

Михаил Роттер  
Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок»

*Восток: здоровье, воинское искусство, Путь –*



МИХАИЛ РОТТЕР

ПОЛНЫЙ ТРАДИЦИОННЫЙ  
КОМПЛЕКС ЦИ-ГУН  
«КРАСНЫЙ ЦВЕТОК»



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Текст предоставлен правообладателем  
 «Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок» /2-е издание /Михаил Роттер»: Ганга; Москва; 2018  
 ISBN 978-5-9909023-9-8

## Аннотация

*Ци-Гун «Красный цветок» состоит из следующих «лепестков»:*

- *Подготовительные упражнения (суставно-сухожильная гимнастика), предназначенные для раскрытия энергетических каналов;*
- *Столбовая работа позволяет применять комплекс для занимающихся любого уровня подготовки: от пожилых и ослабленных людей до серьезно практикующих Ушу.*
- *Пальцевый Ци-Гун, органично «вписанный» в процесс столбового стояния, резко ускоряет процесс очистки энергетических каналов и способствует накоплению энергии;*
- *Завершающие упражнения, предназначенные для правильного распределения по телу энергии, накопленной за время стояния столбом;*
- *Массаж всего тела путем растирания и прохлопывания, завершающий процесс выполнения комплекса.*

*«Красный цветок» имеет следующие особенности: простота и быстрота достижения ощутимых результатов, а также совершенно откровенное воинское применение.*

*Книга предназначена для практикующих любой вид Ци-Гун или внутренний стиль Ушу. Для оздоровления и духовного совершенствования.*

## Михаил Роттер Полный традиционный комплекс Ци-гун «Красный цветок»

СУСТАВНО-СУХОЖИЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,  
 СТОЛБОВОЕ СТОЯНИЕ,  
 ПАЛЬЦЕВЫЙ ЦИ-ГУН,  
 ВОИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

2-е издание

## Предисловие

*«Однажды к отшельнику пришёл странник и попросил наставить его на путь истины.*

*– Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радость бытия, – сказал отшельник. – всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни. В общении с каждым следует искать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего друга, а в дюжине женщин – великую любовь».*

***О сочетании стилей и методов в Ци-Гун***

Стилей Ци-Гун так же много, как стилей У-Шу, т. е. многие сотни [3], [7], [9], [17–19], [22], [24–26], [28]. При этом каждый старинный, традиционный Ци-Гун представляет собой несомненную ценность.

В современном Китае наибольшей популярностью (легко проверить по количеству ссылок в Интернете) пользуются четыре стиля, современные модификации которых

пропагандируются и преподаются Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Ци-Гун:

- Восемь кусков парчи;
- Игры пяти зверей;
- Развитие мышц и сухожилий;
- Шесть целительных звуков.

Набор полный, на любой вкус. Казалось бы, каков смысл в описании еще одного стиля, не столь широко известного. Причина в том, что Ци-Гун «Красный цветок» имеет следующие особенности.

### **1. Простота**

Существуют стили Ци-Гун высшего уровня, главное в которых работа ума, формирование мыслеобразов, наблюдение за движением энергии и т. п. В принципе, человек, освоивший такой Ци-Гун, ни в каких других стилях не нуждается, потому что обычно в школе такого уровня все есть. По большому счету, это Путь. Однако, это всегда сложно, почти никогда сразу не получается, требует для освоения длительного времени и огромного регулярного труда. В связи с этим количество людей, готовых пойти на такие усилия ради эфемерного результата, обычно невелико.

Предлагаемый же стиль крайне прост. Никаких сложных образов, не требуется что-то представлять или попытаться увидеть. Все описывается схематично и просто, например: «корпус вертикально, стопы параллельны друг другу и находятся на ширине плеч, предплечья параллельны друг другу и лежат в плоскости параллельной полу. Ладони также параллельны полу. Точки Лао-Кун расположены над точками Юн-Цюань. Живот не выпячивается. Ноги согнуты так, чтобы вертикаль, опущенная из колена, упиралась в основание большого пальца ноги». Вот и все. Кроме горизонталей и вертикалей ничего нет.

И разница между таким Ци-Гун и Ци-Гун высшего уровня примерно такая же, как между черчением и рисованием. Чертить можно научить кого угодно. А научиться рисовать без врожденных способностей принципиально невозможно.

### **2. Сбалансированность Инь и Ян (статической и динамической нагрузок).**

Каждая система имеет «склонность» к большему или меньшему количеству движения. От полной статики (сидячая медитация) до непрерывной изнурительной динамики (например, бег).

Избыток или недостаток чего-то всегда является демонстрацией нарушения закона соответствия Инь-Ян, закона настолько общего, что он был «позаимствован» даже для марксистско-ленинской философии (правда, там он назывался «закон борьбы и единства противоположностей»).

Согласно принципам Инь-Ян, день должен сменять ночь, лето – зиму, движение – покой и т. д. Это основополагающие принципы, невыполнение которых неминуемо приводит к катастрофе. Если говорить о человеческом теле, то слишком большая активность (Ян) в пределе приводит к смерти от переутомления, а слишком малое количество движения (Инь) – к гипокинезии, в пределе – к полной потере способности двигаться.

Явления эти были издревле известны и отражены в сказаниях разных народов:

– *Излишек движения* (избыточный Ян). Согласно легенде греческий воин по имени Фидиппид в 490 году до н. э. после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь и в полном вооружении, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» – и упал замертво.

– *Излишек покоя* (избыточный Инь). Это Илья-Муромец, сидевший «сиднем на печи тридцать лет» и сумевший встать только благодаря чудесному вмешательству калик перехожих.

С этой точки зрения «Красный Цветок», в котором статика сменяется динамикой,

является системой совершенно естественной для человеческого тела. Вначале движение в виде подготовительных упражнений, затем стояние в столбе (включающее в себя «микродвижения» пальцев) и снова движение (завершающие упражнения).

Получается цикл, в котором движение переходит в полную неподвижность, в свою очередь снова сменяющуюся движением.

### 3. Полнота

В комплексе, несмотря на его простоту, сошлись следующие компоненты: подготовительные и заключительные упражнения, представляющие собой суставно-сухожильную гимнастику; столбовое стояние; пальцевый Ци-Гун; воинское применение подготовительных и заключительных упражнений. Таким образом «Красный цветок» имеет следующие «лепестки»:

– *Набор из 8 подготовительных упражнений*, предназначенных, с одной стороны, для проработки суставов, сухожилий [26], для раскрытия энергетических каналов, а с другой – имеющих совершенно откровенное воинское применение. На более высоком уровне (и только с наставником) с помощью этих упражнений можно осваивать принципы Тай-Цзи-Цюань [5, 6], [21];

– *Столбовая работа* [4] в виде столба простейшей формы с «высокой посадкой». Это позволяет применять его для занимающихся любого уровня подготовки: от пожилых и ослабленных людей до серьезно практикующих У-Шу. В качестве комментария отметим, что для последних он изначально и предполагался.

– *Пальцевый Ци-Гун* [17], чрезвычайно органично «вписанный» в процесс столбового стояния и резко ускоряющий процесс очистки энергетических каналов и накопления энергии;

– *Набор из 7 завершающих упражнений*, функция которых в том, чтобы правильно распределить по телу энергию, накопленную за время стояния столбом, а также (по аналогии с 8 подготовительными упражнениями) имеющих явное воинское применение;

– *Массаж* [16], [20] всего тела путем растирания и прохлопывания, завершающий процесс выполнения комплекса.



Каждая из этих компонент вполне проста и понятна. Сочетание же их дает полностью завершённый и элегантный многофункциональный комплекс. Получается «матрешка», внутри которой всегда можно найти что-то еще. Если же попытаться сохранить азиатский колорит, то в качестве зрительного аналога выступают китайские резные шары виртуозной

работы, сработанные из цельного куска кости так, что внутри одного резного шара находятся другие резные шары. Изготовление подобной игрушки, которая так и называлась «шар в шаре», занимало около двух лет и распадалось на восемь операций, выполняемых восьмью мастерами. Такие изделия делали в основном для европейцев, которые называли их «дьявольскими шарами» и привозили в прошлом веке из Кантонского порта.

Дополнительное достоинство методики в том, что можно делать не все сразу (хотя лучше выполнить завершённый цикл), а по частям, буквально по одному движению. Например, отрабатывать воинское применение каждого подготовительного упражнения.

Удобно и то, что переход от воинского к оздоровительному Ци-Гун совершается очень просто. Достаточно не показывать практического применения предварительных и заключительных упражнений и никто (кроме тех, кто это и без того знает) не догадается о воинских корнях этого Ци-Гун.

#### **4. «Честность»**

Под словом «честный» подразумевается построение по типу «что на витрине, то и в магазине». Например, воинские системы вроде дзюдо и карате можно условно назвать «честными». Там все видно, все можно повторить, просто скопировать, практически не получая устных указаний от учителя. Вполне достаточно слов «правильно», «не правильно», «вот так надо».

В этом смысле «честной» можно считать систему, показывая которую трудно что-то утаить, которую можно получить у азиатского мастера, не зная его языка и без переводчика.

Существуют, однако, системы, которые условно можно назвать «лицемерными». К таким системам можно отнести любую внутреннюю систему У-Шу, например Тай-Цзи-Цюань. Не зная ее скрытых принципов, невозможно никоим образом ее не только изучить, но даже хоть как-то понять. Она кажется мягкой, но на самом деле жестче некуда. Кажется медленной, но в действительности, чем медленнее, тем быстрее. Кажется плавной, но при необходимости взрывается, мгновенно и без перехода становясь предельно резкой. Что касается воинского применения, то здесь «лицемерие» достигает предела. Оздоровительная система для «лиц пожилого возраста», состоящая из расслабленных и мягких движений, превращается в систему, потрясающую своей рациональной скупостью, эффективностью и жесткостью.

Если вернуться к нашему Ци-Гун «Красный цветок», то его «честность» состоит в том, что в нем все очевидно. Чтобы система заработала, достаточно принять правильную позицию и правильно выполнять предписанный набор движений. Для полноты и правдивости картины отметим, что принять правильную позу совсем не просто (обычно мастер просто руками правит позицию ученика) и тем более не просто создать правильное движение.

#### **5. Быстрота достижения ощутимых результатов**

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

Вообще, в стиле Тун-Бэй-Цюань, к которому «приписан» этот Ци-Гун, эффективность обучения считается одной из важнейших составляющих эффективности самого стиля. В частности в этом стиле У-шу есть еще несколько жемчужин столь же высокого класса:

- Система «оживления тела»;
- Мягкая набивка рук, представляющая собой что-то среднее между оздоровительным массажем и пальцевым Ци-Гун;
- Простейший (всего одно движение) Ци-Гун для запуска энергии по большому небесному кругу.

Характерные общие черты этих практик – их простота и сравнительно быстрый результат. Очевидно именно эти особенности и привели к тому, что даже в наши времена, когда открывается большинство древних методик, мастера Тун-Бэй-Цюань по-прежнему крайне неохотно расстаются с этими секретами.

## **6. Адаптированность к современному образу жизни**

Стоять в столбе разрешается, глядя телевизор, что приводит в восторг западных людей. Причем, если считать, что рекомендованное время выполнения составляет примерно 40 минут, то получается, что выполнить комплекс можно за время просмотра одного эпизода любимого 500-серийного сериала.

Разумеется, лучше выполнять Ци-Гун так, как это было принято в древности, когда телевизора не было, а учителя были не столь снисходительны. Тем более, что эта версия воинского происхождения (Ци-Гун под названием «Метод опускания пальцев» (*Бань-Чжи-Фа*) [2], предназначенный для укрепления здоровья и продления жизни, был сделан из воинской версии путем значительного ее урезания), а учителя традиционного У-Шу никогда не были снисходительны.

Сопоставить эффективность обоих вариантов выполнения очень легко: один перед телевизором, второй – в уединении, на природе. Понятно, какой из них даст более яркие ощущения и, соответственно, лучший результат. Но и перед телевизором методика вполне будет работать.

Кроме того допускается сокращать время опускания пальцев с 2 минут до полуминуты. Казалось бы немного, но когда количество опусканий достигает десятка и более (как в некоторых методиках, описанных далее), экономия времени становится весьма заметной.

Обычно этот Ци-Гун целиком не преподается. Связано это с тем, что можно отдельно передать любую его часть и она останется весьма полезной, т. к. представляет собой завершенное целое, обладающее самостоятельной ценностью. Характерным примером является Метод опускания пальцев [2]. В нем описывается только пальцевый Ци-Гун и столб без работы с шаром энергии и способов, которые интенсифицируют формирование срединной Ци. Это, несомненно, прекрасный, весьма ценный и правильный метод, но с некоторыми недосказанностями, связанными с тем, что азиатские мастера прекрасно понимают действительную ценность «Красного цветка» и не торопятся передавать его в целостном виде.

Напомню однако: «Если великое Дао удастся выразить словами, то этих слов будет всего несколько, а цена им будет грош». Означает это, что самые секретные техники можно (при желании) пояснить всего несколькими словами, и слова эти будут простыми и понятными.

## **Основы**

### **Система энергетических каналов**

*«...В древние времена совершенномудрые понимали устройство человеческого тела. Они выделяли органы Цзан и Фу, различали каналы Цзин и Ло. Им были известны начало и конец каждого меридиана, а также места их соединений. Еще они знали точную*

*последовательность циркуляции энергии по точкам и меридианам».*  
**Из трактата Желтого Императора**

Настоящее пособие не имеет целью описание полной энергетической системы человека. Для этого существует множество прекрасных книг [10], [12], [15], [23], [27], поэтому изложение построено таким образом, чтобы дать понятийное представление о том, куда, какими путями и в какое время течет энергия. Сделано это в основном для того, чтобы представить принципы, лежащие в основе пальцевого Ци-Гун, понять, почему работа с пальцами оказывает такое мощное тонизирующее воздействие на общий энергетический поток.

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

Полностью эта система состоит из следующих частей:

- 12 регулярных, или продольных, меридианов (описаны ниже).
- 8 чудесных меридианов, в названиях которых вместо термина *Цзин* (канал), употребляется термин *Май* (сосуд).

#### **Названия 8 чудесных меридианов**

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

Когда Ци в 12 меридианах в избытке, они сохраняют ее в 8 чудесных каналах; в случае же недостатка энергии, Ци из 8 чудесных меридианов возвращается обратно в 12 регулярных меридианов.

В связи с этим, 12 регулярных меридианов уподобляют рекам, а 8 чудесных сосудов – озерам. Функции 8 чудесных сосудов заключаются в поддержке и регулировании 12 регулярных меридианов. Считается, что 8 чудесных сосудов открыты только у детей и с возрастом закрываются. У взрослых людей, не практикующих Ци-Гун, они закрыты и могут быть открыты вновь только путем регулярной практики.

– *Коллатеральные (вторичные) меридианы.* Это 15 крупных и серия средних и мелких поверхностных меридианов. Крупные меридианы составляют основную часть в группе вторичных меридианов. Все они, как правило, следуют поперек туловища или пересекают его наискось и вместе с продольными меридианами образуют густую сеть, охватывающую все внутренние органы и ткани организма (связки, мышцы, кожу).

– *Меридианы внутренних органов.* Каждый из главных и вторичных меридианов подходит к тому или иному внутреннему органу (полостному или плотному), который имеет «поверхностно-внутренние» отношения с одним из остальных органов, создавая таким образом тесную взаимосвязь между внутренними органами.

– *Меридианы поверхностных тканей.* Сюда в основном относятся 12 сухожильных меридианов и 12 кожных зон, с помощью которых энергия и кровь питают сухожилия, мышцы, мышечные фасции, связки и кожу, а также осуществляют взаимосвязь поверхностной и внутренней частей организма.

Для наших целей следует более подробно рассмотреть систему 12 регулярных меридианов, которые связаны с 12 мышечно-сухожильными каналами и 12 кожными зонами и 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.

#### Названия 12 регулярных (продольных) меридианов

№	Орган	Китайское название	Перевод
1	Легкие	Шоу-Тай -Инь-Фэй-Цзин	Ручной великий 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 великий Инь-меридиан селезенки

Таким образом в состав 12 главных меридианов входят:

- 3 ручных иньских меридиана (легких, сердца, перикарда);
- 3 ручных янских меридиана (тонкой кишки, трех частей туловища, толстой кишки);
- 3 ножных янских меридиана (мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка);
- 3 ножных иньских меридиана (селезенки, почек, 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 (*Шао* – малый, *Мин* – светлый, *Тай* – великий),
- Три Инь (*Шао* – малый, *Тай* – великий, *Цзюэ* – абсолютный).

Это очень важная градация, которая показывает изменение уровня энергии и соотношение энергии и крови в меридианах.

В меридиане «малый Ян» Ян-Ци только зарождается, в «светлом Ян» она развивается, в «великом Ян» достигает максимума. В меридиане «малый Инь» Инь-Ци появляется, в «великом Инь» она развивается, в меридиане «абсолютный Инь» достигает максимума.

В меридианах «великий Ян» обычно много крови, но мало энергии. В меридианах «малый Ян» – наоборот. В меридианах «светлый Ян» много и крови, и энергии. В меридианах «абсолютный Инь» много крови, но мало энергии. В меридианах «великий Инь» много энергии, но мало крови.

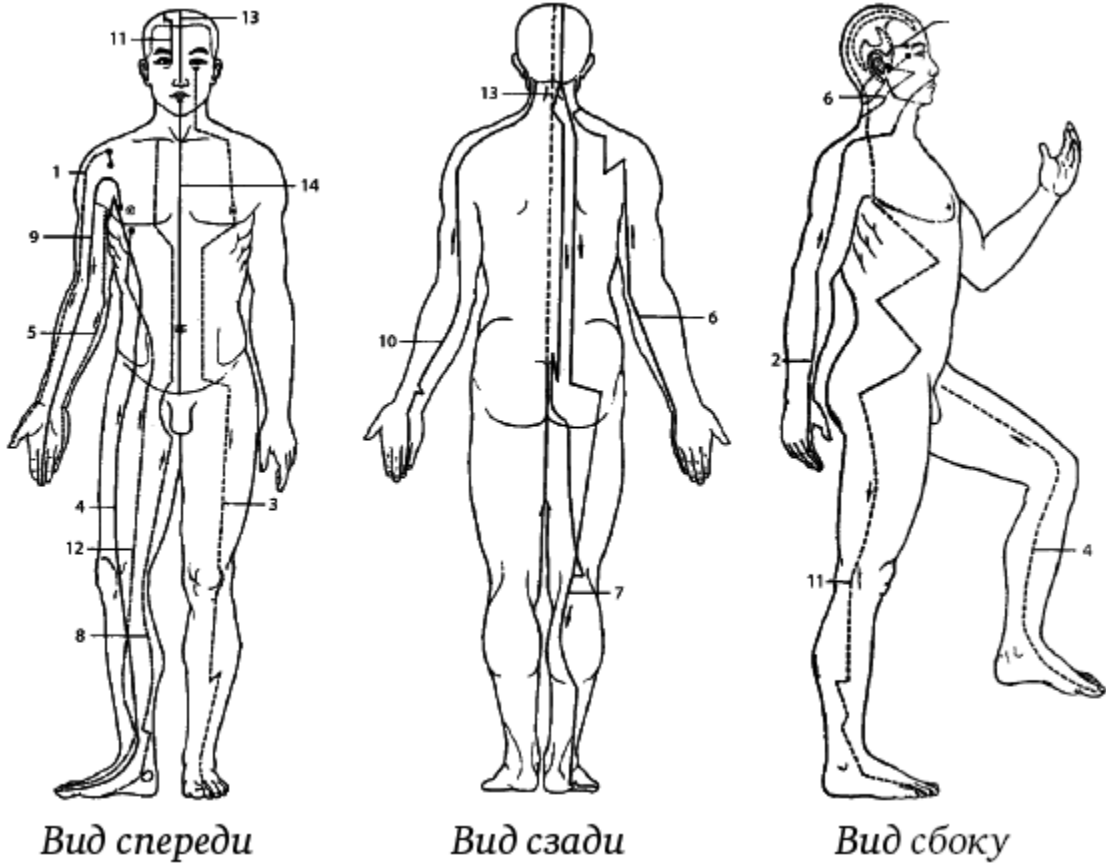
– Название внутреннего органа, которому соответствует канал:

- 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.

Расположение 14 (12 регулярных + передне- и заднесрединные) меридианов показано на рисунке ниже.



№ на схеме	Меридиан	Нотация		
		Английская	Французская	Русск.
1	Легких	LU (Lungs)	P (Poumons)	I
2	Толстого кишечника	LI (Large Intestine)	GI (Gros Intestin)	II
3	Желудка	ST (Stomach)	E (Estomac)	III
4	Селезенки	SP (Spleen)	RP (Rate-pancreas)	IV
5	Сердца	Ht (Heart)	C (Cœur)	V
6	Тонкого кишечника	SI (Small Intestine)	IG (Intestin grele)	VI
7	Мочевого пузыря	BL (Bladder)	V (Vessie)	VII
8	Почек	KI (Kidneys)	R (Reins)	VIII
9	Перикарда	HC (Heart Constrictor)	MC (Maitre du coeur)	IX
10	Сань-Цзяо	TW (Triple Warmer)	TR (Trois rechauff feurs)	X
11	Желчного пузыря	GB (Gallbladder)	VB (Vésicule Biliaire)	XI
12	Печени	Lv (Liver)	F (Foie)	XII
13	Заднесрединный			
14	Переднесрединный			

12 регулярных каналов распределяются по пяти первоэлементам и двум первоначалам Инь – Ян следующим образом.

#### **Время активности каналов**

№	Орган	Часы максимальной активности	Часы минимальной активности	Инь/Ян	Элемент
1	Легкие	03–05	15–17	Инь	Металл
2	Толстый кишечник	05–07	17–19	Ян	
3	Желудок	07–09	19–21	Ян	Земля
4	Селезенка	09–11	21–23	Инь	
5	Сердце	11–13	24–01	Инь	Огонь
6	Тонкий кишечник	13–15	01–03	Ян	
7	Мочевой пузырь	15–17	03–05	Ян	Вода
8	Почки	17–19	05–07	Инь	
9	Перикард	19–21	07–09	Инь	Огонь
10	Сань-Цзяо	21–23	09–11	Ян	
11	Желчный пузырь	23–01	11–13	Ян	Дерево
12	Печень	01–03	13–15	Инь	

Из этой таблицы видно, что кругооборот энергии начинается с легких. Связано это с тем, что воздух – это основной поставщик Ци. Далее энергия за сутки последовательно проходит все 12 основных парных меридианов, находясь в каждом из них по 2 часа. Два непарных канала (передне- и заднесрединные) работают круглосуточно.

В каждом канале имеется свой минимальный и максимальный энергетический потенциал. Максимум достигается в момент прохождения энергии, минимум – через 12 часов после максимума. Так, например, максимум энергии в канале легких с 3 до 5 часов утра, минимум – с 15 до 17 часов.

#### **Путь обращения энергии в 12 регулярных, переднесрединном и заднесрединном меридианах**

Меридианы образуют пути, по которым циркулируют энергия и кровь. Их обращение в 12 главных меридианах выглядит следующим образом:

- *три ручных Инь-меридиана* простираются от груди через ладонь, где соединяются с тремя ручными Ян-меридианами;
- *три ручных Ян-меридиана* начинаются в ладонях, проходят через голову и соединяются с тремя ножными Ян-меридианами;
- *три ножных Ян-меридиана* простираются от головы и через стопу соединяются с тремя ножными Инь-меридианами;
- *три ножных Инь-меридиана* тянутся от стопы и через грудь соединяются с тремя Инь-меридианами руки.

Итак, меридианы, один продолжая другой, образуют замкнутый круг, который обходит весь организм. Питательные вещества (например, полученные из пищи после ее усвоения) преобразуются в питательную энергию и поднимаются к легким.

Пройдя по меридиану легких («великий Инь» руки), они выходят к концу I пальца кисти и вливаются в ручной меридиан толстой кишки, поднимаются к лицу (носу), входят в ножной меридиан желудка, спускаются к стопе и вливаются в ножной иньский меридиан селезенки.

Далее они поднимаются к сердцу, проходят по ручному иньскому меридиану к V пальцу кисти и затем продолжают свой путь по «великому Ян» тонкой кишки к голове (глазу), вливаются в ножной янский меридиан мочевого пузыря, спускаются к V пальцу

стопы и, обогнув подошву, входят в ножной иньский меридиан почек.

Затем поднимаются к перикарду, соединяются с ручным иньским меридианом перикарда, выходят к IV пальцу кисти, вливаются в ручной янский меридиан Сань-Цзяо, поднимаются к голове (глазу), входят в ножной янский меридиан желчного пузыря и спускаются к IV пальцу ноги.

Далее они вливаются в иньский меридиан печени, поднимаются к легким, в область горла и гортани, затем через носоглотку выходят к носовому отверстию. Ответвление от этого пути подходит к затылку и по заднесрединному меридиану спускается вдоль позвоночника в крестцово-копчиковую область, соединяется с переднесрединным меридианом, огибает наружные половые органы, поднимается к пупку, к надключичной ямке, подходит к легким и затем идет по «великому Инь» руки.

### **Проявление циркуляции энергии в 12 главных меридианах**

1. Поверхностно-внутренние связи полых и плотных органов с 12 главными меридианами. Попарные связи иньских меридианов с янскими и полых органов с плотными:

- ножной меридиан мочевого пузыря «великий Ян» с ножным меридианом почек «малый Инь»;
- ножной меридиан желчного пузыря «малый Ян» с ножным меридианом печени «абсолютный Инь»;
- ножной меридиан желудка «светлый Ян» с ножным меридианом селезенки «великий Инь»;
- ручной меридиан тонкой кишки «великий Ян» с ручным меридианом сердца «малый Инь»;
- ручной меридиан Сань-Цзяо «малый Ян» с ручным меридианом перикарда «абсолютный Инь»;
- ручной меридиан толстой кишки «светлый Ян» с ручным меридианом легких «великий Инь».

2. Взаимосвязи по типу верх-низ. О всеохватывающем характере системы меридианов и ее связях типа верх-низ свидетельствует также направление различных меридианов сверху вниз (меридиан желудка «светлый Ян», мочевого пузыря «великий Ян», желчного пузыря «малый Ян») и снизу вверх (меридиан почек «малый Инь», печени «абсолютный Инь» и селезенки «великий Инь»).

3. Взаимосвязи по типу пяти элементов (*У-Син*). Связи меридианов с внутренними органами строятся также по типу пяти элементов, как это имеет место во взаимоотношениях между внутренними органами.

Таким образом кругооборот энергии в 12 главных меридианах отражает все типы взаимосвязей (поверхностно-внутренний, Инь-Ян, первоэлемент, верх-низ) и охватывает собой весь организм. При этом циркуляция совершается таким образом, что на каждом из участков имеется совершенно определенное соотношение энергии и крови.

Так как нас интересует применение пальцевого Ци-Гун, то нам будет полезна следующая таблица, из которой видно, что все без исключения регулярные каналы начинаются или заканчиваются на пальцах рук и ног.

### **Связь меридианов с пальцами кистей и стоп**

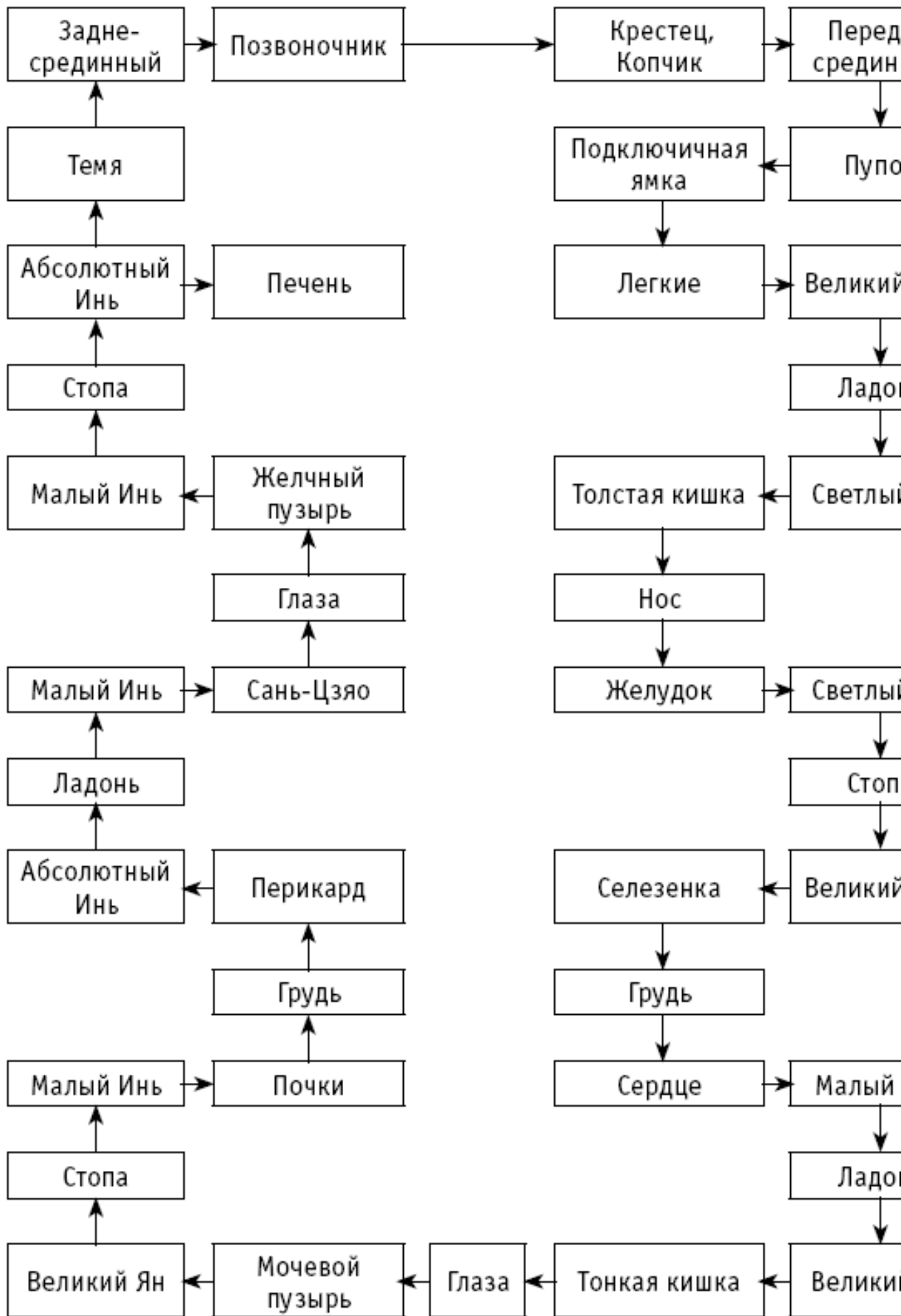
Меридиан	Начало/Конец меридиана
Легких	Большой палец руки (конец)
Толстого кишечника	II палец стопы (начало)
Желудка	II палец стопы (конец)
Селезенки	I палец стопы (начало)
Сердца	Мизинец (конец)
Тонкого кишечника	Мизинец (начало)
Мочевого пузыря	V палец стопы (конец)
Почек	Центр подошвы (начало)
Перикарда	Средний палец руки (конец)
Трех обогревателей	Безымянный палец руки (начало)
Желчного пузыря	IV палец стопы (конец)
Печени	I палец стопы (начало)

Более наглядно эта таблица может быть представлена в виде схемы, приведенной ниже, где показан путь движения Ци по задне- и переднесрединным и 12 регулярным меридианам.

На этой схеме можно видеть, что все регулярные каналы «стыкуются» через ладони и стопы.

Из приведенных ниже таблицы и схемы становится очевидным, что меняя положение пальцев, можно воздействовать на вход и выход энергии во всех 12 регулярных меридианах.

### **Цикл прохождения энергии по телу**



## Стойки

*«Юноши кланов „Ветвей дерева“ и „Хранителей времени“ вместе изучали воинское искусство. На состязаниях бойцы „Ветвей дерева“ победили своих братьев из „Хранителей времени“ только потому, что по совету Птицы – Хранительницы Камня – они часто останавливались и подолгу созерцали цветущие лотосы».*

### **О пользе стояния в правильной стойке**

В комплексе используются стандартные стойки У-Шу. Отметим по ходу дела, что понятие «стойка» стало общепринятым в результате изначальной погрешности перевода. Воинское искусство динамично, оно описывается скорее в терминах постоянных преобразований, а не статичных поз, и то, что обычно переводится как стойка, на самом деле шаг (Бу).

Количество стоек, применяемых в «Красном цветке» невелико – всего три:

1. Ма-Бу («стойка всадника»);
2. Гун-Бу (шаг «лук и стрела»);
3. Сюй-Бу («пустой шаг»). Иначе – «стойка кошки».

### **Стойка всадника**

Ма-Бу (Ма – «лошадь», Бу – «шаг») – одна из важнейших 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, при котором занимающийся должен стоять в низкой стойке до двух часов (пока у него не исчезнет чувство дискомфорта и усталости).

Принятие положения «Изваяния всадника» (еще один перевод названия Ма-Бу) производится следующим образом. Ноги поставить шире плеч (примерно на ширине двух – трех расстояний стоп), ступни параллельно, опора на всю стопу, центр тяжести посередине расстояния между ногами, т. е. каждая нога несет на себе 50 % веса.

В низкой стойке (чаще применяется в У-Шу) ноги согнуты так, чтобы бедра находились параллельно земле. Это называется Пин-Куа (ровные бедра). Для оздоровительных целей обычно применяется высокая стойка. В любом случае, вертикаль, опущенная из колена не должна выступать за основание большого пальца ноги. На фотографии показана стойка Ма-Бу средней высоты.



В нашем случае (для столбового стояния в «Красном цветке») используется высокая стойка Ма-Бу: стопы на ширине плеч, колени чуть согнуты. Как принять такое положение подробно описано в разделе «Стояние столбом и пальцевый Ци-Гун».

### **Шаг «лук и стрела»**

Одна нога согнута (подобно натянутому лук) и несет на себе примерно 70 % веса. Вторая нога прямая (готова к удару вперед подобно стреле), на нее приходится остальные 30 % веса тела.

Отметим, что «прямая» нога на самом деле всегда чуть согнута (в прямом – Ян всегда есть согнутое – Инь). Дело в том, что в традиционном У-Шу ничто никогда полностью не выпрямляется, следуя принципу: «в изогнутом ищи прямое, в прямом ищи изогнутое». Если нога действительно выпрямлена, то можно с уверенностью утверждать, что речь идет о спортивном У-Шу, где красота ценится выше эффективности.





Носки чуть повернуты вовнутрь, ступни параллельны друг другу. В низкой стойке бедро согнутой ноги параллельно полу. В высокой угол сгиба подбирается по самочувствию. На фотографии показана стойка Гун-Бу средней высоты.

#### **«Пустой» Шаг**

«Задняя» нога согнута и несет на себе практически весь вес тела. В низкой стойке бедро согнутой ноги параллельно полу. В высокой угол сгиба, как обычно, подбирается по самочувствию. «Передняя» нога слегка согнута, касается большим пальцем пола, готова – в сторону шага или удара. Эта нога освобождена от веса (пустая), из-за чего стойка и называется «пустой».

Другое ее название «Стойка кошки» связано с тем, что она напоминает кошку с поднятой передней лапкой.

На рисунке ниже показана стойка Сюй-Бу средней высоты.

### **Принципы столбового стояния**

*«Правитель, обладающий небесным совершенством, пребывает в покое, а этот возвышенный покой все приводит в движение. Небо высоко, Земля спокойна. Солнце и луна светят. Времена года сменяют друг друга, как бегут друг за другом день и ночь».*

### *Поэтическое описание секретов столбовой работы*

Подробное описание многочисленных методик [4] 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. стояние столбом есть центральная часть «Красного цветка». Можно сказать, что если подготовительные и заключающие упражнения, пальцевый Ци-Гун, массаж – это лепестки цветка, то столбовое стояние – это его стебель, в полном смысле опорный столб методики. Об этом можно судить (даже ничего не понимая в Ци-Гун) хотя бы потому, что на выполнение этой части уходит наибольшее количество времени.

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 Ци-Гун называют его «позой простака» или «позой дурачка» (возможно за ее предельную простоту).

Техника стояния столбом известна несколько тысяч лет. Она относится к статическим методам работы, которые объединяют в единое целое оздоровление организма и возвращение внутренней силы для боевых искусств. Причина, по которой эта техника «прожила» так долго, заключается в следующем:

– **Отсутствие отклонений.** Сложные формы Ци-Гун практически «неизучаемы» без надлежащих инструкций и тщательного контроля процесса занятий учителем. В противном случае могут возникать нежелательные побочные эффекты, так называемые Ци-Гун-отклонения (хаотическое движение Ци, неконтролируемые произвольные движения, проблемы с дыханием и т. п.). Ничего подобного в результате стояния 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», а «красивость» и бесполезность кулачного боя, обучение которому прошло без «стояния столбом», называются «цветочный кулак, парчовая нога».

– **Универсальность.** Упражнения не требуют понимания традиционных китайских концептуальных схем, поэтому они доступны всем, 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 Ци-Гун, 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 внешней и внутренней структуры тела. Создание правильной структуры начинается с регулирования положения физического тела относительно природных сил (энергий). Это сила Неба, которая представляет собой силу земного притяжения (называется силой Неба потому, что направлена сверху вниз, от Неба к Земле), и сила Земли, представляющая собой то, что в механике называется реакцией опоры (называется силой Земли из-за того, что поднимается снизу вверх от Земли к Небу). Если сказать более понятно, то выстраивание тела вдоль энергий Неба и Земли это не более и не менее, чем просто принятие идеально вертикального и прямого положения, позволяющего избежать перекосов тела и, таким образом, свести мышечные напряжения в нем до минимума.

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) [9] сказано:

«Во время практики необходимо придерживаться естественного дыхания, концентрировать Дух (*Шэнь*), собирать Ци. Все тело уравновешенно. 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 следовать за проходящими мыслями. Сознательно охранять центр – жизненная сила беспрепятственно пронзает все тело».

Существует большое количество поз, в которых может практиковаться столб. Чаще вес распределен поровну на обе ноги, но при необходимости может применяться столб с «одиночной тяжестью», когда бо́льшая часть веса приходится на одну ногу (есть даже положение, в котором нужно стоять до двух часов на одной ноге). Наиболее известный пример столба «со смещенным центром тяжести» – это стойка Сань-Тиши (три тела) из стиля Синь-И-Цюань.

Любой столб может выполняться на разной высоте. Это означает, что уровень стойки изменяется в зависимости от уровня физической подготовки (например, в У-Шу существует обратно пропорциональная зависимость: чем выше уровень мастерства, тем ниже стойка).

– *Высокая стойка* приспособлена для пожилых и ослабленных людей, она предполагает незначительное сгибание ног в коленях, что не требует больших усилий;

– *В средней стойке* колени сгибаются под углом примерно  $135^\circ$  ( $90^\circ + 90^\circ/2$ ). Такое положение подходит только тем, у кого достаточно хорошие физические данные;

– *В низкой стойке* приходится сгибать колени под углом  $90^\circ$ , она предназначена для полностью здоровых и молодых людей (обычно практикующих У-Шу).

Уровень, на котором нужно держать руки, также варьируется в зависимости от методов и степени подготовки практикующего.

– *Нижний* (уровень низа живота);

– *Средний* (уровень груди);

– *Верхний* (уровень бровей).

Чаще всего используется стойка «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.

Занятие в любой из этих позиций может занимать от одной минуты до двух часов непрерывно по мере увеличения тренированности.

Как показывает практика, «стояние столбом» – эффективное средство терапии при различных хронических заболеваниях. Расслабление, достигаемое в процессе стояния, включает психическое расслабление, мышечное расслабление, расслабление внутренних органов и дыхания. Все это вместе способствует восстановлению здоровья.

– *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 – оздоравливающий фактор. 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.

Только действительно полное расслабление дает возможность развить силу из «не-силы» и движение из «не-движения». Это связано с тем, что чем расслабленнее тело, тем оно мягче, тем лучше в нем циркулируют энергия и кровь, тем быстрее накапливается и развивается сила. Чем тело мягче, тем более оно приспособлено к пропуску «сквозь себя» высоких скоростей.

### **Рекомендации при стоянии столбом**

*(вообще говоря, они ни в чем не отличаются от рекомендаций для других видов Ци-Гун):*

- На первом этапе рекомендуется стоять в высокой стойке;
- Все время необходимо сохранять выбранную позу. Произвольные движения не допускаются;
- От начала и до конца упражнения сохранять расслабленность. На лице должна быть легкая улыбка;
- Дыхание естественное;
- Не следует отслеживать возникающие ощущения, лучше сосредоточиться на чем-нибудь легком и приятном;
- 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. Со временем это пройдет;
- Чувство тепла, испарина (не доводить до пота) во время стояния – хороший признак. Но надо быть осторожным, чтобы не простудиться: нельзя сразу после занятия пить холодную воду, умываться холодной водой.

### **Принципы пальцевого Ци-Гун**

«И тогда Будда поставил условие: если царь обезьян выпрыгнет из его ладони, то получит небесный трон.

И царь обезьян вскочил на ладонь Будды и помчался вперед. Увидев 5 столбов телесного цвета, он решил, что это и есть конец света. Чтобы доказать Будде, что он был здесь, он выдернул волос из своей головы, превратил его в кисть с тушью и расписался на центральном столбе. А затем из озорства помочился у его основания. После этого помчался обратно.

- Теперь уступите мне трон Яшмового владыки, я ведь достиг края земли. – сказал он.
- Ах ты, негодник, – ответил Будда. – Да ты же не выпрыгнул даже из моей ладони!
- Не может быть, – воскликнул Сунь Укун – я расписался на краю света.
- Раскрой глаза пошире, а заодно и понюхай, – ответил Будда.

Сунь Укун увидел свою надпись на среднем пальце Будды и почувствовал, как в нос ему ударил резкий запах...

