

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ КИТАЯ

OSLOROBITEL'NYE SISTEMY

ЛИ ДИН  
БАМБАН СУТОМО



太極拳  
氣功



ЦИГУН  
ВЕЛИКОГО  
ПРЕДЕЛА

# ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ КИТАЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ  
ТРАДИЦИОННОЙ  
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
И ИХ РОЛЬ В  
СОВРЕМЕННОМ  
ОЗДОРОВЕНИИ  
ЧЕЛОВЕКА

Авторы: [Имена авторов]  
Издательство: [Имя издательства]

**TAIJI QIGONG  
TWENTY-EIGHT  
STEPS**

*Compiled by Professor Li Ding  
& Mr Bambang Sutomo*

FOREIGN LANGUAGES PRESS    BEIJING

Ли Дин, Бамбан Сутомо

**ЦИГУН  
ВЕЛИКОГО  
ПРЕДЕЛА**

*ТАЙЦЗИ ЦИГУН  
ДВАДЦАТЬ ВОСЕМЬ  
ШАГОВ*

КИЕВ - 2003

ББК 53.59

Д 46

Ли Дин, Бамбан Сутомо

Д 46 Цигун Великого Предела /Пер. с англ.,  
предисл., Цзи Хуа/

К.: С. Подгорнов, 2003. – 192 с. – (Традиционные  
практики Китая).

ISBN 966-7853-06-3

Цигун (буквально "работа с внутренней энергией") – общее обозначение многих различных форм медитативных и терапевтических упражнений, известных в Китае с древнейших времен. Высокая эффективность в вопросах восстановления и укрепления физического здоровья, закаливания духа обеспечила в последние годы значительный рост его популярности во всем мире. На территории СССР и СНГ издано не так много оригинальных книг китайских авторов, посвященных данной теме. Однако даже в этом ряду предлагаемое издание занимает особое место тем, что в нем представлены не только общие установки и положения по выполнению упражнений, но по каждому шагу дается конкретное описание по работе сознания (порядок и объекты концентрации внимания), выполнению дыхания и поз.

Предлагаемый вниманию читателя комплекс составлен на основе базовых положений цигун, практически не представленного сегодня для русскоязычного читателя меридианного цигун и элементов внутреннего стиля боевых искусств тайцзи цюань (поединок с тенью). Он достаточно прост и легок в освоении и выполнении, но, тем не менее, является прекрасным оздоровительным и профилактическим средством, не оказывающим каких-либо побочных эффектов. Книга подготовлена профессором Ли Дином, труды которого по вопросам оздоровительных китайских систем изданы более чем в пятидесяти странах мира, и известным специалистом по цигун Бамбан Сутомо.

Для широкого круга читателей.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© FOREIGN LANGUAGES PRESS, 1988  
© С. Подгорнов, 2003  
© Цзи Хуа, перевод, предисловие, 2003  
© «Традиционные практики Китая» –  
название серии, 2000

ISBN 966-7853-06-3

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ К КИТАЙСКОМУ ИЗДАНИЮ .....	13
<b>I. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ</b>	
ТАЙЦЗИ ЦИГУН 28 ШАГОВ .....	17
<b>II. САМООЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	
ВОЗДЕЙСТВИЯ УПРАЖНЕНИЙ .....	18
ТАЙЦЗИ ЦИГУН 28 ШАГОВ .....	21
<b>ПЕРВАЯ ЧАСТЬ: шаги с 1 по 10 .....</b>	<b>21</b>
Шаг 1. НАЧАЛЬНЫЙ ШАГ И	
РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ .....	22
Шаг 2. РАСПРАВИТЬ ГРУДЬ .....	27
Шаг 3. ТАНЕЦ С РАДУГОЙ .....	31
Шаг 4. РАЗГОНЯТЬ ОБЛАКА,	
РАЗМАХИВАЯ РУКАМИ .....	35
Шаг 5. РАЗВЕРТЫВАНИЕ ПЛЕЧА В	
ФИКСИРОВАННОМ ПОЛОЖЕНИИ .....	40
Шаг 6. ГРЕСТИ НА ЛОДКЕ	
В ЦЕНТРЕ ОЗЕРА .....	44
Шаг 7. ДЕРЖАТЬ МЯЧ ПЕРЕД	
ПЛЕЧАМИ .....	48
Шаг 8. ПОВЕРНУТЬ ТЕЛО, ЧТОБЫ	
ПРИСТАЛЬНО ВЗГЛЯНУТЬ	
НА ЛУНУ .....	52
Шаг 9. ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С	
ТОЛКАНИЕМ ЛАДОНЬЮ .....	55
Шаг 10. В ПОЗИЦИИ «ВСАДНИКА»	
ДВИГАТЬ РУКАМИ В ОБЛАКАХ .....	58
<b>ВТОРАЯ ЧАСТЬ: шаги с 11 по 20 .....</b>	<b>64</b>
Шаг 11. ВЫЧЕРПЫВАНИЕ МОРЯ СЛЕВА	

	И СПРАВА, ОСМАТРИВАНИЕ	
	НЕБА .....	65
Шаг 12.	РЕГУЛИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ	
	ЦИ ВВЕРХ И ВНИЗ .....	71
Шаг 13.	СЛЕВА И СПРАВА ТОЛКАТЬ	
	И УСИЛИВАТЬ ВОЛНУ .....	75
Шаг 14.	УСПОКОЕНИЕ ЦИ	
	ГРУДИ И ЖИВОТА .....	79
Шаг 15.	ЛЕТЯЩИЙ ГОЛУБЬ РАСПРАВЛЯЕТ	
	КРЫЛЬЯ ВЛЕВО И ВПРАВО .....	82
Шаг 16.	ДВА ДРАКОНА	
	ОБВИВАЮТ КОЛОННУ .....	86
Шаг 17.	ВЛЕВО И ВПРАВО СХВАТИТЬ	
	ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ .....	90
Шаг 18.	ЗАХВАТЫВАНИЕ И НАПОЛНЕНИЕ	
	ЦИ .....	99
Шаг 19.	СВЕДЕНИЕ ЛАДОНЕЙ	
	В ПОЗЕ «ВСАДНИКА» .....	104
Шаг 20.	ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУКИ	
	ПРИ АТАКЕ КУЛАКОМ .....	108
	ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ: шаги с 21 по 28 .....	112
Шаг 21.	ПОЛЕТ БОЛЬШОГО ДИКОГО	
	ГУСЯ .....	113
Шаг 22.	ВРАЩАЮЩИЙСЯ МАХОВИК .....	117
Шаг 23.	ТРИ ИНЬ - МЕРИДИАНА	
	ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУК .....	122
Шаг 24.	ТРИ ЯН - МЕРИДИАНА	
	ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУК .....	132
Шаг 25.	ТРИ ЯН - МЕРИДИАНА	
	ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГ .....	146
Шаг 26.	ТРИ ИНЬ - МЕРИДИАНА	
	ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГ .....	158
Шаг 27.	ШАГАЯ НА МЕСТЕ,	
	СТУЧАТЬ МЯЧОМ ОБ ПОЛ .....	169

Шаг 28.	РЕГУЛИРОВАНИЕ ЦИ	
	В ЖЕНЬ И ДУ МЕРИДИАНАХ .....	174
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ .....	182
	ОБ АВТОРАХ .....	185

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Цигун (буквально «работа с внутренней энергией»), неотъемлемая часть традиционной китайской медицины, ведет свое происхождение с древнейших времен. Первоначальным стимулом его развития был поиск методов поддержания здоровья и долголетия, а высшей целью – достижение бессмертия. Первые записи, в которых упоминаются упражнения по регулированию движения ци, были выполнены на панцирях черепах и датируются XVI-XI веком до нашей эры. В дальнейшем цигун развивался и обогащался, передаваясь из поколения в поколение в рамках нескольких главных направлений впоследствии определенных как даосское, буддийское, конфуцианское, медицинское и боевое.

Сегодня цигун, в основном, делится на два типа. Первый – так называемый статический цигун («цзингун»), заключается в выполнении некоторых статичных поз в положении сидя, лежа, стоя с использованием специальных методов дыхания и концентрации внимания. Второй – динамический цигун («дунгун»), состоит из некоторого набора движений и перемещений тела, а также массажа при одновременном поддержании надлежащего баланса между разумом и эмоциями, ци и силой.

Цигун отличается большим разнообразием стилей и форм и в зависимости от них могут меняться его названия и акценты. Однако его самая старая и многообразная форма, наиболее полно отражающая содержание цигун – даоинь. «Дао» указывает на то, что физические движения управляются силой сознания и в свою очередь стимулируют внутренний поток ци в пределах тела. «Инь» означает, что при помощи физических

движений поток ци связывает «цзан» (плотные) органы и «фу» (полые) органы с самыми удаленными частями тела (ноги, руки, голова) и, выполнив полный цикл по организму, возвращается к исходной точке. Если упражнения выполняются в течение продолжительного времени, то человек может ощущать потоки тепла или ци (жизненной энергии), проходящие по телу. Иногда эта энергия может испускаться занимающимся, и тогда она известна как внешняя ци.

Другой основной формой цигун является «туна» (выдох и вдох). Это – синтез различных способов дыхания, направленных на улучшение функционирования организма человека и продление жизни.

Профилактика и лечение болезней, укрепление конституции человека, предупреждение преждевременного старения, увеличение продолжительности жизни – вот неполный перечень результатов воздействия цигун на человека.

Уникальный китайский феномен, ставший неотъемлемой частью китайской культуры, сегодня цигун все шире распространяется по всему миру как эффективное средство достижения здоровья и долголетия.

Второй составной частью и базовым элементом цигун Великого Предела (тайцзи цигун) является *тайцзи цюань* – один из трех основных внутренних стилей боевых искусств Китая. К ним также относятся *багуа чжан* – «ладонь восьми триаграмм» и *синзи цюань* – «кулак мысль – действие». Тайцзи цюань за его одиночные упражнения, в которых занимающийся как бы ведет бой с воображаемым противником, также называют «поединком с тенью». В отличие от внешних стилей, характеризующихся резкими, быстрыми и прямо-

линейными движениями, во внутренних стилях движения носят плавный, мягкий, кругообразный характер.

История тайцзи цюань насчитывает несколько сотен лет. Легенды приписывают его создание Чжан Саньфэну, даосскому монаху, жившему в XIII веке. Однако более достоверным считается, что создателем тайцзи цюань был Чень Вантин, который в XVII веке на основании 32 форм, содержащихся в «Каноне о боевом искусстве» Ци Цигуана разработал новый боевой стиль.

Сегодня известны пять основных стилей тайцзи цюань: Чень, Ян, Сунь и два стиля под названием У. При всех своих различиях все направления тайцзи цюань объединяет одно: расслабленные движения создают мягкость, которая, накапливаясь, порождает твердость. Первоначально разработанный как вид боевого единоборства, вобравший в себя все наиболее эффективные приемы обороны и атаки, с появлением огнестрельного оружия он отчасти утратил свое изначальное предназначение и сегодня чаще всего представляется как действенное лечебно-оздоровительное и профилактическое средство, благодаря плавным, хорошо скоординированным и неторопливым движениям, которые в сочетании с определенной системой концентрации внимания оказывают выраженное терапевтическое воздействие, улучшают состояние организма, снимают умственную и физическую усталость. Занятия тайцзи цюань благотворно влияют на лечение и профилактику болезней нервной, дыхательной, мочеполовой систем, ряда сердечно-сосудистых и гинекологических заболеваний.

Тайцзи цюань на сегодняшний день является самым известным и практикуемым в мире

представителем традиционных практик Китая именно благодаря своему оздоровительному аспекту. Школы и секции тайцзи цюань имеются практически по всему миру. В то же время необходимо отметить, что, то, что сегодня представляется как тайцзи цюань, это только одна из его частей, так называемые таолу или одиночные упражнения. И хотя в реальном поединке медленные и плавные движения становятся стремительными и сокрушающими противника, каждое движение превращается из элемента танца в боевое оружие, свое название (дословно «кулак Великого Предела») он получил, в частности, и за его менее известные широкой публике специальные приложения. Из них можно назвать: *туйшоу* – «толкающие руки» (парные упражнения, предназначенные для развития «чувства противника»); тайцзи цюань с оружием; практически неизвестные направления (секретные): *цинь на* – «искусство захвата» (работа на суставы, сухожилия, сосуды), *дянь май* – искусство боевого воздействия на акупунктурные точки.

О последних двух можно сказать, что это действительно высший предел «искусства кулака», когда воздействие на соперника, даже значительно превосходящего по физическим данным, несильными, точными ударами приводит его к поражению и даже смерти (иногда к так называемой отложенной смерти, когда в результате удара противник может умереть через определенный период после него (дни, месяцы и даже годы)). И одновременно в рамках этого же искусства, путем воздействия на определенные точки, человека можно избавить от боли, вывести из комы, поднять на ноги, продлить ему жизнь. По традиционным представлениям подобные эффекты объясняются характером движения (или

недвижения: «блокировки», «застой» «закупорка» и т. п.) потоков внутренней энергии ци в теле человека в результате внешнего воздействия. (Более подробное представление об этих направлениях предполагается дать в рамках настоящей серии «Традиционные практики Китая» в разделе «Боевые искусства».)

В тайцзи цигун включены элементы, входящие практически во все основные стили тайцзи цюань и имеющие наиболее выраженное оздоровительно-профилактическое воздействие, способствующее стабилизации энергетического баланса. Объединение принципов цигун и элементов тайцзи цюань (его одиночных упражнений) дает прекрасный терапевтический и оздоровительный результат, оказывает тонизирующее воздействие на многие функции организма.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К КИТАЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Тайцзи цигун 28 шагов был составлен на основе тайцзи цигун 18 шагов с учетом меридианной теории традиционной китайской медицины и принимая во внимание функциональную специализацию полушарий головного мозга. После обучения тайцзи цигун 18 шагов от доктора Чань Квэй-Ланя из Харбина, я понял, что это очень хорошая система и она достаточно легко может получить широкое распространение. Однако, если некоторые из шагов модифицировать для выполнения в обе стороны (вправо и влево) и добавить еще несколько шагов, то эта система станет более совершенной. Поэтому я составил и записал предлагаемую форму тайцзи цигун 28 шагов. При подготовке материалов каждый шаг комплекса я описал в форме трех составных частей, а именно: теория, метод и функции. Мой подход основан на принципах гармонии сердца (сознания), дыхания и энергии в процессе выполнения упражнения на каждом шаге. При этом делается особый акцент на внутренней концентрации или комбинации как внутренней, так и внешней концентрации, с акцентом на первой.

В течение 1987 года, я представил свои разработки на академических конференциях сначала в Италии, а затем в Сингапуре, где они были хорошо приняты специалистами и экспертами по тайцзи цигун за их высокий терапевтический и оздоровительный эффект и как хороший жизнеподдерживающий метод. Комплекс легкий в освоении и выполнении, улучшает состояние здоровья и предупреждает заболевания.



Те, кто будут изучать комплекс после освоения тайцзи цигун 18 шагов, почувствуют дальнейшее улучшение своего состояния и более высокую эффективность этого комплекса, а также смогут лучше понять теорию меридианов и внутренних органов в традиционной восточной медицине.

В мае 1988 года я совместно с г-ном Бамбан Сутомо, основателем и президентом Индонезийского центра Тайцзи цигун и президентом Юго-восточного азиатского научно-исследовательского института Цигун, доработал свой труд. Работа была переведена на английский язык доктором Флином С.Н.О. Книга также издается в Китае, Японии, Франции и Индонезии. Здесь я хочу выразить свою благодарность за поддержку и усовершенствование тайцзи цигун 28 шагов своим друзьям и коллегам: великому мастеру Ли Тцзе Мину из Пекина; г-ну Пей Си Жону из Шанхая; г-ну Чо-хуа Ченю из Миланского университета ди Павиа; д-ру Касенда из западной Германии; д-ру Мартино из Миланского института исследований Рака; г-ну У Кер Бин Ти из Миланского центра Тайцзи цигун; г-ну Т.Т. Ану, президенту Сингапурского общества Акупунктуры и Института принципов китайского лечения естественными средствами, Сингапур; г-ну Фан Сяо Чуну, секретарю Сингапурского акупунктурного общества; г-ну Бамбан Сутомо, Президенту Индонезийской ассоциации Тайцзи цигун; г-ну Чан Кай Саму, президенту Института дыхания и физического здоровья в Пенане; д-ру Кимбей Сато, президенту Всеяпонской федерации китайских боевых искусств; Преподобному Цзяну из Института Цигун Преподобного Цзяна и г-ну Флину С.Н.О., старшему научному сотруднику

Исследовательского института пальмового масла в Малазии.

李丁

Профессор Ли Дин  
Шансийский медицинский институт  
Китай  
17 марта 1988 года

## 1. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ТАЙЦЗИ ЦИГУН 28 ШАГОВ

Тайцзи цигун 28 шагов имеет преимущество как перед тайцзи цюань так и перед цигун. Он сочетает в себе твердость и мягкость, наполненность и пустоту, невозмутимость и спокойствие в движении, непрерывность и связанность шагов, мягкие и гармоничные движения, соединение в единое целое мысли (И), жизненной энергии (Ци) и духа (Шень). Это популярный внутренний оздоровительный метод, который сочетает в себе как движение, так и покой. Начинающие должны обратить внимание на следующее:

1. Вам необходимо правильно регулировать ритм дыхания. Дыхание должно быть глубоким, продолжительным, медленным, тонким (легким) и ровным. При таком дыхании красные кровяные клетки могут переносить больше кислорода для питания других клеток организма, особенно клеток серого вещества мозга и клеток всех пяти плотных органов (цзан-органов), а также шести полых (фу-органов), обеспечивая материальную основу физиологического функционирования организма.

2. Вам необходимо понимать теорию, метод и функции каждого шага. При выполнении упражнений требуется координировать движения рук и ног, локтей и колен, плеч и бедер. Этот принцип известен как принцип «трех координаций». Для правильного выполнения комплекса требуется строгое и точное следование изложенным инструкциям.

