

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ КИТАЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

ЦЗЯО ГОЖУЙ



中国气功养
生学概要



ОСНОВЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЦИГУН

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ КИТАЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

ДИЦИОН ESSENTIALS
FOR HEALTH PROMOTION

THE

OF

OF

КНИГА ПОСВЯЩЕНА БУДЕТ

В ПЕЧАТ

QIGONG ESSENTIALS FOR HEALTH PROMOTION

Jiao Guorui

China Reconstructs Press

ЦЗЯО ГОЖУЙ

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУН

*ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ
НАУКИ ЦИГУН
ВЗРАЩЕНИЯ ЖИЗНИ*

2-е издание

КИЕВ
С.ПОДГОРНОВ
2013

ББК 53.59

Г 59

Цзяо Гожуй

Г 59 Основы оздоровительного цигун /Пер. с
англ., предисл., Цзи Хуа/

К.: С. Подгорнов, 2013. – 288 с. – (Традиционные
практики Китая).

ISBN 966-7853-07-1

Цигун является наукой и искусством поддержания и укрепления здоровья. Он может помочь предупредить или излечить заболевания, сделать жизнь более комфортной и приятной. Легкость и простота выполнения наряду с высокой эффективностью делают его все более популярным во всем мире. Им можно заниматься практически в любом месте и в любое время, при этом от занимающегося не требуется никаких особых способностей. И молодой человек, и пожилой или с ослабленным здоровьем могут найти его полезным для решения своих проблем.

Истоки цигун коренятся глубоко в традиционной культуре Китая, он не отделен от древней китайской философии, медицины и религии. Теоретические концепции, лежащие в основе цигун, свойственны исключительно для Китая: Инь-Ян, энергия Ци, теория энергетических каналов человеческого организма – цзинло и другие. Разъяснение этих понятий, механизмов воздействия цигун на организм человека – цель этой книги.

В ней также представлены наиболее распространенные и эффективные комплексы упражнений с необходимыми для их правильного выполнения пояснениями и иллюстрациями.

В основу книги положены лекции, читавшиеся автором в одном из китайских медицинских вузов.

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.

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

ISBN 966-7853-07-1

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ К КИТАЙСКОМУ ИЗДАНИЮ	12
ОБЩИЕ КОНЦЕПЦИИ ЦИГУН	14
I. ЗНАЧЕНИЕ ЦИГУН	14
II. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЦИГУН	17
III. ДВА СЛУЧАЯ ИЗ ПРАКТИКИ ЛЕЧЕБНОГО ЦИГУН	22
IV. ПОНИМАНИЕ ЦИГУН В РАМКАХ ТКМ	25
V. КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИГУН	28
VI. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЦИГУН	38
VII. ЦИГУН И ГЕРИАТРИЯ	46
VIII. ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА, РАССЕИВАНИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ	52
ПРАКТИКА ЦИГУН	55
I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЦИГУН	55
II. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН	60
III. ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН	62
IV. ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦИГУН	66
V. НАСТАВЛЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН	72
VI. ВХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ	75
НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦИГУН	77
I. РАЗУМ, СОЗНАНИЕ И ЦИГУН	77
II. ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН	79
III. ЭНЕРГИЯ ЦИ	82
IV. УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН И ВНУТРЕННЯЯ ЦИ	85
V. ТРАНСФОРМАЦИЯ, ЦИРКУЛЯЦИЯ И ФУНКЦИИ ЦИ И УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН	85

VI. ЖИЗНЕННАЯ ЭССЕНЦИЯ, ЦИ, ДУХ И УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН	88
VII. КОНГЕНИТАЛЬНАЯ И ПОСТНАТАЛЬНАЯ ЦИ	90
VIII. ПОЗЫ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕНТАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН	92
IX. ИЛЛЮЗИИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	99
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	101
I. ПОЗЫ, ДЫХАНИЕ И МЕНТАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТАТИЧЕСКИМ ЦИГУН	101
(I) Позы	102
(II) Дыхание при выполнении статических упражнений	110
(III) Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун	123
II. ОБЩИЕ МЕТОДЫ СТАТИЧЕСКОГО ЦИГУН	133
(I) Упражнение на расслабление	134
(II) Упражнение статического цигун на расслабление	137
(III) Дыхательные упражнения цигун	140
(IV) Цигун-упражнения из положения стоя	141
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЦИГУН	177
I. ПОЗЫ, ДЫХАНИЕ И МЕТОДЫ ФОКУСИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДИНАМИЧЕСКИМ ЦИГУН	177
II. ВОСЕМЬ ЭЛЕГАНТНЫХ ДВИЖЕНИЙ	178
(I) «Восемь элегантных движений» в положении сидя	178
(II) «Восемь элегантных движений» в положении стоя	182
III. ТРИНАДЦАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	189
IV. ПЯТНАДЦАТЬ ФОРМУЛ ТАЙЦЗИ ЦИГУН (БОКС С ТЕНЬЮ)	200
V. «ИГРЫ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ» Хуа То	217

(I) Мой личный опыт знакомства с «Играми»	217
(II) Развитие «Игр пяти животных»	218
(III) Ключевые моменты «Игр...»	220
(IV) Базовые движения	223
(V) Свободные занятия «Играми пяти животных» ..	257
(VI) Упражнения «Игр пяти животных» в ходьбе	260
VI. ВНУТРЕННИЙ ЦИГУН-САМОМАССАЖ	267
(I) Главные техники самомассажа	268
(II) Порядок массажа, акупунктурные точки и эффекты	270

ПРИЛОЖЕНИЕ	284
-------------------------	------------

МАССАЖ ГЛАЗ	284
--------------------------	------------

ОБ АВТОРЕ	286
------------------------	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ

С момента выхода в свет переводимой книги прошло 15 лет. Казалось бы, как могут повлиять эти 15 лет на явление, которое существует и развивается по своим внутренним законам уже много тысячелетий? Тем не менее, уже сегодня можно говорить о его качественных изменениях. И, прежде всего, это то, что цигун из исключительно китайского феномена становится достоянием всего человечества.

Со времен Желтого Императора интерес к цигун испытывал неоднократно взлеты и падения, но в то же время на протяжении практически всей своей истории, цигун оставался прерогативой избранных: императорские семьи, закрытые для непосвященных монастырские и семейные школы.

Во время Великого Похода в 1934 – 1935 гг. армия Мао Цзэдуна действовала в очень сложных условиях. За этот период она, пройдя с боями по самым суровым горным районам Китая свыше 12 000 км, с 300 тысяч человек сократилась до 30 тысяч. Основным, если не единственным, средством лечения и восстановления здоровья в тех обстоятельствах была традиционная китайская медицина. Акупунктура, травы и цигун лечили раны, помогали избежать эпидемий и серьезных заболеваний. Бесценный опыт, приобретенный в Походе, привел Мао к прагматичному решению, что акупунктура, цигун и другие средства ТКМ являются очень эффективными и должны быть использованы на благо здоровья всей нации. С приходом к власти в 1949 г. по его инициативе были приняты специальные программы по развитию ТКМ и, в частности, цигун. Открывались специализированные отделения в больницах, санатории, велась подготовка соответствующих специалистов и т.п.

Однако, если акупунктура со своими инструментальными методами лечения заболеваний достаточно легко вписывалась в рамки провозглашенной материалистической идеологии, то в основе теоретических концепций цигун лежало понятие ци, которое, особенно в период «культурной революции», рассматривалось как феодальное и контр-

революционное и, соответственно, к цигун относились как к суеверию и религиозному предрассудку, даже если это касалось медицинских аспектов. Подобное отношение препятствовало его более массовому распространению.

В связи с этим цигун оставался, в определенной степени, государственным секретом и медицинские клиники, специализированные санатории, в которых для лечения использовался цигун, по большей своей части были предназначены для партийно-административной номенклатуры.

Такое положение сохранялось до конца 70-х – начала 80-х годов, начиная с которых, в рамках привлечения всех ресурсов нации для реализации провозглашенной политики большой модернизации, цигун занимает свое полноценное место в качестве одного из главных разделов традиционной китайской медицины. С этого момента начинается бурное развитие цигун. Проводятся серьезные научные исследования, растет количество специализированных клиник и санаториев, специалистов по цигун, издается литература, проводятся международные совещания и конференции, он изучается в школах и вузах. По некоторым оценкам сегодня в Китае им занимается ежедневно до 100 миллионов человек. Цигун выходит за границы Китая и неуклонно завоевывает другие страны. Об этом говорит даже неполный перечень некоторых международных мероприятий, посвященных цигун, и их география:

- Первый международный семинар по цигун, Шанхай (Китай), 1986;
- Первая всемирная конференция по академическому обмену по медицинскому и научному цигун, Пекин (Китай), 1988;
- Первый международный конгресс по традиционной китайской медицине и Первый международный конгресс по цигун, Беркли (Канада), 1990;
- Третья международная конференция по цигун, Киото (Япония), 1992;
- Четвертая международная конференция по цигун, Ванкувер (Канада), 1995;
- Четвертая всемирная конференция по медицинскому цигун, Пекин (Китай), 1998;

– Первый всемирный конгресс по цигун, Гамбург (Германия), 1999;

– Четвертый всемирный конгресс по цигун и четвертая конференция американской ассоциации цигун, Сан-Франциско (США), 2001.

Сегодняшнее состояние и отношение к цигун в западном мире можно понять и оценить из приводимого ниже текста приглашения-обращения к участникам Четвертого всемирного конгресса по Цигун в Сан-Франциско.

«...Предыдущие конгрессы были проведены очень успешно! Участники выражали энтузиазм и огромное желание, чтобы цигун был интегрирован в Западную систему здравоохранения. Настоящий конгресс предоставляет возможность расширить ваши целительские знания и повысить мастерство, а также оказать значительное влияние на политику в области охраны здоровья нации и народов мира. С момента, когда Президент Билл Клинтон образовал Комиссию Белого Дома по политике в области вспомогательной и нетрадиционной медицины (WHCCAMP) в соответствии с Правительственным распоряжением № 13417 от 7 марта 2000 года, цигун был официально признан очень важным, реально существующим средством самооздоровления и лечения. WHCCAMP имеет мандат, чтобы излагать и предоставлять Президенту и Конгрессу США законодательные и административные рекомендации, которые направлены на максимизацию пользы от вспомогательной и нетрадиционной медицины. Результаты и рекомендации нашего конгресса будут переданы Комиссии Белого Дома.

...Этот уникальный случай собирает воедино огромное количество всемирно и национально известных мастеров цигун, ученых, ответственных государственных лиц из Европы, Канады, США и Азии, чтобы сосредоточить внимание на значительном целительном потенциале цигун, на необходимости исследования этого уникального феномена, содействующего укреплению и восстановлению здоровья.