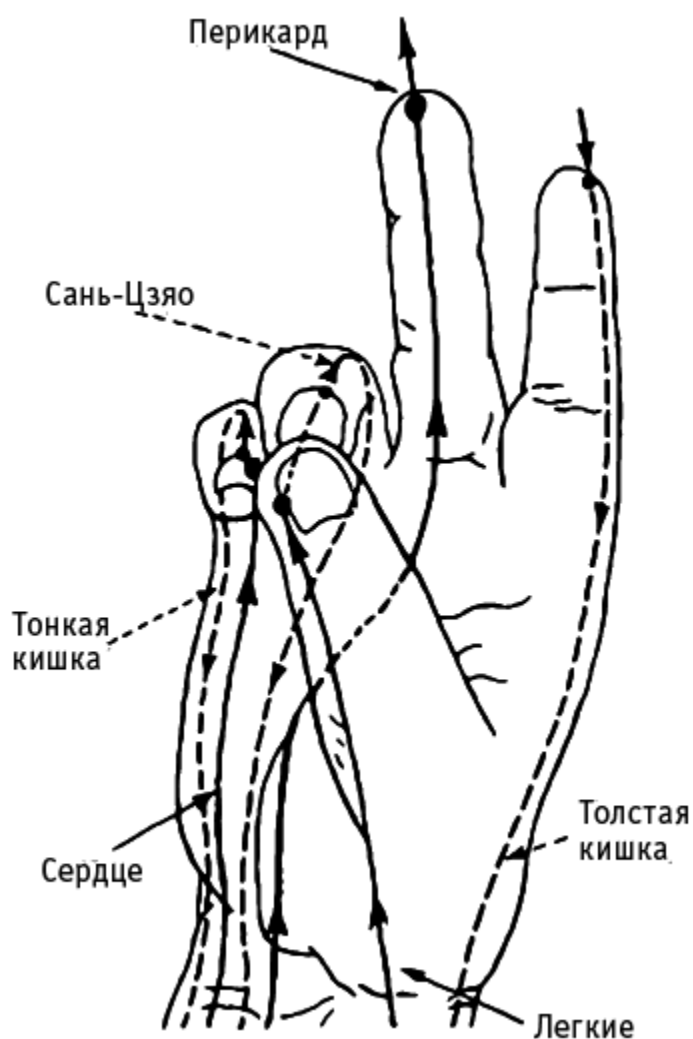
Когда он захотел удрать, Будда перевернул руку ладонью вниз и выбросил царя обезьян на землю, а свои пять пальцев превратил в пять элементов, пять стихий, сотворил из них гору У-Син-Шань и обрушил ее на царя обезьян».

*О пальцевом Ци-Гун высшего уровня и пяти пальцах, как первоэлементах*

В системе «Красный цветок» в процессе столбового стояния, описанного выше, используются и методы пальцевого Ци-Гун [2], [17]. Другое его название Шоу-Гун (*Шоу* – рука, *Гун* – мастерство). Иначе говоря, Ручной Ци-Гун. Ручной не в смысле «прирученный», «дрессированный», а Ци-Гун, в котором работа с Ци производится, в основном, за счет изменения положения пальцев.

Пальцы руки (для ноги читатель может определить это соответствие самостоятельно, вернувшись к разделу «Система энергетических каналов») связаны с энергетическими каналами следующим образом.

Палец	Канал
Большой	Легких
Указательный	Толстой кишки
Средний	Перикарда
Безымянный	Сань-Цзяо (Три части тела)
Мизинец	Сердца



Когда палец приходит в движение (в нашем случае опускается), активизируется движение Ци в соответствующем канале. При этом избыточная и «грязная» Ци из этого канала будет выходить через палец, за счет чего достигается балансировка и очищение Ци в каналах. Поэтому правильное положение рук и пальцев – весьма важная составляющая 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 организму.

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.

Ко всему прочему 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.

Из названий 12 основных каналов видно, что через руки проходит 6 каналов, название которых начинается с иероглифа *Шоу* – «рука». Причем пальцы рук представляют собой окончания 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. Положение пальцев рук в мудре создает энергетическую конфигурацию, влияющую на организм человека определенным образом.

Движения пальцев вверх и вниз позволяют регулировать скорость движения Ци по энергетическим каналам, накапливать и укреплять внутреннюю энергию. Регулирование Ци считается принципиально важным для всего, вплоть до характера. Так в Китае говорят: «Если у человека короткая Ци, он становится жаден, если Ци горячая – зол».

Связь меридианов, проходящих через пальцы, с внутренними органами позволяет с помощью движений пальцев оказывать регулирующее воздействие на соответствующие органы, 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 иглоукалыванию и массажу конечностей.

Магнитное поле (подобное тому, что существует между небом и землей, но гораздо слабее) присуще и телу человека. Помимо общего поля всего тела существуют отдельные магнитные поля, связанные с ладонями и подошвами. В обычных условиях магнитное поле человека не упорядочено. Движения пальцев рук и ног как бы перерезают его силовые линии, структурируя его в определенном порядке.

Тем самым достигается несколько целей:

- Ци, рассеянная по рукам и ногам, аккумулируется в Дань-Тяне.
- Создаются благоприятные условия для «высвобождения внутренней Ци» за счет усиления напряженности магнитных полей рук и ног.

При использовании методики опускания пальцев плотность магнитного поля в области точки Лао-Гун у начинающего уже через полгода может достичь величины, соотносимой с интенсивностью магнитного поля мастера.

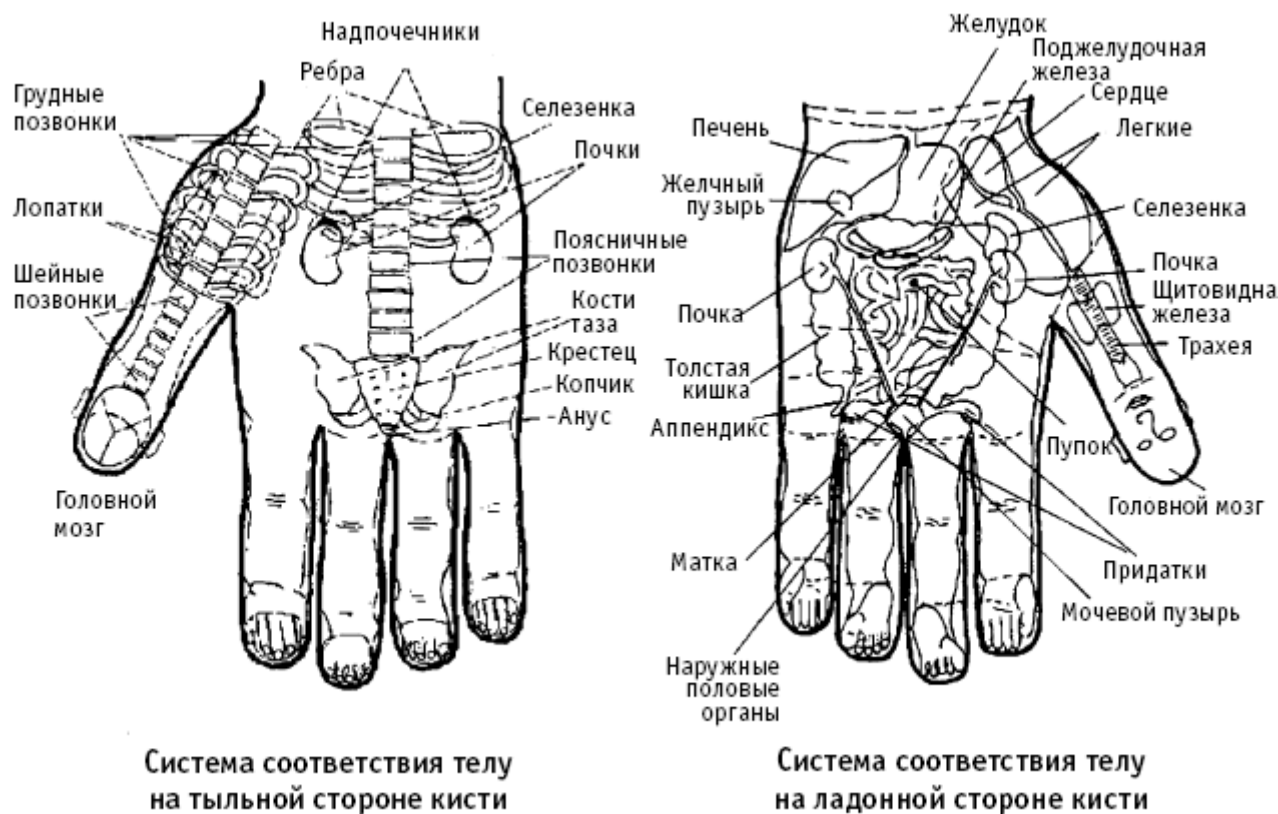
Во время опускания пальцев ладоней следует *обязательно* проделывать аналогичные движения соответствующими пальцами стоп. За счет этого поток Ци в Инь- и Ян-меридианах рук начинает резонировать с потоком энергии в Инь- и Ян-меридианах ног. В результате движений

пальцами, совершаемых в определенной последовательности, формируется правильный поток Ци, воздействующий на 12 главных каналов, 8 чудесных каналов и внутренние органы.

В заключение отметим, что важность работы с пальцами и ладонями не является исключительной особенностью Ци-Гун. В других традициях также отмечается, что ладонь это особая часть тела, «карта соответствия» со всеми его зонами и органами.

Так в корейской системе Су-Джок (Су – «кисть», Джок – «стопа») существует даже не одна, а несколько систем соответствия (на всей ладони, на каждом пальце, на ногтевой фаланге каждого пальца).

Ниже показана система соответствия зон ладони частям и органам тела.



### Подготовительные и завершающие упражнения, как суставно-сухожильная гимнастика

«... Польза от этого такая:

- способность отгонять болезни – раз,
- всю жизнь быть сильным – два,
- не бояться голода и холода – три,
- больше мужских качеств, ума и красоты – четыре,
- умение без страха встречать любое нападение – пять,
- успех в работе без задержки – это шесть».

*Предисловие к трактату И-Цзинь-Цзин (упражнения, укрепляющие мышцы и сухожилия)*

Движения в подготовительных упражнениях простые, широкие, мягкие и плавные. Легкость исполнения позволяет делать их с удовольствием, сохраняя спокойное и бодрое состояние духа, не угнетая тело и ум физическим напряжением.

Основная их суть в том, что они выполняются при минимальном нагружении мышц. Это позволяет энергии легко наполнять тело, беспрепятственно проникать в каждую его клетку. Кроме того, если перед занятиями Ци-Гун тело разогрето с помощью физических упражнений, то легче расслабляются мышцы, раскрываются каналы и кровеносные сосуды, повышается чувствительность, т. е. легче достигается чувство Ци.

Цель подготовительных упражнений – растянуть сухожилия и расслабить суставы, укрепить конечности и внутренние органы. Эти упражнения улучшают здоровье, предотвращают различные заболевания, увеличивают продолжительность жизни и повышают интеллект. В частности, выполнение данного комплекса оказывает положительный эффект на дыхательную систему, укрепляет мышцы и сухожилия, повышает гибкость и координацию, предотвращает и излечивает различные заболевания суставов, болезни пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Еще одно достоинство этих упражнений заключается в том, что они сами по себе представляют заверченный и самодостаточный гимнастический комплекс. Поэтому при недостатке времени их можно делать в отрыве от основной части «Красного цветка», используя в качестве утренней зарядки или разминочных упражнений перед другой физической активностью. В частности, они прекрасно подходят (в этом одно из их назначений) для разогрева тела перед занятиями У-Шу.

## **Ци-Гун «Красный цветок»**

### **Оздоровительная часть**

### **Подготовительные упражнения**

Подготовительная часть состоит из восьми следующих упражнений:

1. Оттолкнуть обезьяну (Поднимать-подвешивать и толкать);
2. Длиннорукая обезьяна поворачивается влево и вправо;
3. Кошка умывает мордочку;
4. Опускать Небо на Землю (Притягивать Небо к Земле);
5. Толкать Землю вниз, бить кулаком вверх;
6. Девушка несет коромысло (Поднимать-подвешивать и рубить);
7. Ложиться боком на подушку (Наклоняться влево и вправо, защищаясь сверху и снизу);
8. Вращать шар Тай-Цзи.

Прежде чем приступить к описанию этой части комплекса, отметим несколько деталей:

– Названия упражнений *говорящие*, и имеет смысл обратить на них внимание, т. к. они до некоторой степени отражают суть движения.

– Самое, пожалуй, важное – это привести тело в состояние *полного расслабления* и находиться в этом состоянии во время выполнения *всех* упражнений. Задача отнюдь не легкая. Практика показывает, что люди, занимавшиеся боевыми искусствами более 20 лет, приступая к занятиям Тун-Бэй-Цюань, начинают понимать, что подразумевается в этой системе под требованием «по-настоящему расслабиться», примерно через полгода. Очень способные – месяца через три. И это при условии регулярных занятий с учителем и постоянных напоминаний с его стороны.

– *Движения легкие и плавные.* Очень напоминают движения Тай-Цзи-Цюань (восьмое упражнение так и называется «Вращать шар Тай-Цзи»). Делаются не спеша, но и без искусственного замедления. Точнее всего было бы сказать «живо» или «бодро». При этом все тело растягивается-сжимается и скручивается-раскручивается, постоянно находится в состоянии пружинящей деформации, а не смещается единой массой, как жесткое целое. Таким образом практикующий получает еще один неожиданный подарок: подготовительные упражнения дают ему возможность освоить принципы Тай-Цзи-Цюань [5, 6] [8], [13], [21]. Отличие заключается в том, что они выполняются не в виде единого комплекса (*Тao-Лу*) на 24, 40, 88 и т. п. форм, а в



виде отдельных фрагментов (упражнений, форм). Аналог Тай-Цзи-Цюань, состоящий из отдельных упражнений, описан в книге [8], которая представляет собой первое подобное издание на русском языке, появившееся еще в Советском Союзе в 1961 году!

– В подготовительных упражнениях 1, 2, 3, 6, 8 имеет место выраженное вращение талии, являющееся ключевым моментом для этих движений. Скручивание талии работает по принципу «хочешь отнять – сначала дай». В нашем случае это выражение звучит так: «хочешь, чтобы что-то с силой раскрутилось – сначала с силой скрути его». Напоминает принцип работы детской резиномоторной авиамодели. Перед запуском ее пропеллер вращают для того, чтобы скрутить пучок резиновых нитей, прикрепленный одним концом к винту, вторым – к фюзеляжу. Когда винт отпускают, резиновые нити начинают раскручиваться, приводя его в движение. Вообще скручивание сухожилий – основа внутренних стилей Ушу, где минимально используется физическая сила, с возрастом уходящая («Если снаружи тренируешь только мышцы и кожу, а внутри не тренируешь Гун-Фу, на старости останешься ни с чем»). В отличие от мышц, требующих обильного кровоснабжения, сухожилия практически не снабжаются кровью и к старости полностью сохраняют свою силу. В нашем случае при скручивании тела на первом этапе скручиваются только мышцы и сухожилия. На втором этапе, когда формируются и наполняются Ци энергетические каналы, начинают (подобно резиновым нитям) скручиваться и они. Чтобы обеспечить максимальное скручивание в талии, нужно свести вращение бедер до минимума. В противном случае поворот произойдет не за счет скручивания, а путем изменения формы, и нужная упругость, возникающая при скручивании тела, не будет достигнута. Инструкция формулируется буквально в два слова: «Бедро (имеется в виду поворот бедра) контролировать».

– В подготовительных упражнениях 1, 3, 6 используется «пустой шаг». Следует помнить, что основа для этих положений – шаг, являющийся основным секретом в Тун-Бэй-Цюань. Суть этой системы в подвижности, поэтому шаг очень легкий, безостановочный. При таком подходе человек все время находится в движении, даже когда стоит на месте. Можно сказать, что он почти все время пребывает на одной ноге. Вторая нога может тоже касаться носком земли, но веса на себе практически не несет. В нашем случае это означает, что стопа мягкая, как у кошки, и все время пружинит. Когда вес переносится назад, пятка передней ноги поднимается, она едва касается носком земли, задняя стоит на всей стопе. Когда вес переносится вперед, пятка передней ноги опускается, а задняя нога разгружается и ее пятка может даже чуть приподняться. Таким образом формируется процесс, упомянутый выше: человек стоит на месте, но переминается с ноги на ногу, как бы идет. При таком подходе любое движение, даже производимое на месте, сопровождается «внутренним» шагом.

– Все подготовительные упражнения очень просты, буквально примитивны. Однако есть несколько движений, которые могут вызывать неудобства у неподготовленных людей. Это упражнения 4 и 7, связанные с интенсивным сгибанием ног в коленях. При выполнении этих упражнений нужно иметь в виду, что, согласно представлениям восточной медицины, колено – тяжело и наиболее «неудобно» нагруженный сустав человеческого тела. Большую нагрузку испытывает только голеностоп, но с точки зрения механики он представляет собой что-то вроде шаровой опоры и у него меньше степеней свободы, чем у колена. Поэтому перед выполнением упражнений 4 и 7 (а лучше перед началом всего комплекса) весьма полезно отдельно размять колени (или при выполнении этих упражнений низко не садиться). Отдельная (очень «нежная») работа с коленями полезна еще и потому, что старение «начинается с ног», а точнее с колен. Поэтому поддержание колен в хорошем состоянии помогает сохранять легкую походку и, соответственно, молодость. Таким образом, получают «подготовительные упражнения перед подготовительными упражнениями». В комплекс они однако не входят и обязательными не являются. Скорее, они рекомендованы тем, кто не готов сразу выполнять упражнения 4 и 7.

– Между упражнениями принято выполнять действие под названием «возвращать Ци в Дань-Тянь». Выглядит просто. Поставить стопы рядом.

1. Поднять руки вверх через стороны, колени при этом чуть сгибаются.





2. Опустить руки перед собой, колени при этом выпрямляются.





Полезно повторить 2–3 раза. Это упражнение можно делать (именно так его и делают на Западе) просто как упражнение для восстановления дыхания. Но лучше понимать его внутреннюю суть, которая заключается в следующем.

Во-первых – это возврат к так называемому «срединному равновесию», или *Чжун-Дин*. Это понятие – центральное в У-Шу. Так в Тай-Цзи-Цюань выделяют пять (по числу первоэлементов) видов шагов, направлений или положений в пространстве: шаг вперед, шаг назад, оглянуться налево, посмотреть направо, центральное равновесие (это самое Чжун-Дин). С философской точки зрения Чжун-Дин – это возврат к началу, восстановление равновесия перед следующим действием, переходное положение перед сменой состояния. С практической точки зрения (у практичных китайцев нет отвлеченной философии, вся она реализуется вовне в виде форм и методов) – это умение восстанавливать физическое, энергетическое и умственное равновесие после любого действия. Человек, освоивший Чжун-Дин, редко падает, т. к. его трудно вывести из физического равновесия, но даже потеряв, легко его восстанавливает. Умственно (и это самое главное) он всегда спокоен, т. к. ощущает постоянную устойчивость и надежность положения. Дело в том, что когда человек уравновешен и чувствует себя полностью самодостаточным, у него нет нужды опираться на что-то или на кого-то. Он всегда, в любых условиях способен поддержать и восстановить свое равновесие, его ум в таком случае спокоен и тоже уравновешен.

Во-вторых, если опуская руки вниз, представлять, что Ци при этом возвращается в Дань-Тянь, то будет происходить восстановление энергетического баланса в организме перед

переходом к следующему упражнению. Это формирует полезную привычку возвращать Ци в Дань-Тянь после любых действий.

– При описании для удобства будем предполагать, что движения всегда начинаются в левую сторону. Это означает, что в случае, когда исходное положение не симметричное (исходная стойка не Ма-Бу), левая рука и левая нога всегда впереди. В таких случаях надо делать упражнение в лево- и правосторонней стойках равное количество раз.

### **1. Поднимать-подвешивать и толкать**

Принять положение «пустая стойка». «Передняя» рука вращается снизу вверх. Она должна быть совершенно расслаблена, натянута и полностью выпрямлена за счет центробежной силы, как если бы рука была веревочной. Похоже на старый фокус, когда ведро наполненное водой вращают на веревке. При этом вода не выливается, а веревка за счет центробежной силы натянута.

Важно, чтобы рука вращалась строго в вертикальной плоскости. При этом, когда она будет в вертикальном положении, плечо будет касаться уха. Это казалось бы несущественное уточнение «плечо трется об ухо» при обучении обычно не упоминается, т. к. несмотря на свою простоту (все азиатские секреты простые) относится к несомненным секретам, без знания которых эффективность упражнения резко падает.













Положение ладони при вращении приведены в таблице ниже.

**Соответствие направления «передней» руки и положения ее ладони**

Направление руки	Куда развернута ладонь
Вниз	Вперед
Вперед	Вверх
Вверх	Вперед
Назад	Вниз

«Задняя» рука толкает вперед. Эта рука движется не по кругу, как «передняя», а по вытянутому эллипсу, «сплюснутому» по вертикали. Верхняя точка этого эллипса находится примерно на высоте носа, нижняя – на уровне низа живота.

Выполняется по 20 раз (вращений) в лево- и правосторонней стойке.

**2. Длиннорукая обезьяна поворачивается влево и вправо**

1. Поставить ноги на ширину плеч и принять высокое «положение всадника». Руки свободно опущены по сторонам.



2. Скручиваясь в талии (бедра при этом остаются практически на месте), развернуть тело на 90° вправо. Колени сгибаются, за счет чего тело оседает. Плечи и руки по-прежнему свободно и расслаблено свисают вниз. При правильном выполнении человек действительно становится похожим на длиннорукую обезьяну.









3. «Передняя» (левая) рука поднимается вверх вдоль переднесрединного меридиана до уровня, когда тыльная часть ладони окажется рядом с подбородком. При этом талия раскручивается (влево) и тело вновь возвращается в фронтальное положение.

4. Тело продолжает вращаться влево, ладонь «передней» (левой) руки проходит через подмышку за спину и опускается теперь уже вдоль заднесрединного меридиана. Таким образом «передняя» рука становится «задней».

На этом половина цикла заканчивается и все выполняется в другую сторону.









Действие этого упражнения (в связи с его важностью) отметим особо. Оно помогает запустить движение в малом небесном круге и активизирует Ци в опоясывающем меридиане.

Выполняется 10 раз, считая поворот влево и вправо за один цикл.

### **3. Кошка умывает мордочку**

Принять положение «пустая стойка». «Передняя» (левая) рука согнута в локте. Угол сгиба немного больше  $90^\circ$ . Отметим, что во внешних системах, в частности в Карате, при подобных движениях (например, блоки предплечьем наружу или вовнутрь) рекомендован угол  $90^\circ$ . И это, с точки зрения геометрии и механики, абсолютно правильно. Внутренние же системы «любят» более округлые формы (по возможности углы сгиба больше  $90^\circ$ ), т. к. они обеспечивают более плавный поток Ци. Разумеется, избежать острых углов невозможно, но их количество и время применения стараются свести к минимуму.

Ладонь «передней» руки повернута к себе и находится примерно на уровне лица. Такое положение руки послужило основой для второй части названия («...умывает мордочку»). Дело в том, что когда рука, наполненная энергией, проходит перед лицом, она производит так называемое «облучение вторичной Ци». Иначе говоря, Ци, исходящая из ладони, производит бесконтактный энергетический массаж лица, «умывает» его.

«Нижняя» (правая) рука тоже согнута в локте, угол сгиба тоже немного больше 90°. Ладонь обращена вниз, кончики пальцев примерно под локтем «верхней» руки. Это можно считать исходным положением.



«Верхняя» (левая) рука вращается внутрь. Здесь есть важный нюанс, который представляет собой один из принципов Тун-Бэй и Тай-Цзи-Цюань: «движение распределяется поясницей и только выражается через ладони (или пальцы)». На самом деле, хотя положение руки в пространстве меняется, ее положение относительно тела неизменно, т. е. со стороны кажется, что человек переместил руку, например сделал отводящий блок в сторону. На самом деле рука не двигалась, даже не шелохнулась. Произошло только скручивание в талии и меньшее («бедро контролировать») – в ногах. Это демонстрация еще одного принципа Ци-Гун и Тай-Цзи-Цюань: «Кажется есть, кажется нет». Кажется рука двинулась. И это правда, она действительно двинулась. В этом нет никакого сомнения, т. к. она произвела необходимое действие. И в то же время она осталась неподвижна. В этом и есть красота «Красного цветка». Его простота заключается в том, что ничего не требуется объяснять. Просто делай, а принципы реализуются сами собой. Потом (на следующем этапе), может быть, и объяснят, почему именно так. Но на самом деле для тех, кто не собирается обучать других, это не имеет значения. Человек для себя *это* реализовал и у него *это* заработало, т. е. он получил готовый продукт максимально простым путем.







Когда лимит скручивания исчерпан (тело уже не может вращаться дальше), начинают вращение руки: левая по часовой стрелке, правая – против. При этом тело остается на месте. В результате руки меняются местами: правая занимает верхнее положение, левая – нижнее. Теперь положение в точности как исходное, только тело повернуто назад. Это тоже реализация (и тоже без объяснений, по принципу «просто делай») принципа постоянных преобразований Тай-Цзи-Цюань: левое и правое, верхнее и нижнее постоянно меняются местами. Или: «Достигая максимума, Ян переходит в Инь, и наоборот».

Затем происходит вращение туловища в обратную сторону (против часовой стрелки) без изменения положения рук. На этом половина цикла завершается и все происходит в обратном направлении.











Выполняется по 10 раз каждой рукой в лево- и правосторонней стойке.

**4. Опускать Небо на Землю** (*Притягивать Небо к Земле*)

1. Выставить левую ногу вперед и поднять обе руки вверх под углом примерно  $45^\circ$  к горизонту. Пальцы свободно выпрямлены. Это можно считать исходным положением.





2. Присесть на левую ногу. Вес на левой ноге, левая стопа стоит на земле полностью, правая – только на носке. Левая голень перпендикулярна земле, правая – параллельна.

3. Во время приседания руки сжимаются в кулаки и, сгибаясь, подтягиваются локтями к талии (притягивают Небо к Земле).

Для того, чтобы показать, как в этом упражнении верх и низ меняются местами, нужно знать его воинское применение (будет показано далее). Нашей целью на самом деле является «сближение Неба и Земли», а для этого можно не только притянуть Небо к Земле (локти к коленям), но и наоборот, Землю к Небу (колени к локтям). Выглядеть это будет, как захват противника за шею (голову, плечи, отвороты) и удар коленом в живот. В результате взаиморасположение колена и локтей будет точно такое же, как в исходном варианте.

Выполняется 8 раз.

### **5. Толкать Землю вниз, бить кулаком вверх**

1. Слегка приподнять левую ногу и правую руку так, чтобы она висела свободно, почти параллельно земле, ладонь направлена вниз и расслаблена, пальцы чуть книзу. Похоже на обычную ходьбу, когда поднимаются одновременно разноименные рука и нога. Левая рука точно также свободно свисает вниз.





2. Затем левая нога ставится вперед – вниз, а левая рука сжимается в кулак и ударяет вверх. При этом, когда левая нога упирается о землю, земля «упирается» в ногу. В механике такая сила называется реакцией опоры. Реакция опоры проходит через левую ногу, тело и устремляется в левый кулак, образуя значительное усилие при расслабленных мышцах. При этом чем мягче (расслабленнее) тело, тем лучше оно способно пропускать сквозь себя усилие.

Одновременно правая рука движется вниз назад на уровень живота. При этом она сжимается в кулак, как бы захватывая что-то и притягивая к себе, т. е. получается, что руки действуют в разных направлениях: одна толкает (бьет) от себя вверх, вторая тянет к себе и вниз. Такая пара разнонаправленных сил в Тай-Цзи-Цюань называется усилием разрывания (*Ле*).

Выполняется по 4 раза левой и правой рукой.

## **6. Девушка несет коромысло** (*Поднимать-подвешивать и рубить*)

1. Принять положение «пустая стойка». Обе руки свисают совершенно свободно вниз.





2. Потом обе руки одновременно поднимаются вверх, образуя одну линию и занимая практически горизонтальное положение с небольшим наклоном вперед (задняя рука чуть выше передней). Обе ладони обращены вверх. Взгляд на заднюю руку. Это фаза называется «поднять».

На поворот головы обращается особое внимание, т. к. он имеет несколько скрытых функций. Это скручивание шеи, которое способствует профилактике остеохондроза позвоночника и образует привычку смотреть по сторонам и контролировать пространство вокруг себя. Эта привычка, несомненно, полезна для всех, но особенно важна для практикующих У-Шу.







3. Затем обе руки опускаются вниз снова до вертикального положения, взгляд вперед. Это фаза «рубить».

4. И снова руки поднимаются вверх до почти горизонтального положения (задняя рука чуть выше передней), только поменявшись местами.





5. После поднятия руки снова опускаются вниз.







В этом упражнении абсолютно расслабленные руки просто падают вниз и вздымаются вверх. Чем они расслабленнее, тем лучше передают энергию. В фазе «рубить» усилие опускается в землю, в фазе «поднять» реакция опоры поднимается от земли, проходит через стопы, через тело, руки и выражается в ладонях и пальцах.

Это простейшее упражнение представляет выражение сути Тун-Бэй-Цюань, где «поднять» и «рубить» – основные усилия. В этом и заключается ценность подобного подхода: выражение глубинной сути максимально простым способом. В данном случае снова все просто: смена верха и низа, левой и правой рук, переход их спереди назад и наоборот.

На рисунках можно видеть, что при подъеме рук тело опускается (за счет сгибания ног в коленях), а при опускании рук – поднимается. Это тоже реализация одного из принципов Тай-Цзи-Цюань, позволяющего уподобить тело рессоре или пружине, находящейся в состоянии постоянного сжатия-растяжения.

После правильного изучения подобной простой формы достаточно нескольких комментариев мастера и она обретает внутреннее энергетическое и воинское применение. Описание этого не является нашей целью, т. к. мы рассматриваем базовый уровень – первый и важнейший слой «Красного цветка», которого на самом деле более чем достаточно для серьезного и длительного изучения.

Выполняется по 10 раз в лево- и правосторонней стойке.

**7. Ложиться боком на подушку** (*Наклоняться влево и вправо, защищаясь сверху и снизу*)

1. Расставить широко стопы. Колени прямые (это не Ма-Бу). Руки на уровне пояса. Это исходное положение.

2. Кулак складывается так, чтобы фаланга указательного пальца выступала вперед и была «подперта» большим пальцем. Сам кулак сжимается очень мягко, скорее даже не сжимается, а складывается.

3. Далее тело наклоняется влево. Левая рука движется влево и вверх, тыльная часть кулака направлена вниз. Правая – вправо и вниз, тыльная часть кулака направлена вверх.







4. Тело возвращается в исходное положение, кулаки скрещиваются перед животом. Теперь (т. к. предплечья вращаются) тыльная часть левого кулака направлена вверх, а правого – вниз.

Далее наклон производится в другую сторону.



Степень наклона (и, соответственно, сгибание в колене) может варьироваться достаточно сильно в зависимости от возраста, уровня подготовки и самочувствия в данный момент. Например, далее приведен более «низкий» вариант выполнения этого упражнения.





Отметим только, что система мягкая и не допускает насилия над организмом. Так, даже прекрасно подготовленный и привычный человек не должен стараться всегда все делать одинаково низко.

Нужно слушать себя, свое тело, т. к. все в организме зависит от очень многих факторов, вплоть до сезона и погоды. Есть важное правило: «никаких подвигов, они слишком дорого обходятся». Медленно, спокойно и без героизма. Такой подход окупается всегда.

Выполняется по 4 раза влево и вправо.

### **8. Вращать шар Тай-Цзи**

Для тех, кто практикует Тай-Цзи-Цюань, это упражнение не требует вообще никаких пояснений. Для всех остальных опишем, насколько оно простое.

1. Исходное положение – высокая Ма-Бу, руки свободно опущены по сторонам тела.
2. Туловище, скручиваясь в талии, поворачивается влево. Левая рука, согнутая в локте, лежит в горизонтальной плоскости. Ладонь обращена книзу, как бы поддерживая шар сверху.
3. Правая рука занимает положение, как бы поддерживая шар снизу. Чтобы шар «не выпал», обе ладони находятся точно одна под другой (точки Лао-Кун на одной вертикали).







4. Затем руки вращают воображаемый шар таким образом, чтобы правая рука оказалась сверху.

5. Потом талия раскручивается в левую сторону и получается «держание шара справа».









Затем цикл повторяется.

Через некоторое время (иногда у способных людей сразу) в руках появляется ощущение настоящего шара. Для того начального уровня, который не предполагает работы с мыслеобразами, это хорошо, но не имеет никакого значения. В любом случае следует просто вращать шар, следя за правильностью выполнения упражнения.

Выполняется по 10 раз влево и вправо.

### **Стояние столбом и пальцевый Ци-Гун**

1. Поставить ноги на ширину плеч. Руки свободно свисают вдоль тела.







2. Руки, оставаясь параллельными друг другу, медленно поднимаются вперед-вверх примерно до уровня плеч. Ладони обращены одна на другую.

3. Ладони поворачиваются вверх.

4. После этого руки возвращаются к талии, локти выворачиваются наружу, а пальцы направляются к центру.







5. Руки еще совсем немного расходятся в стороны, пальцы поворачиваются назад.









6. Предплечья еще расходятся в стороны, вращаясь при этом так, чтобы пальцы развернулись в стороны. Движение продолжается до того момента, пока руки вновь не займут положение впереди тела, тыльные части ладоней смотрят друг на друга.







7. После этого локти опускаются вниз и подтягиваются к себе. Предплечья становятся параллельно друг другу и полу, ладони направлены вниз. Таким образом (путем описывания двух полуокружностей слева и справа от тела), происходит принятие исходного положения для рук. В этот момент нужно согнуть ноги в коленях, принимая ту высоту, на которой будет производиться столбовое стояние. При этом вертикаль, опущенная из колена, не должна выступать за основание большого пальца ноги. На рисунке ниже приведено положение, ниже которого в данном Ци-Гун не рекомендовано «усаживаться».



По тому, как долго описывается это движение можно судить, что оно довольно сложное. Человек рационального и скептического ума просто обязан поинтересоваться: «А что, нельзя было просто поднять предплечья так, чтобы они сразу расположились параллельно друг другу и полу, а ладони были направлены вниз?». Разумеется, можно... потеряв при этом многое. А именно:

- «Раскрытие» груди и «закрытие» спины (когда руки уходят назад);
- «Раскрытие» спины и «закрытие» груди (когда руки возвращаются вперед);
- Запуск Ци в передне- и заднесрединным каналах (за счет «раскрытия» и «закрытия груди и спины) и в опоясывающем канале – за счет кругового движения рук вокруг поясницы;
- Проработку прямого и обратного наматывания и их смену (*Джи-Де*), которое является основой основ Тай-Цзи-Цюань, где носит название «Искусства наматывания шелковой нити»;
- Воинское применение (будет описано далее), которое может заключаться, например, в освобождении обоих предплечий от захвата;
- Есть еще кое-какие «мелочи» вроде скручивания сухожилий и т. п.

Вообще здесь будет уместно отметить важную деталь, которая блестяще сформулирована в одном из древних трактатов о Тай-Цзи-Цюань: «Ничто не должно остаться непонятым».

Дело в том, что существует множество деталей, непонятных и совершенно на первый взгляд ничемных. К этой проблеме есть несколько подходов:

- Делать, как показали, ожидая, что когда-нибудь объяснят. Это традиционный азиатский подход;
- Пытаться понять самому. Это всегда верно, но многие нюансы останутся упущенными;

– Объявить все непонятное ненужным и отбросить его. Тоже работает, но можно с «водой выплеснуть из колыбели ребенка».

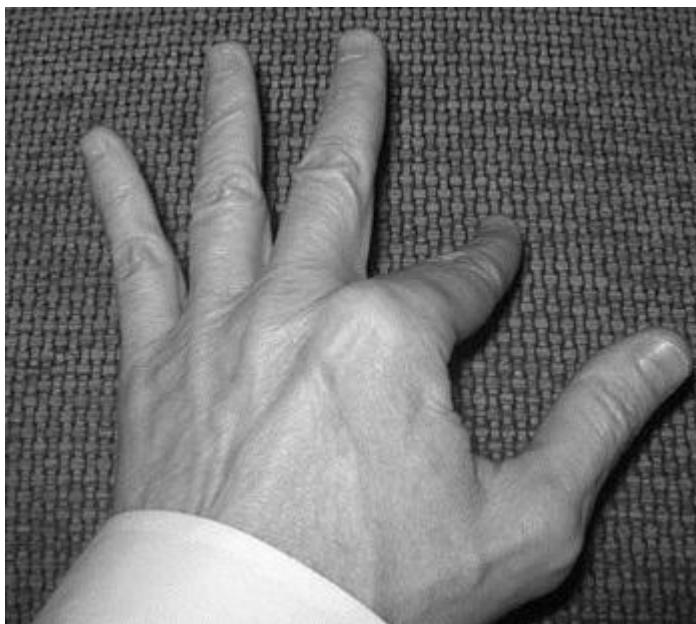
Рекомендация здесь простая: помнить, что в Ци-Гун и У-Шу нет мелочей. И если что-то кажется ненужным, то вам этого просто не показали и не объяснили. Причин этому может быть много: нежелание или незнание мастера, неготовность ученика и т. п. Но это не важно, важно принять для себя собственный *modus operandi*: делать не понимая (но точно, как показали, ничего не выбрасывая и не упрощая); попытаться получить ответ у мастера (или у другого «понимающего» человека); понять самому; построить свою собственную, упрощенную, но понятную, модель.

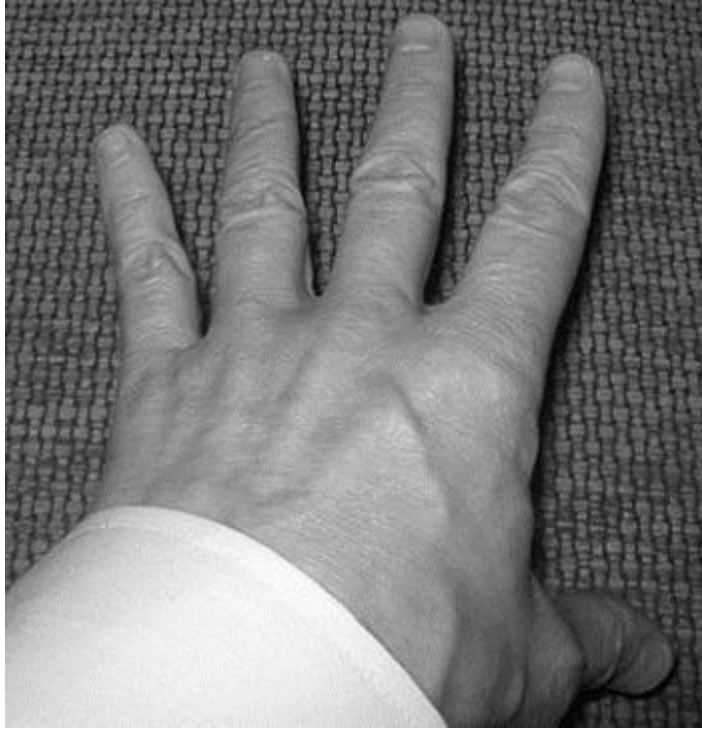
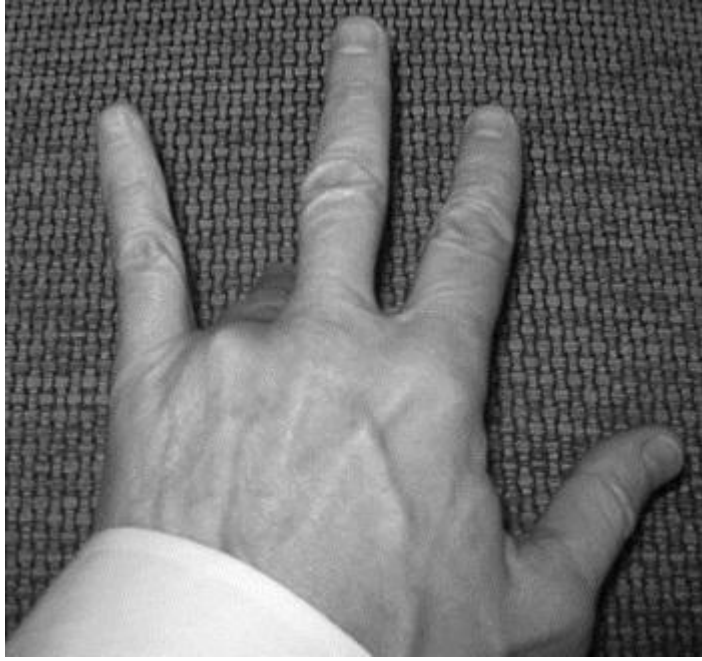
Следует следить за тем, чтобы все пальцы были практически прямые (допускается легкий естественный изгиб), расслабленные и располагались на одном уровне. Это похоже на то, как если бы ладони и предплечья лежали на поверхности воды. На положение пальцев обращается особое внимание в течение всего стояния, т. к. пальцевый Ци-Гун – своего рода ювелирное изделие, состоящее из мелких деталей и теряющее вид от малейшей неточности или царапины. Чтобы такой Ци-Гун работал, нужно, чтобы все было сделано очень аккуратно.

Заняв правильное положение, которое называется «Ровные ладони», нужно стоять в столбе в течение 10–15 минут, после чего можно приступать к опусканию пальцев.

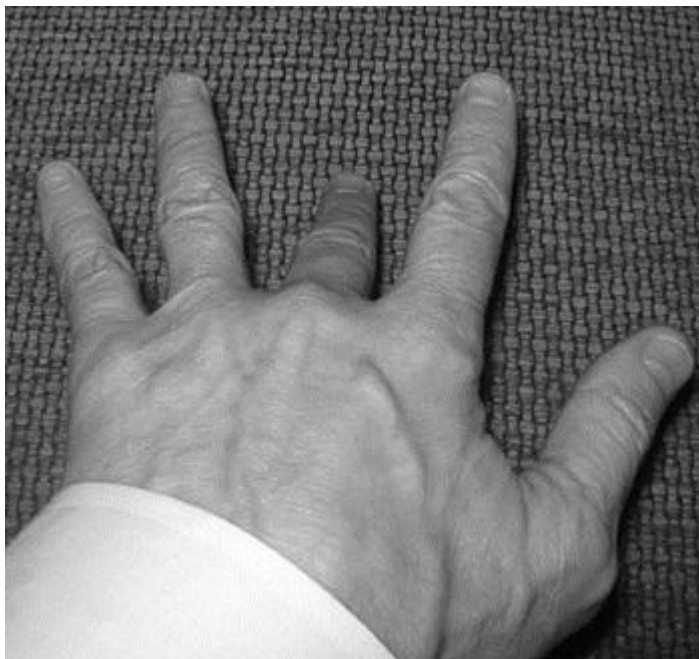
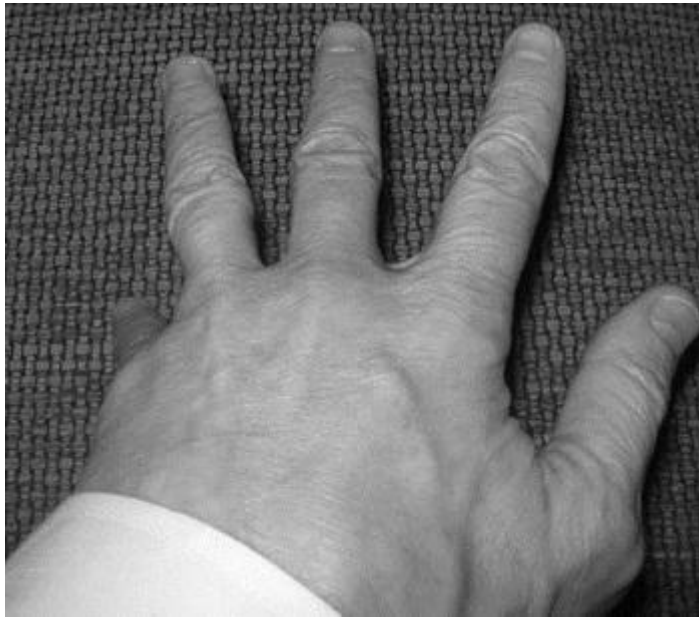
Для этого нужно сгибать одноименные пальцы обеих рук в месте их соединения с ладонями (пальцы до места сгиба должны оставаться прямыми) и медленно опускать их вниз. Это нижнее положение фиксируется от 30 секунд до минуты (для всех пальцев это время должно быть одинаковым). Затем нужно медленно поднять 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.





