

Светлый круг внутри темного поля (белый глаз черной рыбки) и темный круг внутри светлого поля (черный глаз белой рыбки) означают соответственно наличие «Ян внутри Инь и Инь внутри Ян». Внешняя окружность символизирует взаимодействие всего в круговороте Дао [11], а волнистая линия, разделяющая светлую и темную части, обозначает взаимодействие Инь и Ян. Эта линия никогда не бывает прямой. Если бы она была прямой, это означало бы, что Тай-Цзи находится в неподвижном состоянии. Изогнутость линии показывает, что Тай-Цзи находится во вращательном движении, т. е. обе половины непрерывно движутся и меняются, взаимно усиливаются и сдерживаются, поддерживая свой непрерывный баланс и гармонию. Их зависимость друг от друга хорошо отражена в старинной поговорке «Одинокий Ян долго не живет, вдовствующая Инь недолговечна».

Многочисленное деление на Инь и Ян позволяет воссоздавать мозаику любой сложности (как в компьютере, где с помощью множества 0 и 1 создаются бесконечно сложные модели).

Инь и Ян представляют собой «два начала» («Лян-И»), порождающие «четыре образа» («Сы-Сян»), которые чаще всего соотносятся с четырьмя сторонами света и четырьмя временами года.

Пять первоэлементов

При введении центра в структуру «четырёх явлений» образуется пять элементов (пять столбов, пять стихий). Это Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Они описывают мировой круговорот и взаимосвязь всех предметов и явлений, которые распределены по признаку принадлежности к сфере того или иного первоэлемента.

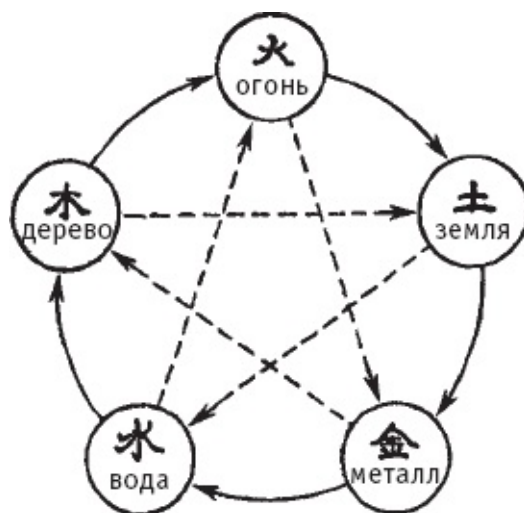
Некоторые характеристики пяти первоэлементов

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Природа					
Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Время года	Весна	Лето	Позднее лето	Осень	Зима
Изменение	Рождение	Рост	Созревание	Собирание	Хранение
Стихия	Ветер	Жар	Влажность	Сухость	Холод
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Человек					
Плотный орган	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Полый орган	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
Ткань	Сухожилия	Сосуды	Мышцы	Кожа и волосы	Кости
Орган чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши

Из этой таблицы можно видеть, что принадлежность предмета или явления к одному из первоэлементов определяется только его свойствами и функциями, безотносительно к конкретному веществу.

Пяти элементам присущи два основных циклических взаимодействия: взаимопорождение (на рисунке ниже показаны сплошной линией) и

взаиморазрушение (пунктирная линия).



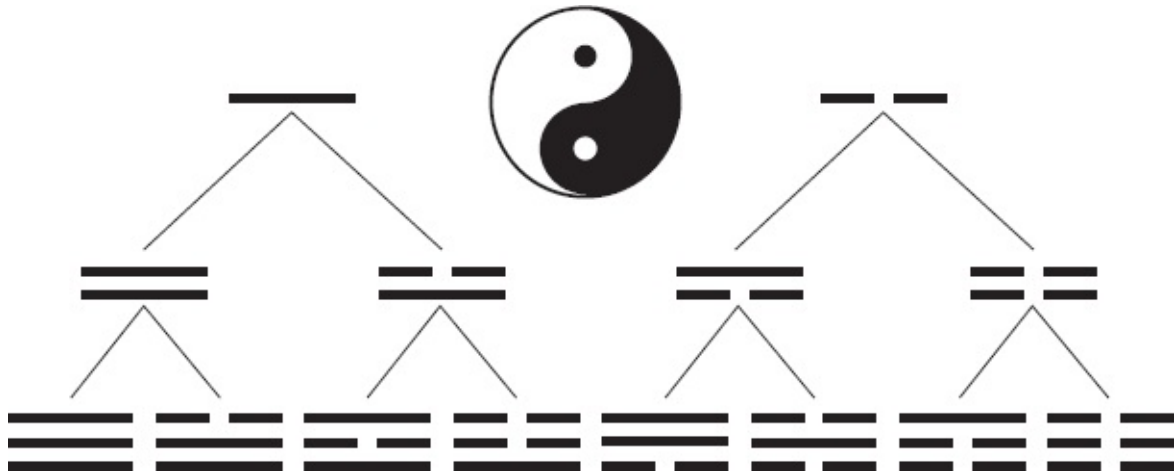
Цикл созидания и разрушения для пяти первоэлементов

Взаимопорождение элементов: Дерево порождает Огонь, Огонь – Землю, Земля – Металл, Металл – Воду, Вода – Дерево. В этой цепочке каждая предшествующая фаза выступает в качестве «матери» по отношению к последующей. Мнемоническое правило для запоминания цикла созидания: «Дерево, сгорая, дает Огонь. Огонь оставляет после себя пепел, из которого образуется Земля. В Земле (в виде полезных ископаемых) находится Металл. С помощью Металла, превращенного в лопату, копают почву и добывают Воду. Вода питает Дерево».

Взаиморазрушение элементов: Дерево побеждает Землю, Земля – Воду, Вода – Огонь, Огонь – Металл, Металл – Дерево. Мнемоническое правило для запоминания порядка взаимоуничтожения первоэлементов следующее: Металл рубит Дерево. Дерево своими корнями разрушает целостность Земли. Земля засыпает Воду. Вода гасит Огонь. Огонь плавит Металл.

Восемь триграмм

Дальнейшее деление четырех образов позволило создать так называемые триграммы, представляющие собой комбинации сплошной (Ян) и прерывистой (Инь) черт.



Формирование восьми триграмм из символа Тай-Цзи, двух начал и четырех образов

Значение триграмм

Начертание	Название	Значение
	Небо (Цянь)	Творчество, крепость, металл, отец
	Земля (Кунь)	Свершение, уступчивость, мать
	Огонь (Ли)	Соединение, выявление, вторая дочь
	Ветер (Сюнь)	Уменьшение, проникание, первая дочь
	Вода (Кань)	Погружение, опасность, второй сын
	Гора (Гэнь)	Стояние, незыблемость, третий сын
	Гром (Чжэнь)	Возбуждение, движение, первый сын
	Долина, Озеро (Дуй)	Разрешение, радость, третья дочь

Графическое начертание триграмм (как, впрочем, и всех иероглифов) определяет их название. Например, триграмма Огонь – это Инь внутри Ян (огонь горяч, светел и активен, а внутри пуст), Вода – это Ян внутри Инь (мягкая снаружи, но жесткая и несжимаемая внутри, она способна сокрушить все на своем пути).

Триграммы располагаются по «Прежде небесной» (по Фу Си) и «После небесной» (по Вэнь Вану) схемам.



Прежде небесная схема триграмм



После небесная схема триграмм

Триграммы наделены многими характеристиками, например каждая из них соответствует своей стороне света и отрезку времени. Таким образом, восемь триграмм интегрируют в себе физические циклы космоса и биологические циклы человеческого организма.

Восемь триграмм, расположенные по кругу, принято называть восьмью, а вместе с центром – девятью дворцами.

Далее рассмотрим несколько наиболее ярких примеров практического применения принципов, описанных выше.

Реализация философских принципов в У-Шу

Очевидно, что Ба-Дуань-Цзинь имеет ярко выраженные воинские корни. Поэтому мы позволим себе проиллюстрировать упомянутые выше принципы на примере трех основных внутренних школ У-Шу, где эти принципы выражены настолько явно, что их можно показать в полном смысле слова вручную.

Так, взаимодействие двух начал (Инь и Ян) имеет универсальное применение. Классификация была простой и практичной. Вдох – Инь, выдох – Ян. Спокойное – Инь, движущееся – Ян. Подъем и растяжение – Ян, опускание и сжатие – Инь. Возможно, ярче всего теория Инь-Ян отображается в основополагающем принципе У-Шу внутренних школ: «находясь в покое, думать о движении, находясь в движении, думать о покое».

Четыре образа, которые рождаются из двух начал, также представляют собой весьма общую характеристику в У-Шу. Это может быть, например, обозначение четырех конечностей, четыре направления движения (вперед—назад, вправо—влево). В школе «Формы и воли» (Синь-И-Цюань) [14] четыре явления соответствуют так называемым четырем окончаниям: язык (окончание плоти), зубы (окончание костей), ногти (окончание сухожилий), волосы (окончание кровеносной системы).

Принцип пяти элементов наиболее ярко выражен в стиле Синь-И-Цюань, где этим элементам соответствуют определенные виды усилий.

Соответствие первоэлементов и усилий в Синь-И-Цюань

Элемент	Действие	Движение энергии	Вид техники
Металл	Расщепление	Резко взмывает вверх и опадает	Рубящий кулак (Пи-Цюань)
Дерево	Пробивание	Проходит стадии расширения и сужения	Пробивающий кулак (Пэн-Цюань)
Вода	Вкручивание	Изливается ввинчивающейся струей	Сверлящий кулак (Цзуань-Цюань)
Огонь	Взрыв	Выбрасывается как при выстреле	Пушечный кулак (Пао-Цюань)
Земля	Пресечение	Двигается по поперечно-круговой траектории	Поперечный кулак (Хэн-Цюань)

В стиле «Великого Предела» (Тай-Цзи-Цюань) пять элементов ассоциируются с пятью основными видами шага (вперед—назад, влево—вправо, центральное равновесие). Такой подход определяет рисунок поединка:

каждому положению партнера противопоставляется такая позиция, первоэлемент которой позволяет ей «одолеть» стойку партнера, подобно тому, как одна фаза мирового круговорота «побеждает» другую.

Символика триграмм широко использовалась во многих школах У-Шу для описания практики внутренней работы.

Например, в Тай-Цзи-Цюань восемь основных усилий, или восемь ворот (четыре стороны и четыре угла), прямо соответствуют восьми триграммам.

Соответствие триграмм и типов усилий в Тай-Цзи-Цюань

(прежде небесное расположение)

	Усилие	Триграмма
Четыре стороны (четыре «гражданские», или «алхимические» силы)	Пэн (расширение)	Небо
	Люй (пропускание)	Земля
	Цзи (надавливание)	Вода
	Ань (толкание)	Огонь
Четыре угла (четыре «военные» силы)	Чжоу (удар локтем)	Озеро
	Ле (разделение)	Гром
	Цай (срывание)	Ветер
	Као (опирание)	Гора

Соответствие триграмм и типов усилий в Тай-Цзи-Цюань

(после небесное расположение)

	Усилие	Триграмма	Точка акупунктуры
Четыре стороны	Пэн	Вода	Хуэй-Инь
	Люй	Огонь	Цзу-Цяо
	Цзи	Гром	Цзя-Цзи
	Ань	Озеро	Тянь-Чжун
Четыре угла	Чжоу	Гора	Цзянь-Цзинь
	Ле	Земля	Дань-Тянь
	Цай	Небо	Сюань-Гуань
	Као	Ветер	Юй-Чжэнь

Однако наиболее наглядно принцип восьми триграмм отражен в стиле, который так и называется – «Ладонь восьми триграмм» (Ба-Гуа-Чжан) [17]. В этом стиле триграммы прямо соответствуют принятым в школе восьми базовым формам («восьми старым ладоням»).

Соответствие триграмм и базовых форм в стиле Ба-Гуа-Чжан

Триграмма		Форма	
Название	Трактовка триграммы	Название	Характеристика
Небо, созидание	Три сплошные линии трактуются как три соединения (в шее, во рту и в пояснице), обеспечивающие циркуляцию Ци в теле	Лев	Руки выставлены вперед, внутри и снаружи, вверху и внизу — везде единая Ци
Земля, следование	Три разорванные линии обозначают шесть разрывов в области живота, позволяющих накапливать энергию в киноварном поле	Единорог	Благодаря вращению тела внутреннее и внешнее, верх и низ объединяются
Вода, погружение	Внешняя мягкость и внутренняя наполненность нижней части живота	Змея	Снаружи мягкость и уступчивость, внутри твердость и напористость
Огонь, наступление	Внешняя твердость и внутренняя пустотность груди	Ястреб	Снаружи твердость и напористость, внутри мягкость и уступчивость
Гром, действие	Движение Ци вверх от нижней части туловища	Дракон	Снаружи покой, внутри движение
Гора, остановка	Опустошенность нижней и наполненность верхней части спины (как бы обратный образ живота)	Медведь	Вверху твердость и активность, внизу мягкость и уступчивость
Ветер, проникновение	Пустотность в бедрах делает возможным свободное движение Ци в ногах	Феникс	Характеристика, как у формы медведя
Озеро, завершение	Опустошенность плеч (соответствующих верхней, Иньской, черте) и наполненность нижней части тела	Обезьяна	Вверху мягкость и уступчивость, внизу твердость

Во многих школах У-Шу схема девяти дворцов (восьми триграмм с центром) используется как шаблон для тренировки перемещений в пространстве. Для этого на специальной площадке в землю вкапываются деревянные столбы, между которыми нужно перемещаться в специальном порядке. От столба на севере (Кань) – на юго-запад (Кунь), затем, обогнув этот столб, на восток (Чжэнь), далее к соседнему столбу на юго-западе (Сюнь), после чего, обогнув этот столб с юга, мимо центрального столба на северо-запад (Цянь), далее к соседнему столбу на юго-западе (Дуй), затем вновь на восток (Гэнь) и далее к самому южному столбу (Ли), после чего возврат назад тем же маршрутом.

Отметим, что хотя, как показано выше, каждая из внутренних школ использует все без исключения традиционные философские принципы, основной акцент делается следующим образом.

- Принцип Инь-Ян: Тай-Цзи-Цюань (кулак Великого Предела);
- Пять первоэлементов: Синь-И-Цюань (кулак формы и воли);
- Восемь триграмм: Ба-Гуа-Чжан (ладонь восьми триграмм).

Реализация философских принципов в Ба-Дуань-Цзинь

Очевидно, что Ба-Дуань-Цзинь, как и все прочие системы, будет работать и с принципами Инь-Ян и Пяти первоэлементов. Однако, как очевидно следует из названия, наибольший акцент в этом комплексе, скорее всего, сделан на принципе восьми триграмм.

То, что упражнений восемь, не случайно. Дело в том, что восьмерка – любимое число в китайской нумерологии [9], символ совершенства, полноты в природе и в государстве. Это Ба-Гуа (8 триграмм в И-Цзин), 8 направлений, 8 сезонов и 8 ветров, диктующих погоду. Это 8 годовых праздников; 8 богов (Неба, Земли, Войны, Тьмы, Света, Луны, Солнца, четырех времен года); 8 духов, 8 драгоценностей (сердолик, коралл, черепаховая кость, перламутр, рубин, лунный камень, горный хрусталь, серебро); 8 классов приближенных императора. В гадании восьмерка означает завершение всего и смерть – с почестями или без. В двенадцатеричном цикле восьмерка означала «Плоды», изобилие и потребление. При десятиричном отсчете считалось, что числом управляет Венера и стихия металла, оно называлось «Котел» – это ценность, полезная вещь, притяжение пищи и богатства. Омоним числа восемь – «процветание».

Вообще в китайской традиции считается, что каждая цифра имеет определенное значение и оказывает влияние на человеческое тело. Так, в [10] приводятся общие значения (образы) для каждой цифры:

0. прохождение сквозь; открытие кровеносных сосудов и энергетических каналов;
1. баланс Инь-Ян;
2. колебания (легкая вибрация; волна);
3. устойчивость;
4. колебания большой силы (сильная вибрация; резкое столкновение; высокая скорость);
5. замедление, влажность;
6. возбуждение и скачкообразное изменение (чередование быстрого и медленного);
7. возбуждение, возвращение (опасность; выступление; направление вверх; разрыв; иллюзорность);
8. возврат к истоку (к прежденебесному состоянию, к детству, омоложение);
9. прорыв (вертикально вверх).




Как можно видеть из этого списка, число 8 прекрасно соответствует оздоровительному Цигун, предназначенному для того, чтобы вернуть человека в его естественное, правильное состояние.





Соответствие 8 сидячих кусков парчи и восьми триграмм


Ниже приведено описание сидячих 8 кусков парчи. Оно очень схематическое и дано, скорее, для справки, т. к. нами эта практика не рассматривается.

Это восемь упражнений мастера Чжунли, выгравированные на каменной стене его учеником Люй Дунбином.



№	Триграмма	Упражнение
1	 Гром (Чжэнь)	<p>Сесть, закрыть глаза и затемнить сердце</p> <p>Сесть со скрещенными ногами, сжать крепко кулаки (большие пальцы внутри), кулаки упереть в бока, закрыть глаза. В наступившем покое обратить взгляд внутрь себя. Постучать зубами 36 раз, совершая жевательные движения, для того чтобы собрать Дух. Затем обхватить руками гору Кунь-Лунь (согласно даосской традиции гора Кунь-Дунь считается обителью божеств). Сплести пальцы рук, наложить на основании черепа и вдыхать много, выдыхать мало. Оставаться так в течение 9 неслышных дыханий. Во время всех остальных упражнений дыхание должно быть ровное и неслышное</p>
2	 Ветер (Сюнь)	<p>Стучать в Небесный барабан</p> <p>Закрывать уши ладонями обеих рук, так чтобы средние пальцы рук соприкасались у основания черепа. Наложить указательные пальцы на средние и щелкать указательными пальцами по затылку 24 раза левой рукой, затем 24 раза правой</p>
3	 Огонь (Ли)	<p>Слегка шевелить Небесный столб</p> <p>Поворачивать голову попеременно направо и налево 24 раза, для того чтобы расслабить Небесный столб (шею). При повороте взгляд следует за движением, посмотреть на плечо с каждой стороны 24 раза. Руки, сжатые в кулаки, положить одну на другую и поместить перед грудью, плечи опустить</p>

4	 <p>Земля (Кунь)</p>	<p>Красный дракон (язык) волнует воду</p> <p>Двигать языком во рту, чтобы способствовать появлению слюны. При этом кончик языка касается зубов и обеих щек. Дождаться, когда Волшебная вода (слюна) наполнит рот, тогда прижать кончик языка к нёбу и прополоскать рот слюной 36 раз.</p> <p>Поднять руки вверх со сжатыми крепко кулаками. Всю собранную слюну проглотить в 3 глотка, как что-то твердое, с шумом падающего водопада. Использовать внутренний взор, чтобы вести слюну в нижнее поле эликсира.</p> <p>Таким образом дракон (Ци) приходит в движение, а тигр (жидкость) скачет сам по себе.</p> <p>После этого можно заставить Ци двигаться в режиме огня</p>
5	 <p>Долина, Озеро (Дуй)</p>	<p>Массировать Врата семени (почки)</p> <p>Втянуть носом воздух и задержать дыхание. Потереть ладони друг об друга, до тех пор пока они не станут очень горячими. Затем выпустить очень мягко воздух через нос.</p> <p>Наложить обе руки на поясницу, в районе почек и массировать 36 раз. Закончив массаж, вернуть руки на место, сжав крепко кулаки</p>
6	 <p>Небо (Цянь)</p>	<p>Колесо огня, обжигающее пупок</p> <p>Снова задержать дыхание. С закрытым ртом вдохнуть воздух носом и представить, что он опускается вместе с огнем сердца, обжигая нижнее поле киновари.</p> <p>Представить, что поле киновари — это колесо огня, вращающееся непрерывно. Это колесо огня притянет к себе огонь сердца. Мы чувствуем тогда легкую боль внизу живота, который начинает разогреваться. Когда жар станет чрезмерным, можно переходить к следующему методу</p>
7	 <p>Вода (Кань)</p>	<p>Вращать винт направо и налево, чтобы открыть заставу посреди позвоночника</p> <p>Наклонить голову и поворачиваться вправо и влево, вращать плечами 36 раз. Представить Ци, выходящую из нижнего поля киновари, чтобы пройти заставу посреди спины и проникнуть в Дверь мозга у основания черепа. Вдохнуть носом воздух и задержать ненадолго дыхание</p>

8	 Гора (Гэнь)	<p>Поднимать, нажимать, хватать стопы ног</p> <p>Выпрямить ноги и положить их свободно перед собой. Растереть ладони друг об друга и 5 раз выдохнуть через рот со звуком Хэ.</p> <p>Сплести пальцы рук, поднять их над головой, ладонями вверх, поддерживая небо. Затем наложить сцепленные пальцы рук на макушку и нажать 3–9 раз.</p> <p>Наклонить голову и схватить руками подошвы ног.</p> <p>Схватить руками подошвы ног и наклониться вперед 12 раз. Затем сесть, скрестить ноги и выпрямиться.</p> <p>Небесный круговорот завершает циркуляцию.</p> <p>Слюна в горле появляется как будто из ниоткуда.</p> <p>Использовать снова метод сбора слюны языком, как было описано выше. Дождаться, когда слюна наполнит рот. Снова прополоскать рот слюной, снова глотать слюну в 3 глотка. Глотать таким способом 9 раз.</p> <p>Это значит собирать языком, полоскать 36 раз и глотать в 3 глотка. Повторить 3 раза, что дает 9 глотков Волшебной воды. Во время глотания, если раздается звук, похожий на шум водопада, то все каналы упорядочиваются сами по себе, и циркуляция с помощью Водяного колеса завершена.</p> <p>Снова наклонить голову и поворачиваться вправо и влево 24 раза и крутить плечами 24 раза.</p> <p>Задержать дыхание и представить огонь, который выходит из поля киновари и охватывает все тело</p>
---	---	--

«С этого момента болезненные влияния и демоны не осмелятся более приблизиться к тебе; во время медитации или сна ты более не подвергнешься смущению; холод и жар не смогут проникнуть в тело, а несчастья и болезни не смогут более тебя настигнуть. Практикуй усердно и непрерывно и тысячи болезней исчезнут как пыль.

Практиковать надо таким образом в период после часа Цзы (полночь) и до часа У (полдень). Превращения и изменения осуществляются через союз Цянь и Кунь, устанавливая циркуляцию по кругу этап за этапом, заставляя вращаться Восемь триграмм. Это простой, надежный и прекрасный метод».

**Соответствие 8 стоячих кусков парчи и восьми триграмм
(прежде небесный порядок, начиная с триграммы Цянь и далее по часовой стрелке)**

№	Триграмма	Упражнение	На что воздействует
1	 Небо (Цянь) Юг, лето, небо, воздух великий Ян	«Обеими руками поддерживать небо и подогревать тройной обогреватель»	Тройной обогреватель (сердце, тонкий кишечник, желудок, легкие)
2	 Ветер (Сюнь) Юго-запад, середина лета Солнце, Ян	«Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»	Почки, селезенка, поясница, глаза, ноги
4	 Вода (Кань) Запад, осень, Ян-Инь	«Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»	Легкие, иммунная система, толстый кишечник
5	 Гора (Гэнь) Северо-Запад, середина осени Инь-Ян	«Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»	Сердце, поясница, ноги
3	 Земля (Кунь) Север, зима Земля Великий Инь	«Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»	Селезенка, почки, желчный пузырь, поджелудочная железа

8	 Гром (Чжэнь) Северо-Восток, середина зимы, Инь	«Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»	Иммунная система, икры, стопы
7	 Огонь (Ли) Весна, Восток, Инь-Ян	«Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»	Печень, желчный пузырь, кровь, глаза
6	 Долина, Озеро (Дуй) Юго-восток, середина весны, Ян-Инь	«Омовение тела через большой небесный круг», или «Отклоняться назад, а затем касаться пальцев ног»	Почки, поясница, спина, ноги



«Дракон и феникс, играющие луной» Резьба по дереву в исполнении М.

Pommeņa

Медико-энергетические принципы

Имеются вещи, применительно к которым более чем вероятно, что они никогда не поддадутся интерпретации конкретного типа.

А. Марш

Система энергетических каналов

В настоящее время нет общепринятой научной теории, объясняющей систему меридианов и точек акупунктуры (как, впрочем, и весь Цигун). Существует предположение (основанное на опытах, обнаруживающих связь между меридианами и головным и спинным мозгом, внутренними органами, нервами) об участии всей нервной системы в работе системы меридианов. Есть также предположения о том, что в действительности меридианы представляют собой электропроводящие пути в теле человека.

Избежать описания системы меридианов в книге такого типа невозможно, т. к. каждое из упражнений комплекса Восемь кусков парчи напрямую связано с тем или иным энергетическим каналом. Мы приводим их краткое описание (книга не медицинская), позволяющее получить представление, в каких меридианах запускается Ци в результате выполнения каждого куска парчи.

Кроме того, после знакомства с функциями каждого меридиана становится понятно, какие оздоровительные возможности предоставляет упражнение, нормализующее движение энергии в этом меридиане.

Поэтому описание построено таким образом, чтобы дать понятное представление о том, куда, какими путями и в какое время течет энергия, как эти пути связаны с внутренними органами и базовыми философскими принципами.

Локализация точек не приводится, т. к. ее можно найти в специальных атласах [30].

Для передачи энергии в теле человека существует так называемая система Цзин-Ло (Цзин – меридиан или маршрут, Ло – коллатераль или сеть).

Двенадцать регулярных меридианов связаны с 12 мышечно-сухожильными каналами и 12 кожными зонами. Они доставляют энергию к плотным и полым органам. Меридианы, ведущие к плотным органам и проходящие вдоль внутренних поверхностей тела, называются Инь-меридианами. Меридианы, ведущие к полым органам и проходящие вдоль внешних поверхностей тела, называются Ян-меридианами:

- три ручных Инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными Ян-меридианами;
- три ручных Ян-меридиана начинаются в руках, проходят через голову и соединяются с тремя ножными Ян-меридианами;
- три ножных Ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными Инь-меридианами;
- три ножных Инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя Инь-меридианами руки.

Названия 12 регулярных меридианов

№	Орган	Китайское название	Перевод
1	Легкие	Шоу-Тай-Инь-Фэй-Цзин	Ручной большой Инь — меридиан легких
2	Толстый кишечник	Шоу-Ян-Мин-Да-Чан-Цзин	Ручной светлый Ян — меридиан толстого кишечника
3	Желудок	Цзу-Ян-Мин-Вэй-Цзин	Ножной светлый Ян — меридиан желудка
4	Селезенка	Цзу-Тай-Инь-Пи-Цзин	Ножной большой Инь — меридиан селезенки
5	Сердце	Шоу-Шао-Инь-Синь-Цзин	Ручной малый Инь — меридиан сердца
6	Тонкий кишечник	Шоу-Тай-Ян-Сяо-Чан-Цзин	Ручной большой Ян — меридиан тонкого кишечника
7	Мочевой пузырь	Цзу-Тай-Ян-Пан-Гуан-Цзин	Ножной большой Ян — меридиан мочевого пузыря
8	Почки	Цзу-Шао-Инь-Шэнь-Цзин	Ножной малый Инь — меридиан почек
9	Перикард	Шоу-Цзюэ-Инь-Синь-Бао-Цзин	Ручной абсолютный Инь — меридиан перикарда
10	Сань-Цзяо	Шоу-Шао-Ян-Сань-Цзяо-Цзин	Ручной малый Ян — меридиан тройного обогревателя
11	Желчный пузырь	Цзу-Шао-Ян-Дань-Цзин	Ножной малый Ян — меридиан желчного пузыря
12	Печень	Цзу-Цзюэ-Инь-Гань-Цзин	Ножной абсолютный Инь — меридиан печени

Формирование названий 12 основных каналов производится следующим образом.

- Область прохождения:
 - каналы рук (Шоу),
 - каналы ног (Цзу).
- Принадлежность к одной из «шести энергетических осей»:
 - Три Ян (Мин – светлый, Шао – малый, Тай – большой),
 - Три Инь (Тай – большой, Цзюэ – абсолютный, Шао – малый).

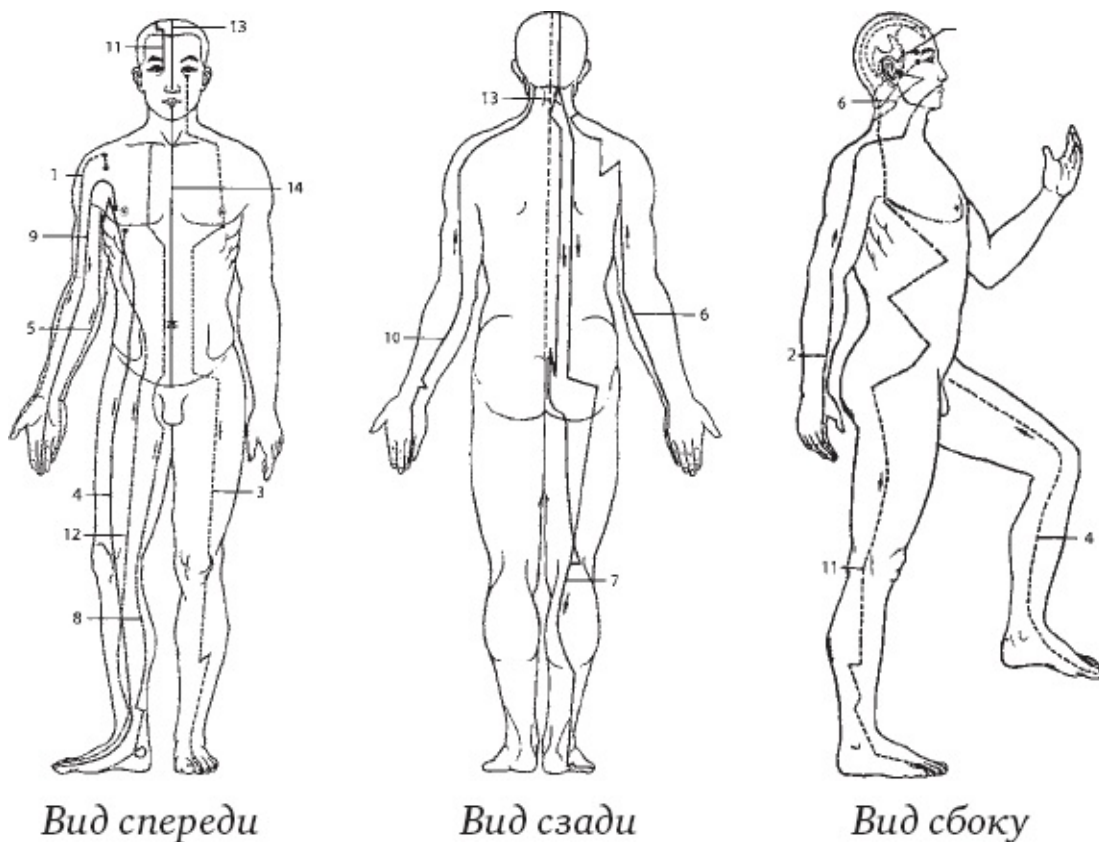
- Название внутреннего органа, которому соответствует канал:
 - Фэй – легкие,
 - Да-Чан – толстый кишечник,
 - Вэй – желудок,
 - Пи – селезенка,
 - Синь – сердце,
 - Сяо-Чан – тонкий кишечник,
 - Пан-Гуан – мочевой пузырь,
 - Шэнь – почки,
 - Синь-Бао (Синь-Бао-Ло) – перикард,
 - Сань-Цзяо – тройной обогреватель,
 - Дань – желчный пузырь,
 - Гань – печень.
- Указатель канала Цзин.

Названия 8 чудесных сосудов

1	Жэнь-Май	Сосуд зачатия (переднесрединный)
2	Ду-Май	Управляющий сосуд (заднесрединный)
3	Чжун-Май	Проникающий сосуд
4	Дай-Май	Опоясывающий сосуд
5	Инь-Вэй-Май	Связывающий сосуд Инь
6	Ян-Вэй-Май	Связывающий сосуд Ян
7	Инь-Цзяо-Май	Пяточный сосуд Инь
8	Ян-Цзяо-Май	Пяточный сосуд Ян

В названиях этих меридианов вместо термина Цзин (канал) употребляется термин Май (сосуд).

Расположение 14 меридианов



1. Меридиан легких.
2. Меридиан толстого кишечника.
3. Меридиан желудка.
4. Меридиан селезенки.
5. Меридиан сердца.
6. Меридиан тонкого кишечника.
7. Меридиан мочевого пузыря
8. Меридиан почек.
9. Меридиан перикарда.
10. Меридиан Сань-Цзяо.
11. Меридиан желчного пузыря.
12. Меридиан печени (Цзу-Цзюэ-Инь-Гань-Цзин).
13. Заднесрединный (Жэнь-Май).
14. Переднесрединный (Ду-Май).

Помимо регулярных двенадцати есть еще восемь меридианов, не связанных прямо с внутренними органами. Они называются восемью чудесными меридианами или сосудами («Май»). Это Ду-Май, Жэнь-Май, Чун-Май, Дай-Май, Инь-Цяо-Май, Ян-Цяо-Май, Инь-Вэй-Май и Ян-Вэй-Май.

Когда Ци в двенадцати меридианах в избытке, они сохраняют ее в восьми чудесных каналах; в случае же недостатка энергии Ци из восьми чудесных

меридианов возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов.

В связи с этим двенадцать регулярных меридианов уподобляют рекам, а восемь чудесных сосудов – озерам. Функции восьми чудесных сосудов заключаются в поддержке и регулировании двенадцати регулярных меридианов. Считается, что восемь чудесных сосудов открыты только у детей и с возрастом закрываются. У взрослых людей (не практикующих Цигун) они закрыты и могут быть открыты вновь только путем регулярной практики.

Ранее нами были описаны основы восточной философии. Теперь мы можем увидеть, как они реализуются на практике, в частности, для описания работы системы Цзин-Лю.

Для этого «распишем» 12 регулярных каналов по пяти первоэлементам и двум первоначалам.

Соответствие 12 регулярных каналов пяти первоэлементам и первоначалам Инь-Ян

№	Орган	Часы активности	Первоначало	Первоэлемент
1	Легкие	3.00 — 5.00	Инь	Металл
2	Толстый кишечник	5.00 — 7.00	Ян	
3	Желудок	7.00 — 9.00	Ян	Земля
4	Селезенка	9.00 — 11.00	Инь	
5	Сердце	11.00 — 13.00	Инь	Огонь
6	Тонкий кишечник	13.00 — 15.00	Ян	
7	Мочевой пузырь	15.00 — 17.00	Ян	Вода
8	Почки	17.00 — 19.00	Инь	
9	Перикард	19.00 — 21.00	Инь	Огонь
10	Сань-Цзяо	21.00 — 23.00	Ян	
11	Желчный пузырь	24.00 — 1.00	Ян	Дерево
12	Печень	1.00 — 3.00	Инь	

Из этой таблицы наглядно видно, как сменяют друг друга органы, следуя в порядке, предусмотренном системой У-Син, причем в каждом первоэлементе скрываются Инь– и Ян-составляющие в виде Цзан (плотных) и Фу (полых) органов.

Цзан-Фу органы

	Орган	
Первоэлемент	Цзан	Фу
Дерево	печень	желчный пузырь
Огонь	сердце перикард	тонкий кишечник Сань-Цзяо
Земля	селезенка	желудок
Вода	почки	мочевой пузырь
Металл	легкие	толстый кишечник

Для того чтобы описать связь между восемью триграммами и каналами Цзин-Ло, достаточно расположить триграммы вокруг символа Инь-Ян. На рисунке ниже триграммы Прежнего Неба (Схема Фу Си) расположены внутри, а триграммы Последующего Неба (схема Вэнь-Вана) – снаружи.



На схеме Великого Предела белый цвет представляет Ян, которое зарождается в час Цзы (с 23.00 до 1.00). Дальше Ян развивается (против часовой стрелки), достигая максимума в самой верхней (южной) точке диаграммы. Эта точка соответствует часу У (с 11.00 до 13.00), когда зарождается субстанция Инь (ей соответствует черный цвет).

Отметим, что время Цзы и У в Цигун называется временем перехода Инь в Ян и Ян в Инь соответственно. В школе Чань-Ми-Гун время Цзы и У считается наиболее подходящим для занятий.

Если сопоставить время активности каналов с этой диаграммой, то

становится ясно, какой канал соответствует какой триграмме.

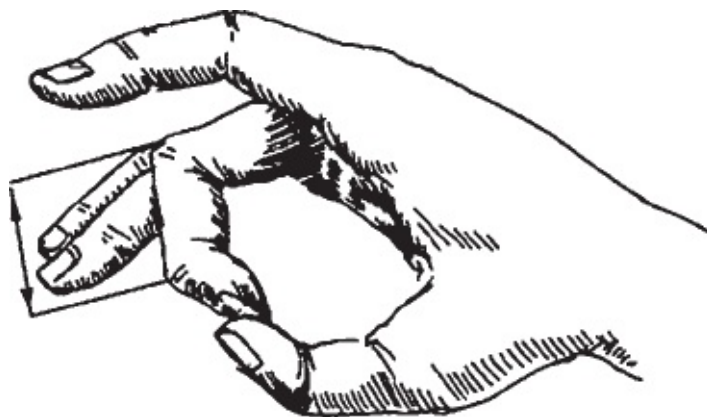
Акупунктурные точки

В теле человека насчитывается более 2000 точек акупунктуры. Большинство современных систем акупунктуры использует 361 меридианную точку. Эти точки расположены на поверхностных путях 12 Регулярных меридианов, меридиана Зачатия и Управляющего меридиана.

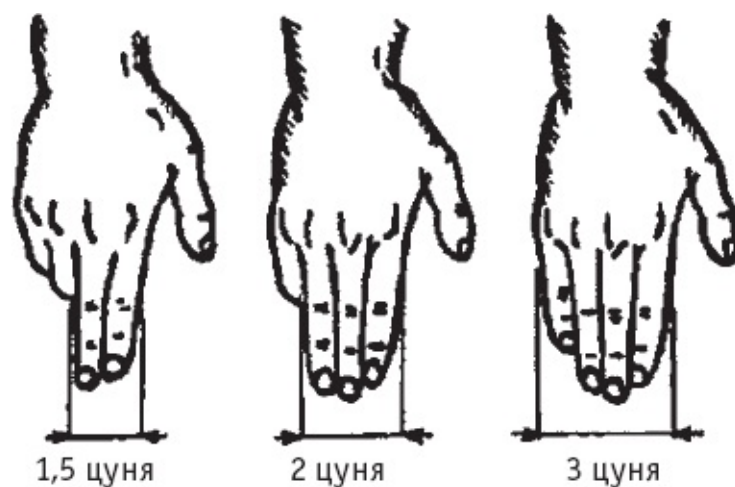
Традиционные названия точек акупунктуры связаны с явлениями природы, расположением на теле, эффектом от воздействия на точку, энергетических особенностей.

Точки акупунктуры обычно расположены в углублениях (поэтому в Китае точки называют полостями) на костях, суставах и мышцах. Область, занимаемая точкой, как правило, не превышает размеров мелкой монеты (около 10 мм в диаметре); бывают точки, размер которых не больше булавочной головки.

Местоположение биологически активных точек, как и анатомическое строение каждого человека, индивидуально. Поэтому для описания и определения локализации активных точек воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой «Цунь» (на Западе его также называют телесным дюймом), величина которой строго индивидуальна, т. к. определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца – у мужчин на левой руке, у женщин – на правой (один Цунь также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца).