...Цели IV Всемирного конгресса по цигун и IV Конференции Американской ассоциации цигун:

– продемонстрировать и расширить влияние цигун как жизнеспособной практики для улучшения каждодневной жизни, как эффективной системы самооздоровления и лечения в системе существующего здравоохранения;

– предоставить рекомендации Комиссии Белого Дома по политике в области вспомогательной и нетрадиционной медицины;

– содействовать созданию фондов, деятельность которых направлена на решение вопросов финансирования очень необходимых научных исследований возможности лечения с помощью медицинского цигун таких заболеваний как рак, сердечных болезней, паралича, проблем с женским здоровьем, решения вопросов предупреждения преждевременного старения и т.п.

...Цигун – древняя наука и искусство здоровья, является традиционной формой китайских оздоровительных упражнений и целительства для тела, сознания, и духа. Цигун приемлем для людей самого различного возраста и физического состояния. В Китае миллионы людей ежедневно занимаются цигун! Цигун – лучшее средство для восстановления эмоционального равновесия, так не хватающего при сегодняшнем, переполненном стрессами, образе жизни, хороший тренинг для атлетов, ставящих целью достичь олимпийских и мировых вершин в спорте. Цигун очень полезен и для оказания помощи пациентам, страдающим от таких заболеваний как рак, астма, сердечно-сосудистые болезни и некоторые типы паралича. Известно, что цигун может оказывать положительное влияние на ваши успехи при игре в гольф, а также в других спортивных состязаниях. Цигун обеспечивает более высокий уровень внутренней энергии, позволяя человеку быть более деятельным и активным в обычной жизни.

...Темы, рассматриваемые на конгрессе:

Интеграция цигун в каждодневную жизнь и Западный мир;

Вспомогательная / Нетрадиционная медицина;

Улучшение качества жизни и вопросы профилактики преждевременного старения;

Традиционная китайская медицина;

Женское здоровье;

Гольф и другие спортивные состязания;

Философская / Духовная Перспектива;

Молодежь / Подростки;

Экстраординарные феномены;

*Восстановление и укрепление памяти;
Самоисцеление и др.».*

Необходимо отметить, что число различных направлений, школ и стилей цигун очень велико. Растет количество издаваемой литературы, посвященной этому феномену. В ней представляются методики цигун, делаются попытки объяснения механизмов его воздействия на организм человека. Но в то же время появляется определенная тенденция к некоторой стандартизации и унификации подходов в представлении и понимании этого явления. Системы, методики, которые не вписываются в общепринятую на сегодня схему, часто рассматриваются как неправильные или просто забываются как несуществующие. Тем самым остается невостребованным огромный пласт опыта, накопленного мастерами цигун на протяжении многих столетий, а иногда и тысячелетий.

В этом отношении представленная книга являет образец именно научного подхода в рассмотрении феномена под названием цигун. Критерии этого подхода – всесторонность, объективность, достоверность.

ПРЕДИСЛОВИЕ К КИТАЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Цигун, являющийся бесценной частью традиционной китайской медицины, берет свое начало с древнейших времен. Явление, принадлежащее исключительно китайской культуре, - цигун стал одной из ее самых ярких граней. Мастера цигун и ученые медики развивают теорию цигун, базируясь на богатстве клинического опыта и практических исследований, накопленных на протяжении многих столетий.

Излишне говорить, что цигун может оказывать множество положительных эффектов на организм человека, из которых наиболее известными являются профилактика и лечение болезней, укрепление физической конституции человека, предупреждение преждевременного старения и продление жизни. Однако недостаточная изученность и систематизированность знаний по нему, до сих пор вызывают необходимость переоценки этого феномена как мощного профилактического и терапевтического средства с целью его дальнейшего развития.

С момента основания Нового Китая в 1949 году, правительство уделяло и уделяет огромное внимание использованию цигун как в медицинских целях, так и в рамках разного рода оздоровительных программ. Тем не менее, до сих пор мистицизм и суеверие искажают представление о цигун как одной из отраслей науки. Остающиеся активными шарлатаны от цигун порождают глубокие подозрения в обществе, вызывая огромное недоверие к нему.

Целью этой книги является изменение общественного отношения к феномену цигун, снятие с него разного рода мистификаций, представление и разъяснение теории цигун, также как и его практического применения.

В основе этой книги лежат лекции, которые я читал студентам Пекинского института традиционной китайской медицины в начале 60-х годов. Ее сокращенное издание, озаглавленное «*Health-preserving Qigong Methods*», было опубликовано в «Shanghai Science and Technology Press» в 1964 году. Полный текст книги издан в гонконгской серии «*Weihui Daily*». Переработанные и дополненные издания этой книги дважды выходили в свет в издательствах «Beijing China Trade Federation Press Beijing» и «Qigong Research Association» для ограниченного круга использования. Данная версия является переводом с новейшего издания книги под настоящим названием «*Qigong Essential For Health Promotion*», опубликованной в издательстве «Fujian People's Press».

Верная принципам: «простота, эффективность, целесообразность и достоверность», - эта книга детально знакомит с фундаментальными методами цигун-упражнений. Уже более 20 лет я получаю письма со всего Китая и от иностранных читателей, на многие из которых, к моему большому сожалению, я просто не в силах ответить. Пользуясь предоставленной возможностью, я хочу выразить всем читателям мои извинения и искреннюю признательность. Еще я хочу поблагодарить моих друзей и коллег за их помощь при подготовке этого издания и, что еще более важно, за их преданность цигун.

Я с нетерпением ожидаю отзывов и предложений от читателей этой книги.

Цзяо Гожуй

ОБЩИЕ КОНЦЕПЦИИ ЦИГУН

I. ЗНАЧЕНИЕ ЦИГУН

Цигун – выдающееся культурное наследие древнего Китая является также важной частью традиционной китайской медицины (ТКМ). Это – профилактический метод свойственный исключительно для Китая. Целью упражнений цигун является профилактика и лечение болезней, укрепление конституции человека, предупреждение преждевременного старения и продление жизни. Главная отличительная особенность цигун – тренировка сущностного ци в организме человека, которая включает регулирование сознания в координации с положением тела и дыханием. Поэтому цигун рассматривается как важный метод лечения заболеваний и продления жизни.

Исторически цигун всегда широко использовался в Китае для медицинских целей. Он также применяется в буддистских и даосских физических упражнениях. Методы цигун включают «цзингун», так называемые статические упражнения, «дунгун» – динамические упражнения и «цзин-дунгун» – их комбинацию. При выполнении цигун акцентируется внимание на использовании внутренней и внешней силы, осуществлении внутренних и внешних движений, лечении и профилактике болезней.

В области лечения и профилактики заболеваний, цигун отличается от других физических методов лечения и термин цигун символизирует эту уникальность. Ци связана с физиологическими функциями организма. Мастера цигун называют это внутренней ци или дантянь ци (главным образом из-за внутренних органов), которая генерирует жизнь. Гун относится к гунфу (практическое мастерство). Поэтому, цигун – своего рода метод самотренировки, который занимающийся использует для тренировки тела и сознания, для развития уверенности в себе, саморегулирования, тренировки мышц тела, профилактики и лечения заболеваний, укрепления и усиления физической конституции, предупреждения преждевременного старения и продления жизни.

При профилактике и лечении заболеваний, цигун оказывает свое воздействие на организм в результате выполнения определенных движений, поз, регулирования дыхания и сознания (определенной системой концентрации внимания), укрепления физического строения тела и усиления сопротивляемости организма. Например, общее физическое состояние тех, кто склонен к простудным заболеваниям может быть значительно улучшено путем регулярных ежедневных занятий цигун. Этот физический тренинг может улучшать состояние в целом, а также проявление отдельных симптомов. В отличие от этой теории некоторые эксперты по цигун подчеркивают, что цигун может благотворно воздействовать только на определенные части тела, другие полагают, что цигун может быть эффективным только при лечении функциональных заболеваний. Однако было доказано, что цигун также эффективен при лечении некоторых заболеваний, вызывающих органические изменения, типа язв. Поэтому, если цигун правильно выполняется, то обязательно будет достигаться определенный терапевтический эффект, продолжительность болезни и восстановительный период будут сокращаться. Цигун эффективен при лечении некоторых хронических заболеваний, особенно гипертонии, коронарной сердечной болезни, язв, невралгии и бронхитов. Однако нереалистично считать, что цигун является панацеей от всех болезней. Никакой терапевтический метод не взаимозаменяем другим, каждый имеет свои достоинства. Цигун может помочь уменьшить тяжесть протекания болезни и ускорить выздоровление без какого-либо специального оборудования. Поэтому крайне желательно клиническое использование цигун.

Цигун также эффективен для укрепления тела. Люди, которые являются экспертами по упражнениям, обычно считают его полезным для улучшения пищеварения и дыхания, нормализации деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Он улучшает качество сна, снимает усталость, укрепляет занимающегося физически и выравнивает эмоциональное состояние, увеличивает физическую выносливость и, таким образом, улучшает общее состояние и работоспособность. Конечно, восстановление

после болезни, объединение терапевтических результатов, здоровье зависит от разнообразных факторов. И хотя цигун – эффективный метод восстановления и профилактики здоровья, не достаточно полагаться только на него. Мы должны проводить четкую линию между работой и отдыхом, соблюдать необходимую диету и режим.

Цигун предупреждает также преждевременное старение и способствует продлению жизни. В древние времена, люди относились к цигун как к методу лечения заболеваний и продления жизни. Согласно историческим записям, Хуа То – известный врач периода Восточной династии Хань, разработал упражнения «Игры пяти животных» (Уцинъси). Он упорно и настойчиво занимался ими и в результате выглядел молодым в столетнем возрасте. Этот эффект сохранения молодости был подтвержден многими из тех, кто длительное время занимался упражнениями цигун. Большинство из восьмидесяти и девяностолетних, настойчиво занимающихся цигун, имеют нормальное кровяное давление, хорошее зрение и слух, звонкий голос, крепкие зубы, хороший сон, устойчивую походку, хорошо переносят холод и жару, редко страдают от болезней; они очень отличаются от тех, кто занимается мало или совсем не занимается цигун. Поэтому цигун очень полезен и в гериатрии. В древние времена цигун рассматривался как ключ к бессмертию. Однако бессмертия невозможно, потому что процесс старения объективный закон. Цель занятий цигун состоит в не том, чтобы стремиться к его достижению, закрыв глаза и тратя на это все свое время, но в укреплении физического здоровья для того, чтобы избежать преждевременного старения, чтобы всегда быть живым, энергичным и полезным человечеству.

Некоторые люди полагают, что в цигун-упражнениях присутствует некая мистическая тайна, делающая их очень трудными для овладения. Это не так. Цигун опирается на строгие научные знания. Под руководством людей, имеющих богатый опыт в занятиях цигун, можно шаг за шагом освоить его, строго следуя инструкциям и правилам. Если вы будете добросовестно и постоянно заниматься им, то сможете им овладеть, и цигун принесет пользу вашему здоровью, работе и учебе.

II. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

Как профилактический метод, цигун имеет историю, которую можно проследить назад до глубокой древности. Исторические записи указывают, что еще во времена Яо – 4000 лет назад люди использовали танец, чтобы управлять движениями тела и регулировать ци и дыхание, чтобы лечить болезни. «Хроники периода Весны и Осени» государств Люй, рассказывают, что очень много лет назад, в начале периода рода Тао Тан, люди начали болеть из-за застоя жидкостей в организме (Инь) заболеванием очень похожим на ревматизм, при котором из-за сильной сырости затруднялось движение суставов. Поэтому они были вынуждены выполнять танцевальные упражнения, которые уменьшали застойные явления в организме. Это было время, когда огромные территории были охвачены сильным наводнением с большими заторами на реках и затоплением равнин, холодной и влажной погодой, которая держалась на протяжении очень длительного периода.

В период Сражающихся Царств (770-222 до н.э.), ученый – Лао-цзы, VI-й век до нашей эры, предложил метод сохранения здоровья путем регулирования дыхания (Чуй Сю Яншен). Его современник, Чжуанцзы, развил это далее и сказал: «Вдох и выдох помогают избавиться от несвежего и принять свежий (воздух). Путем перемещения подобно медведю и вытягиванию как птица можно увеличить свое долголетие». В этот же период на поясных нефритовых подвесках были вырезаны 45 идеографических формул цигун в рисунках и символах, иллюстрирующих регулирование движения потока ци (Рис. 1). Они гласят: «Чтобы сделать поток ци свободным, необходимо выполнять плавные и равномерные движения. Таким образом ци может быть сохранена и распространена внутрь по всему телу. Протекая вниз, она укрепляется. Это стимулирует быстрый рост ци, которая будет подниматься до неба (к голове). Основа неба сверху, основа земли простирается в глубины. Если вы следуете этому принципу, вы проживете длинную жизнь; иначе, вы умрете». Очевидно, что длительная практика позволила людям того периода развить теорию цигун.



Рис. 1. Образцы, вырезанные на древнем украшении из нефрита, иллюстрируют движение ци.

Раскопанный реликт Дао Ин Син Ци Фа (Метод стимуляции свободного потока ци), расписанный во времена династии Западной Хань (206 г. до н.э. – 24 г. н.э.), показывает на этих картинках упражнения цигун. На десяти из 44 картин изображены женщины и мужчины, имитирующие движения животных. Внутренний канон медицины Хуанди Нейцзин посвящает много глав цигун, в которых подробно описано его происхождение, применение, классификация и теория. Он включает избавление сознания от забот и волнений, контроль и концентрацию мысли, дыхательные упражнения, тренировку мышц, проглатывание слюны для ее сохранения, приведение в действие физиологических сил организма и стимулирование кровообращения. Врач Хуа То (II-е столетие) был не только искусным хирургом, мастером в области лечения травами и иглоукальванием, но также известен за свои знания по поддержанию и сохранению здоровья. Его теория профилактики придает особое значение использованию специальных упражнений для этой цели. Его слова по этому поводу стали известным крылатым выражением: «дверная петля в заселенном доме никогда не будет изъедена насекомыми (не заржавеет). Ритмичные движения помогают пищеварению и кровообращению, поддерживают здоровье».



Рис. 2. Диаграммы по управлению ци, шелковая книга, раскопанная в 1979 г., включает 44 первоначальных рисунка по цигун периода династии Западной Хань.

На основании своих наблюдений и предшествующего опыта он создал новый стиль цигун, в котором выполняются движения, подражающие движениям пяти животных – тигру, оленю, медведю, обезьяне и птице. Эти упражнения «Игры пяти животных» особенно хороши для прочистки каналов и коллатералей, профилактики болезней, разминки конечностей и продления долголетия. Иногда в несколько измененном или обогащенном виде, в зависимости от конкретной семейной школы, они широко используются в своих занятиях китайцами.

Литературные источники показывают, что цигун традиционно излагался в большинстве классических произведений по вопросам истории и философии во времена прошлых династий. Известные врачи в древнем Китае обычно имели большой опыт как по вопросам исцеления, так и по упражнениям для сохранения здоровья. На цигун есть ссылки в следующих медицинских работах: «Общие принципы лечения, этиология и симптомология болезней» (Чжу Бин Юань Хоу Лунь, 610 г.), Чао Юаньфан, династия Сун; «Драгоценные средства для экстренных случаев», середина седьмого столетия, Сунь Сямю во времена династии

Тан; «О сохранении здоровья» (Шешень Лунь) Люй Вансу (1120-1200), династия Цзинь; «Клинический Опыт Жумэня» (Жумэнь Ши Цинь) Чжань Цзыхэ (1156-1228); «Медицинские секреты комнаты Орхидей» (Лань Ши Ми Ган) Ли Дунюань (1180-1251); «Медицинское приложение Ге Чжи Юй Лу» Чжу Даньсы (1281 -1358); Ли Шичжень очень известный ученый медик династии Мин упоминал цигун в своем «Исследовании восьми дополнительных каналов» (Ци Цзин Ба Май Као; 1578 года издания). Он заявлял, что изменения в каналах и коллатералах могут ощущаться, если обращать внимание на физиологические реакции в процессе выполнения статичного цигун. Шень Цзиньяо – выдающийся врач династии Цинь, посвятил целую главу в своей книге «Опыт Шеня по сохранению здоровья» (Шэ Ши Цзунь Шень Шу) лечению болезней с помощью упражнений цигун. Он также предложил 12 принципов (оздоровительного) движения и описал терапевтический цигун. Цигун также может использоваться в ушу (китайские боевые искусства) в качестве основного упражнения с акцентом на всестороннем тренинге поз, сознания, ци и силы. Книга «Формула для Тринадцати Движений Тайцзи Бокса» (Тайцзи Цюань Чжи Сань Ши Син Гун Цзюэ) говорит: «Почему мы занимаемся цигун? Потому, что он обеспечивает более длинную жизнь».

В других странах мира также существуют некоторые методы физического тренинга, подобного цигун. Например, с индийскими упражнениями йоги Запад знаком достаточно давно. Но этот феномен рассматривался только как часть восточной философии, не имеющий никакой научной базы и ценности. Так, что широкого распространения они не находили. Однако с недавних пор эффективность упражнений йоги была доказана современными научными средствами, что пробудило широкий общественный интерес к ним. В настоящее время люди признают, что химически чистые лекарственные препараты могут вызывать различные побочные осложнения и заболевания, поэтому медики ищут новые методы лечения без использования химических лекарственных препаратов или, только в случае крайней необходимости, с их небольшими дозировками. В этих обстоятельствах интерес к цигун, как к одному из естественных методов лечения неуклонно увеличивается. В

1909 г., американский специалист предложил к использованию в качестве профилактического средства метод постепенного расслабления (релаксации). Этот метод подобен релаксационным упражнениям в цигун. В 1955 г., американский ученый использовал осциллограф для регистрации мышечной релаксации. С его помощью было показано, что метод релаксации эффективен при снятии усталости, ангине, гипертонии, неврастении, депрессии, болезни Грейвса и хронических инфекционных заболеваниях. Экспериментальные исследовательские программы по цигун были введены во многих университетах всего мира, включая Университет Европы в Швейцарии, Калифорнийский университет в Соединенных Штатах, Институт Физиологии и Психологии при Нью-Йоркском университете в США, Академия наук Бурбека в Англии, и Народный университет в Западной Германии. Цигун успешно применяется в спортивном тренинге. В Советском Союзе метод тренировки, подобный цигун, входит в качестве обязательного в курс подготовки высококлассных спортсменов для повышения их уровня достижений. Множество ученых в различных странах исследовало цигун применительно к гериатрии. В начале VII-го столетия, во времена династии Тан, цигун был открыт для иностранных государств.

На протяжении нескольких тысячелетий китайский народ накопил богатый клинический опыт и теоретические знания по цигун. Было издано более 100 книг древней классической литературы по цигун. Кроме того, существуют многочисленные методики, школы, направления, которые передавались изустно из поколения в поколение внутри семей. Все вместе они составляют драгоценное наследие. Начиная с 1949 г., Партией и правительством организованы наиболее всесторонние научные исследования цигун. Клиническая практика доказала, что он эффективен для лечения определенного вида сложных хронических заболеваний. Лабораторные исследования с использованием современного научного оборудования продемонстрировали эффективность цигун при профилактике и лечении болезней. Конференция по цигун, проведенная в Пекине в 1979 г. привлекла большое внимание в китайских медицинских

кругах и получила огромную поддержку от руководителей заинтересованных ведомств. Согласно некоторым последним сообщениям, исследования по цигун в самом ближайшем времени окажут значительное воздействие на развитие теорий ТКМ по таким основным областям, как Инь/Ян, «Пять элементов», висцеральные проявления, каналы и коллатерали, ци и кровь, деятельность и природа ци. Это внесет вклад в медицинские теории по гериатрии, охране здоровья, физической культуре, паранормальным феноменам и пониманию функций человеческого организма. Можно с уверенностью сказать, что еще большее внимание к исследованиям цигун будет привлечено в ближайшем будущем.

III. ДВА СЛУЧАЯ ИЗ ПРАКТИКИ ЛЕЧЕБНОГО ЦИГУН

История цигун насчитывает, по крайней мере, 4000 лет. В 1959 г. на встрече медицинских кругов было сообщено о более 2000 случаях излечения язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Здесь я хотел бы представить два случая, в которых цигун продемонстрировал свои терапевтические эффекты.

Первый случай связан со мной. С детства занимавшийся боевыми искусствами, я никогда не имел проблем со своим здоровьем. Мое здоровье меня никогда не интересовало. Когда я начал заниматься медициной, я не обращал внимания ни на *туна*, ни на *даоинь*, ни на обеспечение свободного течения ци для лечения застойных явлений (закупорки движения ци). (Застой, согласно ТКМ, — причина болезни.) Я не верил в цигун, полагая, что лечение болезней дело достаточно простое.

Позже, я вел очень неупорядоченную жизнь, поздно ужинал, часто переедал, не обращая внимание на то, холодная пища, или горячая, и, соответственно, я испортил себе пищеварительную систему. Однако я ничего не делал, чтобы вылечиться и даже отказывался от медицинского обследования. В результате ослабли мои умственные способности, развился аллергический ринит. Меня мучило головокружение и мое ухудшающееся зрение. И хотя я принимал необходимые лекарства, мое состояние не

улучшалось.