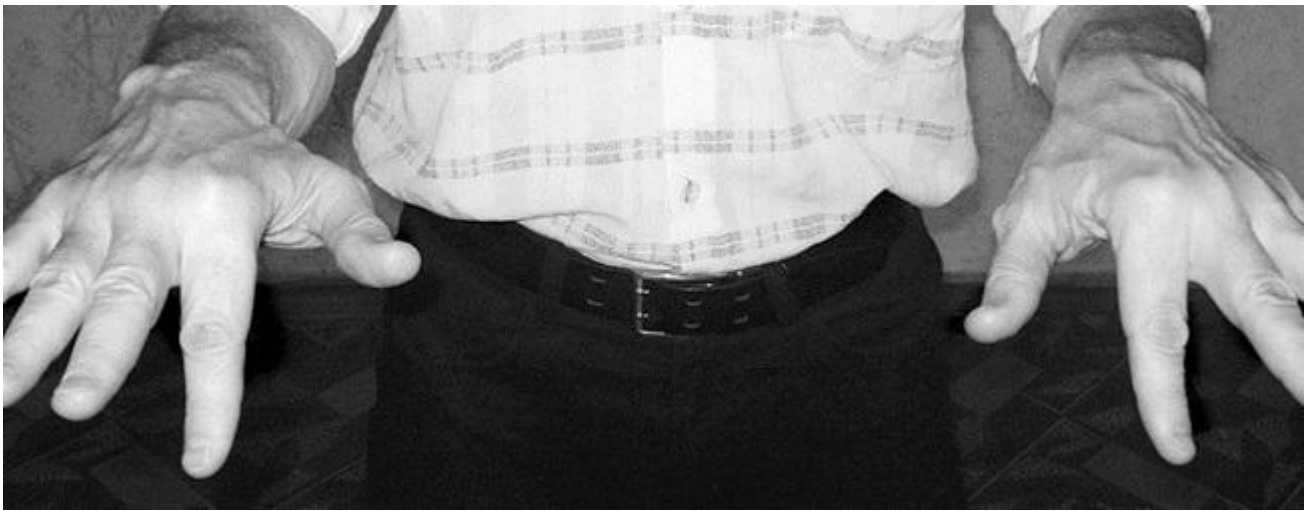




*Последовательность опускания пальцев*

**Комментарий**

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





Опуская какой-либо палец руки, следует *обязательно* выполнять надавливающее вниз движение соответствующим пальцем ноги. Отметим, что опускание пальцев ноги, процесс скорее умственный, чем физический, т. к. достаточно трудно опустить отдельный палец ноги, особенно в обуви.

8. Закончив опускание пальцев, вновь занимаем положение «Ровные ладони», в котором стоим еще 5–10 минут.



9. После этого переходим к положению «Объятие Луны». Располагаем предплечья перед грудью (правое вверх) таким образом, чтобы они были параллельны между собой, ладони направлены вниз.





При этом кроме центральной вертикали, проходящей через точки Бай-Хуэй, Хуэй-Инь и точку, находящуюся посередине между стопами, образуются еще правая и левая «опорные» линии. Для левой стороны она выглядит так: правая точка Лао-Кун, левая точка Цюй-Чи, левая точка Юн-Цюань.

Кроме того, что эти точки выстраивают каркас по вертикали, они еще связывают структуру в направлении лево-право. Так правая ладонь находится на левой вертикали и наоборот.

В положении «Объятие Луны» нужно постоять приблизительно 5 минут.

10. После этого нужно сделать «Растягивание Луны» путем выпрямления рук, разведения их в сторону и возвращения в положение «Объятие Луны».









Движение «Растягивание Луны» выполняется 5 раз. Завершая его, руки возвращаются не в положение «Объятие Луны», а в положение «Объятия шара», правая рука сверху. Положение рук, в точности, как в подготовительном упражнении 8 «Вращать шар Тай-Цзи», только шар не вращается, а все время находится перед грудью.

Как упоминалось выше, пальцевый Ци-Гун – это «ювелирная работа», в которой нет мелочей. Так, например, в положении «Объятия шара» также весьма важно правильное положение пальцев. Ниже на рисунке показано (вид сверху), как правильно должны располагаться пальцы.



При неверном расположении пальцев возможны нежелательные последствия. Например, если большой палец оттопырен (см. рисунок ниже), то излучаемая из него избыточная энергия будет входить в грудь и (при длительной практике) вызывать боли в сердце.



11. Отстояв в положении «Объятия шара» приблизительно 5 минут, можно переходить к «Растягиванию и сжиманию шара» (в 8-ом подготовительном упражнении мы уже его вращали, теперь растягиваем). При растягивании правая рука поднимается, а левая опускается.





При сжатии правая рука опускается, а левая поднимается.  
Движение «Растягивание и сжимание шара» выполняется 8 раз.

Работа с шаром Тай-Цзи имеет большое значение для получения ощущения Ци, которое способствует наработке чувствительности ладоней, полезной при диагностике и лечении руками, а также в воинских искусствах для «чувствования» рук противника.

12. После «Растягивания и сжимания шара» стояние заканчивается. В завершение нужно сложить руки на нижнем Дань-Тяне. У мужчин правая ладонь сверху, у женщин – наоборот.

**Приблизительное общее время стояния столбом**

Выполняемая работа	Время, мин	К-во раз
Стояние столбом в положении «Ровные ладони»	10–15	
Опускание пальцев	2,5–5	
Стояние столбом в положении «Ровные ладони»	5–10	
Стояние столбом в положении «Объятие Луны»	5	
«Растягивание Луны»	Не учитывается	5
Стояние столбом в положении «Объятия шара»	5	
«Растягивание и сжимание шара»	Не учитывается	8
<b>Итого:</b>	<b>30–40</b>	

Длительность выполнения отдельных частей столба подобрана так, чтобы суммарно она составляла не менее 30 минут. Это связано с тем, что кровь и Ци совершают «полный оборот» (омывают все кровеносные сосуды и энергетические каналы) именно за это время. Поэтому требуется не менее получаса, чтобы поступающая в организм энергия вместе с кровью достигла всех клеток тела.

#### **Вариации и дополнения к пальцевому Ци-Гун**

Порядок опускания пальцев, описанный выше, предназначен для укрепления здоровья и продления жизни и представляет собой только базу, которая принята за основу ввиду своей простоты и универсальности.

Для этой же цели (оздоровления и продления жизни) может быть использована и другая методика опускания пальцев.

Палец	Количество опусканий (подряд)
I (большой)	3
III (средний)	5
V (мизинец)	3
II (указательный)	7
IV (безымянный)	9
III (средний)	1

При этом каждый палец 10 секунд находится в исходном положении, по 10 секунд опускается и поднимается. Итого по полминуты на каждый цикл.

Для лечения отдельных заболеваний предусмотрены дополнительные наборы более узкоспециализированных позиций, в которых пальцы опускаются в совершенно другом порядке и по несколько сразу.

Отметим важную деталь: это не отдельные последовательности «загибания» пальцев, они всегда проводятся после выполнения основной последовательности и без нее не выполняются.

Приведем несколько примеров.

#### Лечение области поясницы (радикулит, почки)

1. Стоять в положении «Ровные ладони» 15 мин.
2. Опускать пальцы II–IV–I – V–III (по 0,5 мин.)
3. Стоять в положении «Ровные ладони» 5 мин.
4. Опускать пальцы: IV–III–II – (IV + III) \* 3 раза – (V + IV) (по 0,5 мин.)
5. Стоять в положении «Ровные ладони» 5 мин.

#### Лечение желудка, кишечника, регулировка пищеварения

1. Стоять в положении «Ровные ладони» 20 мин.
2. Опускать пальцы II–IV–I – V–III (по 0,5 мин.)
3. Стоять в положении «Ровные ладони» 5 мин.
4. Опускать пальцы: IV \* 2 раза – II \* 3 раза – III – (II + IV) (по 0,5 мин.)
5. Стоять в положении «Ровные ладони» 5 мин.

В таблице ниже приведены последовательности и время опускания/поднимания пальцев для регулировки энергии в определенных каналах. Соответственно, оказывается воздействие на внутренние органы, связанные с этими каналами.

Назначение	Палец	Время в опущенном положении, мин	Время поднимания, мин	Количество раз
Освобождение избыточной энергии толстого кишечника для его опорожнения	II	2	1	5
Освобождение энергии канала сердца	V	2	1	5

При объединении двух предыдущих методик образуется методика, также называемая методом продления жизни. Это связано с тем, что восточная медицина уделяет большое внимание регулярному опорожнению кишечника. В тибетской медицине запор вообще считается не только самым распространенным в мире заболеванием, но и самым опасным, т. к. вызывает огромное количество других заболеваний, возникающих при запоре из-за накопления токсинов в организме.

Регулирование энергии в каналах	Палец	Время в опущенном положении, мин	Время поднимания, мин	Количество раз
Сердца, перикарда, легких	I + V	2	–	9
	III	2	2	1
Сердца, легких	I	2	1	1
	V	2	–	5
Тонкого и толстого кишечника	II + V	2	–	1
Толстого кишечника, Сань-Цзяо, перикарда	II	2	1	3
	IV	2	1	2
	III	2	1	9
	V	2	1	1
Сань-Цзяо, перикарда	III + IV	2	1	11
Сань-Цзяо, сердца, перикарда	IV + V	15	Пауза 5 мин	1
	III	10	После паузы	1
Сердца, перикарда	V	2,5	2	1
	III	2,5	1	1

**Примечание:**

Если в графе «Время поднимания» стоит прочерк, это означает, что палец поднимается сразу, без задержки.

Нумерация пальцев принята традиционная западная:

I – большой.

II – указательный.

III – средний.

IV – безымянный.

V – мизинец.

**Завершающие упражнения**

Завершающая часть представляет собой набор из семи следующих упражнений:

1. Сохранять равновесие, толкая и забирая одной рукой;
2. Сохранять равновесие, толкая и протаскивая двумя руками;
3. Рубить, скрестив запястья;
4. Поднимать, разводить и опускать;
5. Восемь триграмм;
6. Опускать Небо на Землю;
7. Толочь в ступе.

Первые два упражнения на профессиональный взгляд могут показаться принципиально неправильными. Дело в том, что при их выполнении нужно наклоняться, вытягиваясь вперед так, чтобы стать на носки. Выглядит так, как будто человек теряет равновесие и практически падает вперед. Если его потянуть с минимальной силой хотя бы за палец, он легко потеряет равновесие. Эта ситуация представляется совершенно недопустимой любому, кто практикует боевые искусства.

На самом деле все совершенно правильно. Причина в том, что одной из функций столбового стояния является формирование так называемой «срединной Ци». Что такое срединная Ци прямо объяснить достаточно затруднительно. Косвенно это формулируется примерно так: в результате стояния столбом успокаивается и выравнивается течение энергии во всем теле, сознание также успокаивается и входит в состояние срединной гармонии, которое проявляется в человеке через циркуляцию срединной Ци.

На физическом и воинском уровнях срединная Ци может проявляться как некий энергетический столб, который стягивает всю остальную структуру к себе. Иначе говоря, когда тело отклоняется в сторону, срединная Ци стремится восстановить равновесие.

Таким образом, когда сразу после столба мы отклоняем тело от вертикали, выводя его в состояние безразличного (упадет или нет) равновесия, накопленная во время стояния столбом срединная Ци должна способствовать восстановлению равновесия.

Можно все это сформулировать значительно проще. Упражнения «Сохранять равновесие, толкая и забирая одной рукой» и «Сохранять равновесие, толкая и протаскивая двумя руками» (как это прямо следует из названия) одной из функций имеют тренировку баланса. Поэтому выведение тела из состояния равновесия производится совершенно сознательно. Можно сказать, обучение Ваньки-Встаньки.

Для упражнений 3 и 4, включающих в себя наклоны, существует важная деталь, о которой обычно не упоминают. При глубоком наклоне вперед голова никогда (не только в этих упражнениях, а принципиально никогда) полностью не опускается. Т. е. в конце наклона взгляд направлен не на собственные колени, а на пол. Иначе говоря, если смотреть спереди на человека, который сделал наклон, то можно видеть его темя, а не затылок. На это следует обратить внимание, т. к. при неверном выполнении этого упражнения может быть нанесен ущерб почкам.

Дыхание (вдох – выдох) описано только для упражнений 3–5. Дело в том, что для всех остальных упражнений (как подготовительных, так и заключительных) оно вполне понятно. Все по стандарту: руки вверх – вдох, вниз – выдох; руки вперед – выдох, назад – вдох. Или еще проще – естественное, удобное «понятное телу» дыхание. Для упражнений 3–5 пришлось его описать, т. к. там не всегда понятно, когда делать вдох, а когда выдох.

Как и было обещано: все просто, никаких мыслеобразов. Так и есть, все так и действует. Однако, как в любой азиатской системе, всегда есть второе (а также, третье, четвертое и т. д.) дно. Например, шестое из завершающих упражнений («Опускать Небо на Землю») прекрасно работает, увеличивая емкость легких, улучшая подвижность грудной клетки, успокаивая и выравнивая дыхание в конце выполнения комплекса. Такие дыхательные упражнения ни для кого не секрет, они часто выполняются западными спортсменами после тяжелых нагрузок или в конце занятий. Однако полезность этого упражнения можно повысить, если представлять, как чистая энергия Неба проходит сквозь тело сверху вниз, омывая его при этом.

Эффективность седьмого упражнения «Толочь алмаз в ступе» также может быть увеличена, если представлять, что в момент хлопка кулаком и выкрика «Хэ» из тела выбрасывается плохая, грязная Ци.

В Ци-Гун это хорошо известные и весьма распространенные дополнения, которые вполне можно использовать. Хотя, повторяем не в первый раз, и без этого прекрасно будет работать.



**1. Сохранять равновесие, толкая и забирая одной рукой**

1. Стопы параллельны и на ширине плеч. Колени выпрямлены. Ладони на уровне пояса и направлены вперед, пальцы вниз.

2. Левая ладонь выдвигается вперед, не меняя своего положения. Тело сильно наклоняется вперед, пятки отрываются от земли, человек становится на носки. Еще чуть, и он упадет вперед. Похоже на детский кубик, поставленный на ребро. У него практически отсутствует равновесие и он «пытается» занять устойчивое положение. Малейший наклон, и он упадет с ребра на грань. Отметим, что вначале можно не отрывать пятки от пола. Именно эта стадия показана на рисунках ниже.







3. Затем левая вытянутая рука возвращается назад к себе таким образом, чтобы, поворачиваясь ладонью вниз, занять положение над ладонью правой руки, направленной вверх. Стопы становятся всей поверхностью на землю.







4. Далее левая рука вновь выводится вперед, ладонь все время направлена вниз. Пятки отрываются от пола и вес опять переносится на носки.

5. Далее рука возвращается назад в исходное положение у пояса. Ладонь вперед, пальцы вниз. Стопы становятся всей поверхностью на землю.





6. И наконец, то же самое повторяется правой рукой.

















Выполняется по 5 раз каждой рукой.

**2. Сохранять равновесие, толкая и протаскивая двумя руками**

1. Исходное положение как в предыдущем упражнении.











2. Обе ладони выдвигаются вперед, не меняя своего положения. Тело сильно наклоняется вперед, пятки отрываются от земли, человек становится на носки. Точно как в предыдущем упражнении, только двумя руками.

3. Затем обе руки возвращаются ладонями вниз. Стопы становятся всей поверхностью на землю.

4. После этого ладони разворачиваются вперед, пальцами вниз. Таким образом происходит возврат в исходное положение и цикл повторяется.

Выполняется 10 раз.

### **3. Рубить, скрестив запястья**

1. Ноги выпрямлены в коленях и широко расставлены. Руки, скрещенные в лучезапястных суставах (скрещенное положение рук сохраняется на протяжении всего упражнения), расположены так, чтобы ладони находились примерно на уровне груди. Это исходное положение.





2. Скрещенные руки поднимаются вверх. Полностью они не выпрямляются, сохраняя небольшой естественный изгиб. Это вдох.

3. Тело расслабляется и само наклоняется (свободно падая вперед). Руки также естественно падают вперед-вниз и в конце касаются земли. Это выдох.



4. Тело выпрямляется (не до конца), скрещенные руки (обе ладони вверх) поднимаются до уровня груди. Это вдох.





5. Тело полностью выпрямляется, руки разворачиваются так, чтобы ребра ладоней обратились вперед и выдвинулись вперед еще немного, оставаясь на той же высоте. Это выдох.

С этого момента цикл повторяется. Выполняется 5 раз.

#### **4. Поднимать, разводить и опускать**

1. Исходное положение тела похоже на предыдущее, только руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди и обращены вперед и друг к другу.







2. Руки поднимаются вверх. Полностью они не выпрямляются, сохраняя небольшой естественный изгиб. Ладони направлены вперед-вверх. Это вдох.

3. Руки опускаются вниз к плечам. Ладони как-будто поддерживают большой шар, который находится сверху и спереди. Это выдох.



4. Руки, оставаясь на высоте плеч, разводятся в стороны. Это вдох.



5. Тело расслабляется и само наклоняется (свободно падая вперед). Руки через стороны опускаются вниз, как бы подхватывая снизу большой шар. В конце движения ладони разворачиваются вверх, пальцы обеих рук направлены друг к другу. Это выдох.



6. Тело выпрямляется (не до конца), руки (обе ладони вверх) поднимаются до уровня груди. Это вдох.





7. Тело полностью выпрямляется, руки, оставаясь на той же высоте, разворачиваются так, как-будто толкают вперед шар. Это выдох.

Далее цикл повторяется. Выполняется 5 раз.

### **5. Восемь триграмм (Бу-Гуа)**

Название здесь совершенно «говорящее». В процессе выполнения ладони занимают положения, соответствующие положению восьми триграмм на круге.



*Прежде небесная схема триграмм*



*После небесная схема триграмм*

Положение ладоней	Направление на схеме Ба-Гуа
Вверху и внизу	Юг — Север
По сторонам	Восток — Запад
При наклоне корпуса	Юго-Запад — Северо-Восток и Северо-Запад — Юго-Восток

1. Ноги на ширине плеч. Руки расположены как в начале предыдущего упражнения. Это исходное положение.







2. Руки, оставаясь на высоте плеч, разводятся в стороны. Положение ладоней «Восток – Запад». Это вдох.

3. Руки сгибаются так, чтобы ладони расположились на одной вертикали. Левая рука вверх, ладонь направлена вперед-вверх. Правая рука вниз, ладонь направлена вниз. Положение ладоней «Юг – Север». Это выдох.







4. Руки выпрямляются, левая ладонь движется вверх, правая – вниз. При этом ладони остаются на одной вертикали. По прежнему положение ладоней «Юг – Север». Это вдох.

5. Тело наклоняется вправо. Руки при этом остаются неподвижны и перемещаются вместе с корпусом. Положение ладоней «Северо-Запад» и «Юго-Восток». Это выдох.







6. Тело возвращается в вертикальное положение. Руки при этом остаются неподвижны и перемещаются вместе с корпусом. В результате руки также возвращаются в положение, которое они занимали перед наклоном. Это вдох.

7. Руки возвращаются в исходное положение. Это выдох.

После этого упражнение повторяется в обратную сторону.

















Выполняется по 5 раз в каждую сторону.

**6. Опускать Небо на Землю**

1. Стать прямо, стопы поставить рядом. Руки на вдохе через стороны поднимаются вверх.















2. На выдохе опускаются вниз, проходя перед грудью.  
Выполняется 3 раза.

### **7. Толочь алмаз в ступе**

Это упражнение очень напоминает форму с аналогичным названием из Тай-Цзи-Цюань стиля Чень (только там ноги занимают положение высокой стойки Ма-Бу).

1. Ноги на ширине плеч. Руки свободно свисают вдоль туловища. Это исходное положение.
2. Левая нога слегка поднимается вверх. Правая рука слегка согнута в локте, располагается параллельно полу, ладонь на уровне плеча.





3. Левая нога опускается вниз, образуя положение «Лук и стрела». Вместе с этим правая ладонь сжимается в кулак, который поворачивается тыльной частью вниз и с хлопком ударяет в левую ладонь. Руки в момент хлопка полностью расслаблены. Сам хлопок должен быть коротким, звонким, без применения силы. При этом нужно делать выдох, выкрикнув что-то вроде «Хэ».



После этого упражнение повторяется в другую сторону.  
Выполняется по разу каждой рукой.

### **Массаж (упорядочивающие движения)**

1. Потереть ладонь о ладонь до появления в них четкого ощущения тепла. Интенсивное растирание ладоней имеет, как минимум, три функции.

а. Улучшает движение Ци в ручных каналах, которые были рассмотрены ранее при описании пальцевого Ци-Гун. Получается своего рода его продолжение.

б. Активизирует вокруг ладоней поле Ци для того, чтобы последующий массаж был не просто набором механических растираний и похлопываний, но и сопровождался «втиранием» и «вхлопыванием» энергии в тело.

в. Балансирует Инь и Ян. Так, например, отсутствие баланса Инь и Ян иногда бывает легко заметить, когда во время стояния в столбе одна половина тела теплая (бывает такая горячая, что с нее льется пот), а вторая нормальной температуры. Также это заметно по температуре ладоней. Если она одинакова, значит Инь и Ян находятся в равновесии, если разная – наличествует их разбалансировка.

2. Легкими круговыми движениями растереть ладонями лицо. Ладони поднимаются по центральной линии лица (от подбородка ко лбу), по сторонам лица – опускаются. Растирание лица ладонями с «разогретым» полем энергии вокруг них улучшает циркуляцию Ци и крови в коже лица, способствуя ее оздоровлению.

3. Прохлопать ладонями голову в направлении от затылка ко лбу. Это способствует открытию каналов и активных точек, расположенных в области головы, улучшению снабжения головного



мозга Ци и кровью. Вообще области головы при энергетическом лечении уделяется большое значение. Это связано с тем, что здесь имеет место высокая концентрация каналов и акупунктурных точек. Недаром точка на темени носит название Бай-Хуэй, что означает «Место ста встреч». В связи с этим в Рэй-Ки, например, рекомендуется при любых болезнях начинать лечение с головы. А при недостатке времени лечить только голову (даже если болит что-то другое).

4. Растереть уши сверху вниз к мочкам, при этом мочки растираются особенно энергично. Это объясняется тем, что точки ушной раковины (в современной акупунктуре их применяется 115) связаны со всеми внутренними органами.

Поэтому массаж ушных раковин равнозначен массажу всего тела и внутренних органов и способствует исцелению болезней. Если какие-то места на ушах ощущаются как болезненные, это указывает на нарушения в органе, связанном с этой точкой. Поэтому такие точки нужно растирать дольше и достаточно интенсивно, желательно до тех пор, когда боль пройдет.



5. Еще раз растереть ладони и положить их на закрытые глаза (точки Лао-Кун напротив зрачков). Это особенно полезно для современных людей, сверх меры нагружающих свои глаза, проводящих много времени перед экраном компьютера и отвыкших смотреть вдаль.

6. Прохлопать все тело следующим образом. 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 и не опуская голову), 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 прохлопывания (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. Это улучшает циркуляцию энергии в этих меридианах и открывает их акупунктурные точки.

Похлопывание производится не слишком жестко, но и не должно напоминать поглаживание. Интенсивность «контакта» подбирается индивидуально так, чтобы человек получал от этого удовольствие. С течением времени интенсивность можно увеличивать, что позволяет

практикующим У-Шу снизить чувствительность тела к ударам. В результате простое «прохлопывание» тела незаметно превращается в практику жесткого Ци-Гун.

7. Снова интенсивно растереть ладони и промассировать круговыми движениями поясницу и точку Минг-Мэнь («ворота жизни»). Потом подержать ладони на почках, согревая их. Почка считается важнейшим местом, т. к. являются «вместилищем» прежденебесной Ци.

Отметим, что в разных Ци-Гун способы завершающего массажа несколько варьируются, однако в них есть много общих «ключевых» точек, обязательных для них всех. Это массаж головы, ушей, «прогрев» глаз, растирание поясницы.

### Воинское применение

«Однажды, увидев щедедушного старикашку отшельника, упражнявшегося перед хижиной в старинном искусстве вдохов и выдохов, драчливый воин удивился.

– Неужто ты и есть тот человек, которого народ прославляет как великого мастера? Да ты не сможешь даже сдвинуть с места каменную глыбу, у которой стоишь, а я, если захочу, могу поднять ее и даже отнести в сторону, – презрительно сказал богатырь.

– Внешность бывает обманчива. Каждое утро я спускаюсь в ущелье и приношу оттуда каменную глыбу, которую и разбиваю головой в конце моих утренних упражнений. И я не стану драться с человеком, который не сможет сделать такой пустяк.

Богатырь подошёл к камню, что было сил ударил его головой и свалился без сознания.

Отшельник вылечил задиру, а потом долгие годы учил его редкому искусству – побеждать разумом, а не силой».

*Даосская притча*

### Комментарии

Обычно в книгах воинское применение движения приводится сразу после его описания. Вначале предполагалось именно так и сделать, т. е. описывать выполнение подготовительного или завершающего упражнения и тут же – его применение. Однако, понимая, что множеству людей это совершенно не интересно и, уважая их мнение, было решено выделить прикладную часть в отдельный раздел в конце книги. Таким образом, те, кого интересует только Ци-Гун и оздоровительная часть, смогут просто не читать книгу до конца.

По поводу преподавания этой части искусства между мастерами существует как минимум две прямо противоположных точки зрения (причем обе правильные и каждая со своими преимуществами и недостатками):

1. Прикладную часть боевого искусства вообще не следует преподавать. В результате азиатские боевые искусства превращаются в красивый танец или гимнастику, так как выступление «художественной» гимнастики с булавами или лентами по сути ничем не отличается от демонстрации одиночной формы У-Шу с оружием. В результате такого подхода (и это можно легко увидеть в Интернете) бойцы У-Шу чаще всего проигрывают представителям других стилей (борцам, боксерам, специалистам рукопашного боя и т. д.).

Этот подход имеет свои совершенно очевидные *преимущества*:

- Безопасность тренировок. Нет поединков и связанных с ними травм;
- Полезность для здоровья, как от любой правильной гимнастики;
- Красота и изысканность, большая, чем в традиционном У-шу, где заботятся не о красоте, а об эффективности;

- Преподавать таким образом значительно легче. Не нужно заботиться о высокой морали, без которой человек, обученный драться, превращается в жестокого урода. Нет такой ответственности за учеников: они не получают травму в поединке, не влезут в драку на улице, у них не испортится и не ожесточится характер. Да и требования к «мастерству мастера» на порядок ниже – достаточно уметь просто красиво танцевать.

Все это объясняется легко. Нет необходимости (кому нужно такое искусство после появления огнестрельного оружия?), нет возможности (учить по-настоящему – долго, тяжело, ответственно

и трудно найти ученика, который все это выдержит) и нужно открывать секреты (а не хочется), без знания которых западные системы совершенно очевидно эффективнее восточных.

2. Если не преподавать прикладную часть в воинских искусствах, то что же там преподавать? Среди практикующих ходит такая история. На соревнованиях по современному спортивному У-шу вездесущие журналисты заметили в задних рядах немолодого мужчину, который безучастно смотрел на происходящее. Узнав в нем очень известного мастера традиционного У-Шу, репортеры подошли к нему с вопросом: «Учитель, как Вы оцениваете уровень соревнования?». «Красиво» – лаконично ответил мастер, сохраняя каменное выражение лица.

Если у первого подхода одни достоинства, то у второго много недостатков, возможно, больше, чем преимуществ.

*Недостатки второго подхода.*

- Долгое время обучения;
- Высокий риск получения травм. Поэтому учитель должен обязательно уметь лечить;
- Болезненность процесса обучения. Нельзя научить человека, если не бить его. По этому поводу есть специальная поговорка: «У сурового учителя хорошие ученики»;
- В связи с причинами, изложенными в предыдущих двух пунктах, существенно снижается оздоровительная составляющая. Поэтому учитель должен крайне бережно относиться к ученику, суметь пройти по тонкой грани, позволяющей сохранить и преумножить здоровье ученика на этом непростом и небезопасном пути;

– Характер ученика претерпевает значительные изменения.

По этому поводу есть показательная даосская притча.

«Мудрец Цзи Синцзы тренировал бойцового петуха для чжоуского царя Сюаньвана. Через десять дней царь спросил:

– Готов ли петух к бою?

– Совсем не готов. Глуп, самонадеян, попусту важничает.

Спустя еще десять дней царь повторил вопрос.

– Пока нет. Стал злым и нервным. Бросается на каждую тень, реагирует на каждый звук.

Еще через десять дней царь снова задал тот же вопрос.

– Пока нет. Сила бьет через край, но взгляд еще полон ненависти.

Спустя еще десять дней царь повторил вопрос.

– Почти готов. Не встревожится, даже когда услышит другого петуха. Взгляни на него – будто вырезан из дерева. Полнота его свойств настолько совершенна, что теперь на его вызов не посмеет откликнуться ни один другой петух».

Это яркая иллюстрация, насколько долгим может быть путь преобразований нрава практикующего. И если он не пройдет его целиком, то может так и остаться глупым и злым. Такой исход совершенно не обязателен, т. к. если человек все понимает правильно, то ничто не может испортить его нрава. Прежде, чем взяться обучать человека с изначально дурным характером, учитель должен хорошо подумать, сможет ли он привить такому ученику правильные моральные нормы.

– Для мастера учебный процесс очень труден. Начинается он с того, что нужно выбрать «правильного» ученика. А такое существо, чем дальше, тем дефицитней. У людей (особенно у молодежи) появилось множество более интересных развлечений: компьютерные игры, социальные сети, Интернет, футбол по телевизору, пиво в банках и т. п.;

– Кроме того, сам мастер должен обладать совершенными моральными качествами. Не обладая ими, он не сможет привить их ученику;

– Такое обучение требует установления особых отношений ученик – учитель. Это кроме высопарных объяснений («школа, как семья», «учитель, как отец, ученик, как сын» и т. п. громких деклараций) имеет и чисто практическую причину. В процессе серьезного обучения учитель постоянно бьет ученика, демонстрируя ему свое превосходство. Нетрудно догадаться, кто будет первым человеком, на котором пожелает опробовать свое мастерство бывший ученик, когда мастер, наконец, состарится и передаст ему все свои секреты. Поэтому есть деталь, о которой по понятным причинам традиционные мастера никогда не говорят: ни за какие деньги

никто из них не передаст всех своих секретов. Ученик, который за все заплатил, никому ничего не должен. Ему никто ничего не дал просто так, он все честно купил за назначенную (обычно очень немалую) плату. И может наступить такой день, когда он захочет показать бывшему учителю, насколько хорошо тот его научил. И, скорее всего, у него это получится: школа одна, знания равные, учитель состарился, а ученик вошел в силу, молод, жесток и ретив. Другое дело, когда его учили бесплатно (т. е. плата, конечно, была – подарками, трудом, благодарностью, уважением, но не деньгами) в течение многих лет. Вот тогда он должен, по азиатской традиции должен всю жизнь. Один вьетнамский мастер по это поводу говорил так: «Если я тебя этому научил, отец не важный, я важный».

*Преимущества второго подхода* (то, что было недостатком становится преимуществом):

– Долгое время обучения позволяет многому научиться;

– Высокий риск получения травм. Понимая это, ученик ежесекундно пребывает в осознании, находится в состоянии «здесь и сейчас». Интересно, что на так называемых «бесконтактных» соревнованиях травм бывает не меньше, чем на тех, где контакт допускается. Связано это с тем, что «бесконтактные поединщики» по-настоящему не боятся и не находятся в состоянии полного осознания каждого мгновения. А только это состояние позволяет жить по-настоящему, не вспоминать прошлое, которое никогда не вернется, не грезить о будущем, которое никогда не будет таким, как мы его себе представляем.

Кроме того, при таком раскладе ученику придется непременно выучиться лечить – сначала себя, потом и других. Недаром, мастера традиционных боевых искусств (особенно внутренних) обычно и прекрасные врачеватели;

– Болезненность процесса обучения. Боль, как это не прискорбно, – великий учитель. Правильно отмеренное наказание резко увеличивает скорость обучения. Человек, приученный таким образом, привыкает терпеть боль и относиться к ней философски. Однако, возможно, самое важное, – он привыкает не обращать внимание на мелочи и не обижаться по пустякам. Что ему словесные оскорбления, если он и побои давно перестал замечать;

– Характер ученика претерпевает значительные изменения. Если процесс построен правильно, характер практикующего должен стать ровным, спокойным и постоянно благожелательным. О том, чтобы подражать или кого-то обидеть, не возникает даже и мысли – не его уровень, просто не интересно. Формулируется по принципу: «Бьет людей только тот, кто не умеет драться, умеющий драться не бьет людей»;

– Есть одно правило, догадаться о котором самостоятельно невозможно: «У правильно практикующих воинские искусства всегда большое сердце». С чего бы это у человека, которого многие годы обучали физическому противостоянию с другими людьми, вдруг станет «большое сердце». Логика проста. Возможно, главным в воинских искусствах является так называемое «чувство», которое вырабатывается только в парных упражнениях и заключается в том, что боец чувствует другого человека лучше, чем тот сам себя. Это позволяет предугадывать любое действие противника и начинать ответное действие едва ли не раньше, чем тот начнет свою атаку. Есть история о том, как мастер однажды позволил ученикам сколь угодно долго себя бить, но никто из них не мог его даже коснуться. После завершения «избиения» мастер спросил, что ученики по этому поводу думают. Те сказали мастеру, что он слишком быстр для них. На это мастер ответил неожиданно: «Я старик и не так быстр, как вам кажется. Просто каждое ваше движение я знаю наперед». Для того, чтобы достичь такого уровня, нужно чувствовать другого человека. Когда это происходит, мы начинаем понимать других людей, понимать, что они точно такие же, как мы, что все мы связаны друг с другом и Вселенной. Если все мы одно – то как же не любить другого, если он – это я. По поводу «чувства» в боевых искусствах есть одна поговорка для очень внутреннего пользования: «Для того чтобы иметь успех в бою и любви, нужно полностью чувствовать партнера, его намерения и ощущения».

Перед тем, как перейти к непосредственному описанию воинских упражнений, отметим, что «форма одна – применений тысяча». Это означает, что одно и то же подготовительное упражнение может использоваться множеством разных способов. Поэтому то, что приведено ниже, – это всего лишь небольшой набор примеров, не исчерпывающих весь спектр возможностей. И понимающий человек может вполне расширить этот ряд по своему усмотрению.

Там, где это кажется уместным, приводится аналогия с техникой Тай-Цзи-Цюань [5, 6] [8], [13], [21]. На самом деле можно было бы установить соответствие с любой другой системой рукопашного боя [11], [14]. Потому что, как говорят азиатские мастера: «Настоящее все одинаково, только подделки все разные».

Можно видеть, что при демонстрации применения в большинстве случаев нет классических низких, «правильных» и красивых стоек. Дело в том, что основной принцип Тун-Бэй-Цюань, к которому «приписана» эта модификация «Красного цветка», – «легко и весело», а также «два (удара) быстрых, один – сильный». Поэтому низкие стойки тут встречаются только во время отработки. В процессе же применения, где главное – скорость, стойки высокие и естественные.

Есть стили (например, Тай-Цзи-Цюань стиля Чэнь), похожие на танк: очевидная мощь, низкая посадка, непоколебимая устойчивость при любых обстоятельствах. Тун-Бэй-Цюань же скорее похож на велосипед (причем цирковой, одноколесный), который вообще не обладает собственной устойчивостью и пользоваться которым на малой скорости крайне неудобно или вообще невозможно. Построен по принципу: «остановился – умер».

Шаг, который является главным секретом Тун-Бэй-Цюань, реализуется по принципу «похоже гуляем». Поэтому со стороны и выглядит так: никаких особенных «специальных» стоек, просто человек идет себе, как обычно (ну или почти как обычно), только очень легко, непринужденно и быстро.

Человек, применяющий технику «Красного цветка», обозначен, как М, его партнер, как Б.

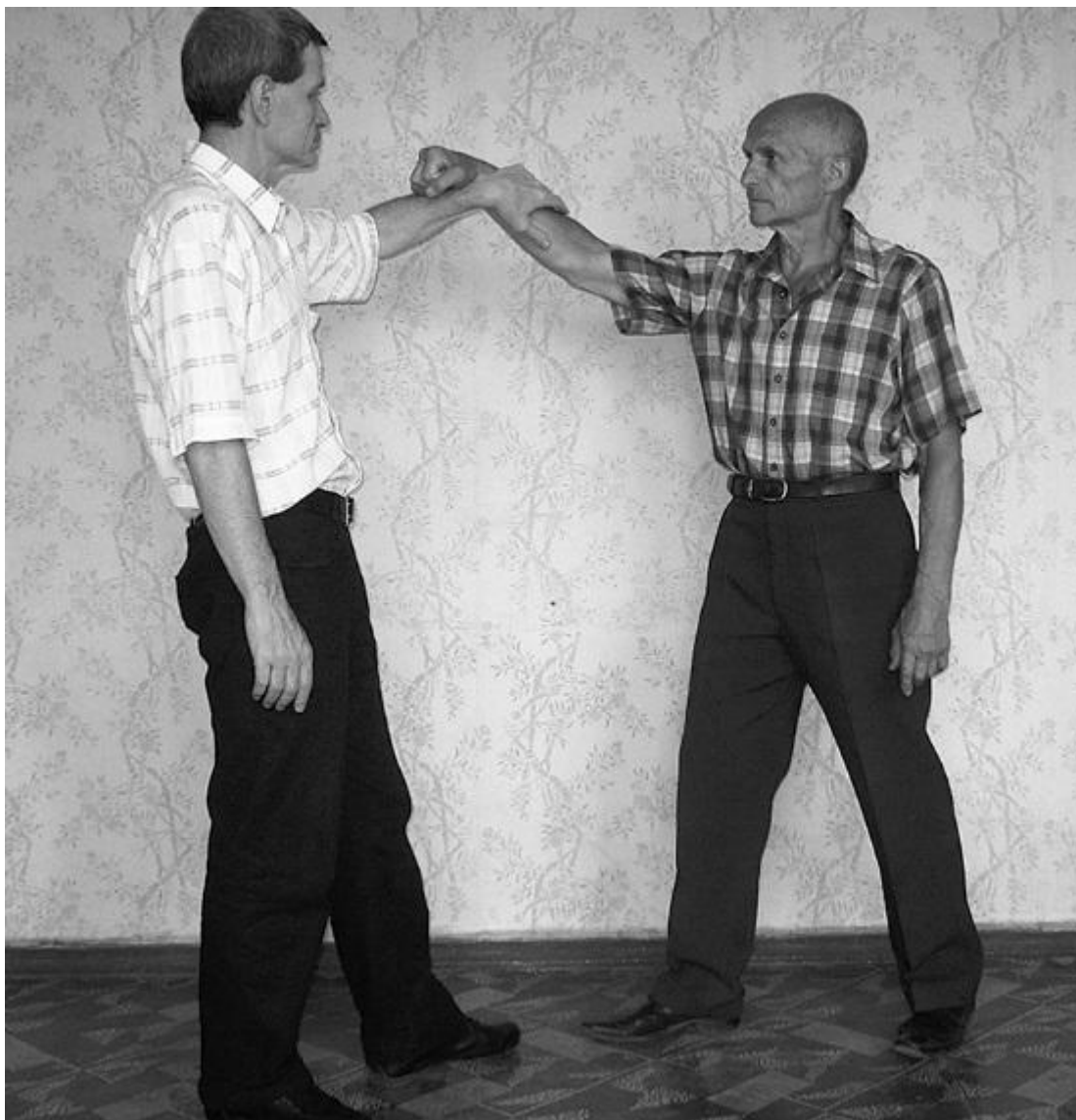
Как и при описании одиночной вариации этих упражнений для тех случаев, когда стойка несимметричная, будем рассматривать «левостороннее» положение.