3. В процессе занятий тайцзи цигун особое внимание необходимо уделять внутренней концентрации. Способность преобразовывать внешнюю концентрацию во внутреннюю является важным

фактором успешного выполнения цигун.

Под термином «внутренняя концентрация» здесь понимается поток мыслей, который регулирует и защищает кору головного мозга благодаря переходу сознания в такое состояние (за счет полного сосредоточения на определенных точках тела), когда оно ограждается от посторонних мыслей и влияний извне, причем куда направляется сконцентрированная мысль, туда же направляется и ци, наполняя тело жизнью. Если вы не сможете спокойно сосредоточиться, то вероятнее всего не сможете достигнуть желаемой цели занятий.

## II. САМООЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Если вы в течение сравнительно продолжительного времени будете правильно выполнять представленные упражнения, то результаты их воздействия можно оценивать следующим образом: если перед началом занятий цигун вы чем-либо болеете, то лучше пройти полное обследование в больнице и сохранить результаты всех отклонений от нормы вашего здоровья, а через каждые 3 - 6 месяцев занятий цигун вы можно дополнительно фиксировать свое состояние и таким образом оценить влияние занятий на организм. Кроме того, при регулярных занятиях через определенный промежуток времени в вашем организме будут отмечаться положительные эффекты, представленные ниже.

### 1. Голова.

После занятий – голова становится ясной, в теле ощущается легкость и комфортность, усиливается память, улучшается сон, становится более

живым и быстрым мышление, повышается энергичность. Эти эффекты являются результатом значительного обогащения кислородом клеток головного мозга и всего организма.

### 2. Глаза.

После занятий, с увеличением кислородного питания и улучшением циркуляции крови - «глаза могут лучше видеть при улучшении кровообращения», сердце успокаивается, зрение становится острее и лучше.

### 3. Сердце и легкие.

При постоянной практике улучшается состояние сердца и легких, увеличивается энергия сердечных сокращений, исчезают дисфория и одышка, обычно улучшается ЭКГ.

### 4. Грудная клетка.

При постоянной практике - грудная клетка обогащается и насыщается грудной ци (цзунци)\*, усиливается и становится более громким голос, дыхание становится мягким и комфортным.

### 5. Селезенка и желудок.

При постоянной практике повышается аппетит, улучшается пищеварение.

### 6. Печень и желчный пузырь.

При постоянной практике улучшаются функции печени и желчного пузыря, что способствует пищеварению, повышению очищающих функций, увеличению сопротивляемости организма и иммунитета. Тому, кто часто страдает от простудных заболеваний, занятия помогут излечиться или предупредить заболеваемость ими.

### 7. Живот.

При постоянной практике уменьшаются жировые отложения, нормализуются перистальтические движения желудка и кишечника, улучшается ваш общий вид, предупреждается

повышение холестерина в крови.

#### 8. Репродуктивные функции.

При постоянной практике увеличивается репродуктивная способность, предупреждаются ночные поллюции, импотенция, дисменорея и простатиты.

#### 9. Четыре конечности.

При постоянной практике улучшается подвижность суставов, укрепляются связки и кости, повышается устойчивость и быстрота движений.

#### 10. Позвоночник.

При постоянных занятиях улучшается плавность и свобода движений позвоночника, предупреждается сутулость и его искривление.

## ТАЙЦЗИ ЦИГУН 28 ШАГОВ

### ПЕРВАЯ ЧАСТЬ: шаги с 1 по 10

---

\* Грудная ци (цзунци): чистая ци (цинци) и ци от основы питания, получаемые соответственно из атмосферы и пищи после рождения, известны как приобретенные ци. Два вида ци, встречаясь в груди, образуют сущностную ци (цзунци).

## Шаг 1. НАЧАЛЬНЫЙ ШАГ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ

### Теория:

Под «начальным» имеется ввиду исходное положение в начале выполнения упражнений, «регулирование дыхания» подразумевает регулирование дыхательного ритма. «Дыхание» здесь означает полный цикл движений вдоха и выдоха. Этот шаг является очень важным и в процессе его выполнения необходимо отметить два момента. Это — «расслабление и покой». «Расслабление» требует, чтобы все тело было расслаблено и ни одна мышца не была напряжена, а исходное положение подобно начальному положению в тайцзи цюань (ноги параллельны, на ширине плеч, плечи слегка опущены, локти свободно висят по сторонам, тело выпрямлено и расслаблено, в воображении поддерживается светлое пятно на голове (на лбе), пальцы рук слегка согнуты); «покой» означает поддержание спокойствия и уравновешенности в сердце (сознании). Сердечный меридиан проходит в мозг через глаза, а сердце управляет кровью; сердце и сознание связаны между собой, отсюда говорится, что сердце хранит дух, и, таким образом, как только мозг погружается в «покой», «дух» — «умиротворяется». Чтобы избавиться от посторонних мыслей, глаза должны быть полуприкрыты. Это будет предохранять от внешнего воздействия окружающей среды и людей, поможет достичь состояния смотреть, но не видеть, очертания окружающих предметов отчетливы и ясны, и в то же время неотчетливы, быть подобным спящему, но не спящему, забыть себя. Это и есть состояние, в котором необходимо выполнять цигун. Когда все

тело «расслабится» и сознание «успокоится», это приведет к защитному контролю сознания и улучшит активность всех функций под контролем коры головного мозга. С глубоким, медленным, продолжительным, легким и ровным дыханием содержание кислорода в крови увеличивается, что приводит к улучшению снабжения коры головного мозга, сердца, почек, печени, селезенки, легких и других органов кислородом, нормализации их важнейших физиологических функций.

После вхождения в состояние «расслабление и покой» и наполнения себя «умиротворенностью» вы должны позаботиться о «направлении концентрации»\* и должны поставить концентрацию под контроль, а значит ци и энергию. В этом лежит отличие между цигун и обычными физическими



Рис. 1

упражнениями.

На этом шаге внутренняя концентрация проводится из даньтянь\*\* до точки шаньчжун\*\*\* (Жень 17), затем разветвляется в лаогун\*\*\*\* (Р. 8), в центре ладоней, и в дальнейшем всегда находится в лаогун (Р. 8) при выполнении любых поднимающихся и опускающихся движений.

### Метод:

1. Стоять расслабленно и спокойно; расслаблено все тело, ноги на ширине плеч, концентрация внимания (Рис. 1-1) поднимается из даньтянь вверх до шаньчжун, расходится в стороны к точкам лаогун (Р. 8). Обе руки при этом плавно поднимаются вперед до горизонтального положения, ладонями\*\*\*\*\* вниз (Рис. 1-2), концентрация на лаогун (Р. 8); движение сопровождается медленным вдохом (Рис. 1-1, 1-2).

\* Здесь термин «концентрация» относится к «И Нянь» - потоку сознания (мыслей), который регулирует и охраняет кору головного мозга. Посредством передачи или ограничения потока мыслей, преследуется цель проявить функции ци и обеспечить движение жизни в теле человека. «И» и «Нянь» буквально означают «волю» и «мысль» и комбинация этих двух терминов может быть переведена как «концентрация».

\*\* Даньтянь размещен на средней линии живота на 1,5-4 цуня ниже пупка (Рис. 1). (Обычно считается, что у человека имеется три области даньтянь. В данном случае говорится о нижнем даньтяне. Цунь - расстояние между основаниями боковых складок на первых суставах полусогнутого указательного пальца руки (левый - у мужчин, правый - у женщин) или максимальная ширина ногтевой фаланги большого пальца той же руки. - Ц.Х.)

\*\*\* Шаньчжун (Жень 17) - акупунктурная точка, расположенная на средней линии грудины между соснами.

\*\*\*\* Лаогун (Р. 8) - акупунктурная точка, расположенная на ладони в точке между 2-й и 3-й пястными костями проксимальней пястно-фалангового сустава, на лучевой стороне 3-й пястной кости.

\*\*\*\*\* Под «ладонью» здесь понимается исключительно внутренняя часть кисти, если отдельно не оговаривается, что речь идет об обратной стороне ладони. Точка лаогун (Р. 8) расположена в центре ладони.



Рис. 2

Рис. 3

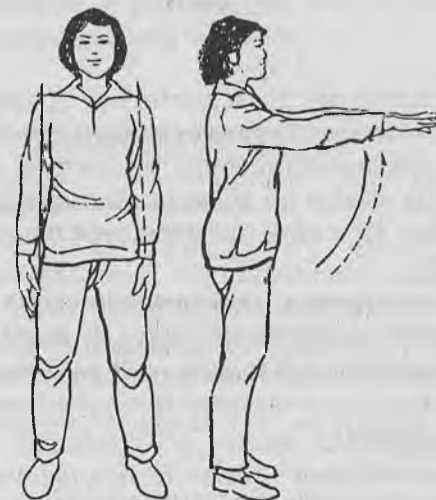


Рис. 1-1

Рис. 1-2 (сбоку)



Рис. 1-3

2. Когда обе руки достигнут уровня плеч, не меняя их положения (концентрация сохраняется в лаогун) слегка присесть, проекция коленных чашечек на землю не должна выходить за уровень пальцев ног. При этом производится плавный выдох (Рис. 1-3).

Рассматривая приведенные выше движения (поднимание и опускание, вдох и выдох) за один цикл, выполнять его нужно от 3 до 5 раз.

#### **Функции:**

Многие заболевания начинаются из-за разбалансированности Инь и Ян в организме и нарушения движения крови и ци по меридианам. В общем случае это означает, что кора головного мозга подвергается различным внешним и внутренним

неблагоприятным воздействиям, что в результате приводит к разбалансированию функционирования организма. Отсюда в начале занятия при сосредоточивании, концентрации на внешнем или внутреннем объекте, необходимо избавляться от посторонних мыслей, тем самым, защищая кору головного мозга от внешних раздражителей, и одновременно регулировать дыхание, чтобы увеличить содержание кислорода в крови. Это очень важно для улучшения деятельности мозга и других важнейших органов. Постепенное опускание колен будет переводить организм в состояние выполнения упражнения.

Этот шаг полезен для улучшения функций головного мозга, профилактики и предупреждения различных скрытых хронических заболеваний мозга, приводит к успокоению сознания, а также улучшает подвижность суставов.

## **Шаг 2. РАСПРАВИТЬ ГРУДЬ**

### *Теория:*

«Расправить» подразумевает увеличение полезного пространства (объема) вашей грудной клетки. В дополнение, движения этого шага увеличивают амплитуду движений грудной клетки при дыхании, что приводит к повышению содержания кислорода в крови. Отсюда название «расправить грудь». С самого начала выполнения упражнений, после того как достигнуто полное успокоение и началось более глубокое дыхание, содержание кислорода в крови увеличивается. Это приводит к тому, что улучшается снабжение кислородом головного мозга, проясняется голова,



Рис. 2-1

грудная клетка расправляется, приходит уверенность, радость, быстрота и подвижность мысли.

На этом шаге необходимо руками помогать концентрации, используя ее для направления движения ци и выполнения дыхания, которое при этом глубокое, продолжительное, медленное, ритмичное и ровное. Внимание сосредоточено в лаогун – точка в центре ладоней.

**Метод:**

1. Из последнего движения предыдущего шага, когда тело из нижней позиции переходит в верхнюю, руки согнуть и повернуть ладонями внутрь, двигая к груди, затем развести их в стороны, развернув ладонями вперед; при этом производится



Рис. 2-2

Рис. 2-3

глубокий, продолжительный и медленный вдох, расправляя грудную клетку как можно шире (Рис. 2-1, 2-2).

2. Обе руки параллельно земле приближаются друг к другу перед грудью, ладони обращены сначала вперед, а затем друг к другу; когда руки окажутся перед грудью, ладони повернуть вниз, колени при этом сгибаются в легкий полуприсед. В процессе этого движения производится глубокий и медленный выдох (Рис. 2-3, 2-4).





Рис. 2-4

Описанные выше движения (поднятие и опускание, вдох и выдох) рассматриваются как один цикл. При выполнении шага необходимо повторить 3-5 таких циклов.

**Функции:**

В грудной клетке находится сердце и легкие. Легкие контролируют ци, а сердце – кровь всего организма. Когда ци движется – движется и кровь, когда нарушается плавность потока ци – нарушается и нормальное кровообращение. Существует два типа ци: врожденное и приобретенное, но оба типа зависят от количества кислорода, который поступает в кровь. Этот шаг оказывает хорошее воздействие на

улучшение дыхательных функций, содействует движению ци и крови, тем самым, улучшая деятельность сердца и легких посредством движений сжатия и расширения грудной клетки, подъема и опускания диафрагмы. Полезен для избавления от чувства страха, одышки, бессонницы, чрезмерного количества сновидений, забывчивости, астмы и т.п.

**Шаг 3. ТАНЕЦ С РАДУГОЙ**

**Теория:**

Здесь под танцем подразумевается покачивание двумя руками вверх и вниз, одной рукой слева – другой справа. Радуга – оптический феномен на небе. Крошечные капли воды на небе дают изогнутую цветную ленту, как результат преломления (рефракции) солнечного света. Она складывается из семи цветов и очень красива, оставляя приятное впечатление при ее созерцании. При выполнении этого шага вы двумя руками делаете движение, как будто держите в них радугу, и, покачиваясь вместе с ней, танцуете влево и вправо. Внешняя и внутренняя концентрация комбинируется, то есть производится перемещение концентрации внимания с внешней радуги в точку лаогун и дальше оно погружается в точку байхуэй (Ду 20)\*. При этом, при движении вверх производится вдох, а при движении вниз – выдох. Движение этого шага согласуются с общими принципами дыхания.

\*Байхуэй размещена в средней точке линии, соединяющей вершины двух ушей (Рис. 3).



Рис. 3-1



Рис. 3-2

**Метод:**

1. Из последнего движения, когда колени выпрямляются из полуприседа, ладони, обращенные вниз, повернуть друг к другу и обе руки поднять вверх перед грудью, сопровождая движение вдохом (Рис. 3-1, 3-2).



Рис. 3-3

2. Постепенно отклонить голову назад, разводя обе руки до уровня плеч, ладонями вверх, сопровождая движение выдохом (Рис. 3-3).



Рис. 3-4

3. Выпрямиться, поддерживая воображаемый мяч на голове; постепенно переместить вес тела на правую ногу, приподнимая левую ступню и поворачивая пальцы ноги наружу на  $45^\circ$ . В то же время постепенно поднимать правую руку и производить вдох. Левая рука остается на уровне плеч, ладонью, обращенной вверх (Рис. 3-4). После того как правая рука окажется над головой, развернуть ее ладонью к макушке (байхуэй, Ду 20). Движение сопровождается выдохом.

4. Постепенно перемещать вес тела в левую сторону; повернуть пальцы левой ноги внутрь на

$45^\circ$  назад в исходное положение и опустить левую ступню на землю, при этом левая рука поднимается вверх, а правая медленно опускается до уровня плеча. В то же время приподнять правую ступню, поворачивая пальцы ноги на  $45^\circ$  наружу и сопровождая движение вдохом. Пока левая ладонь находится над головой и обращена к ее макушке, производится выдох.

Описанные выше движения, сопровождаемые вдохом и выдохом, рассматриваются как один цикл. Каждый цикл выполнить от 3 до 5 раз в каждую сторону.

#### **Функции:**

Группы мышц задней части плеча и поясничной области часто страдают из-за растяжения связок и болевых ощущений вследствие неправильно выполняемых движений. Постепенное и плавное растяжение и сокращение их при выполнении этого шага активно улучшает кровообращение и циркуляцию лимфы в мышцах, снижает мышечную усталость и уменьшает жировые отложения. Этот шаг также благоприятствует улучшению подвижности плечевых суставов, локтей и запястий. Описанные движения могут оказывать благотворное влияние при лечении и профилактике растяжения мышц спины и плечевого пояса, проблем с позвоночником и периаартритов плечевых суставов.

#### **Шаг 4. РАЗГОНЯТЬ ОБЛАКА, РАЗМАХИВАЯ РУКАМИ**

##### **Теория:**



Рис. 4-1

На этом шаге сознание настраивается на образ большого человека, который, плавно размахивая руками, разгоняет красочные облака, плывущие в небе над головой; движения мягкие, плавные и наполненные силой. На этом шаге вместе с внешней концентрацией также используется концентрация внимания в точке лаогун. Широкие движения, совершаемые по кругу, заставляют быстрее двигаться кровь и лимфу, особенно в верхней части туловища, улучшается сократительная деятельность сердца, подвижность плечевых, локтевых и коленных суставов.

Концентрация внимания в процессе всего выполнения упражнения на точке лаогун, регулирует деятельность сердца, дыхания и циркуляцию по организму внутренней энергии.



Рис. 4-2

#### *Метод:*

1. Закончив предыдущее движение (шаг 3), вернуть правую ногу назад в исходное положение, вес тела перенести на середину линии, соединяющей стопы; постепенно отвести левую руку в сторону, обе ладони обращены вверх и находятся на уровне плеч, затем повернуть ладони таким образом, чтобы центры ладоней обратились вниз, при этом медленно опускать обе руки через стороны до тех пор, пока они не пересекутся перед животом, левая рука сверху, правая снизу; одновременно присесть до тех пор, пока проекции коленных чашечек на землю не окажутся на уровне пальцев ног. Все эти движения сопровождаются выдохом (Рис. 4-1, 4-2).



Рис. 4-3

2. Затем постепенно выпрямить колени, поднимая обе руки и, повернув их перед грудью, развести впереди над головой, ладони обращены наружу и вверх. При этих движениях производится вдох (Рис. 4-3).

3. Далее медленно опустить обе руки через стороны вдоль туловища, кисти поворачиваются ладонями вниз и назад, в тоже время колени так же медленно сгибаются. Все движения сопровождаются выдохом (Рис. 4-2).

Описанные выше движения приседания и вытягивания, вдоха и выдоха рассматриваются за один цикл. При выполнении данного шага необходимо повторить каждый цикл от 3 до 5 раз.

#### Функции:

Движения этого шага благотворно влияют на профилактику артритов плечевых суставов благодаря широким круговым движениям рук; также за счет сгибательных и разгибательных движений колен и сокращений и растяжений мышц туловища улучшаются подвижность коленных суставов и дыхательные функции.