Соответственно поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев вместе равен 1,5 Цуням, II, III и IV пальцев – 2 Цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV и V) – 3 Цуням.



Меридиан, как и тело человека, имеет наружную и внутреннюю части (поверхностный и глубинный ход). Часть, соответствующая наружному ходу, соответствует внешним энергиям: солнечной энергии (небо) и сезонам – Весне, Лету, Позднему лету, Осени и Зиме; земной энергии (земля) и пяти первоэлементам – Дереву, Огню, Земле, Металлу, Воде.

В сумме сила энергии на уровне поверхностной части хода основного меридиана оказывается ограниченной между точками Цзин и Хэ и изменяется с переменами в солнечной и земной энергиях.

Следовательно, античные Шу-точки являются точками специфического действия, благодаря которым можно воздействовать на энергию человека в зависимости от времен года.

К сожалению, практически нет книжек (авторам удалось найти только одну [18]), где названия точек переведены на русский язык. Поэтому обозначения всех приведенных точек даются с русским переводом. Это связано с тем, что название точки достаточно много может сказать понимающему человеку. Приведем несколько примеров.

- Название Бай-Хуэй («место ста встреч») обозначает, что на голове встречаются друг с другом многие меридианы. Поэтому, например, в Рейки считается весьма полезным лечить голову, т. к. энергия будет легко переходить в другие части тела по большому количеству меридианов.

- Хуэй-Инь переводится как «место встречи Инь». Становится понятно, что, работая с этой точкой, человек регулирует Иньскую энергию всего организма.

- Чан-Цян (точка у основания копчика) означает «нарастание силы». Это название напоминает о необходимости подбирать копчик для формирования правильной телесной структуры.

- Перевод названия Мин-Мэнь (точка на пояснице) означает «ворота жизни». Тут сразу становится ясной важность этой точки. Так, занимающиеся Тай-Цзи-Цюань знают, что поясница должна быть «посажена» таким образом

(на правильном медицинском языке это означает, что поясничный лордоз должен быть выпрямлен), чтобы эта точка всегда была открыта.

- Перевод названия «клокочущий родник» (точка Юн-Цюань в центре стопы) свидетельствует о том, что через эту точку энергия земли бурно устремляется в тело человека, заземляет его, помогает «твердо стоять на ногах», улучшает равновесие, дает то, что в У-Шу называется «укоренением».

В Нэй Цзин сказано: «Пять плотных органов Чжан имеют по пять важных точек: Цзин, Жун, Шу, Цзин и Хэ на каждом из своих каналов, что в сумме составляет 25 точек.

Шесть полых органов Фу обладают шестью важнейшими точками на каждом своем меридиане: Цзин, Жун, Шу, Юань, Цзин и Хэ, что составляет в сумме 36 точек».

- Цзин («колодец или скрытый источник воды»). Это точка выхода или поступления Ци.

- Жун («ручеек»). Начиная с этой точки сила Ци энергии аналогична силе течения ручейка.

- Шу («лодка, то, что транспортирует, направляет»). Начиная с этой точки энергия циркулирует, как река. С этой точки возмущающая энергия может быть транспортирована вглубь.

- Юань («исток реки»). Вот почему Нэй Цзин настаивает на поглощающем характере этой точки. Начиная с этой точки энергия циркулирует, как полноводная река.

- Цзин («переход, отклонение, лодка»). В Нэй Цзин написано: «Это точка концентрации и остановки, где Ци может быть возмущена или отклонена». Таким образом, это место, где энергия возмущения может быть доставлена дальше (к костям, мышцам или в другой меридиан).

- Хэ («собрание»). Это место встречи внутри (того, что в глубине) и снаружи (того, что на поверхности). Начиная с этой точки поверхностная трасса основного меридиана становится глубинной и наоборот. Нэй Цзин гласит: «Это суть точки входа и выхода энергии». Следовательно, это место, где поток (река) покидает высокую область и следует непосредственно к морю.

Все античные точки Шу локализируются по ходу основных меридианов Ян и Инь между локтевым сгибом и кончиками пальцев рук и между коленным сгибом и кончиками пальцев ног.

Энергия Цзун Ци циркулирует в меридианах Ян верхней конечности и в меридианах Инь нижней конечности, всегда отходя от точки Цзин с тем, чтобы последовательно пройти через точки Шу, Цзин и Хэ. Начиная с последней точки

она проникает в глубину, чтобы попасть во внутренние органы.

Кроме поэтических, метафорических и аллегорических названий существуют современные буквенно-цифровые системы, где название меридианной точки состоит из буквы (или букв), обозначающей меридиан, и цифры, являющейся порядковым номером точки. Номера точек акупунктуры возрастают в направлении потока Ци.

Нами используются обозначения, принятые в США, удобные тем, что сокращения в названиях каналов в точности соответствуют названиям органов на английском языке.

Система обозначения каналов

Орган	Нотация		
	Английская	Французская	Русск.
Легкие	LU (Lungs)	P (Poumons)	I
Толстый кишечник	LI (Large Intestine)	GI (Gros Intestin)	II
Желудок	ST (Stomach)	E (Estomac)	III
Селезенка	SP (Spleen)	RP (Rate-pancreas)	IV
Сердце	Ht (Heart)	C (Cœur)	V
Тонкий кишечник	SI (Small Intestine)	IG (Intestin grele)	VI
Мочевой пузырь	BL (Bladder)	V (Vessie)	VII
Почки	KI (Kidneys)	R (Reins)	VIII
Перикард	HC (Heart Constrictor)	MC (Maitre du coeur)	IX
Сань-Цзяо	TW (Triple Warmer)	TR (Trois rechauf feurs)	X
Желчный пузырь	GB (Gallbladder)	VB (Vésicule Biliaire)	XI
Печень	Lv (Liver)	F (Foie)	XII

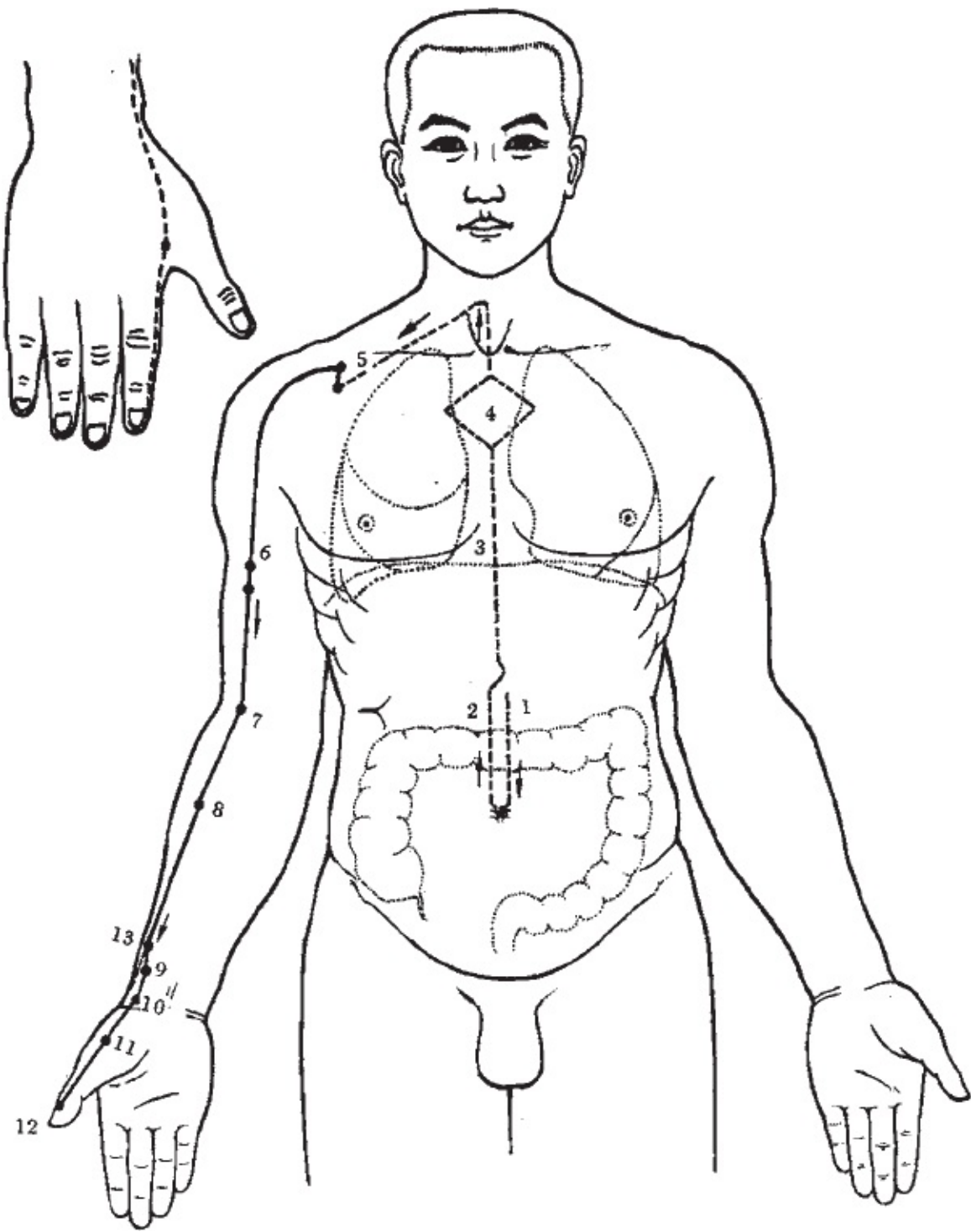
Во избежание путаницы отметим, что цифры на схемах меридианов, приведенных ниже, – это не номера акупунктурных точек этого канала. Эти числа показывают последовательность участков, по которым движется Ци в канале. Иначе говоря, следуя этой последовательности, можно наглядно представить ход энергии вдоль меридиана.

Меридиан Легких

Начинается в срединной полости тела (Средний обогреватель), спускается к Толстому кишечнику и соединяется с ним. Затем направляется вверх и, проходя через диафрагму, попадает в Легкие. Далее через горло выходит наружу и опускается вниз, появляясь на поверхности тела. Его путь на поверхности начинается наверху и сбоку на груди, немного выше подмышки (LU-1). Затем меридиан опускается по внутренней поверхности руки, оканчиваясь у внешнего угла ногтя большого пальца (LU-11).

Точки меридиана Легких воздействуют на нос, горло, трахею, грудь, легкие и кожу и влияют на работу дыхательной и нервной систем.

Обозначение	Название точки	Перевод
LU-1	Чжун-Фу	Центральное сокровище
LU-2	Юнь-Мэнь	Облачные врата
LU-3	Тянь-Фу	Небесное хранилище
LU-4	Ся-Бай	Белый страж
LU-5	Чи-Цзе	Трясина локтевой впадины
LU-6	Кун-Цзуй	Самое маленькое отверстие
LU-7	Ле-Цюэ	Точка перелома
LU-8	Цзин-Цюй	Продольный канал
LU-9	Тай-Юань	Великая пропасть
LU-10	Юй-Цзи	Встреча рыбы
LU-11	Шао-Шан	Мелкая торговля

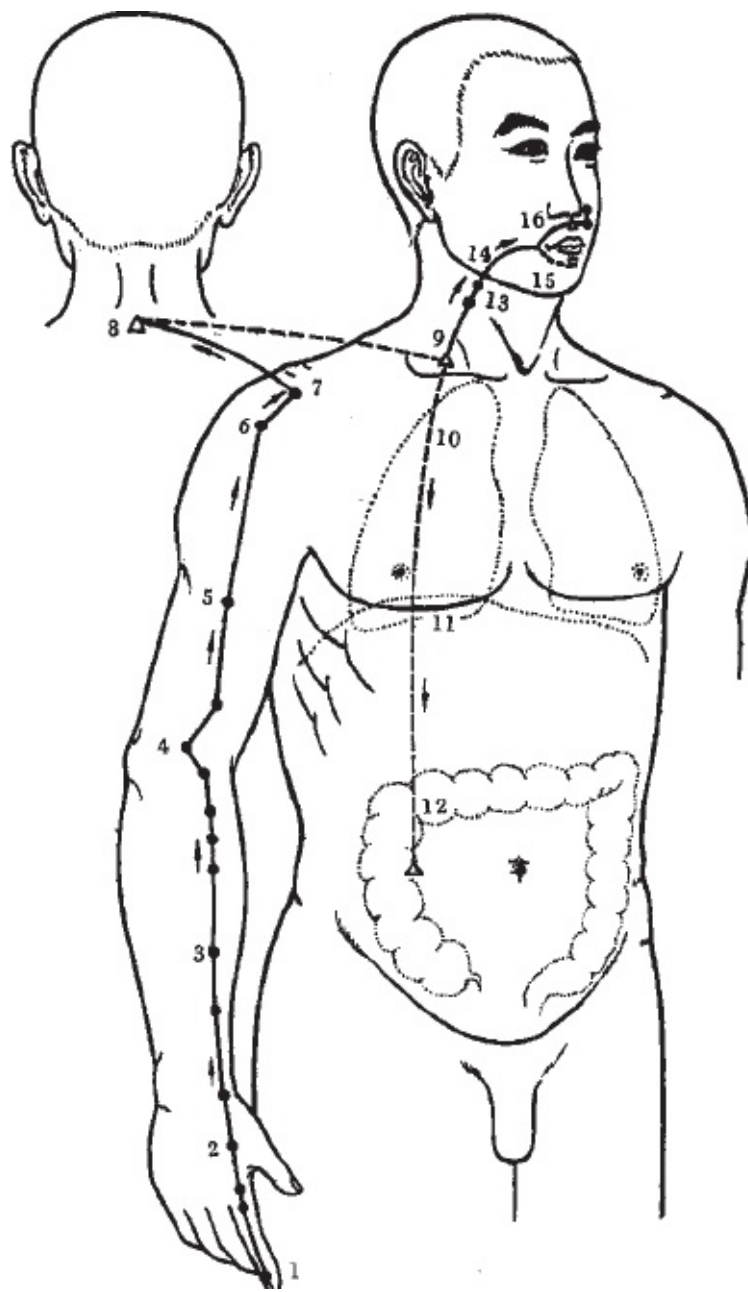


Меридиан Толстого кишечника

Начинается на поверхности тела на лучевой стороне указательного пальца (LI-1). Поднимается по внешней стороне руки, проходит над плечевым суставом, пересекает точки SI-12 и GV-14. Входит внутрь тела у надключичной впадины и идет до точки ST-12, в которой разветвляется на два пути: внутренний и поверхностный. Внутренняя ветвь соединяется с Легким, затем, опускаясь, проходит сквозь диафрагму и входит в «дом» меридиана – Толстый кишечник. Поверхностная ветвь поднимается по передней стороне шеи, пересекает щеку и входит в нижнюю десну. Отсюда по поверхности она идет через верхнюю губу, оканчиваясь в глубинной (задней) точке ноздри (LI-20). Правый и левый меридианы Толстого кишечника пересекаются над верхней губой.

Точки меридиана Толстого кишечника воздействуют на лицо, глаза, уши, нос, десны, зубы, горло, кожу и кишечник; они связаны с воспалительными заболеваниями, с процессами метаболизма и поглощения воды.

Обозначение	Название	Перевод
LI-1	Шан-Ян	Рынок Ян
LI-2	Эр-Цзянь	Второй промежуток
LI-3	Сань-Цзянь	Третий промежуток
LI-4	Хэ-Гу	Закрытая долина
LI-5	Ян-Си	Освещенный солнцем ручей в ущелье Ян
LI-6	Пянь-Ли	Постепенный наклон
LI-7	Вэнь-Лю	Спокойный поток
LI-8	Ся-Лянь	Нижний хребет
LI-9	Шан-Лянь	Верхний хребет
LI-10	Шоу-Сань-Ли	Три Ли на руке
LI-11	Цюй-Чи	Озеро на склоне
LI-12	Чжоу-Ляо	Угол локтя
LI-13	(Шоу) У-Ли	Пять Ли на руке
LI-14	Би-Нао	Верх руки
LI-15	Цзянь-Юй	Ложка плеча
LI-16	Цзюй-Гу	Большая кость
LI-17	Тянь-Дин	Небесный треножник
LI-18	Фу-Ту	Шейная выпуклость
LI-19	Хэ-Ляо	Ложка знаков
LI-20	Инь-Сян	Желанное благоухание



Меридиан Желудка

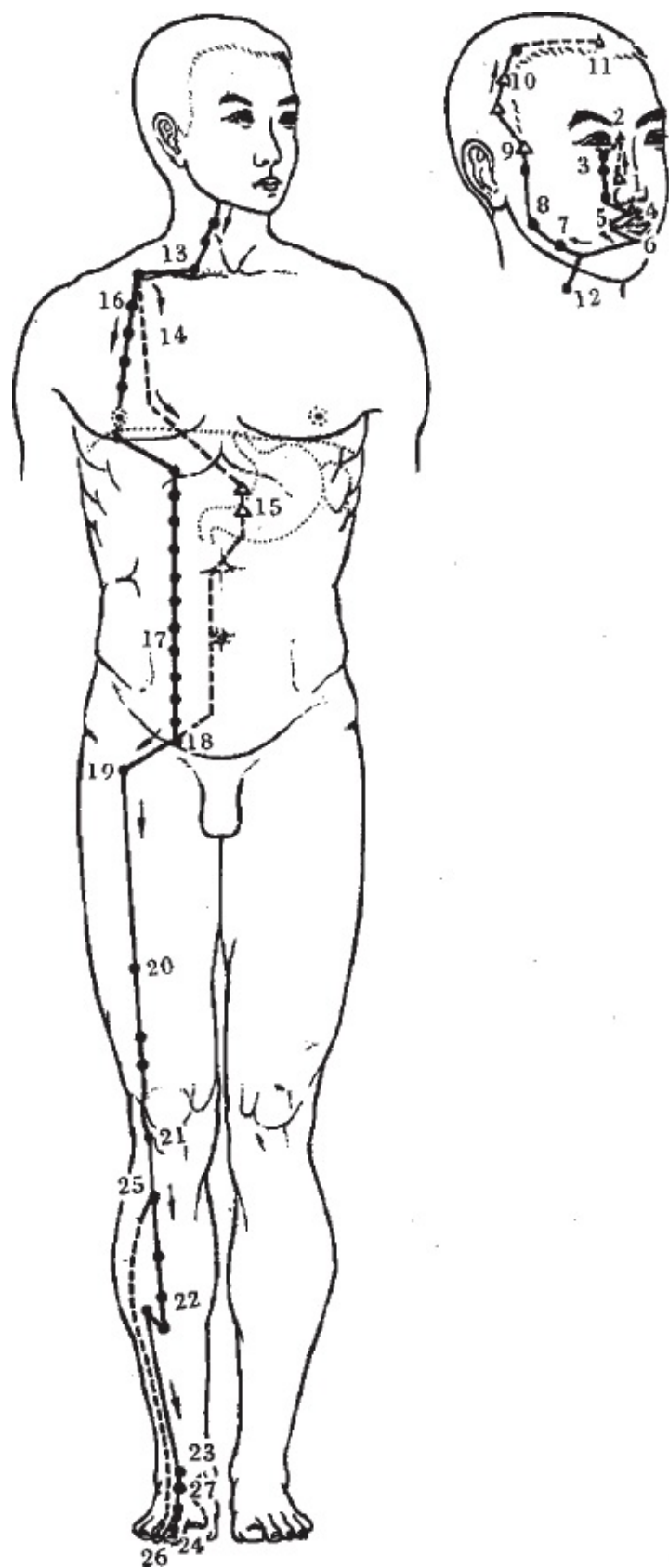
Начинается внутри тела, на боковой стороне ноздри в точке, где заканчивается меридиан Толстого кишечника (LI-20). Восходит к внутреннему уголку глаза, пересекая точку BL-1. Огибает глаз с внутренней стороны, проходя через точку ST-1, и опускается вдоль боковой поверхности носа, проходит через верхнюю десну и пересекает точку GV-26 на верхней губе. Отсюда опускается к подбородку, проходя через точку CO-24, и огибает лицо сбоку, проходя через точки GB-3 и GB-6, и затем, поднимаясь к середине лба, пересекает точку GV-24.

Внешняя ветвь отделяется у челюсти, опускается вдоль шеи, входит внутрь тела, проходит сквозь него и на верхней части спины проходит через точку GV-14. Отсюда меридиан идет вниз, проходя через диафрагму, и пересекает точки CO-13 и CO-12, а затем входит в свой «орган-дом» – Желудок и соединяется с Селезенкой. Другая поверхностная ветвь опускается от надключичной впадины (от точки ST-12) вниз, проходя по груди и животу, и заканчивается в паху (в точке ST-30).

Внутренняя ветвь начинается внизу желудка, опускается в пах, соединяясь с поверхностным путем в точке ST-30. Отсюда она опускается по поверхности тела, заканчиваясь у внешнего уголка ногтя второго пальца ноги (ST-45).

Еще две внутренние ветви находятся внизу ноги; первая ответвляется от основного меридиана в точке ST-36 (ниже колена) и заканчивается на боковой стороне среднего пальца ноги; вторая ответвляется в точке ST-42 (верх ступни) и заканчивается на средней стороне большого пальца ноги, соединяясь с меридианом Селезенки в точке SP-1.

Точки меридиана Желудка влияют на лицо, нос, десны, горло, желудок, кишечник, на общее состояние психики.



Обозначение	Название	Перевод
ST-1	Чэн-Ци	Вместилище слез
ST-2	Сы-Бай	Четыре белых
ST-3	Цзюй-Ляо	Большая кость
ST-4	Ди-Цан	Земная житница
ST-5	Да-Инь	Большое веселье
ST-6	Цзя-Че	Ось щеки
ST-7	Ся-Гуань	Нижнее закрытие под суставом
ST-8	Тоу-Вэй	Хранитель головы
ST-9	Жэнь-Ин	Точка предсказания будущего
ST-10	Шуй-Ту	Водопад
ST-11	Ци-Ше	Жилище Ци
ST-12	Цюэ-Пэнь	Пустой таз
ST-13	Ци-Ху	Очаг Ци
ST-14	Ку-Фан	Кладовая сокровищ
ST-15	У-И	Ширма
ST-16	Инь-Чуан	Грудное окно
ST-17	Жу-Чжун	Грудной центр
ST-18	Жу-Гэнь	Грудной корень
ST-19	Бу-Жун	Отсутствие воздуха
ST-20	Чэн-Мань	Поглощающая наполненность
ST-21	Лян-Мэнь	Ворота света
ST-22	Гуань-Мэнь	Проходные ворота
ST-23	Тай-И	Высшее единение (очень большой подарок)
ST-24	Хуа-Жоу-Мэнь	Ворота скользкой плоти
ST-25	Тянь-Шу	Небесный центр
ST-26	Вай-Лин	Холм внешнего мира

ST-27	Да-Цзюй	Грандиозное явление
ST-28	Шуи-Дао	Водный путь
ST-29	Гуй-Лай	Возвращение
ST-30	Ци-Чун	Девятый вал Ци
ST-31	Би-Гуань	Барьер бедра
ST-32	Фу-Ту	Свернувшийся кролик
ST-33	Инь-Ши	Рынок Инь
ST-34	Лян-Цю	Гора света
ST-35	Ду-Би	Нос теленка
ST-36	Цзу-Сань-Ли	Нога длиной три Ли
ST-37	Шан-Цзюй-Сюй	Гигантская яма наверху
ST-38	Тяо-Коу	Отверстие в ленте
ST-39	Ся-Цзюй-Сюй	Гигантская яма внизу
ST-40	Фэн-Лун	Огромная шишка
ST-41	Цзе-Си	Божественное ущелье
ST-42	Чун-Ян	Девятый вал Ян
ST-43	Сянь-Гу	Подводная долина
ST-44	Нэй-Тин	Внутренний двор
ST-45	Ли-Дуй	Суровый рот

Меридиан Селезенки

Начинается снаружи, наверху боковой стороны большого пальца (SP-1). Проходит по внутренней стороне ступни, восходит по внутренней стороне ноги и животу, пересекая меридиан Зачатия в нескольких точках. Затем входит внутрь тела и движется к своему «органу-дому» – Селезенке и соединяется с Желудком. Продолжая поверхностный путь, меридиан поднимается по животу и груди, пересекая точки GB-24, LV-14 и LU-1. На груди он входит в тело, затем по горлу к корню языка, где Ци из сплошного потока превращается в туманное облако капель – происходит дисперсия. Внутренняя ветвь разделяется в области Желудка и, проходя через диафрагму, поднимается к Сердцу.

Точки меридиана Селезенки влияют на губы, пищеварительную и мочеполовую системы.

Обозначение	Название	Перевод
SP-1	Инь-Бай	Скрытое белое
SP-2	Да-Ду	Большая столица
SP-3	Тай-Бай	Высший белый
SP-4	Гунь-Оунь	Желтый император
SP-5	Шан-Цю	Гора совета
SP-6	Сань-Инь-Цзяо	Пересечение трех Инь
SP-7	Лоу-Гу	Проточная долина
SP-8	Ди-Цзи	Земная кора
SP-9	Инь-Лин-Цюань	Источник на горе Инь
SP-10	Сюе-хай	Море крови
SP-11	Цзи-Мэнь	Ворота амбара
SP-12	Чун-мэнь	Ворота прилива
SP-13	Фу-Ше	Вместилище кишечника
SP-14	Фу-Цзе	Шов живота
SP-15	Да-Хэн	Великая горизонталь
SP-16	Фу-Ай	Страдания живота
SP-17	Ши-Доу	Канал для пищи
SP-18	Тянь-Си	Небесное ущелье
SP-19	Сюн-Сян	Деревня на груди
SP-20	Чжоу-Жун	Цветущие сады
SP-21	Да-Бао	Крепкое объятие

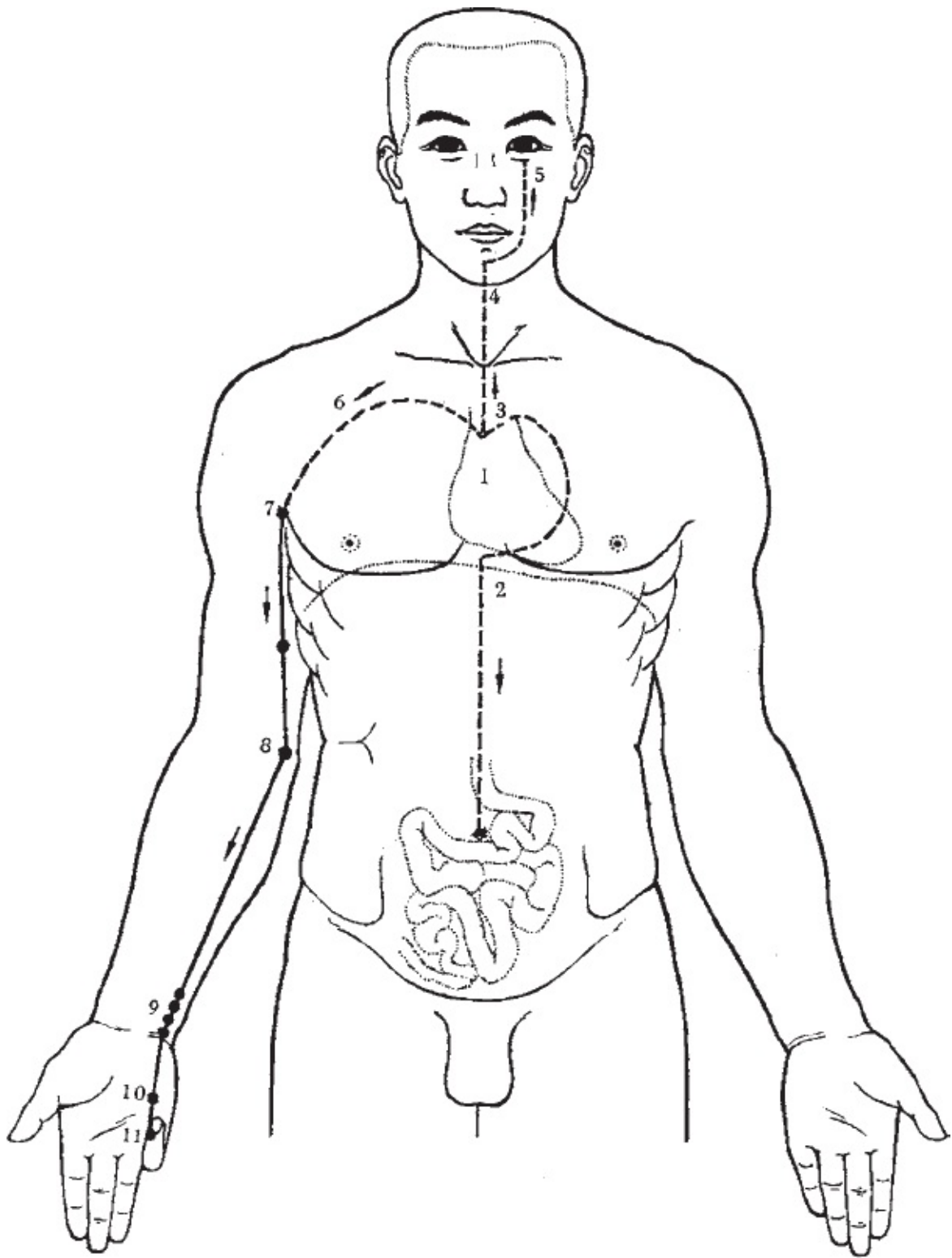


Меридиан Сердца

Имеет три основных пути, каждый из которых начинается в Сердце. Первый путь проходит через сеть кровеносных сосудов, окружающих Сердце, опускается внутри тела, пересекая диафрагму, и соединяется с Тонким кишечником. Второй путь направляется внутри тела вверх вдоль пищевода, проходит через ткани, расположенные за глазом, и соединяется с Мозгом. Третий путь идет сбоку от Сердца к Легкому, а затем опускается вниз, появляясь на поверхности в подмышечной впадине в точке НТ-1. Отсюда он опускается по поверхности вдоль внутренней стороны руки и ладони, оканчиваясь на внутреннем крае мизинца, позади уголка ногтя (точка НТ-9).

Точки акупунктуры меридиана Сердца влияют на язык, грудь, сердце, кровеносные сосуды и общее психическое состояние.

Обозначение	Название	Перевод
НТ-1	Цзи-Цюань	Высший источник
НТ-2	Цин-Лин	Молодая душа
НТ-3	Шао-Хай	Крошечное море
НТ-4	Лин-Дао	Путь духа
НТ-5	Тун-Ли	Связывающая Ли
НТ-6	Инь-Си	Граница Инь
НТ-7	Шэнь-Мэнь	Ворота духа
НТ-8	Шао-Фу	Маленький особняк
НТ-9	Шао-Чун	Малая волна

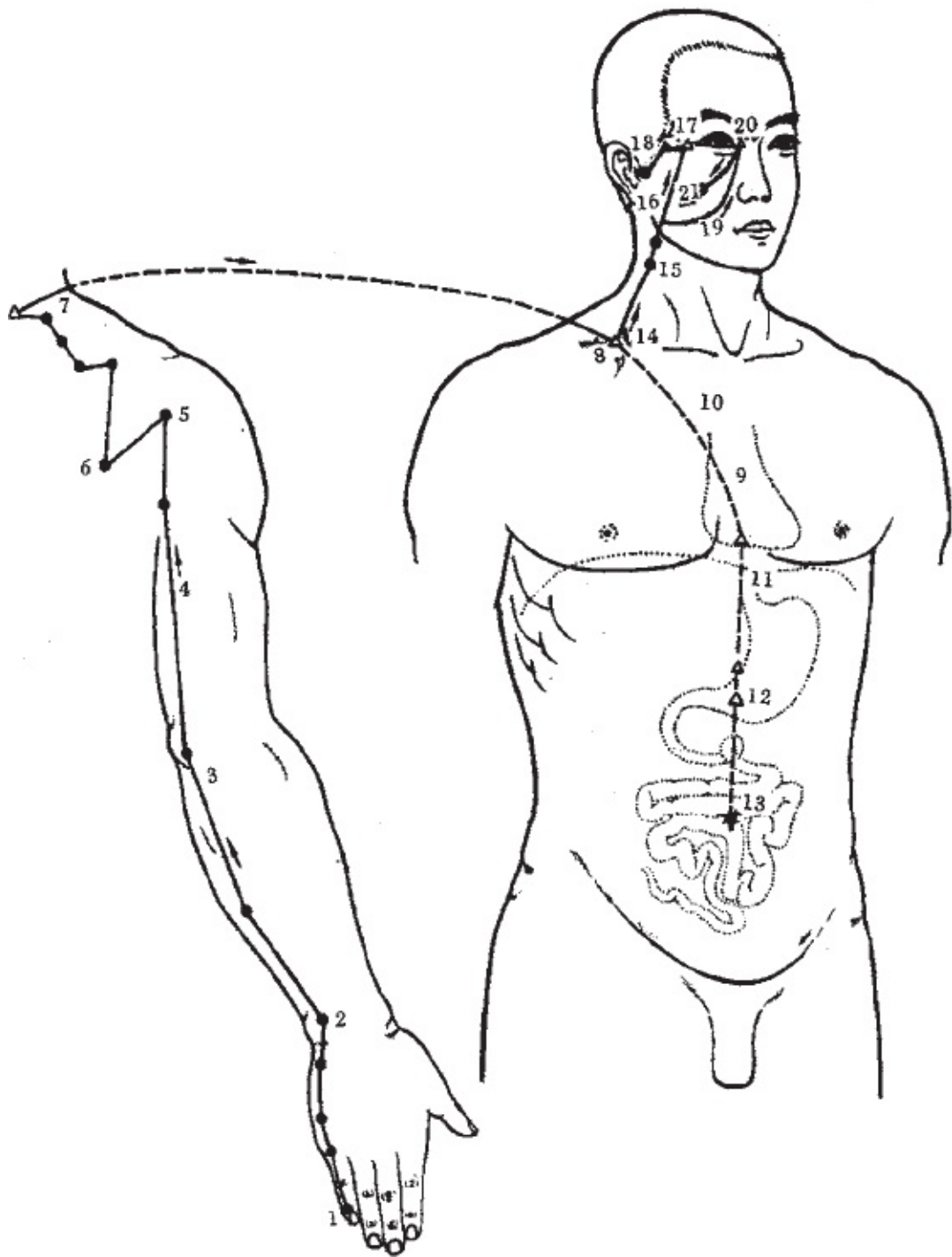


Меридиан Тонкого кишечника

Начинается снаружи, на внешнем крае мизинца (SI-1). Поднимается по задней стороне руки к задней части плеча и на своем пути к середине спины пересекает точки BL-11, BL-36 и GV-14. Входит внутрь тела и разделяется на два пути – внутренний и внешний. Внутренняя ветвь соединяется с Сердцем и опускается вдоль пищевода, проходя через диафрагму, чтобы соединиться с Желудком. Далее он пересекает точки CO-13 и CO-12, перед тем как войти в свой «орган-дом», Тонкий кишечник. Внешняя ветвь выходит на поверхность тела, восходит по боковой стороне шеи, огибает ее (пересекая точки GB-1 и TW-22) и входит в ухо в точке SI-19. Короткая ветвь отделяется на шее и поднимается к внутреннему уголку глаза (точка BL-1).

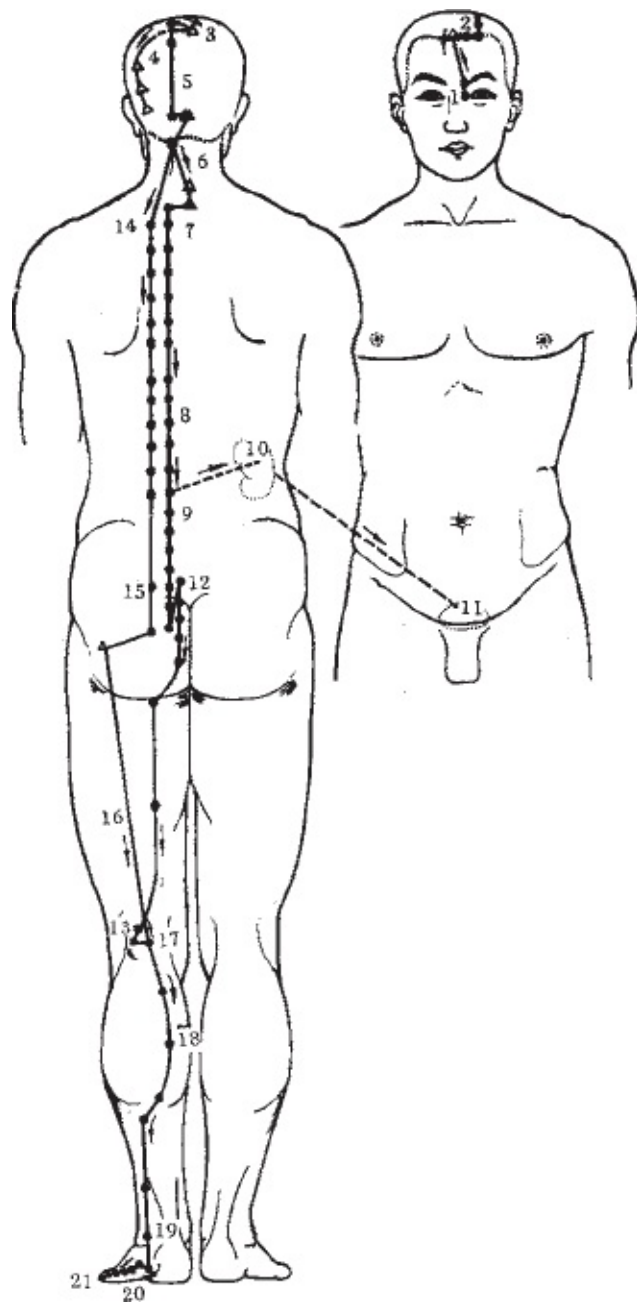
Точки акупунктуры меридиана Тонкого кишечника влияют на глаза, уши, глотку, на психическое состояние, на регуляцию жидких и твердых составляющих тела.

Обозначение	Название	Перевод
SI-1	Шао-Цзэ	Маленький пруд
SI-2	Цянь-Гу	Передняя долина
SI-3	Хоу-Си	Заднее ущелье
SI-4	Вань-Гу	Кости запястья
SI-5	Ян-Гу	Долина Ян
SI-6	Ян-Лао	Забота о старых
SI-7	Чжи-Чжэн	Правильное звено
SI-8	Сяо-Хай	Маленькое море
SI-9	Цзянь-Чжень	Подлинное плечо
SI-10	Нао-Шу	Точка плеча
SI-11	Тянь-Чжун	Небесные предки
SI-12	Бин-Фэн	Погоня за ветром
SI-13	Цюй-Юань	Кривая стена
SI-14	Цзянь-Вай-Шу	Внешняя Шу плеча
SI-15	Цзянь-Чжун-Шу	Центральная Шу плеча
SI-16	Тянь-Чуан	Небесное окно
SI-17	Тянь-Жун	Небесное спокойствие
SI-18	Цюань-Ляо	Скуловая ямка
SI-19	Тин-Гун	Дворец слуха



Меридиан Мочевого пузыря

Начинается у внутреннего уголка глаза (BL-1), идет по лбу (GV-24, GB-15) к макушке (GV-20). В этой точке от основного русла отходят 2 ветви: первая – к области над ухом, вторая – вертикально вниз через мозг и выходит наружу в GV-17. Основное внешнее русло меридиана спускается по шее и делится на две параллельные ветви, которые идут вниз (непосредственно соединяясь с Сердцем) и сливаются над коленом. Огибая пятку сзади, он заканчивается на медиальном крае мизинца (BL-67). На пояснице отходит еще одна внутренняя ветвь, через Почки, в свой «орган-дом» – Мочевой пузырь.