В 1958 г., после сильной простуды, которая еще больше усугубила течение моих хронических болезней, серьезные боли в желудке стали сильно мешать моей работе. С этого момента я стал уделять необходимое внимание своему здоровью. Симптомами моего заболевания были головокружение, сильные головные боли и боли в желудке, сухость и боль в глазах, общее истощение. То, что я испытывал, в ТКМ описывалось как «тело подобное тяжелой грязи из-за нарушения работы селезенки». Пациенты, страдающие от подобных заболеваний, обычно могут чувствовать следующее: они очень чувствительны к холоду, теряют ощущение вкуса, у них плохой аппетит, тошнит, желудочная боль отдает в поясничную и эпигастральную области. Иногда я не мог спать. Мой вес резко уменьшился с 63 до 49 килограммов. Диагноз ТКМ — дисфункция селезенки и желудка. Западный медицинский диагноз — язва двенадцатиперстной кишки и невращения. Даже после лечения китайскими травами, западными средствами и физиотерапией мое состояние не улучшалось. По чьему-то совету я решил проверить на себе воздействие цигун терапии.

Испытывая недоверие к этим упражнениям, я занялся ими только погоняемый страхом перед своей болезнью. Я присоединился к группе менее больных занимающихся. Лечебные эффекты начали проявляться достаточно быстро, уже на десятый день занятий. Мое состояние начало улучшаться. Желудочные симптомы, люмбаго, сонливость и прочие подобные явления стали постепенно исчезать. После трех месяцев занятий, все симптомы, за исключением головокружения и глазных болей, прошли. Особенно поразительным было то, что исчезли моя хроническая усталость и жестокий аллергический ринит. Мои язвенные боли пропали с первого дня занятий цигун и я почувствовал необходимость заниматься ими и дальше. Прошло вот уже 20 лет, но за весь этот период мои прежние болезни ни разу ко мне больше не возвращались. На своем собственном опыте я убедился, что цигун является простым, но очень эффективным терапевтическим средством.

Второй случай связан с иностранцем. В 1946 году, когда ему было 60 лет, он покинул больницу после того, как

разочаровался в эффективности своего лечения. Четыре раза в день ему делались инъекции камфоры. Врач сказал его семье, что он не проживет больше одного месяца. Однако он чудесным образом прожил еще 12 лет. Почему, каким образом? Ему был поставлен диагноз артериосклероз, ангина, туберкулез и эмфизема. Через три дня, после того как он покинул больницу, он лег в другую. В дополнение к указанным выше болезням ему были диагностированы еще: коронарный склероз, кардиосклероз, недостаточность митрального клапана, астма, хронический гастрит, хронический гепатит, артрит и импотенция. Неудачи предыдущего лечения и невообразимые боли не оставляли ему никакой надежды. Поэтому он попробовал цигун терапию.

После настойчивых непрерывных занятий цигун он практически преобразился. В течение последних десяти лет своей жизни он совсем не принимал нитроглицерин, постепенно исчезли болезненные симптомы. Он даже стал выглядеть моложе своего возраста.

Некоторые читатели очень хотят узнать, каким образом цигун может излечивать болезни. Ответ неожиданно прост: абдоминальный метод дыхания, подобный тому, который описан в «Тринадцати Профилактических Позах». Но само по себе это не средство, которое может легко и быстро оказывать лечебное воздействие, его не сложно изучить, но оно слишком просто, чтобы поверить в его эффективность. Поэтому пациенты часто не расположены выполнять упражнения добросовестно и настойчиво. Так некоторые иностранные пациенты говорят: «Самая большая трудность в этих упражнениях – это выполнять их шаг за шагом, постепенно и повседневно».

Из этих двух случаев мы можем увидеть огромные потенциальные возможности человеческого организма. Если его физиологические силы полностью мобилизовать, то они значительно повысят собственную сопротивляемость организма к внешним и внутренним негативным воздействиям, будут играть главную роль в профилактике и лечении болезней, иногда даже считающихся неизлечимыми. Теория физиологических заболеваний привлекает все больше внимания в мировых медицинских кругах. Это указывает

на то, что основные медицинские усилия направлены на выявление только внешних причин заболеваний. Исследования же относительно того, как усилить и мобилизовать собственные защитные силы организма начали проводиться только в последние годы. Наши результаты доказывают, что цигун очень эффективен в мобилизации собственной сопротивляемости организма вредным факторам. Как увеличить эту эффективность остается важной темой, открытой для обсуждения.

IV. ПОНИМАНИЕ ЦИГУН В РАМКАХ ТКМ

Почему и как цигун предотвращает и излечивает болезни, укрепляет тело? Эта сложная проблема нуждается в систематическом и всестороннем объяснении.

Человеческое тело – сложный организм. Он существует в постоянном объединении и балансировании противоречий внутри себя и с внешним миром. Он одновременно является частью вселенной и в то же время внутри него самого происходит обмен веществ, у каждого внутреннего органа со своей скоростью. Производится газовый обмен, переваривание пищи, циркулирует ци и кровь, образуется слюна, выделяются отходы работы организма, изменяется уровень pH, духовная деятельность также влияет на обмен веществ. Все это происходит постоянно и является результатом и проявлением жизни. В ТКМ принято считать, что все это является результатом движения и изменения потока и функций ци, которая циркулирует по всему телу по каналам и коллатералям. Цигун – психопневматологические упражнения, которые посредством выполнения некоторых поз, специальных методов регулирования дыхания и концентрации внимания обеспечивают прочистку энергетических каналов и коллатералей, восстановление равновесия в организме. Это улучшает динамическое равновесие Инь и Ян, гармонизирует циркуляцию по организму ци и крови, нормализует состояние каналов и коллатералей, стимулирует жизнеспособность и сущностную ци.

Эффекты динамического равновесия между Инь и Ян. Теория Инь/Ян в ТКМ связана с единством двух противо-

положностей – Инь и Ян, которые зависят друг от друга и одновременно противостоят друг другу. Инь и Ян – источник друг друга и, при некоторых условиях, – противоположности. Женщина – Инь, а мужчина – Ян; холод – Инь, а тепло – Ян; сердце, легкие, почки, селезенка и печень – Инь, желудок и кишки – Ян; внутреннее – Инь, внешнее – Ян; покой это Инь, движение – Ян и так далее. Единство означает, что Инь и Ян неотделимы друг от друга: без высокого не существует низкого; без внешнего нет внутреннего; без внутренних органов грудной части туловища не могут функционировать внутренние органы области живота; без холода, нет тепла; без активности, нет покоя, и т. д.. При определенных условиях они становятся своей противоположностью. Например, озноб вызывает лихорадку, а лихорадка ведет к ознобу; преобладание Инь нарушает естественное равновесие, вызывая Ян недостаточные заболевания. И так далее до бесконечности, пока продолжается жизнь. Инь и Ян всегда зависят друг от друга. С одним Инь невозможно было бы рождение, с одним Ян не было бы никакого роста. Поэтому для нормального функционирования организма люди должны поддерживать равновесие Инь и Ян в нем. Если баланс нарушен, то за этим может последовать болезнь или даже смерть. Сохранение бодрости и здоровья – это сохранения относительного баланса. Так как Инь – покой, а Ян – движение, занимающиеся цигун должны соблюдать равновесие Инь и Ян. В процессе выполнения цзингун (статические упражнения), важно сохранять внешнее состояние покоя (бездвижности) при регулировании движения ци по каналам и коллатералям; при выполнении динамического цигун, важно сохранять сознание сосредоточенным, оставаясь спокойным в то время пока движется тело и ци. Таким образом, в статическом цигун присутствует движение, а при выполнении динамического цигун – покой. Это древняя философия диалектического материализма, используемая в ТКМ.

Роль ци и крови. Ци и кровь играют главную роль в поддержании жизни. Если ци и кровь циркулируют свободно, организм здоров; если их движение блокируется, развивается болезнь. Поэтому свободное, беспрепятственное движение

потока ци и крови является наиболее важным для нормального функционирования организма. Цигун, главным образом, обеспечивает свободную циркуляцию ци. Как ци влияет на кровь? В рамках одной из теорий ТКМ считается, что ци управляет потоком крови и циркуляция ци вызывает циркуляцию крови; застой в движении ци вызывает и застой крови. Другая теория ТКМ придерживается того, что сначала должна быть отрегулирована ци, а затем на этой основе может быть улучшено кровообращение. Если ци продолжает убывать, кровообращение застаивается. Для оживления кровообращения, сначала необходимо улучшить циркуляцию ци. Усиление циркуляции ци вызывает усиление кровообращения. Сильная ци продуцирует движение крови. Так что в рамках ТКМ лечение болезней крови включает лечение организма в целом. Поэтому тренировка ци в цигун также улучшает состояние кровеносной системы. Эта теория доказана клиническими результатами и экспериментами, которые будут описаны ниже.

Эффекты прочистки каналов и коллатералей. В рамках ТКМ считается, что по каналам и коллатералям ци и кровь распространяется по всему телу. Если они чисты и свободны, ци и кровь текут беспрепятственно и нормально. Но если они заблокированы, это может приводить к болезням. Дренаж (прочистка) каналов и стимулирование кровообращения выполняется принудительным направлением потока ци вдоль каналов и коллатералей. После занятий цигун в течении некоторого времени можно чувствовать как ци циркулирует по телу. Когда ци проходит через пораженную болезнью область, в ней стимулируется кровообращение, увеличивается секреция слюны. При спокойной концентрации мысли на каком-либо объекте в процессе выполнения упражнений цигун появляются ощущения усиления циркуляции ци по организму. Эти ощущения и физиологические изменения показывают, что цигун эффективен для прочистки (дренажа) каналов и коллатералей. (Ци может ощущаться как тепло, легкое покалывание или зуд, движение потока, болезненность, холод, распирающее жжение, ползание мурашек и т.п. – Редактор кит. изд.)

Эффекты культивирования сущностной ци. Сущностная ци (чжень ци), также называется юань ци – врожденная

или изначальная ци. В ТКМ считается, что чжень ци — источник энергии всей жизнедеятельности организма. Лин Шуй во «Внутреннем Каноне» говорит: «Ее источники — небо и земля»; воздух, вода и пища посредством биохимических процессов питают эту ци, цигун тренирует и усиливает ее. Практикуя его можно усиливать ци, которая в процессе занятий может вызывать определенные ощущения и изменения в организме и поддерживать его жизнеспособность впоследствии. Постоянные занятия цигун помогают поддерживать динамическое равновесие Инь и Ян, гармонизируют ци и кровь, прочищают каналы и коллатерали для беспрепятственного движения ци, увеличивают сопротивляемость организма к болезням, укрепляют физическую конституцию, продлевают жизнь и молодость. (Цигун упражнения должны стать жизненной привычкой. — Редактор кит. изд.)

V. КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИГУН

В последние годы систематические медицинские наблюдения доказали, что цигун-терапия хорошо зарекомендовала себя при лечении различных хронических заболеваний. Она увеличивает лечебный эффект и уменьшает продолжительность лечения и особенно полезна при некоторых хронических болезнях.