## Шаг 5. РАЗВЕРТЫВАНИЕ ПЛЕЧА В ФИКСИРОВАННОМ ПОЛОЖЕНИИ

### Теория:

Внешняя концентрация на «развертывании плеча», в то время как внутренняя направлена в центр ладоней на точку лаогун (Р. 8).

Прототипом этого шага является движение «Отступающая обезьяна» из тайцзи цюань, которое также известно как «Развертывание плечевой кости». При выполнении упражнения стоять в положении «всадника», обычно называемом «фиксированным положением». «Развертывание плеча» здесь описывает противоположные движения двух рук: одна спереди, другая сзади.

На этом шаге особое внимание уделяется управлению движением ци посредством определенной концентрации и перемещения рук, плечевых суставов и суставов позвоночника. В результате выполнения упражнений увеличивается объем грудной клетки, регулируются и улучшаются дыхательные функции. Описанные движения способствуют профилактике и лечению заболеваний указанных выше суставов.

Внутренняя концентрация на этом шаге на точке лаогун, при этом производится комбинирование внешней и внутренней концентрации для регулирования сознания, дыхания и энергии.

### Метод:

1. Заканчивая последнее движение предыдущего упражнения, постепенно вытягивать вперед левую руку, ладонью обращенной вверх, правую руку отводить назад, сопровождая движение



Рис. 5-1



Рис. 5-2

вдохом. Следующим движением слегка согнутую правую руку по дуге поднимать вверх, и затем, выталкивая кулак вперед и перемещая его возле уха, развернуть ладонью вниз и слегка присесть, приняв позу «всадника» (Рис. 5-1). Одновременно левую руку согнуть и двигать в обратном направлении таким образом, что обе кисти оказываются ладонями друг к другу с левой стороны груди. Внимание сосредоточить в точке лаогун (Рис. 5-2).



Рис. 5-3



Рис. 5-4

Движение сопровождать выдохом. После этого плавно повернуть тело влево, развернуть правую ладонь на  $180^\circ$ , повернуть ладони (Рис. 5-3), развести руки, расправить грудь и выпрямить при этом колени. Это движение сопровождается глубоким, медленным, продолжительным и ровным вдохом (Рис. 5-4).



Рис. 5-5

2. Аналогично описанному выше выполнить движения рук с другой стороны, в противоположном направлении (Рис. 5-5).

Предоставленные выше движения рассматриваются за один цикл. Выполнить каждый цикл по 3-5 раз.

### *Функции:*

На этом шаге руки и грудная клетка описывают широкие размашистые движения; акупунктурные точки лаогун, расположенные в центре ладоней, постоянно приближаются друг к другу; все это усиливает внутренние регулятивные функции и способность концентрироваться. В дополнение коленные суставы и суставы позвоночника в процессе занятий мягко нагружаются, что улучшает их физиологическое состояние. Нормализуются дыхательные функции, что благотворно сказывается на предупреждении и лечении трахеитов и простуды.

### **Шаг 6. ГРЕСТИ НА ЛОДКЕ В ЦЕНТРЕ ОЗЕРА**

#### *Теория:*

Внешняя концентрация на образе «гresti на лодке в центре озера», в то время как внутренняя в точке лаогун (Р. 8) в центре ладоней.

Движения этого шага ассоциируются со свободным и легким движением лодки скользящей по глади живописного озера. В процессе занятия внутренняя концентрация постоянно направлена в точку лаогун (Р. 8).

Этот шаг способствует регулированию сознания, дыхания и энергии благодаря гармоничным движениям всех суставов туловища, особенно крупных суставов колен, лодыжек, бедер, локтей, запястий, суставов позвоночника. Это приводит к свободному движению энергии по меридианам, избавлению от проблем с суставами и гармонизации ци и крови.



Рис. 6-1

#### *Метод:*

1. Продолжая последнее движение из предыдущего шага, после «развертывания плеча», разведения рук в стороны, расправления грудной клетки постепенно повернуть тело назад к центру, обе руки опустив через стороны свободно по бокам, сопровождая движения выдохом (Рис. 6-1). Полусжав кисти в кулаки, поднять руки вверх и





Рис. 6-2

поместить на уровне шеи, сопровождая движение вдохом (Рис. 6-2). Затем согнуть колени, слегка присев, и медленно по дугам разводить руки с ладонями, обращенными вперед, вниз и назад, выполняя движение подобное гребле веслами. Движение сопровождается выдохом (Рис. 6-3).



Рис. 6-3



Рис. 6-4

2. Постепенно выпрямить оба колена, медленно перемещать с вращением обе руки вверх таким образом, что ладони обращаются вверх и вперед, а затем помещаются перед воротниковой зоной (шеей); кисти рук полусжаты (Рис. 6-4). Движения сопровождаются вдохом.

Описанные выше движения подъема и опускания рассматриваются как один цикл. Всего выполняется 3-5 циклов за один шаг.

### **Функции:**

В дополнение к регулированию сознания, дыхания и энергии, воспитывается дух, стабилизируются мысли и закаляется воля. Из-за движения всех малых и больших суставов тела, этот шаг оказывает благотворное влияние на улучшение функционирования суставов, особенно суставов бедер, колен, лодыжек, плеч и локтей. Этот шаг способствует укреплению прямых мышц живота и улучшению функций внутренних органов. Кроме того, он полезен для регулирования деятельности селезенки и желудка. Те, кто обычно страдает от нарушения пищеварения, хронических гастритов, хронических гепатитов и тому подобного должны как можно чаще выполнять данный шаг.

### **Шаг 7. ДЕРЖАТЬ МЯЧ ПЕРЕД ПЛЕЧАМИ**

#### **Теория:**

Движения на данном шаге базируются на образе человека, держащего мяч на уровне плеч, и это является объектом внешней концентрации. Внутренняя концентрация остается сфокусирована в центр ладони на точке лаогун (Р. 8). Упражнение выполняется попеременно влево и вправо, соответственным образом меняется и концентрация внимания.

Левосторонние и правосторонние движения данного шага помогают увеличить подвижность позвоночника, улучшают функции сокращения-растяжения, а также координацию работы поясничных и спинных мышц. Кроме того, упражнение улучшает состояние мышечной группы плечевого пояса.



Рис. 7-1

#### **Метод:**

1. Закончив движение предыдущего шага, постепенно на уровне шеи разжать кулаки и опустить руки, колени больше не сгибать, тело выпрямлено, расслабленно и спокойно (Рис. 7-1). Медленно начать движение правой рукой вверх влево и вытянуть ее по направлению к левому плечу, воображая будто вы поддерживаете мяч (внутренняя концентрация в лаогун (Р. 8)), ладонь обращена



Рис. 7-2



Рис. 7-3

влево вверх. Туловище при этом поворачивается влево на  $45^\circ$ , приподнимается правая ступня, пальцы касаются земли, вес тела перемещается на левую ногу. Описанные движения сопровождаются вдохом (Рис. 7-2).

Затем перевернуть правую кисть ладонью вниз и медленно, естественным образом опустить; вернуть туловище в исходное положение, сопровождая движение выдохом (Рис. 7-3).



Рис. 7-4

2. Таким же образом произвести поддержку мяча к правому плечу, но в противоположном направлении (Рис. 7-4).

Движения влево и вправо рассматриваются как один цикл. Выполнить от 3 до 5 циклов.

### **Функции:**

Выполнение движений этого шага поможет снять усталость и напряжение поясничных и спинных мышц, увеличить их эластичность. Они оказывают хорошее влияние на профилактику и лечение плечевых периартритов, проблем с шейными и поясничными позвонками, улучшают дыхательные функции.

### **Шаг 8. ПОВЕРНУТЬ ТЕЛО, ЧТОБЫ ПРИСТАЛЬНО ВЗГЛЯНУТЬ НА ЛУНУ**

#### **Теория:**

В основе движений лежит образ человека, который поворачивается, чтобы пристально взглянуть на луну. Это внешняя концентрация, в то время как внутренняя концентрация на этом шаге остается в лаогун (Р. 8). Когда вы поднимаете голову, концентрация внимания в точке лаогун, и в то же время мысленно представляете себя смотрящим на яркую полную луну в ясном ночном небе и комбинируете как внешнюю, так и внутреннюю концентрацию для регулирования сознания, дыхания и энергии.

На этом шаге выполняются более размашистые движения, чем на предыдущем «держать мяч перед плечами», тем самым улучшается состояние костного аппарата, мышц спины и плечевых суставов.

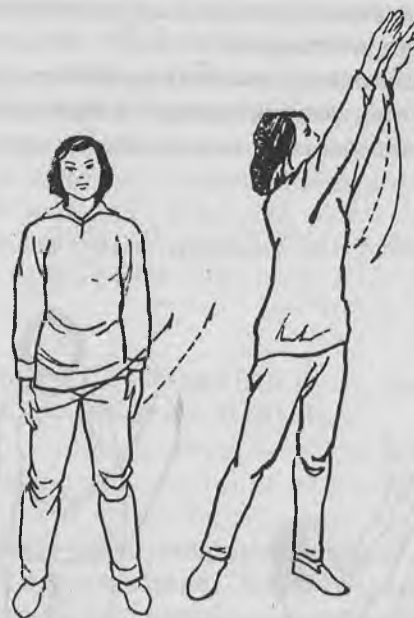


Рис. 8-1

Рис. 8-2

#### **Метод:**

1. Заканчивая движение предыдущего шага, медленно переместить вес тела на левую ногу, повернуть тело влево на  $45^{\circ}$ , поднять обе руки вверх влево от туловища, приподнять правую ступню и слегка опереться на пальцы этой же ноги, обе ладони обращены вперед и вверх. Поднять голову, как бы пристально взглядывая на луну, но концентрация внимания сосредоточена в лаогун. В процессе

движения выполнять вдох; затем постепенно опустить обе руки и вернуть туловище в исходное положение, опустить правую ступню на землю. Произвести выдох (Рис. 8-1, 8-2).

2. Произвести описанные выше движения еще раз, но в правую сторону.

Упражнение, выполненное в правую и в левую стороны, рассматривается как один цикл. В процессе выполнения шага необходимо сделать 3 - 5 циклов.



Рис. 8-4



Рис. 8-3

### **Функции:**

Движения этого шага в основном подобны движениям предыдущего и благоприятно влияют на функционирование различных суставов от плеч, шеи и до поясницы. Упражнение способствует улучшению дыхательных функций, предупреждает и лечит периартриты плеч, хронические трахеиты, гиперостеогению поясничных позвонков, снимает усталость и облегчает болезненность в поясничных и спинных мышцах. Тем, кто часто страдает от перечисленных выше проблем, его рекомендуется выполнять чаще.

### **Шаг 9. ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С ТОЛКАНИЕМ ЛАДОНЬЮ**

#### **Теория:**

На этом шаге координируются движения «поворота» и «толкания». Здесь «поворот» может рассматриваться как направляющий движение ци, в то время как «толкание» — как генерирующее энергию и силу. В процессе занятия концентрация в точке лаогун (Р. 8). Концентрация на этом шаге только внутренняя.

#### **Метод:**

1. Продолжая движение предыдущего шага, согнуть слегка оба колена и принять позу «всадника». Также согнуть локти, сжав кисти в кулак и поместить их возле туловища на уровне поясницы, тыльной стороной вниз (Рис. 9-1). Медленно повернуть поясницу влево на 45° и поднять



Рис. 9-1

Рис. 9-2

правую руку, сопровождая движение вдохом. Следующим движением повернуть запястье, кулак разжать и толкнуть открытой ладонью с «внутренним» (мысленным) усилием в левостороннем направлении, ладонь обращена влево. Движение сопровождается выдохом (Рис. 9-2). Затем ладонь снова сжать в кулак запястьем вверх, согнуть правую руку и отвести ее назад с правой стороны от поясницы. (Рис. 9-3).



Рис. 9-3

Рис. 9-4

2. Аналогично описанному выше повернуть поясницу в правую сторону и произвести толчок левой ладонью (Рис. 9-4).

Правое и левостороннее движение – один цикл. Повторить 3 - 5 циклов.

#### Функции:

Движение «поворота поясницы» улучшает координацию мышечных групп, суставов поясницы и бедер. Таким образом этот шаг может быть полезен для профилактики и лечения напряжения мышц

поясницы, улучшения функционирования поясничных позвонков и уменьшения проблем с пояснично-крестцовым соединением. «Толкающая ладонь» улучшает взаимодействие шейных позвонков и позвонков грудной клетки, плечевых и локтевых суставов. При длительной практике описанные выше эффекты усиливаются, это может помочь предупредить и излечить гиперостеогению шейных позвонков, периартрит плеч, усилить кровоток в артериях мозга.

#### Шаг 10. В ПОЗИЦИИ «ВСАДНИКА» ДВИГАТЬ РУКАМИ В ОБЛАКАХ

##### *Теория:*

Внешняя концентрация на руках двигающихся в облаках, внутренняя на точках лаогун (Р. 8).

Поза «всадника» является стандартной позицией, в которой принимается положение, подобное человеку, скачущему на лошади, то есть ноги раздвинуты, колени полусогнуты, проекция коленной чашечки на землю при этом не выходит за пальцы ног, копчик в середине, ягодицы слегка подтянуты, верхняя часть туловища прямая, вес тела распределен на обе ноги. «Двигать руками в облаках» – положение, при котором руки двигаются вправо и влево подобно белым облакам, плывущим по небу: легко, беззаботно и естественно. В процессе выполнения упражнения внутренняя и внешняя концентрация могут совмещаться, позвоночник играет роль вертикальной оси, регулируются сознание, дыхание и энергия.



Рис. 10-1

Рис. 10-2

##### *Метод:*

1. После завершения выполнения предыдущего движения и возвращения в исходную позицию, оставаться в положении «всадника»; обе руки полусогнуты в кулаки и помещены по сторонам поясницы (Рис. 10-1).

2. Постепенно повернуть верхнюю часть туловища влево на  $45^\circ$ , разжать кулаки в ладони, правая рука вытягивается в левую сторону по дуге, локоть слегка согнут, центр ладони направлен на иньтан (точка между бровями), левая рука на высоте



Рис.10-3

пупка и обращена ладонью вправо, концентрация в лаогун (Р. 8), движения сопровождаются вдохом (Рис. 10-2). После этого поясницей, как бы ведущей движение\*, медленно повернуть тело слева направо, производя выдох (Рис. 10-3).

\* Это означает, что в процессе выполнения движений поясница играет ведущую роль. То есть сначала поясница начинает выполнять движение, а затем за ней в движение, в том же направлении, втягивается все тело. При таком движении внутренние органы в животе подвергаются своеобразному массажу.



Рис. 10-4

3. Когда поворот достигнет  $90^\circ$  вправо, слегка приподнять тело и левую руку поднимать по дуге так, чтобы центр ладони находился на уровне иньтан. В то же время опустить правую руку по дуге медленно таким образом, чтобы правая ладонь находилась на высоте пупка, выполняя при этом вдох. Тем же способом повернуть тело справа налево (Рис. 10-4).

Описанные выше движения влево и вправо составляют один цикл упражнений. Всего рекомендуется выполнить от 3 до 5 циклов.



Все описанные выше упражнения представляют собой первую часть комплекса и после выполнения заключительного шага первой части можно сделать небольшой перерыв. Вторую часть упражнений можно выполнять только после тщательного освоения первой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ

#### Метод:

1. Слегка наклонить верхнюю часть туловища, согнуть колени и полуприсесть, медленно опустив обе руки по сторонам колен, сопровождая движения выдохом.

2. Медленно поднимать обе руки, воображая, что в них находится сгусток энергии ци. Выпрямлять тело и продолжать выносить обе руки перед собой вверх до уровня лба, сопровождая движение глубоким, долгим и медленным вдохом.

3. Повернуть руки ладонями вниз, медленно опустить обе руки вдоль средней линии туловища, как бы наполняя тело энергией ци, находящейся в руках. Движение сопровождается глубоким, продолжительным и медленным выдохом. Когда руки проходят напротив рта, прикоснуться кончиком языка к верхней части неба за зубами (альвеолам), затем опустить язык и продолжать процесс опускания ци в даньтянь.

4. Сложить руки точками лаогун друг над другом и поместить их на область даньтянь. Для мужчин левая рука снизу (внутри), а правая сверху, в то время как для женщин снизу правая рука. Приподнять почечную ци 3 - 5 раз (под этим подразумевается приподнимание (втягивание,

поджимание) репродуктивных органов и ануса, с одновременным стискиванием зубов).

5. В завершении приподняться на цыпочки и затем, постепенно расслабившись, полностью опустить ступни на землю.

#### Функции:

Регулирует сознание, дыхание и энергию в положении «всадника,двигающего руками в облаках», при помощи И (мысли, воли), направляющей ци таким образом, что ци доходит всюду куда направляется И. Поясница используется в качестве оси, инициирующей повороты тела (откуда движение начинается). Все это определяет полезность упражнения для стабилизации деятельности нервной системы, для профилактики и лечения напряженности и повреждений поясничных мышц, периартритов плеч, гиперостеогении, а также улучшения деятельности внутренних органов.



**ВТОРАЯ ЧАСТЬ: шаги с 11 по 20**

### **Шаг 11. ВЫЧЕРПЫВАНИЕ МОРЯ СЛЕВА И СПРАВА, ОСМАТРИВАНИЕ НЕБА**

#### *Теория:*

Внешняя концентрация на «вычерпывании моря и осматривании неба». Вы представляете себя, находящимся на берегу моря в ясный солнечный день. Внутренняя концентрация в точке лаогун (Р. 8) в середине ладони.

На этом шаге выполняется сгибание поясницы, вытягивание рук и поднятие головы, как бы смотрящей вверх в небо, то есть производится «вычерпывание моря и осматривание неба». Море и небо создают впечатление безбрежности. Существует много древних высказываний о море и небе, которые способствуют раскрытию человека для позитивного восприятия мира. В процессе выполнения занятий регулируется сознание, дыхание и энергия, которая наполняет сердце и разум.

Принимая во внимание физиологические функции левого и правого полушарий головного мозга, рекомендуется выполнять этот шаг в левой и правой последовательности.