Точки акупунктуры этого меридиана влияют на верх головы, глаза, нос, область позвоночника, на общее состояние психики, вызывающие жар болезни.

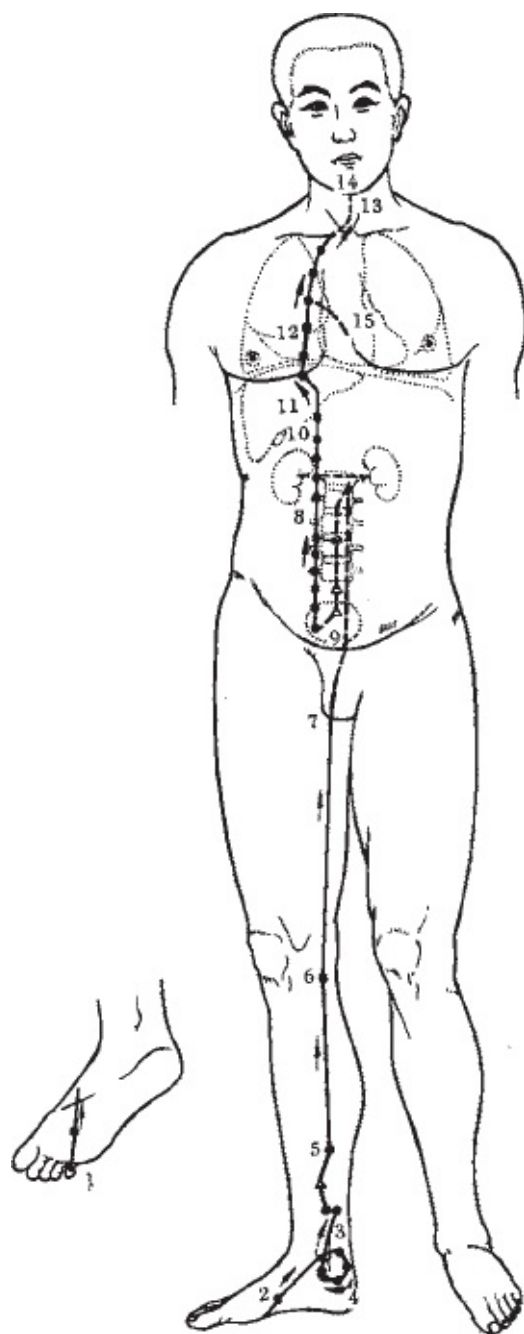
Обозначение	Название	Перевод
BL-1	Цин-Мин	Яркие глаза
BL-2	Цуань-Чжу	Сбор бамбука
BL-3	Мэй-Чун	Межбровный подъем
BL-4	Цюй-Ча	Поворот в сторону
BL-5	У-Чу	Пятый дворец
BL-6	Чэн-Гуан	Стража света
BL-7	Тун-Тянь	Небесная связь
BL-8	Ло-Цюэ	Граница Ло
BL-9	Юй-Чжэнь	Нефритовая подушка
BL-10	Тянь-Чжу	Небесный столб
BL-11	Да-Чжу	Большой челнок
BL-12	Фэн-Мэнь	Врата ветра
BL-13	Фэй-Шу	Шу легкого
BL-14	Цзюэ-Инь-Шу	Шу абсолютного Инь
BL-15	Синь-Шу	Шу сердца
BL-16	Ду-Шу	Управляющая Шу
BL-17	Гэ-Шу	Шу диафрагмы
BL-18	Гань-Шу	Шу печени
BL-19	Дань-Шу	Шу желчного пузыря

BL-20	Пи-Шу	Шу селезенки
BL-21	Вэй-Шу	Шу желудка
BL-22	Сань-Цзяо-Шу	Шу тройного обогревателя
BL-23	Шэнь-Шу	Шу почек
BL-24	Ци-Хай-Шу	Шу моря дыхания
BL-25	Да-Чан-Шу	Шу толстого кишечника
BL-26	Гуань-Юань-Шу	Шу первого прохода
BL-27	Сяо-Чан-Шу	Шу тонкого кишечника
BL-28	Пан-Гуан-Шу	Шу мочевого пузыря
BL-29	Чжун-Люй-Шу	Шу крестца
BL-30	Бай-Хуань-Шу	Шу белого кольца
BL-31	Шан-Ляо	Верхняя крестцовая ямка
BL-32	Ци-Ляо	Вторая крестцовая ямка
BL-33	Чжун-Ляо	Центральная крестцовая ямка
BL-34	Ся-Ляо	Нижняя крестцовая ямка
BL-35	Хуэй-Ян	Собрание Ян
BL-36(41)*	Фу-Фэнь	Прикрепленная ветвь
BL-37(42)	По-Ху	Ворота По
BL-38(43)	Гао-Хуан-Шу	Жизненная Шу
BL-39(44)	Шэнь-Тан	Дом духа
BL-40(45)	И-Си	Неожиданная боль
BL-41 (46)	Гэ-Гуань	Граница диафрагмы
BL-42(47)	Хунь-Мэнь	Врата души
BL-43(48)	Ян-Ган	Веревка Ян
BL-44(49)	И-Ше	Обиталище размышлений
BL-45(50)	Вэй-Цан	Амбар желудка
BL-46(51)	Хуань-Мэнь	Жизненные врата
BL-47 (52)	Чжи-Ши	Комната желаний

BL-48	Бао-Хуан	Жизненный центр матка-плацента
BL-49	Чжи-Бянь	Предел последовательности
BL-50	Чэн-Фу	Место опоры
BL-51	Инь-Мэнь	Ворота изобилия
BL-52	Фу-Си	Щель на поверхности
BL-53	Вэй-Ян	Согнутое Ян
BL-54	Вэй-Чжун	Согнутая середина
BL-55	Хэ-Ян	Союз Ян
BL-56	Чэн-Цзинь	Поддержка мышцы
BL-57	Чэн-Шань	Опора горы
BL-58	Фэй-Ян	Взлет
BL-59	Фу-Ян	Ян подъема стопы
BL-60	Кунь-Лунь	Тибетские горы
BL-61	Пу-Цань	Подобострастный посетитель
BL-62	Шэнь-Май	Сосуд растяжения
BL-63	Цзинь-Мэнь	Врата из металла
BL-64	Цзин-Гу	Главная кость
BL-65	Шу-Гу	Соединение костей
BL-66	Цзу-Тун-Гу	Проход в долине
BL-67	Чжи-Инь	Достижение Инь

Меридиан Почек

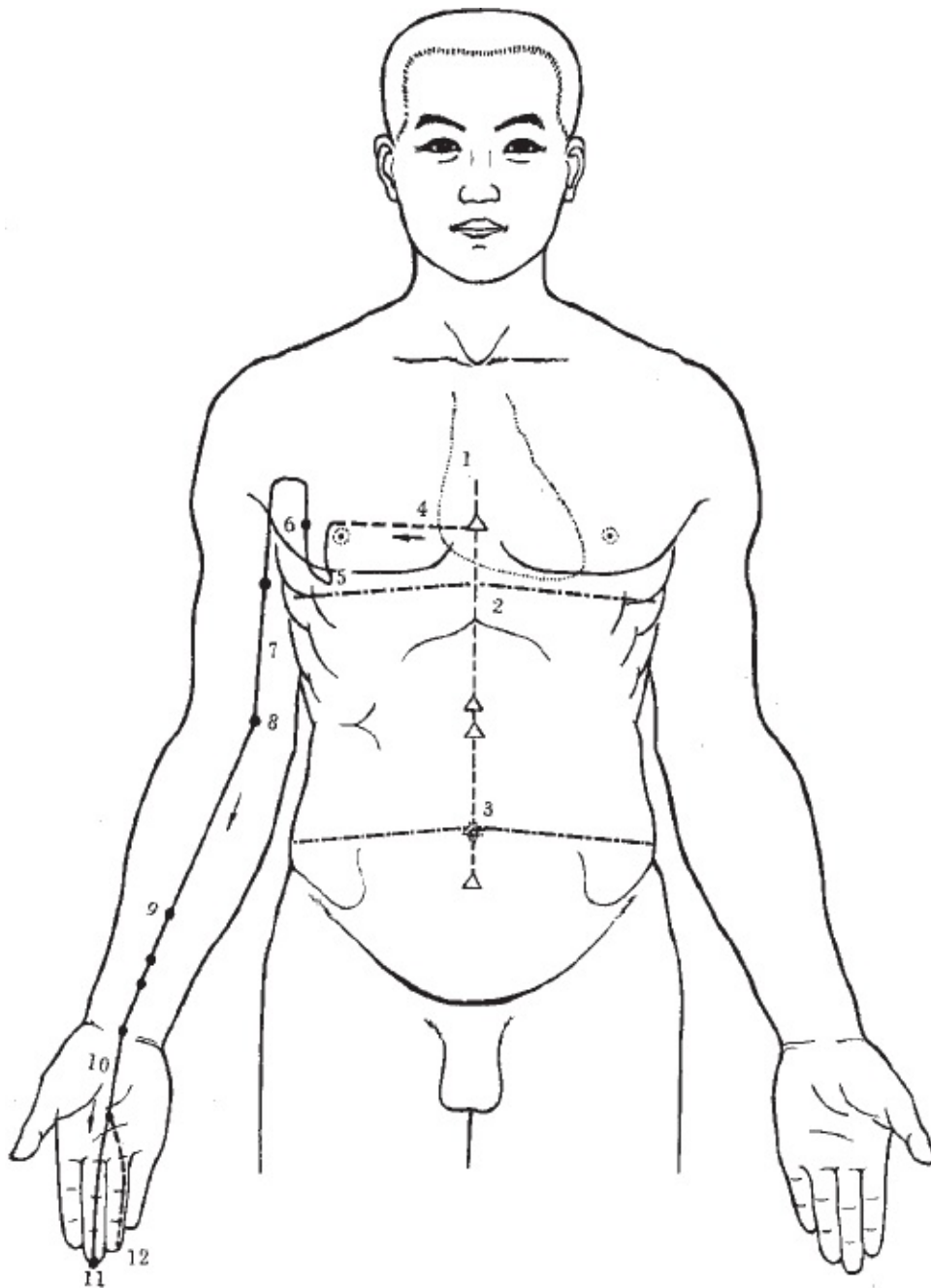
Начинается под мизинцем, пересекает подошву ступни, выходит на поверхность у арки (в точке KI-2), огибает лодыжку сзади с внутренней стороны, проходит через пятку. Поднимается по внутренней стороне ноги, пересекает точку SP-6, далее – к основанию позвоночника, где пересекает точку GV-1 и входит в свой «орган-дом» Почки, затем опускается, чтобы соединиться с Мочевым пузырем и пересечь точки CO-4 и CO-3. Возвращается на поверхность над лобковой костью и поднимается по передней части туловища, заканчиваясь прямо над головкой ключицы у грудины (в точке KI-27). Внутренняя ветвь идет через почки, печень и диафрагму, входит в легкие, затем поднимается к горлу и к корню языка. От Легких также отходит короткая ветвь, она соединяется с сердцем и распространяет Ци в груди.



Точки акупунктуры меридиана Почек воздействуют на уши, горло, талию, мочеполовую систему, кости, на волосы, на общее психическое состояние и на процессы обмена жидкостями внутри тела.

Обозначение	Название	Перевод
КІ-1	Юн-Цюань	Бурлящий источник
КІ-2	Жань-Гу	Долина трех испытаний
КІ-3	Тай-Си	Море света
КІ-4	Да-Чжун	Большой кусок
КІ-5	Шуй-Цюань	Источник воды
КІ-6	Чжао-Хай	Сверкающее море
КІ-7	Фу-Лю	Поток здоровья
КІ-8	Цзяо-Синь	Пространство доверия
КІ-9	Чжу-Бинь	Гостевой дом
КІ-10	Инь-Гу	Долина Инь
КІ-11	Хэн-Гу	Лобковая кость
КІ-12	Да-Хэ	Великий блеск
КІ-13	Ци-Сюе	Точка Ци
КІ-14	Си-Мань	Четырехкратная наполненность
КІ-15	Чжун-Чжу	Центральный поток
КІ-16	Хуан-Шу	Жизненная Шу
КІ-17	Шан-Цюй	Изгиб Шан
КІ-18	Ши-Гуань	Каменная граница
КІ-19	Инь-Ду	Столица Инь
КІ-20	Тон-Гу	Открытая долина
КІ-21	Ю-Мэнь	Ворота тьмы
КІ-22	Бу-Лан	Вход на веранду
КІ-23	Шэнь-Фэн	Печать духа
КІ-24	Лин-Сюй	Дух — пустота
КІ-25	Шэнь-Цан	Хранилище духа
КІ-26	Й-Чжун	Оживленный центр
КІ-27	Шу-Фу	Мастерская согласия

Меридиан Перикарда



Начинается на груди, где входит в свой «дом» – Перикард. Опускается внутри тела, проходит через диафрагму и полость живота, последовательно соединя верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя.

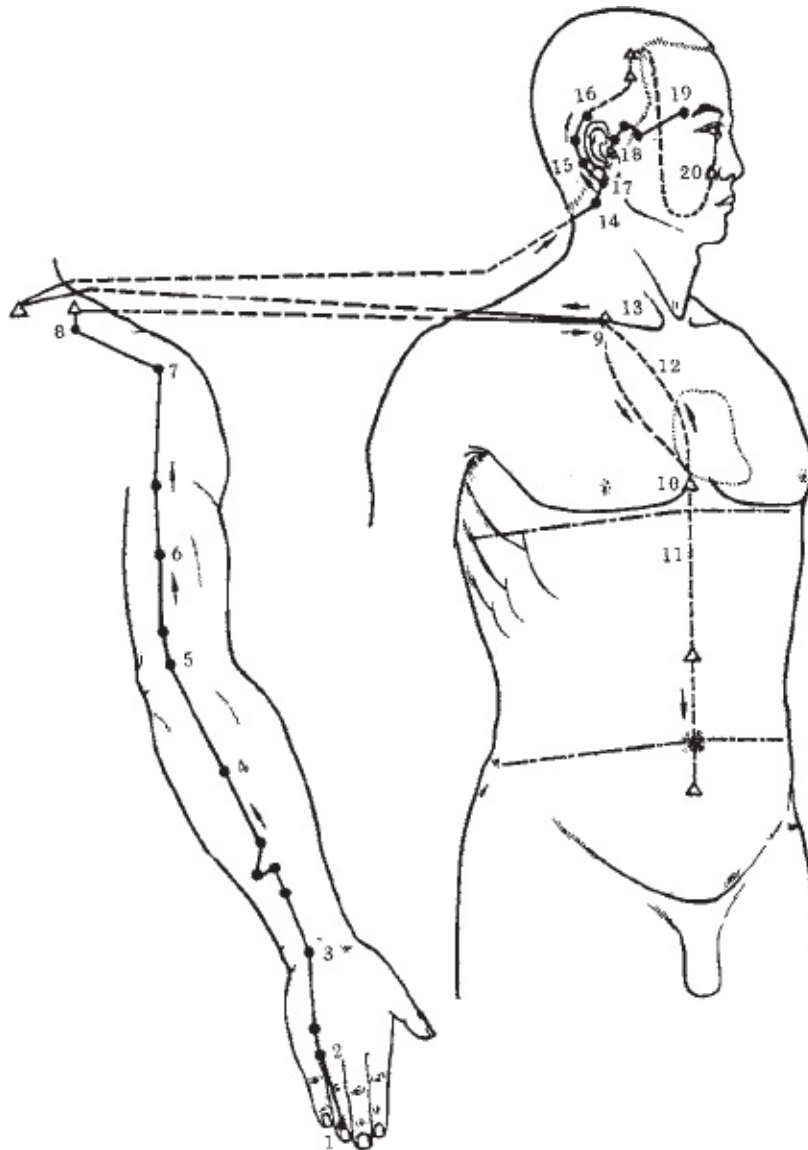
Другая внутренняя ветвь идет вбок от Перикарда, пересекает грудь и выходит на поверхность около соска (точка РС-1). Отсюда внешний путь

меридиана продолжается к подмышечной впадине, поворачивает вниз и опускается по середине внутренней поверхности руки, доходя до ладони. Заканчивается меридиан на лучевой стороне кончика среднего пальца (точка РС-9). Короткая ветвь отходит от основного меридиана на ладони и идет к концу четвертого (безымянного) пальца, где соединяется с меридианом Тройного обогревателя.

Точки акупунктуры меридиана Перикарда воздействуют на грудь, сердце, желудок, а также влияют на область горла, талии, на мочеполовую систему, кости, волосы, на процессы водного обмена, на общее психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Обозначение	Название	Перевод
РС-1	Тянь-Чи	Небесное озеро
РС-2	Тянь-Цюань	Небесный источник
РС-3	Цюй-Цзэ	Болото на склоне
РС-4	Си-Мэнь	Ворота ущелья
РС-5	Цзянь-Ши	Промежуточный курьер
РС-6	Нэй-Гуань	Внутренняя граница
РС-7	Да-Лин	Большой курган
РС-8	Лао-Гун	Дворец труда
РС-9	Чжун-Чун	Центр внимания

Меридиан Тройного обогревателя



Начинается снаружи, на кончике 4-го пальца (точка TW-1). Далее он восходит по внешней стороне руки к плечу и наверх спины, последовательно пересекая точки SI-12, GV-14 и GB-21. Здесь он входит внутрь тела, проходит через грудь и пересекает точку CO-17. Затем соединяется с Перикардом и опускается внутрь тела, входя в верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя («орган-дом»). В точке CO-17 от основного меридиана отходит ветвь, которая продолжается внутри тела и выходит на поверхность на шее. Затем она продолжается позади уха, пересекает точки GB-6 и GB-4, идет по лицу, заканчиваясь в точке SI-18. Еще одна ветвь отделяется от основного пути

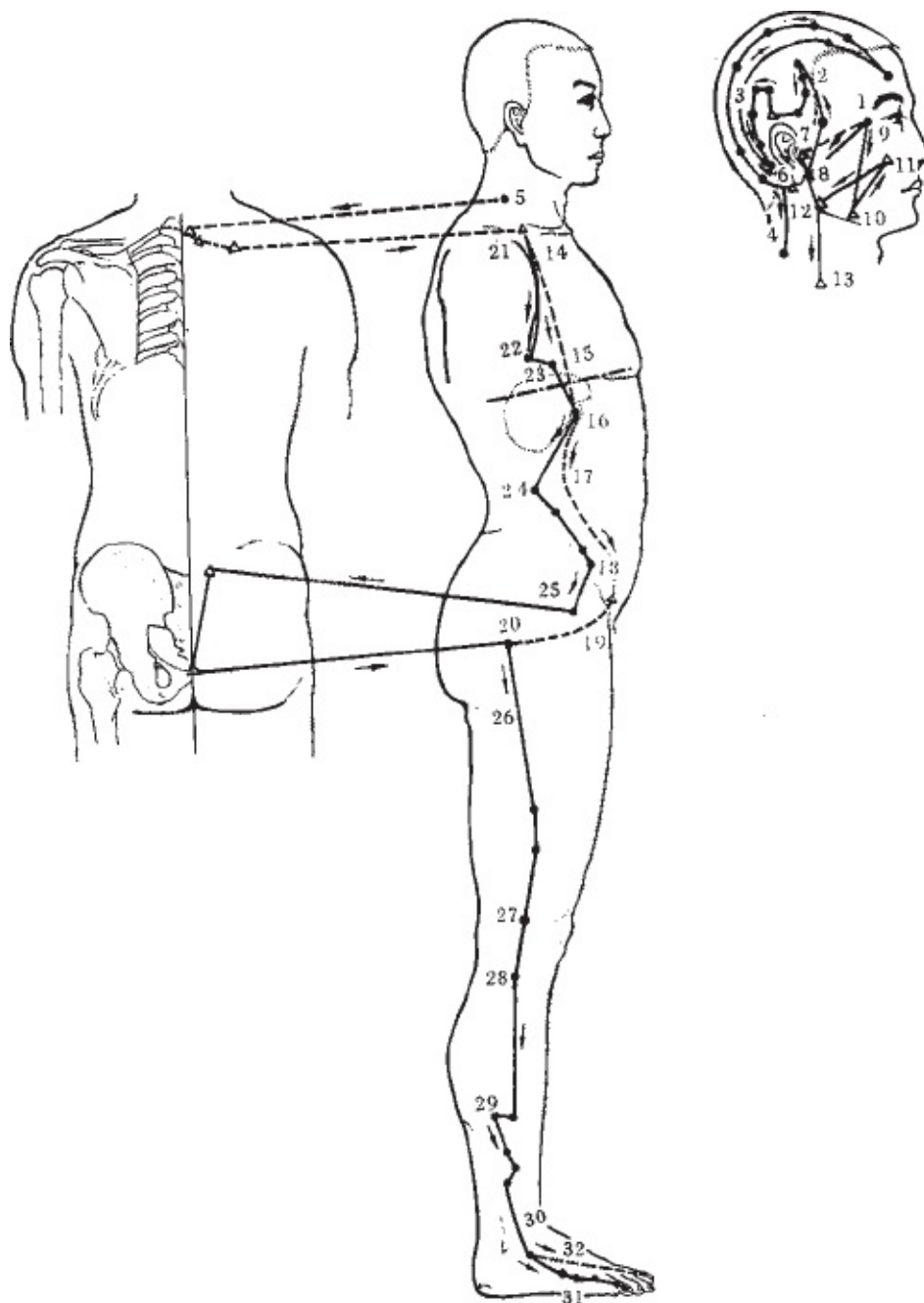
позади мочки уха, входит в ухо, затем появляется на поверхности на лбу и пересекает его, заканчиваясь у брови в точке TW-23.

Точки акупунктуры меридиана Тройного обогревателя воздействуют на глаза, уши, горло, водный метаболизм, связаны с воспалительными процессами.

Обозначение	Название	Перевод
TW-1	Гуань-Чун	Граница внимания
TW-2	Е-Мэнь	Врата юмора
TW-3	Чжун-Чжу	Центральный остров
TW-4	Ян-Чи	Озеро Ян
TW-5	Вай-Гуань	Внешняя граница
TW-6	Чжи-Гоу	Канал ветви
TW-7	Хуэй-Цзун	Встреча с предками
TW-8	Сань-Ян-Ло	Соединение трех Ян
TW-9	Сы-Ду	Четыре реки
TW-10	Тянь-Цзин	Небесный колодец
TW-11	Цин-Лэн-Юань	Прозрачная холодная пучина
TW-12	Сяо-Ло	Влажная пойма реки
TW-13	Нао-Хуэй	Перекресток плеча
TW-14	Цзянь-Ляо	Плечевая ямка
W-15	Тянь-Ляо	Небесная ямка
TW-16	Тянь-Ю	Небесная иволга
TW-17	И-Фэн	Защита от ветра
TW-18	Чи-Май	Пульсирующий сосуд
TW-19	Лу-Си	Дыхание черепа
TW-20	Цзяо-Сунь	Вершина уха
TW-21	Эр-Мэнь	Шелковый бамбук
TW-22	Хэ-Ляо	Зернышко — ямка виска
TW-23	Сы-Чжу-Кун	Музыкальные ворота уха

Меридиан Желчного пузыря

Начинается двумя ветвями в GB-1 (наружный угол глаза). Внешняя ветвь проходит по голове, возвращается на лицо (где от нее отходит короткая веточка – через TW-17, SI-19 и ST-7 – и заканчивается у наружного угла глаза), пересекает SI-17 под ухом,



GV-14 и SI-12 на спине, ST-12 на ключице; спускается к бедру (BL-31, BL-

34), разветвляется в BL-41 на 2 отрезка, которые заканчиваются на латеральном кончике 4-го пальца ноги (GB-44) и на большом пальце, в точке меридиана Печени. Внутренняя ветвь из GB-1 по лицу (через ST-5) спускается через ST-12, PC-1 к Печени, идет в «орган-дом» – Желчный пузырь, затем через пах – на соединение с внешней ветвью (GB-30) на бедре.

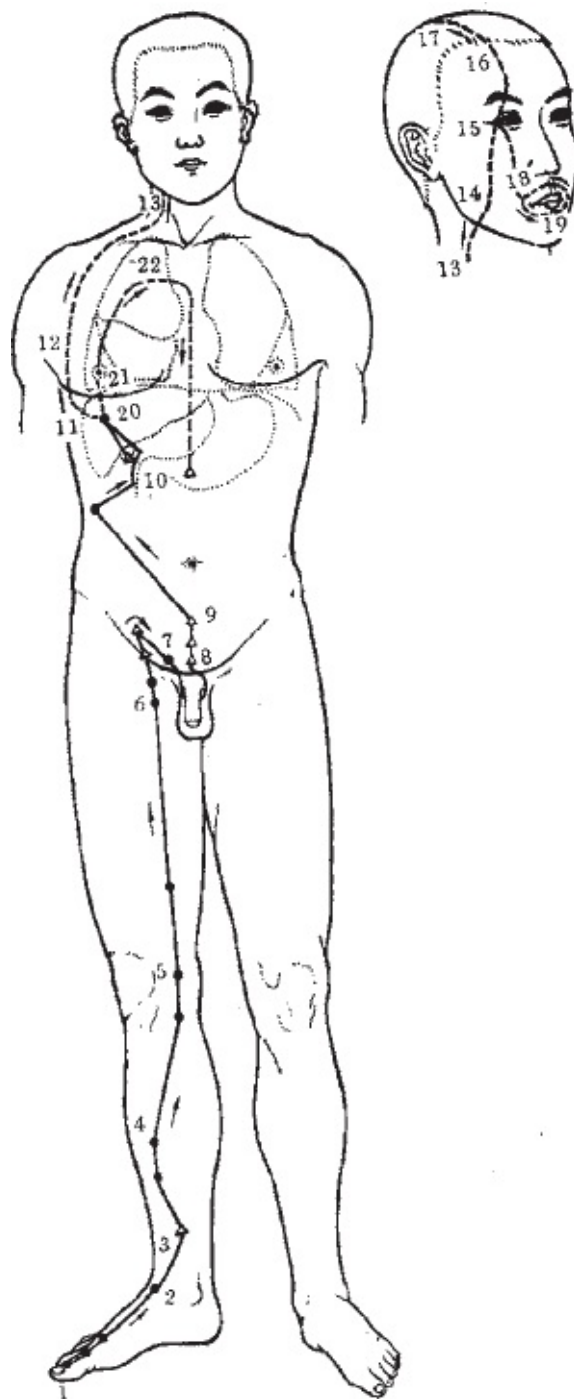
Точки акупунктуры меридиана Желчного пузыря воздействуют на глаза, уши, нос, рот, психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Обозначение	Название	Перевод
GB-1	Тун-Цзы-Ляо	Бездна в глазах
GB-2	Тин-Хуэй	Точка слуха
GB-3	Шан-Гуань	Верхние врата
GB-4	Шань-Янь	Широкий лоб
GB-5	Сюань-Лу	Перевес лба
GB-6	Сюань-Ли	Маятник-баланс
GB-7	Цюй-Бин	Кудри на виске
GB-8	Шуай-Гу	Конец долины
GB-9	Тянь-Чун	Небесная точка
GB-10	Фу-Бай	Прилив ясности
GB-11	Тоу-Цяо-Инь	Врата Инь головы
GB-12	Вань-Гу	Исполнение кости
GB-13	Бэнь-Шэнь	Дух причины
GB-14	Ян-Бай	Белый Ян
GB-15	Тоу-Линь-Ци	Сток слез (на голове)
GB-16	Му-Чуань	Окно глаз
GB-17	Чжэн-Инь	Правое руководство

GB-18	Чэн-Лин	Духовная поддержка
GB-19	Нао-Кун	Пространство мозга
GB-20	Фэн-Чи	Озеро — ветер
GB-21	Цзянь-Цзин	Плечо — источник
GB-22	Юань-Е	Водоворот воды
GB-23	Чжэ-Цзинь	Боковая мышца
GB-24	Жи-Юэ	Солнце — луна
GB-25	Цзин-Мэнь	Ворота столицы
GB-26	Дай-Май	Сосуд пояса
GB-27	У-Шу	Пять центральных столбов
GB-28	Вэй-Дао	Связующий путь
GB-29	Цзюй-Ляо	Покой — яма
GB-30	Хуань-Тяо	Прыжок в зрелость
GB-31	Фэн-Ши	Ветер — рынок
GB-32	Чжун-Ду	Центральная река
GB-33	Цзу-Ян-Гуань	Граница Ян
GB-34	Ян-Лин-Цюань	Источник горы Ян
GB-35	Ян-Цзяо	Пересечение Ян
GB-36	Вай-Цю	Внешний холм
GB-37	Гуан-Мин	Ясное сияние
GB-38	Ян-Фу	Опора Ян
GB-39	Сюань-Чжун	Висящий колокольчик
GB-40	Цю-Сюй	Рынок на холме
GB-41	(Цзу) Линь-Ци	Сток слез (на ноге)
GB-42	Ди-У-Хуэй	Пятикратная земля
GB-43	Цзя-Си	Узкая долина
GB-44	Цзу-Цяо-Инь	Инь начала

Меридиан Печени

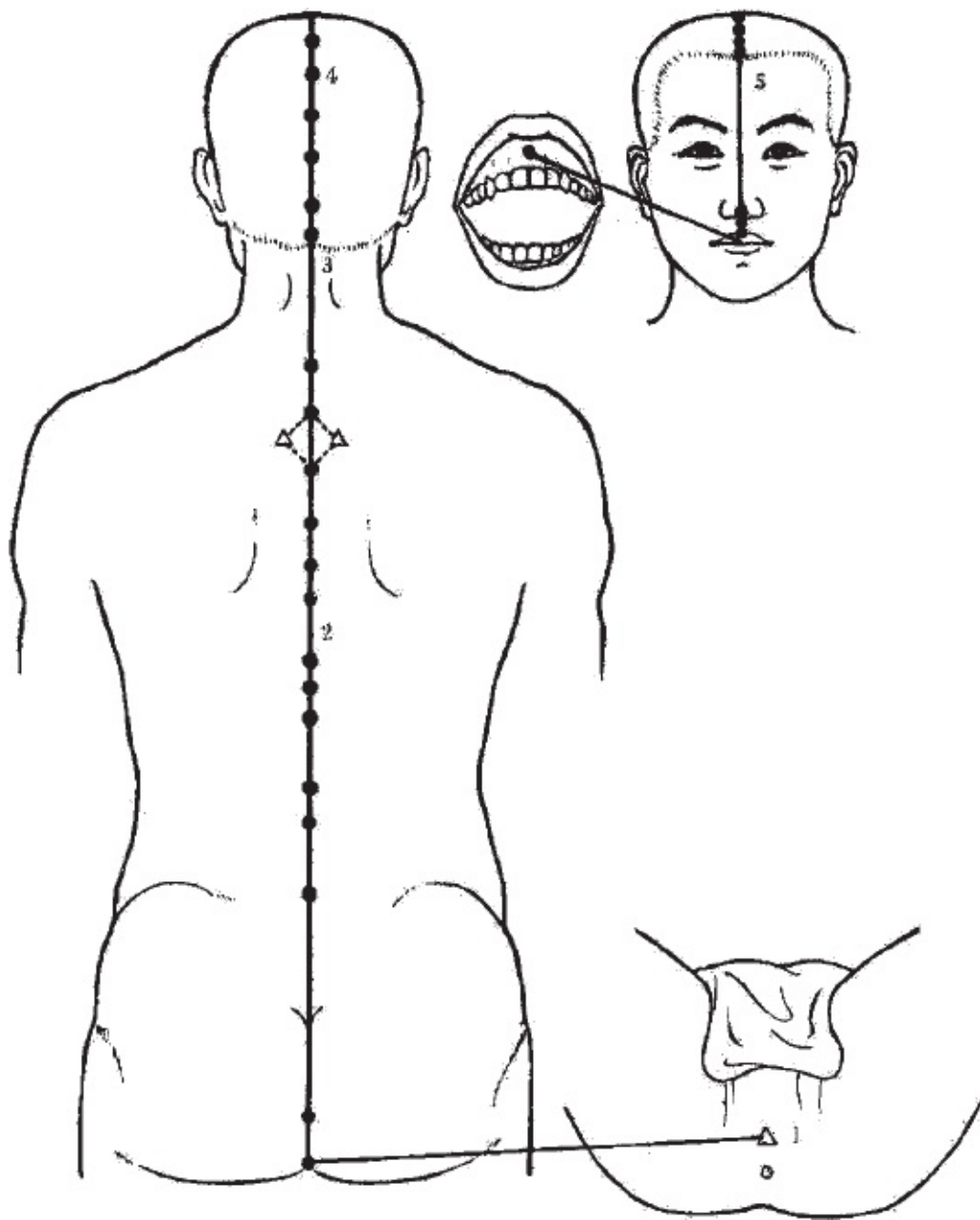
Начинается на поверхности тела, у внутреннего кончика большого пальца ноги (точка LV-1). Он проходит спереди по внутренней стороне лодыжки, пересекает точку SP-6, затем поднимается по внутренней стороне ноги в область паха, где пересекает точки SP-12 и SP-13. После этого огибает половые органы и пересекает точки CO-2, CO-3 и CO-4. Продолжая подниматься, доходит до низа живота (точка LV-14), затем входит внутрь тела и в свой «орган-дом» – Печень, соединяется с Желчным пузырем. Внутренний путь меридиана продолжает восхождение, проходя через диафрагму, позади горла и доходит до ткани, окружающей глаза. Затем меридиан поднимается ко лбу, где встречается с Управляющим меридианом. Короткая ветвь отделяется от основного меридиана позади глаз и огибает губы изнутри, недалеко от поверхности. Другая ветвь отходит от печени и входит в легкое, после чего весь цикл потока Ци начинается сначала.



Точки акупунктуры меридиана Печени воздействуют на голову, глаза, мышцы, суставы, сухожилия, ногти, живот, эндокринную систему, мочеполовую систему, психическое состояние.

Обозначение	Название	Перевод
LV-1	Да-Дунь	Великое откровение
LV-2	Син-Цзянь	Хороший интервал
LV-3	Тай-Чун	Вершина прилива
LV-4	Чжун-Фэн	Центральная печать
LV-5	Ли-Гоу	Канал древесного червя
LV-6	Чжун-Ду	Центральная столица
LV-7	Си-Гуань	Граница колена
LV-8	Цюй-Цюань	Источник на склоне
LV-9	Инь-Бао	Оболочка Инь
LV-10	Цзу-У-Ли	Пять Ли (ступни)
LV-11	Инь-Лянь	Угол Инь
LV-12	Цзи-Май	Овечья стрела
LV-13	Чжан-Мэнь	Ворота камфорного дерева
LV-14	Ци-Мэнь	Ворота времени

Управляющий меридиан



Имеет четыре пути:

1. Начинается в полости таза, выходит на поверхность в промежности, в точке СО-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Поднимается по поверхности вдоль позвоночника до точки GV-16, на задней стороне шеи. Затем входит в мозг, выходит на поверхность головы на макушке (в точке GV-20) и, опускаясь по лбу, заканчивается у верхней десны.

2. Начинается в тазовой полости и поднимается по позвоночнику к почкам.

3. Двусторонний путь, начинается у внутренних уголков обоих глаз (точка BL-1), обе его ветви сходятся на макушке, затем опускается через мозг и появляется на поверхности на задней части шеи, внизу. Здесь снова разделяется на два пути, которые проходят вдоль позвоночника, симметрично по отношению к нему, и входят в почки.

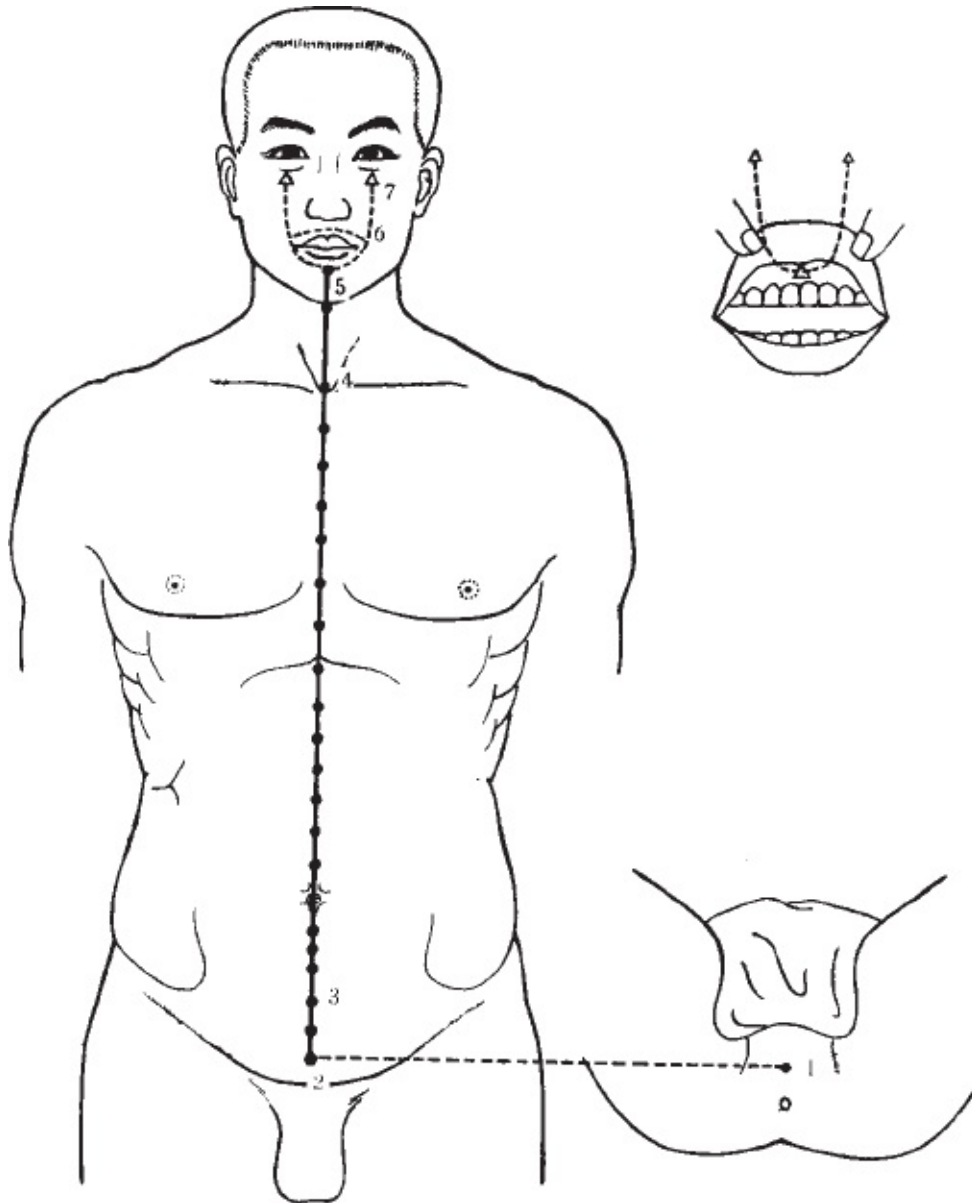
4. Из нижней части живота проходит через сердце и трахею, затем разделяется на две ветви, которые огибают рот и заканчиваются под глазами.