Клинический опыт показывает, что цигун особенно эффективен при гипертонии, желудочной или дуоденальной язве, хроническом гепатите, хроническом расстройстве желудка, гастроптозах, неврастении, туберкулезе, хроническом бронхите, хронической бронхиальной астме, старческом люмбаго, токсикозе беременных и тазовых инфекциях. С его помощью также можно уменьшить болевой синдром при родоразрешении. Цигун определенно смягчает течение многих болезней. В состоянии исследований находится оценка его возможностей по лечению хронического нефрита, силикоза, глаукомы, ревматических заболеваний сердца, ангины, невралгического паралича, миастении, цирроза печени и опухолей. И хотя мы имеем определенный клинический опыт, многие проблемы пока находятся в стадии решения.

Цигун терапия и гипертония. Гипертония — распространенное заболевание, которое обычно развивается с возрастом. В Пекине, Шанхае и других городах проводились всесторонние наблюдения по влиянию цигун на ее лечение. Ученые считают, что цигун применим на всех стадиях лечения заболевания. Наблюдая 185 гипертензивных пациентов, Научно-исследовательский институт Гипертонии в Шанхае, установил что общая эффективность лечения гипертонии с помощью цигун составляла 71,1%, включая 41,7% случаев со значительным эффектом через год лечения. Состояние 50 пациентов, использующих для лечения гипертонии гипотензивные препараты в координации со средствами ТКМ, практически не отличалось от состояния другой группы из 67 человек, использующих только гипотензивные средства. В 68 случаях комбинированного лечения с помощью гипотензивных препаратов и цигун-терапии в группе А были отмечены заметно лучшие результаты, чем в группе Б, в которой лечение проводилось только с использованием гипотензивных средств. В группе А общий лечебный эффект составил 92,6%, включая заметно выраженный эффект у 72%, после одного года лечения. После двух лет лечения эти цифры составляли соответственно 94,1% и 67%, в то время как группа Б после одного года лечения имела общую эффективность в 62,4% и заметно выраженный эффект в 22,4%, а после двух лет 63,3% и 26,6% соответственно.

Среднее за месяц диастолическое давление ниже чем 90 мм рт. ст. рассматривалось как нормальное. Группа А имела 85% случаев нормального давления через год лечения и 83,9% — через два. В группе Б эти цифры составляли 47,7% и 45,9% соответственно. Уменьшение кровяного давления было более заметным у занимавшихся цигун после выполнения упражнений, чем после отдыха. После лечения при помощи цигун у пациентов с сердечными и почечными заболеваниями состояние улучшилось и большинство из них вернулось на работу.

По результатам этих материалов многие медики пришли к пониманию того, что цигун позволяет эффективно объединять различные способы лечения. А объединение способов лечения являются главной проблемой в лечении,

например, таких заболеваний, как первичная гипертония, которая может продолжаться всю жизнь.

Цигун-терапия при лечении желудочных и дуоденальных язв. Желудочные и дуоденальные язвы достаточно распространенное явление. Во многих городах Китая достигнуты хорошие результаты по их лечению с помощью цигун. В 1959 на совещании по вопросам использования цигун были представлены отчеты о лечении 2288 случаев язв. Исследовательская группа по цигун санатория №31 Народно-освободительной армии Китая сообщала, что в 100 случаях лечения язвы с помощью цигун результативность лечения составляла 96,8%. Язвенные ниши (при рентгеноскопическом исследовании) исчезли в течение 90 дней. Из санатория Циндао сообщалось о том, что из 150 наблюдаемых случаев процент исчезновения тени ниши язвы желудка составил 86,2%, а ниши дуоденальной язвы – 93,7%. После выполнения цигун в пяти случаях было зарегистрировано излечение сложных случаев. У более 80 процентов пациентов увеличился вес. Отделение цигун Тяньцзиньского рабочего санатория №1 сообщало о 515 случаях, включая 230 – с продолжительностью заболевания от пяти до десяти лет. После курса цигун-терапии (средняя продолжительность лечения 72,7 дня) 500 пациентов (97,09%) были выписаны на работу. Вес пациентов из группы, в которой цигун-терапия не применялась, в среднем увеличился на 1,1 кг, в то время как среднее увеличение веса в цигун-группе составило 4,4 кг и процент излечения составил 70,8% против 15,27% в группе, не использовавшей цигун.

Чжао Лимин – специалист по ТКМ из Харбина – сообщал об использовании комплексной цигун-терапии для лечения 1278 случаев язв. Из 190 случаев язвы желудка, в 154 – наблюдалось полное выздоровление, в 34 – улучшение и в 2 – не было отмечено никаких результатов. Из 955 случаев дуоденальной язвы, 742 – излечено, в 202 – отмечено улучшение и 11 – безрезультатно. Для всей группы коэффициент выздоровления составил 77,4%, улучшения – 20,9% и никаких эффектов не наблюдалось – 1,7%; в 82% отмечено исчезновение ниши при рентгеноскопическом исследовании. Из 175 случаев при отдаленном клиническом

наблюдении, болезнь вернулась в 59 случаях, включая два у тех, кто продолжал заниматься цигун; 13 у тех, кто занимался нерегулярно; в 54 случаях, когда занятия были прекращены полностью. Это указывает на то, что регулярное выполнение цигун очень важно для предупреждения повторного заболевания.

Цигун-терапия при гастроптозах (дискинезии пищеварительного тракта). Гастроптоз является функциональным нарушением, связанным с уменьшением мышечного тонуса и перистальтики органов пищеварительного тракта. Цзен Цинъюан из Харбинского рабочего санатория «Солнечный остров» сообщил об использовании цигун-терапии для лечения 80 случаев гастроптоза, в 75 из которых до и после лечения проводилось рентгеновское исследование. После использования цигун-терапии совместно с тайцзи цюань в 63 случаях отмечено выздоровление, в 12 случаях – заметное улучшение, в 4 – улучшение и в одном – без изменений. При лечении этих случаев гастроптоза с помощью цигун-терапии также были улучшены перистальтика и мышечный тонус желудка и поднято дно желудка. Имелся 31 случай, когда нижняя граница желудка была опущена ниже нормы на 5-6 см; 21 случай между 7 и 8 см; 14 случаев между 8,5 и 9 см; девять случаев между 11 и 12 см. После лечения цигун-терапией в 60 случаях нижняя граница желудка вернулась к своему нормальному положению; в 12 случаях – граница оказалась между 5 и 6 см; три случая между 7 и 8 см. Лечение цигун подняло нижнюю границу желудка от 8 до 9 см в семи случаях; от 6,5 до 7,5 см – в пяти случаях; от 4,5 до 6 см – в 21 случае и в одном случае не было никаких эффектов. Для всей группы, в среднем, нижняя граница желудка была поднята на 4,5 см.

Цигун-терапия при лечении неврастения. Неврастения является обычным заболеванием работников умственного труда. Цигун – эффективное средство для лечения большинства заболеваний подобного рода. Фан Цисин из санатория №33 Народно-освободительной армии Китая сообщал, что, из 84 случаев неврастения, при лечении которых использовался цигун, в 53 – было отмечено выздоровление. Большинство из этих 84 больных до этого лежали в различных больницах и лечились самыми

различными способами, но ни в одном из них не было отмечено какого-либо стабильного эффекта выздоровления. После цигун-терапии в течение от полумесяца до одного месяца, большинство пациентов снова выглядели здоровыми, было отмечено улучшение их настроения, усилилась память, увеличился вес тела, улучшилось качество сна, общее состояние их здоровья позволило вернуться к прежней работе. Признаки головокружения и головной боли исчезли. Ли Цзунжань из тьяньцзиньского санатория для кадровых работников сообщил об использовании цигун в качестве основного средства при комплексном лечении неврастении в 120 случаях. В 6 случаях продолжительность болезни составляла до одного года, в 15 – до двух лет, в 10 – три года, в 12 – четыре года, в 20 – пять лет, в 53 – от 6 до 15 лет и в четырех – более 20 лет. После лечения симптомы заболевания исчезли в 81 случае, а в остальных было отмечено улучшение состояния. Цигун-терапия при комплексном лечении помогла устранить главные признаки неврастении: упадок сил, усталость, головную боль, головокружение, бессонницу, тахикардию, плохой аппетит, нервозность, одышку, ночные кошмары и ослабление памяти. Существует незначительное количество людей, на которых цигун не оказывает никакого воздействия.

Цигун-терапия при лечении туберкулеза. Шанхайская туберкулезная больница №2 сообщила об использовании цигун-терапии совместно с другими средствами ТКМ для лечения 357 случаев туберкулеза. Обязательный двух-месячный курс занятий цигун был назначен всем из 324 пациентов, кто имел инфильтративный туберкулез. В дальнейшем пациенты были разделены на группы в зависимости от тяжести заболевания: 63 – классифицировались в инвазивной стадии, 51 – в стадии диссеминированного туберкулеза и 242 – в стадии первичного заражения. Все принимали антитуберкулезное лечение в течение продолжительного периода. Цигун-терапия (статический Нейянгун был основным стилем, используемым совместно со вспомогательными профилактическими упражнениями и при необходимости с расслабляющим упражнением) комбинировалась с западной медициной, средствами ТКМ, включая локальные инъекции. Рент-

геновское исследование показало, что улучшение было в 283 случаях; в 73 – не было достигнуто никакого эффекта и в одном случае произошло ухудшение состояния. Из 357 пациентов, 180 – имели каверны в легких. После лечения эти каверны закрылись в 27% случаев и уменьшились в 36,7%, всего эффективность лечения была отмечена в 63,7% случаев. Из той же самой группы в 62 случаях никаких изменений каверн не произошло, включая 46, существующих больше одного года. Из 77 случаев с высоким СОЭ в 48 (62,3%) – была отмечена его нормализация после лечения. В этой больнице полагают, что цигун-терапия оказывает положительное влияние, безопасна и полезна для улучшения состояния больных в целом. Комплексное лечение с использованием цигун-терапии оказывается гораздо эффективнее, чем с использованием одних лекарств. Эксперимент, проведенный в больнице, также показал безопасность лечения туберкулеза в активной стадии с помощью цигун. Приблизительно 114 из 357 случаев были в активной стадии, включая инвазивную и диссеминированную. После двух месяцев лечения в 93,8% из 114 случаев были отмечены улучшения и ни одного случая ухудшения. Таким образом, цигун более эффективен при лечении активных форм туберкулеза. В тьяньцзиньском санатории для кадровых работников цигун использовался в качестве комплексной терапии для лечения 30 туберкулезных пациентов с кавернами. После пяти месяцев терапии каверны закрылись в 25 случаях и уменьшились в остальных пяти. Врачи полагают, что хотя средства лечения западной медицины и ТКМ являются основными при туберкулезе, цигун способствует выздоровлению благодаря гармонизации деятельности коры головного мозга и функций организма.