Рис. 11-1

*Метод:*

#### А. ВЫЧЕРПЫВАНИЕ МОРЯ СЛЕВА, ОСМАТРИВАНИЕ НЕБА

1. Завершая последнее движение предыдущего шага, слегка отклонить туловище назад, отвести назад обе руки, и шагнуть левой ногой влево вперед, ступня при этом слегка касается земли. Движение сопровождается вдохом (Рис. 11-1). Следующим движением полностью опустить ступню на землю, приняв положение левосторонний «лучник»\*, медленно согнуть верхнюю часть



Рис. 11-2

туловища вперед, смещая вес тела также вперед и скрещивая обе руки (подводя через стороны) перед левым коленом, производя выдох (Рис. 11-2).

\* «Лучник» — позиция, часто используемая в китайских боевых искусствах, имеющая как правую так и левую стороны. Левосторонний «лучник»: начиная из положения ноги параллельно, сделать шаг левой ногой влево и вперед, переместить туловище в том же направлении, согнуть левую ногу, а правую оставить прямой, вес тела на левой ноге. Эта позиция стрелка из лука, который как бы пускает стрелу. Пальцы левой ноги слегка направлены вправо, в то время как пальцы правой ноги направлены вперед. Для правостороннего лучника движение выполняется в противоположную сторону.



Рис. 11-3

2. Медленно отклонить верхнюю часть туловища назад, сместить вес тела также назад, постепенно разводя обе руки (ладони обращены наружу и вверх) поднять голову, как бы смотря в небо, сопровождая движения вдохом (Рис. 11-3). Следующим движением согнуть верхнюю часть туловища вперед, опустить руки свободно в стороны, естественным образом вниз и снова перекрестить их перед левым коленом, произведя при этом выдох (Рис. 11-1, 11-2).

Предоставленные выше движения рассматриваются как один цикл упражнений. При выполнении шага произвести от 3 до 5 циклов.



Рис. 11-4

#### Б. ВЫЧЕРПЫВАНИЕ МОРЯ СПРАВА, ОСМАТРИВАНИЕ НЕБА

Заканчивая предыдущее движение, медленно отклонить верхнюю часть туловища назад, вес тела переместить в том же направлении, левую ногу подвести назад, постепенно разводя руки. После того как левая нога окажется стоящей твердо на земле, переместить правую ногу на полшага вправо вперед, ступня мягко касается земли пальцами и производится вдох. Следующим движением вся ступня помещается на землю, туловище сгибается вперед, руки пересекаются перед правым коленом и

производится выдох (Рис. 11-4).

Описанные выше движения вдоха и выдоха рассматриваются как один цикл и выполняются от 3 до 5 раз.

#### **Функции:**

На этом шаге тело наклоняется вперед и назад, производятся глубокие вдохи и выдохи, таким образом хорошо укрепляются мышцы спины и поясничного пояса, улучшается подвижность суставов колен, бедер и плеч. Упражнение также эффективно в качестве внутреннего массажа сердца, легких, печени, почек, селезенки, желудка и других внутренних органов, полезно для общей координации деятельности всех органов\* и восстановления плавности движения потока ци по меридианам и крови по сосудам. Ровные, ритмичные и неторопливые движения создают чувство удобства, легкости и комфорта при их выполнении.

\* Китайская медицина классифицирует основные внутренние органы человека на пять цзан-органов и шесть фу-органов. Пять цзан-органов являются плотными органами и относятся к Инь. Этими органами являются: сердце, печень, селезенка, легкие и почки. С другой стороны шесть фу-органов – полые и относятся к сфере Ян. Фу-органы: желчный пузырь, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, мочевой пузырь и трицзяо (тройной обогреватель). В зависимости от различных школ, в дополнение к пяти цзан-органам иногда включается шестой – перикард (Ворота Жизни). Необходимо отметить, что в китайской медицине выделение внутренних органов производится в большей степени по их функциональному предназначению, чем по анатомической структуре. Поэтому функции органов в традиционной китайской медицине не обязательно совпадают с функциями тех же органов в западной медицине.

Этот шаг оказывает хорошо скоординированное и гармонизированное воздействие на различные заболевания, вызванные нарушением функционирования внутренних органов. Примерами таких заболеваний могут быть болезни желудка, кишечника, гастроптозы, хронические гастриты, хронические энтериты, нарушение функций вегетативной нервной системы, неврозы, а также различные суставные боли и мышечные напряжения.

### **Шаг 12. РЕГУЛИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ ЦИ ВВЕРХ И ВНИЗ**

#### **Теория:**

Этот шаг предназначен для успокоения после выполнения предыдущего шага «вычерпывание моря, осматривание неба». Успокаивающий эффект достигается за счет регулирования сознания, дыхания и энергии посредством медленного плавного вдоха при движениях рук вверх и выдоха при движениях вниз. Рука используется для помощи И (мысли), которая в свою очередь ведет ци. На этом шаге выполняется внутренняя концентрация в точке лаогун (Р.8).

#### **Метод:**

1. Закончив предыдущее движение, подтянуть правую ногу в исходное положение, при этом медленно отклонить верхнюю часть тела назад (переместить вес тела также назад), постепенно опуская руки по сторонам туловища и производя выдох.



Рис. 12-1



Рис. 12-2

2. При помощи правой ладони, обращенной вниз (концентрация внимания в точке лаогун (Р. 8)) мысленно вести ци, поднимая руку вверх вдоль вертикальной линии перед левой подмышкой. Когда рука достигнет уровня плеча, повернуть кисть ладонью наружу, а при достижении уровня головы ладонь повернуть вверх (Рис. 12-1, 12-2). При этих движениях производится вдох. Затем медленно, опять же при содействии руки (ладонью вниз),



Рис. 12-3



Рис. 12-4

провести ци в даньтянь вдоль средней линии туловища. При этом производить выдох (Рис. 12-3).

3. Аналогично описанному выше, регулировать движение ци с помощью левой руки (Рис. 12-4).

Описанные движения с левой и правой стороны рассматриваются как один цикл. Выполнить 3 - 5 цикла.

### **Функции:**

Благодаря полной сосредоточенности на внутренней концентрации, на этом шаге особенно легко войти в спокойное умиротворенное состояние, расслабиться и восстановить естественный дыхательный ритм. Это оказывает хорошее воздействие на регулирование функций коры головного мозга и улучшение деятельности внутренних органов, при лечении неврозов и проблем желудочно-кишечного тракта, при климактерическом синдроме, при гипертензии и разнообразных расстройствах, вызванных избыточными эмоциями\*.

\*Согласно традиционной китайской медицине, эмоциональная разбалансированность является одной из причин заболеваний. Существует семь эмоций: радость, гнев, печаль, тревожность, горе, страх и испуг, которые рассматриваются как эндогенные факторы, а болезни, что ими вызываются – болезни от «внутренних» факторов в отличие от болезней, вызванных внешними факторами. К внешним факторам относятся шесть погодных влияний – ветер, холод, летний зной, сырость, сухость, жар.

### **Шаг 13. СЛЕВА И СПРАВА ТОЛКАТЬ И УСИЛИВАТЬ ВОЛНУ**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на образе «толкание и усиление волн», в то время как внутренняя на точке лаогун (Р. 8) в центре ладони.

На этом шаге имитируется движение вверх – вниз волн и больших речных и морских валов, что благотворно воздействует на состояние сознания, дыхания и энергии. При выполнении этого упражнения движения вверх и вниз, поднимание и опускание тела не только красивы и грациозны, но также помогают расслабиться и привести себя в комфортное состояние после завершения упражнений.

#### **Метод:**

#### **А. ТОЛКАНИЕ И УСИЛЕНИЕ ВОЛН СЛЕВА**

1. Заканчивая предыдущее движение, опустить правую руку от передней средней линии туловища естественным образом к бедру, медленно согнуть обе руки, слегка согнуть пальцы и поместить руки перед грудью, кисти повернуть из положения ладонями вниз и вперед, в то же время вес тела переместить назад и произвести вдох. Затем сделать шаг левой ногой влево вперед, ступня на земле; вес тела переместить вперед с концентрацией внимания на толкании обеими руками в направлении вперед и вниз. Производить при этом выдох (Рис. 13-1). Вслед за этим приподнять корпус вверх, поднимая обе руки по дуге подобно поднимающейся волне,



Рис. 13-1

Рис. 13-2

при этом пятка ноги, находящаяся сзади, отрывается от земли. Движения сопровождаются вдохом (Рис. 13-2, 13-3).

2. Когда волна достигнет своего гребня, выполняйте опускающее движение, сосредотачиваясь на этом образе. В тоже время, перемещая вес тела назад, опустите ступню на землю, приподнимите пальцы ноги, находящейся спереди,



Рис. 13-3

и постепенно опустите обе руки в нижнее положение волны, производя выдох. Далее поднимите обе руки согнутые в локтях и верните их снова в верхнее положение перед грудью, производя вдох.

Повторить 3 - 5 раз.





Рис. 13-4

### В. ТОЛКАНИЕ И УСИЛЕНИЕ ВОЛН СПРАВА

1. Закончив предыдущее движение, когда вес тела смещен назад и обе руки, слегка согнутые, подняты вверх, подтяните левую ногу и, твердо на нее операясь, сделайте шаг правой ногой вперед вправо, полностью поставив ступню на землю и производя вдох (Рис. 13-4).

2. Следующим движением, в то время когда вся стопа находится на земле, переместите вес тела вперед и производите движение толкания и усиления волны справа.

Повторить от 3 до 5 раз.

### Функции:

На этом шаге обеспечивается скоординированное движение всех частей тела, особенно активно нагружаются все суставные соединения. Правильное выполнение всего упражнения приводит к улучшению регуляторных функций головного мозга и полезно при неврозах. Благодаря глубокому дыханию при движениях корпуса вверх и вниз улучшается состояние внутренних органов. В процессе выполнения упражнения, практически каждый испытывает от движений особый комфорт и удовольствие. У человека появляется желание продолжать упражнение значительно дольше. Особенность этого шага состоит в том, что выполнение упражнения попеременно в обе стороны значительно более эффективно, чем только в одну.

### Шаг 14. УСПОКОЕНИЕ ЦИ ГРУДИ И ЖИВОТА

#### Теория:

Этот шаг предназначен для стабилизации деятельности организма после выполнения предыдущего шага «толкание и усиление волн». Он способствует успокоению ци груди и живота при помощи концентрации внимания в точке лаогун (Р. 8), что приводит к регулированию сознания, дыхания и энергии.

Упражнение выравнивает поток ци, регулирует работу всех меридианов, внутренних органов и улучшает координацию их деятельности. Поэтому нормализуется их функционирование и улучшается жизнеспособность.



Рис. 14-1

Рис. 14-2

**Метод:**

1. Из предыдущего движения, когда вес тела смещен назад, согните и поднимите вверх обе руки и одновременно подтяните правую ногу. После возвращения ноги в исходное положение, медленно опустите обе руки вдоль ребер к бедрам, производя выдох.

2. Поднимите правую руку ладонью наружу вверх через сторону, производя вдох (Рис. 14-1). Затем опустите ее от уха в направлении влево вниз, ладонью внутрь, при этом производится успокоение ци груди и живота. Концы пальцев направлены



Рис. 14-3

Рис. 14-4

вниз, но после прохождения диафрагмы ладонь приобретает горизонтальное положение, при этом производится выдох и слегка сгибаются колени (Рис. 14-1, 14-2).

3. Поднять левую руку и «успокоить» ци груди и живота с правой стороны, следуя описанной выше процедуре, но в противоположном направлении (Рис. 14-3, 14-4).

Описанные движения слева и справа рассматриваются как один цикл. Всего сделать от 3 до 5 циклов.

### **Функции:**

На этом шаге выполняется только внутренняя концентрация. Движения помогают расправить грудь, улучшить подвижность диафрагмы, регулируют деятельность желудка и кишечника, улучшают работу печени и состояние желчного пузыря, питание почек, успокаивают сердце. Это упражнение эффективно для пациентов, которые страдают разбалансированностью деятельности внутренних органов и эмоциональной нестабильностью. В то же время оно полезно для улучшения подвижности плечевых и локтевых суставов. Для тех, кто страдает перечисленными ниже болезнями, этот шаг рекомендуется выполнять чаще: при ощущении переполнения в груди и диафрагме, хроническом расстройстве желудка, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта, функционировании сердца и легких, заболеваниях нервной системы и бессоннице.

### **Шаг 15. ЛЕТЯЩИЙ ГОЛУБЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ ВЛЕВО И ВПРАВО**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на образе «летающего голубя с распростертыми крыльями», в то время как внутренняя в точке лаогун (Р. 8) в центре ладони.

На этом шаге внешняя концентрация основывается на образе прекрасных и точных движениях летающего голубя, скользящего по воздуху на распростертых крыльях. В комбинации с внутренней концентрацией это упражнение хорошо

регулирует сознание, дыхание и энергию. На комбинировании внутренней и внешней концентрации, гармонизации взаимоотношения Неба, Земли и Человека укрепляется естественная связь между человеком и окружающей средой.

#### **Метод:**

#### **А. ЛЕТЯЩИЙ ГОЛУБЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ ВЛЕВО**

1. Закончив предыдущее движение, постепенно переместить вес тела на правую ногу, развести руки в стороны, ладони обращены вперед, и в то же время вынести левую ногу на полшага влево вперед (Рис. 15-1). При выполнении движений



Рис. 15-1



Рис. 15-2



Рис. 15-3



Рис. 15-4

производится вдох. Следующим движением перенести вес тела вперед, медленно перемещая обе руки вперед навстречу друг другу до тех пор, пока расстояние между ними не будет равно ширине плеч; ладони обращены друг к другу. Движение сопровождается выдохом. Принятое положение — «лучник» слева (Рис. 15-2).

2. Постепенно сместить вес тела назад, согнуть обе руки, подводя ладони к груди (Рис. 15-3), а затем медленно развести их в стороны. При этом производится вдох.

Повторить описанные выше движения от 3 до 5 раз.

### В. ЛЕТЯЩИЙ ГОЛУБЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ ВПРАВО

1. Заканчивая предыдущее движение, подтянуть левую ногу и, в то же время, медленно перенести вес тела назад, продолжая разводить руки и производить вдох.

2. Выполнить в правую сторону «летающий голубь расправляет крылья» как описано выше (Рис. 15-4).

Повторить упражнение от 3 до 5 раз.

### **Функции:**

Благодаря перемещению веса тела назад и вперед одновременно с разведением рук в стороны и их сведением к груди, этот шаг эффективен для расширения грудной клетки, увеличения объема легких, улучшения подвижности суставов. Он благоприятен для успокоения сердца, уменьшения душевного волнения, способствует выравниванию и мягкости дыхания. Комплекс рекомендуется тем, кто страдает от заболеваний, течение которых значительно облегчается при соответствующей практике. Это хронические заболевания респираторной системы такие как бронхиты и эмфизема легких, проблемы нервной и кровеносной систем такие как неврозы, недостаток кровоснабжения мозга, церебральный атеросклероз, коронарная недостаточность, а также проблемы, связанные с пищеварительной системой.

### **Шаг 16. ДВА ДРАКОНА ОБВИВАЮТ КОЛОННУ**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на образе «два дракона обвивают колонну», в то время как внутренняя концентрация на погружении ци в даньтянь.

На этом шаге имитируются движение двух драконов, которые спирально обвивают колонну, попеременно двигаясь то вверх, то вниз, что вместе с внутренней концентрацией приводит к регулированию сознания, дыхания и энергии, к скоординированному движению всех суставов тела.



Рис. 16-1

#### **Метод:**

1. Заканчивая предыдущее движение, подтянуть правую ногу в исходную позицию, одновременно разводя руки и смещая вес тела назад. Эти движения сопровождаются вдохом. Затем повернуть кисти ладонями вниз и опустить их естественно вдоль туловища, производя выдох.

2. С поясницей используемой в качестве оси, перемещать правую руку по направлению к левому плечу перед грудью, а левую руку, в то же время, передвигать за спиной к правому бедру, закручивая их вперед и назад. Одновременно сжимать ладони в кулаки и производить вдох (Рис. 16-1).



Рис. 16-2

3. Опуская колени — полуприсесть, приняв позу «всадника». Верхняя часть туловища и копчик выпрямлены, выпрямлен, мысленно представлять будто вы держите на голове легкий предмет, производить выдох (Рис. 16-2).



Рис. 16-3



Рис. 16-4

4. Выпрямите колени, разожмите кулаки в ладони и выполните движение как описано выше, но в противоположную сторону: левая рука закручивается перед грудью к правому плечу, правая рука движется за спиной к левому бедру, при этом сжимая ладони в кулаки и производя вдох. Затем колени снова опускаются, принимается позиция «всадника» и производится выдох (Рис. 16-3, 16-4).

Описанные движения слева и справа рассматриваются как один цикл. Всего выполнить 3 — циклов.

### **Функции:**

Этот шаг эффективен для улучшения подвижности и общего состояния плечевых, локтевых и бедренных суставов. Описанные движения способствуют циркуляции ци из дантьянь вверх и вниз по телу. Упражнение оказывает хорошее воздействие на улучшение регуляторных функций коры головного мозга, а также рекомендуется для профилактики лечения заболеваний колен, плеч и бедер.

### **Шаг 17. ВЛЕВО И ВПРАВО СХВАТИТЬ ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на образе «схватить воробья за хвост». В процессе выполнения четырех последовательностей движений Пен (отражение), Ло (откат), Цзи (сдавливание) и Ань (нажимание) чередуются выпрямление и сгибание, напряжение и расслабление; внутренняя концентрация в точке лаогун (Р.8). Выполнение движений «схватить воробья за хвост справа и слева» хорошо регулирует сознание, дыхание и энергию. В тайцзи цюань этот шаг является одним из основных. Важно помнить, что в процессе занятий используется только мысль (И), без применения всякой физической силы, то есть необходима только очень хорошая внутренняя концентрация. Это означает, что не нужно прикладывать внешних усилий, но только внутренние (мысленные), то есть используется внутренняя концентрация, направляющая движение ци так, что мысль (И) и ци действуют в единстве.