Регулирует работу шести регулярных меридианов Ян, которые сходятся в точке GV-14. Связан с работой мозга, позвоночника и половых органов.

Обозначение	Название	Перевод
GV-1	Чан-Цян	Наращение силы
GV-2	Яо-Шу	Шу поясницы
GV-3	Яо-Ян-Гуань	Граница Ян (поясничная)
GV-4	Мин-Мэнь	Врата жизни
GV-5	Сюань-Шу	Висячая стена
GV-6	Цзи-Чжун	Центр позвоночника
GV-7	Чжун-Шу	Средняя дверная петля
GV-8	Цзинь-Со	Тетива мышц
GV-9	Чжи-Ян	Явление Ян
GV-10	Лин-Тай	Терраса Духа
GV-11	Шэнь-Дао	Путь Духа

GV-12	Шэнь-Чжу	Столб тела
GV-13	Тао-Дао	Дорога странствий
GV-14	Да-Чжуй	Большой позвонок
GV-15	Я-Мэнь	Врата молчания
GV-16	Фэн-Фу	Дом ветра
GV-17	Нао-Ху	Дверь мозга
GV-18	Цян-Цзянь	Место силы
GV-19	Хоу-Дин	Задний холм головы
GV-20	Бай-хуэй	Сто встреч
GV-21	Цянь-Дин	Передний холм
GV-22	Синь-Хуэй	Родничок (на темени)
GV-23	Шан-Син	Верхняя звезда
GV-24	Шэнь-Тин	Двор Духа
GV-25	Су-Ляо	Отверстие белой кости
GV-26	Жень-Чжун или Шуй-Гу	Водный желоб, или Центр человека
GV-27	Дуй-Дуань	Верхний край губы
GV-28	Инь-Цзяо	Точка десны

Меридиан Зачатия



Первый путь начинается в тазовой полости, соединяется с внутренними мочеполовыми органами и выходит на поверхность в промежности, в точке СО-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Он поднимается по поверхности вдоль передней средней линии тела до подбородка (точка СО-24). Здесь расщепляется на две внутренние ветви, окружающие рот и пролегающие по лицу в подглазничную впадину (точка ST-1).

Второй путь тоже начинается в тазовой полости, входит в позвоночник и поднимается внутри тела по спине. Меридиан Зачатия пересекает Управляющий

меридиан в точке GV-28.

Меридиан Зачатия регулирует работу шести регулярных меридианов Инь и связан с печенью, почками и маткой.

Обозначение	Название	Перевод
CO-1	Хуэй-Инь	Встреча Инь
CO-2	Цюй-Гу	Кривая кость
CO-3	Чжун-Цзи	Вершина шеста
CO-4	Гуань-Юань	Первоначальный проход
CO-5	Ши-Мэнь	Каменные врата
CO-6	Ци-Хай	Море Ци
CO-7	Инь-Цзяо	Объединение Инь
CO-8	Шэнь-Цюэ	Граница Духа
CO-9	Шуй-Фэнь	Водораздел
CO-10	Ся-Вань	Нижний канал
CO-11	Цзянь-Ли	Нижняя долина
CO-12	Чжун-Вань	Центр живота
CO-13	Шан-Вань	Верх живота
CO-14	Цзюй-Цюэ	Граница силы
CO-15	Цзю-Вэй	Хвост дикого голубя
CO-16	Чжун-Тин	Центральный двор
CO-17	Шань-Чжун	Центр груди
CO-18	Ю-Тан	Нефритовый зал
CO-19	Цзы-Гун	Пурпурный дворец
CO-20	Хуа-Гай	Балдахин из цветов
CO-21	Сюань-Цзи	Нефритовая жемчужина
CO-22	Тянь-Ту	Небесная тропа
CO-23	Лянь-Цюань	Источник на склоне
CO-24	Чэн-Цзянь	Сосуд для жидкости

Описание остальных 6 чудесных сосудов не приводится, т. к. они не имеют своих собственных точек, а проходят через те же точки, что и 12 регулярных каналов.

Стойки

Остановился – умер.

Соображения мастеров традиционных боевых искусств по поводу стоек

В комплексе используются несколько стандартных стоек, применяемых в У-Шу. Прежде чем перейти к их описанию, отметим, что в У-Шу не существует понятия стойки, т. к. система построена по принципу непрерывного движения. И то, что обычно переводится как стойка, на самом деле шаг (Бу).

Количество стоек, применяемых в Ба-Дуань-Цзинь, невелико – всего четыре:

1. Стойка У-Цзи (беспредельного);
2. Тай-Цзи (Великого Предела);
3. Ма-Бу (стойка всадника);
4. Гун-Бу (шаг «лук и стрела»).

Стойка У-Цзи

У-Цзи – это состояние недеяния, беспредельного, когда еще ничего нет, есть только первозданный хаос, из которого происходит все сущее. Это состояние «запускает» процесс осознания телесной позы, поэтому стойка У-Цзи применяется как самая первая поза в начале многих форм Цигун и У-Шу, в частности Тай-Цзи-Цюань. Такая стойка – это своего рода «предструктура», из которой построить любую структуру удобнее, чем из другого положения.

Стойка чрезвычайно простая, внешне похожа на положение «смирно» в армии. Все важные различия находятся внутри.

Положение вертикальное, естественное. Пятки вместе; колени свободные; поясница расслаблена и опущена; точка Вэй-Люй (на копчике) немного подана вперед; точка Хуэй-Инь втянута вовнутрь; промежность раскрыта и округлена; точка Мин-Мэнь (врата жизни); раскрытая грудь пустая и чуть-чуть вобрана; руки свободно свисают по бокам, прикасаясь к средней линии бедра («лампасам») средним пальцем; плечи опущены; локти и запястья расслаблены; посадка головы прямая. Вся структура «растянута» между Небом и Землей.

Взгляд направлен вдаль. Глаза не сконцентрированы ни на чем, одновременно видя все вокруг. Уши слышат все вокруг, ни на чем не сосредоточиваясь (в Цигун это называется «Смотреть, но не видеть, слушать, но не слышать»). Сердце опустошено, а внутренности наполнены энергией.

Расслабляясь все больше и больше, нужно устранить неупорядоченные мысли и суету в сердце. Состояние всепоглощающей пустотности великого предела, когда нет ни себя, ни внешнего мира; нет форм и образов, звуков и знаков. Это и есть стойка беспредельности.

Стойка Тай-Цзи

Зарождение жизни – это переход У-Цзи к Тай-Цзи, когда появляется разделение на две полярности Инь и Ян.

Внешне это положение так же просто, как и стойка У-Цзи. Примерно то же самое, только ноги на ширине плеч. Однако старым мастерам хорошо известно правило: чем проще нечто снаружи, тем оно сложнее внутри и тем труднее в исполнении.

Для этого внешне простого положения существует 18 основных принципов формирования позы. Такое их количество связано с тем, что число 18 относится к каноническим числам буддизма, «встроенным» во многие вещи. В частности, классическое количество бусин в буддийских четках равно 108 (укороченные четки состоят из 18 бусин), что символизирует 108 родов желаний, омрачающих дух человека:

- 6 желаний, связанных с шестью органами чувств: зрением, осязанием, обонянием, вкусом, слухом и умом;
 - 3 времени проявления желаний (прошлое, настоящее и будущее);
 - желания по отношению к 2 типам объектов (внутренним и внешним);
 - 3 способа проявления желаний: в мыслях, в словах и в поступках.
- Итого: $6 \times 3 = 18$; $18 \times 2 = 36$; $36 \times 3 = 108$

Например, в шаолинском У-Шу есть комплекс упражнений «18 рук архатов» (архат или по-китайски «лохань» – это последователь Будды, полностью освободившийся от земных желаний). Легенды гласят, что каждый архат создал собственный прием, а свел их воедино сам Бодхидхарма. Само название комплекса указывает на содержание, соответствующее традиционному буддизму, где число восемнадцать обозначает число ближайших учеников Будды и с тем же числом «уровней сознания», принятых в некоторых буддийских медитациях. В этом контексте получается, что каждое упражнение комплекса «18 рук архатов» соотносится со своим уровнем сознания.

Отсюда становится понятно, откуда взялись 18 форм Тай-Цзи-Цигун, созданные путем сочетания методов Тай-Цзи-Цюань и Цигун, 18 требований к форме в Тай-Цзи-Цюань, большая форма стиля Ян, состоящая из 108 движений и много чего еще, вплоть до числа бусин в четках.

Основные правила принятия позы Тай-Цзи

1. Стойка «естественная»: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, полностью прижаты к полу. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Такая стойка способствует уравниванию тела, расслаблению поясницы и таза.

2. Ноги слегка согнуты в коленях. Положение колен свободное, естественное и расслабленное. Сгибание очень легкое, проекция колен не должна выходить за основание больших пальцев ног. Такое состояние колен облегчает циркуляцию энергии по каналам ног и способствует выполнению последующих требований.

3. Область промежности округлена. Округление промежности помогает расслабиться и облегчает движение Ци.

4. Анус слегка втянут. Это скорее мысленное, чем физическое, усилие позволяет замкнуть внизу («нижний сорочий мост») передне– и заднесрединный меридианы, обеспечивая циркуляцию по малому небесному кругу и предотвращая утечку энергии через «нижние ворота».

5. Нижняя часть живота слегка втянута (точнее, не выпячена). Это позволяет избегать излишнего напряжения брюшных мышц.

6. Поясница расслаблена и образует так называемую спину тигра или пояс медведя. Чтобы расслабить поясницу, нужно свободно «уронить» плечи и расслабленно «осесть» всем телом. Это поможет опустить Ци в нижний Дань-Тянь, расслабить область таза и коленей. Такое положение способствует увеличению подвижности нижней части позвоночника и увеличению объема нижнего Дань-Тянь.

7. Область таза (Куа) расслаблена. Делается это совместно с расслаблением поясницы. При этом раскрепощается нижняя часть туловища.

8. Грудь расслаблена, без напряжения и свободно втянута (точнее будет сказать, грудь не выпячена).

9. Спина свободно выпрямлена и расслаблена. Позвоночник расположен строго вертикально. Расслабленность груди и спины облегчает деятельность сердца и легких, способствует правильной циркуляции энергии в передне– и заднесрединном меридианах.

10. Плечи опущены и расслаблены. Плечевые суставы, свободно «падают» вниз, тем самым расслабляя мышцы плечевого пояса и шеи.

11. Локти чуть согнуты. Можно представить, что на их кончиках подвешены грузики, которые слегка оттягивают их вниз. Если перед созданием этого образа не опустить плечи (см. предыдущий пункт), то в плечевых суставах могут возникнуть неприятные ощущения.

12. Подмышечные впадины опустошены. Опустошенность подмышечных впадин способствует беспрепятственной циркуляции энергии в верхних конечностях.

13. Запястья расслаблены. Расслабление кистей (при этом ладони свободно округляются) способствует свободной циркуляции энергии по каналам, расположенным в этой области.

14. Кончик языка расположен (слегка касается) на альвеолах (бугорках над верхними зубами). Это обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней Ци. Соединение передне– и заднесрединного меридианов («верхний сорочий мост») замыкает сверху «малый небесный круг», что делает возможным «опускание Ци в область Дань-Тянь», за счет чего стабилизируется эмоциональное состояние. Активизация слюноотделения стимулирует пищеварительную функцию. Образовавшуюся слюну необходимо сглатывать, т. к. в китайской медицине слюна считается очищающей и питательной субстанцией.

15. Глаза слегка прикрыты. Веки опущены, но не сомкнуты, взгляд направлен вперед и расфокусирован. Прикрывание глаз способствует концентрации сознания.

16. «Голову держать прямо» или «Голова подвешена за макушку». В Цигун считается, что устремление точки Бай-Хуэй прямо вверх обеспечивает ее (и, соответственно, заднесрединного меридиана) лучшее взаимодействие с «небесным Ци». Прямое положение головы также обеспечивает выпрямление всего туловища. Расположение точки Бай-Хуэй на одной вертикали с точкой Хуэй-Инь обеспечивает циркуляцию энергии между верхним и нижним Дань-Тянь.

17. «Щеки подобраны». Подразумевается одновременно легкое подбородка (за счет этого точка Бай-Хуэй направляется вертикально вверх), расслабление мышц лица и поднятие уголков рта – полуулыбка, что вызывает ощущение легкости и умиротворенности.

18. Возможно, важнейшим из всех принципов является следующий: «дух спокоен, сердце безмятежно».

Примечание

Понятие «сорочий мост» (упоминаемое в пунктах 4 и 14) связано с одним из даосских праздников, китайским днем влюбленных. В эту ночь Пастух (олицетворение Ян) и Ткачиха (олицетворение Инь) встречаются на мосту из тысячи сорок, которые, сцепившись крыльями, образуют мост. Такой день бывает единственный раз в году, в седьмой день седьмого месяца (праздник двойной семерки).

Как всегда, в китайской философии базовые понятия имеют отражение в

макро– (Вселенная, Небо) и микрокосмосе (Человек).

- На небе Пастух – это Альтаир, Ткачиха – Вега, разделенные Млечным Путем (в Китае его называют «Серебряной Рекой»).

- В человеческом теле Пастух – это чудесный (алхимический) меридиан управления, а Ткачиха – меридиан зачатия.

После рождения (при переходе в состояние «последующего неба») связь между передне– и заднесрединными меридианами разрывается в районе рта и ануса. В этих местах и строятся верхний и нижний сорочки мосты, которые представляют собой соответственно язык, прижатый к небу, и подобранный анус.

Наведение этих мостов замыкает малый небесный круг, предотвращая вытекание Ци из него.

Последовательность перечисления принципов имеет важное значение. Контроль за положением конечностей, туловища и головы снизу вверх помогает не только добиться правильного исходного положения перед выполнением упражнений, но сосредоточиться, расслабиться, избавиться от посторонних мыслей.

Обычное время пребывания в исходном положении несколько минут (в зависимости от того, насколько быстро человек сумеет добиться расслабленного и спокойного состояния). Дыхание ровное, спокойное, через нос, не нужно сосредоточиваться на какой-либо части тела.

Многие из этих требований часто применяются при выполнении не только исходного положения, но и в самих упражнениях.

Каждая уважающая себя система имеет собственный набор правил построения «форменного тела» (от 4 в Чань-Ми-Гун до 18 в некоторых школах Тай-Цзи-Цюань). В связи с принципиальной важностью правильного принятия начального положения (стойки Тай-Цзи), в котором содержатся все важные компоненты правильной структуры, опишем его совсем иначе, не деля на пункты, а более целостно.

Вначале обычно выстраивается вертикаль. Об этом в древних трактатах говорится примерно следующее: «Пустотное макушечное усилие взмывает вверх». В таком виде ни понять, ни выполнить такое «пожелание» невозможно. Но существует несколько более простых пояснений. Например, рекомендуется представить, что голова подвешена за макушку (похоже на историю с бароном Мюнхгаузеном, который за волосы вытаскивал себя вместе с конем из болота, правда, в Тай-Цзи-Цюань немного проще – не надо вытаскивать коня). Это уже понятнее, но есть еще одно толкование [6]: просто представить, что шея касается воротничка рубахи. Вот классический пример того, как одно и то же

может быть спрятано в пределах красивой и непонятной метафоры, а затем пояснено просто и буднично (и будет работать). Суть этого тоже простая. Когда шея прикасается к воротничку рубахи, то выпрямляется шейный лордоз и энергия Ци может двигаться свободно вдоль верхней части заднесрединного меридиана.

Далее несколько опускается таз и подбирается копчик («хвост»). В результате выпрямляется поясничный лордоз – происходит легкое натяжение позвоночника, обеспечивающее его упругость. Одновременно формируется положение «Оперт на землю, подвешен к небу». Это физическая реализация базового положения восточной философии: человек – это нечто между Небом и Землей. Он соединяет их и заимствует свойства от них обоих.

Когда копчик подобран, образуется «правильная» поясница. Метафорически некоторые мастера называют ее «спиной тигра», «поясом медведя», «широкой» поясницей. В нашем случае просто важно, что образуется внутренний объем, обеспечивающий правильное течение энергии по опоясывающему меридиану и по нижней части заднесрединного меридиана.

Когда вертикальный каркас построен, на него можно «повесить» руки, т. е. полностью расслабить их. Метафора: огородное пугало, у которого позвоночник – опора, а руки, свисающие с него, – это одежда, тряпки, болтающиеся на пугале. Если эта картина представлена верно, то руки и плечи моментально расслабляются. Как могут напрягаться тряпки, висящие на пугале и болтающиеся на ветру?

При этом выясняется, что у пугала весьма правильная структура. Например, оно не тратит сил на то, чтобы держать плечи задранными кверху (как делают практически все нормальные люди). При этом не имеет значения, насколько высоко подняты плечи. Так, даже если человек приподнял пудовую гиру на долю миллиметра над полом, он все равно держит весь ее вес.

Далее нужно сформировать так называемые «пустотные подмышки». При таком описании, как всегда, непонятно, как это сделать. И, как всегда, есть «вспомогательная» красивая метафора. Нужно представить, что подмышками находятся горячие пампушки [6]. Прижмешь чуть сильнее – обожжешься, отпустишь – уронишь на землю (в некоторых школах предлагают вместо горячих пампушек представлять куриные яйца).

Когда вертикальная ось построена, необходимо «Опереть грудь на спину». Более понятно это описывается как «Втянуть грудь и растянуть спину». Излишняя старательность в растяжении спины приводит к сутулости, что описывается как «спина кошки».

Когда тело правильно построено и расслаблено, когда плечи, руки, грудь (как одежда на пугале) свешены вниз, энергия, которая совершенно бесцельно тратилась на поддержание богатырской фигуры с выпяченной грудью (или

наоборот, с сутулой спиной) и задранными плечами, мягко стекает вниз и накапливается в киноварном поле.

Отметим, что выражение, принадлежащее немецкому архитектору середины XX в., автору современного «стеклянно-небоскрежного» стиля Людвигу Мис ван дер Рою, «Дьявол кроется в деталях» (изначально оно звучало так: «Бог сокрыт в мелких деталях») как нельзя лучше подходит к такой утонченной системе, как Цигун. В древних трактатах это формулируется так: «Ничто не должно остаться непонятым».

Например, в начальной позиции нужно объединить два главных энергетических меридиана тела: передне-заднесрединный меридианы. Для этого нужно поместить язык на нёбо или построить так называемый «сорочий мост». Однако есть детали, в который и кроется... Дело в том, что в зависимости от положения языка (см. таблицу ниже) энергия будет активизироваться и накапливаться в разных органах.

Связь положения языка с видами энергии

(соответствие схеме пяти первоэлементов)

Положение языка	Первоэлемент	Орган, в котором активизируется энергия
за нижними зубами	земля	селезенка
прямо	металл	легкие
за верхними зубами	огонь	сердце
вверх	дерево	печень
отогнут назад	вода	почки

Еще одним примером важности учета деталей является то, что говорят мастера о человеческих стопах: в одной стопе 13 (пусть и мелких) суставов. Не расслабил стопы – оставил напряженными целых 26 суставов! Когда через 26 суставов плохо проходит энергия, у человека быстро утомляются ноги, он теряет связь с энергией земли, «заземленность», становится менее здоровым и менее укорененным, т. е. менее устойчивым и более склонным к падению и т. д.

В результате соединения всех этих требований в человеке должна образоваться «целостность» внутреннего и внешнего, достигнуто состояние гармонии и равновесия.

Равновесие в У-Шу и Цигун – это ключевое понятие и на нем следует остановиться особо. В традиционном У-Шу считалось, что равновесие определяет здоровье и спокойствие духа человека и делится на две части:

1. внешнее (физическое), которое может быть нарушено, например, травмой, заболеванием, изменениями погоды;
2. внутреннее (психическое), которое теряется от страха, плохих известий, напряженных отношений с окружающими и т. п.

Ломка одного из видов равновесия приводит к ломке другого и, естественно, нарушает общий баланс в человеке.

Достижение правильного, надежного, устойчивого равновесия в Цигун и У-Шу также имеет два аспекта:

1. внешняя часть – корректировка позиций, тренировка мышц и сухожилий, правильный переход из одной позиции в другую;
2. внутренняя часть – умение успокоить мысли, отрегулировать дыхание, внутренне собраться, ощущая себя спокойным «как недвижимая скала под ветром, как вечное Небо, простирающееся над мирской изменчивостью».

Важно помнить, что нарушение одного вида равновесия неизбежно приводит к нарушению другого. Когда человек начинает нервничать, напрягается его физическое тело и ухудшается его телесное равновесие. Чем больше напрягается тело, тем хуже становится состояние психики. И так далее. Пожалуй, взаимоотношение двух видов равновесия лучше всего символизирует змей Уроборос (др. – греч. «пожирающий свой хвост»), который является одним из древнейших символов мировой культуры, в том числе и китайской, где Уроборос назывался «Джу-Лун» и изображался в виде «свино-дракона», кусающего себя за хвост. Существует предположение, что со временем этот символ трансформировался в традиционного «китайского дракона», символизирующего удачу.



В случаях, когда символ Уробороса связывают с монадой Тай-Цзи-Ту, змей изображается наполовину светлым, наполовину темным (символизируя

чередование противоположностей Инь и Ян), а центр Уробороса (пространство внутри кольца) отражает понятие Дао.

Стойка всадника

Ноги поставить шире плеч (примерно на ширине двух-трех расстояний стоп), ступни параллельно, носки направлены вперед, опора на всю стопу, центр тяжести посередине расстояния между ногами. В низкой стойке (чаще применяется в У-Шу) ноги согнуты так, чтобы бедра находились параллельно земле. Для оздоровительных целей чаще применяется высокая стойка. В любом случае вертикаль, опущенная из колена, не должна выступать за основание большого пальца ноги.

Ма-Бу (Ма – «лошадь», Бу – «шаг») является одной из важнейшей стоек и используется не только как шаг или для выполнения технических действий, но и для увеличения силы ног, отработки дыхания, концентрации, регуляции работы внутренних органов (для этого применяется столбовое стояние Ма-Бу Чжуан-Гун).



Шаг «лук и стрела»

Одна нога согнута (подобно натянутому луку). Вторая нога прямая (готова к удару вперед подобно стреле). Носки чуть повернуты вовнутрь, ступни параллельны друг другу. В низкой стойке бедро согнутой ноги параллельно полу. В высокой – подбирается по самочувствию.



Столбовая работа



Над широкой равниной падает снег, вся она укутана серебряным одеянием. Величественная, очаровательная картина. В финиковой роще одиноко стоит Ци Гунбо в позе Сань-Тиши: ноги, как у курицы; туловище, как у дракона; руки, как у тигра. Смотрит прямо перед собой блестящими глазами. Совершенно спокоен и полностью погружен в себя. По лицу струится пот, стекает на грудь. Он весь покрыт снегом, стоит неподвижно, как снежная баба.

Му Хань, Об обучении Ци Гунбо у мастера Сунь Лутана



Подпирать Небо и Землю, удерживая Инь и Ян, вдыхая воздух жизненности (Цзин-Ци), одиноко стоя и охраняя свой дух (Шэнь); их мышцы как единое целое.

Канон Желтого императора, раздел «Простые вопросы»

Подробное описание методик многочисленных Чжань-Чжуан-Гун (Чжань – стоять, Чжуан – вкопанный в землю столб, Гун – работа, действие) не является целью данной книги. Однако совсем избежать его не удастся, т. к. Всекитайская Ассоциация Оздоровительного Цигун ввела в комплекс Ба-Дуань-Цзинь, рассматриваемый нами, подготовительное (мы назвали его «нулевым», т. к. оно идет перед первым) упражнение. Оно предназначено для расслабления физического тела, регулировки дыхания и успокоения ума, т. е. для выполнения традиционных трех урегулирований Цигун: тела, дыхания и ума. По своей сути – это практика стояния столбом в позе нижнего «объятия шара».

Хотя в нашем случае это положение декларируется как просто подготовительное (формально в комплексе его как бы нет, иначе с учетом заключающего упражнения все это называлась бы не восемь, а «Десять кусков парчи»), на самом деле оно очень важно и может служить совершенно самостоятельной, отдельной практикой, успокаивающей ум, приводящей в движение Ци и выстраивающей тело. По сути дела – это инструмент не менее мощный, чем весь комплекс Ба-Дуань-Цзинь.

Кроме того, в седьмом упражнении «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу» используется еще один вид столбового стояния – Ма-Бу Чжуан-Гун («стоять столбом в позе всадника»).

Поэтому мы кратко опишем основные принципы стояния столбом, т. к. человеку Запада совершенно непонятно, чем может быть полезным простое стояние (если следовать этой логике, то «сидение» или, тем более, «лежание» будет еще полезней).

Существует несколько названий данного упражнения: «стоячая свая», «столбовая работа», «стояние столбом», «большое дерево», «поза обхватывания дерева» и т. п. Некоторые китайские мастера Цигун называют его «позой простака» (возможно, за ее предельную простоту).

Техника стояния столбом известна несколько тысяч лет. Она относится к статическим методам работы, которые объединяют в единое целое заботу о здоровье и возвращение внутренней силы в боевых искусствах.

Причина, по которой эта техника «прожила» так долго, заключается в следующем.

- Отсутствие отклонений. Сложные формы Цигун практически «неизучаемы» без надлежащих инструкций и тщательного контроля процесса занятий. В противном случае могут возникать нежелательные побочные эффекты, так называемые Цигун-отклонения (хаотическое движение Ци, неконтролируемые произвольные движения, проблемы с дыханием и т. п.). Ничего подобного при стоянии столбом не наблюдается (разумеется, все равно

предпочтительней заниматься под руководством мастера).

- Простота. Техника предельно проста по форме и ввиду своей статичности удобна для описания в литературе. Не требуется специального помещения или оборудования, заниматься можно в любом месте.

- При внешней простоте эффективность столбовой работы весьма высока. С ее помощью укрепляют здоровье и совершенствуют дух. Восточные боевые искусства без практики «столба» оказываются пустыми (не наполненными энергией). Мастера называют это «дом без фундамента».

- Универсальность. Упражнения не требуют понимания традиционных китайских концептуальных схем, поэтому они доступны независимо от культурной среды и системы верований человека.

- «Сочетаемость» с другими системами. Хорошо известно, что чем сложнее система, тем труднее она сочетается с прочими. Есть такое азиатское правило «практиковать две системы самосовершенствования одновременно так же невозможно, как идти сразу по двум дорогам». Стояние же столбом – это изначально естественное состояние тела, энергии и сознания, которое, ввиду своей простоты, легко включается в любую систему, совмещается с любыми системами Цигун, У-Шу, йоги. Если речь идет о западных видах спорта, то здесь нет никаких препятствий для совмещения «столба» с боксом, плаванием, штангой, бегом. Или шахматами...

«Стояние столбом» – это основное упражнение для создания единой внутренней структуры тела. Создание правильной структуры начинается с регулирования положения физического тела относительно природных сил (энергий) Неба (сила земного притяжения) и Земли (сила опоры).

Основное внимание обращается в основном на расслабление и успокоение. Постепенно состояние психического расслабления и физического «удобства» углубляется. Следом за этим улучшается самочувствие и состояние здоровья.

В пояснениях к Хунь-Юань-Ци Чжуан-Гун (столбовая работа Единой Ци Изначального Хаоса) [12] сказано: «Во время практики необходимо придерживаться естественного дыхания, концентрировать Дух (Шэнь), собирать Ци. Все тело уравновешено силой. Сердечные устремления широко раскрыты, необходимо заботиться о вскармливании Цзин-Шэнь. Расслабить тело и психику. Необходимо быть спокойным в отношении внешнего окружения и не допускать разброд мыслей, сумятицу. Слушать и не слышать, чрезмерно не сопротивляться, не останавливаться на уходящих мыслях. Сознательно охранять центр – жизненная сила беспрепятственно пронзает все тело».

Существует большое количество поз, в которых может практиковаться «столб». В зависимости от методов положение рук может изменяться на нижнее (уровень низа живота), среднее (уровень груди) или верхнее (уровень бровей).

Наверное, чаще всего используется «обнимание дерева» или «позиция трех кругов», когда руки округляются перед грудью, как бы охватывая дерево, а человек слегка сгибает ноги, уподобляясь дереву, пустившему корни в землю.

В зависимости от уровня физической подготовки может изменяться уровень стойки: высокий, средний и низкий. Высокая стойка предполагает незначительное сгибание ног в коленях, что не требует больших усилий, приспособлена для пожилых и ослабленных людей. В средней стойке колени сгибаются под углом около 130°. Такое положение подходит тем, у кого достаточно хорошие физические данные. Низкая стойка требует сгибать колени под углом 90°, она предназначена для полностью здоровых и молодых людей (обычно практикующих У-Шу).

При необходимости может применяться столб с «одионочной тяжестью», когда большая часть веса приходится на одну ногу. Наиболее известный пример такой позиции – стойка Сань-Тиши (три тела) из стиля Синь-И-Цюань.

Занятие в любой из этих позиций может занимать от минуты—двух до получаса или часа непрерывно по мере увеличения тренированности.

Как показывает практика, «стояние столбом» является эффективным средством терапии при различных хронических заболеваниях. Расслабление тела, достигаемое в процессе стояния, способствует восстановлению здоровья. Расслабление в общем случае включает психическое расслабление, мышечное расслабление, расслабление внутренних органов и дыхания.

- Психическое расслабление предполагает выполнение упражнения в состоянии полного покоя. Для этого перед началом занятий необходимо избегать напряжения, возбуждения, отрицательных эмоций.

- Мышечное расслабление непосредственно зависит от эмоционального состояния человека. Спокойствие способствует снижению мышечного напряжения, а следовательно, и полноценному отдыху, быстрому восстановлению физических сил. При малейшем же возбуждении психики происходит быстрое нарастание мышечного напряжения. И наоборот, сознательное расслабление мышц само по себе является оздоравливающим фактором. Полноценное мышечное расслабление характеризуется ощущением тепла в конечностях, распространением «теплой» Ци по всему телу, чувством комфорта.

- Расслабление внутренних органов представляет собой еще более глубокую степень расслабления. Для расслабления желудка и кишечника перед занятием не следует плотно есть; для расслабления легких не следует курить.

- Расслабление дыхания достигается на основе естественного дыхания, которое позволяет телу полностью расслабиться, обеспечивает проходимость энергетических каналов, свободную циркуляцию энергии и, в конечном итоге,

само собой переходит в «медленное, тонкое, глубокое, продолжительное, устойчивое» дыхание.

Рекомендации при стоянии столбом (вообще говоря, они ни в чем не отличаются от рекомендаций для других видов Цигун).

- От начала и до конца упражнения сохранять расслабленность. На лице должна быть слабая улыбка. Не следует отслеживать возникающие ощущения.

- На первом этапе рекомендуется стоять в высокой стойке, применять естественное дыхание, сосредоточиваться на чем-нибудь легком и приятном.

- Все время необходимо сохранять выбранную позу. Произвольные движения не допускаются.

- Появление во время стояния ощущений жара, тепла, онемения, подергиваний мышц, дрожания пальцев, ног и т. п. представляют собой нормальное явление. Это просто ощущение Ци.

- Из-за неравномерного распределения Ци в организме может возникнуть ощущение холода в одной половине тела и жара – в другой.

- Чувство тепла, испарина (не доводить до пота) во время стояния является хорошим признаком. Но надо быть осторожным, чтобы не простудиться: нельзя сразу после занятия пить холодную воду, умываться холодной водой.

Положения рук

Искусная рука в каждом движении образует Великий предел, след – как бы превращение завершения в возврат к отсутствию.

Трактат о Тай-Цзи-Цюань

Правильное положение рук и пальцев является весьма важной составляющей положения тела. Это как в русских народных сказках, когда маленькая зверушка спасает царевича или без помощи мышки куча народу не способна вытащить репку. Так и здесь: тело велико, но именно пальцы могут послужить тем золотым ключиком, который запускает поток Ци по всему телу.

Этот момент весьма важен, однако обычно его не объясняют. Это связано с тем, что все традиционные школы являются семейными и «чужакам» в лучшем случае демонстрируется внешняя форма, так сказать, кузов автомобиля без мотора. Выглядит, как настоящий: блестит, имеет руль, педали, салон, богато отделанный кожей. Все красиво, только не едет...

Для того чтобы все пришло в движение и «автомобиль поехал», прежде всего (в любых внутренних практиках) нужно расслабить тело. При этом важно помнить, что если «усилие-Цзинь зарождается в стопах, распределяется поясницей и выражается в пальцах рук», то напряжение, наоборот, зарождается в кистях и распространяется по всему телу.

При этом положение ладони относительно туловища (и пальцев относительно ладони) влияет на распределение Ци внутри тела. Это связано с тем, что (как было описано ранее) в теле человека существует 12 главных энергетических меридианов, связанных с 12 мышечно-сухожильными каналами и 12 кожными зонами. Эта связь позволяет управлять открытием и закрытием точек Лао-Гун и Юн-Цюань с помощью движений любого пальца руки или ноги. Это важный момент, связанный с процессами собирания и излучения Ци.

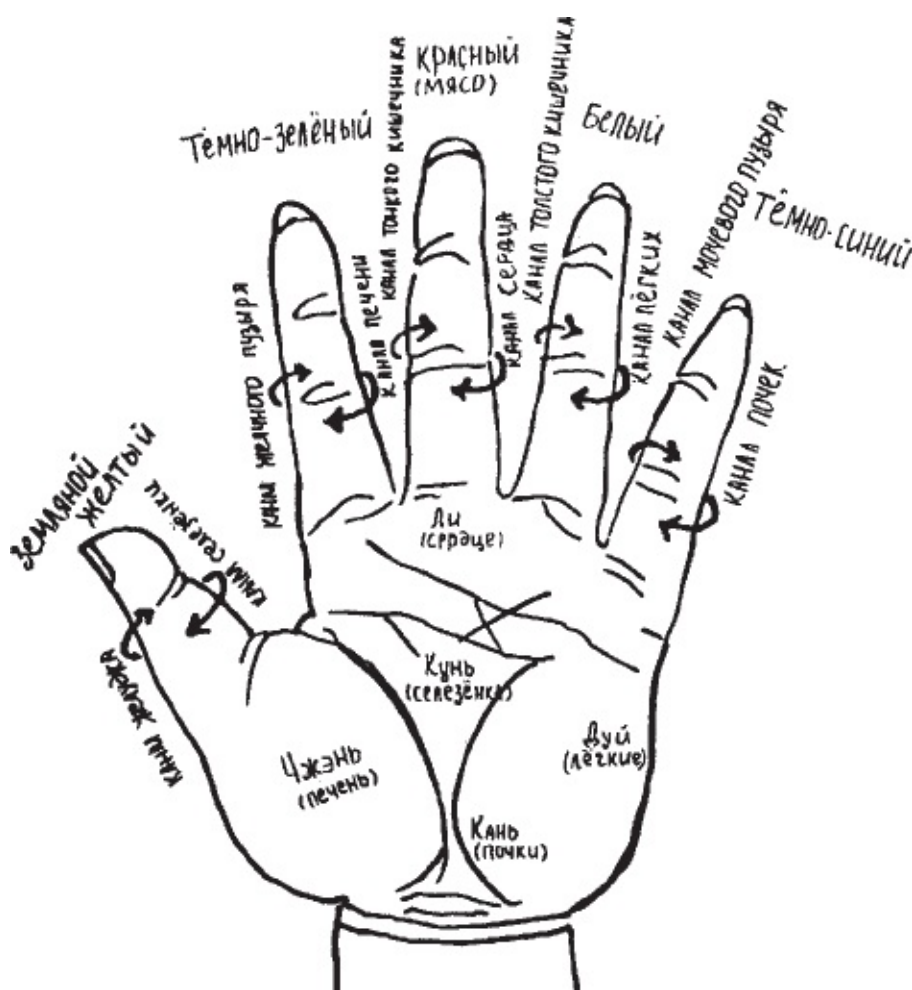
Из названий 12 основных каналов видно, что через руки проходит шесть каналов, название которых начинается с иероглифа Шоу – «рука». Причем пальцы рук представляют собой оконечности трех Инь-меридианов руки и начало трех Ян-меридианов.

Поэтому стимуляция пальцев приводит в движение Ци в этих каналах. Более того, это стимулирует работу ума. Есть даже несколько китайских поговорок, указывающих на тесную взаимосвязь пальцев рук с головным мозгом и внутренними органами: «Пальцы гибкие – ум гибкий»; «Пальцы связаны с сердцем». Связь эта реализуется через так называемые мудры [1]

(санскр. «печать, знак»), представляющие собой символическое расположение кистей рук, ритуальный язык жестов. Положения пальцев рук в мудре создают энергетические конфигурации, влияющие на человека определенным образом.

Так, в Чань-Ми-Гун (в практике «Омовения сердца») используется специальная «карта соответствия» зон на ладони и внутренних органов (см. рис.).

Отметим, что в практиках Чань-Ми-Гун большое внимание уделяется мудрам (в Китае их называют «замками») и их сочетанию с положением тела, мантрами и работой мысли [23]. Это свидетельствует о том, насколько важным считается положение пальцев (и, соответственно, движение энергии в них) в сложных практиках.



Приведем несколько примеров, иллюстрирующих, как различные положения пальцев используются в некоторых других видах Цигун.

Цигун «36 постукиваний умелых рук»

Описанная выше практика «Тело в теле» – это фрагмент огромного и сложного комплекса под названием «Часть человека» школы Чань-Ми-Гун.

Для «ежедневного употребления» есть практики намного проще и короче, буквально миниатюрные. Их можно уподобить жемчужинам, которые невелики по размеру, но необычайно красивы и дороги.

Одной из них является Цигун, название которого переводится примерно как «36 постукиваний для умелых (или золотых) рук».

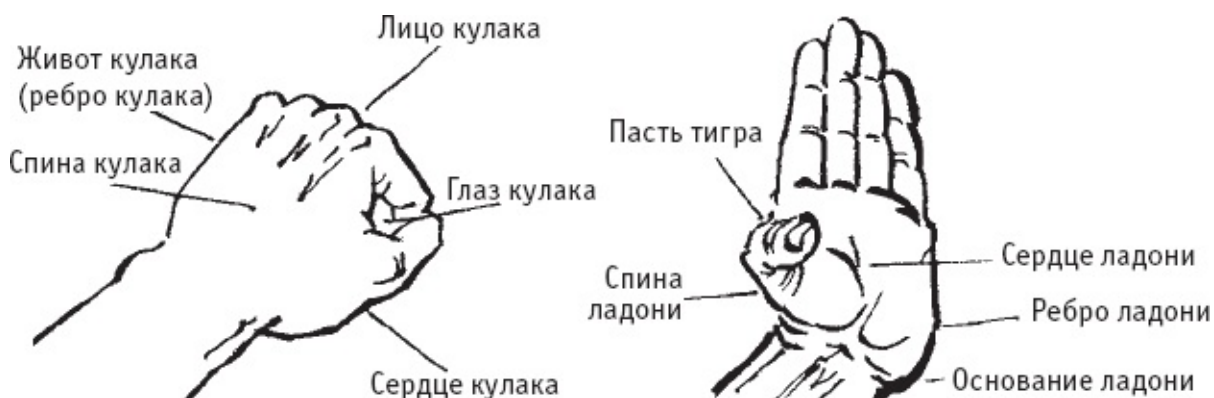
Этот вид Цигун не настолько распространен, как, например, Восемь кусков парчи, но достаточно известен. В наше время он обычно передается как оздоровительный Цигун, но на самом деле представляет собой систему мягкой набивки рук в У-Шу.