## **Подготовительные упражнения**

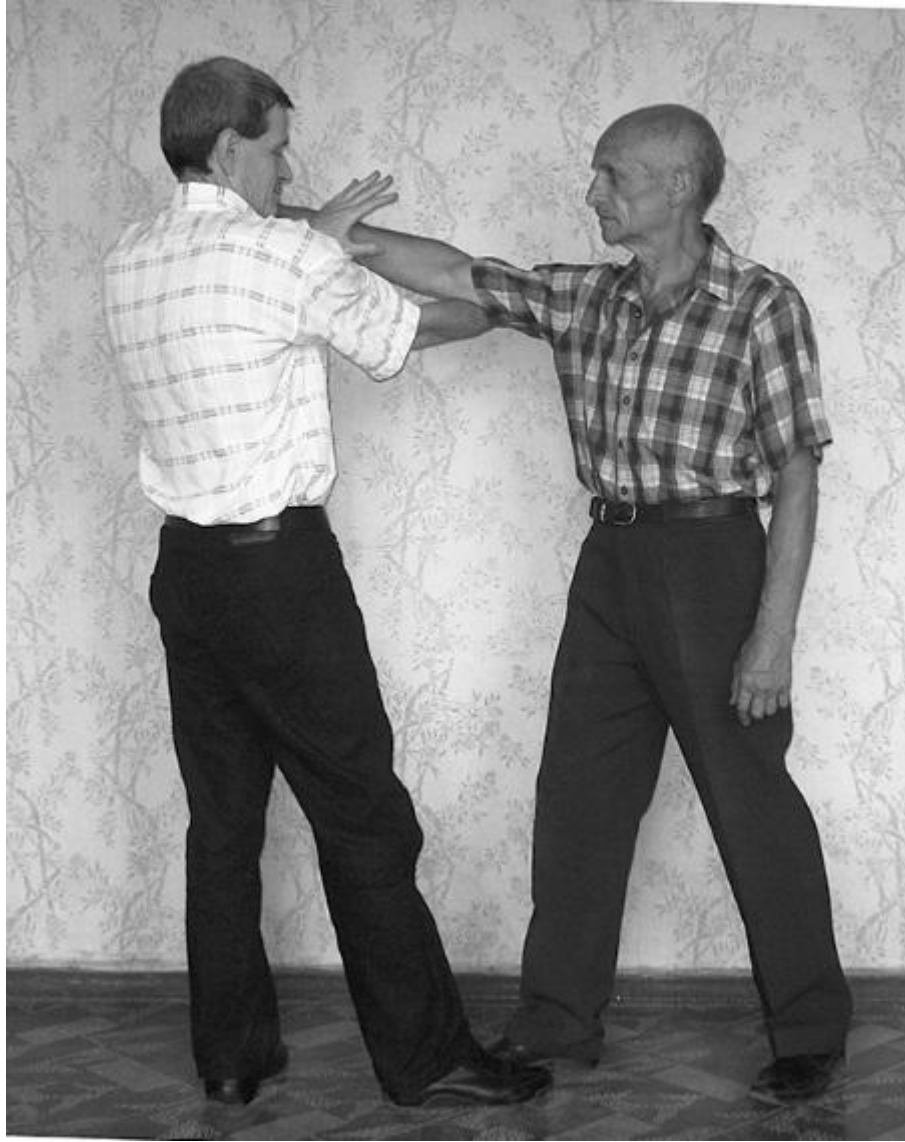
### **1. Оттолкнуть обезьяну** (*Поднимать-подвешивать и толкать*)

Прежде всего отметим, что движение правой «нижней» руки в точности представляет собой вертикальный «одноручный» круг Туй-Шоу. Описывать его мы не будем, т. к. практикующие Тай-Цзи-Цюань его знают, а остальным он и не нужен.

1.1. Б бьет М правым кулаком. М захватывает его руку изнутри своей левой рукой.



- Затем подводит свою правую руку снизу и сзади под правый локоть Б, создавая таким образом «рычаг». Образуя пару сил (левая рука давит вперед, правая назад, М имеет возможность бросить Б вправо-назад). Это типичное усилие Ле («разрывание») из Тай-Цзи-Цюань.





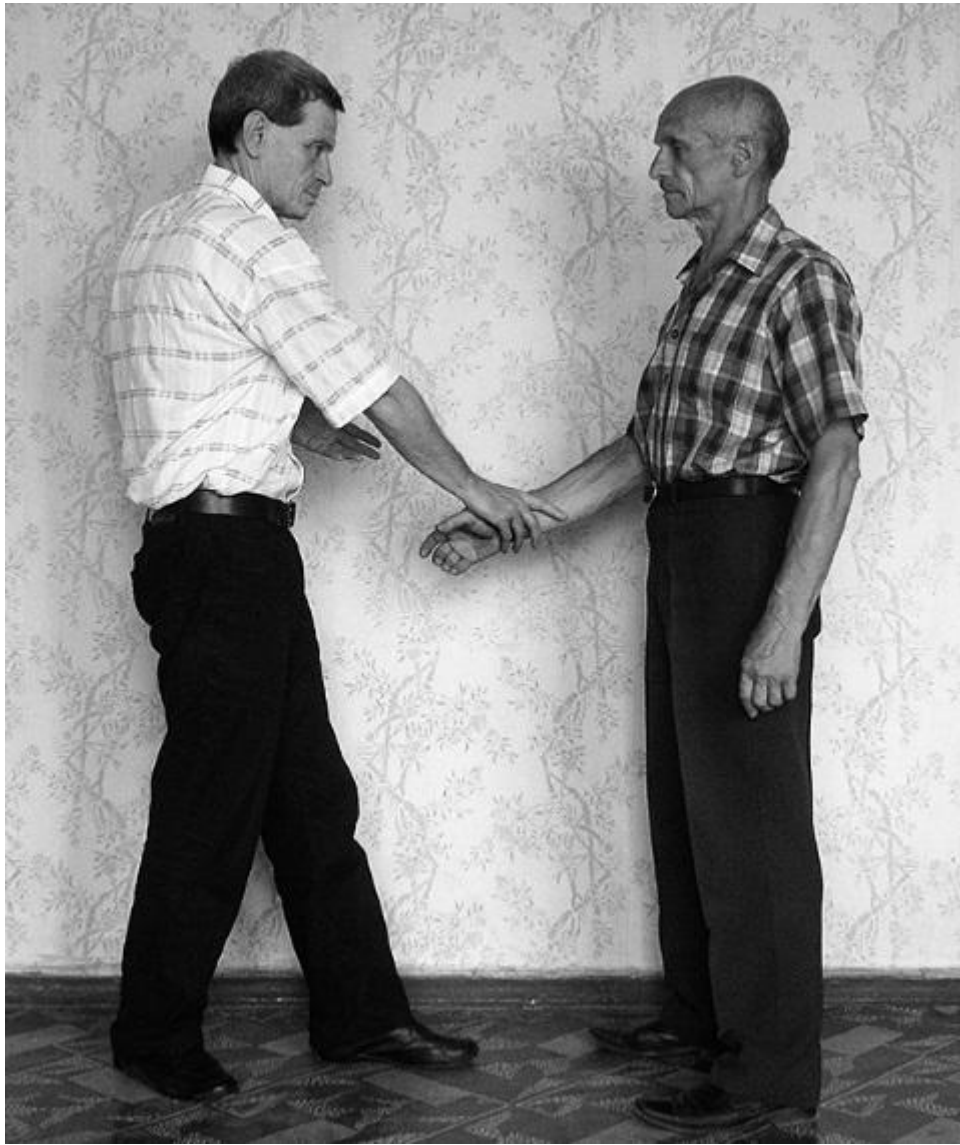
- Эффект может быть значительно усилен за счет подсечки (удара) правой ногой по ногам Б.
- Это в точности соответствует форме «Белый журавль расправляет крылья» из Тай-Цзи-Цюань.



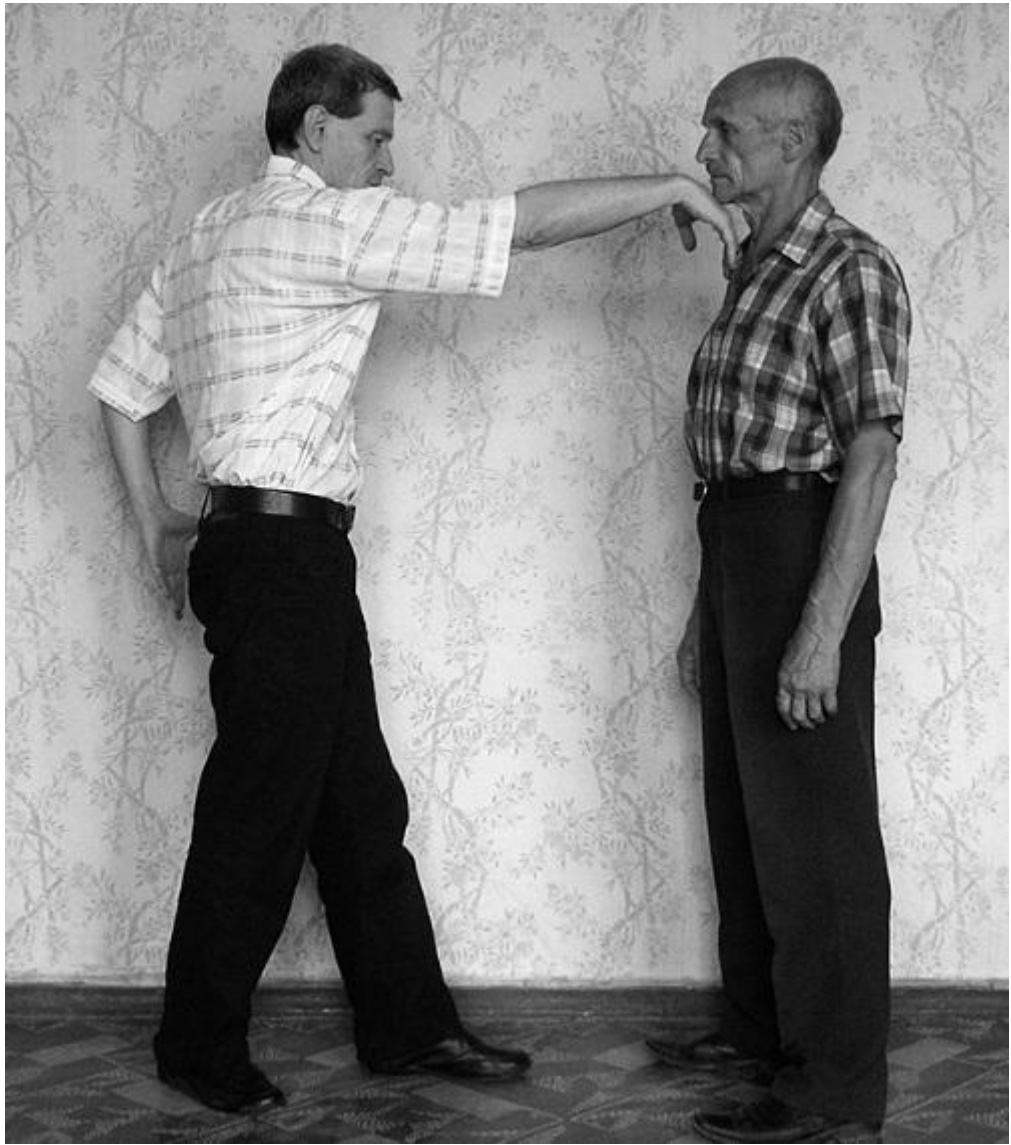


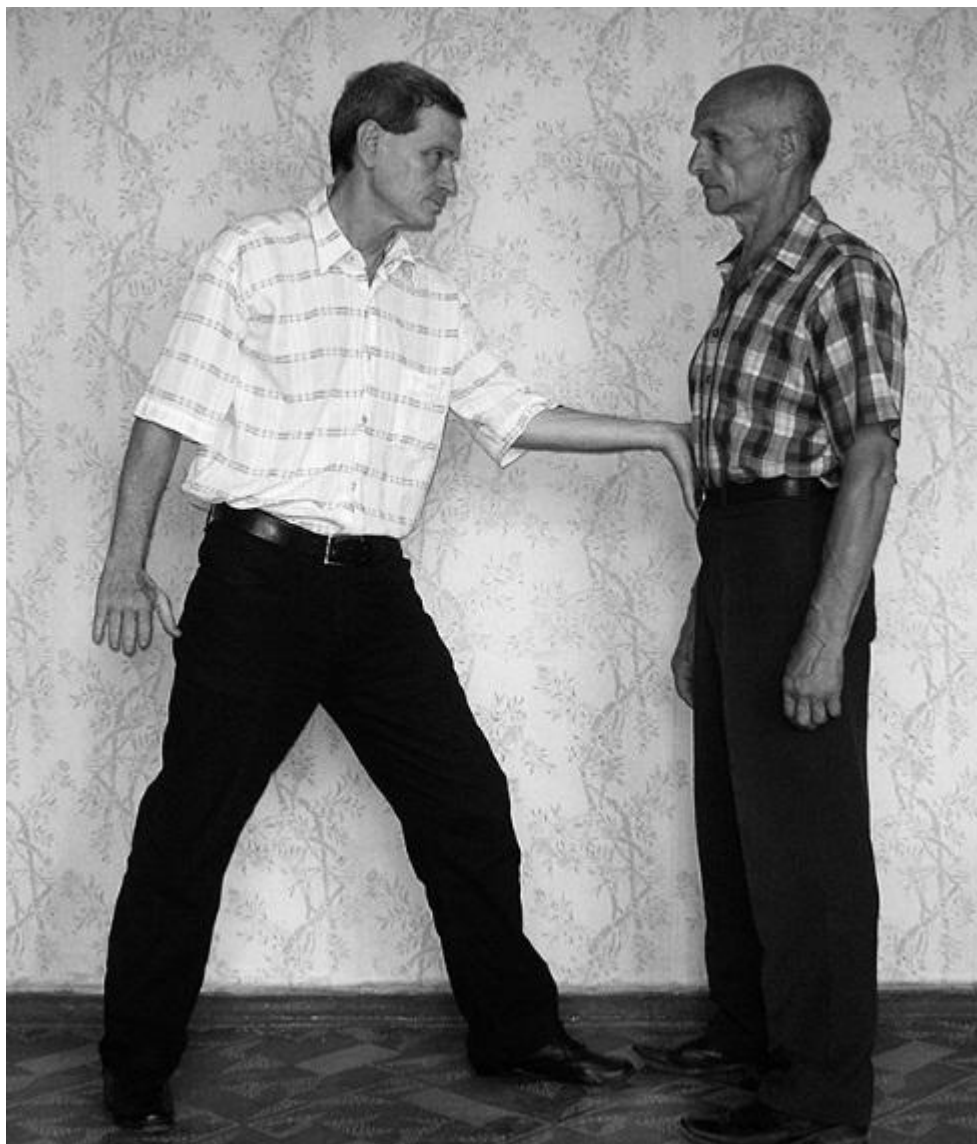
1.2. Б захватывает М за левую руку.





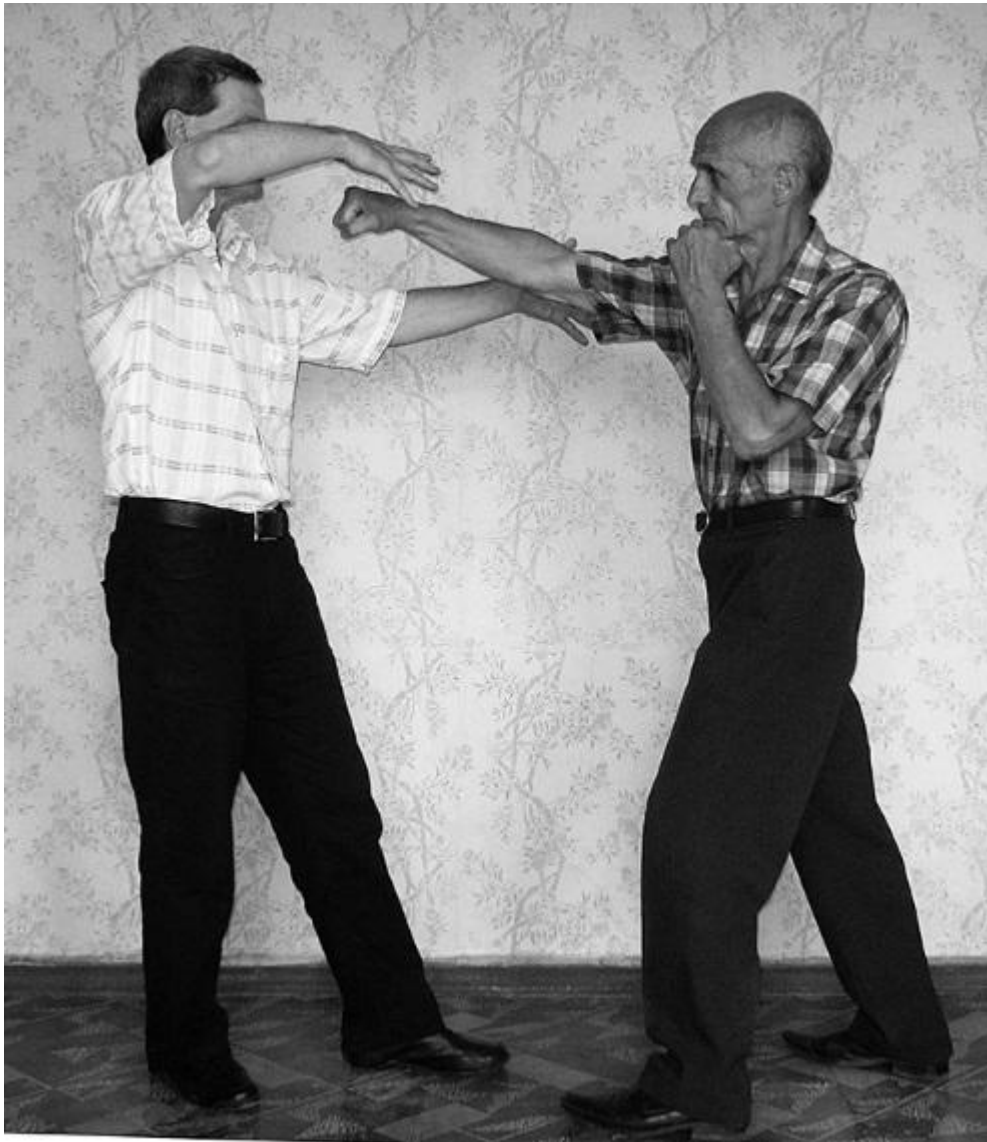
- М сбивает захват основанием правой ладони и ударяет ее тыльной частью в подбородок Б, а затем бьет его снизу левой ладонью в нижнюю часть корпуса.

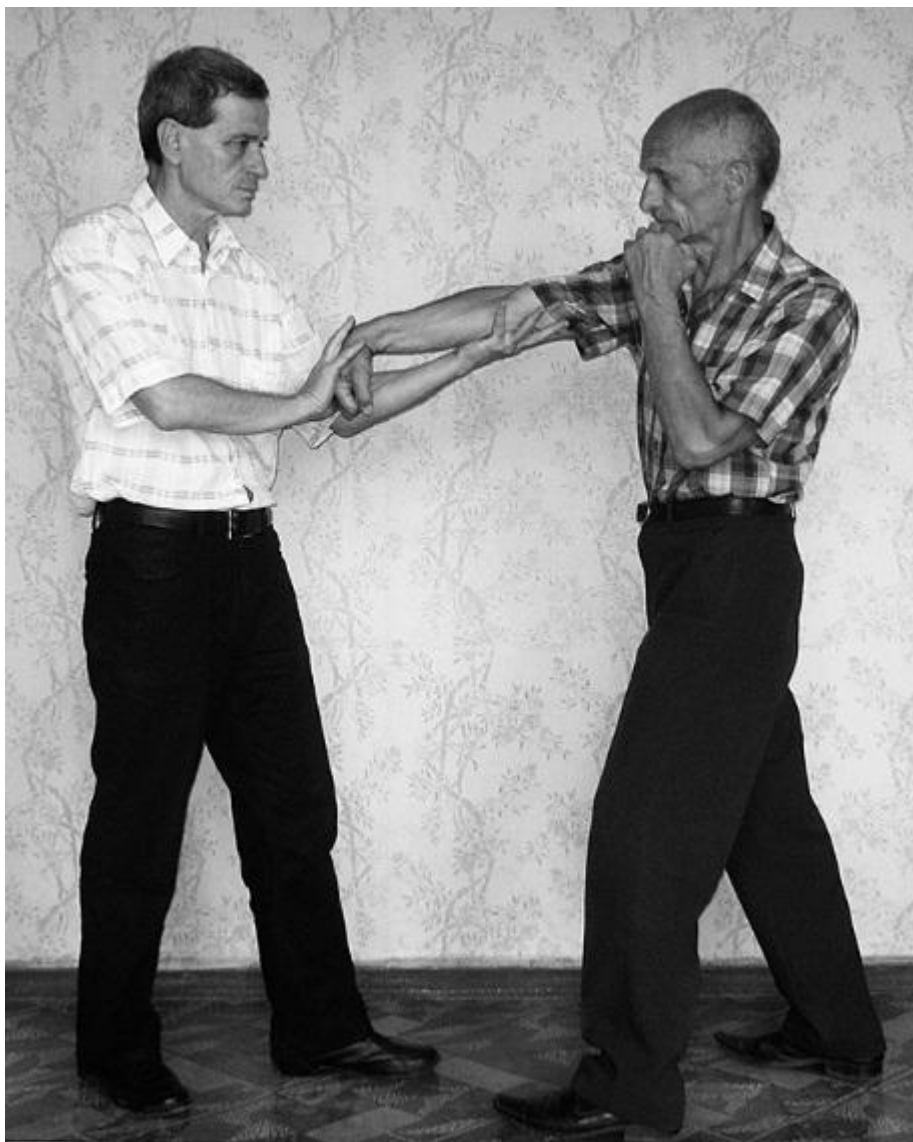




- При непосредственном показе эти три удара (сбив захвата – это тоже удар) сливаются в одно сплошное круговое движение без разрывов и пауз.

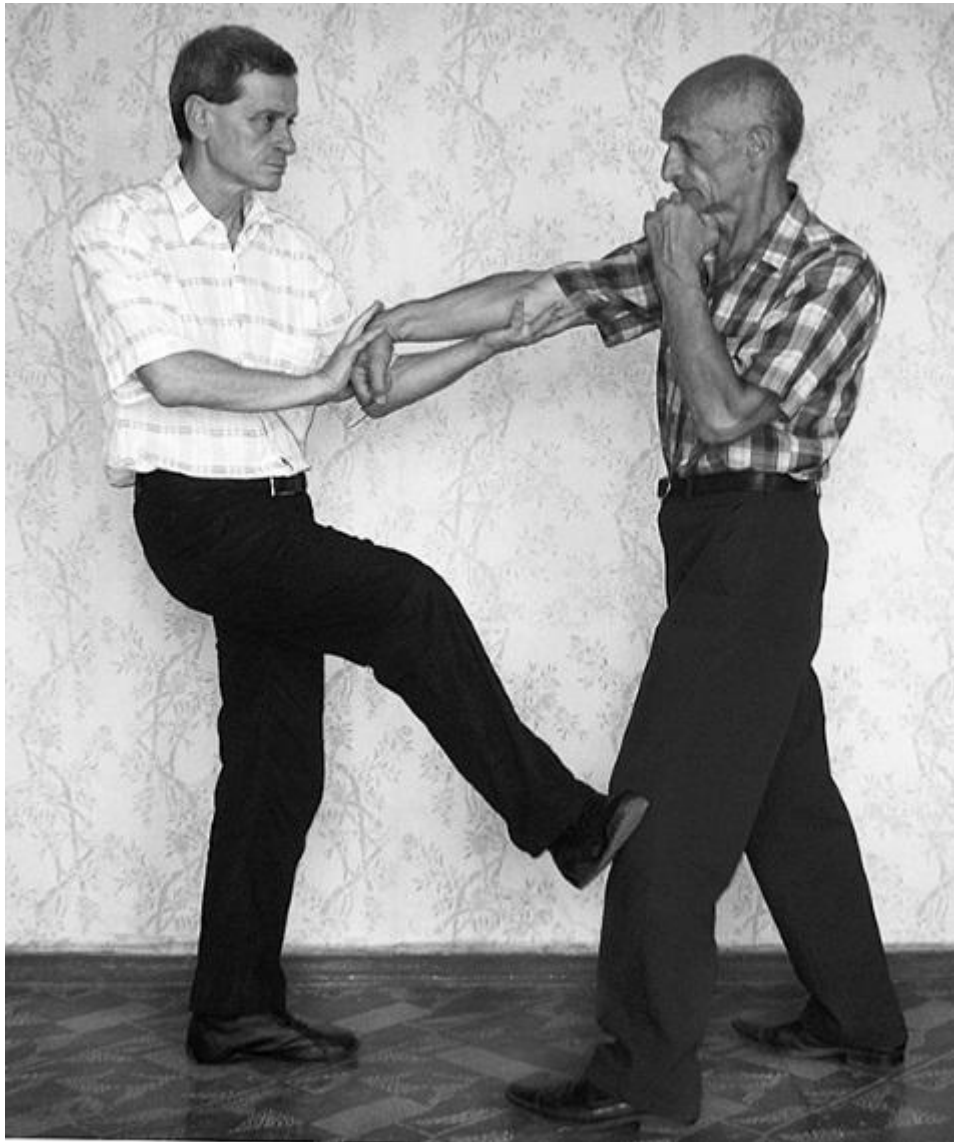
1.3. Б бьет М правым кулаком.





- М подхватывает кулак своей правой рукой сверху-сбоку, а левой ладонью упирается под локоть Б, производя захват с одновременным болевым воздействием на локоть.

- Если вспомнить, что в этом упражнении передняя нога стоит на носке и не несет на себе веса и, значит, может ударить, то это уже получается болевой прием на руку с одновременным ударом ногой (можно и задней ногой, как показано на рисунке ниже). Очень похоже на форму «Играть на лютне» из Тай-Цзи-Цюань стиля Ян.

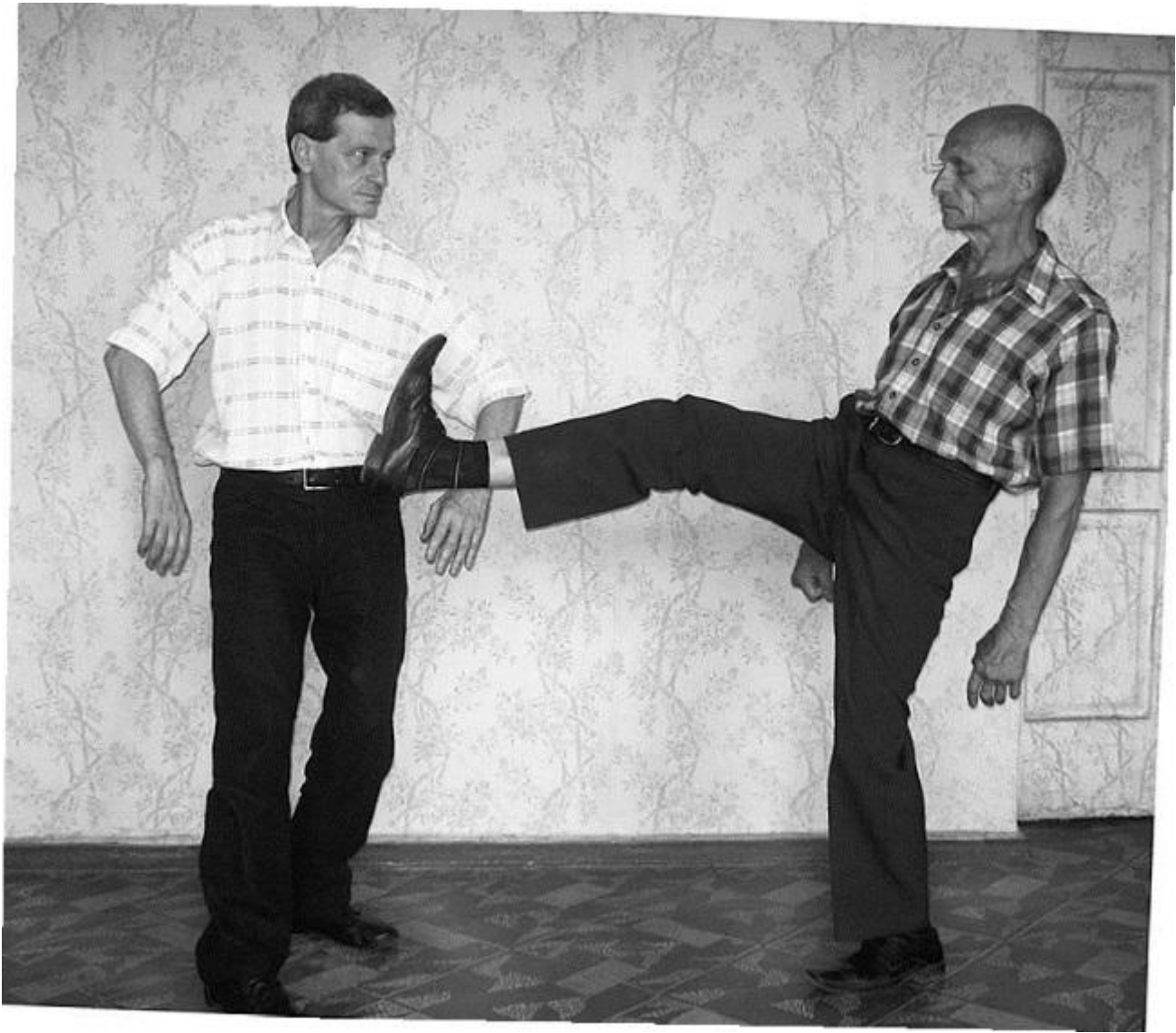


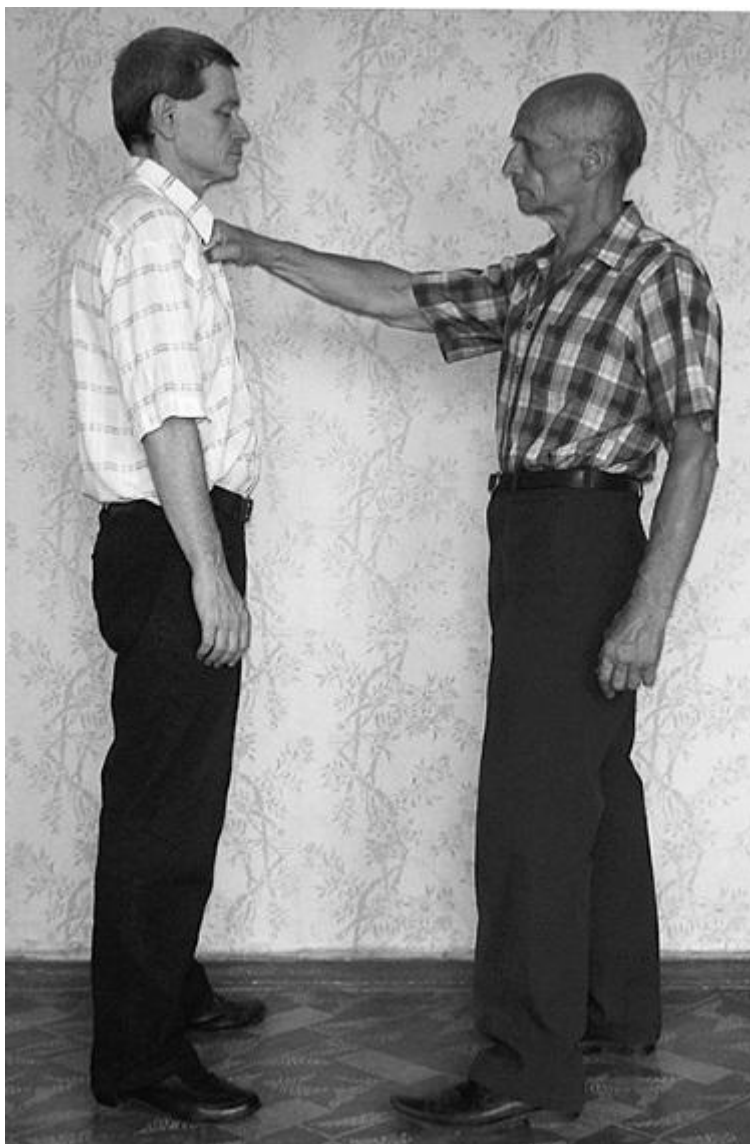




## **2. Длиннорукая обезьяна поворачивается влево и вправо**

2.1. Б бьет ногой. М, поворачиваясь вокруг своей оси, уходит с линии удара, одновременно отводя предплечьем ногу в сторону (разумеется, таким образом можно защищаться и от удара рукой, направленного в живот).



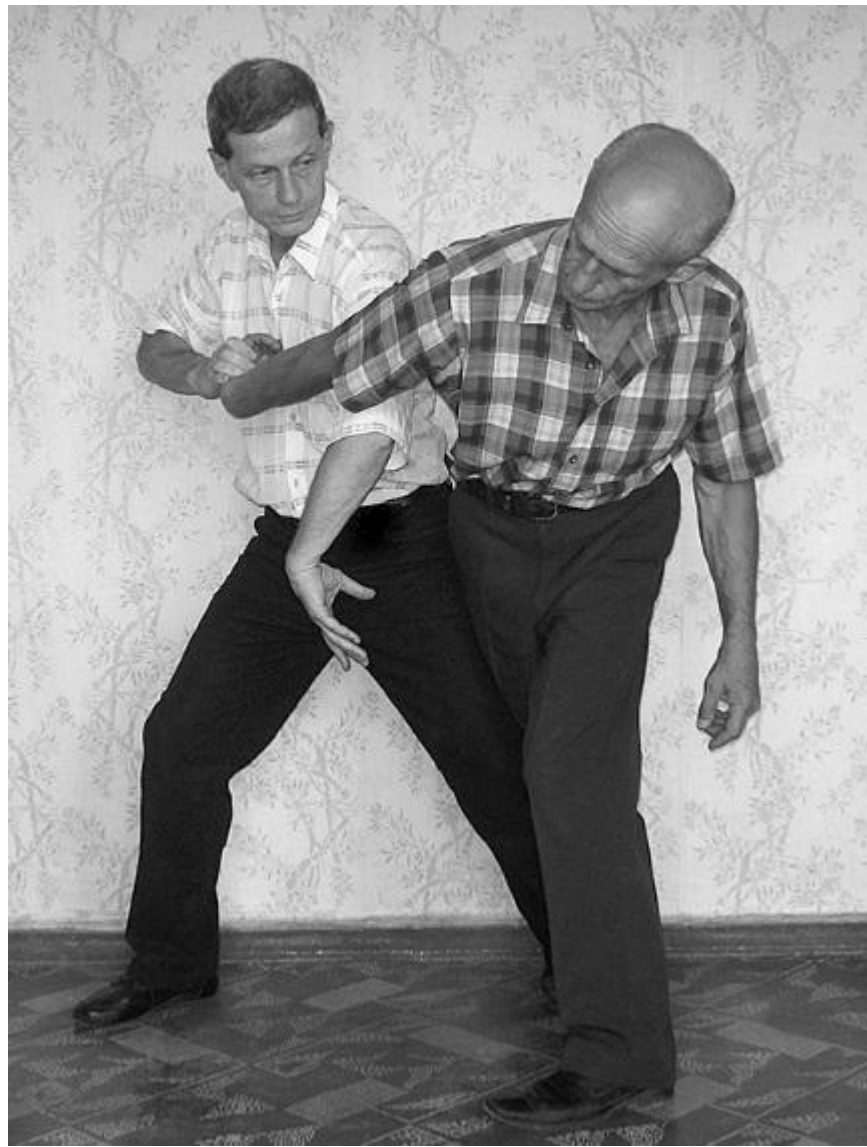


2.1. Б захватывает М правой рукой за ворот. М захватывает своей правой рукой правый кулак Б.

- При этом большой палец М надавливает на точку Хэ-Гу (акупунктурные точки на кисти используются не только для пальцевого Ци-Гун, но и для самообороны).



- Далее М поворачивается вправо, одновременно вращая кулак Б и надавливая левым плечом ему на правый локоть.



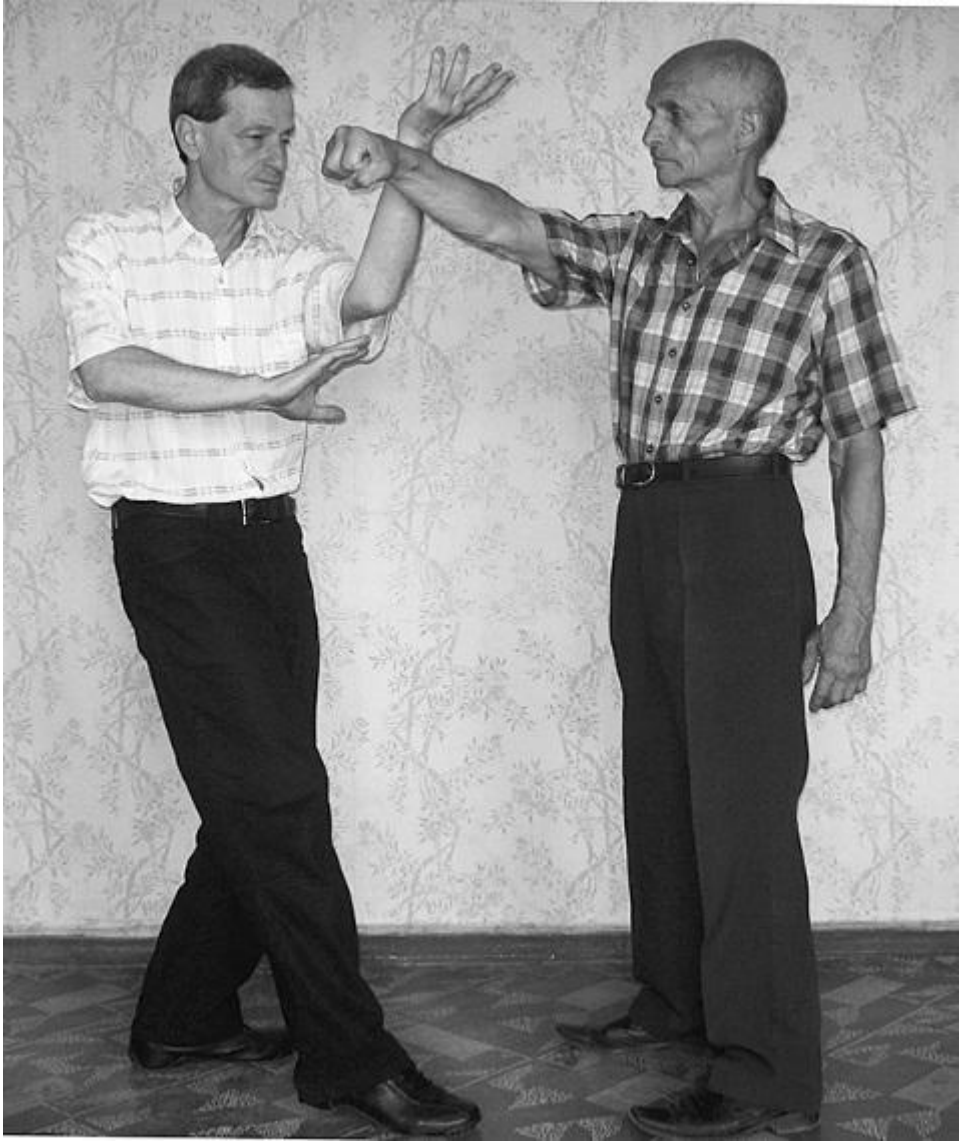


Как и в предыдущей форме, в контакте участвуют ноги: колено М фиксирует колено Б.  
 Эта форма очень напоминает фрагмент формы «Удар, защищающий тело» из Тай-Цзи-Цюань  
 стиля Чэнь (фото на стр. 119).

### **3. Кошка умывает мордочку**

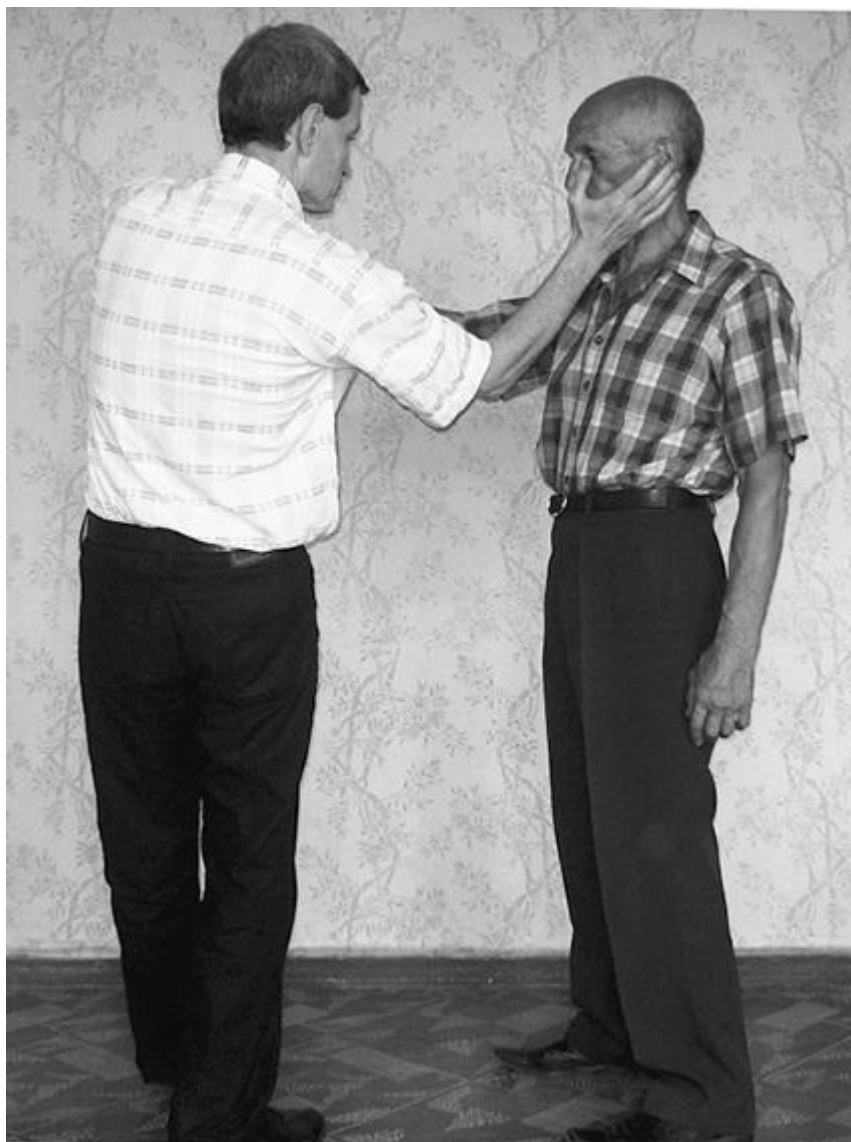
Здесь все совершенно очевидно. Это может быть защита от удара в лицо, причем блок производится как снаружи, так и изнутри.

3.1. Ниже показано применение, когда блок снаружи сопровождается ударом изнутри. На более высоком уровне (на самом деле только так и работает) нужно делать блок и удар одновременно.