Рис. 17-1

#### **Метод:**

#### **А. СХВАТИТЬ ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ ВЛЕВО**

1. *Поддерживать мяч влево.* Из предыдущего движения сначала повернуть тело слегка вправо, в то же время правую руку вернуть назад по дуге и поднять вверх горизонтально. Когда тело повернется, обе руки обращены ладонями друг к другу перед правой стороной груди. Положение подобно тому, как будто вы несете или поддерживаете мяч; вес тела на правой ноге, левая нога слегка приподнята с внутренней стороны правой ноги и касается пальцами земли. При этом производится вдох (Рис. 17-1).



Рис. 17-2

2. *Слева Пен (отражение)*. Повернуть верхнюю часть туловища слегка влево, шагнуть левой ногой влево вперед, приняв позу «лучника» слева, в то же время передвигать левую руку вверх влево и производить выдох. Требованием является то, чтобы левая рука была согнута горизонтально в форме лука, а внешней стороной предплечья и тыльной частью кисти – направлена вперед. Левая рука на уровне плеча, левая ладонь обращена назад, правая рука опускается к правому бедру вправо вниз, ладонь обращена вниз, пальцы направлены вперед, взгляд на левом предплечье, внимание сконцентрировано в точке Лаогун (Рис. 17-2).



Рис. 17-3

Рис. 17-4

3. *Слева Ло (откат)*. Повернуть корпус слегка влево, следуя за вытягиваемой левой рукой вперед, кисть развернуть ладонью вниз, правую ладонь повернуть вверх и перемещать вперед до тех пор, пока она не достигнет уровня левой руки. Затем опустить обе руки, производя вдох. На этом этапе верхняя часть туловища вовлекается в поворот вправо, обе руки проходят живот по дуге вверх – вправо и назад до тех пор, пока правая ладонь, обращенная вверх, не достигнет уровня плеча (Рис. 17-3). Левую руку согнуть в горизонтальной плоскости, ладонь обращена назад, одновременно вес тела смещается на правую ногу (Рис. 17-4).





Рис. 17-5

4. Слева Цзи (сдавливание). Повернуть корпус слегка влево, согнуть правый локоть и развернуть правую руку, правая кисть приближается к внутренней стороне левого запястья, на расстояние около 5 см; продолжать поворачивать верхнюю часть туловища влево и медленно надавливать обеими руками вперед, левая ладонь обращена назад, в то время как правая – вперед. Левое предплечье должно сохранять движение по полукругу и одновременно вес тела перемещать медленно вперед до тех пор, пока не будет принято положение «лучник» слева (Рис. 17-5). Одновременно производится выдох.



Рис. 17-6

5. Слева Ань (нажимание). Повернуть левую руку так, чтобы ее ладонь была обращена вниз, двигать правую руку вперед над запястьем вправо, затем вытянуть вперед на той же высоте, что и левая рука, ладонью вниз. Развести обе руки влево и вправо на ширину плеч, производя вдох. Затем согнуть правое колено, верхнюю часть туловища медленно осадить назад, переместить вес тела на правую ногу, приподнять пальцы левой ноги, одновременно сгибая оба локтя и отводя обе руки к животу на уровне поясицы, и далее обеими руками выполнить толкающее движение вперед и вниз (Рис. 17-6).



Рис. 17-7

6. Слева Туй (толкание): Медленно перемещать вес тела вперед и, в то же самое время, центрами ладоней выполнять толкающее движение вперед и вверх, до принятия положения «лучник» слева. Производить выдох, взгляд прямо, внимание сконцентрировано в точках лаогун (Р. 8) (Рис. 17-7).



Рис. 17-8

#### В. СХВАТИТЬ ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ ВПРАВО

Продолжая описанные выше движения, медленно слегка присесть назад и в то же время поворачивать обе руки вправо (Рис. 17-8). Подтянуть левую ногу на ширину плеч и смещать вес тела на правую ногу; следующим движением повернуть корпус влево и переместить вес тела снова на левую ногу, при этом правую руку поместить слева у груди, описав дугу, ладонь обращена вверх. Согнуть левую руку горизонтально перед грудью, обе ладони обращены друг к другу в положении «поддерживать



Рис. 17-9

мяч вправо» (Рис. 17-9). Одновременно подтянуть правую ногу и держать ее на весу у внутренней стороны левой, пальцы правой ноги касаются земли. Сделать правой ногой шаг вправо вперед, приняв позу «лучник» справа и продолжать выполнять *справа Пен, справа Ло, справа Цзи, справа Ань и справа Туй* последовательно, поменяв только направление выполнения движений слева направо.

После завершения всего цикла упражнений вправо слегка присесть, подав верхнюю часть туловища назад, и повернуться влево, одновременно поворачивая обе руки влево, медленно переместить вес тела на левую ногу и подтянуть правую ногу на ширину плеч. Опустить обе руки естественным образом, перемещая центр тяжести тела на середину расстояния между ногами.

Обычно описанные выше движения в целом выполняются один раз, но можно их повторить от 3 до 5 раз.

#### Функции:

Это упражнение является одним из центральных в тайцзи цюань и в процессе выполнения различных форм этого комплекса встречается по несколько раз. В нем сконцентрированы как квинтэссенция кулачного боя, так и энергетическая наполненность силовых движений боевых искусств (гунфу). Руки помогают И (мысли), а И направляет ци. В движениях сочетается легкость и тяжесть, сила и мягкость, покой в движении, непрерывность и связанность движений, плавность, спокойствие и в то же время наполненность энергией. Частое выполнение этого шага способствует объединению в единое целое мысли (И), жизненной силы (Ци) и духа (Шень), что благоприятно воздействует на состояние и функционирование центральной нервной системы. Упражнение способствует предупреждению и лечению неврозов, бессонницы, чрезмерного количества сновидений, климактерического синдрома, умственного переутомления. Повороты бедер и поясницы, вытягивание и сгибание туловища дополнительно помогают улучшить функциональное состояние суставов и полезны для профилактики и лечения их заболеваний.

#### Шаг 18. ЗАХВАТЫВАНИЕ И НАПОЛНЕНИЕ ЦИ

##### Теория:

Внешняя концентрация на Вселенной, на всей

Природе – на ее безграничности и неохватности, внутренняя концентрация на наполнении ци в даньтянь. Движения состоят из приседаний и вставаний, поднятия рук и наполнения даньтянь ци. Это позволяет регулировать сознание, дыхание и энергию, постоянно обновляемую и никогда не кончающуюся, гармонизирует связь Неба, Земли и Человека. Упражнение приводит к улучшению функций всех суставов и мышц тела.

**Метод:**

1. Закончив предыдущее движение, развести руки медленно в стороны и поднять вверх, производя вдох (Рис. 18-1).

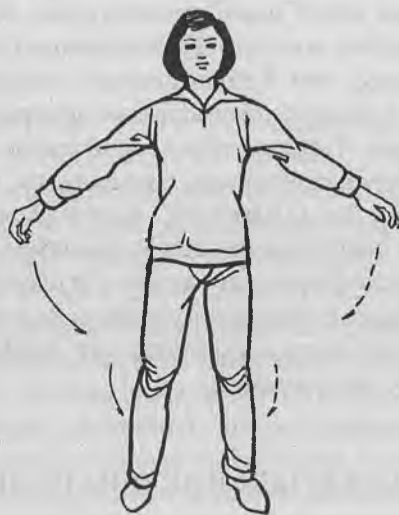


Рис. 18-1



Рис. 18-2

2. Слегка наклонить верхнюю часть туловища вперед, опустить колени и присесть, медленно опуская обе руки через стороны к коленям, производя выдох (Рис. 18-2).



Рис. 18-3

3. Медленно поднимать обе руки, мысленно представляя, что они набирают ци, выпрямить туловище и продолжать поднимать руки до уровня лба, производя глубокий, долгий и медленный вдох (Рис. 18-3).



Рис. 18-4

4. Повернуть обе руки ладонями вниз и медленно опускать их вдоль передней средней линии туловища, мысленно наполняя тело ци и производя глубокий, долгий и медленный выдох. Когда руки проходят уровень рта, прикоснуться кончиком языка верхнего неба за зубами (альвеол), затем отнять язык от неба и продолжить процесс проведения ци в даньтянь (Рис. 18-4).

Описанные выше движения поднимания и опускания вместе со вдохом и выдохом рассматриваются как один цикл. Всего повторить от 3 до 5 циклов.

### **Функции:**

На этом шаге происходит большой обмен внутренней и внешней ци, что приводит к увеличению объема легких, улучшению их функционирования. В результате повышается содержание в крови кислорода и улучшается общий метаболизм. Это определяет хороший лечебный эффект при хронических бронхитах, туберкулезе легких и других подобных хронических заболеваниях.

### **Шаг 19. СВЕДЕНИЕ ЛАДОНЕЙ В ПОЗЕ «ВСАДНИКА»**

#### **Теория:**

На этом шаге регулируется сознание, дыхание и энергия на основе комбинирования движения рук и концентрации внимания на точках лаогун (Р.8) обеих ладоней. Движения шага медленны и плавны, помогают направлять и вести ци таким образом, что она опускается в даньтянь. Упражнение, главным образом, усиливает регуляторные функции организма и приводит в состояние покоя кору головного мозга.

#### **Метод:**

1. Из предыдущего движения развести обе руки в стороны под углом в  $45^\circ$  к туловищу, ладони обращены назад, колени слегка опускаются и принимается поза «всадника». В процессе выполнения движения производится вдох (Рис. 19-1). Следующим движением ладони повернуть внутрь и



Рис. 19-1

вверх, мысленно посылая ци по направлению внутрь и вниз вдоль паха; верхняя часть туловища выпрямлена, копчик в среднем положении. При этом производится выдох (Рис. 19-2).



Рис. 19-2



Рис. 19-3

2. Медленно выпрямить оба колена, плавно поднимая обе руки, ладонями к себе, пальцы направлены вверх. Производится вдох (Рис. 19-3).



Рис. 19-3



Рис. 19-4

3. Свести ладони на уровне лба вместе и медленно опускать их вдоль передней средней линии (Жень-меридиан), производя выдох (Рис. 19-4). Мысленно направив ци в даньтянь, разжать обе ладони и развести руки в стороны под углом в  $45^\circ$  и затем повторить движение еще раз.

Описанные выше движения поднимания и опускания вместе со вдохом и выдохом рассматриваются за один цикл. Выполнить от 3 до 5 циклов.

### **Функции:**

Объединение концентрации внимания на ладонях и мысленного управления движением ци с погружением ее в даньтянь способствует успокоению сердца и общему расслаблению и, таким образом, приводит к хорошим результатам по стабилизации и регулированию физиологии, а также функций головного мозга. Этим определяются целебные эффекты для тех, кто страдает от неврозов, бессонницы, чрезмерного количества сновидений, раздражительности и вспыльчивости, умственного переутомления и чрезмерного беспокойства (тревоги). Упражнение помогает увеличить объем легких и содержание кислорода в крови, оказывает благотворное воздействие при лечении хронических бронхитов.

### **Шаг 20. ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУКИ ПРИ АТАКЕ КУЛАКОМ**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на атаке кулаком вперед с силой, с полным выпрямлением руки, внутренняя – в точке лаогун (Р. 8) центра ладони. Движение ци из даньтянь при выпрямлении руки для нанесения с силой удара кулаком регулирует сознание, дыхание и энергию. Это упражнение заимствованно из боевых искусств и служит для увеличения физической силы. Однако при выполнении этого шага в комплексе тайцзи цигун особое внимание должно уделяться не физической силе, с которой наносится удар, а мысленной концентрации на силе удара.



Рис. 20-1

Рис. 20-2

#### **Метод:**

1. Из предыдущего движения обе кисти полусжать в кулаки, тыльная сторона кулака направлена вниз, кулаки поместить по сторонам туловища у бедер. Принять позу «всадника» (Рис. 20-1). Медленно поднимая вверх правую руку, повернуть кулак запястьем вниз и произвести вдох. Следующим шагом вынести кулак вперед (нанести удар), одновременно производя выдох (Рис. 20-2).





Рис. 20-3

2. Повернуть правый кулак тыльной стороной вниз и отвести правую руку в исходную позицию, одновременно медленно поднять левую руку, развернув левый кулак запястьем вниз и производя вдох.

3. Толкнуть левый кулак вперед, производя при этом выдох (Рис. 20-3).

Следующим движением повернуть кулак запястьем вверх и подтянуть левую руку в исходную позицию (Рис. 20-4).

Описанные выше движения слева и справа



Рис. 20-4

рассматриваются, как один цикл. Всего выполнить от 3 до 5 циклов.

Представленные упражнения составляют вторую часть комплекса тайцзи цигун и после выполнения заключительного шага этой части можно сделать небольшой перерыв. Заключительный шаг тот же, что и для первой части. Третью часть упражнений можно начинать выполнять только после полного освоения второй части.

#### *Функции:*

Этот шаг демонстрирует внутреннюю силу атакующего кулака. «Внутренняя сила» известна также как внутренняя Гунфу и в данном случае означает помощь И (мысли) движением рук, направление ци с помощью И таким образом, что ци достигает любой точки в которую проникает И, а сила (Ли) и энергия удара достигает этих точек вслед за ци. Концентрация внимания на этом шаге имеет следующую траекторию (по этой траектории происходит движение ци из даньтянь в процессе удара): начинается в даньтянь, проходит в шаньчжун (Жень 17), затем проходит через плечи, локти, запястья, чтобы через точку лаогун (Р. 8) генерировать ударную энергию (силу). Результатом занятий является ощущение внутренней наполненности мощной силой, преобразованной из ци. Упражнение оказывает хорошее воздействие на улучшение функционирования меридианов, сухожилий и внутренних органов. Данный шаг предпочтительнее выполнять для лечения и профилактики общего ослабления организма, неврозов, одышки, учащения сердцебиения, ухудшения функций легких.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ: шаги с 21 по 28

## Шаг 21. ПОЛЕТ БОЛЬШОГО ДИКОГО ГУСЯ

### *Теория:*

Внешняя концентрация на образе большого дикого гуся, летящего в высоком необъятном небе; внутренняя концентрация поднимается и опускается в точку лаогун (Р. 8) в середине ладони. На этом шаге производится имитация движений большого дикого гуся, летящего высоко в небе, для регулирования сознания, дыхания и энергии. Полет большого дикого гуся не только красив, он также способствует ощущению свободы и раскрепощенности. Кроме того, комбинация внешней концентрации на образе свободно летящего гуся и внутренней на точке лаогун, стимулирует циркуляцию ци и крови по организму.





Рис. 21-1

**Метод:**

1. Заканчивая предыдущее движение, перейти из позы «всадника» в положение «стояние в расслаблении и покое», кулаки разжать, опустить обе руки естественно по сторонам, сопровождая движение выдохом (Рис. 21-1).



Рис. 21-2

2. Постепенно поднять обе руки через стороны, согнув локти и запястья, повернуть кисти ладонями в стороны и вверх, одновременно приподняться на носках, оторвав пятки от пола и производя выдох (Рис. 21-2).



Рис. 21-3

3. Опустить обе руки плавно и естественно, запястья в суставах движутся плавно, в центрах ладоней должно ощущаться ци. Одновременно ступни полностью опускаются на землю. Медленно согнуть колени и присесть в позу «всадника». Движение сопровождается вдохом (Рис. 21-3).

Описанные выше последовательности движений рассматривается за один цикл. Выполнить от 3 до 5 циклов.

### **Функции:**

Движения этого шага естественные, плавные и мягкие. Они способствуют расслаблению, вхождению в состояние покоя и комфортности, безмятежности и радости. Движение рук вверх и вниз, поднятие и опускание тела улучшают дыхательные функции и газовый обмен в легких. Скоординированные движения смягчают движение всех суставов тела. Выполняя этот шаг, можно предупредить или избавиться от различных проблем со здоровьем, таких как хронические заболевания, возникшие из-за постоянного ощущения состояния несчастья и подавленности (депрессии), блокирование нормальной циркуляции ци и крови, бронхитов и болей в суставах.

### **Шаг 22. ВРАЩАЮЩИЙСЯ МАХОВИК**

#### **Теория:**

Внешняя концентрация на непрерывно двигающемся, «вращающемся маховике»; внутренняя концентрация в лаогун в середине ладони. На этом шаге позвоночник уподобляется вращающемуся маховику, что регулирует сознание, дыхание и энергию. Чем большая амплитуда вращения тела, тем больший эффект будет достигаться: нормализуется функциональное состояние различных суставов бедер, плеч и спины, улучшается состояние мышечных групп спины и поясницы. Также в процессе выполнения упражнений производится своеобразный массаж внутренних органов.



Рис. 22-1

**Метод:**

1. Из движения, которым заканчивается предыдущий шаг, переместить левую ногу на полшага влево, в то же время обе руки сначала слегка подаются вправо, а затем следуют влево и вверх, поворачивая поясницу вращательным движением (Рис. 22-1).



Рис. 22-2

При этом производится вдох. Когда руки опускаются из-за головы вниз вправо, производится выдох (Рис. 22-2).



Рис. 22-3

2. Таким же образом вращать маховик слева направо (Рис. 22-3, 22-4).



Рис. 22-4

Описанные выше движения влево и вправо рассматриваются как один цикл, повторить их от 3 до 5 раз.

### **Функции:**

На этом шаге выполняются достаточно размашистые и мощные движения туловищем, конечностями. Этот шаг хорош при лечении заболеваний шейных и поясничных позвонков, а также проблем с суставами плеч и бедер. Скоординированная работа мышц спины и поясницы укрепляет их, помогая избежать повреждения или растяжения. В то же время вращательные движения упражнения усиливают циркуляцию крови и лимфы, улучшают функционирование вегетативной нервной системы.

### **Шаг 23. ТРИ ИНЬ-МЕРИДИАНА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУК (проходят из груди в руки)**

Ссылки: Шисы Цзинсюе Туцзе (Иллюстрированный атлас акупунктурных точек четырнадцати меридианов); Цзяньмэй Цзиньло Ту (Меридианная карта для здоровья и красоты).