Здесь спрятана типично восточная мудрость: «Если хочешь набить руки, ни в коем случае не набивай руки». Поясняется это так. При жесткой набивке рук (особенно без использования специальных травяных мазей и настоев, как это делается на Западе) единственное, что можно сделать наверняка, – это искалечить суставы рук. Может быть, удастся их даже набить. А может, и не удастся...

При правильной (мягкой) набивке никакого травмирующего воздействия на кисти рук не производится. Только массаж, за счет которого активизируется движение Ци по каналам. Усиление потока энергии оздоравливает и укрепляет кисти. «И волки сыты (набили себе лапы) и овцы (кисти рук) целы».

Перед описанием практики введем терминологическое поле (оно наверняка известно всем, кто изучает У-Шу).

В У-Шу кисть руки описывается как самостоятельная живая сущность. Это также свидетельствует, насколько глубоко китайские мастера понимали важность роли кистей в теле человека.



Процесс выполнения Цигун «36 постукиваний для умелых рук» состоит в выполнении постукиваний, показанных на рисунках ниже (все постукивания выполняются по 36 раз, без усилий).

Существуют различные варианты этого Цигун. Так, в упражнениях 1, 2, 3, 7 руки могут складываться, как показано на рисунках ниже, а могут быть сложены в кулаки, причем большой палец располагается внутри кулака, в точности как в седьмом упражнении Ба-Дуань-Цзинь. Причины такой непривычной формы кулака описаны ниже, в разделе «Формы ладони в Ба-Дуань-Цзинь».

На самом деле не имеет значения, сложены ладони в кулаки или открыты (оба варианта правильные). Важно только, чтобы ударные поверхности совпадали, а кисти рук были расслаблены.

Делать можно в любое время, весь «комплект» или отдельные упражнения по потребности.



1. Глаз кулака левой руки о Глаз кулака правой руки

Лечит болезни, связанные с органами, расположенными на лице: глаза (например, нечеткость зрения), воспалительные процессы в носу, уменьшает зубную боль. Снимает головную боль. Повышает сопротивляемость к воспалительным заболеваниям.



2. Ребро ладони левой руки о Ребро ладони правой руки

Замедляет процесс старения костей, расслабляет мышцы шеи. Снимает боли, возникающие в «вершине головы» (темя, макушка).



3. Основание ладони левой руки об Основание ладони правой руки

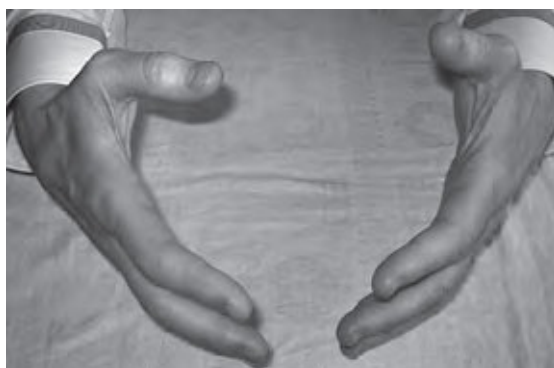
Работает с точкой Да-Лин («Большой курган») меридиана перикарда, расположенной в углублении посреди запястной складки. Положительно воздействует на сердце. Снимает сердечный приступ, боли и тяжесть в груди.





4. Пасть тигра левой руки о Пасть тигра правой руки

Восстанавливает кровообращение в «четырёх окончаниях». Имеется в виду ток крови и Ци в пальцах рук и ног. Таким образом лечится онемение в пальцах.



5. Основаниями пальцев обеих рук (вдвигая пальцы друг в друга)

Тот же эффект, что в предыдущем упражнении.



6. Левым Лицом кулака в Сердце правой ладони, потом наоборот

Задействует меридианы Перикарда и Сердца. Снимает усталость и взбадривает.



7. Спиной ладони одной руки по Спине ладони другой руки

Потом поменять ладони местами.

Регулирует функции внутренних органов. Способствует профилактике сахарного диабета. Воздействует на точку с поэтическим названием Ян-Си («освещенный солнцем ручей в ущелье Ян»), расположенную на лучевой стороне запястья, во впадине между сухожилиями разгибающей мышцы у

основания большого пальца.

Далее, как всегда: растереть ладони, массировать ушные раковины, поясницу, глаза.

Метод «опускания пальцев» (Бань-Чжи-Фа)

Согласно представлениям китайской медицины, открытие восьми «чудесных» каналов происходит только у практикующих Цигун. Считается, что для этого требуется от трех до шести месяцев (это при идеальных условиях, на самом деле намного дольше). Метод опускания пальцев позволяет сделать это за один-два месяца. В это трудно поверить, т. к. всем практикующим Цигун хорошо известно, что понятия «быстро» и Цигун несовместимы. Однако характерной чертой этого вида Цигун является именно то, что он начинает работать на самом деле быстро. Это не годы (стандартное время для серьезных практик), а месяцы, иногда даже недели.

Этот метод [2] является практической реализацией системы «созерцания внутренней энергии», содержание которой укладывается в схему: созерцание – внутренняя энергия – пальцы – внутренняя энергия – высвобождение внутренней Ци.

Дело в том, что движения пальцами вверх и вниз позволяют регулировать скорость движения Ци по энергетическим каналам, накапливать и укреплять внутреннюю энергию.

Связь меридианов, проходящих через пальцы, с внутренними органами позволяет с помощью данной методики оказывать на них регулирующее воздействие, в достатке снабжать их Ци и кровью. Такая «подпитка» стимулирует восстановительные процессы в органах, подвергшихся болезненным изменениям, усиливает сопротивляемость организма. По механизму воздействия на внутренние органы это упражнение аналогично иглокалыванию и массажу конечностей.

Магнитное поле (подобное тому, что существует между небом и землей, но гораздо слабее) присуще и телу человека. Кроме того, отдельные магнитные поля существуют на ладонях и подошвах. В обычных условиях магнитное поле тела неупорядочено. Движения пальцев рук и ног как бы «перерезают» силовые линии этого поля, организуя и структурируя его в определенном порядке.

Тем самым достигается несколько целей:

- Ци, рассредоточенная в руках и ногах, аккумулируется в Дань-Тянь;
- Создаются благоприятные условия для «высвобождения внутренней Ци» за счет усиления напряженности магнитных полей рук и ног.

В результате занятий по этой методике напряженность магнитного поля в области точки Лао-Гун у начинающего уже через полгода может достичь величины, соотносимой с напряженностью магнитного поля мастера.

Как прямо следует из названия, метод основан на опускании пальцев рук. Во время опускания пальцев рук следует проделывать аналогичные движения соответствующими пальцами ног. За счет этого поток Ци в Инь– и Ян-меридианах рук начинает резонировать с потоком энергии в Инь– и Ян-меридианах ног. В результате движений пальцами, совершаемых в определенной последовательности, формируется правильный поток Ци, воздействующий на двенадцать главных каналов, восемь «чудесных» каналов и внутренние органы.

Существует несколько вариантов выполнения этой методики (мы приведем только один из них, предназначенный для оздоровления и продления жизни).



Выполнить стояние столбом (общие принципы столбового стояния были описаны выше) в течение десяти минут, после чего можно приступить к опусканию пальцев.

Руки располагаются параллельно ладонями вниз. Пальцы прямые и расслабленные. Нужно сгибать одноименные пальцы обеих рук в месте их соединения с ладонями и медленно опускать их вниз. Пальцы до места сгиба должны оставаться прямыми. Это нижнее положение фиксируется приблизительно 0,5–1 минуту. Затем нужно медленно поднять пальцы несколько выше исходного положения и вернуть их на место, восстановив ровную форму обеих кистей.

Выдержав паузу в 1–2 секунды, можно опускать следующую пару пальцев и т. д. Последовательность опускания следующая: указательные, безымянные, большие, мизинцы, средние, как показано на рисунке ниже.





Последовательность опускания пальцев

Комментарий:

Ни в коем случае нельзя менять порядок следования пальцев или пропускать какой-либо палец.

Опуская какой-либо палец руки, следует обязательно выполнять надавливающее вниз движение соответствующим пальцем ноги.

Закончив цикл, нужно еще постоять в столбе 5–10 минут, после чего можно завершить занятие.

В завершение добавим, что этот Цигун преподается (как и всегда) не только как оздоровительный, но и как воинский. На самом деле он на порядок сложнее, чем здесь описано. В него входит набор из 8 подготовительных и 6 завершающих упражнений, как минимум не уступающих по эффективности Восьми кускам парчи (справедливости ради следует отметить, что и времени стояние столбом занимает значительно больше).

Порядок опускания пальцев, описанный выше, – это тоже только база. Для лечения отдельных заболеваний предусмотрен дополнительный набор позиций, в котором пальцы опускаются в совершенно другом порядке и по несколько сразу. Возможно, этот Цигун, представляющий собой несомненную ценность, будет описан нами в другой книге.

Формы ладони в Ба-Дуань-Цзинь

Рассмотрев достаточно подробно важность формирования правильного положения кисти, перейдем непосредственно к формам кистей, используемым в Восьми кусках парчи.

Их всего четыре: ладонь (используется практически во всех упражнениях), одиночный палец (применяется при «натягивании лука» для той руки, которая «держит лук»), лапа леопарда (используется при «натягивании лука» для той руки, которая «держит тетиву») и кулак (для упражнения «Бить кулаком»). Никаких дополнительных пояснений к рисункам, приведенным ниже, не требуется, единственное о чем нужно постоянно помнить, – это о том, что, принимая любую форму (в частности, сжимаясь в кулак), ладонь никогда не напрягается.

Такая форма кулака чудесно описывается в Тай-Цзи-Цюань: «Складывать кулак так, как будто держишь муху». Здесь ни убавить, ни добавить: сожмешь кулак чуть сильнее, чем нужно, – раздавишь муху, разожмешь чуть больше положенного – муха улетит.



Ладонь



Одиночный палец



Лапа леопарда



Складывание кулака – положение 1



Складывание кулака – положение 2



Складывание кулака – положение 3



Складывание кулака – положение 4



Складывание кулака – положение 5

Из этих рисунков можно видеть, что положение кулака достаточно специфическое. Связано это с тем, что седьмой кусок парчи (удар кулаком) включает в себя фрагмент пальцевого Цигун. Такое положение большого пальца используется потому, что он закрывает точку Лао-Гун после того, как ладонь «собрала» энергию и «возвращает» ее обратно в тело.

В Чань-Ми-Гун [23] в разделе «Методы защиты и очищения от негативной энергии» есть прямой аналог этой техники. Отличие в том, что он предназначен для временного закрытия тела и вместо больших используются средние пальцы, которые, сгибаясь, кончиками надавливают на точки Лао-Гун, работающие в данном случае как ворота, закрывающие тело. Одновременно следует мысленно представлять, что поры всего тела закрыты. Когда тело закрывается таким образом, то никакая вредоносная Ци не сможет проникнуть.

В Ба-Дуань-Цзинь кулак складывается двумя способами:

1. Сначала большой палец, на него накладывается указательный, далее средний, потом безымянный и, наконец, мизинец (рис. *Складывание кулака – положение 1, 2, 3, 4, 5*). Пальцы сгибаются без спешки по одному. Все это делается не автоматически, а под постоянным контролем ума – типичный пальцевый Цигун.

2. Сначала большой палец, затем на него сразу накладываются остальные четыре пальца (рис. *Складывание кулака – положение 1* и рис. *Складывание кулака – положение 5*). В рассматриваемом варианте комплекса используется именно этот способ.

Комплекс Ба-Дуань-Цзинь

Предполагаемая история

Что есть история, как не басня, в которую договорились поверить.

Наполеон Бонапарт

Название «Ба-Дуань-Цзинь» (иероглиф Ба – «восемь», иероглиф Дуань – «кусок», иероглиф Цзинь – «красивый», «сверкающий», например парча) переводится примерно как «Восемь кусков парчи», или набор оздоровительных упражнений, своим совершенством подобных шелку.

Это название имеет две трактовки. По одной из них, парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса.

В пользу второй версии свидетельствует то, что в 1970-х гг. в городе Чанша была найдена могила высокопоставленного чиновника времен династии Хань (206 до н. э.–220 н. э.). В ней был обнаружен кусок парчи с рисунком под названием «Иллюстрация Переноса Ци». На нем отчетливо изображены четыре движения (на рисунке далее по тексту они обведены), очень схожие с движениями современного комплекса Ба-Дуань-Цзинь: «Стрельба правой и левой руками в позе лучника»; «Для нормализации работы живота и селезенки – одна рука в воздухе»; «Для укрепления почек – скольжение рук по спине и ногам и касание ступней»; «Для излечения от болезней – подъем и опускание на пятках».



Кусок парчи с иллюстрациями «Переноса Ци»

Схожие иллюстрации присутствуют в книге «Забота о Здравье Ума и Продление Жизни» То Хун Цзина, жившего во время правления Южной и Северной династий (420–589).

Комплекс также называется «Формула ведения и привлечения Сюй Чжэнь-Цзюня». Возможно, это искаженное имя Сюй Сюнь, который жил при династии Цзинь (265–420) и которому потомки приписали этот комплекс.

Еще одно название комплекс «даосские энергетические упражнения» связано с тем, что еще по одной версии он зародился в даосской среде, где его практиковали для очищения внутренних каналов организма, чтобы открыть их для свободной циркуляции энергии.

Первые письменные упоминания о практике Ба-Дуань-Цзинь найдены в книге «Записки Слушателя – Избранные Истории о Сверхъестественных Существах», автором которой был Хун Май, живший во время правления Южной династии Сун (1127–1279).

В процессе распространения метода произошел раскол на северную и южную школы. Северную приписывают маршалу Юэ Фэю, который разработал несколько упражнений Цигун для укрепления здоровья своих солдат. Движения здесь трудные в исполнении, главное в них – жесткость, часто используется положение Ма-Бу («верхом на лошади»). Эту вариацию Ба-Дуань-Цзинь называют также военными восемью кусками.



Старинные иллюстрации к «8 стоячим кускам»

Южную школу приписывают Лян Шичану, здесь внешне движения проще, главное в них мягкость; их называют также гражданскими восемью кусками. В процессе развития этой школы в ней сформировалась сидячая форма этой практики (8 сидячих кусков).



Старинные иллюстрации к «8 сидячим кускам»

Как всякая «приличная» азиатская практика, Восемь кусков парчи имеют так называемые песенные наставления. Каждый отдельный «кусок» имеет стихотворное наставление, объясняющее глубинный смысл упражнения, поэтому для успешных занятий необходимо его понимать.

Отметим, что такие наставления являются признаком традиционной школы, которая передавалась из поколения в поколение в течение длительного времени. Дело в том, что далеко не все практикующие умели писать, поэтому для сохранения передачи в полноте и целостности они составляли стихи, в которых зашифровывались основные положения школы, понятные только посвященным. Устная, так сказать, стенограмма.

Стоячий комплекс Восемь кусков парчи популярен в Китае, поэтому в исторических документах его разновидностей встречается довольно много, причем все они правильные и имеют одинаковые базовые принципы. Поэтому не очень важно, какой вариант комплекса выбрать. Важно только на самом деле понять суть практики и тренироваться терпеливо и упорно.

Ниже приведены песенные наставления для трех хронологических этапов.

Начало Южносунского периода

1. Откинуть ладонь, поднять вверх для управления тремя обогревателями.
2. Слева печень, справа легкие – как бы стреляют в орла.
3. На восток и запад независимо тянутся, чтобы успокоить селезенку и желудок.
4. Вновь и вновь ты оглядываешься, преодолевая свои раны и слабости.
5. Большие и малые обращения к небу способствуют проходимости пяти плотных органов.
6. Глотают слюну, пополняя Ци, влево и вправо машут руками.
7. Виляют хвостом, словно угорь, чтобы изгнать болезни сердца.
- 8.левой и правой рукой цепляются за ступни, излечивая поясницу.

Династии Чжурчжэней и монголов

1. Откинув, подпирают и одновременно приводят в порядок три обогревателя.
2. Слева печень, справа легкие – как бы стреляют в орла.
3. На востоке печень, отдельно подпирают запад, так проходят руки.
4. Пять усталостей: вращают головой, семь ранений выправляются.
5. Плавающая рыба виляет хвостом – излечивается сердце.
6. Руки цепляются за две стопы – благоприятно для поясницы.
7. Бьют в небесный барабан тридцать шесть раз.
8. Ладонями прикрывают уши, затем постукивают по голове.

Начало периода Гуанской Маньчжурской династии

1. Двумя руками поддерживают небо – благоприятно для трех обогревателей.
2. Влево и вправо натягивают лук, будто стреляют в орла.
3. Чтобы привести в порядок селезенку, нужно отдельно поднять желудок.
4. Есть пять усталостей и семь ранений – взгляд назад направо.
5. Качаешь головой и виляешь хвостом – сердца огонь проходит.
6. Спиною назад семь раз опрокинешься – сто болезней исчезнут.
7. Сведешь кулаки, яростно взглянешь – увеличишь силу Ци.
8. Двумя руками схватишь ступни – укрепишь поясницу и почки.

Настоящие песенные формулы приведены для того, чтобы показать преемственность традиции, которая отчетливо видна хотя бы по совпадению названий движений.

Общие положения

Система Восемь кусков парчи доступна для широкой публики: движения простые, заниматься можно где угодно, нет ограничений по возрасту или физическому состоянию. Трудностей при выполнении комплекса Ба-Дуань-Цзинь, как правило, не возникает, т. к. уровень нагрузки и интенсивность упражнений невысоки и легко регулируются. Отсутствие сложных методов концентрации внимания позволяет изучать систему самостоятельно.

Большинство людей начинают изучать Восемь кусков парчи из-за заметного и сравнительно быстрого оздоровительного эффекта. Этот эффект основан на принципе «спокойное безмятежное сердце и сосредоточенный ум». Когда человек становится спокоен, его нервная система отдыхает и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, управляемые мыслью, приводят к гармонии «внешнего» и «внутреннего».

Сочетание напряжения и расслабления, движения и покоя поддерживает равновесие между Инь и Ян, улучшает циркуляцию крови и Ци, ведет к укреплению организма и улучшению здоровья.

При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Наблюдается улучшение сердечной деятельности (по данным ЭКГ), стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость, быстрее протекают восстановительные процессы после нагрузок.

При регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, возрастает жизненная емкость легких, улучшается газообмен в них.

Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают движение крови в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. В крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза. Улучшается обмен веществ в организме, что приводит к уменьшению избыточного веса.

Практика Восьми кусков парчи заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность в сне. Ба-Дуань-Цзинь широко используется как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований, а также людей, чей труд связан с высокими психическими,

интеллектуальными и физическими нагрузками.



Принципы выполнения

Не было гвоздя – подкова упала; подкова упала – лошадь захромала; лошадь захромала – командир убит, конница разбита армия бежит. Враг заходит в город, пленных не щадя, оттого что в кузнице не было гвоздя.

О важности точного выполнения даже самых общих принципов

Для приведения в равновесие циркуляции внутренней энергии движения тела должны быть мягкими, округлыми, плавными, спокойными, «просторными», непрерывными и естественными. Выполняются они ни в коем случае не бездумно, а под постоянным контролем ума. Движения не должны прерываться. Если даже это и произошло, то внешняя пауза не прерывает внутренней циркуляции Ци.

Очень важно расслабить тело, для чего нужно выстроить правильную позу (положение тела). Если тело расслаблено, то упражнения принесут значительно больший эффект. Если ум спокоен, то человек легче переносит психологические и физиологические стрессы. Спокойный нейтральный ум дает возможность полностью сконцентрироваться на упражнении. По поводу состояния ума в Цигун есть даже специальная шутка: если мимо мужчины, практикующего Цигун, проходит тысяча обнаженных красавиц, то в его сознании должна промелькнуть только одна мысль: «мимо меня проходит тысяча обнаженных красавиц».

Дыхание должно стать размеренным, глубоким и естественным, сердце должно биться спокойно.

Когда тело, дыхание и ум действуют без принуждения, выполнение упражнений становится естественным (это отнюдь не означает, что процесс практики может быть пущен на самотек, наоборот, только в таком состоянии ум способен полностью контролировать процесс).

Для того чтобы облегчить процесс расслабления тела и успокоения ума, можно представлять, например, текущую воду или плывущие облака.

Начальную стадию можно разбить приблизительно на три этапа:

1. Правильные положения тела (в том числе стойки).
2. Правильное выполнение движений.
3. Понимание усилия в каждом упражнении.

При выполнении упражнений необходимо учитывать свой возраст и физическое состояние и в соответствии с этим самостоятельно выбирать интенсивность и уровень нагрузки.

Если продолжительность занятий, количество повторений и интенсивность выполнения движений определены правильно, то после тренировки ум, тело и Ци обретают равновесие, что тут же начинает сказываться и на повседневной жизни.

Минимальное количество повторений каждого упражнения комплекса – 3 раза в каждую сторону (если «кусок» делается только в одну сторону, то 6 раз). По мере роста мастерства и увеличения энергетического потенциала можно увеличивать количество повторений каждого упражнения до 24 раз.

Существует несколько способов практики «Восемь кусков парчи»:

1. Как отдельный комплекс:

- Первый раз упражнения Восемь кусков парчи лучше всего выполнить утром сразу же после пробуждения. В идеале их можно сделать два раза: первый раз – для пробуждения организма и легкой разминки мышц. Второй – с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось.

- В середине дня (примерно в 15–16 или 18–19 часов) – для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

- Вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца, с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

2. В составе тренировки в боевых искусствах:

В этом случае упражнения Ба-Дуань-Цзинь могут быть выполнены несколько раз в течение тренировки.

- В начале, для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей.

- В конце, для восстановления организма.

- Можно выполнить несколько упражнений по выбору после интенсивных нагрузок, сложных комплексов, поединков и т. д.

При любом режиме занятий соблюдение правильного режима дня повышает эффект от выполнения упражнений комплекса Ба-Дуань-Цзинь. Не следует форсировать тренировки, т. к. скорость достижения результата зависит от особенностей каждого человека. Самое главное – это постепенность и постоянство.

Ба-Дуань-Цзинь прекрасно дополняется другими практиками (некоторые из этих практик были упомянуты выше). В частности, общепринятым считается его сочетание с самомассажем, столбовым стоянием (Чжуан-Гун), Тай-Цзи-

Цюань, сидячей медитацией. Также после него хорошо просто читать и учиться.

Выполнение комплекса Ба-Дуань-Цзинь

Даже путь в тысячу Ли начинается с первого шага.

Древняя китайская пословица, иногда приписываемая Лао-Цзы

Выполнение комплекса Ба-Дуань-Цзинь просто начинается с первого упражнения.

Наша трактовка для нашего случая

Как отмечалось выше, существует много «правильных» разновидностей стоячего комплекса Восемь кусков парчи. После изучения и сравнительного анализа достаточно большого количества вариантов авторами (несмотря на их несомненную приверженность традиционным вариантам У-Шу и Цигун) для описания в данной книге была выбрана современная модификация комплекса, составленная Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун.

Это связано со следующими причинами.

- Первое и самое важное, комплекс целиком выдержан в традиционной манере и полностью сохраняет «вкус» настоящего Цигун.
- Из всех изученных вариантов – этот, пожалуй, внешне самый простой и безыскусный.

И, наконец, к восьми традиционным добавлены начальное и заключительное упражнения. Первое из них является одной из модификаций знаменитого «Чжуан-Гун» (столбового стояния), а последнее – «сбором Ци». Оба они представляются весьма ценным и естественным дополнением к комплексу.

Начальное упражнение (краткое стояние в столбе)

Традиционный комплекс Ба-Дуань-Цзинь не начинается с успокаивающей медитации. Для этой цели предназначена дополнительная поза (условно назовем ее «нулевой»).

Реализация

Упражнение выстраивает структуру тела, гармонизирует поток Ци, успокаивает ум, регулирует дыхание и расслабляет внутренние органы.

Выполнение

1. Стать прямо. Пятки вместе, руки свободно свисают вдоль туловища. Взгляд направлен прямо и вдаль. Дыхание медленное, ровное. Сделать несколько вдохов и выдохов, мысленно направляя воздух в Дань-Тянь (рис. 0–1).



Рис. 0–1



Рис. 0–2



Рис. 0–3

2. Перенести вес тела на правую ногу и сделать шаг в сторону левой ногой на ширину плеч. Стопы параллельно. Руки поднять на уровень бедер, ладонями назад. Взгляд направлен прямо и вдаль (*рис. 0–2*).

3. Слегка согнуть колени. Руки поднять на уровень пупка и сформировать «позу объятия шара». Кончики пальцев приблизительно на расстоянии 10 см друг от друга (*рис. 0–3*).

Кусок 1. «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»

Обе руки поддерживают Небо для регулирования Сань-Цзяо (Тройного обогревателя); Сань-Цзяо пропускает Ци свободно и плавно, болезни исчезают. Поверни ладони к Небу и подними обе руки. Выпрями грудь, выпрями поясницу. Встань прямо и замри. Занимайся долго, тело станет сильным, а ты будешь счастливым.

Песенное наставление к первому куску

В китайской традиционной медицине существует понятие «Сань-Цзяо». Наиболее часто это переводится как Тройной обогреватель, что, скорее всего, связано с тем, что этот термин вначале был переведен с китайского на английский как triple heater (или triple warmer), а уже затем (дословно) на русский. Переводом, более приближенным к оригиналу, представляется «Три печи» или «Три очага».

Первый обогреватель – область над диафрагмой; второй – область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком и пахом. Они отвечают соответственно за питание, дыхание и выделение. Обогреватели включают в себя энергетические центры для целого ряда зон. Например, нижний – для меридианов печени и почек, средний – для легких и сердца и т. д. Считается, что неправильное продвижение энергии в трех обогревателях является основной причиной нарушения циркуляции Ци в других органах.

При выполнении первого упражнения происходит разогрев каждой из этих трех энергетических зон за счет движения Ци снизу вверх по переднесрединному меридиану.

В первой фазе упражнения пальцы рук соединяются между собой, ребра ладоней расположены напротив точки Ци-Хай, на уровне нижнего Дань-Тянь.

На вдохе руки поднимаются вверх, вдоль переднесрединного меридиана, локти направлены вниз. Важно, чтобы вместе с руками вверх не поднимались грудная клетка и плечи.

Когда ладони доходят до уровня среднего Дань-Тянь (точка Тянь-Чжун), ладони разворачиваются от себя. Затем на вдохе руки поднимаются прямо вверх. Взгляд следует за ладонями вверх. Когда руки выпрямляются над головой, взгляд переводится вперед вдаль.

Затем руки разводятся в стороны и плавно опускаются вниз. На уровне нижнего Дань-Тянь пальцы вновь соединяются, заканчивая таким образом цикл.

При подъеме рук мышцы туловища растягиваются, а при опускании расслабляются, обеспечивая свободный поток Ци. Повторение этих движений регулирует продвижение Ци по трем обогревателям. Когда оно становится плавным, внутренние органы расслабляются и оздоравливаются.

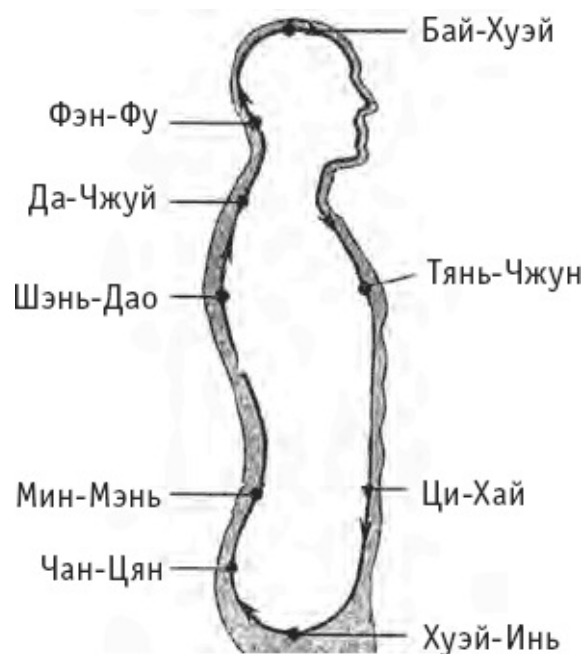
Самой важной (именно она и послужила основой для названия упражнения) считается фаза, когда руки подняты, ладони повернуты вверх и находятся прямо над макушкой. Позвоночник должен быть выпрямлен («натянут, но не напряжен»). Положение тела вертикальное, руки как бы притягиваются к небу, а ноги – к земле. За счет этого человек растягивается, становясь проводником, соединяющим Небо и Землю.

Кроме воздействия на три обогревателя упражнение имеет еще один аспект – воздействие на энергетическую сферу вокруг физического тела.

Чтобы понять, о чем идет речь, нужно знать, что в Цигун выделяют три круга циркуляции энергии:

1. «Малый в Малом Небесный круг», или циркуляция энергии в нижнем Дань-Тянь.

2. «Малый Небесный круг» – циркуляция энергии по передне– и заднесрединному меридианам.



3. «Большой Небесный круг», когда в круговорот помимо корпуса и головы включаются руки и ноги (иногда в практиках высшего уровня, как, например, в Чань-Ми-Гун, большим кругом считается движение Ци по пути Небо – Человек – Земля – Человек – Небо и т. д.).

Кроме этих трех кругов выделяют еще внешнюю энергетическую сферу (на Западе ее называют аурой), которую можно описать как спроецированный вовне большой небесный круг. Эта сфера образуется, когда энергия накапливается в избытке и выходит за пределы физического тела человека.

У среднего здорового человека эта сфера имеет форму овала. Ее верх находится чуть выше головы, а низ на 20–30 см уходит в землю. Чем здоровее и энергичнее человек, тем шире границы сферы. В контексте этой концепции первое упражнение направлено на то, чтобы растянуть энергетическую сферу по вертикали.

Философский смысл этого куска парчи состоит в том, что при поднятии рук вверх внутренняя сила сосредоточивается в ладонях, где начинаются все ручные меридианы. Это и есть скрытая суть фразы: «Поднимая двумя руками небо». Древние считали, что «Поднять небо» означает поднять бесконечную, необъятную, тяжелую вещь, совершить значительное деяние.

Кроме того, вытягиваясь к небу и опираясь ногами о землю, человек как бы соединяет Небо и Землю, становится с ними единым целым.

Реализация

Упражнение увеличивает объем легких. Активизирует кровообращение и циркуляцию энергии во внутренних органах. Повышает подвижность и гибкость мышц и связок. Предупреждает заболевания в области плеч и шеи.

Балансирует Инь и Ян в организме за счет того, что во время выполнения ладони разворачиваются то вверх, то вниз, обменивая Инь и Ян.

Выполнение

1. Опустить руки вниз. Сплести пальцы перед животом, ладони направлены вверх. Взгляд направлен прямо (рис. 1–1).



Рис. 1–1



Рис. 1–2

2. Медленно выпрямить колени. Поднять руки на уровень груди, ладони направлены вверх. Развернуть ладони внутрь и поднять их к небу. Когда ладони будут направлены вверх, нужно поднять голову и зафиксировать на них взгляд (*рис. 1–2*).



Рис. 1–3



Рис. 1–4

3. До конца выпрямить руки, втянуть подбородок, взгляд направить прямо вперед (*рис. 1–3*).

4. Слегка согнуть колени. Растопырить пальцы, опустить руки через стороны на уровень пупка. На этом уровне руки образуют полукруг, ладони направлены вверх. Взгляд направлен прямо (*рис. 1–4*).

Кусок 2. «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»

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

Песенное наставление ко второму куску

Основным положением в этом куске парчи является стойка Ма-Бу, описанная ранее. Использование этой позы укрепляет ноги, поясницу и почки, а также усиливает циркуляцию энергии в этих областях.

В качестве «центра движения» нужно использовать поясницу, иначе говоря, движение рук должно сопровождаться небольшим поворотом корпуса в пояснице, но с неизменным положением бедер и ягодиц.

Правая рука переводится снизу через сторону вверх до положения перед грудью. Ладонь внутренней стороной направлена к себе, пальцы направлены влево. Затем левая рука поднимается снизу вверх, разворачивая ладонь от себя, пальцы направлены вверх. В результате предплечья обеих рук скрещиваются. Затем руки расходятся влево и вправо. Как только центры ладоней будут направлены друг на друга, правая ладонь «захватывает тетиву лука» и продолжает движение, как будто оттягивая ее вправо. Одновременно ладонь левой руки разворачивается наружу влево и вытягивается влево в сторону.

Вытянутая в сторону левая рука должна быть в конечной фазе движения слегка согнута в локте. Сначала она максимально вытягивается, затем мгновенно расслабляется и чуть сгибается в локте. Взгляд направлен на вытянутый вверх указательный палец и вдаль – в направлении предполагаемого полета стрелы.

В конечной фазе «натяжения лука» (в левой руке – сам лук, а в правой – тетива) руки должны располагаться по одной горизонтали на уровне плеч. Движение обеих рук должно выполняться одновременно, как при натяжении настоящего лука. Мысленно нужно представлять (а лучше чувствовать) усилие в луке и тетиве. Эта сосредоточенность ума и является источником циркуляции энергии.

Есть более чем подробные рекомендации о том, какие ощущения должны быть в обеих руках. Мы не приводим их сознательно, т. к. представляется, что

значительно проще и эффективнее постараться создать в сознании целостный образ стрельбы из лука. Вообще это упражнение в некотором роде знаковое, т. к. фигура лучника в восточной традиции связана с предельной концентрацией сознания. В качестве иллюстрации позволим себе привести китайскую притчу, которой около пяти тысяч лет.

Вместо того чтобы учить стрелять из лука, мастер заставлял ученика неотрывно смотреть на цель, которая представляла собой маленький круг на очень значительном расстоянии. Через два года мастер спросил ученика, что тот видит. Ученик сказал, что видит мишень, поле возле нее, гору вдали, птиц, летящих мимо, и людей, которые ходят вокруг.

Еще через два года мастер снова спросил ученика: «Что ты видишь?» «Я вижу только мишень и пень, на котором она установлена», – ответил ученик. По прошествии еще двух лет мастер опять повторил свой вопрос. И услышал в ответ: «Я не вижу ничего, кроме цели, которая стала гигантской и заполнила все мое поле зрения. Мне кажется, что я сам стал этой целью». Тогда мастер разрешил ученику выстрелить, заранее зная, что тот уже просто не способен промахнуться.

Если первый отрез парчи предназначался для того, чтобы раздвинуть энергетическую сферу в вертикальном направлении, то второй делает то же самое, но по горизонтали. Поэтому структура тела должна иметь в своей основе крест, вертикальная линия которого проходит через позвоночник, а горизонтальная – через натянутые на одном уровне руки. Такое положение формирует правильный «каркас» энергетической сферы.

Реализация

Имитация позы лучника нормализует поток Ци в заднесрединном меридиане. Лечит сердце и легкие за счет того, что оказывает очищающее воздействие на меридианы легких и сердца.

Улучшает чувство равновесия. Корректирует осанку и предотвращает проблемы в области шеи и плеч.

Укрепляет мышцы предплечий, рук и ног. Увеличивает подвижность и гибкость суставов пальцев и кисти.

Выполнение

1. Перенести вес тела вправо и сделать шаг в сторону левой ногой. Выпрямить колени, стать прямо. Поднять руки перед грудью, левая рука снаружи, ладони направлены внутрь. Взгляд направлен прямо (рис. 2–1).

2. Принять стойку Ма-Бу. Сформировать правой ладонью «лапу леопарда»

и переместить правую руку в позицию перед правым плечом. Разделить большой и указательный пальцы левой руки, слегка согнуть первый и второй суставы остальных пальцев (форма «Одиночный палец»). Отвести левую руку в сторону, в позицию перед левым плечом, ладонь направлена влево. Взгляд также направлен влево. Зафиксировать это положение (рис. 2–2).



Рис. 2–1



Рис. 2–2



Рис. 2–3



Рис. 2–4

3. Переместить вес тела вправо, раскрыв обе руки. Поднять правую руку по дуге на уровень правого плеча, пальцы направлены вверх, ладонь наклонена вперед. Растопырить пальцы левой руки, ладонь наклонена назад. Взгляд направлен на правую ладонь (*рис. 2–3*).

4. Переместить вес тела вправо. Соединить ноги вместе. Опустить руки на уровень живота, ладони направлены вверх, пальцы – друг на друга. Взгляд направлен прямо (*рис. 2–4*).

Далее все выполняется в противоположном направлении (в правую сторону).

Кусок 3. «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»

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

Песенное наставление к третьему куску

Подъем одной ладони вверх и нажатие другой ладонью вниз позволяет растягивать и укреплять сухожилия и мышцы рук, а также мышцы передней части туловища. Это усиливает циркуляцию энергии в каналах желудка, печени и селезенки.

В исходном положении руки располагаются на уровне нижнего Дань-Тянь. Левая ладонь над правой, обе ладони внутренней стороной повернуты вверх. Нужно представлять неразрывную связь между ладонями.

На вдохе левая рука, обращенная ребром ладони к себе, начинает подниматься вдоль переднесрединного меридиана вверх.

Правая рука пока остается в прежнем положении. Пройдя выше среднего Дань-Тянь, левая ладонь разворачивается и выполняет толчок вверх. Одновременно правая ладонь перемещается от нижнего Дань-Тянь к правому бедру и выполняет нажатие вниз. Во время толчка и нажатия происходит концентрация внимания на ладонях.

После концентрации необходимо расслабить руки, для этого на выдохе ладони разворачиваются: верхняя (левая) внутренней стороной вниз, нижняя (правая) внутренней стороной вверх. Правая ладонь переводится на уровень нижнего Дань-Тянь, после чего ладони плавно сближаются. В этот момент руки максимально расслаблены. Затем все повторяется в другую сторону.

Взгляд все время должен быть направлен вперед.

Постоянно нужно представлять, что ладони связаны между собой резиновой лентой и ощущать натяжение этой ленты.

Движение руками обязательно сопровождается работой корпуса: во время разворота ладони до подъема руки вверх корпус чуть разворачивается в сторону подъема руки (например, левая рука вытягивается вверх, корпус разворачивается влево). Во время подъема руки вверх корпус слегка

поворачивается вперед. Внешне скручивание корпуса практически незаметно.

Такое движение корпуса необходимо для спиралевидного закручивания Ци в нижней части позвоночника (в точке Мин-Мэнь).

Само название этой точки «ворота жизни» свидетельствует о ее важности. В старинных книгах она описывается следующим образом: «Корень изначальной Ци, жилище воды и огня. Иньская Ци пяти плотных органов без нее не может расти, а янская Ци пяти плотных органов без нее не может развиваться».

Также эту точку называют «хозяином двенадцати меридианов». Это связано с тем, что она управляет основными меридианами верха и низа тела. Только если точка Мин-Мэнь проходима для потока Ци, то во всем теле, вверху и внизу, основные меридианы могут последовательно стать проходимыми.

Кроме того, эта точка воздействует на Инь и Ян почек. Это крайне важная функция для поддержания здоровья человека, т. к. почки сохраняют воспроизводящую энергию (Цзин), главенствуют над водой, костями, порождают костный мозг, их процветание – в развитии, поэтому их называют источником жизни, основой прежнего неба.

Полнота Ци почек может способствовать пополнению силы воспроизводящей энергии, подвижности ума, усилению памяти, развитию силы ума.