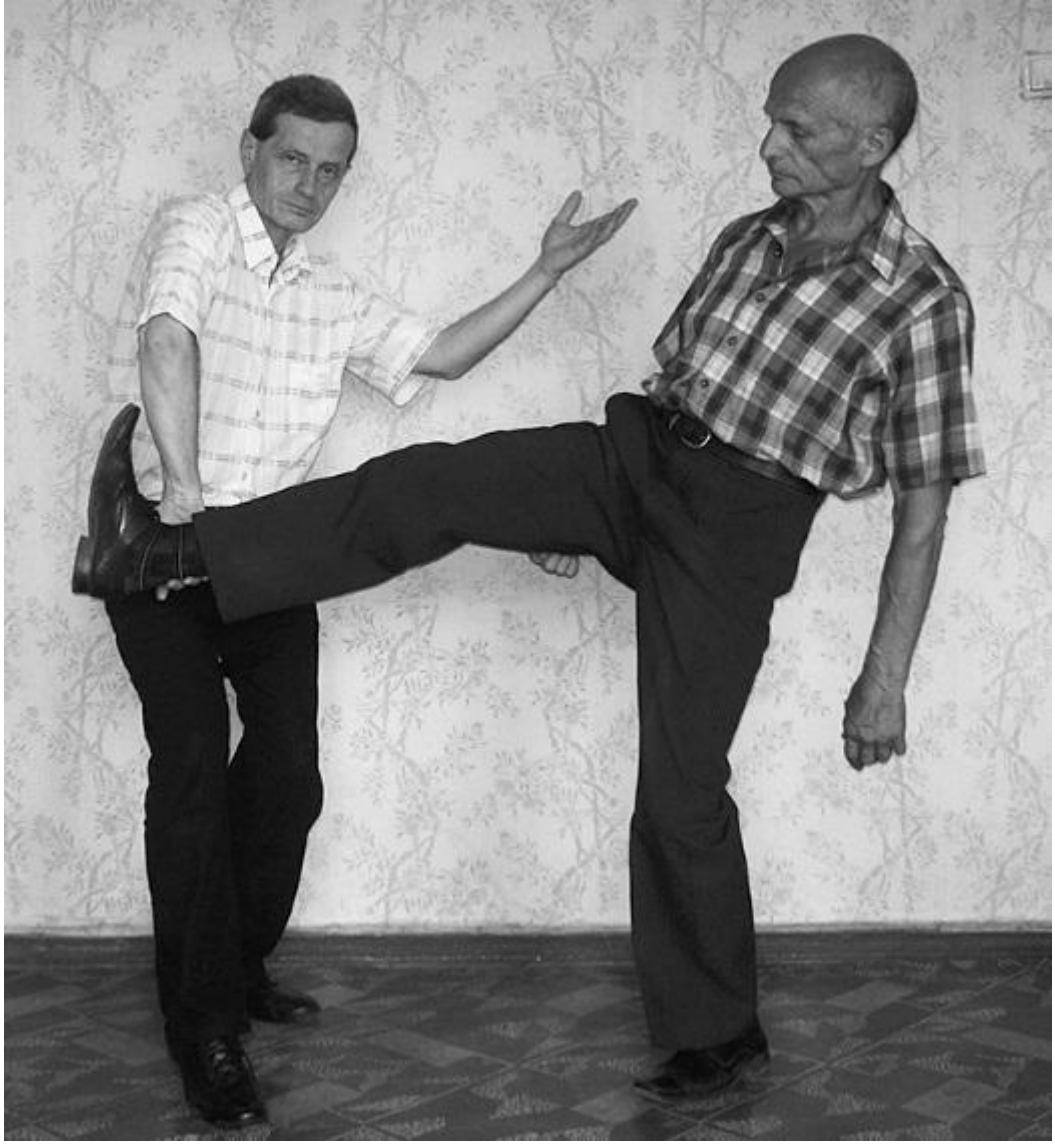








3.2. Может быть блок от удара в нижнюю часть тела (когда используется нижняя половина круга) ногой или рукой с одновременным ударом рукой.

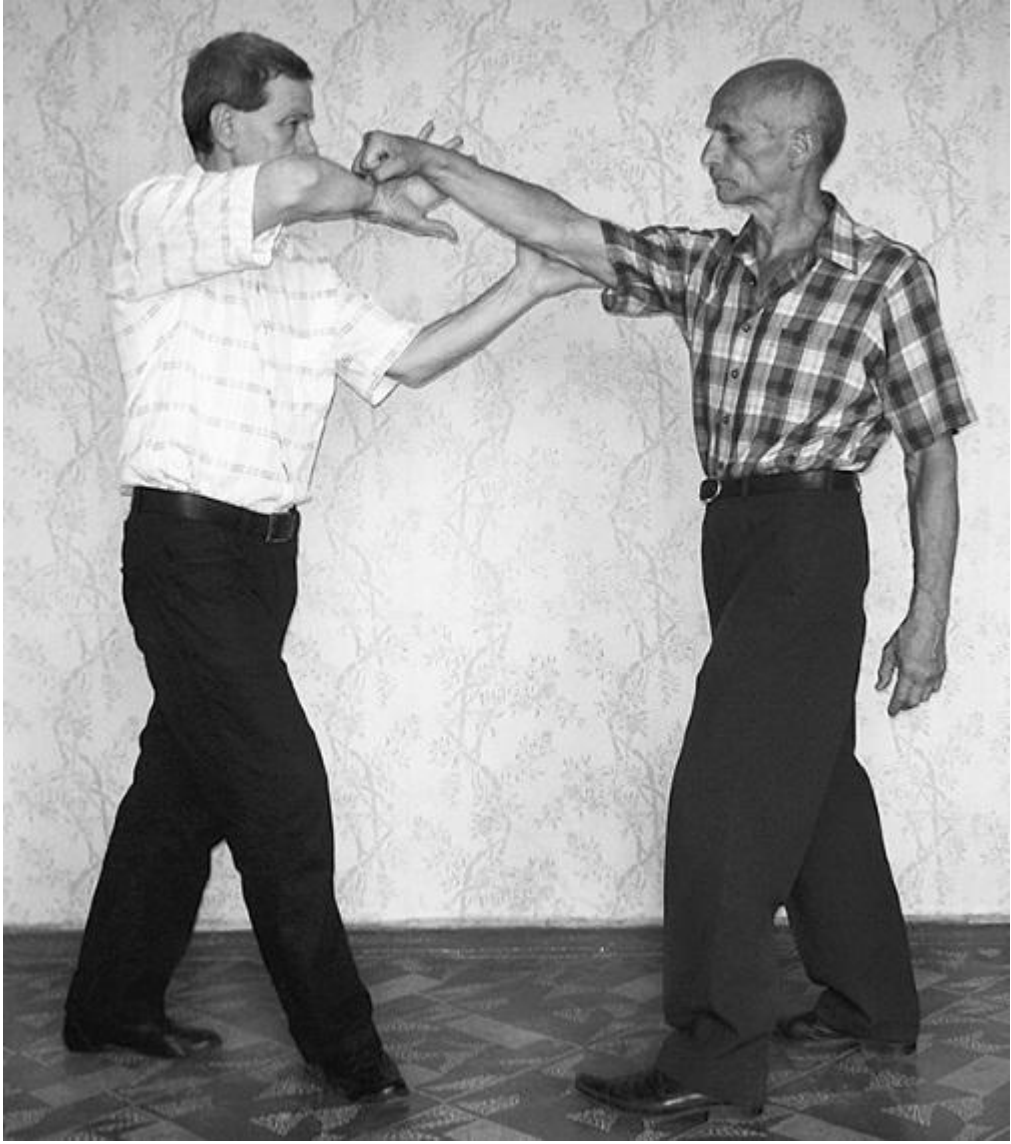




Применение 3.1. этого упражнения очевидно похоже на форму «Кулак под локтем» Тай-Цзи-Цюань стиля Ян.

#### **4. Опускать Небо на Землю** (*Притягивать Небо к Земле*)

4.1. Б ударяет М правым кулаком. М захватывает его кулак своей правой рукой, а левой захватывает локоть.



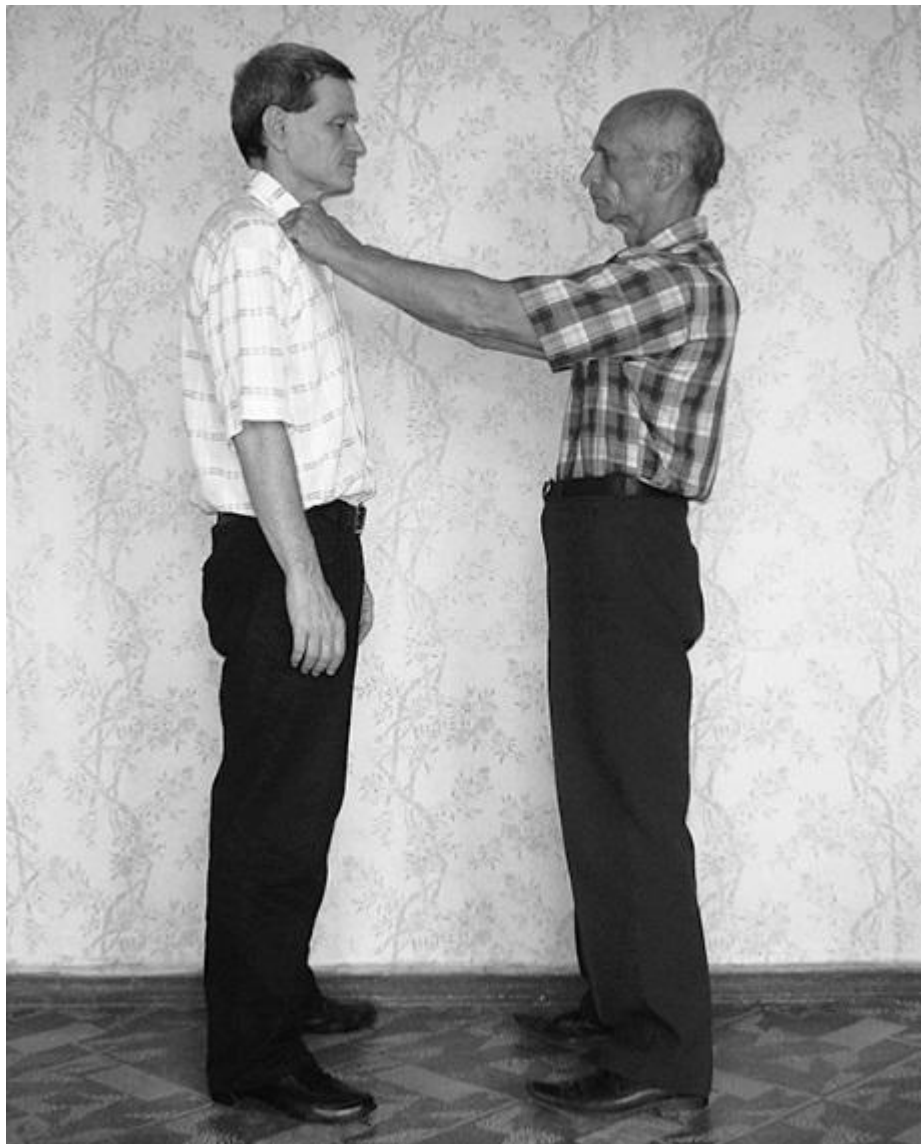


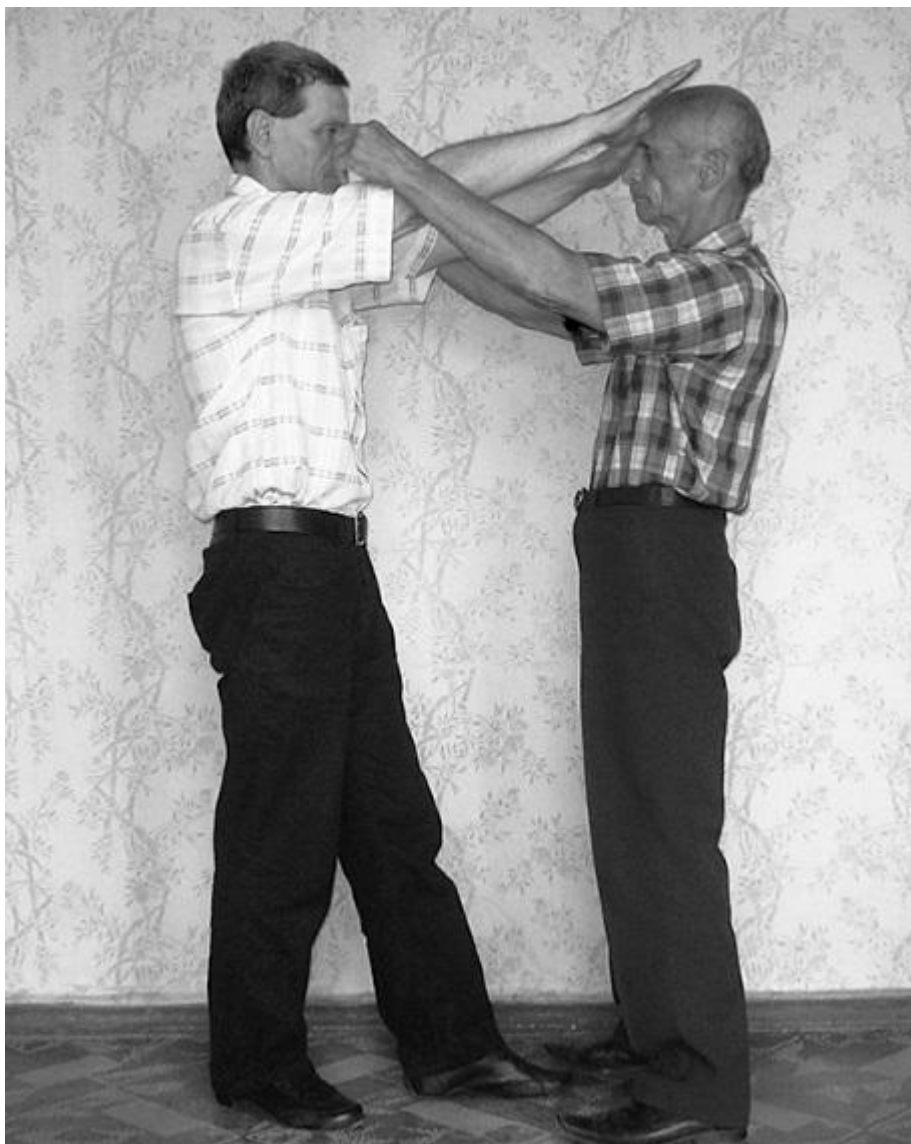
- При этом приседает, одновременно скручиваясь (в У-Шу это называется «стойкой отдыха») и притягивая Б вниз (прямо следуя названию «Притягивать Небо к Земле»).



Это применение похоже на фрагмент формы «Белая змея показывает язык» из Ян-Ши Тай-Цзи-Цюань, выполняемый в низкой стойке.

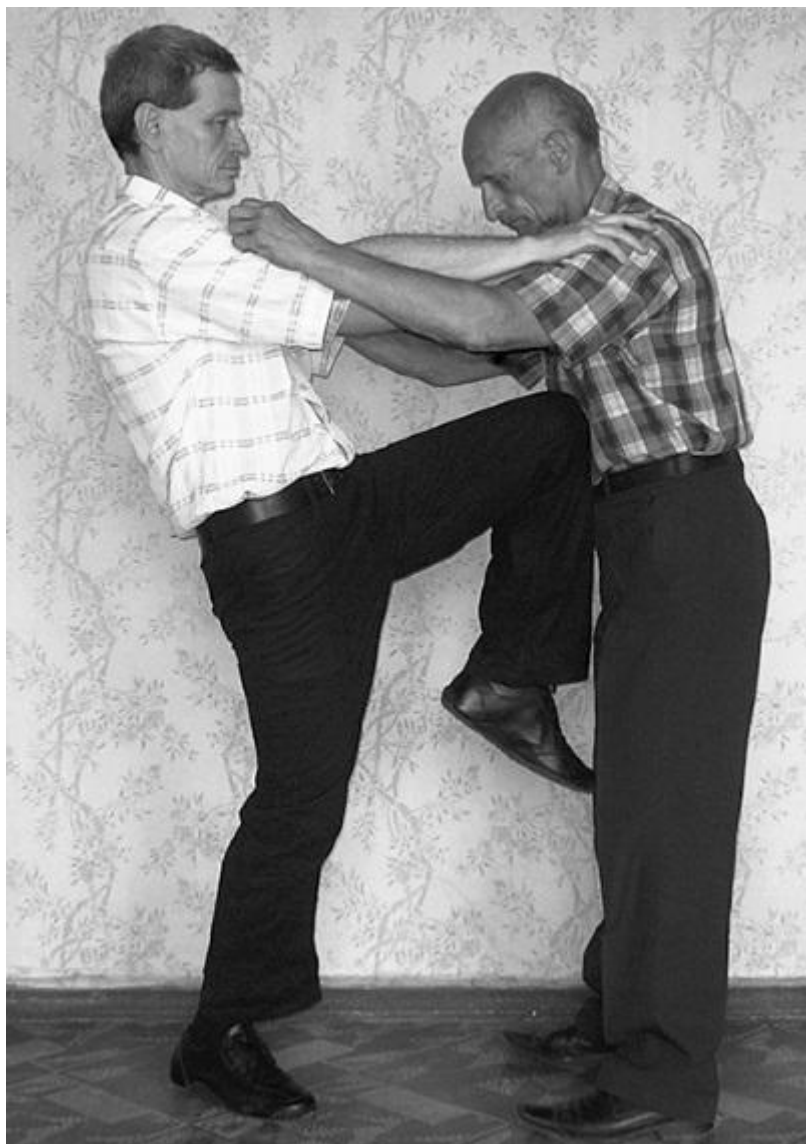
4.2. Б захватывает М за плечи.





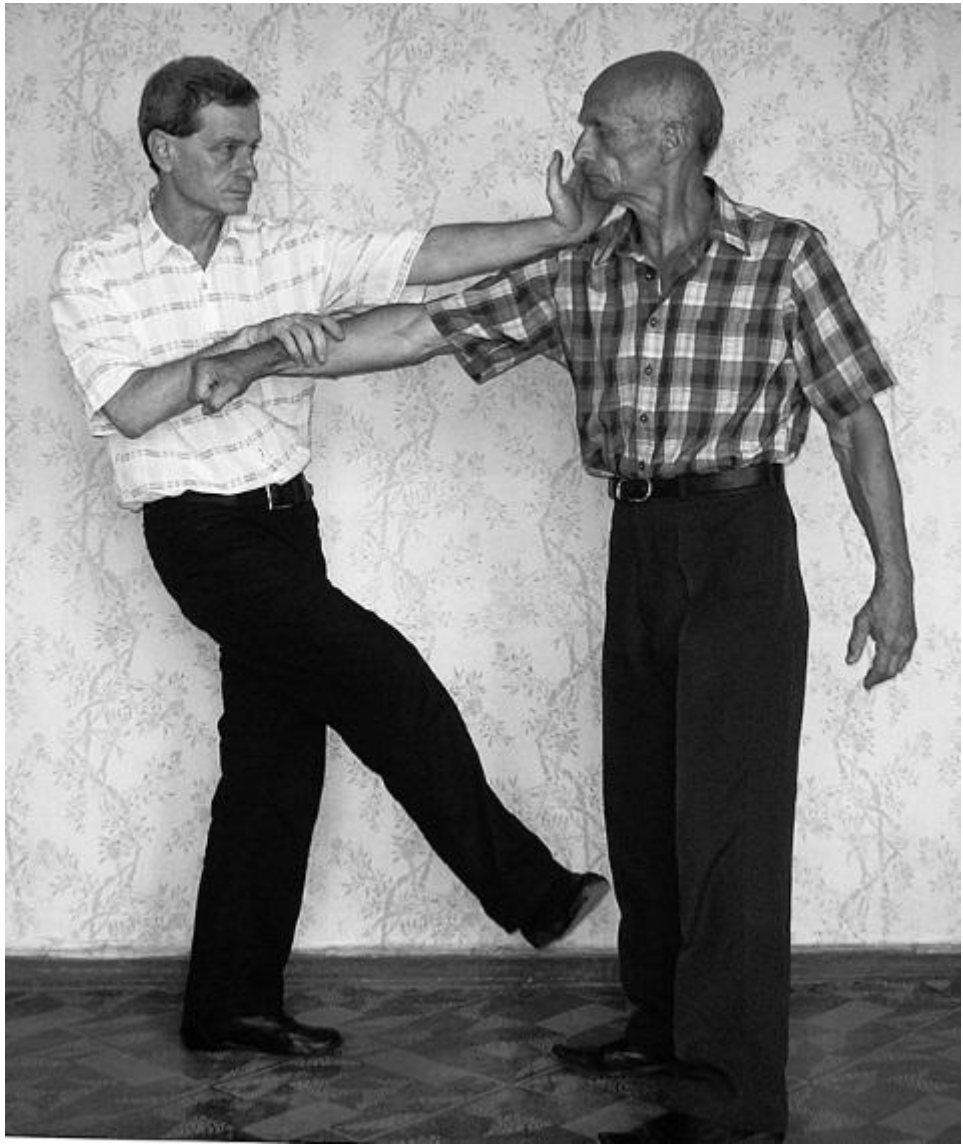
- Поднимая руки вверх, М сбивает руки Б изнутри наружу и вверх.
- Опуская руки вниз, М захватывает Б за плечи и тянет его вниз, одновременно ударяя коленом в живот. Здесь происходит все наоборот: «Притягивать Землю к Небу».

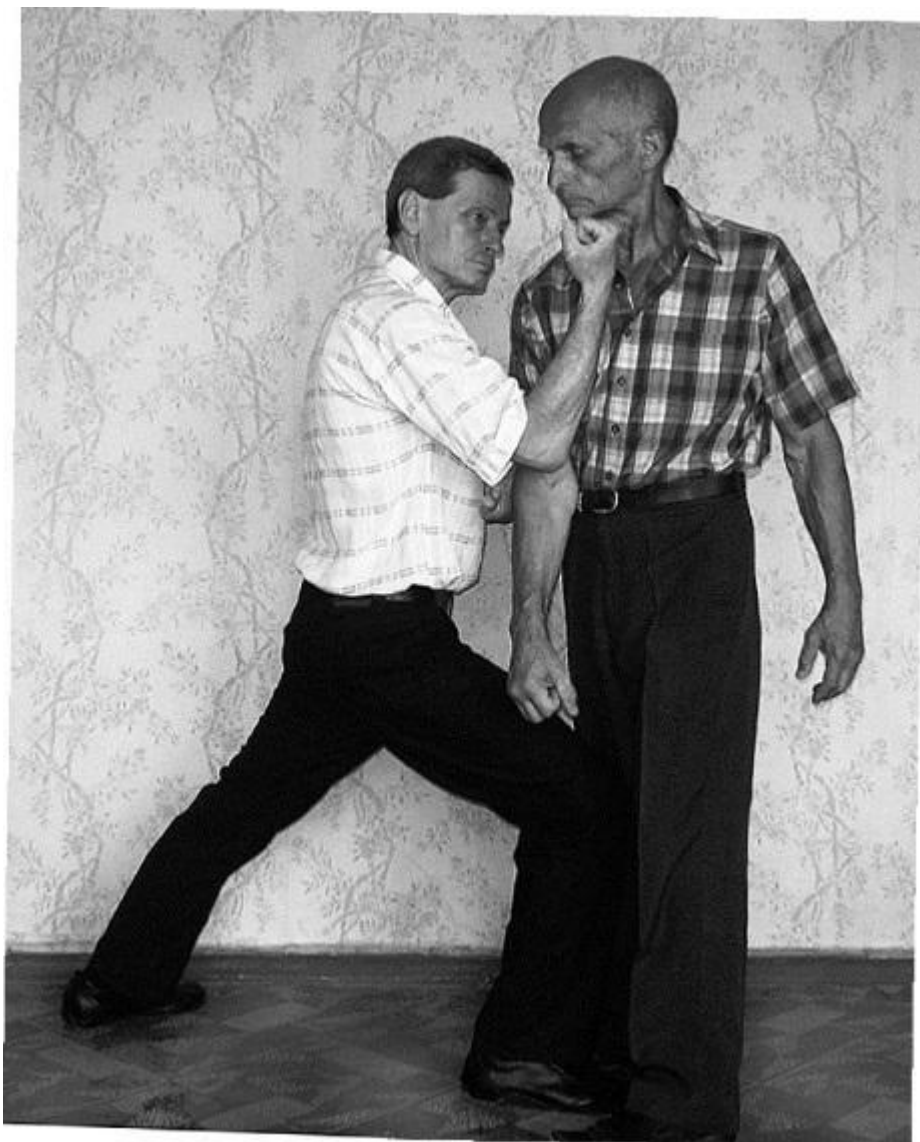




**5. Толкать Землю вниз, бить кулаком вверх**

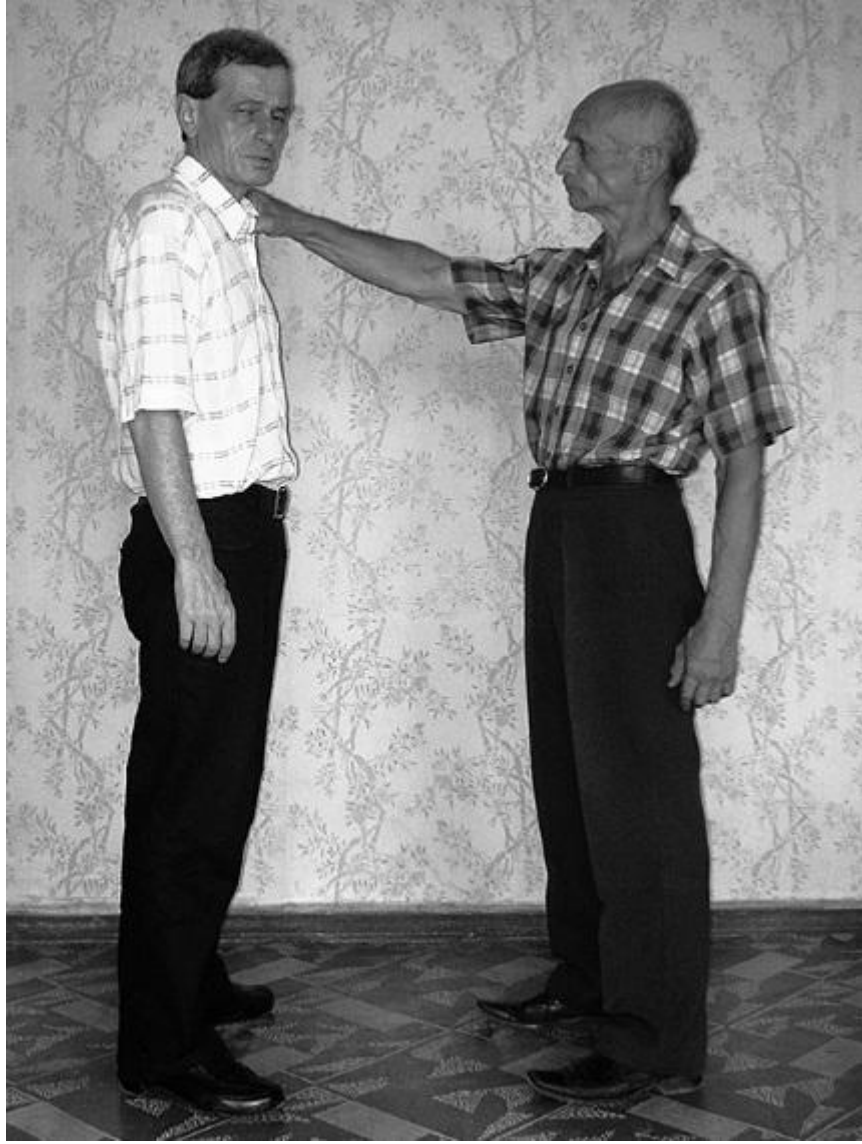
5.1. Б бьет М правым кулаком в лицо. М прихватывает кулак Б своей правой рукой, одновременно ударя Б правой ногой и левой рукой.

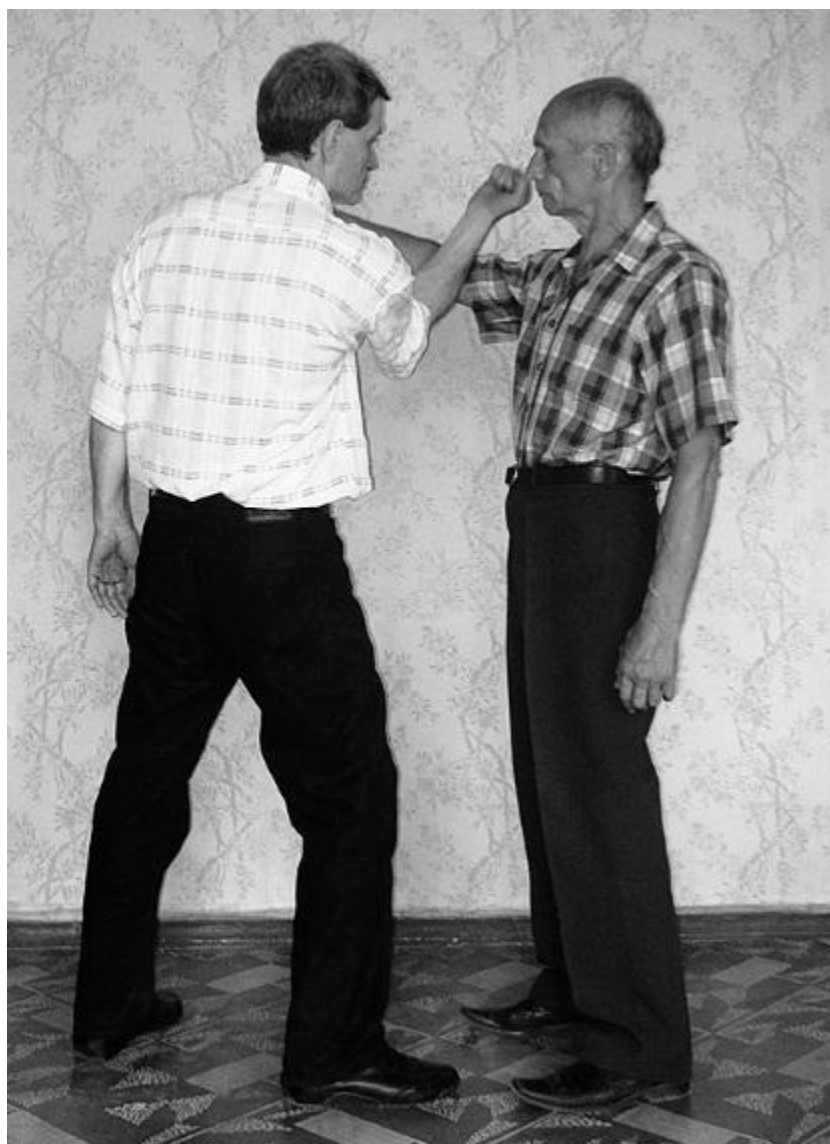




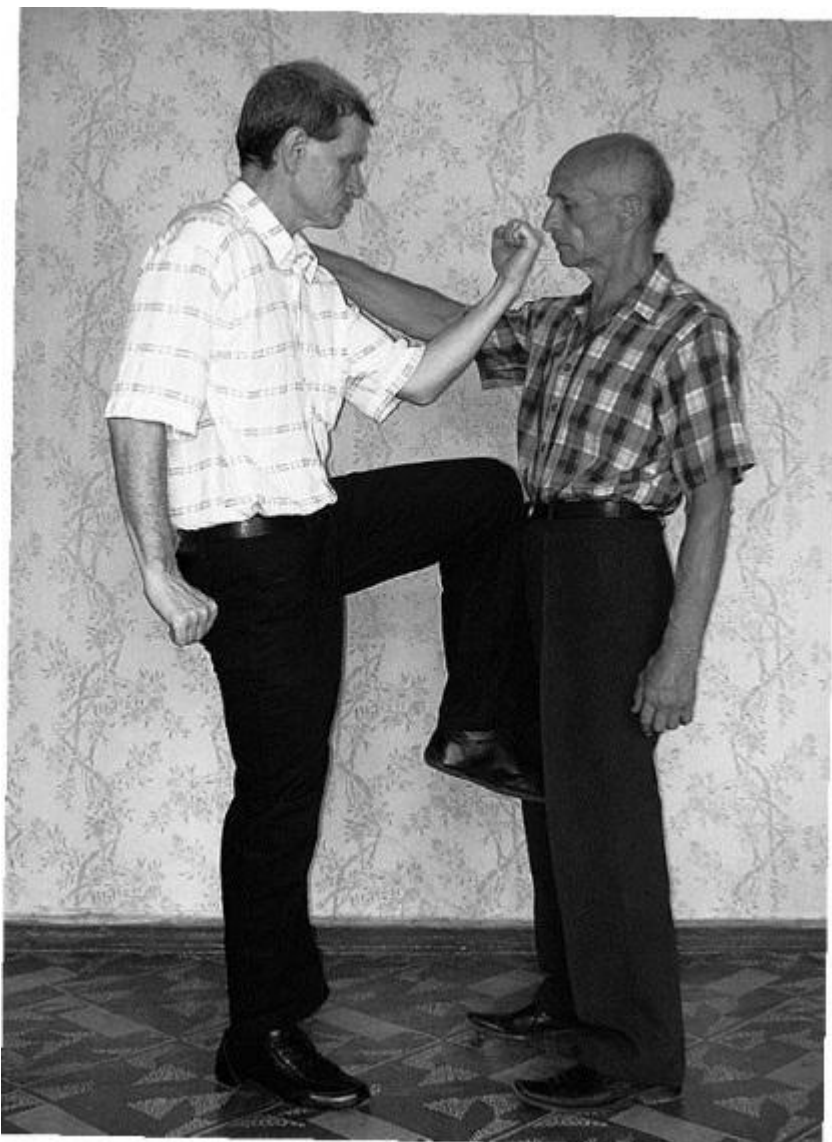
- Затем М ставит правую ногу на землю и бьет Б правым кулаком снизу.

5.2. Б захватывает М правой рукой за воротник.





- М правым предплечьем сбивает захват.

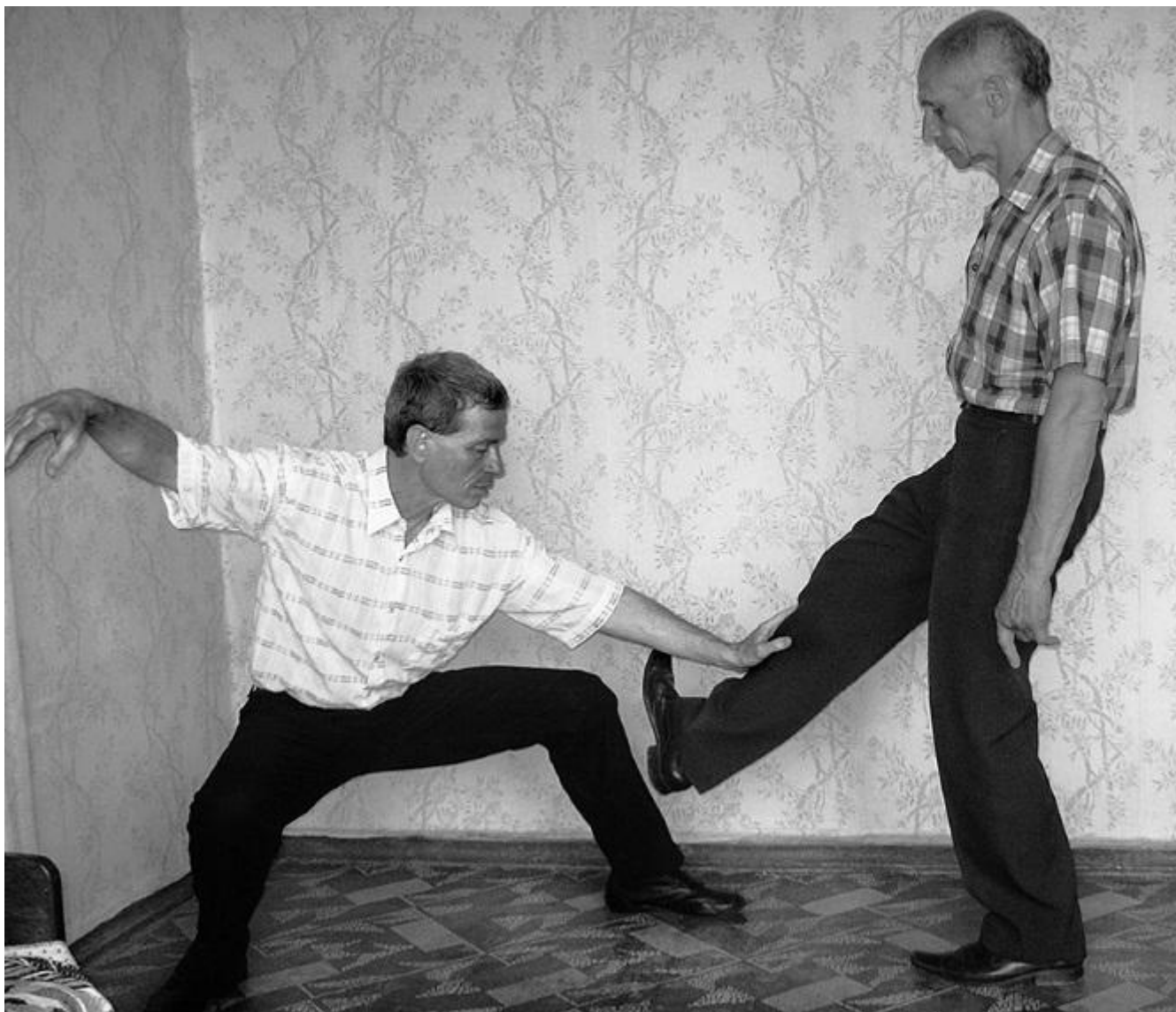


В качестве продолжения может последовать удар кулаком снизу. В отличие от базовой формы этого подготовительного упражнения он наносится с одновременным ударом коленом и очень напоминает форму «Золотой фазан стоит на одной ноге» из Тай-Цзи-Цюань.

#### **6. Девушка несет коромысло** (*Поднимать-подвешивать и рубить*)

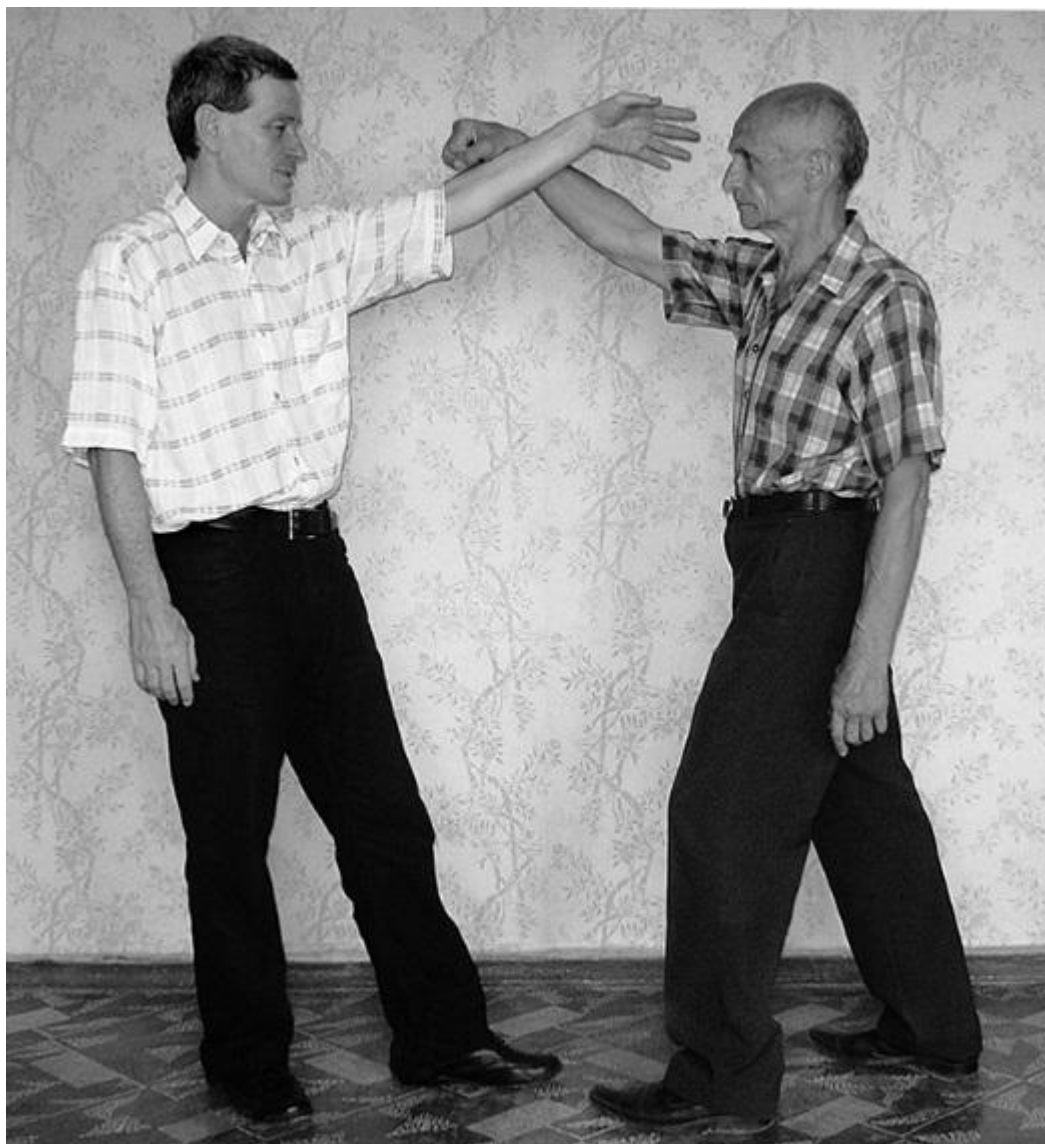
Эта форма, пожалуй, лучше всего отражает суть стиля Тун-Бэй-Цюань: очень длинные удары (в основном поднимающие и рубящие), наносимые практически полностью расслабленными руками.

6.1. Б ударяет ногой. М ударяет по ноге сверху («рубить») открытой ладонью.