### **Теория:**

На этом шаге выполняется только внутренняя концентрация, то есть руки помогают мысли (И), мысль ведет ци, направляя ее вдоль меридианов для регулирования сознания, дыхания и энергии.

«Три Инь рук» связан с тремя Инь-меридианами. К ним относятся меридиан Легких, меридиан Сердца и меридиан Перикарда. Траектории всех этих меридианов проходят по рукам, начинаясь в груди. Первый Инь-меридиан – Тайинь меридиан Легких на руке. Он начинается из легких,

проходит под ключицей и заканчивается на конце большого пальца. Второй Инь-меридиан – Шаоинь меридиан Сердца на руке, начинается в сердце, проходит через подмышку и заканчивается с внутренней стороны мизинца. Третий Инь-меридиан – Цзюэинь меридиан Перикарда на руке, начинается из перикарда, проходит вдоль наружной стороны груди к вершине среднего пальца. Легкие осуществляют контроль ци всего тела, сердце контролирует кровь, сердце и перикард вместе осуществляют контроль духа и сознания. Следовательно, практикуя меридианный цигун, можно нормализовать движение ци по меридианам, регулировать циркуляцию ци и крови, а также улучшить функции сердца и легких.

Если в процессе занятия к тому же концентрировать внимание на некоторых важнейших акупунктурных точках, то эффект от упражнения может быть еще больший: улучшается память и умственная деятельность.

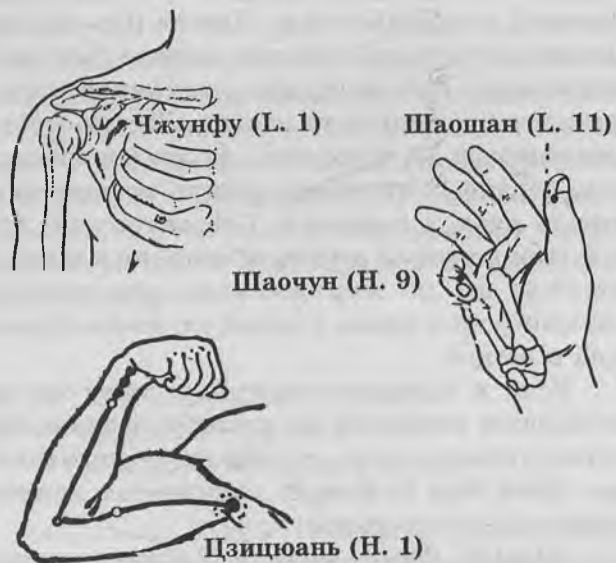
Первый Инь – ручной Тайинь меридиан Легких. Первая точка этого меридиана чжунфу (L. 1); шаошан (L. 11) – последняя точка.

Второй Инь – ручной Шаоинь меридиан Сердца. Первая точка меридиана цзицюань (H. 1); шаочун (H. 9) – конечная точка.

Третий Инь – ручной Цзюэинь меридиан Перикарда. Первая точка этого меридиана тяньчи (P. 1); чжунчун (P. 9) – конечная точка меридиана.

1. Чжунфу (L. 1): ниже акромиального края ключицы, во втором межреберном пространстве, 6 цуней в сторону от Жень-меридиана.

2. Шаошан (L. 11): на лучевой стороне большого пальца, около 0,1 цуня от угла ногтевого ложа.

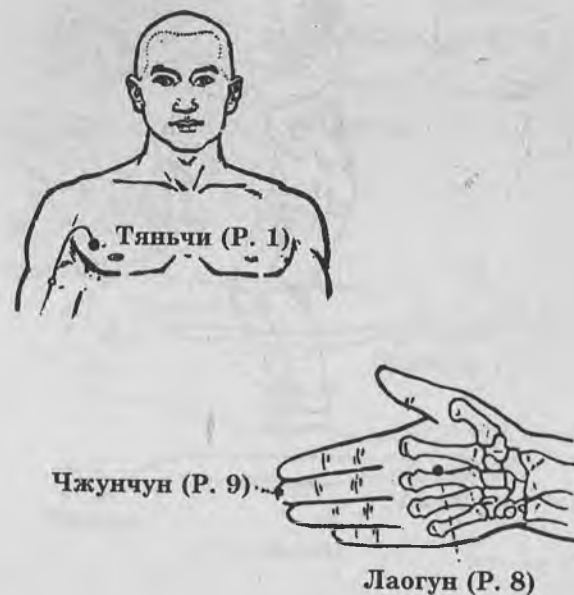


3. Цзицюань (H. 1): в центре подмышечной впадины, на медиальной стороне подмышечной артерии.

4. Шаочун (H. 9): на правой стороне мизинца, около 0,1 цуня от угла ногтя.

5. Тяньчи (P. 1): на один цунь в сторону от соска, в четвертом межреберном промежутке.

6. Чжунчун (P. 9): в центре вершины среднего пальца.



**Метод:**

**А. ТРИ ИНЬ-МЕРИДИАНА  
ЛЕВОЙ РУКИ**

1. Заканчивая предыдущее движение, когда обе руки движутся по направлению назад и вверх, переместить вес тела на правую ногу, медленно повернуть туловище вправо на  $45^{\circ}$ , подтянуть левую





Рис. 23-1

ногу и приподнять ее у внутренней стороны правой ноги, пальцами касаясь земли. Согнуть левую руку горизонтально (плечо как бы подвешено, локоть опущен), расслабить и слегка повернуть запястье. Согнуть правую руку: правая рука в положении «пальцы – меч»\* и направлена под левую ключицу (Рис. 23-1). Производить вдох.

2. Прежде всего, при помощи правой руки направлять движение ци вдоль левого меридиана Легких. Переместить левую ногу на один шаг влево, пальцы левой ноги направлены вперед и наружу. Медленно поворачивать тело справа налево с поясницей в роли ведущей движение (движение



Рис. 23(a)



Рис. 23(b)



Рис. 23(c)

исходит из поясницы)\*\*.

\* «Пальцы – меч». Это положение используется в китайских боевых искусствах в процессе занятия с мечом. Обычно меч держится в правой руке, а левая рука в положении «пальцы – меч». При этом указательный и средний пальцы сдвинуты вместе и направлены наружу, большой палец помещен на вершину безымянного пальца; большой, безымянный пальцы и мизинец согнуты внутрь ладони в форме полусжатого кулака. Положение «пальцы – меч» справа аналогичны.

\*\* «Поясница ведет движение» означает, что поясница поворачивается и вслед за ней в том же направлении движется весь корпус, плечи и руки. Смотрите также замечание к шагу 10.



Рис. 23-2

Перемещать верхнюю часть корпуса как единое целое, одновременно передвигая правую руку вдоль левого меридиана Легких, проходящего по передней внутренней стороне левой руки, и мысленно продвигая ци к вершине большого пальца (при этом вдоль меридиана, вместе с перемещением пальцев, может перемещаться ощущение тепла, легкого распирания или покалывания. — Ц.Х.). Движение выполняется в положении левостороннего «лучника» (Рис. 23-2). Производится выдох. Затем переместить вес тела назад, слегка присев назад и постепенно повернувшись вправо. В этот момент правая рука отводится от левого большого пальца, левая рука снова сгибается горизонтально, опускается плечо, локоть и расслабляется запястье. Далее повернуть предплечье внутрь, мизинец правой



Рис. 23-3

руки направлен под левую подмышку, остальные пальцы согнуты. Производится вдох.

3. Следующим движением ци перемещается вдоль меридиана Сердца. Как описано выше перемещать ци к вершине левого мизинца, следуя вдоль левого меридиана Сердца по обратной стороне внутренней части верхней конечности, производя выдох (Рис. 23-3).

4. Третьим движением ци проводится вдоль левого меридиана Перикарда, также как и в процедуре описанной выше, средним пальцем правой руки следуя по левому меридиану Перикарда вдоль середины внутренней стороны верхней конечности, двигать ци к левому среднему пальцу и производить выдох.



Рис. 23-4

### Б. ТРИ ИНЬ-МЕРИДИАНА ПРАВОЙ РУКИ

1. Повернуться и поменять руки. Из последнего движения подтянуть правую ногу и поместить, слегка согнутой, рядом с левой ногой (носок касается земли), затем повернуть верхнюю часть тела влево на  $45^{\circ}$ , а правую руку горизонтально в левую сторону; опустить плечо, расслабить запястье. Повернуть правую руку слегка внутрь, согнуть левую руку, левая рука в положении «пальцы – меч» направлена под правую ключицу (Рис. 23-4).



Рис. 23-5

2. Правой ногой сделать один шаг вправо, работая с три Инь-меридианами правой руки также, как описано выше, то есть сначала проводить ци вдоль правого меридиана Легких, затем вдоль правого меридиана Сердца и, наконец, вдоль правого меридиана Перикарда (Рис. 23-5).

### **Функции:**

Главная цель этого – шага улучшить физиологические функции Инь-меридианов легких, сердца и перикарда. Легкие контролируют ци всего организма, сердце контролирует кровь, сердце и перикард вместе контролируют состояние духа и сознание. Следовательно, практикуя цигун вдоль меридианов, регулируя сердце (сознание) и дыхание, можно обеспечить плавное продвижение энергии вдоль меридианов, а также регулирование потока ци и крови. Это может помочь предупредить или избавиться от проблем с дыханием, сердцем, кровеносной и нервной систем. Упражнение поможет снять спертость в груди, отрегулировать и улучшить состояние ци и питание Инь.

### **Шаг 24. ТРИ ЯН-МЕРИДИАНА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУК (проходят из рук в голову)**

Источники те же, что и для шага 23.

### **Теория:**

«Три Ян рук» означают, что в дополнение к трем ручным Инь-меридианам существуют также три Ян-меридиана, а именно: меридиан Толстой кишки, Тонкой кишки и Трицзяо (Тройного обогревателя) на руках. Все они проходят по рукам в точку дачжуй (Ду 14) и далее в голову. Первый Ян – Янмин ручной меридиан Толстой кишки начинается от вершины безымянного пальца, идет до дачжуй (Ду 14), и далее по боковой стороне головы к носу. Второй Ян – Тайян ручной меридиан Тонкой

кишки проходит от вершины мизинца вверх к уху и носу через точку дачжуй (Ду 14). Третий Ян – Шаоян ручной меридиан Тройного обогревателя проходит от вершины указательного пальца к уху и глазу через дачжуй (Ду 14). Дачжуй (Ду 14) – акупунктурная точка на спине, на позвоночнике ниже самой выступающей кости (седьмой шейный позвонок). Толстая и тонкая кишки важные органы пищеварения, усваивания и выделения продуктов и также отвечают в организме за поддержание метаболизма в норме. Тройной обогреватель важный функциональный орган, отвечающий за циркуляцию ци, крови и жидкости в организме. Выполнение этого шага может помочь улучшить функциональное состояние меридианов, отрегулировать и гармонизировать движение ци и крови, улучшить пищеварительные функции. На этом шаге выполняется только внутренняя концентрация, то есть рука помогает мысли (И), мысль ведет ци, ци протекает всюду, куда направляется И, что регулирует сознание, дыхание и энергию. Если в процессе выполнения упражнения акцентировать внимание на определенных точках, то эффективность будет выше, улучшается умственная деятельность и память.

Первый Ян – меридиан Толстой кишки ручной Янмин; первая точка меридиана шанянь (LI. 1), инсян (LI. 20) – конечная точка.

Второй Ян – меридиан Тонкой кишки ручной Тайян; первая точка меридиана шаоцзе (SI. 1), тингун (SI. 19) – конечная.

Третий Ян – меридиан Саньцзяо ручной Шаоян; первая точка этого меридиана гуаньчун (SJ. 1), сычжукун (SJ. 23) – конечная.

1. Шанянь (LI. 1): на лучевой стороне указательного пальца около 0,1 цуня ниже угла ногтя.

2. Инсян (LI. 20): в носогубной бороздке напротив середины внешней стороны ноздри.

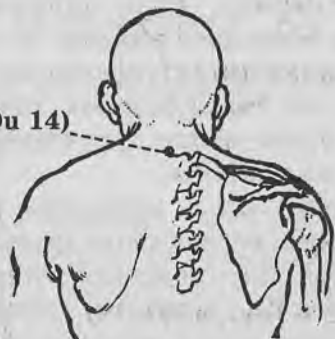
3. Шаоцзе (SI. 1): на локтевой стороне мизинца, около 0.1 цуня ниже угла ногтя.

4. Тингун (SI. 19): между козелком ушной раковины и нижнечелюстным суставом, во впадинке, которая образуется, когда рот открыт.

5. Гуаньчун (SJ. 1): сбоку на безымянном пальце около 0.1 цуня ниже угла ногтя.

6. Сычжукун (SJ. 23): в углублении у наружного конца брови.

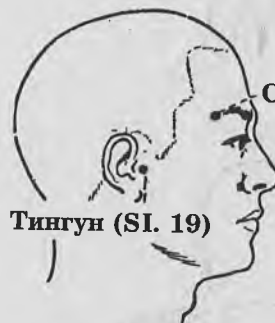
Дачжуй (Du 14)



Инсян (LI. 20)



Шанян (LI. 1)



Тингун (SI. 19)

Сычжукун (SJ. 23)



Тингун (SI. 19)

Шаоцзе (SI. 1)

Гуаньчун (SJ. 1)





Рис. 24-1

**Метод:**

**А. ТРИ ЯН-МЕРИДИАНА ЛЕВОЙ РУКИ**

1. Завершая последнее движение предыдущего упражнения, переместить вес тела на правую ногу, одновременно мысленно проводя ци вдоль меридиана Перикарда к вершине среднего пальца. Поднять обе руки по дуге, сопровождая движение вдохом (Рис. 24-1). В то же время приподнимать туловище, подтянув левую ногу на



Рис. 24-2

ширину плеч, продолжая производить вдох, переместить вес тела между ног и затем медленно опустить руки перед грудью, повернув ладони внутрь и вниз и производя выдох. Внимание сосредоточено на кончиках пальцев (Рис. 24-2).

Постепенно смещать вес тела на левую ногу, согнув левое колено, повернуть правую ступню на 90° наружу, корпус медленно поворачивается вслед за правой ступней вправо на 90°; далее перемещать вес тела вперед и вытянуть вперед обе руки.

Приподняв левую ногу, сделать небольшие полшага назад. Правый указательный палец направлен на левый указательный палец и принимается правосторонняя позиция «лучника», при этом производится выдох (Рис. 24-3).

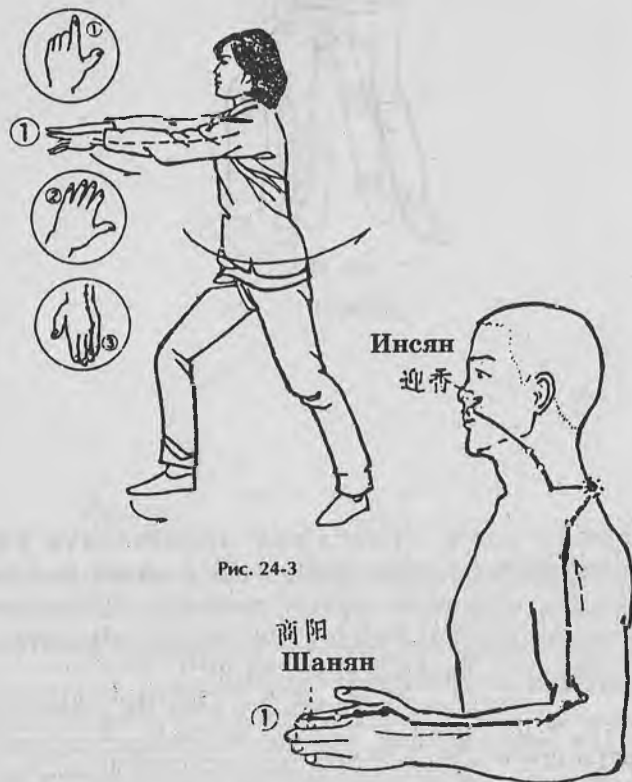


Рис. 24-3



Рис. 24-4

2. Сначала провести ци вдоль левого меридиана Толстой кишки. Вес тела сместить назад, приподнять пальцы правой ноги и на пятке, в качестве оси, с одной стороны, поворачиваться влево на  $135^\circ$  (поясница ведет движение), а с другой, при помощи правой руки с пальцами сложенными в форме «пальцы – меч», мысленно перемещать ци вдоль меридиана к точке дачжуй. Далее концентрация внимания продолжает перемещаться от дачжуй вдоль меридиана к конечной точке с правой стороны носа. При этом производится вдох (Рис. 24-3, 24-4).

听官  
Тингун (SI. 19)

②  
Шаоцзе (SI. 1)

少泽



Рис. 24-3'



Рис. 24-4'

3. Затем перемещать ци вдоль левого меридиана Тонкой кишки. Приподнять пальцы левой ноги, вернуть тело в исходную позицию – положение правостороннего «лучника», вес тела на правой ноге, указательный палец правой руки направлен к концу левого мизинца; движение сопровождается выдохом. Далее, вместе с движением руки, ци движется вдоль меридиана до точки дачжуй, как описано выше. Корпус одновременно поворачивается влево. Концентрация внимания перемещается дальше и достигает уха и глаза; при этом производится вдох (Рис. 24-3 (2), 24-4).





Рис. 24-3''

Сычжукун (SJ. 23)



Гуаньчун (SJ. 1)

关冲



Рис. 24-4''

4. И, наконец, перемещать ци вдоль левого меридиана Тройного обогревателя. Из последнего движения, описанного выше, снова повернуть тело вправо, производя выдох, и принять положение правостороннего «лучника». Указательный палец направлен к концу безымянного пальца. Мысленно помогая рукой, перемещать ци вдоль меридиана Тройного обогревателя в точку дачжуй (Ду 14). Далее концентрация внимания продолжает перемещаться, достигая уха и глаза. При этом производится вдох (Рис. 24-3(3), 24-4).