Почки также называют «чиновником, создающим прочность»: когда Ци почек в полноте, то суставы и кости становятся прочными и здоровыми, движения – легкими и быстрыми, шаги – устойчивыми и здоровыми.

Реализация

Укрепляет суставы и мышцы вдоль него. Повышает гибкость и прочность позвоночника, тем самым предотвращая проблемы в области плеч и шеи.

Движение рук в противоположном направлении растягивает брюшную полость и тем самым массирует внутренние органы, например селезенку и желудок, нормализует работу пищеварительной системы.

Стимулирует работу каналов селезенки, желудка и толстого кишечника, каналов вокруг живота и ребер и точку Шу-Сюе на позвоночнике, нормализуя циркуляцию энергии вдоль каналов, проходящих вблизи внутренних органов.

Выполнение

Ноги прямые, стопы на ширине плеч. Поднять левую руку перед лицом, в позицию над головой слева, локоть слегка согнут. Пальцы направлены вправо. Сконцентрировать силу в нижней части поднятой ладони. Одновременно слегка

приподнять правую руку, а затем поместить ее рядом с бедром, локоть слегка согнут, пальцы направлены вперед. Сила сосредоточена у основания правой ладони. Взгляд направлен прямо. Зафиксировать это положение (рис. 3–1).



Рис. 3–1

Слегка согнуть колени, живот расслаблен, бедра опущены. Одновременно согнуть локоть левой руки и переместить левую руку вниз на уровень живота. Ладонь направлена вверх, при этом левая рука проходит вдоль лица. Правую руку переместить на уровень левой руки, ладони и пальцы направлены друг на друга на расстоянии приблизительно 10 см. Взгляд направлен прямо (рис. 1–4).

Далее все повторяется в противоположную сторону.

Кусок 4. «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»

Пять слабостей и семь повреждений: подожди – и увидишь, как они исчезают; тренируйся и упражняйся долго, сухожилия и кости сильны. Слабости и повреждения от того, что внутренние органы слабы. Выпрями грудь и поверни шею, чтобы хорошо видеть сзади. Держи поясницу, поддерживай грудь, тело выпрямлено. Особенно действительно при лечении внутренних повреждений.

Песенное наставление к четвертому куску

Понятие пяти недугов и семи повреждений пришло из традиционной китайской медицины, которая выделяет пять плотных (кит. «Цзан») органов (сердце, печень, селезенка, почки и легкие) и шесть полых (кит. «Фу») органов (желчный пузырь, тонкий кишечник, Сань-Цзяо, желудок, мочевой пузырь, толстый кишечник). Таким образом, пять недугов – это болезни пяти плотных органов.

Семь повреждений связаны с чрезмерностью эмоций. О вреде различного рода чрезмерностей упоминает Ян Цзичжоу в «Достижениях Акупунктуры и Прижигания» (предположительно 1601 г.). Он формулирует целостную концепцию сохранения жизненности, основываясь на понятиях «шести размывающих вод» и «десяти умеренностей».

К «шести размывающим водам» он относит тщеславие, секс, жадность, обжорство, лживость и зависть.

О десяти умеренностях он пишет так:

1. Чрезмерные размышления рассеивают дух.
2. Чрезмерное обдумывание утомляет разум.
3. Чрезмерный смех вредит легким.
4. Чрезмерные разговоры истощают кровь и Ци.
5. Чрезмерное потребление алкоголя повреждает дух и сокращает жизнь.
6. Чрезмерный гнев делает человека вспыльчивым и безрассудным.
7. Чрезмерный кутеж делает сознание распутным.
8. Чрезмерная печаль приводит к увяданию лица.
9. Чрезмерная доброжелательность принижает собственное достоинство.

10. Чрезмерная хитроумность топит цель.

В китайской традиции выделяется семь эмоций: радость, гнев, беспокойство, рассудочность, грусть, страх, эмоциональность. Чрезмерность этих эмоций вызывает семь повреждений (болезней) внутренних органов.

Влияние эмоций на энергию:

- гнев провоцирует подъем энергии в верхние части тела,
- радость гармонизирует энергию,
- беспокойство ее подавляет,
- рассудочность – концентрирует,
- страх обуславливает устремление энергии вниз,
- эмоциональность ее нарушает (Су Вэнь, гл. 39).

Влияние на органы:

- радость топится в сердце,
- гнев утопает в печени,
- беспокойство утопает в легких,
- рассудочность утопает в селезенке,
- страх утопает в почках (Су Вэнь, гл. 5).

Воздействию семи эмоций подвержены не только внутренние органы, они также вызывают избыточное накопление Ци в голове.

Повороты головы, выполняемые в этом упражнении, раскрепощают мышцы, кровеносные сосуды и каналы Ци, проходящие в области шеи, позволяя энергии плавно и свободно поступать к голове.

Чтобы энергия не застаивалась в шее, недостаточно слегка поворачивать голову. Нужно на самом деле «посмотреть назад», будто оставляя все плохое.

В связи с этим название упражнения «мудрая сова поворачивается назад» обретает совершенно определенный смысл. Сова она потому и мудрая, что все плохое оставляет сзади, а не продолжает носиться с прошлыми неприятностями всю жизнь. Сова – эта хищная птица, а с тяжким грузом прошлых обид и огорчений особенно не летаешь, тем более не поохотишься.

Из исходного положения нужно выгнуть ладони в запястьях так, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней направлены вниз, и выполнить давящее движение вниз. Руки выпрямляются до конца, ладони чуть-чуть поданы вперед. Одновременно корпус вытягивается вверх, голова поворачивается назад-влево. При этом нужно представить, как будто макушка

тянется вверх. В этот момент необходимо сосредоточивать внимание на точке Юн-Цюань («клокочущий родник», центр стопы). Следуя за мыслью, Ци также опустится в стопы.

Одна из функций Юн-Цюань – это обмен Ци внутри и вне тела, а также удаление грязной Ци. Концентрация сознания в этих точках способствует их соединению с земной Инь. Как сказано в «Трактате о внутреннем»: «Вдох Ян из Неба питает Ци, пьют Инь Земли – питают кровь».

При этом больная и грязная Ци уходит из тела.

Во время разворота рук и поворота головы грудь раскрывается, тело «натягивается». Когда голова поворачивается вперед, а руки к центру, тело расслабляется, как бы «сжеживается», освобождаясь от «натяжения». Ладони, которые были натянуты, тоже должны расслабиться и слегка сжаться.

Реализация

Упражнение регулирует работу сердца, селезенки, печени, почек, легких. Избавляет от стрессов, вызванных злостью, волнением, печалью, страхом. Улучшает кровообращение в области шеи и мозга, разгружая нервную систему.

«Раскрытие груди» приводит в движение органы грудной и брюшной полостей. В сочетании с поворотом головы укрепляет мышцы шеи и плеч. Перевод взгляда из стороны в сторону снимает утомление глаз.

Активизируется точка Да-Джу («Большой позвонок»), которая представляет собой место соединения трех ручных и ножных янских меридианов и канала управления. Раскрытие этой точки способствует свободной проходимости этих каналов, регулирует внутреннюю Ци, ведет чистый Ян к подъему, раскрывает точку «сто встреч», стимулирует циркуляцию крови и Ци по малому небесному кругу.

Выполнение

1. Расслабить живот и бедра, слегка присесть. Ладони сбоку от туловища, пальцы направлены вперед, взгляд – прямо (рис. 4–1).

2. Выпрямить ноги. Разворачивать руки, пока ладони не будут направлены вперед, пальцы – вниз. Повернуть голову влево и назад (рис. 4–2). Задержаться в этом положении.

Далее вернуться в положение, показанное на рис. 4–1, и продолжить движение в противоположную (правую сторону).



Puc. 4-1



Puc. 4-2

Кусок 5. «Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»

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

Песенное наставление к пятому куску

Первые четыре упражнения предназначены в основном для проработки малого небесного круга и рук. Следующие четыре упражнения приводят в движение Ци еще и в ногах, образуя полный большой небесный круг.

Если первый отрез парчи раздвигает сферу по вертикали, второй – по горизонтали, то пятый проводит энергию по диагонали плечо – противоположная нога. При этом повороты корпуса приводят к вращению энергетической сферы, за счет чего разогреваются меридианы, связанные с поясницей, и меридианы, которые идут накрест через спину. Такое движение позволяет энергии омывать легкие и сердце. Дело в том, что у современного человека (из-за стрессов, недосыпания, неправильного питания, загрязненной окружающей среды) достаточно часто накапливается избыточное количество Ци в среднем Дань-Тянь (середина груди, район точки Тянь-Чжун). Такой локальный переизбыток энергии может вызывать боли в сердце. Во избежание этого излишек Ци, накопленный в сердце, рекомендуется переводить в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием.

Когда человек принимает стойку Ма-Бу и упирается ладонями в колени, его грудная клетка распрямляется, при поворотах корпуса вправо-влево приходят в движение и расслабляются легкие, поглощая избыточную Ци из среднего Дань-Тянь.

Рассмотрим подробно выполнение упражнения. Принять положение Ма-Бу и отклонить корпус вправо (голова не выходит за пределы правой ноги). Перенести вес тела на правую ногу, опираясь ладонью о правое колено. За счет этого правое легкое сжимается, а левое раскрывается, работая подобно кузнечным мехам.

Далее на выдохе левое плечо подается вниз, левая рука выпрямляется, локоть направлен наружу, голова разворачивается вправо-назад. В этот момент правая рука упирается в правое колено, а левая – толкает левое колено в сторону. Голова, шея и позвоночник находятся на одной прямой линии. Затем корпус слегка выпрямляется. Далее происходит то же самое, но в левую сторону. «Основа» движения находится в пояснице. Для формирования правильного «образа» движения можно представлять, что уворачиваетесь от чего-либо.

Основное для этого упражнение – это умение расслабляться. Нужно постоянно следить за напряжением и расслаблением тела. При слишком сильном напряжении спины перекрывается ток Ци в заднесрединном меридиане в районе седьмого позвонка. Чтобы этого не произошло, необходимо подать вниз плечо и лопатку, не напрягая позвоночник, а локоть направлять наружу. При этом нужно чувствовать растяжение тела по диагонали плечо – противоположная нога.

Реализация

Упражнение вырабатывает умение расслабляться, улучшает движение крови и Ци, способствует их обновлению. Стимулирует работу заднесрединного меридиана Ду-Май. Покачивание головой стимулирует точку Да-Джу (основание шеи), регулируя циркуляцию внутренней энергии и снимая стресс. Вращение в пояснице прочищает каналы, делает их гибкими, подобно шелку.

Во время выполнения движений из стороны в сторону, наклонов и разворотов приходят в движение все отделы. Это задействует мышцы вокруг шеи, живота, бедер и ягодиц и повышает гибкость суставов.

Все тело расслаблено и излучает тепло, может слегка покрываться испариной (не следует доводить до пота).

Выполнение

1. Переместить вес тела влево. Сделать шаг правой ногой в сторону. Стать прямо, ноги врозь. Поднять руки на уровень груди, развернуть ладони вовнутрь, потом поднять руки вверх. Когда руки подняты над головой, локти слегка согнуты, ладони направлены вверх, пальцы – друг на друга, взгляд – прямо (рис. 5–1).



Рис. 5–1



Рис. 5–2

2. Принять стойку Ма-Бу, руки опереть о колени, локти согнуть. При этом большие пальцы направлены назад, взгляд – прямо (*рис. 5–2*).

3. Перенести вес тела вправо и наклонить туловище вправо и вперед. Взгляд направлен на правую ступню (*рис. 5–3*).



Рис. 5–3



Рис. 5–4

4. Перенести вес тела влево, одновременно перемещая туловище вперед, а затем влево (*рис. 5–4*).

5. Переместить вес тела вправо, выпрямляя туловище и принимая стойку Ма-Бу. Взгляд направлен вперед (*рис. 5–2*).

Далее все выполняется в противоположном направлении.

6. В заключение вес тела переносится влево, туловище располагается вертикально, ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища поднимаются над головой. Взгляд – прямо (*рис. 5–5*).



Рис. 5–5



Рис. 5–6

7. В заключение упражнения колени слегка сгибаются, живот и бедра расслаблены. Одновременно руки сгибаются в локтях и, проходя перед лицом, опускаются на уровень живота. Пальцы направлены вперед и чуть внутрь, взгляд – прямо (*рис. 5–6*).

Кусок 6. «Омовение тела через Большой небесный круг»

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

Песенное наставление к шестому куску

Суть упражнения заключается в подъеме рук вверх с последующим наклоном в сочетании с массажем спины и задней поверхности ног.

Корпус при этом расслабленно наклоняется вперед. В конце наклона нужно обхватить себя за щиколотки (если растяжка позволяет – то за пальцы ног) руками и ненадолго задержаться в этом положении.

Затем корпус выпрямляется, руки снова поднимаются вверх.

За счет такого «полного» и «округлого» движения запускается Большой небесный круг, который омывает энергией все тело, восстанавливает правильную циркуляцию энергии в нем, удаляя застои Ци во внутренних органах. Массаж поясницы и ног, выполняемый в этом упражнении, также усиливает поток энергии, особенно в мышцах поясницы и спины. В конце концов Ци наполняет и оживляет все тело. Свободно и беспрепятственно движущаяся Ци образует энергетический «экран», предохраняющий от простуды и других болезней.

При правильном выполнении упражнения в конечной фазе возникает чувство тепла и движения в точках Юн-Цюань.

Реализация

Упражнение стимулирует работу позвоночника, воздействуя на заднесрединный меридиан Ду-Май и точки Мин-Мэнь (на пояснице), Ян-Гуань (на позвоночнике) и Вэй-Джун (подколенный сгиб). Предотвращает и излечивает хронические заболевания мочеполовой системы, укрепляя почки и поясницу.

Наклоны растягивают и укрепляют мышцы, расположенные вдоль туловища, а также оказывают массирующий эффект на почки, надпочечники и

мочеточник, улучшая их работу.

Выполнение

1. Колени выпрямлены, ноги врозь. Поднять руки сначала перед собой, затем – над головой. Пальцы направлены вперед, затем – вверх. Локти выпрямлены, взгляд направлен прямо (рис. 5–5).

2. Развернуть ладони друг к другу. Согнуть локти и опустить руки перед собой до уровня груди, ладони направлены вниз, пальцы – друг к другу, взгляд – прямо (рис. 6–1).



Рис. 6–1



Рис. 6–2

3. Развернуть руки наружу, провести их подмышками. Взгляд направлен прямо (*рис. 6–2*).

4. Провести руками по позвоночнику, затем по бедрам, наклоня при этом туловище вперед. Руки опускаются вниз, проходят по задней части бедер и останавливаются на подъеме стоп. Голова поднята, взгляд направлен прямо и вниз. Нужно зафиксировать это положение (*рис. 6–3*).



Рис. 6–3

5. Туловище и руки поднимаются вверх. Локти прямые, ладони направлены вперед, взгляд – прямо (*рис. 5–5*).

6. После выполнения этого упражнения колени слегка сгибаются, руки располагаются перед животом, живот и бедра расслаблены. Ладони направлены вниз, пальцы – прямо, взгляд – тоже прямо (*рис. 5–6*).

Кусок 7. «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»

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

Песенное наставление к седьмому куску

Этот кусок, как никакой другой, демонстрирует воинские корни комплекса Ба-Дуань-Цзинь. Все остальные куски также имеют воинское применение (и не одно), но происхождение этого куска наиболее очевидно – это просто прямой удар кулаком из стойки всадника, применяемый практически во всех внешних стилях У-Шу. Состояние психики тоже «воинское». Дело в том, что согласно теории пяти первоэлементов, гнев – это эмоция печени и его «умелое» и, главное, умеренное и контролируемое использование способствует лечению этого органа. Печень, согласно теории пяти первоэлементов, «открывается» в глаза, поэтому седьмой отрез парчи способствует и улучшению зрения. В связи с этим здесь на взгляд обращают особое внимание.

Три главных момента для этого упражнения:

1. «*Бить кулаками*». Это обычные прямые удары кулаком из «позы лошади». Удар наносится с полным сосредоточением.

2. «*Смотреть гневно*». Взгляд должен быть яростным, сосредоточенным в той точке пространства, куда наносятся удары. Глаза излучают разрушительную энергию, которая сметает все на своем пути. Это позволяет при помощи взгляда выводить внутреннюю энергию наружу. Взгляд как бы ведет удар.

3. *Взаимодействие и взаимодополнение вида «Ци-Ли»*. Представляет собой разжигание и преобразование внутренней энергии Ци во внешнюю силу Ли. Выполнение этого упражнения поднимает жизненный дух Шэнь. Когда дух силен, усиливается поток энергии Ци и возрастает мышечная сила Ли. Когда дух на подъеме, а сила Ли велика, энергия Ци заполняет все тело вплоть до волосков на поверхности кожи. Удары кулаком наносятся за счет энергии от земли, которая волной поднимается по ногам и пояснице перенаправляется в удар. Если мысленно не представлять движение Ци от земли по ногам к пояснице, то получится обычный удар кулаком, наносимый за счет «тупой» физической силы. Это будет принципиальной ошибкой, т. к. в старинных наставлениях сказано определенно: «В ударе хулигана нет ничего, кроме грубой силы. Каждое же

движение мастера пронизано духом».

Для усиления эффекта полезно представлять себе удар огромной мощи: например, как кулак разбивает каменную плиту, проламывает крепостные ворота и т. п. Таким образом происходит преобразование внутренней энергии во внешнюю физическую силу.

Реализация

Как указывалось выше, печень связана с глазами. Поэтому пристальный взгляд стимулирует энергетические каналы печени, улучшая кровообращение в ней, и способствует образованию жизненной энергии. Гневный взгляд позволяет «укрепить внешний Ян и заполнить внутренний Инь».

Упражнение расслабляет печень, которая является «управителем» сухожилий и мышц, поэтому ее оздоровление способствует укреплению мышц и увеличению силы.

Движения данного упражнения стимулируют сосуд управления Ду-Май, каналы рук и ног – Сань-Инь и Сань-Ян, а также точку Шу-Сюе.

Выполнение

1. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога делает шаг в сторону, образуя стойку Ма-Бу. Сжатые кулаки лежат на талии. «Глаз кулака» смотрит вверх. Взгляд – прямо (рис. 7–1).



Рис. 7-1



Рис. 7-2

2. Медленно вытянуть левую руку вперед, так, чтобы кулак оказался на уровне плеча. «Глаз кулака» по-прежнему смотрит вверх. Взгляд направлен на левый кулак (*рис. 7-2*).

3. Повернуть левую руку вовнутрь, расслабить пальцы, разжимая кулак. Большой палец указывает вниз. Продолжаем смотреть на левую ладонь (*рис. 7-3*).



Рис. 7–3



Рис. 7–4

4. Развернуть левую руку наружу, локоть слегка согнут. Одновременно кисть поворачивается влево и кулак сжимается. «Живот кулака» направлен вверх. Взгляд направлен на левый кулак (*рис. 7–4*).

5. Кулак возвращается в исходное положение. Взгляд – прямо (*рис. 7–1*).

Далее такое же движение выполняется правой рукой.

6. В завершение вес тела переносится вправо, нужно стать прямо, ноги вместе. Кулаки разжимаются, руки свободно располагаются вдоль туловища. Взгляд направлен прямо (*рис. 0–1*).

Кусок 8. «Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»

Семь нарушений и сотни болезней исчезают и остаются позади; сотни болезней вызваны слабостью тела. Стопы поднимаешь – достижение не описать словами. Голова вверх, нажимай вниз, чтобы достичь пальцев ног. Держи поясницу, держи грудь, движения вверх и вниз. Действенно для избавления от недугов и лечения болезней.

Песенное наставление к восьмому куску

Смысл этого куска парчи состоит в следующем:

- Сбросить усталость и напряжение, накопившиеся в теле при выполнении предыдущих семи упражнений в теле.
- Пропустить Ци по каналам, прочищенным во время выполнения комплекса, и сбросить лишнюю и загрязненную энергию.

Это упражнение состоит из двух фаз:

1. Повернуть ладони, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней – вниз. Одновременно надавливая руками вниз (как бы «опираясь» о воздух), перенести вес тела на носки, стараясь приподнять пятки как можно выше. Затем, расслабив тело и руки, вернуться в исходное положение. При подъеме тела на носки можно использовать следующий образ: «Макушку медленно подтягивают к небу, одновременно ягодичы плавно подталкивают снизу. Энергия циркулирует вдоль позвоночного столба, выпрямляя его». Это движение стимулирует шесть каналов Ци и толкает энергию снизу вверх.

2. После подъема на носки выполняется резкое и энергичное опускание вниз на пятки. Ум при этом сосредоточен на пятках. Это движение проталкивает энергию сверху вниз.

Последовательное выполнение этих двух фаз «сглаживает» энергию от макушки до стоп, «прогоняя» ее по всем очищенным ранее каналам.

После окончания упражнений нужно стать прямо, расслабить все тело, сосредоточиться на нижнем Дань-Тянь, свободно вдохнуть и выдохнуть несколько раз.

Реализация

Опускание пяток на пол стимулирует энергетические каналы стоп, каналы, проходящие вдоль позвоночника, улучшает кровообращение, циркуляцию внутренней энергии, регулирует работу внутренних органов, восстанавливая внутренний баланс организма.

Укрепляет икроножные мышцы, тренирует мышцы, связки и суставы стоп, тем самым улучшая равновесие. Расслабляет позвоночник и все тело.

Выполнение

Стать в положение, как на *рис. 0–1*. Поднять пятки, одновременно вытянув шею. Задержаться в этом положении, взгляд направлен прямо. Опустить пятки вниз, слегка стукнув ими по полу. Взгляд – прямо.

Заключительная форма (собрание энергии)

Тот, кто не собирает силу после занятий Цигун, похож на крестьянина, который вспахивает землю, бросает туда семена, все лето их поливает и удобряет, а осенью не собирает урожай. Такой, с позволения сказать, работник теряет время, силы и семена, а пропитание себе обеспечить не может.

Одно из любимых наставлений мастера Фэна

Этот кусок позволяет успешно завершить процесс выполнения, собрав энергию, «наработанную» в процессе его выполнения. Здесь все просто: нужно успокоиться и вернуть мысль в нижний Дань-Тянь. Вслед за мыслью туда придет и Ци. Желательно ознакомиться с описанием завершения базового Цигун из части Чань-Ми-Гун – там подробно изложена внутренняя работа, соответствующая собранию энергии.

Реализация

Упражнение расслабляет тело, собирает Ци в Дань-Тянь и закрепляет результаты выполнения комплекса. Сознание успокаивается и возвращается в обыденное состояние.

Выполнение

Развернуть руки вовнутрь, поместить их на уровне бедер, локти выпрямлены, ладони направлены назад. Взгляд – прямо (рис. 0–2).

Слегка сгибая локти, поместить ладони на нижний Дань-Тянь (приблизительно 5 см ниже пупка). У мужчин правая рука накрывает левую. У женщин – наоборот. Взгляд направлен прямо (рис. 8+1–1).



Рис. 8+1-1

В завершение руки свободно опускаются вдоль тела, ладони слегка касаются внешней поверхности бедер. Взгляд направлен прямо (*рис. 0-1*).

Таким образом мы принимаем положение, с которого начинали комплекс, и на этом выполнение Восьми кусков парчи завершается.

Некоторые аспекты воинского применения

Ранее было отмечено, что Ба-Дуань-Цзинь имеет совершенно очевидное воинское происхождение. В процессе «демилитаризации» широкой публике стали предлагать только оздоровительные аспекты.

Мы также не будем рассматривать прикладное применение подробно по двум причинам: нет необходимости и вопрос слишком обширен, чтобы пытаться вместить его в эту книгу.

Однако знать о том, что такое существует, полезно по нескольким причинам.

- Человек должен понимать, что он делает. Слепое копирование (то, что американцы называют «monkey business») дает результаты значительно медленнее, чем осознанное выполнение.
- Ускоряется вхождение в состояние «здесь и сейчас». В другом состоянии воинское применение просто не работает.
- Приходит понимание сути усилий, используемых в каждом движении.

Поэтому проведем несколько параллелей, понятных для практикующих У-Шу. Когда речь будет идти о Ба-Гуа-Чжан, то будет иметься в виду стиль семьи Лян, комплекс Дин-Ши-Ба-Чжан («Восемь постоянных ладоней»).

При обозначении усилий Тай-Цзи-Цюань нужно будет иметь в виду, что приводимые усилия – это только модель, потому что обычно усилия смешиваются и мгновенно переходят одно в другое, меняясь многократно.

При этом следует помнить старинное изречение: «Форма одна – применений тысяча», которое означает, что одна и та же форма может скрывать в себе атаку, защиту, удар, бросок, захват и т. п. Поэтому мастера по-разному истолковывают одни и те же формы (и вкладывают в них различные усилия) в зависимости от стиля, личных предпочтений и степени доверия к ученику. Таким образом, последнему всегда остается простор для собственных истолкований.

Кусок 1

Если расположить руки не вертикально, а горизонтально и слегка округлить их в локтях, то получится форма Ба-Гуа «Ладони, обнимающие Луну» (см. рис. ниже).



Аналогом такого положения рук в Тай-Цзи-Цюань является усилие толкания Ань. Это одно из четырех «гражданских» усилий, постоянно используемое в толкающих руках (Туй-Шоу). В частности, во всех стилях Тай-Цзи-Цюань используется форма толкающих рук под названием Сы-Чжэн-Шоу («четыре прямые руки»). Да и одна из трактовок названия первого куска «Толкать небо» прямо указывает на усилие толкания, заложенное в этом куске.

Кусок 2

Представляет собой движение, имеющее аналог во всех стилях У-Шу. Суть его состоит в том, что одна рука (та, которая «натягивает тетиву») выполняет защитное движение, захватывая, блокируя или пропуская («проваливая») атакующую руку соперника, а вторая (та, которая «держит лук») производит толчок или удар.

Здесь тоже все термины «говорящие». «Натягивать тетиву» означает протягивать мимо себя атакующую руку, вместо «выпуска стрелы» производится удар другой рукой, которая «держит лук» и, соответственно, поддерживает стрелу.

Это похоже на Пао-Цюань («пушечный удар») соответствующий первоэлементу Огонь в Синь-И-Цюань, и на форму ладоней, держащих копье в Ба-Гуа (см. рис. ниже).



В Тай-Цзи семьи Ян аналог этому куску – форма «Дочь небесного царя ткёт» (усилие Пэн в одной руке и Ань – в другой или Ле в обеих руках).

Можно также истолковать этот кусок как удар локтем той руки, которая «натягивает тетиву». Тогда в этой руке (в терминах Тай-Цзи-Цюань) будет усилие Чжоу («локоть» или «складывание»).

Кусок 3

Если «верхнюю» руку расположить горизонтально и округлить обе руки в локтях, получится форма Ба-Гуа «Ладони Инь-Ян».



Само название этой формы вполне соответствует сути третьего куска, т. к. в этом упражнении одна рука поднимается вверх, ладонь развернута к небу (Ян), а вторая опускается вниз, ладонь развернута к земле (Инь).

Применение может быть очень многообразным. Например, бросок с

захватом руки и шеи, толчок «верхней» рукой, блок от ноги «нижней рукой» и т. п.

В терминах Тай-Цзи-Цюань можно сказать, что обе руки производят усилие толкания Ань.

Этот кусок можно сопоставить и с формой Ба-Гуа «Ладони, пронзающие небо и землю».



«Верхняя» рука может служить для защиты от удара в голову или, наоборот, сама ударяет «пастью тигра» под нижнюю челюсть соперника.

«Нижняя» может блокировать удар ногой или упираться в бедро противника, толкая и выводя его из равновесия.

С точки зрения Тай-Цзи-Цюань в обеих руках будет усилие расширения Пэн (или в верхней – Пэн, а в нижней – Ань).

Кусок 4

Это упражнение можно трансформировать в форму Ба-Гуа «Ладони, надавливающие вниз».



Применением этой формы может быть, например, двойной блок от удара ногой. Или освобождение от захвата за руку и болевой прием (на ту руку соперника, которой он производил захват) путем надавливания на локоть сверху. И т. п.

Техника Тай-Цзи-Цюань рассматривает это как усилие Люй («пропускания») или толкания Ань, в зависимости от применения.

Кроме того, если предположить, что мы захватили выпрямленную руку противника за запястье и, выпячивая грудь, надавили ему на локоть, производя болевой прием, то это будет усилие опирания Као (опирание может производиться чем угодно: коленом, бедром, спиной, плечом или, как в данном случае, грудью).

Кусок 5

Этот кусок, можно сказать, «жемчужина коллекции». Дело в том, что наиболее известное парное упражнение в Тай-Цзи-Цюань – это Туй-Шоу, или толкающие руки (еще их называют «скрестить запястья»). На самом деле Тай-Цзи-Цюань – это система, в которой нет ударных поверхностей, точнее, ударной поверхностью могут служить не только руки или запястья (как в Туй-Шоу), а практически любая часть тела. Отличие только в терминах: если удар производится, например, плечом или тазом, он называется не ударом, а опиранием.

Этот кусок парчи позволяет скрещивать не запястья, а, например, колени и толкаться ими, а не предплечьями, как в Туй-Шоу.

Также становится возможным отрабатывать соударение бедрами, плечами, спиной, массируя все тело и приучая его к взаимодействию с противником.

Кусок 6

Это упражнение в точности соответствует первой форме Тай-Цзи-Цюань – поднятию силы, когда обе руки поднимаются с усилием Пэн, а затем опускаются с усилием Ань. В более утонченных вариантах рассматриваются еще усилия Люй (пропускания, протаскивания) и Цзи (надавливания, нажатия). Еще это можно считать так называемой «обратной волной», когда усилия от рук передаются в ноги.

Отличие от шестого куска состоит только в том, что в «тайцзи-цюаньском» поднятии силы корпус прямой и, соответственно, амплитуда движения значительно меньше.

В прикладном приложении – это освобождение от захвата за плечи путем подъема своих предплечий, захвата предплечий противника и обрушивание его вниз.

Кусок 7

Здесь все более очевидно, чем во всех остальных кусках. Это просто удар кулаком вперед. Может рассматриваться также как удар локтем назад. Или освобождение от плотного захвата за плечи сзади, когда сначала нужно присесть (принять стойку Ма-Бу), чтобы нагрузить противника всем своим весом. Одновременно производятся удары локтями назад.

Также представляет собой мягкий метод укрепления пальцев для Цин-На («контроль путем захватов»). При жесткой подготовке пальцев на них отжимаются, набивают их о песок (или о еще более твердые предметы), прикладывают за пределы статические и динамические нагрузки. В общем, уродуют руки как только можно. Мягкий способ совершенно противоположен. Он заключается в медленных движениях совершенно ненапряженных пальцев, но под обязательным наблюдением ума. В результате вслед за умом в пальцы устремляется поток Ци, т. е. движение происходит на энергетическом потоке, которой очищает каналы пальцев и наполняет их действительной силой. Иначе говоря, если при жестких методах энергия расходуется за счет постоянного напряжения, то здесь она накапливается. Так работает пальцевый Цигун (о котором упоминалось ранее) для воинских методик.

Кусок 8

В этом упражнении, скорее всего, непосредственного воинского применения нет. Хотя, разумеется, можно придумать. Например, опирание пяткой на стопу противника сверху. Но больше это похоже на подготовку к изучению шага Тай-Цзи-Цюань («Шаг подобен шагу кошки»), когда при шаге назад нога ставится сначала на носок, а только потом на всю ступню.

Резюме

После описания всех упражнений, возможно, станет понятно, что комплекс Ба-Дуань-Цзинь оставался популярен в течение сотен (или тысяч) лет не только из-за его простоты, но и целостности. Рассмотрим его общее «устройство».

№	Кусок парчи	Энергетическое воздействие
1	«Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»	Растяжение энергетической сферы по вертикали. В основном Малый небесный круг и руки
2	«Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»	Растяжение энергетической сферы по горизонтали. В основном Малый небесный круг и руки
3	«Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»	Растяжение энергетической сферы по вертикали слева и справа. В основном Малый небесный круг и руки
4	«Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»	Сочетание вращения энергетической сферы (сверху) и ее растяжения спереди и сзади
5	«Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»	Вращение энергетической сферы в пространстве по диагонали. Начинает работать Большой небесный круг
6	«Омовение тела через Большой небесный круг»	Полностью включается «классический» большой небесный круг. Задействуются все 6 меридианов ног и 6 меридианов рук
7	«Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»	Выведение накопленной энергии изнутри на поверхность тела, трансформация Ци в физическую силу Ли
8	«Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»	Окончательная очистка каналов. Сброс загрязненной энергии в землю

Из этой таблицы видно, как постепенно разворачивается энергия по мере того, как одно упражнение сменяет другое. Как малый небесный круг сменяется большим и как накопленная энергия выходит на поверхность тела, укрепляя мышцы, сухожилия и усиливая дух. Затем все ненужное сбрасывается и процесс завершается возвращением в состояние покоя.

Чань-Ми-Гун

О традиции Чань-Ми-Гун

Заниматься духовной практикой все равно что пытаться наполнить водой решето. Это можно сделать только одним способом – полностью погрузить его в воду.

Единственный способ обучиться чему-то настоящему

Школа Чань-Ми-Гун считается буддийской и наследует двум духовным традициям Древнего Китая – Чань-Цзун (школе созерцания, основанной якобы самим легендарным Бодхидхармой) и Ми-Цзун (школе мантр тантрического буддизма).

Своеобразие Чань-Цзун состоит в присущей ему внутренней мудрости, передаче от «сердца к сердцу», стремлении не только совершенствоваться самому, но и помогать другим. Эта школа позволяет увеличивать мудрость адепта, ведя его путем следования Дао.

Ми-Цзун – это несколько более позднее по сравнению с Чань-Цзун направление буддизма, созданное буддой Татхагата.

По преданию, Чань-Ми-Гун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как путь сохранения физического здоровья и духовного развития. Легенда гласит, что однажды, находясь на берегу моря, Гуань Ши Инь обратила внимание на звук волн во время прилива, которые напомнили богине физиологические процессы, происходящие в организме человека, и она решила научить людей использовать энергию природы и Вселенной для лечения болезней, а также умственного и духовного развития.

До недавнего времени передача традиции Чань-Ми-Гун была тайной. Она производилась только устно от учителя к приближенным ученикам, которые обычно были членами его семьи. Поэтому, несмотря на то что история Чань-Ми-Гун насчитывает более полутора тысяч лет, только сейчас современное общество получило доступ к этому сокровищу древней культуры.

Чань-Ми-Гун является целостной, отработанной веками системой, включающей в себя гимнастику, упражнения по регулированию жизненной энергии, концентрации внимания, медитации, а также обширный набор мантр и мудр. Все это позволяет достаточно быстро научиться управлять энергией Ци, оздоровить тело и дух, открыть скрытые способности, улучшить адаптационные возможности организма. Поэтому Чань-Ми-Гун считается в Китае одним из самых эффективных видов Цигун, подходящих людям различного возраста.

Чань-Ми-Гун очень объемная система, включающая в себя многочисленные

практики [23], из которых в настоящем пособии мы опишем вкратце только две:

- *Базовый Цигун*, или «закладка фундамента». Это отдельная часть Чань-Ми-Гун, которая сама по себе является целостной системой. Она позволяет быстро получить чувство Ци и заложить базу для дальнейших занятий Цигун. Дает хорошие результаты при лечении заболеваний позвоночника и многих других заболеваний. Кроме того, что очень важно, базовый Цигун легко «встраивается» во внешние «двигательные» системы, наполняя их энергией и делая движение в них целостным.

- *Ту-На-Ци-Фа* («Набирание и выведение Ци»). Эта практика использует основной принцип Чань-Ми-Гун, когда внутренняя Ци приводится в движение, а затем выводится наружу, соединяясь с полезной внешней энергией. Таким образом, отработанная Ци выводится вовне, а полезная энергия Космоса и природы вбирается внутрь. Процесс набирания годной и исторжения негодной Ци производит значительный оздоровительный эффект. Также сочетается с другими системами, превращая каждое движение тела в работу с энергией (набор или выброс Ци).

Общие рекомендации для занятий

- Заниматься следует только под руководством мастера. Такое требование связано с необходимостью личной передачи информации и энергии от учителя к ученику («от сердца к сердцу»).

- Упражнения лучше выполнять на ровной поверхности в чистом, тихом, затемненном и хорошо проветриваемом помещении.

- Для занятий рекомендуются свободная одежда, обувь без каблуков. Следует снять очки и часы.

- Полезно выработать привычку заниматься в одно и то же время. Наиболее подходящее время для занятий: днем с 11 до 13 и ночью с 23 до 1 (это так называемое время перехода Ян в Инь и наоборот). Также хорошее время для первого занятия с 7 до 9 часов утра (на рассвете Ци самая чистая), а для второго – непосредственно перед сном. Но вообще можно заниматься в любое время.

- Хорошо, если ученик практикует два раза в день, часа по два.

- Наилучшее направление во время занятий для мужчин: лицом на Север, для женщин – на Юг.

- Все время помнить о занятиях, ни на секунду не забывать о них: «Думать об этом, находиться в этом, постоянно осознавать»; «В движении, стоя, сидя и лежа не покидать этого». Как вода точит камень, так и мастерство совершенствуется по капле.

- Не страшиться и не рассуждать, не бояться помех. Просто надо верить в Цигун и настойчиво заниматься.

Не рекомендовано делать следующее:

- Практиковать, когда человек очень устал (после тяжелой работы перед началом занятия нужно отдохнуть), в плохом расположении духа, сильно расстроен, голоден или, наоборот, только что плотно поел, после употребления алкоголя.

- Заниматься во время грозы (удар грома может сильно напугать человека, находящегося в состоянии Цигун).

- Заниматься в темном сыром помещении.

- Заниматься на сквозняке.

- Заниматься в мокрой («вспотевшей») одежде и/или обуви.

- Выходить мокрым на ветер.

- Обсыхать мокрым (например, после выхода из моря) на солнце.

- Мыться холодной водой, будучи распаренным (теплой – можно).

В наиболее общей форме суть большей части этих рекомендаций может быть сформулирована примерно так: заниматься так, чтобы это было удобно (сухо, тепло, спокойно и пр.) и все действия были как можно более естественными и не причиняли никаких неудобств (жара, холод, шум, сырость и пр.).

Все это позволяет не отвлекаться от занятий, делать их более продуктивными и безопасными, быстрее входить в состояние Цигун.

Кроме этих простых правил приведем еще несколько традиционных определений, которые, несмотря на свою кажущуюся неконкретность и расплывчатость, воплощают мудрость поколений мастеров Цигун и являются рекомендациями для определенных этапов практики.

1. «Чтобы обрести Ци и иметь результаты, надо иметь правильное учение и приложить усилия».

2. «Вращение колеса учения». Имеется в виду круговорот энергии между человеком и космосом. Также означает, что Ци направляется умом по нужному пути, подчиняясь при этом обязательным законам.

3. «Во внутреннем главное – покой, а во внешнем – движение». «Покой помогает порождать и питать, движение помогает выращивать и укреплять». Для практики Чань-Ми-Гун внутреннее – это тело и органы, внешнее – это Вселенная.

4. Достижение внутреннего покоя в Чань-Ми-Гун требует расслабления, которое, начинаясь с центра мудрости и тайного места, распространяется на все тело. Далее внутренний покой переходит во внешнее движение (от позвоночника ко всему телу и далее до безграничности Вселенной). Потом через легкое, мягкое, медленное округлое движение происходит возврат к покою. Таким образом, достигается сочетание внешнего и внутреннего, приведение их в гармонию.