Цигун-терапия при лечении заболеваний печени. Тьяньцзиньский санаторий для кадровых работников использовал цигун в комплексном лечении 100 пациентов с болезнью печени, включая 49 случаев гепатита, 34 – хронической формы гепатита, 4 случая с комплексным, связанным с гепатитом, синдромом, одного случая персистирующего гепатита и 12 случаев цирроза печени. После лечения в течение полутора месяцев в 33 из 49 случаев

зафиксировано выздоровление, в 13 – улучшение и 3 – умеренных улучшения. Из 34 хронических случаев гепатита, 15 – выздоровлений и 16 – заметных улучшений. Из 4 случаев связанных с гепатитом сложных синдромов, 3 излечения и одно заметное улучшение состояния. Из 12 случаев цирроза печени, в 7 – заметное улучшение, 3 – умеренных улучшения и один случай безрезультативного лечения. При заболеваниях печени цигун-терапия обычно улучшает аппетит, снимает напряженность мышц живота, уменьшает метеоризм, нормализует дефекацию, снимает хроническую усталость, увеличение печени и селезенки, проясняет и успокаивает сознание. У некоторых пациентов при выполнении цигун, при чрезмерно форсированном глубоком абдоминальном дыхании, усиливаются боли в печени. Однако при правильном подборе соответствующей методики цигун эти боли исчезают.

Из 80 случаев лечения с помощью цигун увеличения печени в 33 – достигнута нормализация размера печени и в 41 – размер уменьшен, общая эффективность метода составила 92,5%. Из 17 случаев увеличения селезенки, симптомы полностью исчезли в 7, и в 6 случаях размер был уменьшен, эффективность – 76,5%. Таким образом, комплексная терапия с использованием цигун показала очевидное преимущество перед лечением одними лекарствами.

Цигун-терапия и сердечные заболевания. Большинство сообщений по использованию цигун-терапии приходится на функциональные заболевания сердца. По лечению органических заболеваний сердца отчетов представлено немного. Санаторий цигун из Бейдайхе сообщил об использовании цигун при лечении 19 случаев ревматических заболеваний сердца и 3 случаев синусовой тахикардии. Как пациенты, так и врачи подтвердили эффективность цигун-терапии. Сильное сердцебиение было нормализовано во всех случаях, фибрилляция предсердий исчезла в одном, напряжение в ЭКГ исчезло в одном случае, шум в сердце был устранен в 31,8% всех случаев и уменьшен в 40%, были облегчены состояния в 3 случаях увеличения сердца с закупоркой легкого и в 3 случаях была излечена синусовая тахикардия.

Ши Сюнун из сердечно-сосудистого отделения Баодинского санатория в Хебее сообщил об использовании цигун-терапии при лечении 12 случаев органических заболеваний сердца, включая 5 ревматических заболеваний сердца, 2 гипертензивных сердечных заболевания, 2 сифилитических заболевания сердца и 1 врожденный порок сердца. Терапия включает трехмесячный курс цигун упражнений. В случаях нарушения сердечной функции при сердечной недостаточности, также использовались средства ТКМ. У большинства пациентов были получены положительные результаты или начали отмечаться лечебные эффекты в конце одного курса лечения. У некоторых были отмечены положительные результаты только при повторном курсе лечения, и только в одном случае не было никаких положительных реакций. Лечебный эффект цигун наиболее выражен в случаях аритмии. После выполнения курса цигун-терапии, исчезли отклонения в некоторых случаях постоянного сдвоенного сердечного ритма, уменьшилось систолическое давление и сильное сердцебиение, улучшилось, в некоторых случаях, состояние пациентов с сифилитическим заболеванием сердца. Вообще говоря, цигун эффективен для лечения врожденных заболеваний сердца потому, что упражнения регулируют движение ци и кровообращение, усиливают сопротивляемость к простудным заболеваниям и, таким образом, уменьшают опасность развития сердечной недостаточности.

Лян Гоцай из Шанхайской больницы заболеваний груди также сообщил об использовании цигун-терапии при лечении заболеваний сердца. Он докладывает, что пациенты были разделены на две группы: одна селективная группа из 35 пациентов и другая – неселективная – 18 пациентов. Клинические диагнозы в селективной группе – 9 случаев коронарного склероза, 4 сердечных гипертонии, 13 ревматических сердечных заболеваний, 3 врожденных порока сердца, 3 пароксизмальных тахикардии, 2 сердечных заболевания, вызванных ожирением, и один кардионевротический комплекс с тахикардией. Диагнозы неселективной группы: 9 случаев ревматического сердечного заболевания, 2 гипертонии и гипертензивных заболеваний сердца, 1 коронарный склероз сердца, 2 пароксизмальные

тахикардии и 1 кардионевроз. Цигун-упражнения в этих случаях могут выполняться только в положении лежа или из положения сидя. Их характерной чертой является расслабление тела, естественное дыхание и концентрация сознания на даньтянь. Упражнения должны выполняться, по крайней мере, один месяц под врачебным наблюдением.

После курса цигун-терапии в селективной группе из 35 пациентов количество сердечных приступов уменьшился в 8 случаях, кровяное давление понизилось у 9 гипертоников при лечении одновременно с использованием средств западной и традиционной китайской медицины; симптомы исчезли или регулировались в 7 случаях с пароксизмальной тахикардией и одним – с желудочковой экстрасистолией, в 5 случаях наблюдался выраженный обезболивающий эффект послеоперационных грудных болей, и в 3 случаях было улучшено состояние с хронической сердечной недостаточностью. После объединения цигун-терапии с западными средствами лечения, среднее желудочковое давление упало с 40 до 24 мм рт. ст. в случае врожденного дефекта перегородки предсердия, осложненного легочной гипертонией, одна кардиофрения, осложненная тахикардией нормализовалась после двух лет занятий цигун.

Результаты цигун-терапии в неселективной группе: 16 случаев заметного улучшения и два случая умеренного улучшения. Врачи Шанхайской больницы считают, что цигун оказывает значительное влияние на лечение сердечных заболеваний. Вообще, цигун-терапия оказывает следующие положительные эффекты: успокаивает сознание, гармонизирует обращение ци и крови по организму, нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, снижает обмен веществ и потребление энергии, уменьшает нагрузки на сердце и легкие, улучшает функции всех органов. Это повышает сопротивляемость организма к простудным и другим болезням и недомоганиям.

Цигун-терапия при лечении бронхиальной астмы. 6-я Шанхайская народная больница сообщила о лечении 107 случаев тяжелой бронхиальной астмы. Во всех случаях для лечения использовалась западная медицина, а иногда и несколько методов, таких как гемолиз, надрезы, народные рецепты и иглокальвание. Однако заболевание возвра-

щалась. После того как цигун-терапия была добавлена к лечению средствами западной и традиционной китайской медицины, иглокальванию, физиотерапии или народным средствам, были отмечены устойчивые лечебные эффекты. Шанхайская больница рекомендует следующие методы лечения в случае специфических ситуаций: при острых приступах использовать, главным образом, средства западной медицины; во всех остальных случаях рекомендуется использовать цигун в качестве главного терапевтического средства, если пациент владеет цигун-упражнениями, или физиотерапию и традиционную китайскую медицину, если у него нет опыта выполнения цигун. Для стабилизации состояния цигун должен быть основным методом лечения, подкрепляемым физиотерапией и средствами традиционной китайской медицины. В течение клинического наблюдения на протяжении от трех до десяти месяцев после лечения, все пациенты прошли, по крайней мере, один сезон, предрасполагающий к болезни. Из 107 случаев лечения заметное улучшение отмечено в 34%, в 32% – отмечено просто улучшение, и у 4% не было никаких результатов. Врачи полагают, что наблюдаемые лечебные эффекты тесно связаны с терапевтическими возможностями цигун-упражнений. Например, из тех, у кого было отмечено заметное улучшение – 31 хорошо выполняли цигун, а среди тех, у кого было отмечено выраженное улучшение – 22 были очень искусны в цигун. Клинические наблюдения также указывают на то, что цигун хорошо помогает в случае объединения нескольких методов лечения.

Цигун и запор. Доктор Ван Шубин из Таншаньского санатория цигун сообщил об использовании цигун при лечении 126 случаев запора. Все случаи имели осложнения, включая 75 случаев язвы двенадцатиперстной кишки, 24 – гастроптоза, 22 – язвы желудка, 3 случая резекции желудка и 2 случая гепатита. Стул был один раз в два-три дня и только в одном случае реже, чем раз в десять дней. После выполнения упражнений Нейянгун, абдоминального дыхания и концентрации внимания на даньтянь, у всех частота дефекации восстановилась на уровне не реже, чем раз в день. Отличительной чертой метода является то, что он может выполняться лежа на боку. Через 10 дней

положение, в котором выполнялось упражнение, было изменено на положение сидя и, в дополнение, использовался тайцзи (бокс с тенью). Запор исчез в большинстве случаев после семи дней занятий. Врачи полагают, что цигун лечит первопричину запора, улучшает перистальтику кишечника и активизирует стул. Цигун-терапия также эффективно улучшает функцию пищеварительной системы.

Цигун – система, направленная на нормализацию функционирования всего организма, хотя различные методы могут акцентировать свое воздействие на различные органы и части тела. Лечение основано на улучшении состояния организма в целом, и поэтому помогает пациенту полностью восстановить свое здоровье. Методы цигун очень разнообразны и для большей эффективности должны подбираться индивидуально для каждого пациента в зависимости от его состояния. Только, когда это должным образом будет выполнено, цигун будет вызывать желаемые результаты.

VI. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЦИГУН

Цигун может влиять на сложный механизм человеческого организма различными способами. Медиками и специалистами по цигун в прошлом проводились многочисленные исследования и ими было предложено много различных теорий, объясняющих механизмы его воздействия. Современные исследования далее доказали, что цигун-упражнения, для выполнения которых не требуется каких-то особенных способностей и требований к окружающей обстановке, оказывают положительное воздействие на функции всех органов и систем человеческого организма в целом.

Воздействие на дыхательную систему. Цигун оказывает выраженное воздействие на дыхательную систему, так как у большинства людей дыхание после занятий становится глубже, более продолжительным, замедленным и наполняющим человека энергией. Шаг за шагом занимающийся может уменьшить количество дыхательных циклов с 10-20 раз в минуту до 4-5 или даже меньше. Записи показывают, что дыхание занимающегося становится более ровным и

плавным, чем у незанимающегося. При рентгеновских исследованиях обнаружено, что амплитуда движений мышц диафрагмы увеличивается в три-четыре раза по сравнению с обычным. Клинические наблюдения показывают, что выполнение упражнений цигун может увеличивать размах движения грудной клетки в среднем на 2,8 см и длину дыхательной паузы после выдоха – в среднем до 18,4 сек. Среднее значение максимальной легочной вентиляции увеличивается от 70,62 до 93,47 литров в минуту, среднее значение жизненного объема – от 3724 до 3444 мм. Согласно одному из отчетов, значение легочной вентиляции уменьшилось, но влажность дыхания увеличилась, количество кислорода уменьшилось, но количество альвеолярного углекислого газа увеличилось, как скорость воздушного обмена, так и выделение тепла значительно уменьшилось. Эти изменения наиболее выражены у тех занимающихся, кто может погружаться в состояние полного покоя и отрешенности от внешнего мира. У тех, кто выполняет обычное глубокое дыхание, подобных изменений не наблюдается.