## Б. ТРИ ЯН-МЕРИДИАНА ПРАВОЙ РУКИ

1. Из предыдущего движения, поднять пальцы правой ноги и на пятке довернуть тело еще влево до  $180^\circ$  по отношению к исходному положению, вытянуть обе руки вперед, приняв положение левостороннего «лучника» и производя выдох (Рис. 24-5).

2. Сначала левым указательным пальцем, направленным к концу указательного пальца правой руки, выполнить упражнение, как было описано выше, но в противоположном направлении: проводить ци вдоль правого меридиана Толстой кишки. Затем указательным пальцем левой руки, направленным на правый мизинец, перемещать ци вдоль правого меридиана Тонкой кишки и, наконец, указательным пальцем левой руки, направленным на безымянный палец правой, перемещать ци, как описано выше, вдоль правого меридиана Тройного обогревателя (Рис. 24-5 (1) (2) (3), 24-6).

### *Функции:*

Этот шаг улучшает физиологические функции трех Ян-меридианов рук, регулирует функции пищеварения, усваивания и выделения. Дополнительно выравнивается поток ци и крови в верхних конечностях, улучшаются функции шейного отдела позвоночника. Это упражнение способствует профилактике и лечению периартритов плеча, проблем с шейными позвонками, хронических энтеритов и запоров.

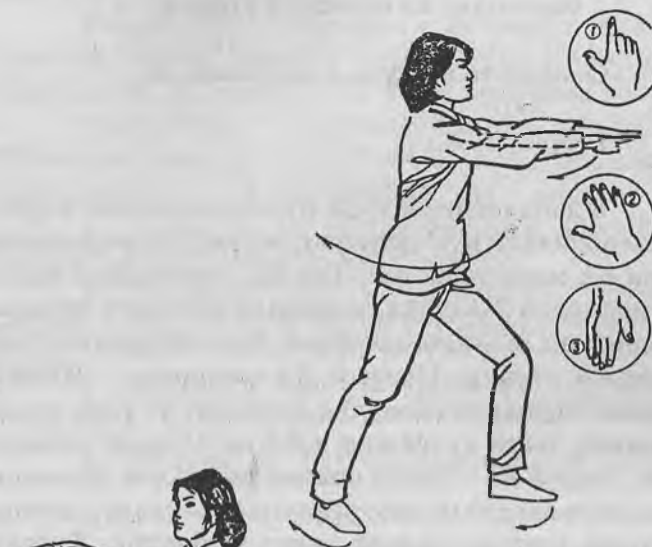


Рис. 24-5



Рис. 24-6

**Шаг 25. ТРИ ЯН-МЕРИДИАНА  
ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГ  
(проходят из головы к стопам)**

Ссылки те же, что и для шага 23.

**Теория:**

В дополнение к трем Инь-меридианам и трем Ян-меридианам рук существуют три Инь-меридиана и три Ян-меридиана ног. Три Ян-меридиана ног – это меридиан Желудка, меридиан Мочевого пузыря и меридиан Желчного пузыря. Все они проходят из головы в ступни. Первый Ян-меридиан – Янмин ножной меридиан Желудка проходит от глаз вдоль передней части туловища вниз ко второму пальцу ноги. Второй Ян – Тайян ножной меридиан Мочевого пузыря проходит от внутреннего угла глаза к концу мизинца ноги по задней части туловища. Третий Ян – Шаоян ножной меридиан Желчного пузыря проходит от внешнего угла глаза к кончику четвертого пальца ноги вдоль боковой стороны туловища. Упражнение три Ян-меридиана ног нормализует движение потока ци вдоль меридианов желудка, мочевого пузыря и желчного пузыря, а также регулирует функции различных внутренних органов.

На этом шаге производится полная внутренняя концентрация, то есть руки помогают мысли (И), И ведет ци, направляя ее вдоль меридианов, и таким образом достигается регулирование сознания, дыхания и энергии. Если в процессе выполнения упражнений акцентировать внимание на некоторых важных акупунктурных точках, эффект может быть намного большим: улучшаются память и умственная деятельность.

Первый Ян – ножной Янмин меридиан Желудка; первая точка меридиана ченци (S. 1), лидуй (S. 45) – конечная.

Второй Ян – меридиан Мочевого пузыря ножной Тайян; первая точка этого меридиана цзинмин (B. 1), чжиинь (B. 67) – конечная точка.

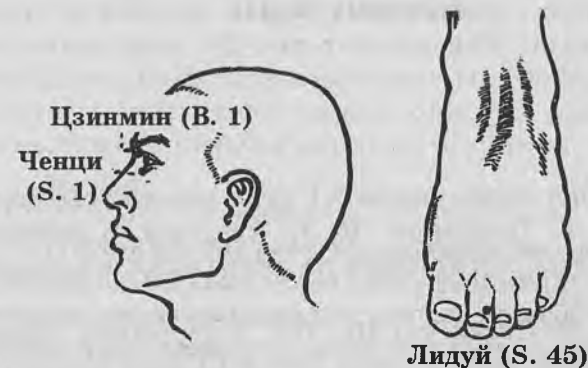
Третий Ян – ножной Шаоян меридиан Желчного пузыря; первая точка этого меридиана тунцзыляо (G. 1), цзюаоинь (G. 44) – конечная.

1. Ченци (S. 1): между глазным яблоком и средней точкой нижнего края орбиты.

2. Лидуй (S. 45): на латеральной стороне второго пальца стопы, около 0,1 цуня позади угла ногтя.

3. Цзинмин (B. 1): на 0,1 цуня выше внутреннего угла глаза.

4. Чжиинь (B. 67): на латеральной стороне



Цзинмин (В. 1)



Ченци (S. 1)



Тунцзыляо (G. 1)



Чжиинь (В. 67)

Цзучаоинь (G. 44)

мизинца стопы, около 0,1 цуня позади угла ногтя.

5. Тунцзыляо (G. 1): кнаружи от внешнего угла глаза, в углублении на латеральной поверхности орбиты.

6. Цзучаоинь (G. 44): с наружной стороны четвертого пальца стопы, около 0,1 цуня позади угла ногтя.



Рис. 25-1

**Метод:**

1. Сначала ци проводится вдоль меридиана Желудка: выполняя последнее движение предыдущего шага, переместить вес тела назад, ци в это время проводится в дачжуй (Ду 14) вдоль правого меридиана тройного обогревателя. Повернув правую ногу наружу на  $90^\circ$ , сделать левой ногой один шаг вперед, поставив ноги на ширине плеч; обе руки опустить и затем плавно поднять через стороны вверх



Рис. 25-2

Ченци (S. 1)

承泣



Цичун (S. 30)



Рис. 25-3



Лидуй (S. 45)

из-за спины; движения сопровождаются вдохом. (Рис. 25-1). Затем обе руки медленно опускаются ладонями, обращенными внутрь, ци мысленно перемещается по меридиану желудка вдоль груди и живота во второй палец обеих стоп, производится выдох (Рис. 25-2, 25-3).

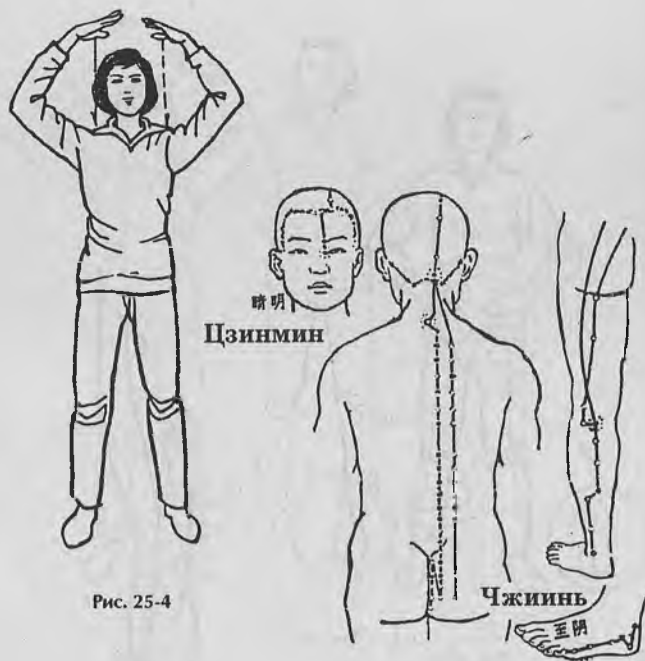


Рис. 25-4

2. Следующим движением ци перемещается вдоль меридиана Мочевого пузыря. После окончания предыдущего движения повернуть обе руки наружу, ладонями, обращенными вверх, и поднимать их вверх по сторонам туловища, производя вдох (Рис. 25-4). Далее повернуть ладони вниз и проводить ци вдоль меридиана Мочевого пузыря на спине; двигать



Рис. 25-5

сверху вниз, начиная от макушки головы вдоль задней части шеи и затем обеими руками пройти под мышками и проводить ладони вниз (Рис. 25-5); ладони обращены назад и при достижении задней части бедер кисти повернуть ладонями внутрь, внимание продолжает сопровождать движение ци вниз к концам мизинцев, при этом производится выдох.



Рис. 25-6

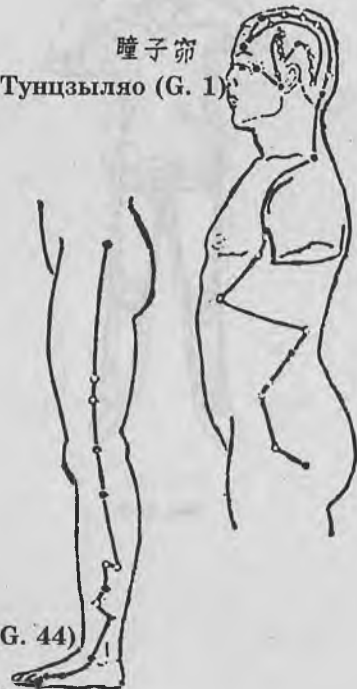
3. И, наконец, на третьем этапе ци перемещается вдоль меридиана Желчного пузыря. Закончив предыдущее движение, развести руки в стороны и плавно поднять их, одновременно производя вдох (Рис. 25-6). Затем перевернуть ладони вниз и, мысленно помогая ими, перемещать



Рис. 25-7

ци вдоль меридиана желчного пузыря (по сторонам туловища), начиная от боковой стороны головы через подмышки к ребрам и к вершине четвертого пальца стопы. При этом производится выдох (Рис. 25-7,8).

瞳子筋  
Тунцзыляо (G. 1)



Цзуюинь (G. 44)

足窍阴



Рис. 25-8

**Функции:**

Этот шаг помогает нормализовать физиологические функции желудка, мочевого и желчного пузырей. Он оказывает полезное терапевтическое воздействие при отсутствии аппетита, пученьи и урчании в животе, нарушениях функционирования вегетативной нервной системы, спертости в груди, бессоннице, чрезмерном количестве сновидений и гипертензии.



**ШАГ 26. ТРИ ИНЬ-МЕРИДИАНА  
ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГ**  
(проходят от стоп к голове)

Ссылки те же, что и для шага 23.

**Теория:**

На этом шаге выполняется только внутренняя концентрация, то есть руки помогают мысли (И), И ведет ци вдоль меридианов, тем самым обеспечивая регулирование сознания, дыхания и энергии. Подобного рода концентрация внимания оказывает полезное воздействие на регулирование физиологических функций трех Инь-меридианов ног.

«Три Инь-меридиана ног» означает, что существуют также три ножных инь-меридиана. К ним относятся: меридиан Селезенки, меридиан Почек и меридиан Печени. Все эти три меридиана проходят от стоп к голове.

Первый Инь – ножной Тайинь меридиан Селезенки проходит вверх по внутренней стороне ноги от большого пальца стопы, далее по внешней стороне груди, поворачивает назад, опускаясь до подмышки, и затем проходит вверх ко рту и губам. Второй Инь – ножной Шаоинь меридиан Почек проходит вверх от центра стопы по внутренней стороне ключицы и дальше вверх к уху. Третий Инь-меридиан – ножной Цзюэинь меридиан Печени проходит вверх от кончика большого пальца к основанию груди и далее вверх к глазу.

Если в процессе выполнения упражнения акцентировать внимание на некоторых акупунктурных точках, то эффективность упражнения будет значительно выше: улучшаются память и умственная деятельность.

Первый Инь – ножной Тайинь меридиан Селезенки; его первая точка иньбай (Sp. 1); дабао (Sp. 21) – конечная.

Второй Инь – ножной Шаоинь меридиан Почек; первая точка меридиана юнцюань (К. 1); шуфу (К. 27) – конечная.

Третий Инь – ножной Цзюэинь меридиан Печени; первая точка меридиана дадунь (Liv. 1); цимень (Liv. 14) – конечная.

1. Иньбай (Sp. 1): на медиальной стороне большого пальца стопы, около 0,1 цуня сзади угла ногтя.



Иньбай (Sp. 1)

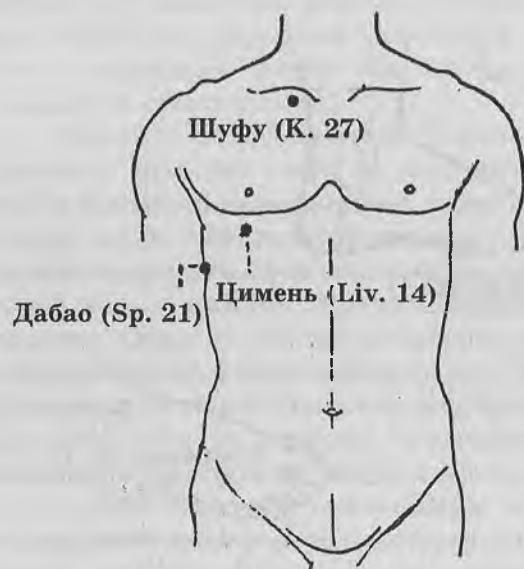


Юнцюань (К. 1)

2. Дабао (Sp. 21): на средней подмышечной линии, на 6 цуней ниже подмышки, среднее расстояние между подмышкой и свободным концом одиннадцатого ребра.

3. Юнцюань (К. 1): в углублении, которое появляется на подошве, когда ступня продольно сжата, приблизительно на расстоянии одной трети от передней части стопы.

4. Шуфу (К. 27): в углублении на нижней границе ключицы 2 цуня в сторону от Жень меридиана.



5. Дадунь (Liv. 1): на тыльной стороне конечной фаланги большого пальца стопы, между латеральным углом ногтя и межфаланговым соединением.

6. Цимень (Liv. 14): на сосковой линии, на два ребра ниже соска, в шестом межреберном пространстве.



#### Метод:

#### А. ТРИ ИНЬ-МЕРИДИАНА ЛЕВОЙ НОГИ

1. Сначала ци проводится вдоль левого меридиана селезенки. Завершив предыдущее движение, плавно повернуть туловище влево, пальцы правой ноги повернуть на  $45^{\circ}$  влево, а пальцы левой ноги на  $90^{\circ}$  также влево. Поднять левую руку,



Рис. 26-1



Иньбай (Sp. 1)

поднимая при этом левую ногу и, в то же время, вытягивая правую руку, с пальцами в положении «пальцы – меч», направляющими мысль (И) в вершину большого пальца левой стопы (Рис.26-1 (1)). Следующим движением перемещать ци вдоль меридиана Селезенки, то есть «пальцы – меч» справа продвигаются от внешней стороны большого пальца

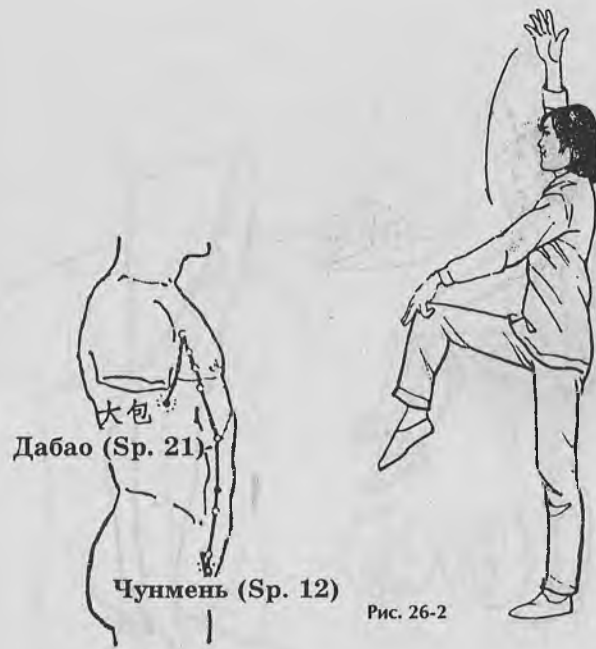


Рис. 26-2

стопы вверх к задней стороне колена, левая нога медленно делает шаг назад (левая рука опускается), правая рука продолжает перемещаться вверх вдоль груди и подреберной области. При этом производится вдох. Продолжать вести руку дальше, спереди подмышки вверх и затем вниз за подмышку, в то время как туловище поворачивается медленно влево и производится выдох.



Рис. 26-1'



2. На следующем этапе выполнения упражнения ци проводится вдоль левого меридиана Почек. Закончив предыдущее движение, постепенно опустить левую руку, одновременно подняв правую руку и правую ногу. При этом производится вдох (Рис. 26-1(2)). Следующим движением переместить правую ногу на шаг вперед и перенести на нее вес тела. Производится выдох. Снова поднять левую

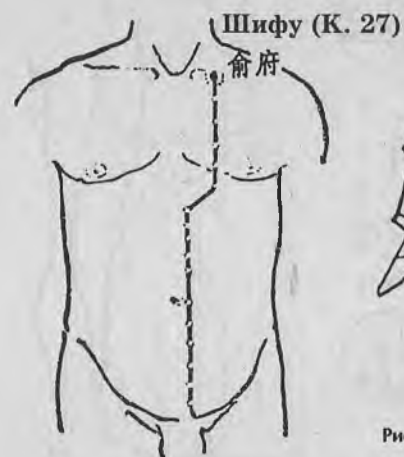
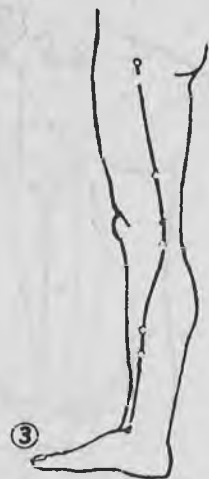


Рис. 2-6

руку и левую ногу, пальцы правой руки в положении «пальцы – меч» направлены в центр левой стопы и производится вдох (Рис. 26-1). Затем при помощи «пальцев – меч» мысленно перемещать ци вдоль меридиана Почек вверх к задней части коленного сустава, затем сделать левой ногой шаг назад. При этом производится выдох. Пальцы правой руки движутся к внутренней стороне левой ключицы вдоль живота и груди (туловище поворачивать влево). Далее продолжать поднимать вверх одновременно правую руку и правую ногу, производя вдох. Следующим движением переместить правую



Рис. 26-1



ногу на один шаг вперед, производя выдох. Снова поднять левую руку и левую ногу, «пальцы – меч» правой руки направить на внешнюю сторону большого пальца стопы, производя при этом вдох (Рис. 26-1(3)).