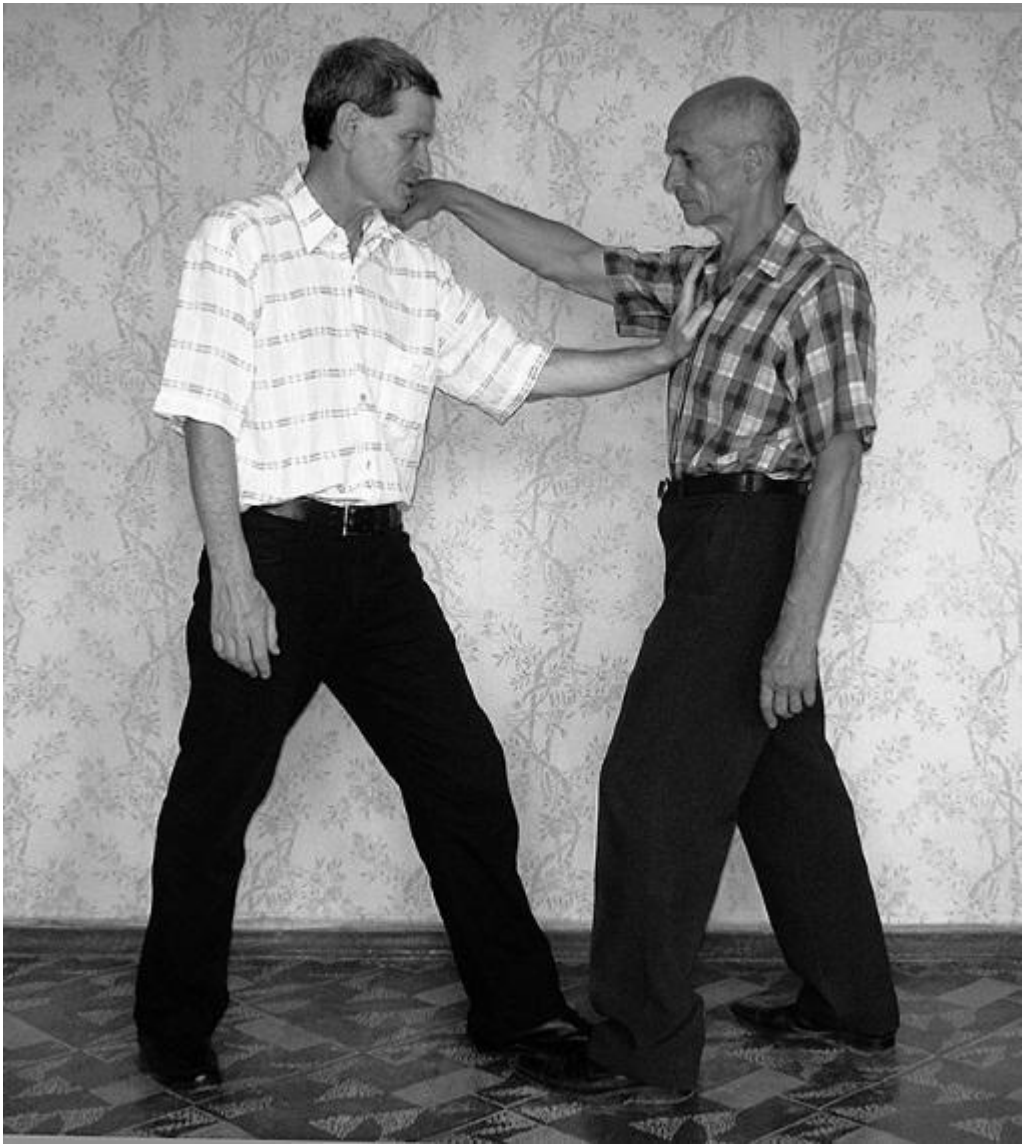
Такая техника требует весьма высокой квалификации, т. к. при малейшей неточности легко повредить себе пальцы об атаковую ногу. Это рассчитано не на то, чтобы остановить ногу (нормальному человеку невозможно сделать это ладонью), а скорее на то, чтобы войти в контакт с противником, «осадить» его вниз, дать себе возможность разорвать дистанцию. При более низком уровне квалификации лучше вместо открытой ладони (как это делается в базовой форме этого упражнения) использовать кулак.

6.2. Б бьет М правым кулаком в лицо. М восходящим движением («поднять») прямой правой руки подбивает атаковую руку Б.



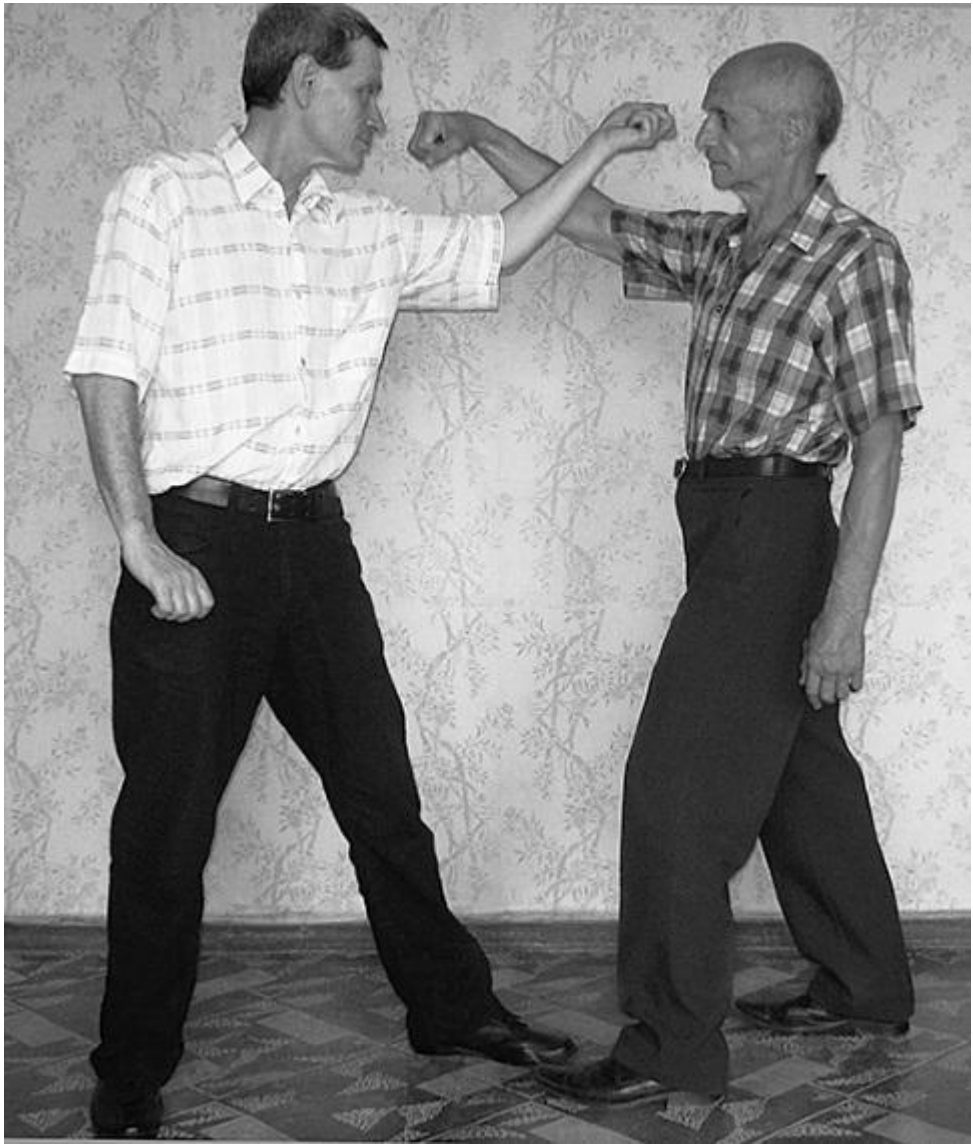
В качестве контратаки М опускает («рубить») правую руку, ударяя Б сверху.

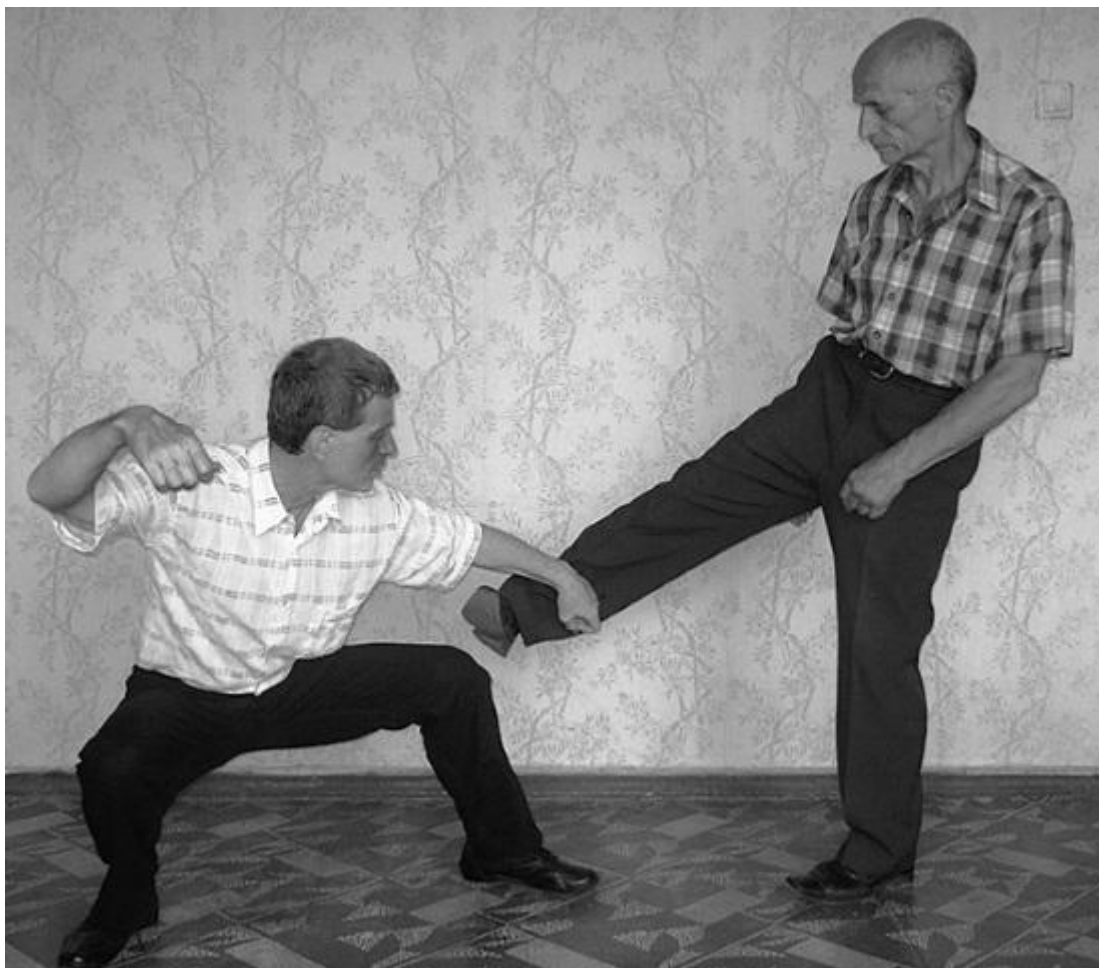




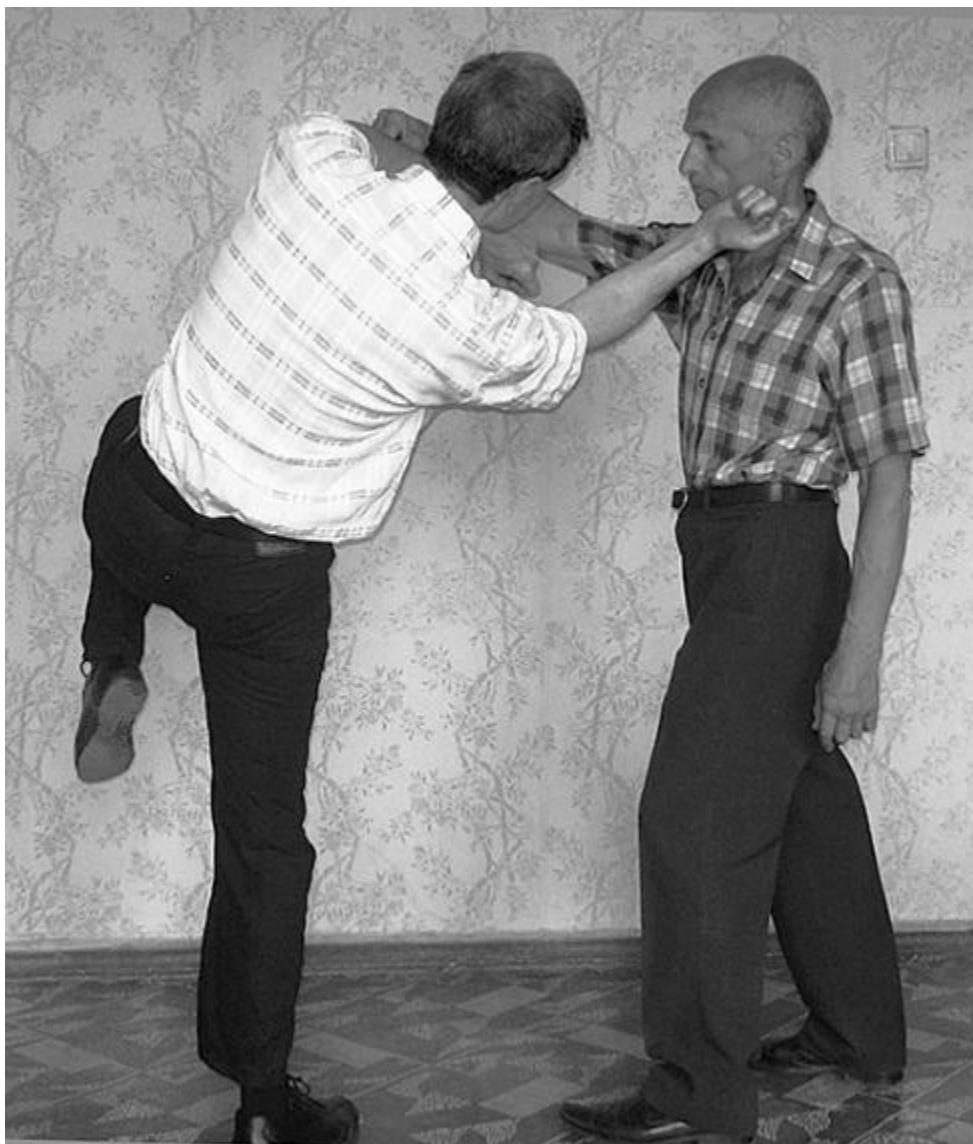
**7. Ложиться боком на подушку***(Наклоняться влево и вправо, защищаясь сверху и снизу)*

7.1. Это движение можно использовать в качестве простейшего блока для защиты от ударов руками и ногами, наносимых как в верхнюю, так и в нижнюю части тела.



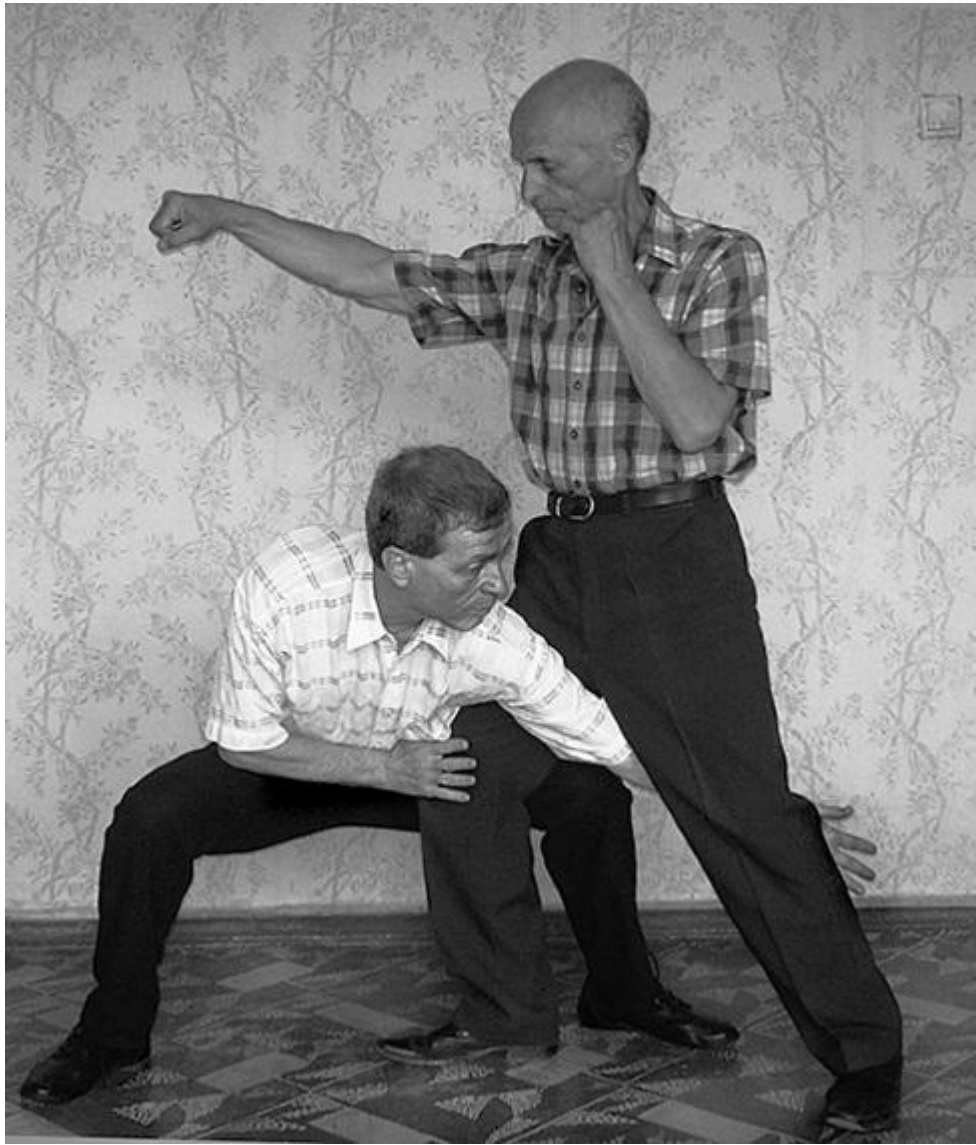


7.2. Если сделать все точно также, только наоборот (не опуститься вниз, а подняться вверх), то получится следующий удар.



7.3. Эту технику также можно использовать в качестве броска, когда, защищаясь от удара правой руки Б, М вначале вскользь блокирует ее.





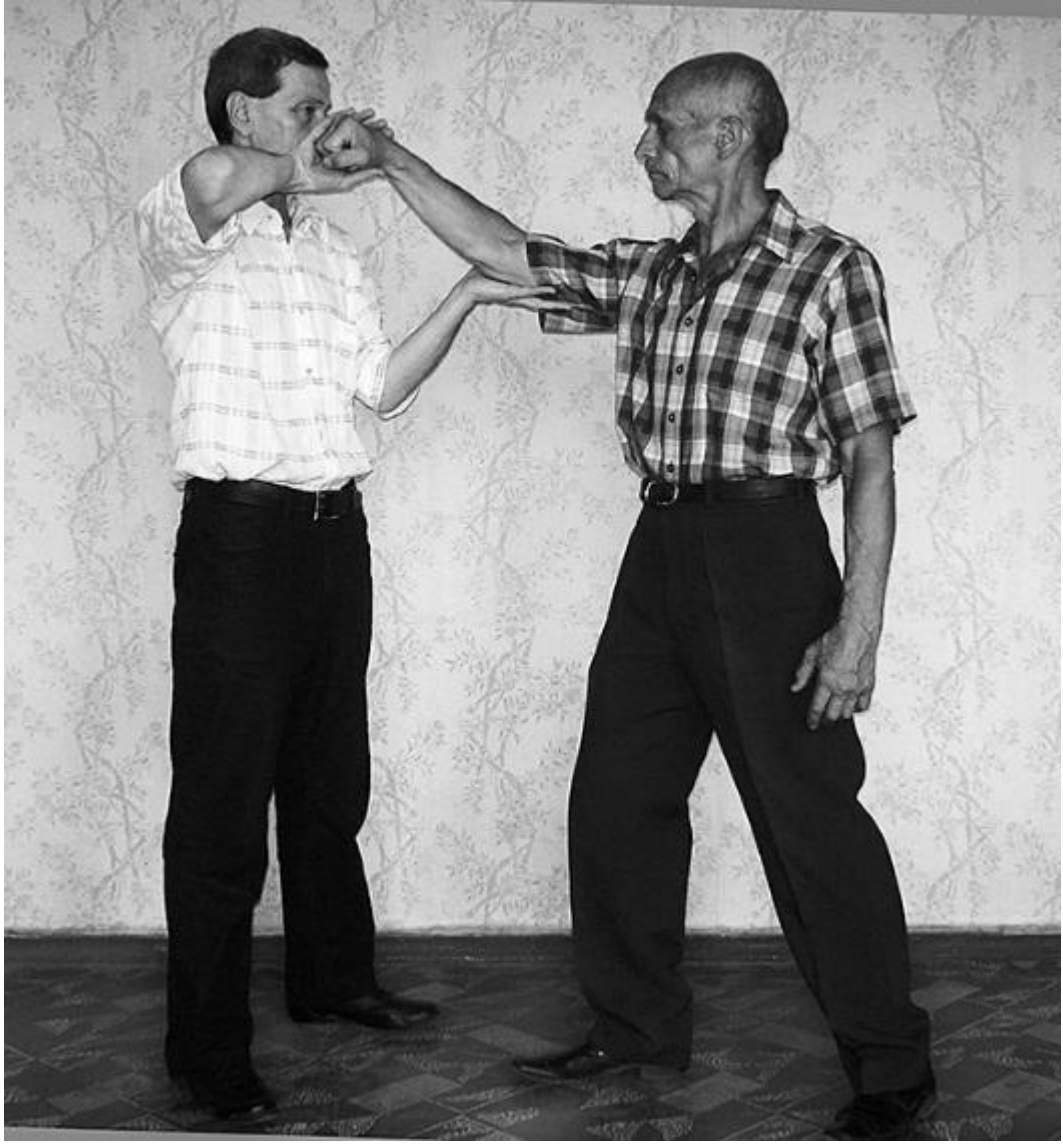
- Затем М проходит вниз, захватывая «заднюю» ногу партнера Б, чтобы потом, поднимаясь и надавливая плечом вперед, бросить Б на землю.
- В таком случае это будет полная аналогия с формой «Припасть к земле» из Тай-Цзи-Цюань.



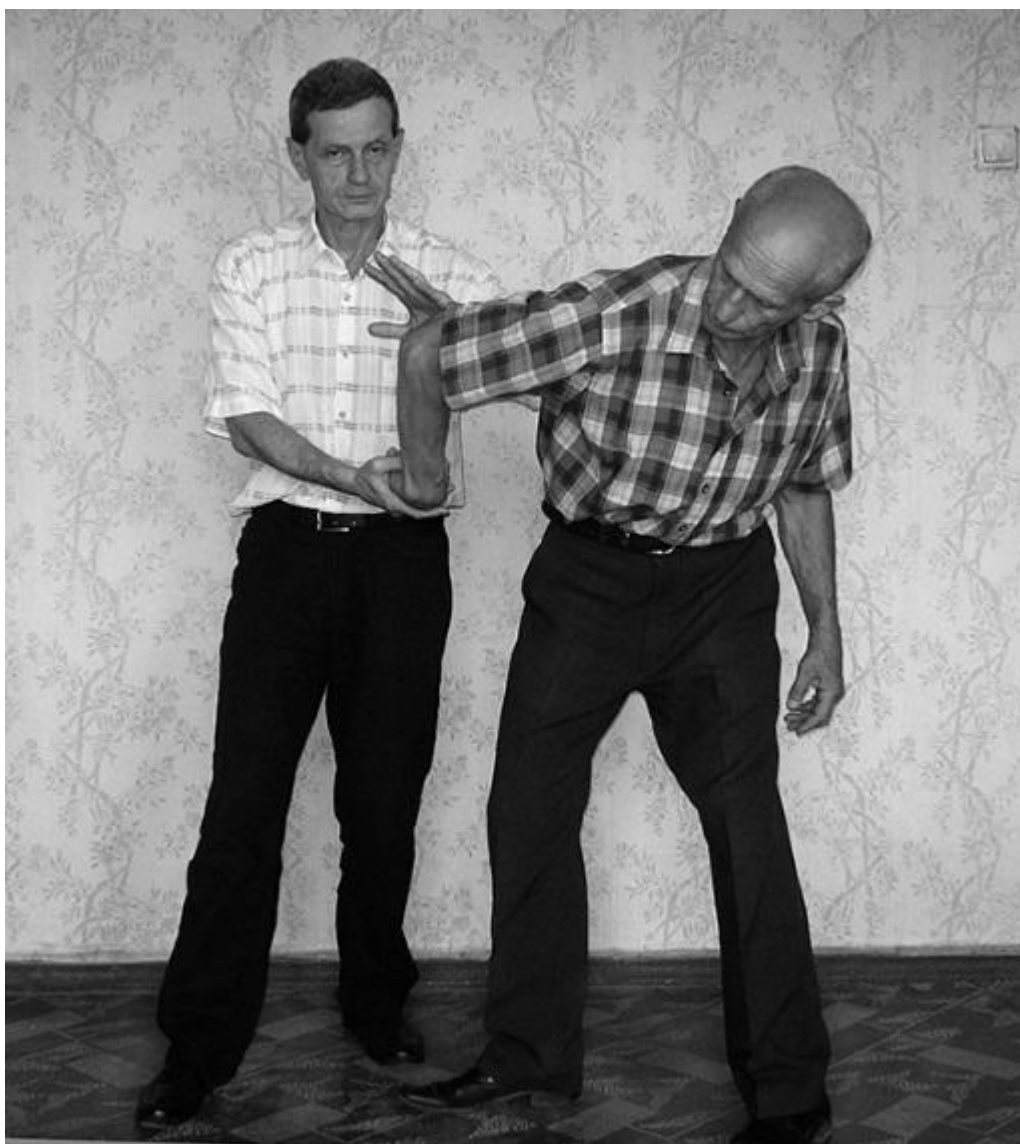
## **8. Вращать шар Тай-Цзи**

Применений этого упражнения такое количество, что скорее имеет смысл описать принцип, чем приводить примеры. Суть этого движения в том, чтобы создать вращающую пару сил, с помощью которой можно вращать *любую* захваченную часть тела противника.

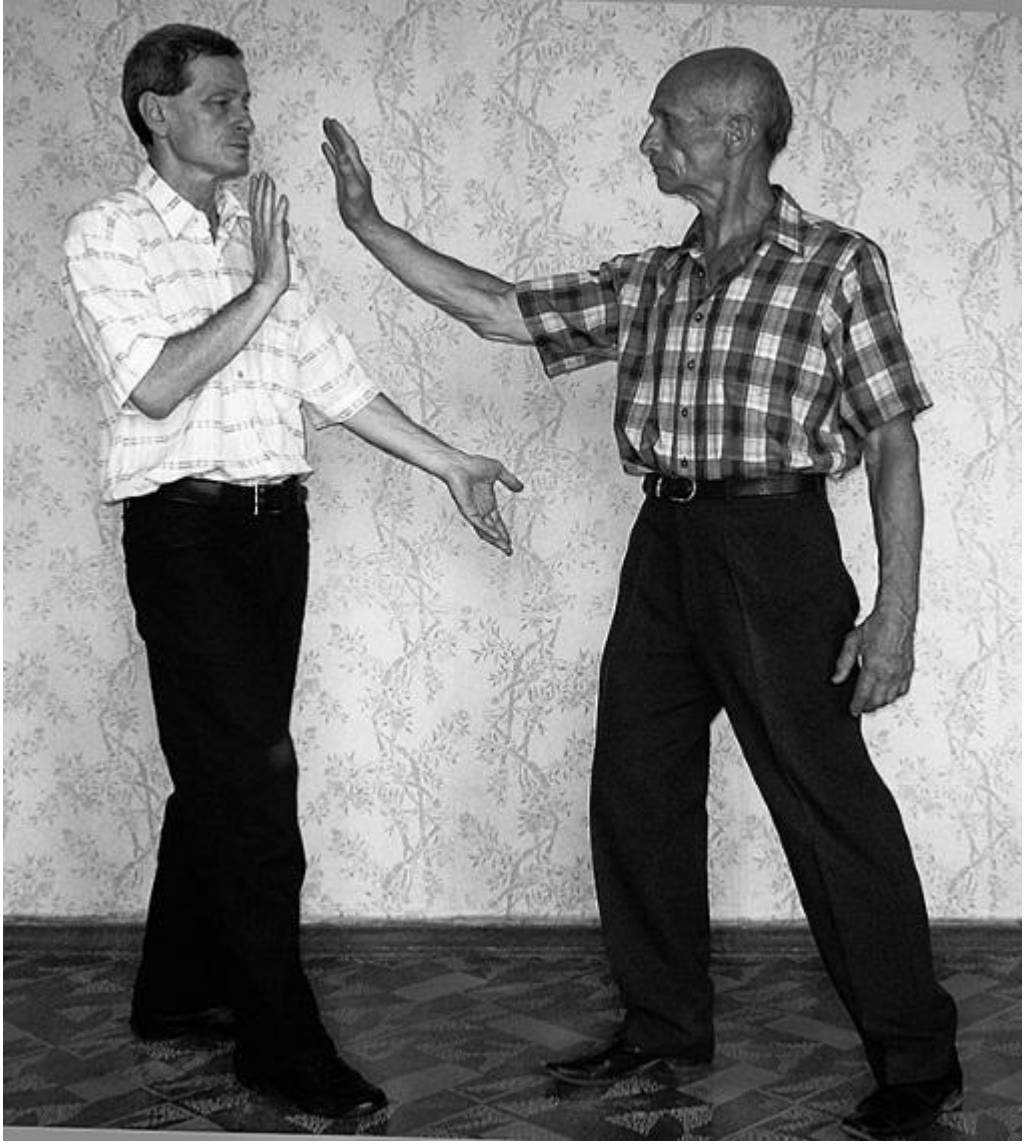
### 8.1. Вращение шара наружу.

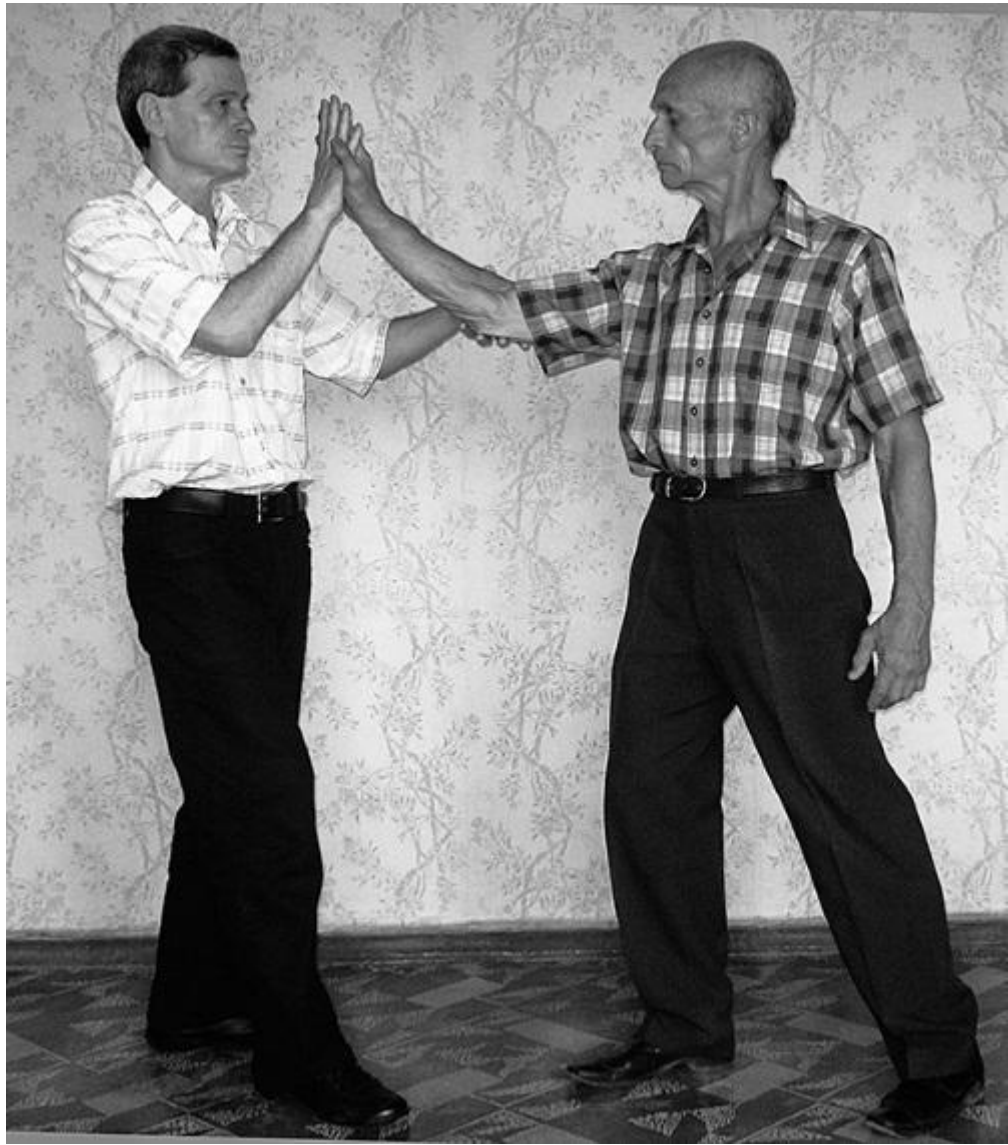






8.2. Вращение шара внутрь.





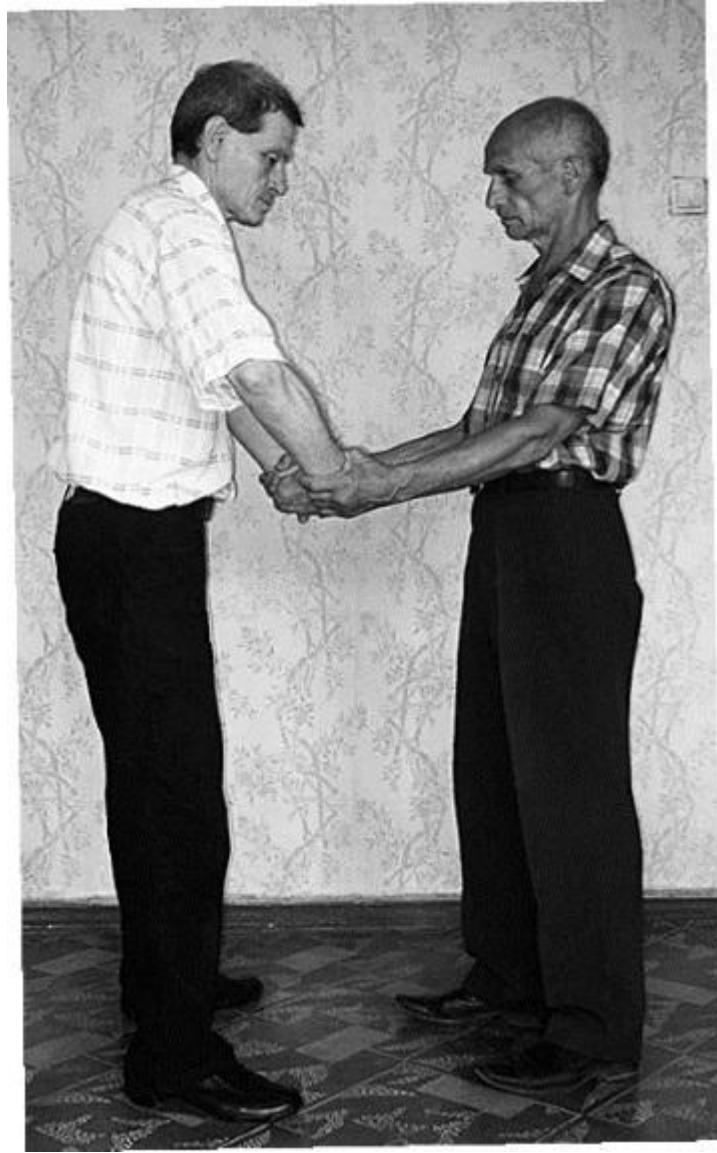


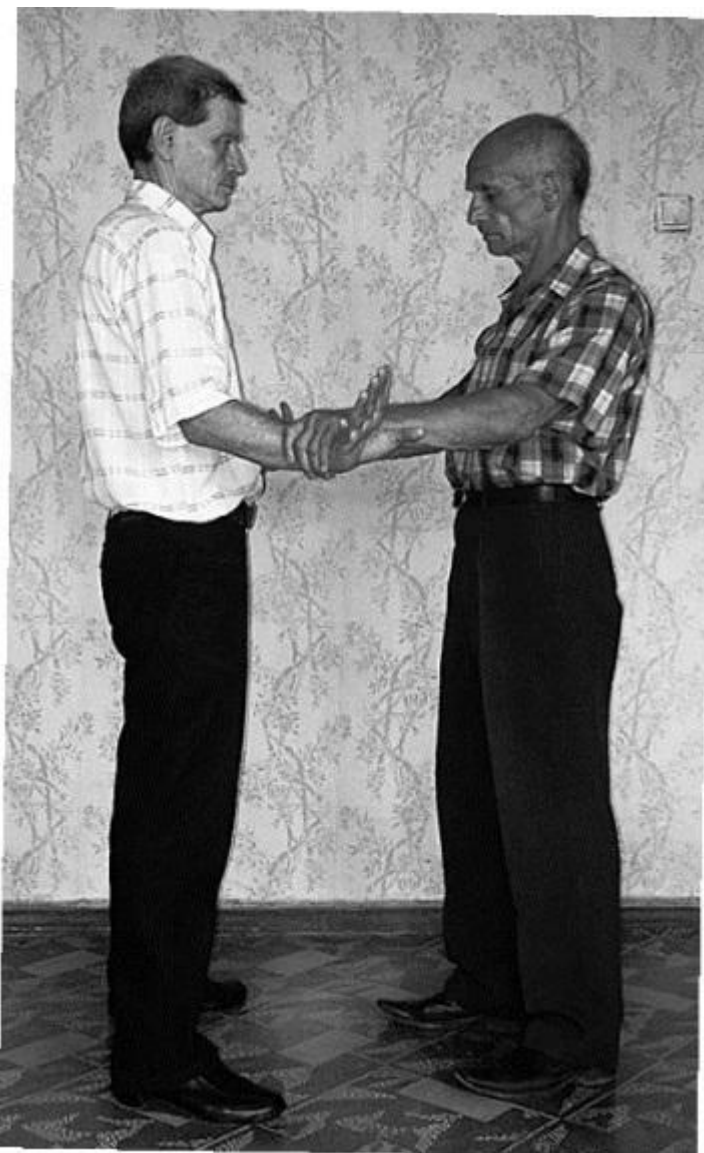
### **Стояние столбом**

#### **Принятие исходного положения**

Если сильно уменьшить амплитуду этого движения, то получится освобождение от захвата обоих предплечий. Все просто: оба предплечья поворачиваются вниз и наружу. Это фаза освобождения от захвата.







Затем предплечья возвращаются к центру, ложась поверх предплечий противника. Эта фаза захвата.







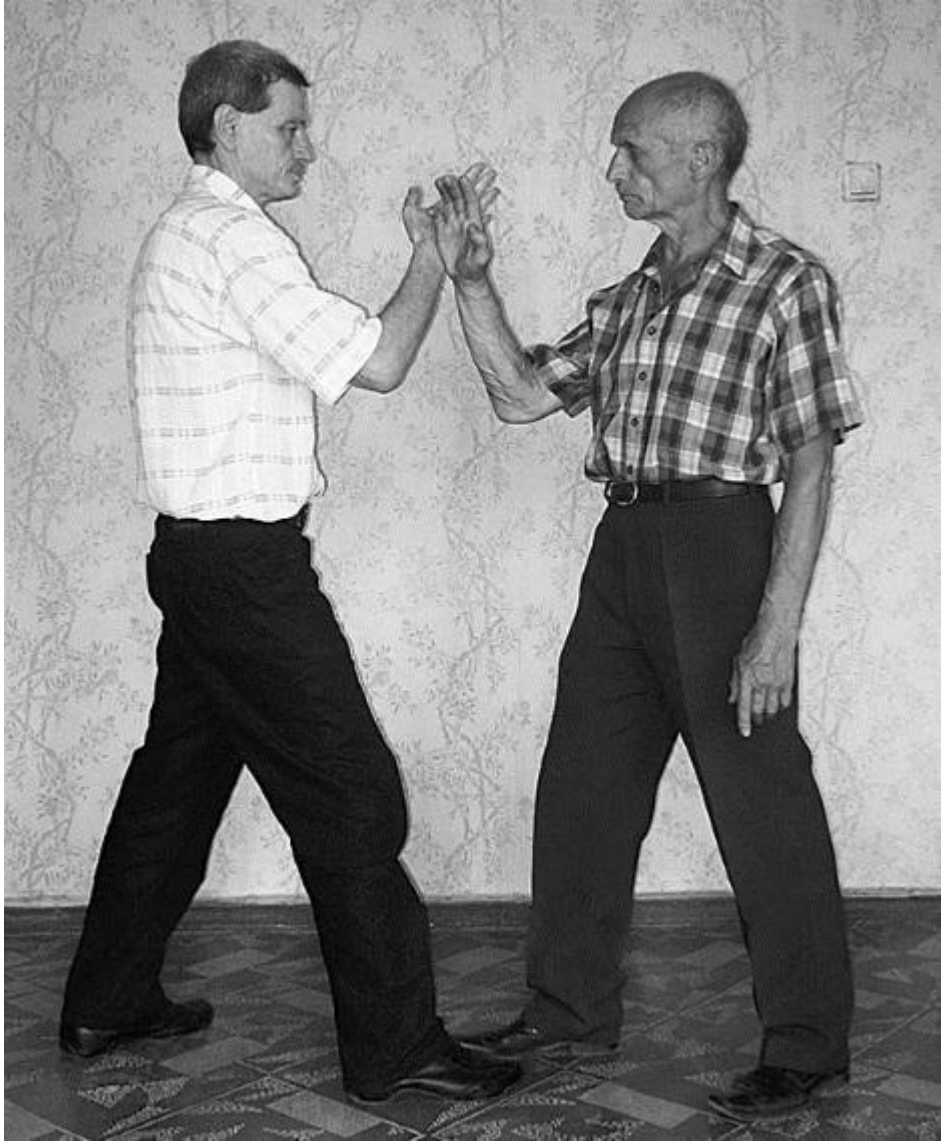
### **Положение «Объятие Луны»**

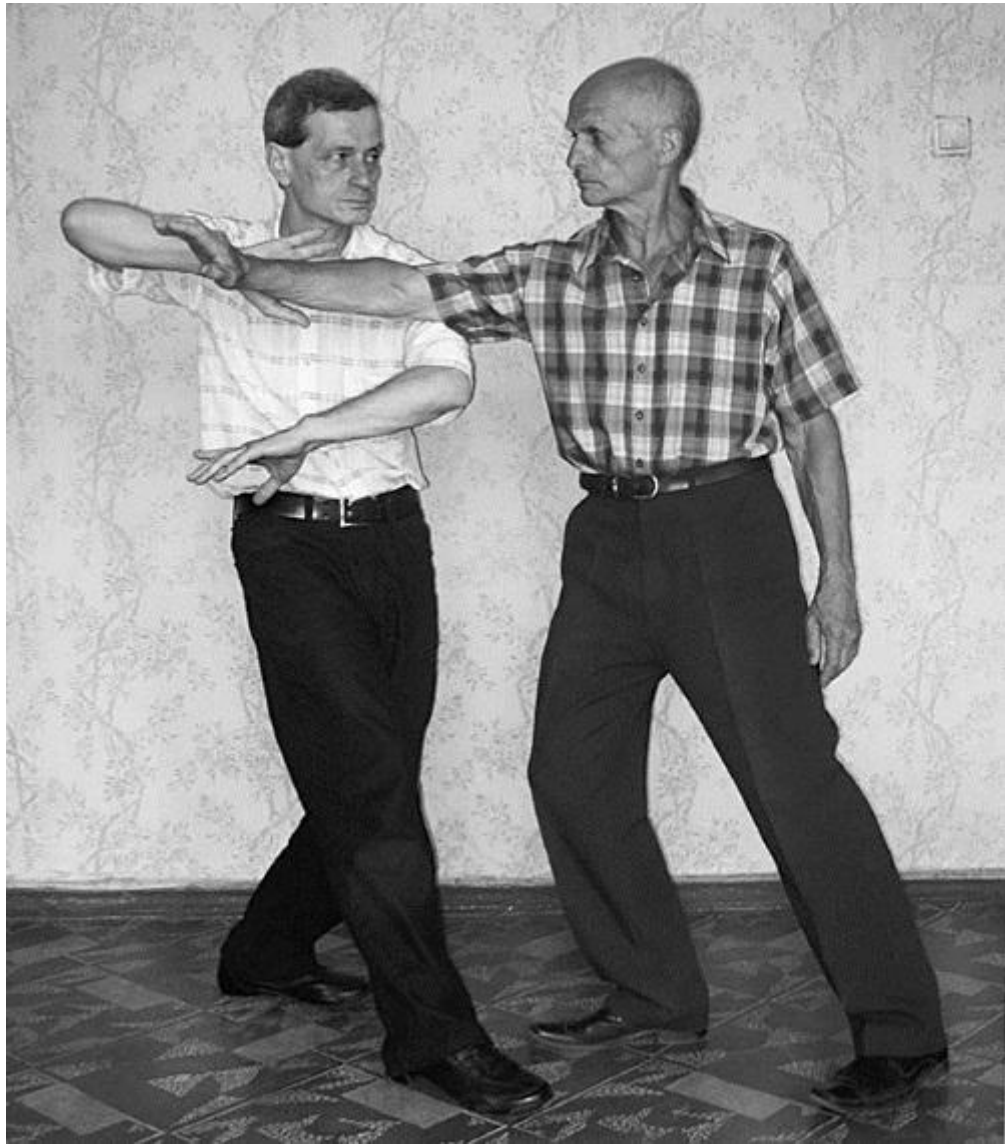
Это скорее не непосредственно техника, а создание промежуточного положения, предполагающего защиту и создание возможности для контратаки.