5. Состояние Цигун. Это измененное состояние сознания (не бодрствование и не сон), полезное для тела и ума. Мастер Фэн уподобляет это сну ребенка, который спит, не обращая внимания на происходящее вокруг. Дети так хорошо спят, именно потому что у них мало мыслей.

6. «Сознание собрано в одном месте и не рассеивается». Это степень сосредоточения, уровень подготовки ума.

7. «Истинный человек (овладевший Цигун) дышит пятками». Дыхание, доходящее до пяток, представляет собой образ, отражающий длительность и глубину дыхания, проникновение энергии по всему телу.

8. «Задернуть занавески». В даосской практике это означает, что нужно слегка прикрыть глаза, так, чтобы через полуприкрытые веки свет мог проникать внутрь. При этом внутренним взором можно смотреть внутрь тела

или вдаль, во Вселенную.

9. «Внутреннее зрение». В Чань-Ми-Гун это означает, что практикующий может «разделить» глазное яблоко на переднее и заднее полушария, каждое из которых как бы имеет зрачок. Занимаясь с открытыми глазами и глядя вовне, мы используем зрачок переднего полушария, практикуя с закрытыми – заднего.

Базовый цигун

Основные положения

Базовый Цигун представляет собой фундамент Чань-Ми-Гун, потому что он помогает получить хорошее чувство Ци и имеет выраженное воздействие на позвоночник, который (согласно традициям китайской народной медицины) связан со всеми органами: внизу он пронизывает почки, а сверху проникает в головной мозг.

Оздоровительный эффект от базового Цигун возникает за счет сочетания волнообразных движений позвоночника с расслаблением всего тела, а также внутреннего движения в теле с движением мысли и Ци.

Можно отметить следующие оздоровительные функции базового Цигун:

1. Достигается свободное движения Ци вдоль позвоночника и раскрываются «заставы»: Вэй-Люй (между копчиком и задним проходом), Цзя-Цзи (середина 24-го позвонка), Юй-Чжэнь (в основании черепа).

2. При опускании Ци вниз происходит оздоровление органов малого таза и разгрузка мозга.

3. Так как старение организма начинается с ног и поднимается вверх, то движение в коленных суставах как бы «омолаживает» организм.

В основе базового Цигун (как и всей системы в целом) лежит расслабление, без которого невозможно правильное движение. Правильность движения состоит в том, чтобы двигаться осмысленно, не переутомляя тело и давая ему возможность вернуться в естественное состояние.

Для достижения полного расслабления, облегчения движения Ци и ускорения вхождения в состояние Цигун нужно выполнять три правила:

- тело расслаблено;
- дыхание ровное, естественное. В конце концов оно как бы исчезает: вроде бы оно есть, а вроде бы его нет;
- на сердце радостно.

Расслабление и движение – это лишь средства для обретения Ци, регуляции ума и тела. Поэтому, придя в состояние расслабленного движения, надо наблюдать за ощущением Ци.

Соблюдение этих условий помогает достичь состояния, которое формулируется как: «Инь ровная, Ян скрытый, из них исходит истинная Ци. Правильная Ци накапливается внутри, болезнетворная Ци не может действовать».

Базовый Цигун представляет собой комплекс, который состоит из четырех частей.

I часть. «Находясь в покое, думать о движении»

Перед началом необходимо выполнить следующие 4 условия.

1. *Распределить вес тела в пропорции 3:7*, т. е. перенести 70 % веса – на пятки, а 30 % – на переднюю часть стопы.

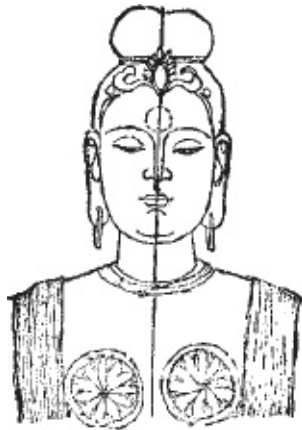
2. *Три точки на одной линии*. Это дополнение к требованию распределения веса в пропорции 3:7. Суть состоит в том, чтобы расположить точку Бай-Хуэй (макушка), точку Хуэй-Инь (промежность) и точку посередине между стопами на одной вертикали. Это дает возможность удерживать тело ровно и способствует правильному расположению центра тяжести.



3. *Раскрыть центр мудрости*. «Око мудрости» находится в середине лба во впадине чуть выше бровей. Оно символизирует мудрость, сострадание, счастье. Те, чьи занятия обрели духовную основу, могут через этот центр обмениваться информацией со Вселенной, лечить других людей. Древние называли это испусканием духовного света.

Для раскрытия этого центра нужно расправить брови и разгладить морщины, которые являются для «третьего глаза» аналогом век. При этом через центр мудрости наружу исходят открытость, чистота, любовь, искренность и доброта. На лице появляется легкая улыбка, можно сказать, что это «духовная»

улыбка или улыбка, поднимающаяся из сердца, бесконечная улыбка, улыбка нирваны.



4. *Расслабление Ми-Цу, или тайного места (промежности).* Тайное место (другие названия – «морское дно», «ворота земли», «место встречи Инь») у мужчин находится между мошонкой и анальным отверстием, а у женщин – между точкой соединения больших половых губ и анальным отверстием на глубине приблизительно 3 см. Через это место можно обмениваться энергией и информацией с Небом и Землей, обеспечивая единение человека и Вселенной. Кроме того, эта точка является ключевым местом при движении Ци по Малому небесному кругу, местом противоборства Инь– и Ян-Ци (или, иначе говоря, прежде– и посленебесной Ци).

Расслабление тайного места еще называют «размягчением тела» («тело размягчается, сердце оттаивает, появляется радость»). «Размягчение» состоит в расслаблении промежности до появления ощущения, напоминающего легкое сексуальное возбуждение. Способствует расслаблению мышц и суставов, обретению душевного спокойствия, облегчает погружение в состояние покоя (состояние Цигун) и обеспечивает свободу дыхания.

О важности расслабления Ми-Цу в Чань-Ми-Гун говорится следующим образом: «Если расслаблено тайное место, то и все тело расслабляется; если движется позвоночник, то и все тело движется». Поэтому тайное место должно быть расслаблено не только на протяжении занятия, но и во всякое иное другое время.

Практически для расслабления тайного места нужно чуть согнуть ноги в коленях, выпрямить нижний отдел позвоночника и округлить промежность.

Выполнение первого и второго условий приводят человека в положение, в котором не только удобнее вести Ци по телу, но и легче объединить силу, волю и энергию.

Третье и четвертое условия позволяют отрегулировать Инь и Ян в теле,

дают возможность обмена информацией между человеком и Вселенной.

Выполнение всех четырех условий позволяет достичь состояния расслабления, которое является первым шагом для выполнения условия: «Только расслабившись, можно успокоиться, только успокоившись, можно сосредоточиться, только в состоянии сосредоточения появляется мудрость».

Поэтому надо обязательно обращать внимание на соблюдение этих условий не только во время любых занятий Чань-Ми-Гун, но и в повседневной жизни. Нужно постоянно думать об этом, пребывать в этом, осознавать это, не оставляя ни на мгновение. Древние мастера формулировали это следующим образом: «Долго поддерживая Ци в Ци, закалишь алмазное тело».

Старые мастера описывали правильное положение тела очень кратко: «Пальцы рук и ног расправлены, подмышечные впадины пусты, голова и шея как бы приподняты, тайное место расслаблено, вес тела падает на пятки».

Выполнение этих требований в сочетании с раскрытием третьего глаза дает возможность регулировать тело и успокоить дух. Тело и дух обретают легкость и покой, физиологические возможности тела и психическое состояние во многом изменяются к лучшему.

По мере расслабления в руках и в ногах, а затем и во всем теле возникает чувство Ци (легкое тепло, прохлада, покалывание и т. д.). В этом случае можно сказать, что Ци уже начала действовать.

II часть. «Находясь в движении, думать о покое»

Эта часть включает в себя четыре движения позвоночника: «гусеница», покачивание («движение змеи»), скручивание и произвольные движения.

Если раскрытие центра мудрости и расслабление тайного места приводят к расслаблению всего тела («Расслабится одно – ничего не расслабленного нет»), то четыре движения позвоночника приводят все тело в движение («Двигается одно – ничего неподвижного нет»).

Действие этих упражнений основано на том, что наклоны тела вперед помогают движению Ци по позвоночнику, а наклоны назад перекрывают ее поток, способствуя ее концентрации. Такое движение позвоночника называется побуждающим и способствует созданию сгустка Ци, который, продвигаясь, может преодолевать «заставы». Кроме того, движения головой приводят к расслаблению шеи и облегчают погружение в состояние Цигун.

При выполнении первых трех базовых упражнений внимание вместе с покачиванием позвоночника движется по позвоночнику от копчика до шеи последовательно позвонок за позвонком. При этом внутренним взором необходимо следить за движением и стараться видеть позвоночник. Тот участок позвоночника, на котором сосредоточено внимание и куда обращен внутренний

взор, должен покачиваться чуть сильнее. Вообще, все покачивание должно быть легким и плавным. Когда внимание дошло до верха позвоночника, нужно внутренним взором «пронизывать» весь позвоночник, представляя, что он омывается и очищается внутренней энергией. Затем внимание вместе с покачиванием опускается до копчика.

Движение внимания снизу вверх и обратно вниз считается одним циклом. Таких циклов для мужчин – 3, 6, 9... 36; для женщин – 2, 4, 6... 24.

1. Движение «гусеницы» (позвоночник покачивается вперед-назад)



Движение «гусеницы» помогает постепенному возвращению на место смещенных позвонков.

2. Движение «змеи» (позвоночник покачивается влево—вправо)



Движение покачивания в большей степени регулирует проходящие через позвоночник нервы и сосуды.

3. Скручивание (позвоночник поворачивается влево—вправо)



Движение скручивания является дополнительным к движениям «гусеницы» и «змеи».

4. Объединение первых трех движений

Суть этого упражнения (назовем его «извивание») заключается в том, что при его выполнении тело полностью расслаблено и позвоночник выполняет произвольные движения, в которых объединяются движения «гусеницы», «змеи» и скручивания. В это время внимание не движется по позвоночнику вверх и вниз, а сосредоточено на всем позвоночнике в целом. При этом, как и

ранее, нужно представлять, что позвоночник наполняется и омывается чистой Ци.

Это упражнение в значительной степени способствует восстановлению движения спинномозговой жидкости и крови.

Сочетание четырех видов движения дает лечебный эффект, который нельзя получить с помощью движений, имеющих место в обыденной жизни.

III часть. «Изнутри наружу, внешнее и внутреннее соединяются»

Эта часть является продолжением и расширением предыдущих четырех движений. Для ее выполнения нужно внутренним взором видеть, как весь позвоночник приходит в движение и движется согласованно с внутренними органами. Затем волна распространяется на суставы и мышцы всего тела, вплоть до пальцев рук и ног, вплоть до волос на коже. Далее расширяем тело и простираем его до бесконечности. Непосредственное выполнение упражнения состоит в следующем:

1. Обе руки слегка изгибаются, поднимаются вверх чуть выше головы, ладони отстоят друг от друга на ширину плеч. Одновременно выполняем движение «гусеницы» с высоко поднятыми руками.

Нужно представлять, что энергия из неба движется вниз, проходит через ладони, руки, по передней части тела, по внутренней поверхности ног и через точки Юнь-Цюань опускается в землю.



2. Разводим руки в стороны, пока они не расположатся параллельно полу. Выполняем скручивание, передняя рука сгибается в локте, задняя – прямая.

При этом нужно думать, что все тело находится в воде. Руки собирают энергию из этой воды и окружающей природы и опускают Ци вниз: правая рука

– по правой половине тела, левая – по левой.



3. Позвоночник выполняет покачивание. При этом руки поочередно опускаются и поднимаются в стороны.

На начальных этапах обучения нужно представлять, что энергия из неба принимается через ладонь «верхней» руки и, проходя по задней части тела, выходит из ладони «нижней» руки. На более высоком уровне мастерства энергия, принимаемая через ладонь верхней руки, идет по задней стороне тела, но выходит не из ладони «нижней» руки, а проходит по телу более длинный путь и выпускается в землю через стопу разноименной ноги.



IV часть. Окончание упражнения, или собрание силы (созерцание и омывание костного мозга)

Поднять руки через стороны, представляя, что они уходят бесконечно далеко вверх и при этом собирают полезную энергию из Вселенной. Вверху ладони соединяются, после чего сложенные ладони начинают опускаться вниз. Когда ладони доходят до уровня третьего глаза, энергия Космоса входит через третий глаз и опускается вниз по позвоночнику в середину низа живота. При этом руки продолжают движение вниз перед грудью и как бы «ведут» энергию вдоль позвоночника.





Дойдя до уровня живота, руки переплетаются в так называемый «замок спасения» (имеется в виду спасение от забот). Переплетенные пальцы рук (у мужчин левый указательный палец сверху, у женщин – наоборот) нужно остановить на уровне чуть ниже пупка, держа их на весу, не прикасаясь к животу, ладони под углом 45° к вертикали.



Стоять так, созерцая середину низа живота, в котором словно движется и не движется «одухотворенная» (смешанная «с духом Шэнь») и «осемененная» (смешанная с «эссенцией физического тела Цзин») Ци. В этом состоянии пребывать до тех пор, пока в животе полностью не исчезнет чувство Ци.

Собирание силы является краеугольным камнем всех практик Чань-Ми-Гун, во время него происходит возврат Ци к истокам – обратно в середину низа живота. Без понимания собирания силы вообще невозможны правильные занятия. Дело в том, что если не выполнять его, выполнять неверно или делать недостаточное время, то это похоже на процесс сева без сбора урожая: потеряны время, силы, зерно и никакого результата. Мастер Фэн формулирует это примерно так: «Работать даром».

Упорядочивающие движения

(выполняются в конце занятия)

1. Потереть ладонь о ладонь до появления в них тепла.

2. Поводить ладонями перед лицом (расстояние между ладонями и лицом примерно 5–15 см) от центра в стороны и обратно. Когда ладони перед лицом, они расположены почти вертикально, когда руки слегка разводятся в стороны – ладони горизонтальны. Поочередно то одна ладонь ближе к лицу, то другая.

3. Прodelать круговое движение обеими ладонями (расстояние между ладонями и головой примерно 5–15 см) снизу вверх перед лицом, вокруг головы к затылку, затем к подбородку.

4. Растереть уши сверху вниз к мочкам, при этом мочки растираются особенно энергично. Если какие-то места на ушах ощущаются как болезненные, то их тоже нужно растирать достаточно интенсивно, желательнее, до того момента, когда боль пройдет. Это объясняется тем, что точки ушной раковины связаны с точками на теле и растирание ушей способствует исцелению болезней.

5. Растирание поясницы (точек Шэнь-Шу) и точки Мин-Мэнь. Производится с некоторой силой, при этом точки Лао-Гун ладоней должны касаться поясницы.

6. Похлопывание от ладони левой руки (держа ее горизонтально перед собой) по ее внутренней стороне до плеча и по левой части груди. То же по правой руке. Затем похлопывание обеими руками вниз по груди, животу и, приседая (не наклоняясь), по внутренним поверхностям ног. Затем вверх по наружным и задним поверхностям ног, ягодицам, пояснице, спине. После чего похлопывание от плеча поднятой левой руки по ее внешней стороне до ладони. То же по правой руке. Такой порядок похлопывания (вниз по передней части тела и вверх по задней) объясняется тем, что по передней части проходят Иньские меридианы, по которым энергия движется вниз, а по задней – Янские, по которым энергия движется вверх.

Набирание и выведение Ци

Общие принципы

Практика набирания и выведения Ци (Ту-На-Ци-Фа) включает в себя многочисленные способы набора чистой, качественной энергии в человека из окружающей среды (земли, воды, неба, солнца, луны, деревьев и т. д.) и выбрасывания плохой энергии из организма наружу.

Здесь мы приводим далеко не все способы, а только те из них, которые наиболее просто «вписываются» в практику Ба-Дуань-Цзинь. Более подробно методика описана в [23].

Эта практика основана на пяти фундаментальных понятиях: мысль, взгляд, тело, дыхание, энергия. Истолковать это можно примерно следующим образом: человек, используя мысль и внимательно глядя на объект, из которого берет (или в который посылает) энергию, пропускает эту энергию через тело. При этом процесс набора и излучения Ци сочетается с дыханием.

Правила набирания и выведения Ци (Ту-На-Ци-Фа) следующие:

- Набор энергии может производиться из природных предметов. Это естественный и взаимопользительный обмен человека с окружающей средой. Например, дерево выбрасывает наружу кислород, которым дышит человек, а человек выдыхает углекислый газ, которым «питается» дерево. Из другого человека набирать энергию ни в коем случае нельзя!

- При излучении энергии главное (как и всегда в Цигун) – это правильная работа мысли. Во время передачи Ци в окружающие объекты нужно представлять, что в них из тела уходит плохая энергия. При лечении другого человека нужно думать, что ему сквозь ваше тело передается хорошая энергия неба, земли, солнца и т. п. Если представлять, что плохая энергия вытесняется из тела, то из него на самом деле будет выходить вредная и ненужная Ци. Если думать, что излучается хорошая энергия, то тело будет работать как линза, собирающая чистую энергию из Вселенной и природы и передающая ее для оздоровления другого человека.

- При наборе энергии от объекта Ци опускается в землю по передней (Иньской) половине тела; при испускании – энергия поднимается из земли и движется вверх по задней (Янской) половине тела.

- *Набор* энергии производится на *вдохе*, при этом вдох может удлиняться или повторяться несколько раз, на него обращено основное внимание, выдох – короткий и на него внимания вообще обращать не нужно.

- *Испускание (излучение) Ци* делается на *выдохе*, при этом выдох может удлиниться или повторяться, на него обращено основное внимание, вдох – короткий и о нем думать не нужно.

- Время набора энергии должно быть больше времени излучения. Для начинающих эта разница должна быть приблизительно двукратной. Мастер, естественно, сам определяет, откуда, когда и сколько ему нужно набирать и излучать энергию.

- Чем больше («значительнее») и чем дальше объекты, с которыми производится обмен энергией, тем лучше.

- Взгляд должен пронизывать предмет, т. е. смотреть нужно «внутри» объекта, из которого набирается энергия. Например, мастер, работая с деревом, может определить возраст дерева, сосчитав количество годовых колец.

- Работать с деревьями нежелательно утром, когда они не прогреты солнцем и в лесу скопилось много углекислого газа.

- Брать энергию от солнца полезно только на рассвете и на закате. Делать это нужно очень аккуратно, чтобы не испортить зрение. При этом смотреть на солнце нужно очень недолго и сквозь через сильно прищуренные веки. По мере привыкания (очень осторожно и постепенно) можно увеличивать время и приоткрывать глаза.

- Лучше выполнять Ту-На-Ци-Фа на природе. Однако (обладая хорошим воображением и большой «силой ума») возможно делать это где угодно, представляя себе объект, с которым производится обмен энергией.

- Хорошо выполнять Ту-На-Ци-Фа после базового Цигун. Если занятие начинается непосредственно с Ту-На-Ци-Фа, вначале нужно произвести расслабление тела. Это делается путем расслабленного извивания, покачивания и скручивания всего тела, в точности как во время четвертого упражнения базового Цигун. В это время глаза закрыты.

- Непосредственно во время набора и излучения Ци глаза открываются (т. к. нужно все время смотреть на предмет, с которым происходит энергообмен). Тело полностью расслаблено и слегка извивается.

- За одно занятие может выполняться несколько различных упражнений Ту-На-Ци-Фа. Собираение Ци между упражнениями не производится, но упражнения часто перемежаются так называемыми «подтягиваниями и надавливаниями», или Хунь-Юань (см. далее описание приема «Законченный круг»).

Набирание Ци является предпосылкой ее выведения. Это связано с тем, что Ци постоянно расходуется и перед тем, как начать ее выводить, нужно достаточно ее набрать («хочешь отнять – сначала дай»). Между набиранием и выведением не должно быть перерыва, в противном случае Ци может успеть

истощиться и результат будет негативным.

Перед началом занятий выполняется подготовительный этап (древнее название «огонь – вода»). Наставления к позе для этого этапа те же, что и для базового Цигун (I часть. «Находясь в покое, думать о движении»). А мягкие волнообразные движения тела в точности такие же, что и в четвертом упражнении «извивание» базового Цигун (II часть. «Находясь в движении, думать о покое»). Более подробно этот этап описан в [23].

Набирание Ци

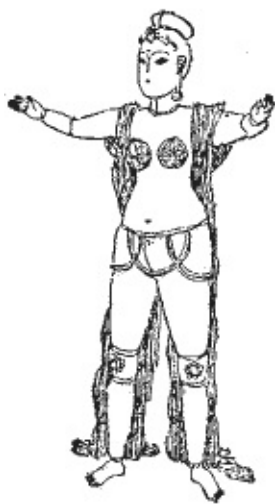
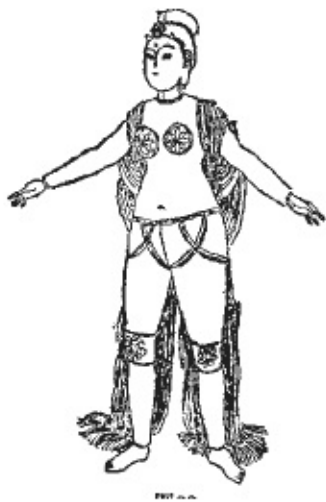
Методика набирания Ци состоит из трех последовательно выполняемых приемов. К ней можно приступать после подготовительного этапа, когда ощущение Ци достигло достаточной полноты.

Прием «Иероглиф один»

Иероглиф «один» имеет вид горизонтальной черты и напоминает положение рук в данном упражнении.

Движения

Руки ладонями вперед поднимите в стороны, взгляд сосредоточьте на каком-либо объекте (цветок, дерево, луна, солнце, звезда, гора, водоем и т. д.). Продолжайте колебания позвоночника влево—вправо или волнообразное движение им вперед—назад. Выполняйте руками волнообразные движения, сводя их вместе так, чтобы ладони были обращены друг к другу, и разводя так, чтобы кончики пальцев находились друг против друга, как показано на рис. ниже.



Работа мысли

В процессе выполнения движений руками не отрывайте взгляд от выбранного объекта. Представьте, что внешняя Ци (материальная энергия) этого объекта и окружающая его Ци непрерывно поступает в ваше тело через ладони, по внутренним сторонам рук перетекает в живот, а затем по внутренним сторонам ног уходит вниз, глубоко в землю. Движение Ци должно быть непрерывным.

Набирание и выведение Ци

Вдох (набирание) нужно сознательно удлинять, выдох (выведение) должен быть коротким и не следует на него обращать внимание. В методике набирания Ци упор делается на вдох.

Примечания

1. Необходимо внимательно смотреть на выбранный объект. Причем его надо рассматривать слева, справа, сверху, снизу, спереди и сзади, стремиться увидеть его глубину и внешнюю форму.

2. Мысль должна быть сосредоточена там, где происходит движение Ци: на ладонях, руках, груди, животе, тайном месте и внутренних поверхностях бедер.

3. Необходимо добиться реального ощущения поступления Ци в руки и ее движения по телу в землю.

4. Вдох должен быть длинным, таким, чтобы внешняя Ци могла проникнуть во все части тела. Короткий выдох должен обеспечивать непрерывность поступления Ци. Все пять составляющих: дух (который выражается в виде взгляда на объект), тело (движения), мысль, Ци (поступление внешней Ци), дыхание должны функционировать согласованно, воздействуя друг на друга. В результате выполнения этого приема должен образоваться непрерывный замкнутый цикл «Небо – человек – Земля».

Чувство Ци

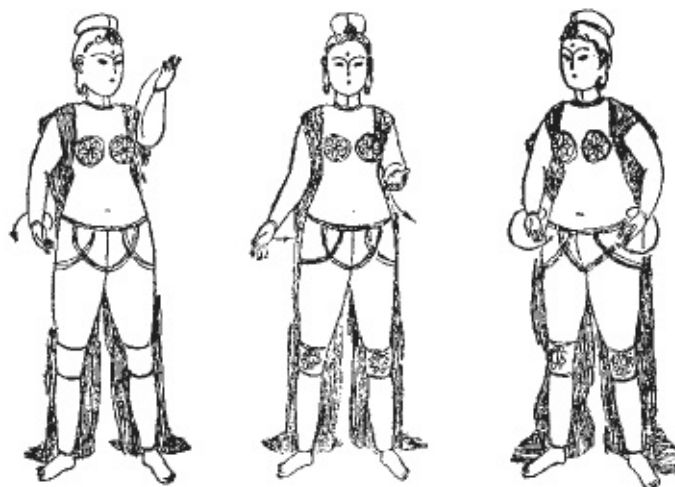
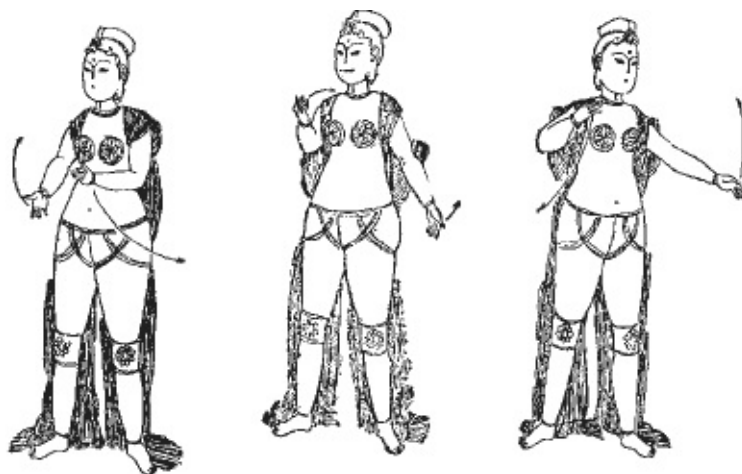
Ци особо отчетливо должно ощущаться в ладонях, внутренней стороне бедер и подошвах стоп. В период между занятиями в подошвах периодически может возникать ощущение тепла или жара, в тайном месте – чувство онемения. Все эти ощущения являются первичным результатом воздействия набирания Ци на циркуляцию крови.

Прием «Инь-Ян»

Движения

Завершив выполнение предыдущего приема, вращайте тело влево и вправо, а руками поочередно описывайте дугу от таза за корпус, через бок к груди. Выполните по три движения каждой рукой. В конце верните кисти рук к тазу ладонями вверх.

Повороты корпуса должны сочетаться с раскачиванием или волнообразным движением позвоночника.



Работа мысли

Во время движения рук представьте, что Ци непрерывно поступает в ладони и далее по внутренним поверхностям рук, через грудь, живот, тайное место, внутренние поверхности ног и подошвы уходит в землю.

Набирание и выведение Ци

Осуществляется так же, как и в предыдущем приеме.

Примечания

1. Во время выполнения поворотов корпуса голова не должна поворачиваться. Нужно непрерывно смотреть на выбранный объект.

2. Колебания позвоночника должны осуществляться одновременно с движениями рук и внутренним движением.

3. Несмотря на то что в связи с усложнением движений возникает опасность сосредоточения внимания только на работе конечностей, необходимо, тем не менее, время от времени контролировать единство расслабления и движения во всем теле, его полноту.

4. Требования к Ци такие же, как и в предыдущем приеме.

5. Дыхание естественное. Вдох не слишком продолжительный, он должен осуществляться согласованно с количеством движений рук (три раза). Начинаящим рекомендуется выполнять однократное движение руками назад (постепенно увеличивая количество движений).

6. Хотя движения, мысль и дыхание одинаково важны, главным является ощущение энергии. Поэтому все эти три составляющие должны служить появлению чувства Ци.

Чувство Ци

В процессе выполнения движений руками и поступления Ци в ладони должно появляться реальное ощущение «запаха и звука мелкого дождя или водного потока; огненных нитей и вспышек, имеющих форму и излучающих свет».

Прием «Законченный круг»

Движения

Нужно поместить слегка согнутые руки на уровень пояса, ладони вниз так, чтобы точки Лао-Гун на ладонях и Юн-Цюань на стопах были на одной вертикали. Сосредоточить внимание на этих точках и покачивать слегка руками вверх-вниз. При движении рук вниз ощущается сжатие, при движении вверх – растяжение пространства между ладонями и стопами. Во время «подтягивания и надавливания» глаза закрываются, внимание сосредоточивается на чувстве Ци в ладонях и стопах. Количество движений для мужчин 3, 6, 9... 36, для женщин 2, 4, 6... 24.

В завершение приема наложите правую кисть на левую (для мужчин, для женщин – левую кисть на правую) и поместите их напротив живота так, чтобы середины ладоней находились напротив пупка.



Работа мысли

Выполняя движения руками, закройте глаза и сосредоточьте внимание на середине ладоней и подошв, а во время опускания рук к пупку (собрание Ци) – на полости живота: «С помощью глаз и ушей следить за тем, что внутри».

Набирание и выведение Ци

Дышите естественно.

Примечания

1. Не следует останавливать движение рук, пресекать мысль, следующую за ощущением Ци, а тем более саму Ци.

2. «Следить за тем, что внутри» означает вести мысленный взгляд от шейного участка позвоночника к грудному, проникая взглядом до спинного мозга и так до живота. Терпеливо ждите, когда ощущение Ци в ладонях и подошвах, а также во всем теле исчезнет. «Поместите сюда дух и расстаньтесь с ним: дух сам окрепнет, дыхание само сбалансируется, Ци сама вернется».

3. «С помощью глаз и ушей». Означает, что «Уши слушают то, что внутри,

глаза прикованы к середине» и следят за тем, как «Набирается корень (Ци) и вращается по кругу», за счет чего достигается цель «Возвращение Ян без утечки». Этот прием используется в качестве завершающего этапа занятия. Он представляет собой способ сохранения Ци, полученной в результате практики. В ходе его выполнения должны соблюдаться требования медленности, тонкости, завершенности, результативности. При отработке приема не допускается ни искусственного стимулирования процесса, ни полного устранения от контроля за ним.

Ощущение Ци

Во время поднимания и опускания рук в ладонях возникает ощущение жара, вздутия или онемения, что свидетельствует о достижении Ци крайних точек конечностей. Во время внутреннего созерцания усиливается перистальтика кишечника, возникает ощущение жара, видятся вспышки света, периодически происходит отрыжка, испускание газов. Это является следствием взаимодействия элементов воды (середина подошв соотносится с почками) и огня (середина ладоней соотносится с сердцем), установления баланса между Инь и Ян.

Выведение Ци

Приступать к выведению Ци следует только после того, как достигнуто достаточно свободное владение методикой ее набирания («Хочешь отнять – сначала дай»).

Прием «Раздвигание гор»

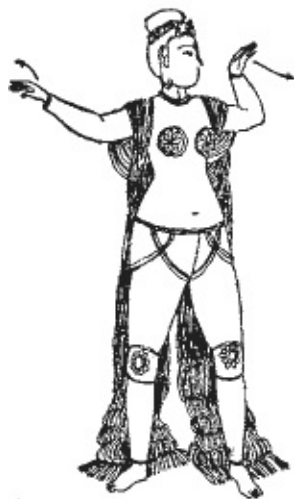
Движения

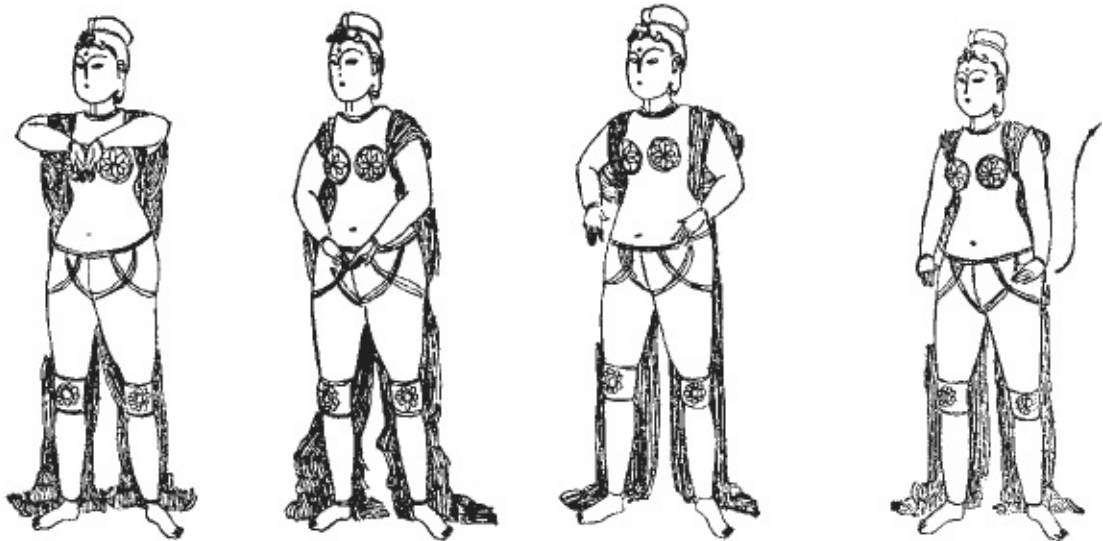
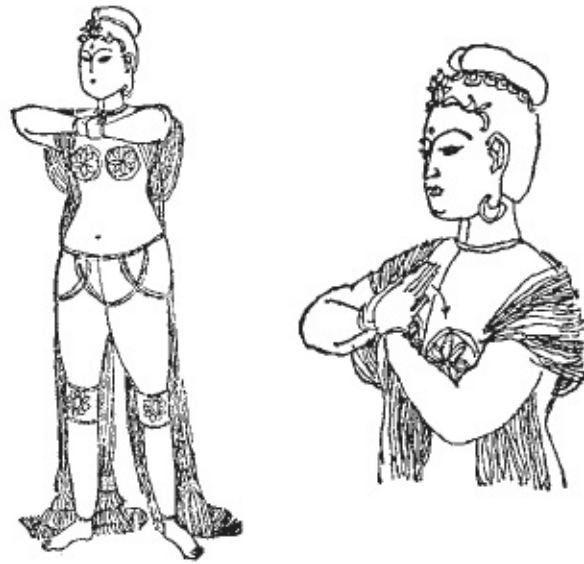
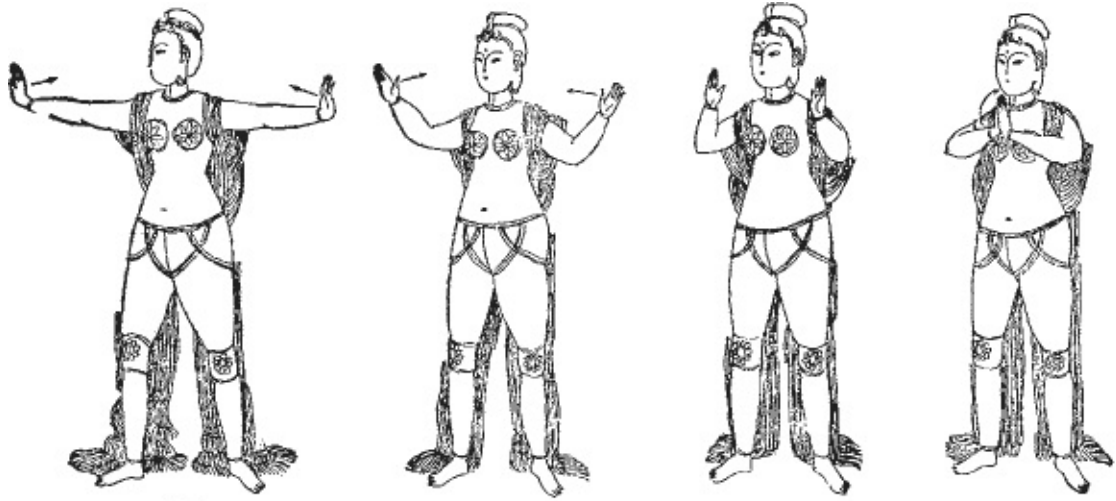
После выполнения подготовительного этапа и набирания Ци колебательные движения позвоночника направьте в руки. Поднимите их в стороны до уровня плеч. Мужчины начинают упражнение с левой руки, а женщины – с правой, выполняя толкающее движение ладонями соответственно влево и вправо. Повернув голову в сторону «существенной» руки, сначала посмотрите на средний палец, а затем переведите взгляд на отдаленный объект. Затем смените руки и повторите движение, переводя взгляд соответствующим образом.

Выполняя волнообразные движения позвоночником, сведите руки перед

грудью ладонями друг к другу, соедините ладони. Затем разверните сведенные кисти пальцами внутрь, поверните вниз, разведите и опустите так, чтобы кисти и ступни находились друг против друга.

Движение рукам и кистям должно передаваться от позвоночника. Все движения должны быть согласованы между собой.





Работа мысли

Во время выполнения толкающих движений руками и сосредоточения взгляда на среднем пальце Ци из глубины земли через пятки, поясницу, спину, руки, ладони и средние пальцы выходит наружу. Когда руки сведены ладонями друг к другу и разворачиваются вовнутрь, Ци, поступая с неба через голову, лицо, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и середину подошв, уходит глубоко в землю.

Набирание и выведение Ци

Поднимая руки, соединяя ладони перед грудью и поворачивая сложенные ладони внутрь, сделайте короткий вдох, на который не нужно обращать внимания. Во время толкающих движений руками – достаточно продолжительный и осознанный выдох.

Примечания

1. Когда сложенные ладони поворачиваются внутрь, необходимо вобрать грудь, а когда руки опускаются, грудь следует расправить. Это помогает усилению волнообразного движения позвоночника вперед-назад и способствует полноценному вдоху. Толкающие движения руками выполняются четко и уверенно. Мягкие снаружи, они должны быть твердыми внутри, наполненными неодолимой мощью. Поворот сложенных ладоней внутрь выполняется мягко и снаружи и внутри.

2. Продолжительность вдоха и выдоха строго индивидуальна. Выдох должен быть настолько долгим, чтобы не нарушалось ощущение естественности и свободы, не следует его продлевать искусственно. Используйте краткую паузу для восстановления дыхания, когда руки опущены вниз и находятся напротив ступней. Для этого, поднимая и опуская руки, сделайте соответственно несколько вдохов и выдохов одинаковой продолжительности. Восстановив дыхание, переходите к толкающим движениям руками и последующему развороту сложенных ладоней внутрь, сопровождая их короткими вдохами и продолжительными выдохами. Когда дыхание восстановлено, можно переходить к отработке следующего упражнения.