3. На третьем этапе ци мысленно перемещается вдоль левого меридиана Печени: Закончив последнее движение предыдущего этапа, аналогично описанной выше процедуре, перемещать



大敦 (Liv. 1)  
Дадунь (Liv. 1)



Рис. 26-2

ци вдоль меридиана Печени. «Пальцы – меч» правой руки двигать от большого пальца левой стопы (точка дадунь) вверх вдоль задней части левого коленного сустава, левая нога делает шаг назад, правая рука движется вверх, проходя половые органы, достигая груди и подреберной области и далее двигаясь вверх до точки цимень. Левая рука медленно опускается и одновременно поднимается правая нога и рука. Движения сопровождаются вдохом (26 – 1 (3)).



Рис. 27-1

**Метод:**

1. Закончив предыдущее движение, одновременно с движением левой руки вдоль меридиана Печени к внутренней части правой ключицы сместить вес тела назад; затем повернуть левую стопу внутрь на  $90^\circ$  и, сместив вес тела на левую ногу, постепенно поднимать обе руки вверх



Рис. 27-2

из-за спины и производить при этом вдох (Рис. 27-1). Корпус повернуть вправо. Подтянуть правую ногу на ширину плеч таким образом, чтобы вес тела оказался на середине расстояния между ногами. Медленно опустить обе руки и поместить их произвольно по сторонам, сопровождая движения выдохом (Рис. 27-2).



Рис. 27-3

2. Переместив вес тела на правую ногу, приподнять левую ногу и одновременно перед правым плечом правую руку и произвести вдох (Рис. 27-3). Затем мысленно направить энергию (приложить усилие) в точку лаогун правой руки, чтобы толкнуть отскакивающий от пола мяч вниз (образно), и в то же время шагнуть левой ногой на месте, производя при этом выдох.



Рис. 27-4

3. Вес тела сместить на левую ногу, поднимая правую ногу и одновременно левую руку перед левым плечом и производя вдох (Рис. 27-4). Затем мысленно толкнуть вниз левой рукой воображаемый скачущий мяч, сделав при этом шаг на месте правой ногой. Движение сопровождается выдохом.

Описанные выше движения справа и слева рассматриваются как один цикл. Всего выполнить 3 – 5 циклов.

### **Функции:**

Попеременные, скоординированные движения справа и слева могут помочь улучшить регуляторные функции головного мозга, циркуляцию ци и крови, улучшить состояние суставов. Тем самым определяется эффективность этого шага при лечении и профилактике цереброваскулярных заболеваний, периартритов плечевых суставов, для нормализации функционирования суставов.

### **Шаг 28. РЕГУЛИРОВАНИЕ ЦИ В ЖЕНЬ И ДУ МЕРИДИАНАХ**

Ссылки те же, что и для шага 23.

### **Теория:**

Этот шаг требует общей внутренней концентрации, то есть руки помогают И (мысли), И ведет ци (жизненную силу (энергию)) вдоль меридианов таким образом, что регулируется и нормализуется состояние сознания, дыхания и энергии. Концентрация на Жень и Ду меридианах малого круга ци предназначена для регулирования, улучшения и усиления балансных функций между двумя меридианами.

Жень и Ду меридианы относятся к группе так называемых 8 дополнительных меридианов. Древнее слово «Жень» буквально означало «беременность» и с тех пор этот меридиан тесно связан с репродуктивностью. Он контролирует все Инь-меридианы тела и поэтому известен как «океан всех Инь». Жень меридиан берет свое начало из даньтянь, на поверхности тела появляется через

точку хуэйинь (Жень 1), восходит вдоль передней средней линии живота и груди, проходит вокруг губ и достигает области под глазами. «Ду» означает «правитель» и «командир». Ду меридиан управляет всеми Ян-меридианами тела и известен как «океан всех Ду». Он начинается из даньтянь и на поверхности тела появляется из точки чанцянь (Ду 1), восходя вдоль задней средней линии вверх, проходит вдоль позвоночника в мозг и через рот связывается с Инь - меридианом в форму «Малого круга ци», также известного как «встреча Жень и Ду меридианов».

Первая точка Жень меридиана – хуэйинь (R. 1); ченцзянь (R. 24) – конечная точка.

Первая точка Ду меридиана – чанцянь (D. 1); иньцзяо (D. 28) – конечная.





1. Хуэйинь (R. 1): в центре промежности. Она лежит между анусом и мошонкой у мужчин, между анусом и задней губной складкой у женщин.

2. Ченцзянь (R. 24): в центре подбородочно-губной складки.

3. Чанцянь (D. 1): на среднем расстоянии между копчиком и анусом. Точка локализуется в позиции лежа ничком.

4. Иньцзяо (D. 28): между верхней губой и верхней губной десной на уздечке верхней губы.



#### Метод:

1. Окончив предыдущее движение, руки опустить вдоль туловища, ладони обращены вниз и разведены в стороны (Рис. 28-1). Следующим движением руки повернуть ладонями вверх с пальцами направленными на точку хуэйинь (Жень 1). Сознание также фиксируется на этой точке. Для тех, у кого избыток Ян и недостаток Инь направляют движение ци вверх вдоль передней средней линии



Рис. 28-1



Рис. 28-2

(Жень меридиан) до точки байхуэй (Ду 20), через рот и глаза (Рис. 28-2). При этом обе руки поднимаются вместе вверх, мысленно помогая движению ци, с концентрацией внимания на точке, расположенной над точкой байхуэй (Ду 20). Когда руки окажутся над головой, ладони поворачиваются вниз. При поднятии рук производится вдох (Рис. 28-2). Затем представить, что пока обе руки постепенно опускаются, тело наполняется ци. Концентрация внимания перемещается от байхуэй (Ду 20) в хуэйинь (Жень 1) вдоль задней средней линии через точку минмень (Ду 4) и производится

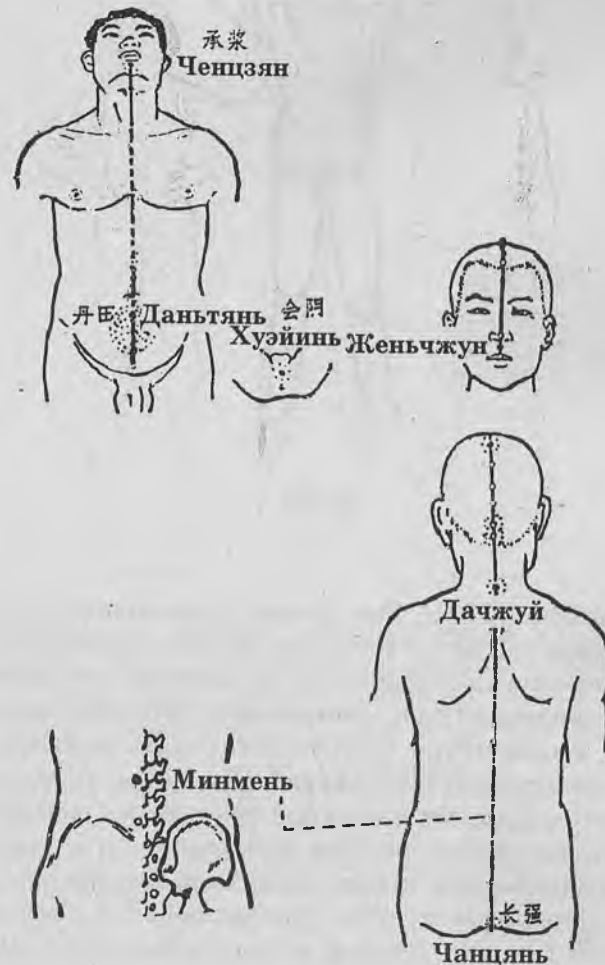




Рис. 28-3

выдох (Рис. 28-3). Эта форма упражнения предназначена для того, чтобы повысить Инь, уменьшить Ян и полезна при чрезмерной активности печеночной Ян, а также для тех, кто страдает от гипертензии.

2. Для тех, у кого недостаток Ян и избыток Инь, ци проводится в байхуэй (Ду 20) вдоль задней средней линии (меридиан Ду) через точку минмень (Ду 4), мысленно помогая движению ци руками, поднимающимися вверх. Внимание перемещается вдоль меридиана до точки, находящейся над точкой байхуэй (Ду 20). Ладони переворачиваются вниз. Движения производятся те же, что для предыдущей



Рис. 28-4

позиции, но порядок концентрации внимания отличен. Затем концентрация внимания проходит вниз через глаза, рот и плавно опускается вдоль передней средней линии. При этом производится выдох (Рис. 28-4). Ци накапливается в хуэйинь (Жень 1). Этот метод занятий предназначен для поднятия Ян и уменьшения Инь и полезен для тех, кто страдает от болезней вызванных дефицитом Ян и избытком Инь. К ним относятся гипотония, ощущение холода в теле, низкий метаболизм у страдающих хроническими заболеваниями.

3. Те, кто здоров и Инь и Ян сбалансированны, регулируют ци Жень и Ду меридианов вдоль средней линии (проход Цзин Ци), которая по прямой связывает точки хуэйинь и байхуэй. В процессе выполнения упражнения обычно можно ощутить различные проявления ци, проходящей вдоль этой линии.

Описанные выше поднятия и опускания рук рассматриваются как один цикл. Всего повторить от 3 до 5 циклов.

#### **Функции:**

Этот шаг способствует улучшению саморегулятивных функций как Жень, так и Ду меридианов, что в свою очередь помогает поддерживать в равновесии Инь и Ян всего тела. Это нормальное (здоровое) состояние гармоничного баланса Инь и Ян и «сбалансированное управление духом и сознанием». Тем самым, этот шаг оказывает хорошее терапевтическое воздействие при лечении и предупреждении гипертензии и гипотонии, нарушений в работе нервной системы, климактерического синдрома.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ**

Заключительный шаг необходим для того, чтобы в конце занятий все тело расслабилось и ци погрузилось в даньтянь. Древние тексты говорят, что «почки источник врожденной конституции человека», то есть почки, по существу, являются основой воспроизведения и развития жизни и они не должны подвергаться опустошению и ослаблению (в энергетическом плане). Следовательно, перед



Рис. 28-5

завершением упражнений необходимо равномерно распределять ци по организму при помощи определенной концентрации внимания и заканчивать упражнения «поднятием ци почек», так, чтобы избежать возможных нежелательных эффектов, возникающих в процессе занятий. На заключительном шаге выполняется следующее:

Обе руки сложить ладонями одна поверх другой, точки лаогун совместить и поместить на область даньтянь. Для мужчин левая рука находится снизу, правая сверху, а для женщин наоборот – правая помещается снизу, затем производится от 3 до 5 раз «поднятие почечной ци» (Рис. 28-5). (Физически это реализуется приподниманием

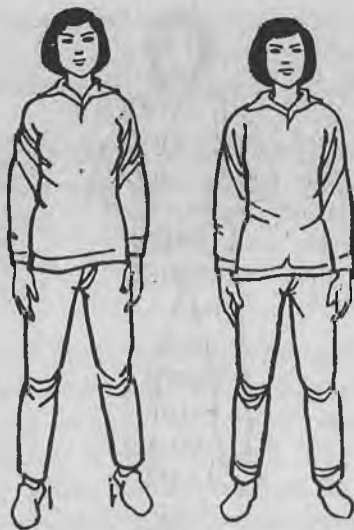


Рис. 28-6

Рис. 28-7

(подтягиванием) репродуктивных органов, поджиманием ануса и одновременным постукиванием зубами). Почечная ци осуществляет контроль деятельности как репродуктивных органов, так и ануса (прямой кишки), почки также контролируют состояние костей и хранят цзин (жизненную субстанцию), поэтому вышеприведенное упражнение и называется «поднимание ци почек». Последним движением приподняться на кончиках пальцев ног и, полностью расслабившись, опуститься на землю (Рис. 28-6, 7).

## ОБ АВТОРАХ

### ЛИ ДИН

Профессор Ли Дин родился 19 октября 1935 года в Китае в провинции Хенань. В 1960 году он окончил медицинский институт в Шанси, где получил преподавательскую должность. Далее он продолжил свое обучение на кафедре физики университета Нанькай в Тяньцзине. Сейчас он является директором Всекитайской ассоциации Акупунктуры и Прижигания, генеральным вице-секретарем Шансийского общества Акупунктуры и Прижигания, вице-председателем Шансийского международного учебного центра Акупунктуры и Массажа, руководящим членом Шансийской исследовательской ассоциации Цигун и президентом Общества Цигун Шансийского медицинского института, где он одновременно является профессором. Ли Дин почетный председатель Китайско-японского общества лечебного Цигун, читает лекции в качестве приглашаемого профессора в Академии исследования Цигун в Милане и в Академии естественной терапии в Сингапуре.

В течение последних 30 лет он написал и подготовил много книг по традиционной китайской медицине и фармакологии, акупунктуре и цигун, а также ряд научных трактатов. Как абсолютный сторонник традиционной китайской медицины в главных подходах к лечению болезней и профилактике здоровья при поддержке западной медицины, за последние несколько лет он подготовил множество специалистов по акупунктуре из более, чем 20 стран. Его работы «Цзяньмей Цзинло Ту» и «Четырнадцать меридианов» были изданы более чем в 50 странах. В 1985 году профессор Ли Дин был отмечен наградой

правительства и сертификатом выдающегося национального ученого. Он носит звание «Отличный преподаватель» Шансийского медицинского института. За свои плодотворные научные исследования в 1986 году был также отмечен в Шансийской провинции. «Словарь акупунктурных точек», который он подготовил в июне 1986, был опубликован в Токийском академическом издательстве в Японии, где он был признан «выдающейся книгой по предмету».

В июле 1985 он дебютировал со своей книгой «Меридианный цигун» и за этот период уже подготовил множество специалистов по меридианному цигун из Сингапура, Америки, Англии, Бельгии, Норвегии и Индии. Его меридианный цигун назван новейшим типом передачи ци вдоль меридианов для лечения болезней и поддержания здоровья. На основе тайцзи цигун 18 шагов он совместно с Бамбан Сутомо разработал комплекс тайцзи цигун 28 шагов и в 1986 году опубликовал его в виде книги. С лекциями по этому комплексу он был приглашен в Италию и дважды в Сингапур.

В настоящее время он занят в международном академическом и культурном обмене, занимается изучением исторических записей, преподает, ведет клиническую работу и научные исследования.

## БАМБАН СУТОМО

Господин Чень Чжунсин, псевдоним Бамбан Сутомо, является индонезийским китайцем, родившимся в Факфак (Индонезия) 17 ноября 1937 года. В настоящее время он является генеральным менеджером и директором Индонезийской международной экспортно-импортной компании, основателем и председателем Индонезийского центра Тайцзи цигун, председателем Юго-восточной азиатской академии оздоровительного Цигун и главной движущей силой в работе Международной научной ассоциации Цигун. Он преподавал цигун в течение многих лет, обучил 330 000 студентов, из них 220 000 в Индонезии, а остальные в Сингапуре, Малайзии, Филиппинах, Таиланде, континентальном Китае и Тайбее, Японии, США, Австралии и Италии. За его труды Индонезийское правительство в феврале 1988 года отметило его наградой за заслуги.

Господин Чень сторонник активных физических занятий и, в частности, занятий цигун в деле укрепления здоровья и долголетия, улучшения умственной деятельности и функционирования внутренних органов, всестороннего развития человека.

С 1987 он вместе с профессором Ли Дином участвовал в изучении и доработке тайцзи цигун 28 форм. Совместно с единомышленниками является учредителем подготовительного комитета Международной научной ассоциации цигун в Сингапуре — организации, объединяющей выдающихся мастеров и ученых в области цигун и гунфу из Китая (включая Тайбей), Индонезии, Сингапура, Японии, Малайзии, США, Франции, Западной Германии, Гонконга и Швейцарии.

Он является редактором Комитета по традиционной восточной медицине и медицинской помощи, образованного по его инициативе в мае 1985. Как последовательный сторонник изучения и систематизации традиционной восточной медицины и вопросов охраны здоровья, он содействует культурному и научному обмену между Востоком и Западом и вносит большой вклад в дело достижения целей, поставленных Организацией Объединенных Наций в области оказания медицинской помощи для всех людей.





## ЦИГУН ВЕЛИКОЇ МЕЖІ

серія "ТРАДИЦІЙНІ ПРАКТИКИ  
КИТАЮ"

Оригінал-макет *О. М. Верстак*  
Комп'ютерний набір *І. В. Подгорнова*  
Коректор *Н. М. Мельник*

Видавець С. Подгорнов. Свідоцтво Дк – 102.  
Київ 232, а/с – 119, Е-mail: [psm@svitonline.com](mailto:psm@svitonline.com)

*На зворотн. стороні обклад. малюнок Ван Синьцзяня.*

Підписано до друку 27.01.2003. Формат 84x108 1/32.  
Папір газ. Друк офсетний. Ум.-друк арк. 10,08.  
Зам. 0213030. Тираж 5 000 прим.  
Виготовлено в Державному видавництві  
«Преса України» з фотоформ замовника.  
03047, Київ-47, пр. Перемоги, 50

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



ISBN 966-7853-06-3



9 789667 853068 >