Если просто изменить наклон рук, то получится стойка, в которой тело максимально прикрыто.



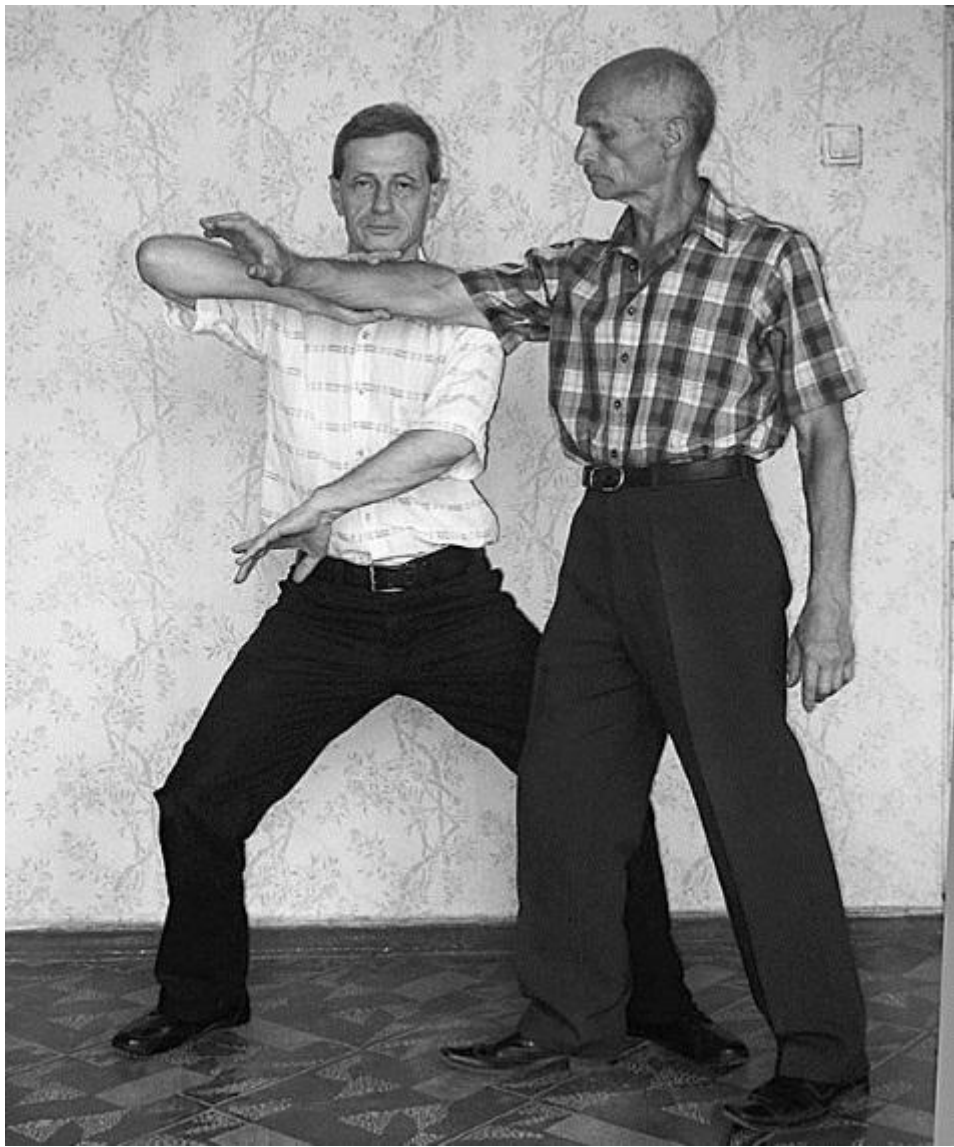
Если М, уходя от удара правой ладони Б, «приклеится» к его правому запястью и, разворачивая тело, приведет предплечья в положение «Объятие Луны», то создастся явная угроза контратаки локтем. Это типичное «Тай-Цзи-Цюаньское» Туй-Шоу: горизонтальный круг одной рукой.

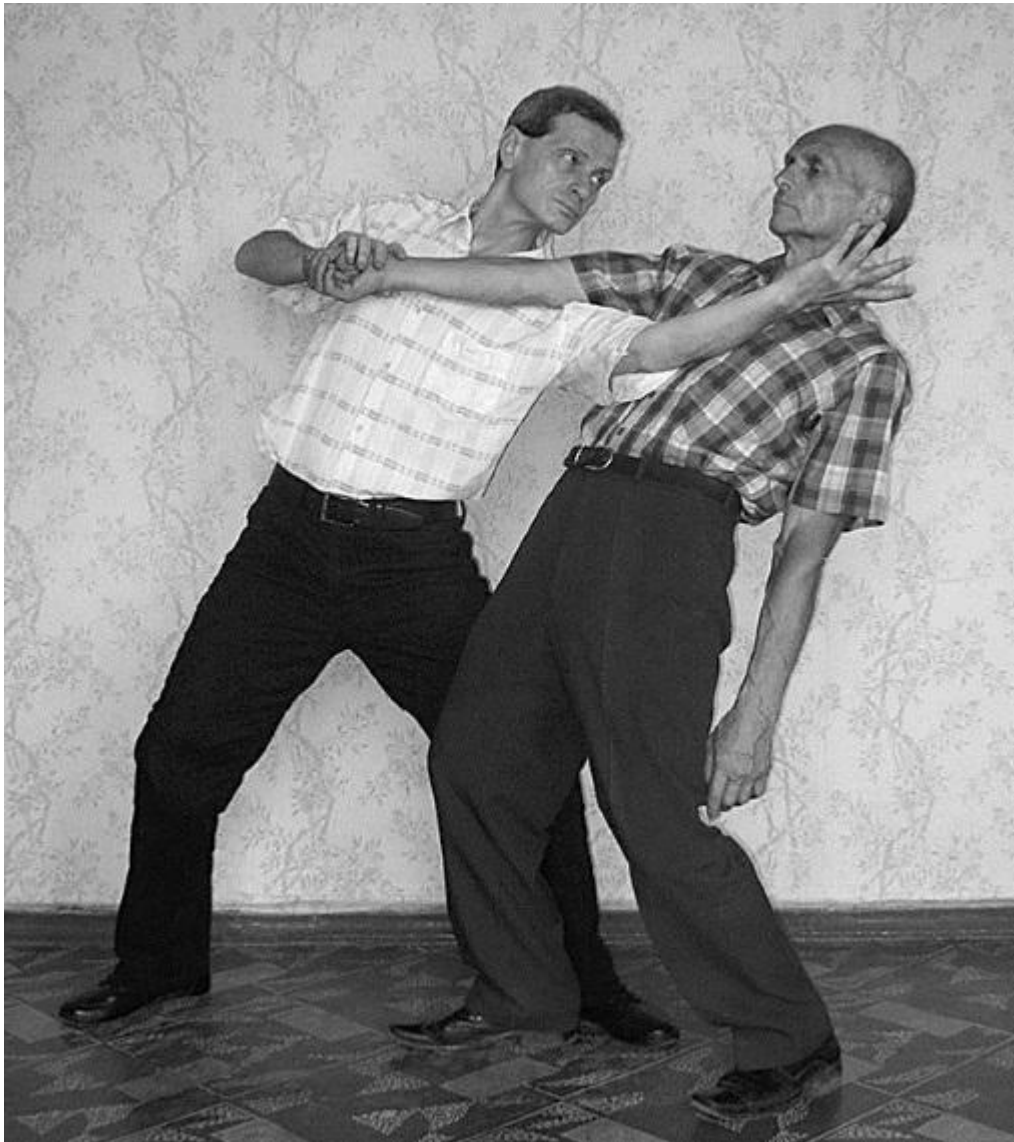




**«Растягивание Луны»**

Если из положения «Объятие Луны», показанного на предыдущем рисунке, М прихватит правую руку Б своей правой рукой и разведет руки в стороны, то Б будет брошен на землю.





#### **«Растягивание и сжатие шара»**

При описании восьмого подготовительного упражнения уже говорилось, что количество применений так называемого «Шара Тай-Цзи» просто безгранично. Однако там были приведены примеры использования вращения шара. Ниже показано, как используется, например, его сжатие.

- Б атакует правой ногой. М своей левой ладонью (или предплечьем, как получится) подхватывает эту ногу снизу.

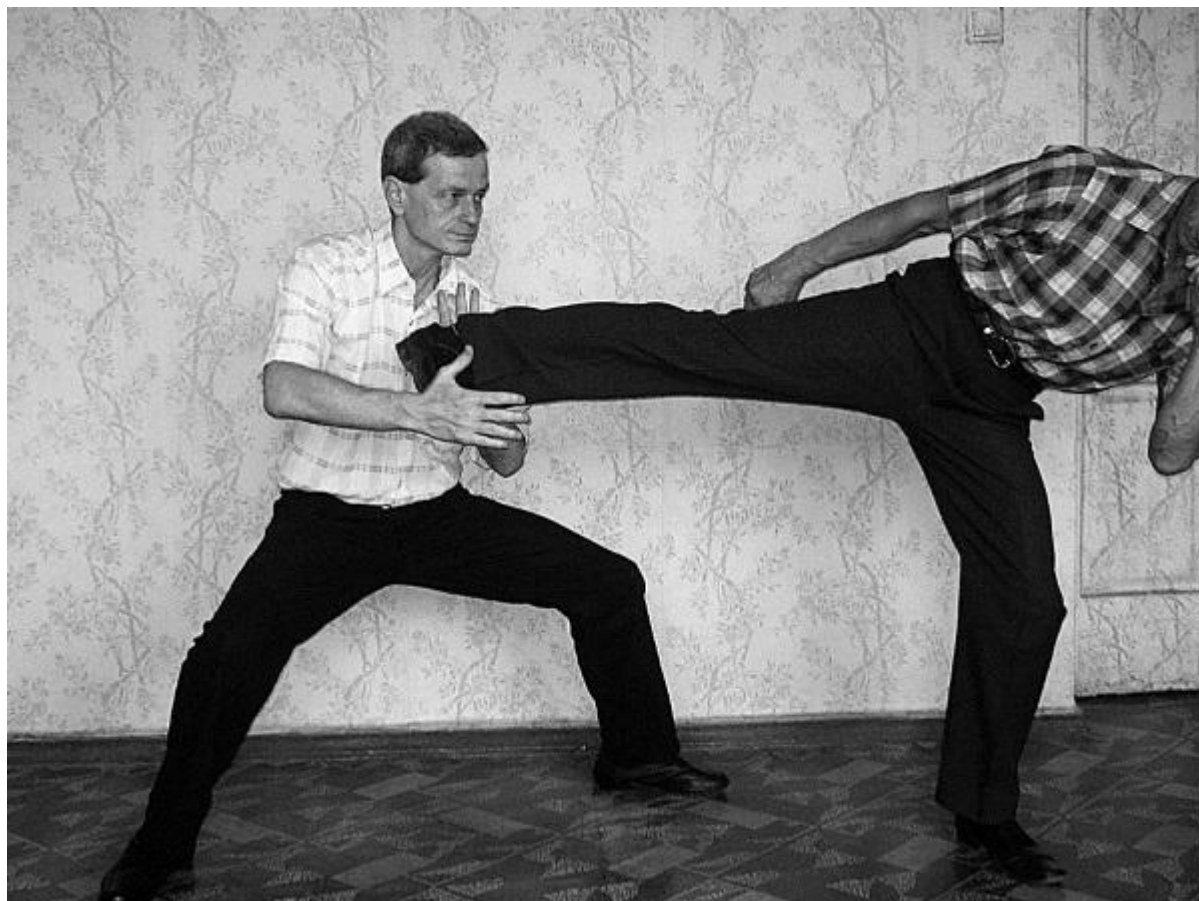


- «Сжимая шар», М поднимает ногу Б, лишая его равновесия, и одновременно захватывая ногу обеими руками.



- После того, как нога захвачена, появляется возможность провести бросок. Для этого нужно просто повернуть шар (пространство между ладонями, в котором находится захваченная стопа Б).

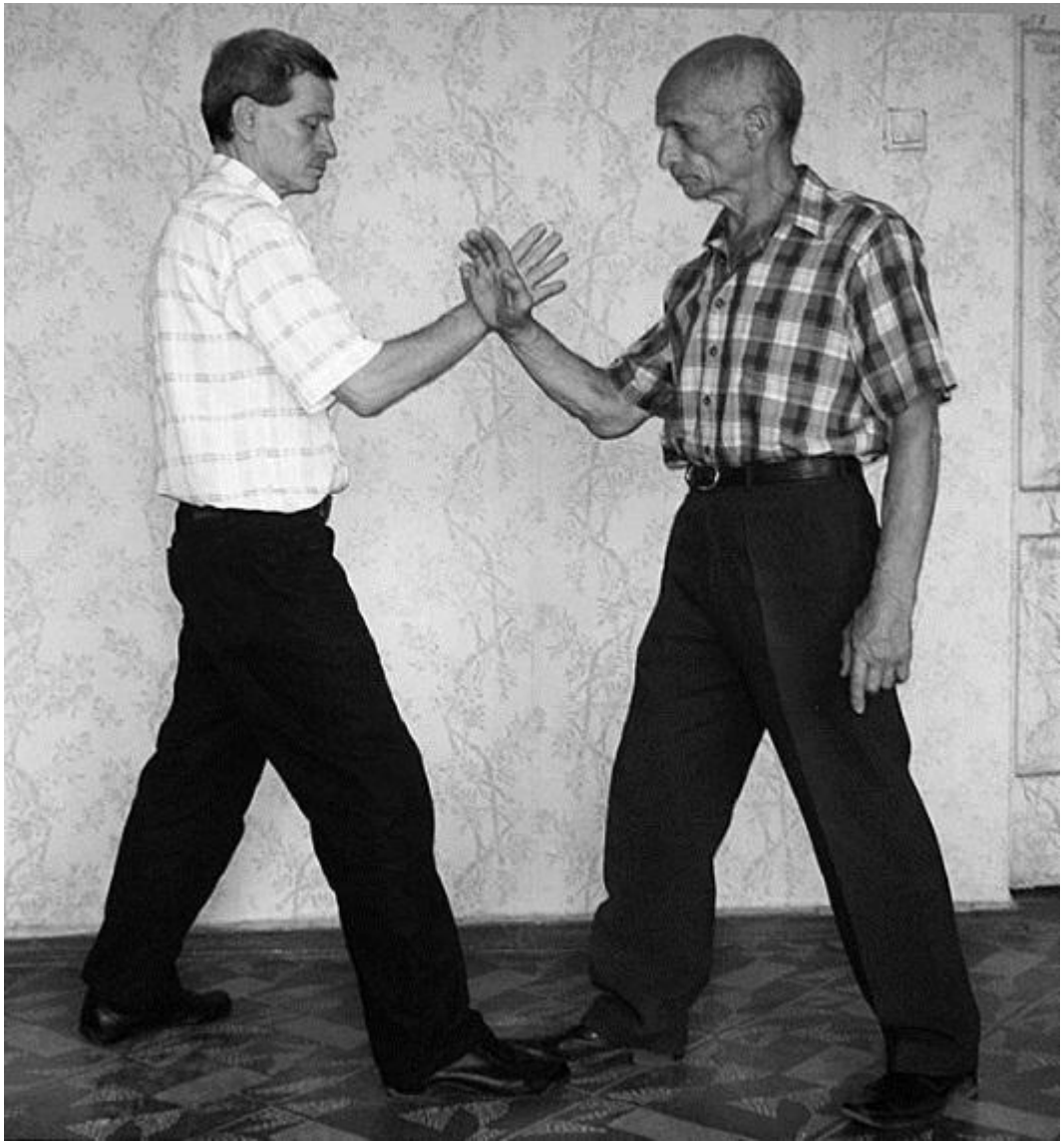


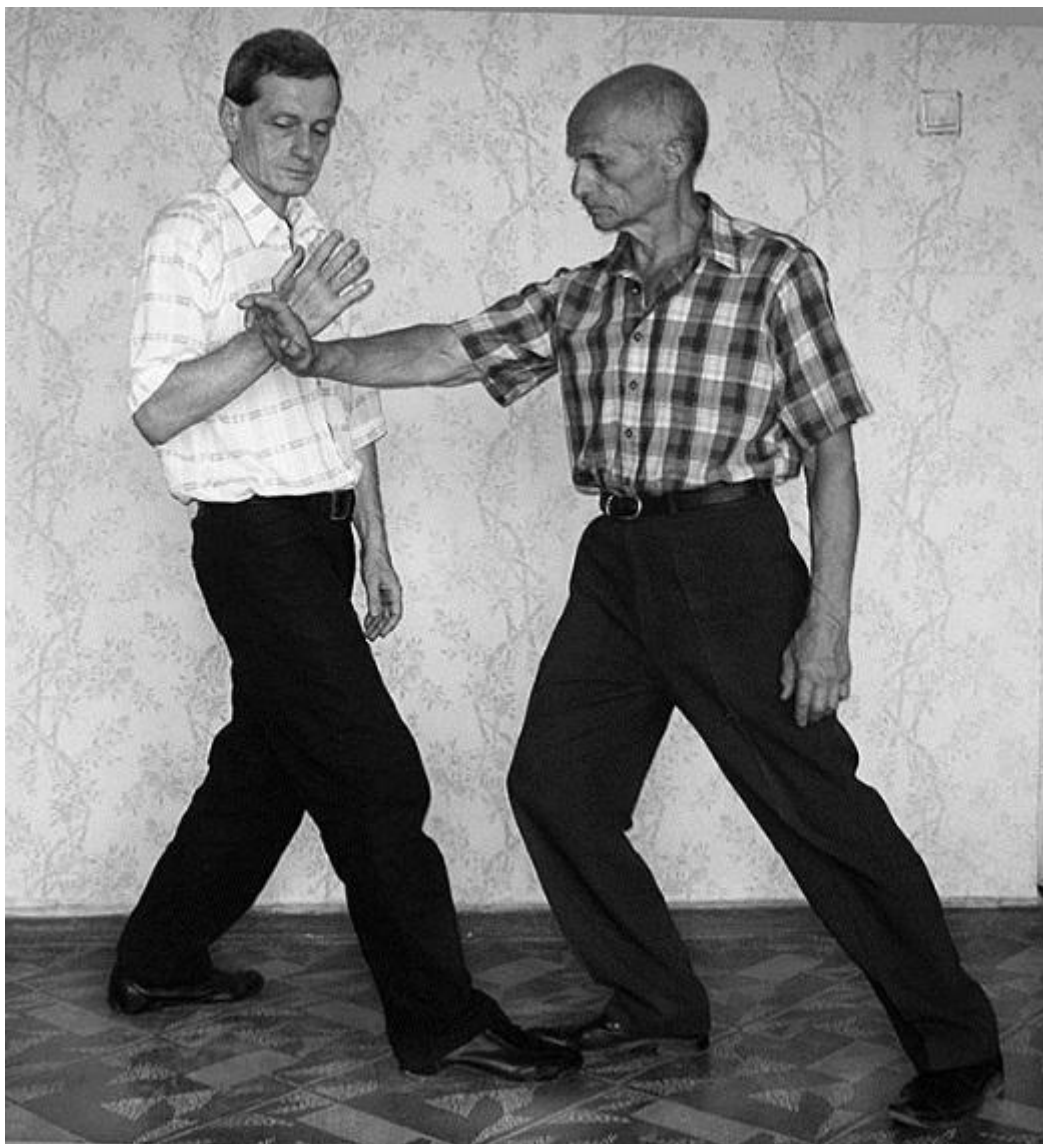


### **Завершающие упражнения**

**1. Сохранять равновесие, толкая и забирая одной рукой**

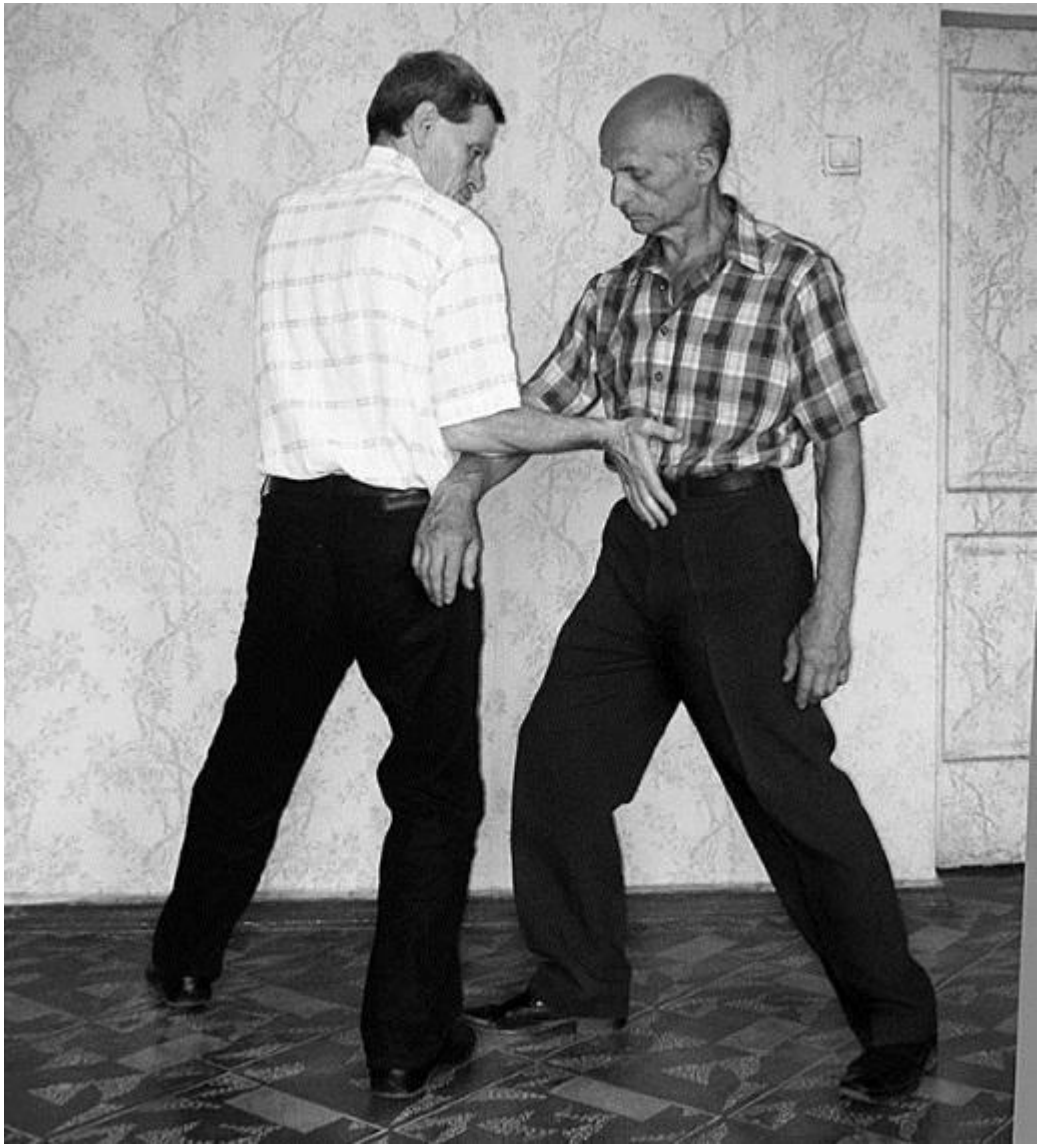
- Б толкает ладонью в направлении живота М (горизонтальный круг Туй-Шоу).





- Тот своей правой рукой отводит руку Б наружу-вниз, прижимая ее тыльной частью кисти.



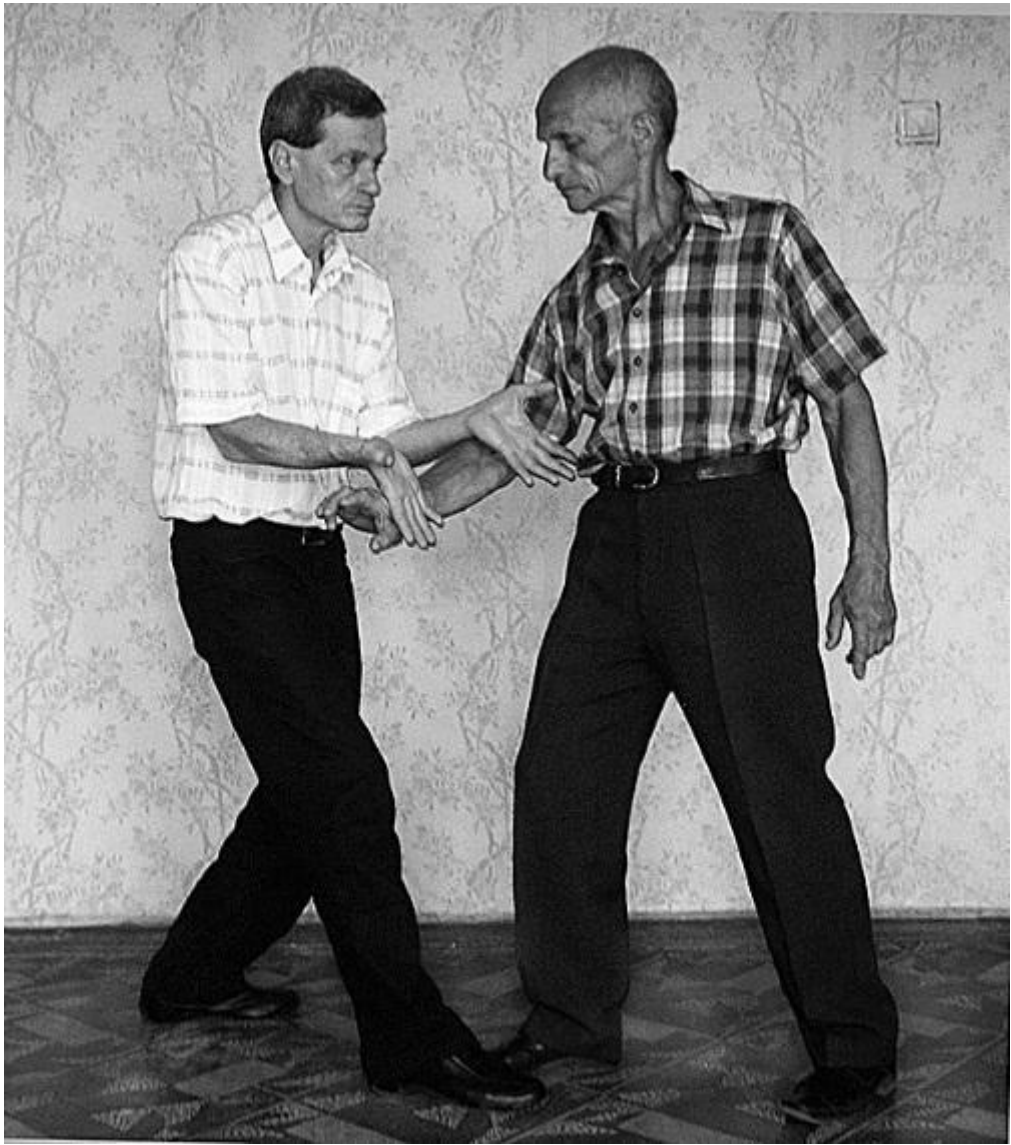


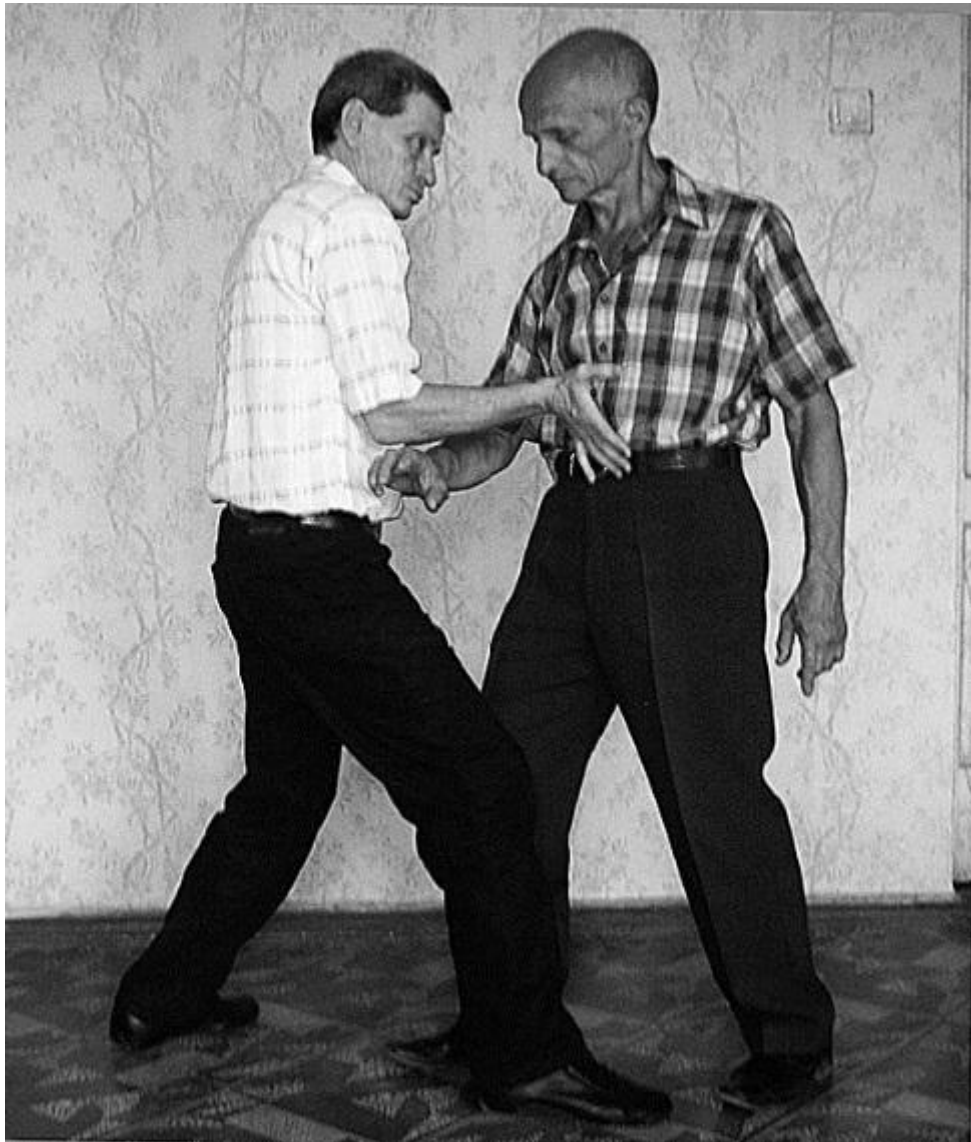
- После этого М в свою очередь ударяет Б в живот основанием ладони, пальцы направлены вниз.

## **2. Сохранять равновесие, толкая и протаскивая двумя руками**

То же самое, только толчок производится двумя ладонями.



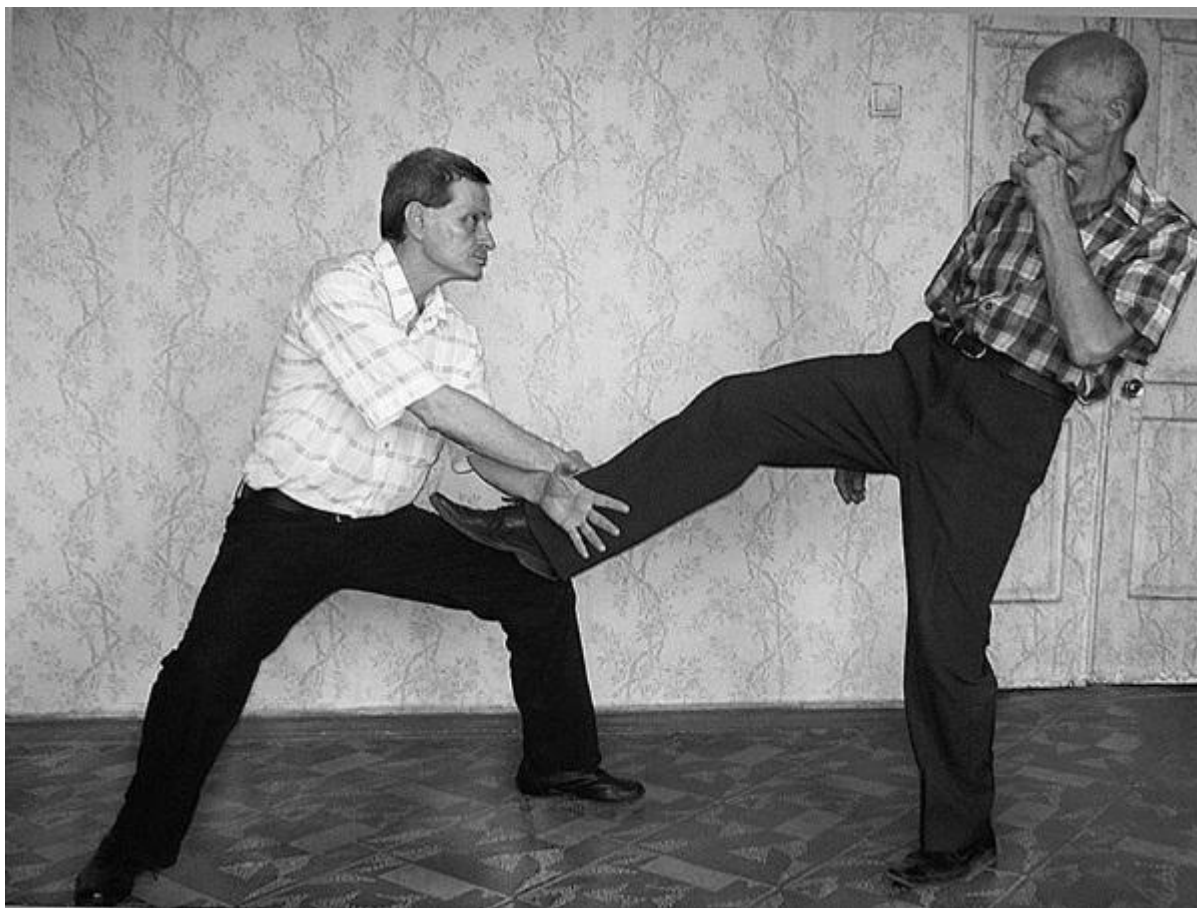




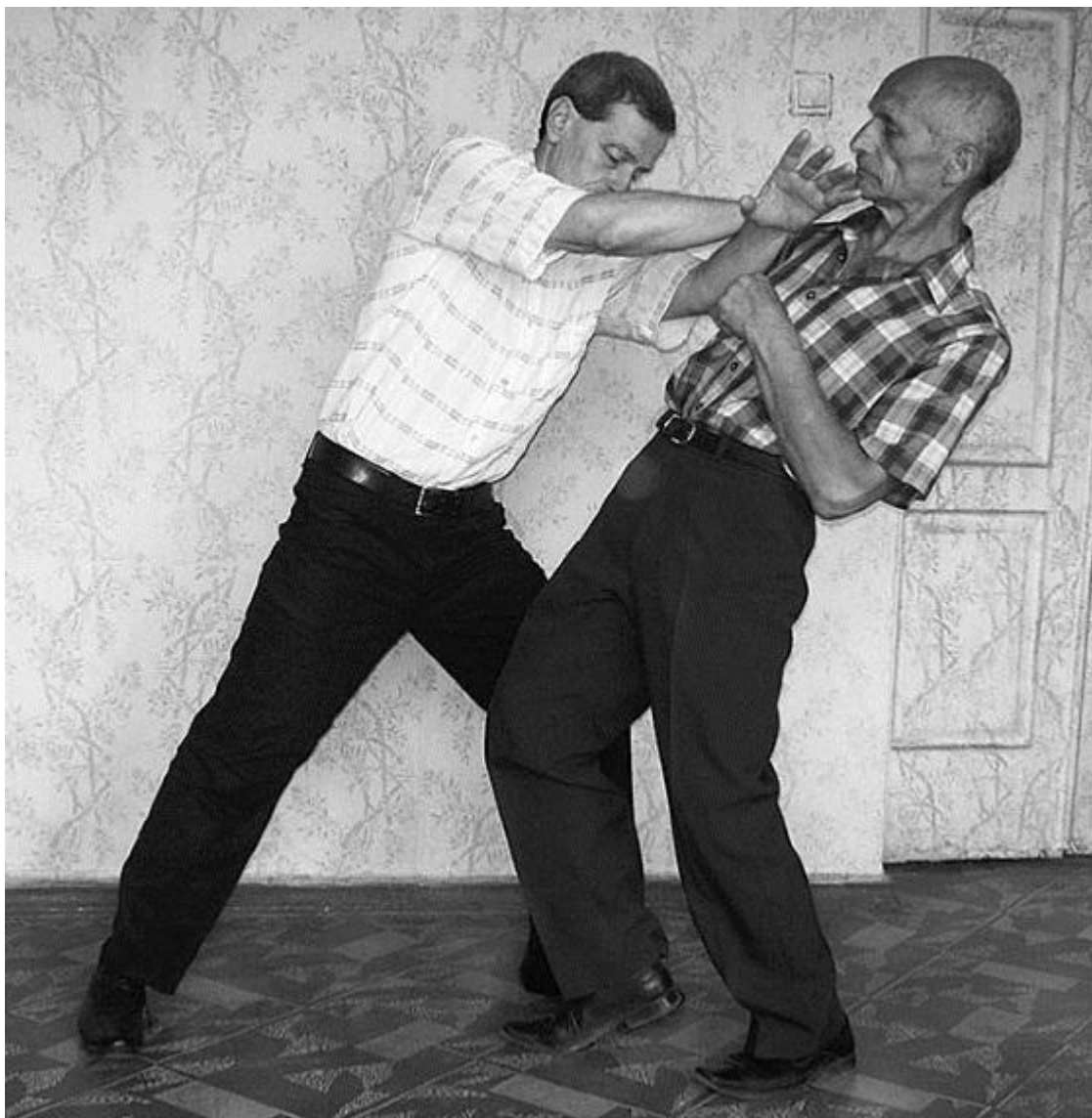
### **3. Рубить, скрестив запястья**

• Б бьет ногой в живот М. Тот блокирует ногу скрещенными предплечьями (на Западе это называется нижним Икс-блоком из-за того, что скрещенные предплечья по форме напоминают латинскую букву «X»), останавливая (точнее, ударяя) атакующую ногу.