При правильном выполнении упражнений цигун, потребление кислорода сокращается. Это указывает на то, что цигун увеличивает альвеолярную вентиляцию, активизируя газовый обмен. Сокращение количества дыхательных циклов не вызывает недостатка кислорода, но сохраняет много биофизиологической энергии, которая иначе была бы растратчена на выполнение большего количества дыхательных движений.

Воздействие на пищеварительную систему. Цигун-упражнения нормализуют и регулируют процесс пищеварения. После регулярных занятий цигун улучшается перистальтика. Слабые сокращения усиливаются, а сильные, спастические движения ослабевают благодаря занятиям цигун. После занятий цигун, как показывает гастрографическая экспертиза, перистальтическая волна уменьшается по скорости и исчезают неприятные симптомы. Рентгеновские исследования показывают, что движение мышц диафрагмы вверх и вниз в группе занимающихся цигун было намного больше по амплитуде и энергичнее, чем в группе незанимающихся. Дно желудка поднимается со

вдохом и опускается с выдохом. Контрольная группа пациентов также выполняла простое абдоминальное дыхание, но результатов отмечено не было. Дно желудка у занимающегося цигун находилось в шесть раз выше, чем у незанимающегося. Нейянгун (упражнение по внутреннему вращиванию) может эффективно ускорять опорожнение желудка и кишечника. С улучшением желудочно-ободочной функции, удаление желудочного газа и остатков пищи из кишечника может быть намного более легкое.

Эти связанные с цигун изменения предупреждают заболевания желудочно-кишечного тракта и преждевременное старение. Цигун может также вызывать изменения содержания птиалина в слюне. Клинические сообщения указывают, что у многих туберкулезных больных с низким содержанием птиалина в слюне после цигун-терапии его содержание приходит в норму. В некоторых случаях можно нормализовать содержание птиалина в слюне за один курс занятий цигун. Однако, доказательств по регулированию с помощью цигун кислотности желудочного сока и пепсина недостаточно.

Воздействие на функцию крови. Цигун может сильно изменять картину периферийного кровообращения. Измерение влияния цигун на кровь показывает, что количество красных и белых кровяных телец увеличивается у большинства занимающихся после выполнения упражнений. Количество белых кровяных телец возрастает в среднем от 13% до 23%, что обычно больше чем увеличение красных кровяных телец. Но степень этих изменений, связанных с выполнением цигун, варьируется в зависимости от выбранных методов цигун и состояния здоровья занимающихся.

Увеличение фагоцитарной способности белых кровяных телец – другой отмечаемый эффект воздействия цигун на организм, когда фагоцитарный индекс белых кровяных телец с 40%, до занятия, увеличивается до 90% и более после. Шанхайская туберкулезная больница №2 сообщала, что цигун-терапия помогла восстановить свое здоровье 87% больных туберкулезом. Это говорит о том, что с помощью цигун увеличивается сопротивляемость организма к заболеваниям.

Влияние на сердечно-сосудистую функцию. Статические упражнения особенно эффективны для замедления сердечного ритма. У тех кто занимается цигун, как показывают электрокардиограммы, в отличие от незанимающихся, ритм сердца более медленный и мощный. Из-за этих изменений могут снижаться как потребление кислорода сердцем, так и нагрузки на сердце. Цигун также эффективен для изменения проходимости кровеносных сосудов. Тест P32 показывает, что проходимость кровеносных сосудов у занимающегося цигун выше. Эта особенность объясняется тем, что благодаря цигун происходит расширение сосудов. В процессе выполнения Нейянгун, когда у занимающегося дыхание становится глубже и уменьшается частота дыхания, параллельно отмечается изменения в кривой дыхательного движения кровеносных сосудов и объеме перегоняемой сердцем крови. Это означает, что кровеносные сосуды с вдохом сокращаются, а с выдохом – расширяются. Объем крови в сосуде также зависит от выбранного метода цигун. У большинства людей, занимающихся Нейянгун или Упражнением на расслабление, может достигаться заметное расширение сосудов (чем дольше человек занимается, тем быстрее будет достигаться эффект). Но те, кто выполняют упражнение Три Круга в положении стоя, обычно отмечают, что их сосуды имеют тенденцию к сокращению. Чтобы проверить влияние цигун на кровеносные сосуды, врачи использовали холодную воду, для стимулирования сокращения кровеносных сосудов, основанном на условном рефлекс до того, как пациенты занимались выполнением цигун. Они обнаружили, что в процессе выполнения упражнений, кровеносные сосуды пациентов показывают незначительный холодовой рефлекс или он совсем отсутствует. Это указывает на то, что симпатический нервный центр блокирован. Другие эксперименты обнаружили тесную связь между влиянием цигун на функциональное состояние сердца и дыхание. Исследование с использованием электромагнитной баллистокардиографии демонстрирует небольшое увеличение сердечного выброса во время вдоха и уменьшение при выдохе. Так как продолжительность вдоха более длинная, чем выдоха, то общий сердечный выброс может уменьшаться. Другим примером является исполь-

зование цигун-терапии при ревматических заболеваниях сосудов. Цигун может значительно уменьшать давление в легочной артерии, причем эффект от него может быть даже выше, чем от внутривенных инъекций. Сравнивая упражнения на расслабление с простым отдыхом, мы обнаружили различия в среднем кровяном давлении в 10 случаях. После простого отдыха, систолическое давление опускалось в среднем на 8 мм рт. ст., но диастолическое давление не падало. После выполнения цигун-упражнений, систолическое давление опускалось на 18 мм рт. ст., а диастолическое на 16. По результатам воздействия на организм человека упражнения на расслабление очень похожи на результаты, которые вызывает обычный сон. Снижение систолического давления было большее при лечении медикаментозными средствами, чем с помощью Упражнения на расслабление, но снижение диастолического давления выше после выполнения цигун, чем при лечении гипотензивными средствами. Сравнение между Упражнением на расслабление и другим методом цигун, при выполнении которого требуется концентрация внимания на даньтянь, показывает, что Упражнение на расслабление вызывает менее выраженное снижение давления. Было отмечено, что повышенное диастолическое давление во многих случаях снижалось на 20 и более мм рт. ст. даже после одного цикла выполнения цигун-упражнений. Этот эффект, однако, не наблюдается у занимающихся цигун с нормальным кровяным давлением. Таким образом, влияние цигун на кровяное давление зависит не только от выбранного для занятий метода, но и от физиологического и патологического состояния занимающегося.

Влияние на обмен веществ. Было доказано, что газовый обмен у занимающегося уменьшается, когда он погружается в состояние покоя при выполнении статического цигун, но изменение в количестве потребления кислорода зависит от выполняемых поз. При выполнении упражнений цигун в положении лежа, газовый обмен может уменьшаться до минимального уровня, обычно требуемого для человеческого организма, и он также ниже, чем у просто лежащего человека. В сидячих позициях потребление кислорода может уменьшаться по сравнению с уровнем, который отмечается

до выполнения упражнений, намного ниже, чем обычный минимальный уровень. Но выполнение цигун из положения стоя может даже вызывать небольшое увеличение потребления кислорода. Что касается потребления кислорода мозгом, то тесты на содержание кислорода в крови внутренней яремной вены показывают, что выполнение упражнений цигун может вызывать заметные изменения в его содержании. После выполнения упражнений цигун, только третья часть кислорода, содержащегося в возвращающейся (из мозга) крови была использована. Это указывает на то, что цигун может заметно уменьшать метаболизм сахара крови в мозге. Другим примером того, как цигун воздействует на обмен веществ, является изменение температуры тела после выполнения упражнений цигун. Температура поверхности тела (температура кожи) может подниматься в процессе выполнения упражнения. Максимально температура поднимается при выполнении упражнений из положения сидя, затем из положения лежа и из положения стоя. При данных конкретных условиях (в определенной позиции) температура кожи изменяется в зависимости от того, в какой части тела она замеряется: самая низкая отмечается в конечностях, средняя – в области груди и самая высокая – на лбу. Накожная температура по всему телу, особенно на ногах, может подниматься в процессе выполнения упражнений из положения лежа и упражнений сидя со скрещенными ногами («лотос», «полулотос» и т.п.). Упражнения из положения сидя со скрещенными ногами вызывают самые большие изменения. Упражнение по внутреннему вращиванию может поднимать накожную температуру головы, рук, груди, в области живота, но не ног. Температура может оставаться повышенной в течение 10 минут после окончания выполнения упражнения. Клинические исследования показывают, что влияние цигун на накожную температуру сильно зависит от выбранного метода, заболевания и уровня мастерства занимающегося.

Влияние на секрецию. Эндокринные гормоны играют важную роль в обмене веществ, росте, воспроизводстве и физиологическом функционировании организма человека. Ци является физиологической функцией организма. Упражнения цигун стимулируют и усиливают ци. Поэтому

они влияют также и на эндокринные гормоны. Движение, главным образом, зависит от регулирования нервной системы и жидкостного баланса организма. Клинические наблюдения показывают, что у некоторых пациентов с бронхиальной астмой и дефицитом почечной Ян нормальный кетонный уровень восстанавливался в течение 24 часов после выполнения упражнений цигун. Пациенты, практикующие цигун в течение года и больше, знают по опыту, что уровень кетона 17 уменьшается в моче даже, если они прекращают занятия всего на один день. Поэтому медики склоняются к тому, что лечебный эффект цигун при бронхиальной астме, вероятно, достигается благодаря улучшению функции коры надпочечников.

Влияние на функции нервной системы. Цигун может оказывать выраженное воздействие на функционирование нервной системы и, особенно, коры головного мозга. Согласно электроэнцефалографическим записям состояние покоя в цигун является тормозным. Наблюдение за двумя группами продемонстрировало следующие различия. В группе, незанимающейся цигун, не было отмечено никаких выраженных изменений в электроэнцефалограмме после спокойного сидения в течение получаса. В цигун-группе отмечалась все более и более сильная альфа-волна уже через пять минут после входа в состояние покоя. Волна возвращалась к первоначальному состоянию через 10 минут после завершения упражнения. Энцефалографы демонстрируют постепенно увеличивающуюся зависимость торможения коры головного мозга в состоянии покоя от продолжительности выполнения упражнений. Это указывает на то, что цигун оказывает защитное воздействие на кору головного мозга.