Чувство Ци

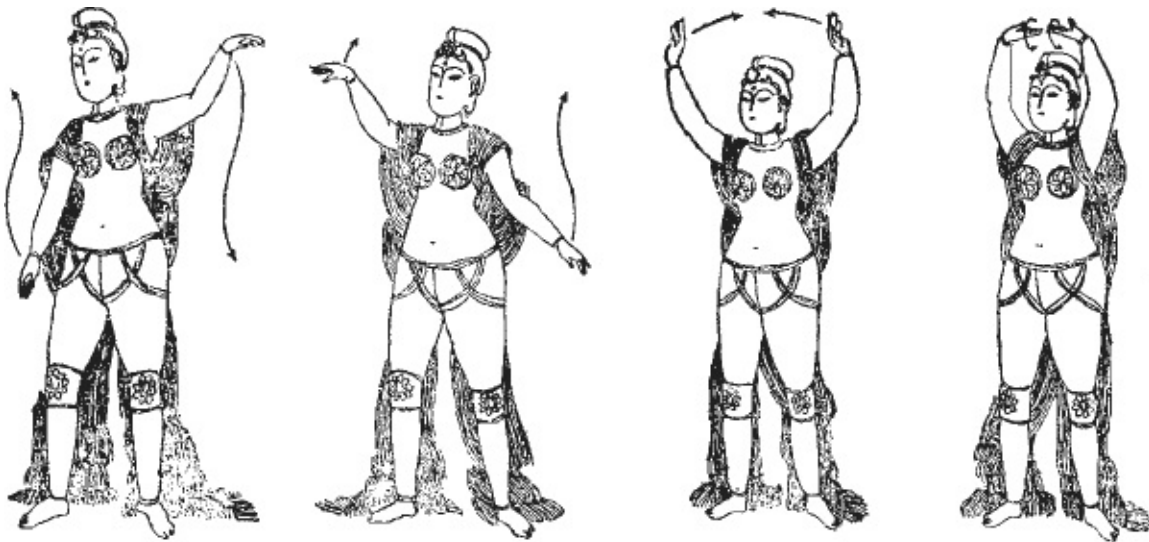
Во время толкающих движений руками в ладонях и средних пальцах возникает ощущение жара, вздутия, онемения или подергивания, а также ощущение силы, препятствующей выполнению движений. Действие этой силы ощущается также в процессе сведения ладоней и их поворачивания внутрь. Одновременно с этим появляется чувство Ци, напоминающее горячий поток, направляющийся от лица к подошвам ног через грудь, живот и внутренние поверхности бедер. Возникновение подобных ощущений вызывается единым процессом выведения и набирания Ци, движением внутренней и внешней Ци в противоположных направлениях.

Прием «Выравнивание неба»

Движения

Колебательное движение позвоночника влево—вправо передается рукам, которые поднимаются через стороны над головой ладонями вверх (кончики пальцев смотрят друг на друга). Взгляд сосредоточен на тыльной стороне кистей рук.

Переведите взгляд вперед, согласуя движения локтей с волнообразным движением позвоночника вперед—назад. Опустите руки тыльными сторонами кистей друг к другу мимо лица до груди, затем выверните кисти рук внутрь и опустите руки, поместив их в разведенном положении над стопами.



Работа мысли

Поднимая руки ладонями вверх, направляйте взгляд сквозь кисти и представляйте, как Ци устремляется высоко вверх, к звездам. Опуская руки и выворачивая кисти внутрь, представьте, что Ци уходит глубоко в землю.

Набирание и выведение Ци

Поднимая руки через стороны и выворачивая кисти внутрь, сделайте

короткий легкий вдох. «Упирая ладони в небо», сделайте продолжительный выдох.

Примечание

Маршрут движения вдыхаемой и выдыхаемой Ци описывается следующим образом: «Выдох – из земли в пятки, через спину, в руки; вдох – из неба в голову, через живот в ноги».

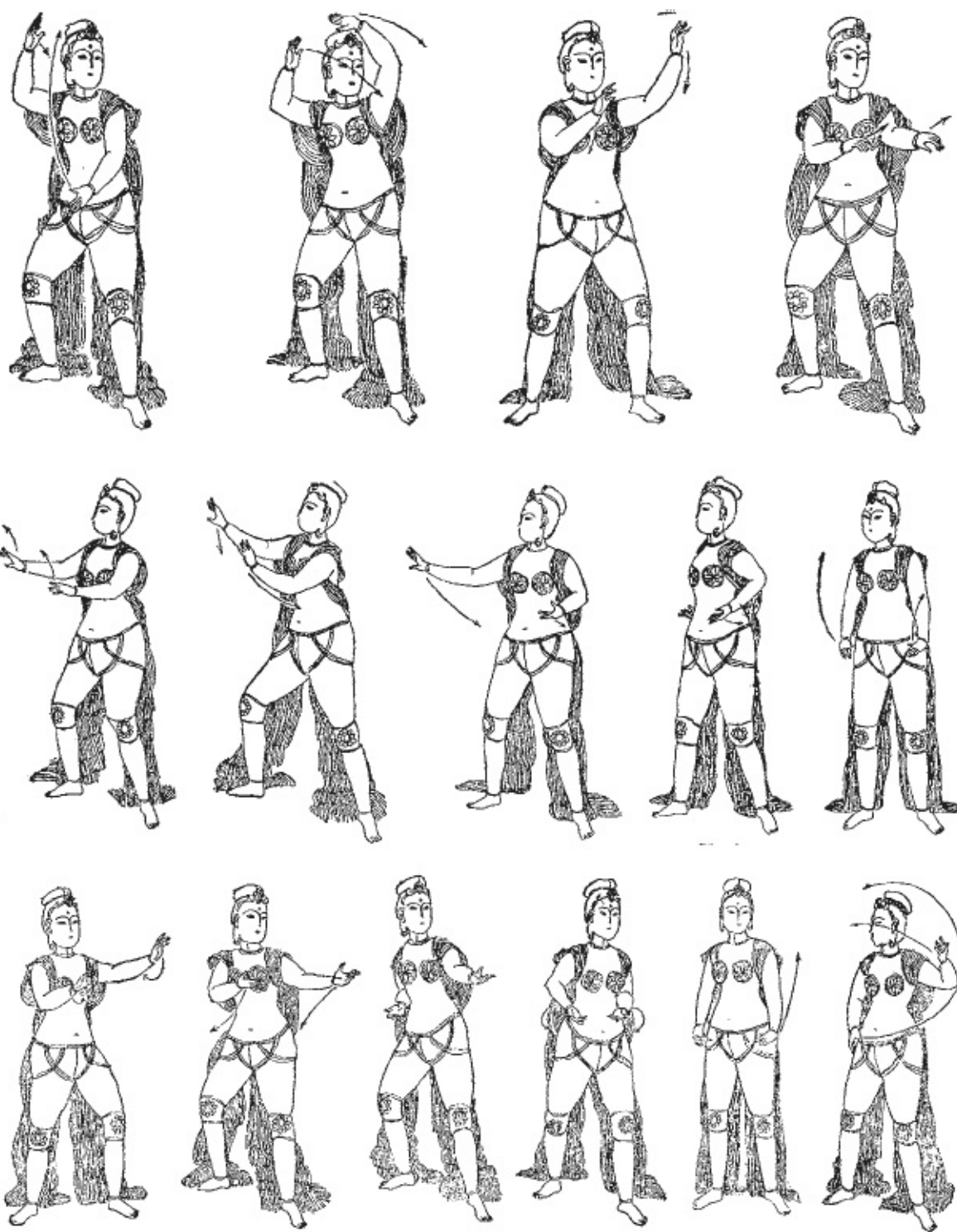
Ощущение Ци

Когда ладони «Упираются в небо» и выворачиваются внутрь, возникает ощущение непрерывного движения Ци через все тело сверху вниз и обратно. Таким образом, происходит «Использование внешнего в своих интересах» и реализуется принцип «Ци – в человеке, человек – в Ци».

Прием «Поворачивание реки»

Движения

Завершив предыдущий прием, повернитесь вправо, левой кистью (ладонь вниз) опишите дугу от живота вперед в правую сторону до правой стороны головы. Одновременно с этим правой рукой опишите дугу снизу вправо и обратно влево—вперед до левого плеча. Вслед за движением рук носки ног поверните влево и перенесите 70 % веса тела на заднюю ногу. Затем, одновременно с волнообразным движением позвоночника, трижды поднимите ладони вверх и выполните три толкающих движения вперед. Одновременно с перенесением веса тела назад поверните корпус вправо и верните в исходное положение правую кисть (ладонью вверх), а затем с поворотом корпуса влево верните на место левую руку (ладонью вверх). Встав прямо, опишите руками дугу от живота вперед и поместите кисти над ногами. Затем выполните прием, начиная с поворота влево.



Работа мысли

Поднимая руки вверх и выполняя ими толкающие движения вперед, представьте, что Ци из глубины земли входит в стопы и через спину и руки

поступает в ладони, через середину которых выходит наружу. Взгляд в ходе выполнения приема должен быть устремлен на удаленный объект.

Возвращая руки, представьте, что Ци исходит из этого объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв ног уходит глубоко в землю.

Набирание и выведение Ци

Выполняя толкающие движения руками, делайте максимально глубокий выдох, возвращая руки, делайте короткий естественный вдох. В ходе выполнения этого приема также можно сознательно выполнять вдох и выдох одинаковой продолжительности, т. е. в одинаковой степени отрабатывать как набирание, так и выведение Ци.

Примечания

1. Во время поворотов корпуса не поворачивайте голову, продолжайте смотреть на удаленный объект. «Ци направляйте в объект и получайте от объекта».

2. Все движения необходимо выполнять слитно и медленно. Они должны быть «мягкими снаружи и твердыми внутри».

3. Каждое движение, связанное с набиранием или выведением Ци, выполняется соответственно на один вдох и один выдох.

Чувство Ци

Во время испускания Ци в направлении объекта в ладонях появляется ощущение пульсации, жара, вздутия или онемения. В этот момент современная научная аппаратура фиксирует в районе ладоней некую материальную субстанцию, существование которой также подтверждается наблюдениями тех, кто обладает особыми способностями.

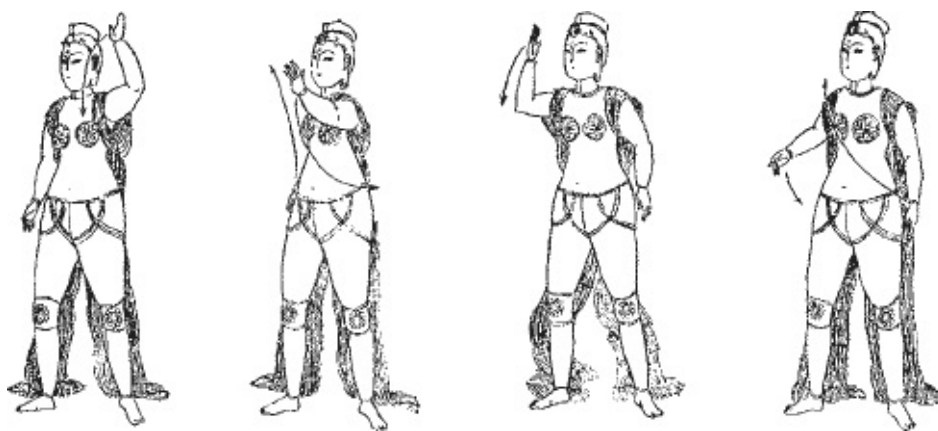
Прием «Кунь-Лунь»

Движения

Закончив выполнение предыдущего приема, повернитесь лицом вперед, лицом к объекту, с которым будет производиться обмен энергией.

Часть «Кунь»

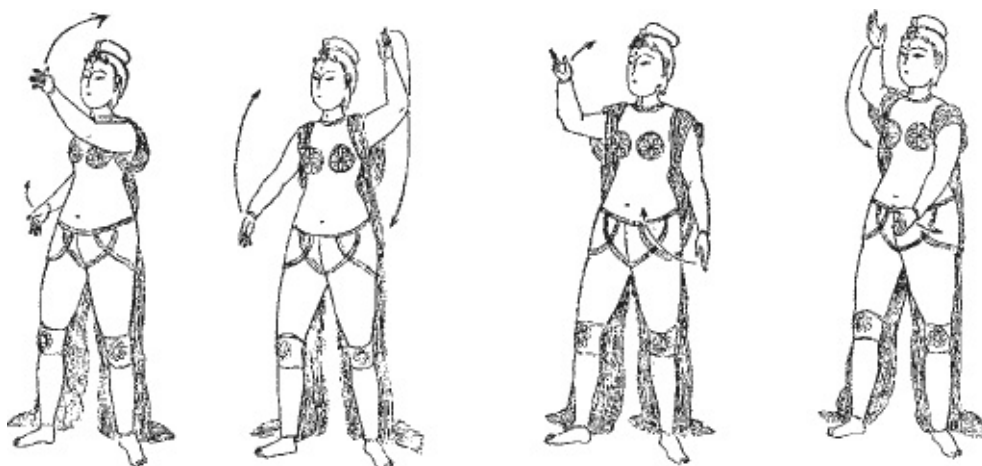
Левой рукой (женщины – правой рукой) опишите дугу от бока вперед вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы – вперед), а затем опустите ее вниз. Одновременно с этим движением левую руку (женщины – правую) отведите назад и поднимите, а затем, описав ею дугу вверх вперед, опустите. Выполните прием, меняя руки, трижды.



Часть «Лунь»

Закончив выполнение предыдущего приема, левую руку (женщины – правую руку) снизу по дуге поднимите вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы – вперед), а затем мимо уха опустите вниз. Одновременно с этим движением правой рукой (женщины – левой рукой) опишите дугу снизу вперед вверх, а затем мимо уха опустите ее вниз. Выполните эти движения трижды, согласуя их с волнообразными движениями позвоночника вперед—назад и меняя руки. В конце опустите руки вниз и поместите их над ногами.

Это упражнение можно выполнять, стоя на месте или двигаясь. Если оно выполняется в передвижении, то нужно следить, чтобы стопы не отрывались от поверхности земли.



Работа мысли

Во время выполнения части «Кунь» Ци из земли поступает в пятки и через спину и руки – в пальцы, а затем испускается в направлении удаленного объекта. Во время выполнения части «Лунь» Ци возвращается от объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв уходит глубоко в землю.

Набирание и выведение Ци

Во время выполнения части «Кунь» делайте продолжительный выдох. Во время выполнения части «Лунь» – продолжительный вдох. Завершив упражнение, выполните несколько движений руками вверх—вниз и восстановите дыхание.

Примечания

1. Для усиления волнообразного движения позвоночника делайте легкие приседания. При этом сгибание коленей, движения позвоночника и рук должны быть согласованными.

2. Начинающие могут выполнять сначала по одному движению руками вперед и назад, постепенно увеличивая их количество. Не следует выполнять слишком много движений в высоком темпе, поскольку это затруднит дыхание.

Ощущение Ци

Одновременно с движениями рук и позвоночника появляется явственное ощущение пульсирующего поступления и истекания Ци.

Завершающий этап

В конце занятия рекомендуется выполнить прием «Законченный круг» из раздела «Методика набирания Ци». Он способствует восстановлению дыхания и пополнению Ци. Прием можно выполнить несколько раз, после чего собрать силу.

Собирание Ци выполняется после последнего упражнения путем складывания ладоней на уровне чуть ниже пупка (как обычно, у мужчин правая ладонь сверху, у женщин – наоборот).

Наполнение форм Ба-Дуань-Цзинь внутренним содержанием Чань-Ми-Гун

В течение многих лет занятий учитель постоянно спрашивал ученика о его духовном росте, но так ни разу не получил ответа, который бы его удовлетворил.

В конце концов ученик сказал ему: «Да кому все это нужно?»

«Слава Богу, наконец-то до него дошло!» – облегченно вздохнул мастер.

Из сборника притч «Когда Бог смеется» Энтони де Мелло

Итак, все отдельные компоненты, как внешние, так и внутренние были нами рассмотрены в предыдущих главах. Этот же раздел будет представлять собой что-то вроде инструкции по сборке и будет весьма коротким, несмотря на то что все, написанное ранее, было написано именно ради него. Можно сказать, представляло собой весьма длинное предисловие.

Это в точности соответствует азиатским принципам о том, что чем важнее тема, тем меньше о ней следует говорить. Так, например, мастера объясняют свое нежелание рассказывать о дыхании в Тай-Цзи-Цюань следующим образом: «Дыхание слишком важная вещь, чтобы о нем говорить».

Комплекс Ба-Дуань-Цзинь примем в качестве внешней формы. На эту форму мы посягать не будем, потому что если это сделать, то образуется новый комплекс вместо традиционного. Кроме того, одна из причин популярности Ба-Дуань-Цзинь связана именно с простотой его внешней формы.

Недостаток же этой системы состоит в ее «внешности», недостаточной внутренней наполненности. А старинная мудрость У-Шу гласит: «Если в молодости тренируешь снаружи только кожу, мышцы, а внутри не возвращаешь Гун-Фу, в старости останешься ни с чем».

В качестве внутреннего содержания мы будем использовать принципы Чань-Ми-Гун и его практики базового Цигун и Ту-На-Ци-Фа. При этом внешнее движение Восьми кусков парчи останется неизменным.

Причем, как утверждает известный мастер Тай-Цзи-Цюань Ван Юнцюань [5], принципы важнее формы, т. к. форма служит для реализации принципов. Когда они освоены, форма становится не нужна.

Использование базового Цигун

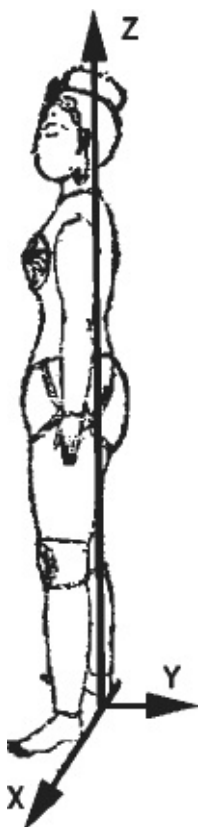
Причины, по которым базовый Цигун представляет собой ту сказочную «живую воду», с помощью которой можно оживить и наполнить любую двигательную систему (в частности, весьма наглядно это можно продемонстрировать для Тай-Цзи-Цюань), заключаются в следующем.

1. Базовый Цигун позволяет формировать любое движение. Дело в том, что в трехмерном пространстве любое перемещение описывается через 6 степеней свободы (три угла поворота и три линейных перемещения).

Движение базового Цигун	Вращение вокруг оси	Перемещение по оси
«Гусеница»	X	Y
«Змея»	Y	X
Скручивание	Z	

Примечания:

- Ось X считаем лежащей в горизонтальной плоскости и направленной параллельно плоскости тела.
- Ось Y также лежит в горизонтальной плоскости и направлена перпендикулярно плоскости тела.
- Ось Z направлена вертикально.



Перемещения вдоль оси Z не так ярко выражены, т. к. человек стоит на плоскости. Однако, хотя вертикальное движение не так велико, оно присутствует всегда, т. к. человек меняет высоту при наклонах, приседаниях и просто на каждом шаге.

2. Движение в базовом Цигун передается не дискретно, а целостно, естественным для человеческого тела образом – волной, проходящей сквозь все сочленения тела («подобно нити, продеваемой сквозь жемчужину с девятью отверстиями»). Следует понимать, что тело современного человека полностью отучено от правильного, целостного движения. Для того чтобы поднять чашку с кофе, авторучку или мышку компьютера, не требуется прилагать движения всего тела – достаточно одной руки. В результате тело начинает двигаться подобно деревянной кукле («стиль Буратино») – рука отдельно, нога отдельно и т. д. Это есть прямое нарушение принципа, который прекрасно формулируется в Тай-Цзи-Цюань: «Если хоть что-то двинулось – все тело двинулось».

Сформированная за счет выполнения принципов базового Цигун физическая волна выполняется под управлением ума и сопровождается обязательным потоком Ци, который сообщает телу внутреннее движение. В результате образуется то, что делает практику настоящей: «упражняя ум, приводим в движение Ци, двигая Ци, приводим в движение тело». Таким образом, движение тела становится пассивным, т. к. оно возникает не само, а

является следствием движения внутренней энергии.

3. Такое внутреннее движение ни в коем случае не деформирует внешнее движение, в которое оно встраивается. Наоборот, оно уходит глубоко внутрь, сообщая внешнему движению тела наполненность и целостность, само оставаясь невидимым. Таким образом, внутреннее и внешнее соединяются, приводя в движение все тело. Движение, в котором превалирует внутренняя составляющая, а внешняя практически незаметна, представляет собой высокий уровень Гун-Фу. Так, если мастер желает показать это движение ученикам, он увеличивает его амплитуду и оно становится видимым. Если нет – то понять, что происходит, совершенно невозможно. Просто мастерское движение кажется каким-то не совсем таким. Напоминает что-то вроде марева горячего воздуха вокруг нагретого предмета. Вроде его нет и в то же время совершенно очевидно, что оно есть.

Понять суть такого движения без подробных наставлений и предварительного изучения базового Цигун невозможно потому, что оно полностью скрыто и происходит по следующей схеме: «Внутренний взор проникает все дальше и глубже, видит все более подробно и детально. Для него исчезают преграды. Все как бы становится прозрачным. Мысль И управляет энергией Ци и проявляется в Ци, а Ци, порождаемая мыслью И, в свою очередь усиливает И. Таким образом, Ци и И дополняют друга друга».

На понятийном уровне ключей для такого движения всего два:

- «Расслабил Ми-Цу – все тело расслабилось».
- «Привел в движение позвоночник – все тело двинулось».

Так как принципы базового Цигун были описаны выше, то сейчас мы просто составим таблицу соответствия упражнений Восьми кусков парчи и движений базового Цигун.

№	Упражнение Ба-Дуань-Цзинь	Движение базового Цигун
0	Подготовительное	Все тело приходит во внутреннее движение, внешнее — отсутствует
1	«Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»	«Гусеница»
2	«Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»	«Змея»
3	«Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»	«Гусеница»
4	«Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»	В теле, в основном, «Гусеница». В шее — скручивание
5	«Опираясь о колено, вращать поясицей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»	В основном, скручивание и «Змея». «Гусеница» тоже может быть, но меньше
6	«Омовение тела через Большой небесный круг»	«Гусеница»
7	«Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»	В основном, Скручивание, немного «Гусеница»
8	«Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»	«Гусеница»
8+1	Завершающее	Извивание, постепенно затухающее

Еще раз подчеркнем, что под движением базового Цигун имеется в виду внутреннее движение, которого не видно, но которое сообщает движению внешнему настоящую силу и целостность, присущую водному потоку.

Все движения следует обязательно созерцать внутренним взором, наблюдая через Тьен-Му («глаз мудрости») за движением позвоночника и внутренних органов.

Отметим: чтобы все это работало, следует привести в движение мысль, Ци и тело, добиться их согласованного действия. Также нужно достичь приемлемого мастерства в выполнении базового Цигун («хороший экспромт должен быть заранее хорошо отрепетирован»).

Это не так просто, как может показаться. Дело в том, что в начале изучения

базового Цигун движения тела достаточно большие. Так требуется потому, что большое внешнее движение способствует зарождению внутреннего. Когда Гун-Фу возросло и внутреннее движение уже «окрепло», оно постепенно уменьшается, как бы прячется вовнутрь.

Нам же (для того, чтобы сохранить внешнюю форму Ба-Дуань-Цзинь) сразу потребуются минимальное, практически невидимое внешнее движение. Поэтому становится очевидным, что к этому моменту уровень исполнения базового Цигун должен быть достаточно высок для того, чтобы в нем осталось только внутреннее движение.

Использование набирания и выведения Ци

Кроме базового Цигун мы будем встраивать в Ба-Дуань-Цзинь еще и Ту-На-Ци-Фа. Отметим, что здесь используются несколько более сложные способы (хотя общие принципы полностью сохраняются), чем описанные в разделе «Набирание и выведение Ци». Дело в том, что в этом разделе представлен только первый (всего их пять) уровень Ту-На-Ци-Фа, где Ци движется только по ходу меридианов (вверх по задней и вниз по передней части), проходя через все тело. В более сложных движениях не всегда удобно вести энергию именно таким образом, и мы будем двигать Ци практически произвольно (часто «наоборот»: вверх по передней и вниз по задней части тела), причем за один «такт» будет выполняться и набирание и выпускание. Как если бы автомобилю, способному двигаться только в одну сторону и оборудованному двухтактным мотором, добавили заднюю передачу и установили четырехтактный двигатель.

Использование практики Ту-На-Ци-Фа такого уровня позволяет превратить любое движение в набор или излучение энергии.

Ниже описаны способы ведения Ци для каждого из восьми кусков парчи (чтобы не повторяться, будем делать ссылки на рисунки из раздела «Комплекс Ба-Дуань-Цзинь»). Отметим, что это всего лишь один из вариантов движения энергии. Мастер может вести Ци практически произвольно, набирая и выпуская ее по собственному усмотрению. На этом уровне набор и выпуск становятся естественными, как дыхание, когда человек может вдохнуть или выдохнуть во время любого движения, набирая при этом воздух с любой стороны и выпуская его в любом направлении.

Для всех этих упражнений отметим одну общую черту. Когда Ци не проходит сквозь все тело, а накапливается (в данном случае накопление происходит в передней части тела), нужно думать, что происходит набор полезной энергии (см. например, ниже первую часть описания первого упражнения). Когда Ци проходит тело насквозь (например, из Земли, через ноги, спину, руки и выходит в Небо, как во второй части первого упражнения), нужно думать, что чистая Ци вытесняет плохую, грязную, болезненную Ци из организма.

1. «Обеими руками поддерживать небо и подогревать тройной обогреватель»

• Ладони движутся вверх приблизительно до уровня солнечного сплетения (рис. 1–1) – вдох. При этом производится набор энергии: чистая Ци входит через стопы (точки Юн-Цюань) и ладони (точки Лао-Гун) в переднюю часть тела. Таким образом происходит наполнение энергией трех обогревателей (первый –

область над диафрагмой; второй – область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком и пахом).

- Ладони продолжают движение от уровня солнечного сплетения до самого верхнего положения (*рис. 1–2*) – выдох. При этом чистая Ци из Земли проходит через стопы, движется по задненаружной поверхности ног, поднимается по спине, по задней поверхности рук и выходит через ладони в небо, вытесняя плохую Ци из тела.

Приблизительный аналог из Ту-На-Ци-Фа – прием «Выравнивание неба».

2. «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»

- Когда предплечья скрещиваются перед грудью (*рис. 2–1*) – вдох. При этом производится набор энергии: чистая Ци входит через стопы (точки Юн-Цюань) и ладони (точки Лао-Гун) в переднюю часть тела.

- Непосредственно при «стрельбе из лука» (*рис. 2–2*) – выдох. В это время энергия из Земли входит через стопу той ноги, которая соответствует руке, «натягивающей тетиву» (на *рис. 2–2* – это правая нога). Далее Ци движется по задненаружной поверхности этой ноги, диагонально поднимается по спине, по наружной поверхности руки, которая «держит лук» (на *рис. 2–2* – это левая рука), и выходит наружу через указательный палец этой руки (пройдя предварительно через точку Лао-Гун), вытесняя плохую Ци из тела.

- Для набора и выпуска Ци можно также использовать «возвратную» часть движения. Первая часть поворота в исходное положение производится на вдохе, который должен быть коротким, незаметным, «без внимания». Вторая часть (*рис. 2–3*) – на выдохе, который должен быть длинным, «со вниманием». При этом Ци движется по задней стороне «задней» ноги (левая нога на *рис. 2–3*), проходит диагонально по спине, по задней части руки, на которую обращен взгляд (правая рука на *рис. 2–3*), выходит (на выдохе) через ладонь этой руки.

Это точная аналогия приема Ту-На-Ци-Фа «Раздвигание гор».

3. «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок», или «Разделять Небо и Землю»

- Все в точности, как в упражнении 1, только выпускание в небо производится не через обе руки, а через одну.

4. «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»

- Приседая (*рис. 4–1*), нужно сделать вдох. При этом производится набор энергии: чистая Ци входит через стопы (точки Юн-Цюань) и ладони (точки Лао-Гун) в переднюю часть тела.

- При выпрямлении ног и повороте головы (*рис. 4–2*) – выдох. Эта часть

соответствует выпусканию энергии: Ци из Земли проходит через стопы, движется по задненаружной поверхности ног, поднимается по спине и выходит наружу через глаза.

5. «Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»

- При подъеме рук примерно до уровня головы – вдох и набор энергии через стопы и ладони (точки Лао-Гун) в переднюю часть тела. При дальнейшем движении вверх (*рис. 5–1*) – выдох и выпускание Ци из Земли, через стопы, по задненаружной поверхности ног, по спине, по задней поверхности рук в Небо. Приблизительный аналог из Ту-На-Ци-Фа – прием «Выравнивание неба».

Предыдущий пункт представляет собой начало упражнения, которое делается один раз. Все последующие пункты выполняются циклически влево-вправо.

Отметим, что набор и выпуск энергии происходит в точности в соответствии с песенным наставлением «Качай головой и маши хвостом» (ввиду отсутствия у человека хвоста имеется в виду копчик). Во время фазы «махания хвостом», когда основное движение имеет место внизу (перенос веса с ноги на ногу), происходит обмен энергией с Землей. Во время фазы «качания головой», когда в основном вращается с наклоном корпус, происходит обмен энергией с Небом и природой.

- При переносе веса тела вправо (*рис. 5–3*) происходит вдох и набор Ци из Земли, через правую ногу в Дань-Тянь.

- При переносе веса тела влево (*рис. 5–4*) делается выдох и выпускание Ци из Дань-Тянь, через левую ногу в Землю.

- Пока вес еще на левой ноге, тут же следует вдох и набор Ци из Земли через левую ногу в Дань-Тянь.

- При переносе веса тела снова вправо и возвращения в стойку Ма-Бу производится выдох и выпускание Ци из Дань-Тянь, через правую ногу в Землю.

- При вращении наклоненного корпуса вправо-влево происходит набор Ци Неба через голову в переднюю часть тела.

- В момент завершения поворота и принятия стойки Ма-Бу (*рис. 5–2*) голова становится прямо, взгляд вперед. При этом производится выдох с одновременным выпуском Ци через глаза.

Далее цикл повторяется, начиная с переноса веса тела влево.

6. «Омовение тела через Большой небесный круг», или «Отклоняться назад, а затем касаться пальцев ног»

- При подъеме рук производится вдох и набор Ци из Земли, причем Ци идет по передней поверхности тела. Когда руки уже в самом верху (*рис. 5–5*), делается выдох и выпуск Ци в Небо.

- При опускании ладоней до уровня груди (*рис. 6–1*) – вдох. В это время происходит набирание Ци в переднюю часть корпуса через стопы и ладони.

- Когда руки начинают движение (массаж) по спине (*рис. 6–2*), начинается выдох. При этом ладони ведут Ци вниз по спине и задней поверхности ног в Землю. В конце движения (*рис. 6–3*) выдох завершается и происходит выпуск Ци в Землю.

- Затем руки снова начинают движение вверх и цикл повторяется.

При такой работе мысли и энергии становится совершенно очевидным, как запускается по телу Большой небесный круг.

7. «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу».

- При движении руки вперед (удар кулаком, как показано на *рис. 7–2*) – выдох. При этом Ци поднимается из Земли по задней поверхности ног, спине и выпускается наружу ударяющей рукой (через «Лицо кулака»).

- Когда открытая ладонь вращается и снова складывается в кулак (*рис. 7–3, 7–4*), она как бы собирает Ци из окружающей природы и «сжимает» ее в кулаке. Это начало вдоха.

- При возвращении руки энергия из кулака транспортируется в Дань-Тянь (набор Ци). Это завершение вдоха.

Затем процесс повторяется для другой руки.

8. «Сбрасывание энергии Ци», или «Встряхивание тела»

- При подъеме тела на носки – вдох. При этом производится набирание Ци из неба (через макушку) и из природы через всю переднюю поверхность тела.

- При опускании на пятки – выдох, во время которого производится выпускание энергии через глаза.

Подготовительное (0) и завершающее (8+1) упражнения в свете Чань-Ми-Гун также приобретают свои особенности.

- Подготовительное упражнение. Прежде всего нужно выполнить четыре требования Чань-Ми-Гун: распределить вес тела 3/7; расположить три точки на одной линии; раскрыть центр мудрости; расслабить область Ми-Цу. В результате выстраивается правильная телесная структура, объединяются сила, энергия и ум, регулируется соотношение Инь и Ян в теле, достигается состояние расслабления. Тело и дух обретают легкость и покой.

- Заключительное упражнение. Не нужно стоять, просто сложив руки на

животе. Следует (как во время завершающего упражнения Чань-Ми-Гун) наблюдать внутренним взором за движением энергии в нижней части живота до тех пор, пока оно постепенно не затухнет.

- После заключительного упражнения полезно сделать «упорядочивающие упражнения», описанные в разделе «Базовый Цигун».

Такой подход дает возможность действительного объединения внешнего, видимого движения и внутреннего, скрытого. Разумеется, описанные методы будут полезны только тем, кто в достаточной степени освоил основы Чань-Ми-Гун.

В заключение приведем весьма распространенную «цигунскую» пословицу:

«Совершенство мастерство (Гун-Фу) без совершенствования морали (Дэ), обязательно столкнешься с нечистой силой».

Поэтому следует постоянно помнить, что без высокого морального уровня достижение настоящего мастерства в Чань-Ми-Гун [23] невозможно. Причем мораль должна быть безупречной не только в словах и поступках, но даже в мыслях. Формулируется примерно так: «Подумай не только перед тем, как что-нибудь сказать или сделать. Подумай перед тем, как подумать».

Литература

1. **Богачихин Май.** Мудры и мантры в китайской целительной практике [Текст] / Богачихин Май. М.: Ганга, 2011. – 384 с.
2. **Ван Жуйтин.** Метод опускания пальцев (Бань-Чжи-Фа) [Текст] // Ван Жуйтин. «Цигун и спорт», 1993, № 1. – С. 25–27.
3. **Ван Лин.** Восемь упражнений цигун [Текст] / Ван Лин. М.: Феникс, 2003. – 128 с.
4. **Ван Сюаньцзе, Джон Моффет.** Чжуангун [Текст] / Ван Сюаньцзе. К.: С. Подгорнов, 2006. – 128 с.
5. **Ван Юнцюань.** Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян [Текст] / Ван Юнцюань. М.: Изд-во Кравчука, 2003. – 309 с.
6. **Вэй Шужень.** Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян [Текст] / Вэй Шужень. М.: Ганга, 2006. – 230 с.
7. **Де Мелло Энтони.** Когда Бог смеется. Сборник рассказов-медитаций. [Текст] / де Мелло Энтони. К.: София, 2003. – 204 с.
8. **Дэцян Ш.** Восемь упражнений цигун. [Текст] / Дэцян Ш. М.:Феникс, 2008. – 256 с.
9. **Кобзев А. И.** Учение о символах и числах в китайской классической философии [Текст] / Кобзев А. И. М.: Наука; Восточная литература, 1993. – 432 с.
10. Космические коды исцеления. Шоу-Инь: цифровой цигун [Текст] / Пер. с китайского А. Лебедев. – К.: Восток, 1999–128 с.
11. **Лао-Цзы.** Дао Дэ Цзин [Текст] / Лао-Цзы. М.: Мысль, 2001. – 526 с.
12. **Ли Ваншэнь.** Хунюань тайцзицигун. Искусство управления внутренней энергией. [Текст] / Ли Ваншэнь. Харьков: Дудукчан, 2011. – 115 с.
13. **Лувсан Гаава.** Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии [Текст] / Лувсан Гаава. М.: Наука, 1986. – 575 с.
14. **Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин.** Синьи-Цюань: теория и практика [Текст] / Лян Шоуюй. Пер. с англ. К.: София, 1997. – 288 с.
15. **Овечкин А. М.** Основы Чжэн-Цзю терапии [Текст] / Овечкин А. М. Саранск: Голос, 1991. – 416 с.
16. **Стюарт Алви Олсон.** Тай-Цзи в согласии с И-Цзином. [Текст] / Стюарт Алви Олсон. К.: София, 2003. – 224 с.
17. **Сунь Фуцюань.** Изучение Багуацюань. [Текст] / Сунь Фуцюань. М.: Новая инициатива, 1990. – 80 с.
18. **Тедески М.** Анатомия для исцеления и боевых искусств /Марк Тедески. Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: Фаир-Пресс, 2005. – 184 с.: ил. – (Боевые искусства).

19. **Тауберт А. В.** Китайский классический массаж [Текст]/Тауберт А. В. СПб: Весь, 2003. – 352 с.

20. **Темели Барбара.** Питание по системе пяти элементов. [Текст] / Темели Барбара. СПб.: Уддияна, 2006. – 240 с.

21. **Фен Шао И, Роттер М. В.** Место Цигун в культурно-философском пространстве Китая. Основные принципы на примере школы Чань-Ми-Гун Цигун [Текст] // Фен Шао И. Вісник ДонНУЕТ. № 2(42)' Гуманітарні науки Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. – С. 78–84.

22. **Фен Шао И, Роттер М. В.** Практическая реализация принципов двух первоначал, пяти элементов и восьми триграмм [Текст] // Фен Шао И. Вісник ДонНУЕТ. № 2(50)' Гуманітарні науки Донецьк: ДонНУЕТ, 2011. – С. 158–167.

23. **Фэн Шао И, Роттер М.** Чань-Ми-Гун цигун [Текст] / Фэн Шао И. М.: Ганга, 2012. – 336 с.

24. **Ханьвэн Лю.** «Методика выведения и набирания» Ци [Текст] // Ханьвэн Лю. Цигун и спорт. Прогресс, 1995. – № 4. – С. 16–21.

25. **Ханьвэн Лю.** «Методика выведения и набирания» Ци I (Окончание) [Текст] // Ханьвэн Лю. Цигун и спорт. Прогресс, 1995. – № 5–6. – С. 9–16.

26. **Щуцкий Ю. К.** Китайская классическая «Книга перемен» [Текст] / Щуцкий Ю. К. 2-е изд., испр. и доп. Научное издание М.: Восточная литература, РАН, 2003. – 606 с.

27. **Эвальд Ханю.** Акупрессура для каждого [Текст] / Эвальд Ханю. Харьков: МП «АРС», МПФ «Полис», 1992. – 17 с.

28. **Юй Чжицзюнь.** Тай-Цзицюань стиля Ян. [Текст] / Юй Чжицзюнь. М.: Стилсервис, Институт Дальнего Востока РАН. – 2008. – 626 с.

29. **Ян Цзюн-мин.** Знаменитые стили Цигун. Тайцзи-Цигун. «Восемь кусков парчи» [Текст] / Цзюн-мин, Ян. К.: София, 1998. – 272 с.

30. **The Cooperative Group of Shandong Medical Colledge.** Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points [Текст] / Shandong Science and Technology Press, 1982. – 265 p.

31. **Hanwen Lui.** Chan Mi Gong. Chinese Meditation for Health [Текст] / Hanwen Lui. Victory Press, 1990. – 73 p.

32. **Yang Jwing-Ming.** The Eight Pieces of Brocade [Текст] / Yang Jwing-Ming. YMAA Pubns, 1988. – 70 p.

33. **Yoshio Manaka.** Layman Guide To Acupuncture [Text] / Yoshio Manaka, 1980. – 143 p.

中国禅密功

Zhong guo Chan mi gong

34. **刘汉文 编著** **Лю Хань Вэн.** Китайский Чань-Ми-Гун. [Текст] / Лю Хань Вэн. Пекин, 1988. – 594 с.

В настоящее время мастер Фэн Шао И проводит семинары в Киеве

В программу занятий кроме Чань-Ми-Цигун входит и традиционное китайское У-Шу.

Изучаются внутренние стили:

Тайцзи-Цюань («Кулак Великого Предела»), **Синьи-Цюань** («Кулак формы и воли»), **Багуа-Чжан** («Ладонь восьми триграмм»), а также внешние стили: **Шаолинь-Цюань** («Кулак монастыря Шаолинь»), **Чан-Цюань** («Длинный кулак»)

Более подробно эти стили описаны на сайтах:

<http://wushu-qigong.org.ua>

<http://chanmi-cigung.narod.ru/>

Связаться с мастером можно через его помощницу, переводчицу и ученицу Лю Чань по телефону:

+38-099-048-35-11