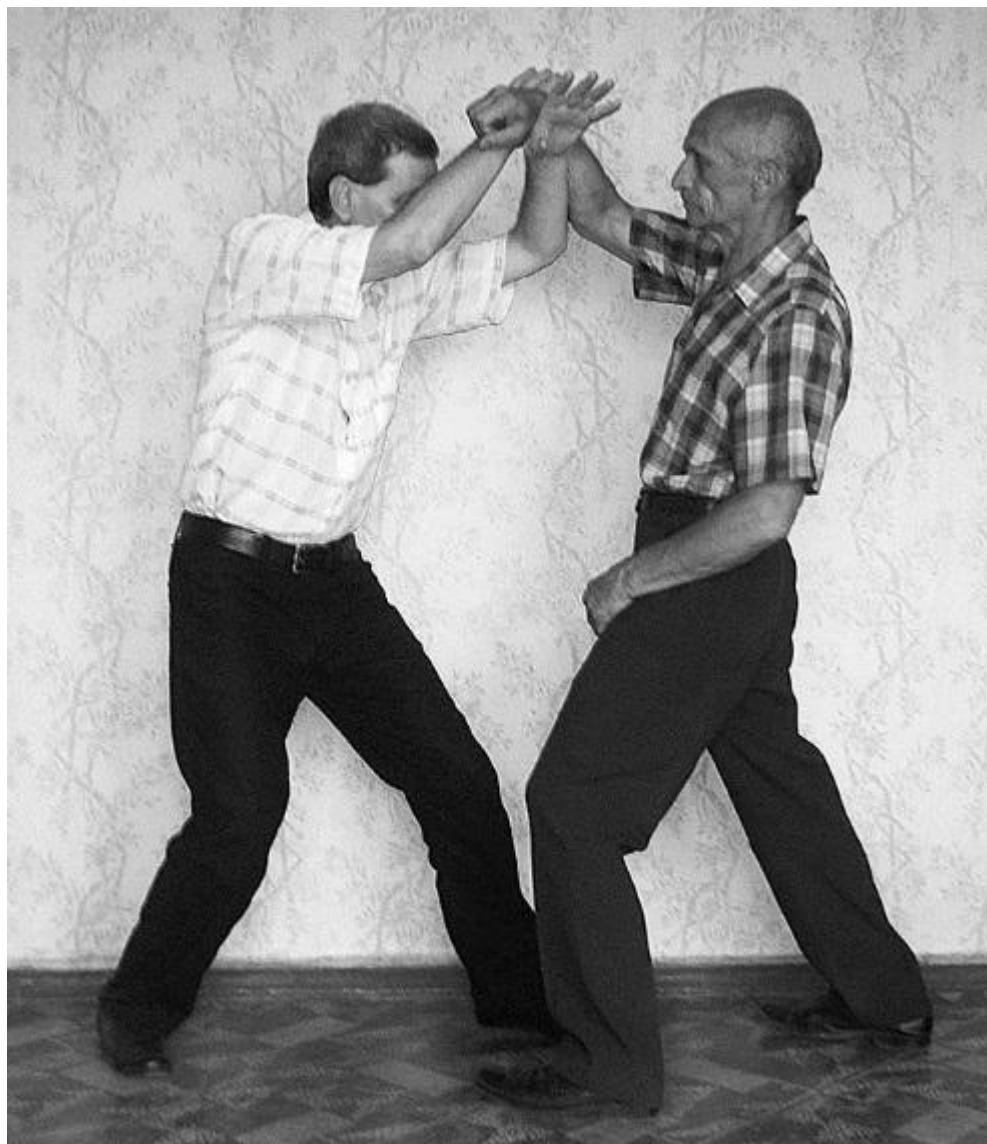




- Затем восходящим движением ударяет Б ребрами обеих ладоней под подбородок.



- Разумеется, это же движение может быть сделано и наоборот, как верхний X-блок.



Явно напоминает форму «Подняться, чтобы достать семь звезд» из Ян-Ши Тай-Цзи-Цюань, которая имеет множество применений.

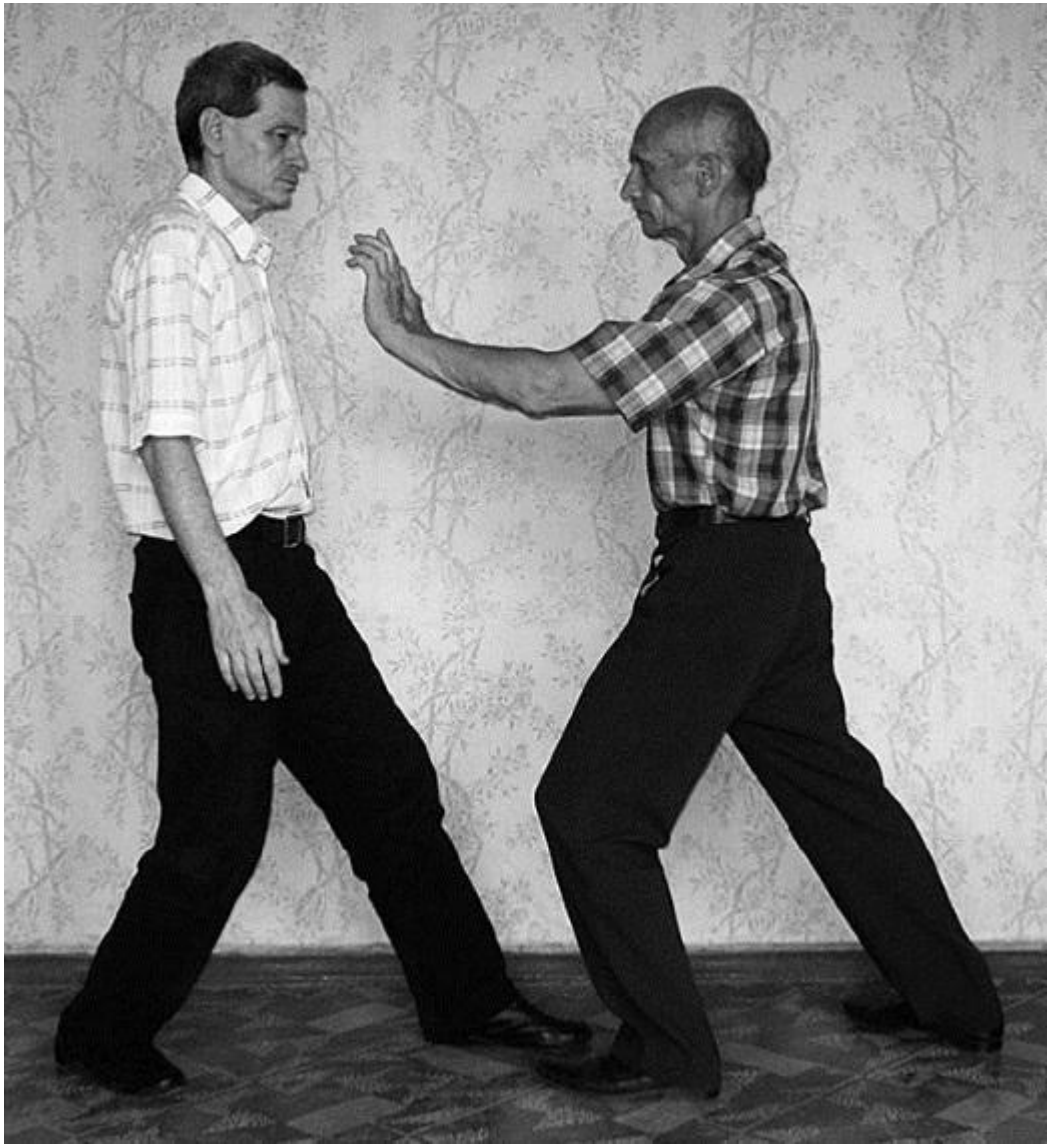


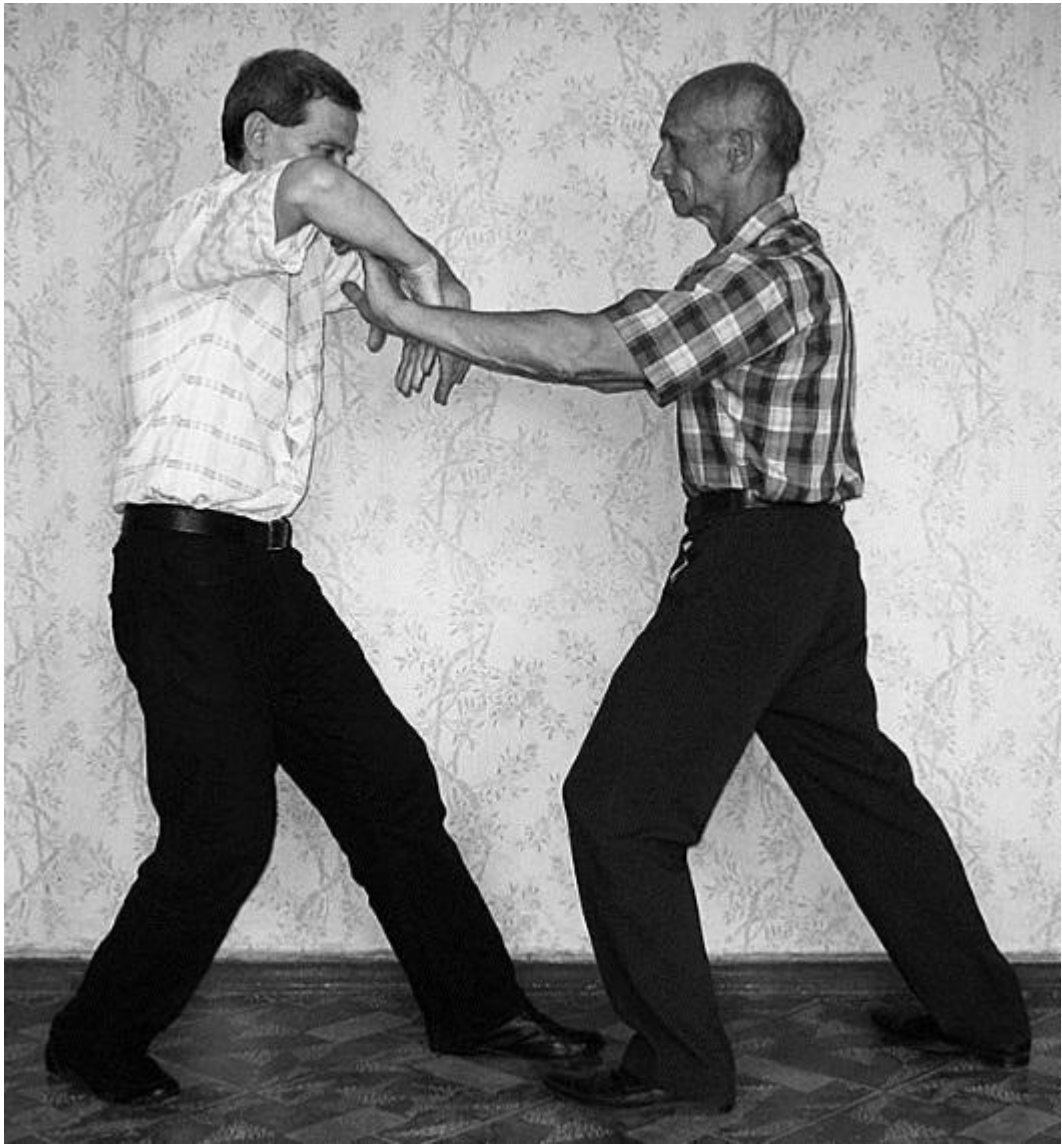
#### **4. Поднимать, разводить и опускать**

У этого движения есть по несколько применений, связанных с движением рук вверх, в стороны и вниз.

*Вверх:*

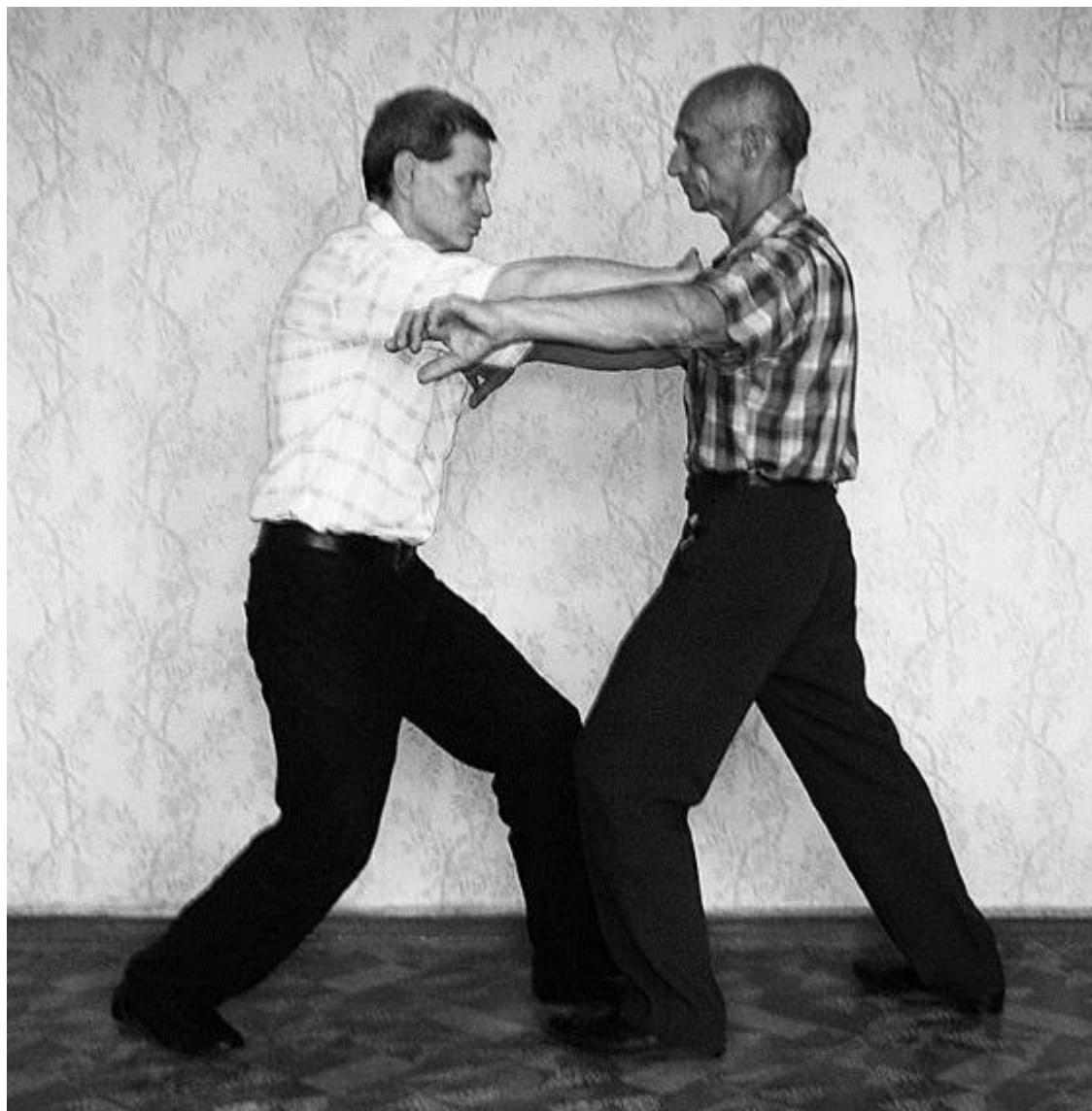
1. Б толкает М обеими руками в грудь (или удерживает обеими руками за отвороты).





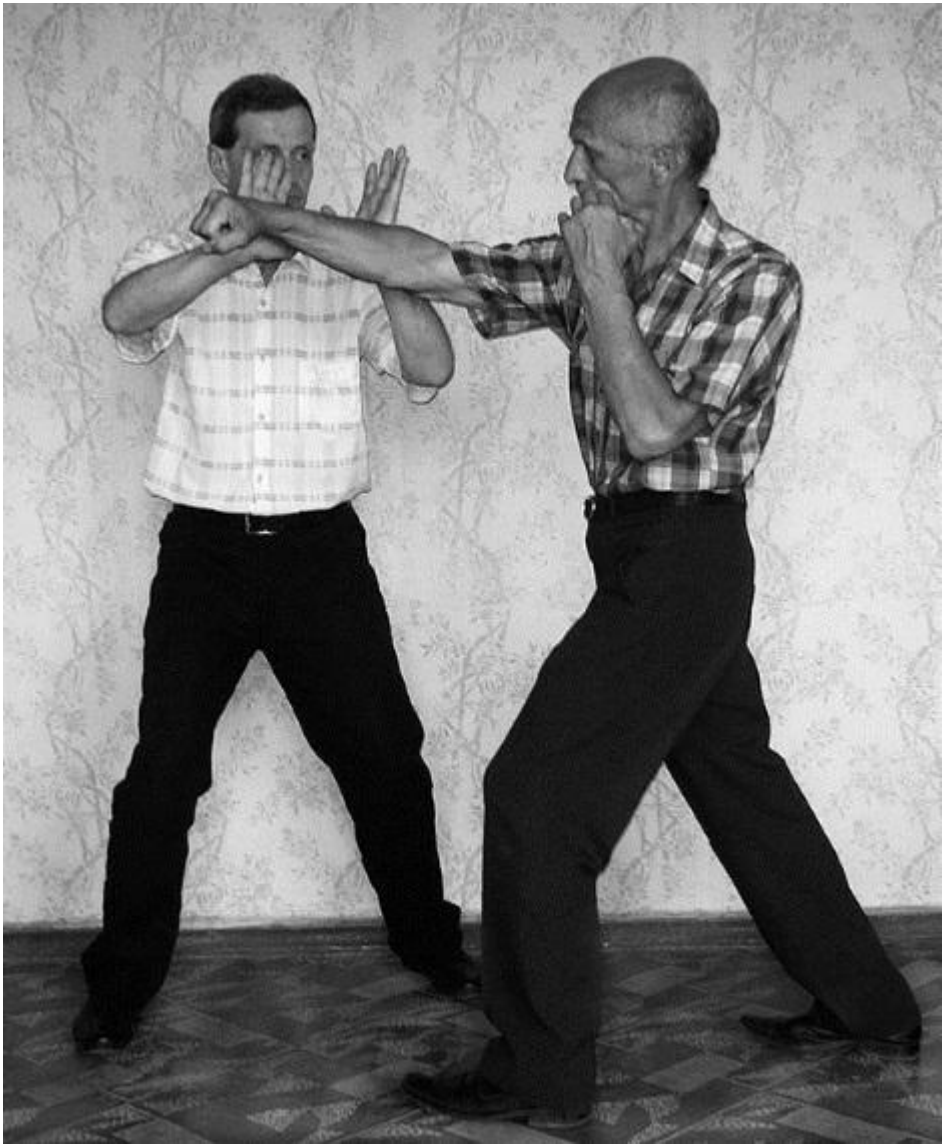
2. М накладывает свои ладони сверху на предплечья Б и разводит их в стороны. Это называется «открыть внутренние ворота».

3. Затем М в свою очередь толкает Б в грудь обеими ладонями (ребра ладоней направлены вверх, пальцы – друг к другу). Это положение в точности такое же, как при движении вверх в базовом завершающем упражнении, только движение производится не по вертикали, а по горизонтали.



*По горизонтали:*

1. Б бьет М кулаком. М блокирует его руку обеими ладонями.







2. Потом выпрямляет руку, толкая Б ребром ладони.

*Вниз*

Это обычный борцовский захват за обе ноги и удар плечом в живот с броском.

Похоже на завершающую форму Тай-Цзи-Цюань, которая называется «Обнять тигра и вернуться к горе». В самом названии скрыта расшифровка применения: сначала «тигра» (противника) надо обнять, потом поднять вверх (на гору) и только потом можно его бросить на землю.



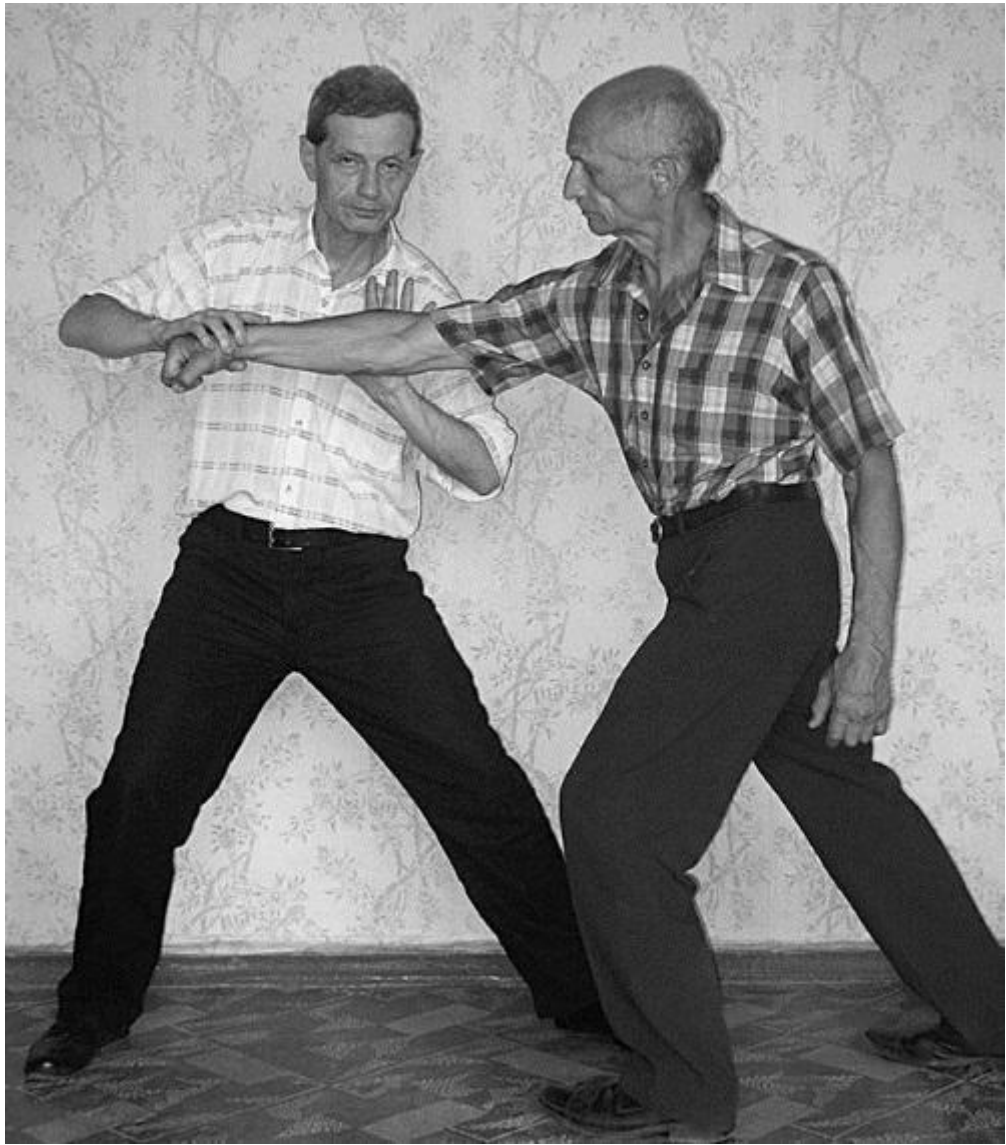


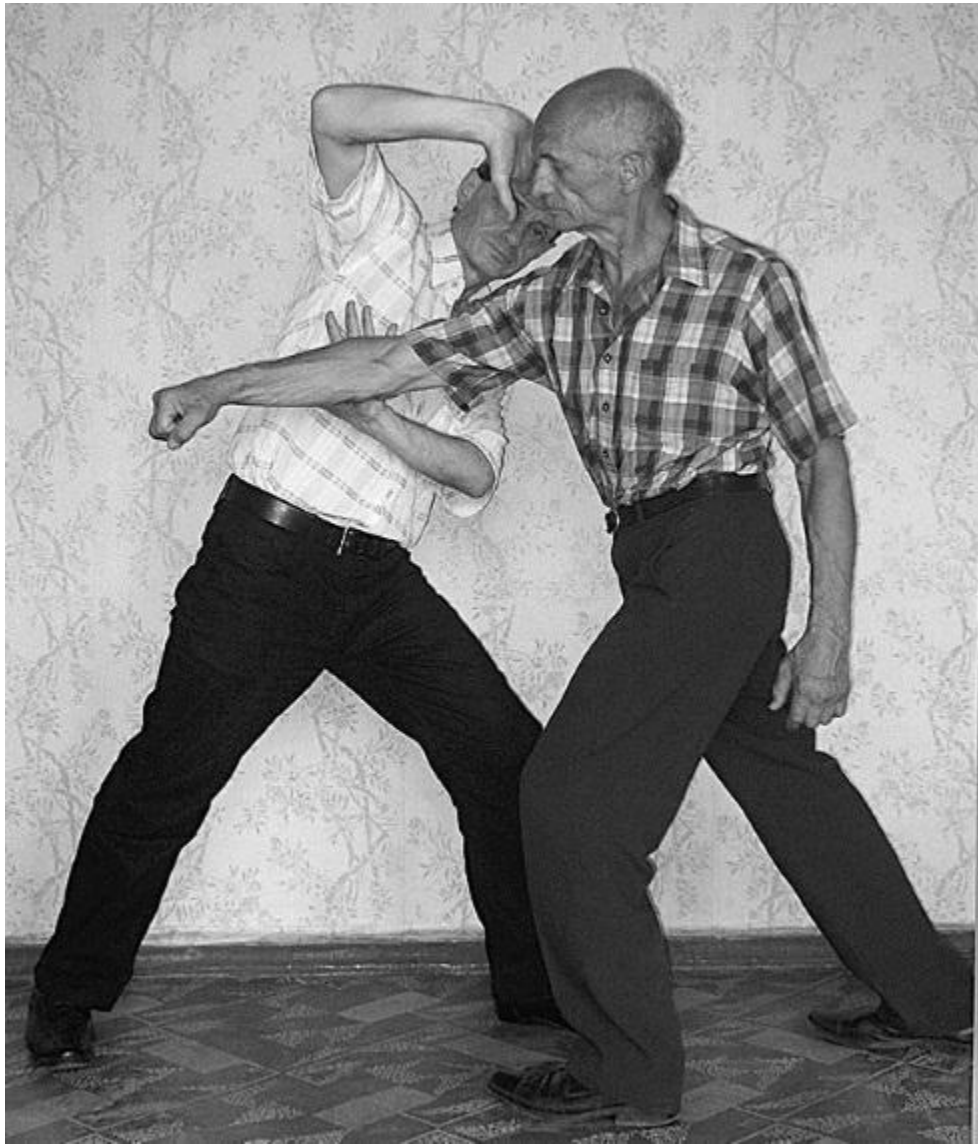
### **5. Восемь триграмм**

Набор движений достаточно сложный, поэтому приведено только одно применение, очень напоминающее форму Тай-Цзи-Цюань «Ударить тигра».



Суть ее в том, что одна рука пропускает и блокирует атакующую руку, а вторая одновременно бьет.

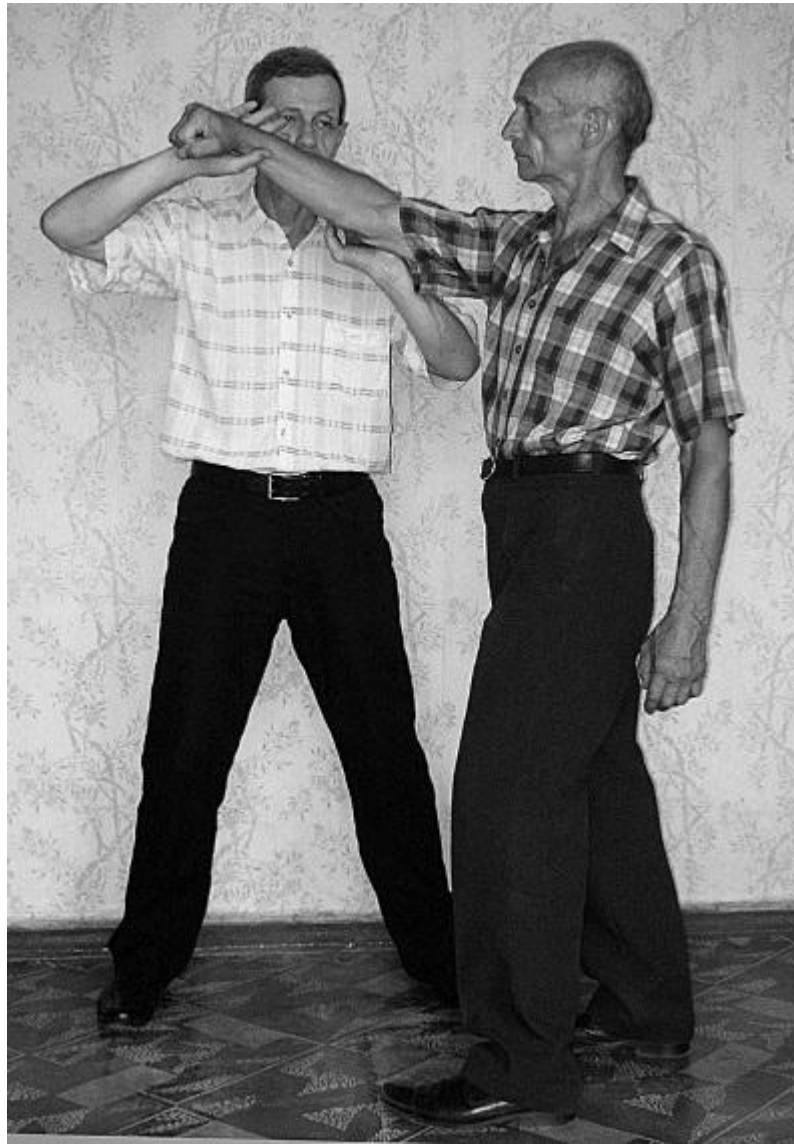


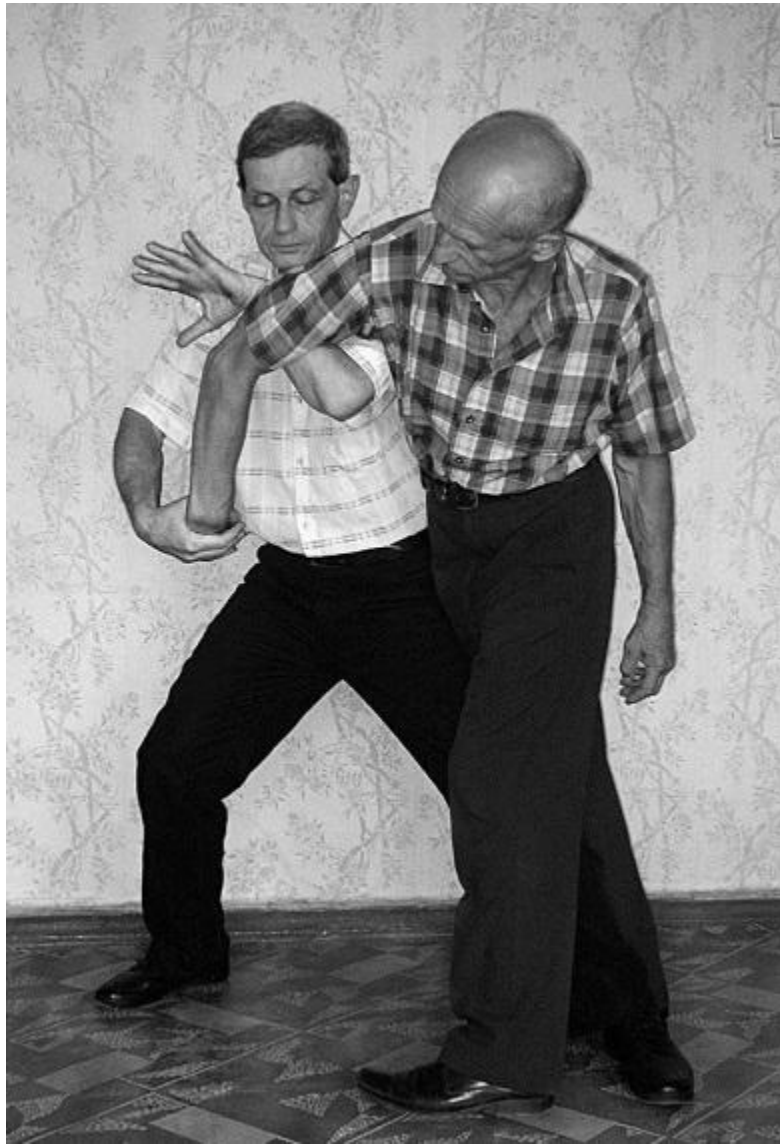


### **6. Опускать Небо на Землю**

Вообще говоря, основное применение этой формы – это успокоение дыхания и очищение собственной энергии с помощью чистой энергии Неба (как указывалось раньше). Однако и здесь, разумеется, есть применение.

- М блокирует правый кулак Б обеими руками, а затем фиксирует его правой рукой, выполняя Цин-На или бросок.

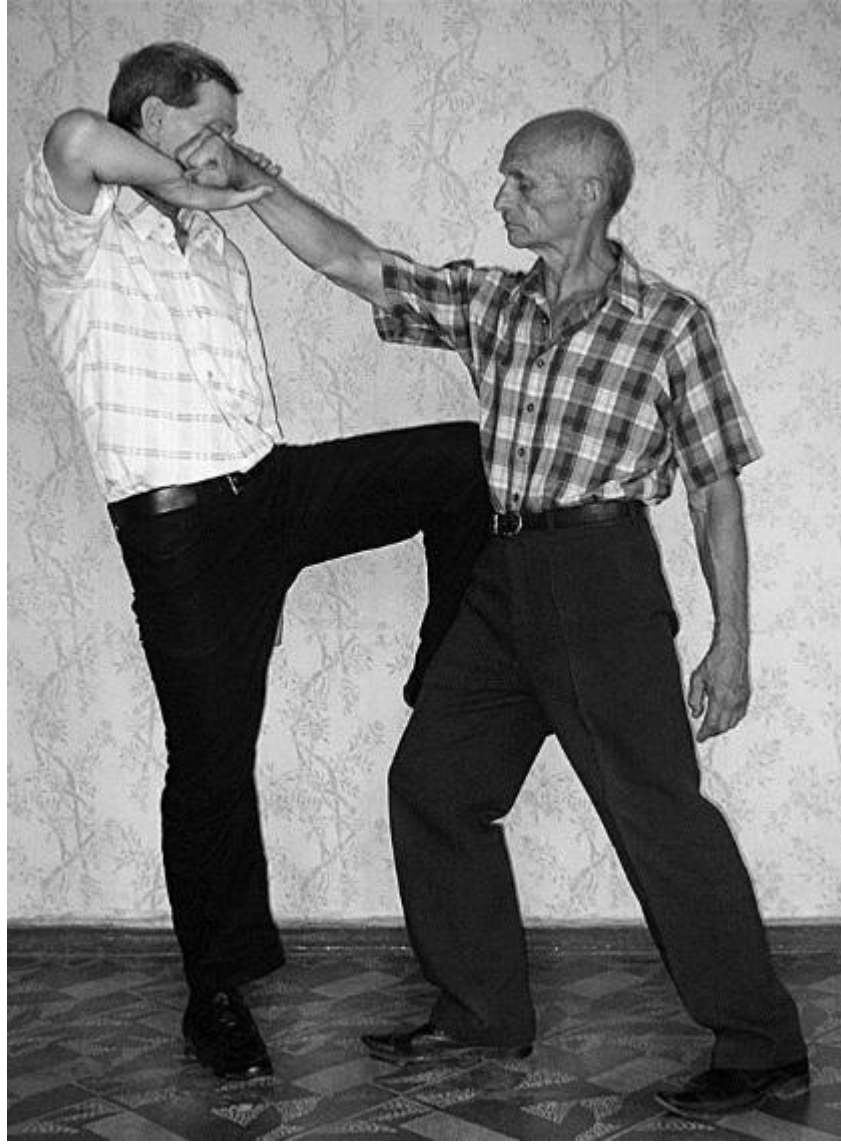


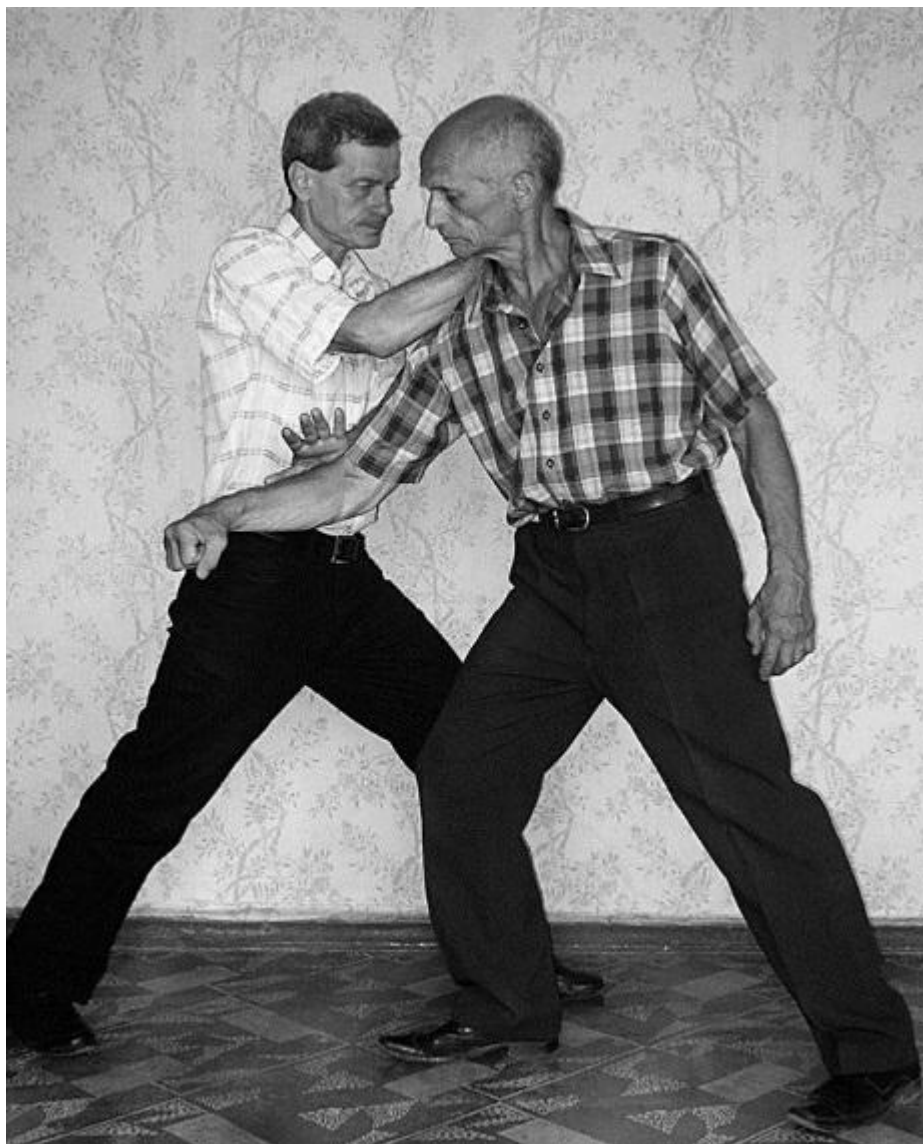


### **7. Толочь в ступе**

• Б ударяет М правым кулаком. М отводит его руку вверх своим правым предплечьем, одновременно ударяя левым коленом в живот. Когда Б после соприкосновения с коленом сгибается, М наносит удар сверху правым кулаком.







Тут следует сделать комментарий. Последовательность ударов в традиционных воинских системах варьируется следующим образом: последующий удар зависит от того, достиг ли цели предыдущий удар.



В нашем случае, если соприкосновения противника с коленом не произошло, то он не согнется и не будет смысла бить его сверху. В этом случае второй удар будет наноситься не сверху, а снизу и выглядеть будет так.

После описания воинского применения откроем главный секрет. Воинское применение полезно знать только для создания правильного, спокойного, уравновешенного, самодостаточного внутреннего состояния, умения находиться в рамках «здесь и сейчас». Поэтому самое важное – это иметь высокие моральные качества и *никогда, ни при каких обстоятельствах* не применять полученных навыков.

Принцип древний как мир:

«Зло, причиненное другому, непременно вернется. В другое время, в другом месте, при совершенно других обстоятельствах и в другом, возможно, неузнаваемом виде. Но вернется обязательно».

Общие принципы преобразования одиночных форм в парные применения подробно будут описаны в следующих книгах этой серии.

## 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. **Дэцян Ш.** Восемь упражнений цигун. [Текст] / Дэцян Ш. М.: Феникс, 2008. – 256 с.
8. **Красносельский Г.И.** Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста [Текст] / Красносельский Г.И. М.: МедГИз, 1961. – 29 с.
9. **Ли Ваншэнь.** Хунюань тайцзицигун. Искусство управления внутренней энергией. [Текст] / Ли Ваншэнь. Харьков: Дудукчан, 2011. – 115 с.
10. **Лувсан Гаава.** Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии [Текст] / Лувсан Гаава. М.: Наука, 1986. – 575 с.
11. **Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин.** Синьи-Цюань: теория и практика [Текст] / Лян Шоуюй. Пер. с англ. К.: София, 1997. – 288 с.
12. **Овечкин А.М.** Основы Чжэн-Цзю терапии [Текст] / Овечкин А.М. Саранск: изд-во «Голос», 1991. – 416 с.
13. **Стюарт Алви Олсон.** Тай-Цзи в согласии с И-Цзином. [Текст] / Стюарт Алви Олсон. К.: София, 2003. – 224 с.
14. **Сунь Фуцюань.** Изучение Багуацюань. [Текст] / Сунь Фуцюань. М.: Новая инициатива, 1990. – 80 с.
15. **Тедески М.** Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. – Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: Фаир-Пресс, 2005. – 184 с: ил. – (Боевые искусства).
16. **Тауберт А.В.** Китайский классический массаж [Текст] / Тауберт А. В. СПб: Весь, 2003. – 352 с.
17. **У Вэйсинь** Секреты Цигун-терапии [Текст] / У Вэйсинь. – М.: Олма-Пресс, 2000. – 284 с.
18. **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.
19. **Фэн Шао И, Роттер М.** Чань-Ми-Гун цигун [Текст] / Фэн Шао И. М.: Ганга, 2012. – 336 с.
20. **Эвальд Ханс.** Акупрессура для каждого [Текст] / Эвальд Ханс. Харьков: МП «АРС», МПФ «Полис», 1992. – 17 с.
21. **Юй Чжицзюнь.** Тай-Цзицюань стиля Ян. [Текст] / Юй Чжицзюнь. М.: Стилсервис, Институт Дальнего Востока РАН, 2008. – 626 с.
22. **Ян Цзюнь-мин.** Знаменитые стили Цигун. Тайцзи-Цигун. «Восемь кусков парчи» [Текст] / Цзюнь-мин, Ян. К.: София, 1998. – 272 с.
23. **The Cooperative Group of Shandong Medical Colledge.** Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points [Текст] / Shandong Science and Technology Press, 1982. – 265 p.
24. **Hanwen Lui.** Chan Mi Gong. Chinese Meditation for Health [Текст] / Hanwen Lui. Victory Press, 1990. – 73 p.
25. **Yang Jwing-Ming.** The Eight Pieces of Brocade [Текст] / Yang Jwing-Ming. YMAA Pubns, 1988. – 70 p.
26. **Yang Jwing-Ming.** Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics [Text] / Yang Jwing-Ming. YMAA Pubns, 2000. – 312 p.
27. **Yoshio Manaka.** Layman Guide To Acupuncture [Text] / Yoshio Manaka, 1980. – 143 p.
28. **Лю Хань Вэн.** Китайский Чань-Ми-Гун. [Текст] / Лю Хань Вэн. Пекин, 1988. – 594 с.