Возьмем коленный рефлекс в качестве показателя. По мере того как занимающийся входит в состояние покоя, коленный рефлекс ослабевает или совсем исчезает, как и в процессе обычного сна. Это говорит о том, что движение скелетной мышцы заторможено. Также затрагиваются условные рефлексы второй сигнальной системы. Рефлексы занимающихся, стимулируемые звуком, прикосновением к коже или речью после того, как они вошли в состояние покоя, были притуплены или они даже на них не

реагировали. В другом эксперименте, использовался электронный хронаксиметр для наблюдения изменений в движении мышц, вызванных выполнением Нейянгун. В состоянии покоя (при выполнении цигун) мышечные изменения были связаны с состоянием анализатора движений коры головного мозга. Другими словами, мышечная хронаксия увеличивалась как результат распространения торможения на анализатор движения. Хотя этот орган становится заторможенным, это не затрагивает функций тела. Некоторые врачи проводили сравнительные исследования по измерению уровня САМР в плазме крови у занимающихся цигун и контрольной группы, в которой цигун не занимались. Первая группа просто отдыхала, члены второй группы выполняли цигун. Небольшие изменения были обнаружены в плазменном САМР в группе I, но в группе II отмечены сильно выраженные изменения, которые указывали на то, что некоторые внутренние органы продолжали активную работу. Поэтому, состояние покоя в цигун отличается от обыкновенного отдыха. Оно активизирует внутреннее движение и улучшает обмен веществ, хотя по внешним проявлениям эти состояния не отличаются. Также отражением состояния нервной системы является электрический потенциал и проводимость кожи. Современная медицина связывает изменения электрического потенциала кожи с состоянием внутренних органов или центральной нервной системы, и отношением между кожей и внутренними тканями, кровоснабжением, деятельностью потовых желез и обменом веществ, который регулируется частью нервной системы, отвечающей за деятельность этой области организма. Поэтому определение величины электрического потенциала кожи полезно для объяснения изменений в нервной системе, возникающих в результате выполнения цигун. Электрический потенциал растет в области, на которой сосредотачивается сознание занимающегося в процессе выполнения Упражнения на расслабление, и падает в других областях. Этот параметр возвращается к своему первоначальному значению немедленно после завершения упражнения. Однако у тех, у кого не наблюдается выраженных лечебных эффектов, не отмечается и описанных изменений со стороны кожного

потенциала.

Цигун помогает стабилизировать электрический потенциал кожи. Когда происходит его падение, кривая, описывающая его, подобна такой же кривой как при лечении амиталом. В процессе выполнения цигун электрическая проводимость кожи постепенно снижается и не возрастает до окончания выполнения упражнения. В 12 энергетических каналах при помощи цигун выравнивается электрическая проводимость путем ее поднятия или понижения. Тенденция биоэлектрического тока, который проходит точку чжунвань, двигаться к отрицательному полюсу в процессе сна, более выражена у занимающихся цигун, чем у незанимающихся. Влияние цигун на электрический потенциал кожи связано также с дыханием. В одном из отчетов говорится, что когда занимающиеся цигун регулируют свое дыхание и фокусируют сознание в состоянии покоя, значение кожного потенциала изменяется в зависимости от ритма дыхания. В каждом промежутке между вдохом и выдохом происходит увеличение разницы электрического потенциала. Состояние покоя в цигун отличается от обычного сна, сидения или просто отдыха. Поскольку цигун может переводить организм из режима расходования (энергии) на пополнение, то организм может входить в состояние саморегулирования, устранения отклонений и самовосстановления, которое положительно влияет на лечение и профилактику заболеваний, укрепление физической конституции. Дальнейшее изучение необходимо для определения механизмов воздействия цигун в состоянии покоя на организм, движущую силу ци, физиологические функции тела.

VII. ЦИГУН И ГЕРИАТРИЯ

Гериятрия – наука, охватывающая все аспекты процесса старения – появилась в начале этого столетия и постепенно развилась в независимую область медицины только после 1950 года. Сегодня она обратила на себя внимание широких медицинских кругов как новый предмет в клинической медицине.

Когда человек начинает стареть, во многом из-за

недостатка физических нагрузок, здоровье начинает ухудшаться, тело слабеет, сопротивляемость к болезням уменьшается. Некоторые люди начинают страдать старческими болезнями еще до прихода соответствующего возраста. Это называется преждевременным старением. Все эти люди сталкиваются с возрастными заболеваниями, такими как гипертония, атеросклероз, хронические бронхиты, возрастные люмбаго и климактерический синдром. Снижаются работоспособность и эффективность их труда, вплоть до того, что некоторые полностью теряют возможность трудиться. Как ни странно, именно к этому периоду человек накапливает большой опыт и становится наиболее компетентным в своей области деятельности. По этой причине, профилактика и лечение возрастных заболеваний и преждевременного старения является главной задачей медицинских работников и означает сохранение общества от огромных потерь.

После рождения человек проходит стадии роста, созревания и старения. Физиологические особенности организма постоянно, с увеличением возраста, изменяются. Когда человек достигает пожилого возраста, его волосы, кожа, кости, мышцы, уши, глаза, зубы, внутренние органы и нервная система также постепенно изменяются. Начинают ухудшаться функции ци и крови, а также каналов и коллатералей, по которым циркулирует жизненная энергия. Поэтому человек начинает подвергаться различным возрастным заболеваниям, включая коронарные бронхиты, сердечные заболевания, легочно-сердечные болезни, гипертонию и бронхиты. Сердечная мышца и артерия в возрасте становятся восприимчивой к склерозу, многие другие органы атрофируются и начинают работать с перегрузками. Для того, чтобы поддерживать кровообращение на нормальном уровне, преодолевать склеротическую закупорку сосудов, сердцу приходится работать с большими перегрузками, что приводит его к увеличению и быстрому изнашиванию. Характерным заболеванием сердечно-сосудистой системы для пожилого возраста является атеросклеротическое гипертоническое заболевание сердца. Происходит дегенерация функций легких, реберный хрящ затвердевает и теряет свою

эластичность, одновременно атрофируются грудные мышцы, что приводит к уменьшению размаха движений грудной клетки и сокращению поступления кислорода в легкие. Эти физиологические изменения, плюс ослабленный иммунитет приводят к тому, что с возрастом становится гораздо проще заболеть каким-нибудь простудным заболеванием. Когда с возрастом ткани легких начинают терять свою эластичность, человек начинает страдать от легочной эмфиземы и бронхитов; когда ослабевает деятельность пищеварительной системы, подступают хронические желудочно-кишечные заболевания, типа возрастных расстройств желудка и запоров. Атрофия костного аппарата и мышц вызывают боли и затрудняют движение, а дегенеративные изменения нервной системы, и особенно в коре головного мозга, приводят к общим функциональным нарушениям деятельности организма.

Согласно ТКМ, рост в молодом возрасте обеспечивается тем, что ци движется вниз, распространяясь по каналам в ногах, и юань ци (изначальная или врожденная ци) — прибывает. Когда человек стареет, состояние жидкостей организма начинает ухудшаться и ци начинает убывать. В результате пять органов: легкие, сердце, почки, селезенка и печень ослабевают. В голове ощущается тяжесть, а в ногах легкость, вследствие чего походка становится неустойчивой. Эти симптомы указывают на то, что ци находится в избытке в верхней части тела и в недостатке в нижней или, что наблюдается дефицит Инь и Ян.

Согласно теориям ТКМ об Инь/Ян, каналах и коллатералах, верхняя часть тела относится к Ян, а нижняя к — Инь. Все Ян-каналы сходятся на лице; ребра и ноги являются источником Инь. Избыток в верхней части тела означает недостаток Инь в нижней части, что позволяет Ян резко бросаться вверх. Или дефицит Инь или избыток Ян будут нарушать динамический баланс между Инь и Ян, который символизирует координацию деятельности сердца и почек, и, тем самым, способствовать развитию признаков старения. Это объясняет, почему сохранение здоровья с помощью занятий цигун особенно важно в возрасте.

Вопросы преждевременного старения обсуждаются в разделе «Простые вопросы внутреннего Канона медицины».

В книге говорится: «Чтобы сохранять равновесие между Инь и Ян, необходимо понимать Семь Вредов и Восемь Польз; без этого понимания будет обязательно наступать преждевременное старение». В книге отведено много места вопросам, связанным с прибылью и убылью Инь и Ян, причинам рождения, роста, воспроизводства и преждевременного старения. Врачи последующего периода сильно расходятся в интерпретациях этой теории. Ли Нянер (династия Мин) говорит в своей книге «*Основы внутреннего Канона медицины*» (Нэй Цзинь Чжи Яо): «Семь есть число Ян и восемь — Инь; уменьшение вреда и рост пользы. Ни Ян не должен быть уменьшен, ни Инь при этом не должна расти, иначе произойдут болезни. Понимание Семи Вредов и Восемь Польз может помочь сохранять их баланс». Другая книга «*Примечания к простым вопросам внутреннего Канона медицины*» (Хуанди Нэйцзин Шувэнь Лин Шучжу), Чжан Чжикуна (династия Цин), заявляет, что, так как Ян часто стремится к избытку, требуется потеря; так как Инь — часто в дефиците, требуется прибыль. «*Внутренний Канон медицины: О древней теории небесной сущности*» (Шу Вэнь: Шан Гу Тянь Чжень Лунь) говорит: «Если вы знаете и следуете закону взаимосвязанной друг с другом прибыли и убыли Инь и Ян в человеческом организме, баланс Инь и Ян может быть поддержан. Если нет, то наступает преждевременная старость». Как мы понимаем, человек должен следовать законам Инь/Ян, чтобы регулировать процесс роста, созревания, воспроизводства и предупреждать преждевременное старение. Например, ранний брак, чрезмерная сексуальная жизнь или частая беременность, все это будет причиной преждевременного старения. Чтобы предотвратить преждевременное старение, необходимо регулировать его или ее сексуальное поведение, контролировать беременность и осуществлять планирование семьи. С того момента как Ян начинает стремиться к постоянному истечению, мужчина, после достижения в 16 лет половой зрелости, не должен злоупотреблять сексом. С наступлением женского созревания в 14 лет, Инь прибывает и убывает ежемесячно. Прибавление и убывание должны быть сбалансированы и регулироваться.

Древние ученые медики и эксперты по цигун уделяли

большое внимание балансу в организме человека Инь и Ян, сердцу и почкам. Они полагали, что никакая болезнь не происходит, если Инь и Ян находятся в равновесии, что сердце является монархом органов, а почки – источником изначальной ци (юань ци), а также основой наследственности. Много исследований было проведено по теории ТКМ. Классика ТКМ, «Тысяча Золотых Рецептов: Циркуляция Ци» передает это учение: «Выдохните использованную ци через рот, вдохните свежей ци носом, медленно успокойте сознание и затем займитесь чаньши (один из методов буддистских статических упражнений). Со временем вы будете ощущать как изначальная ци, проходит из даньтянь к точке юнцюань». «Профилактика Здоровья» (издание 1606 года) говорит: «Предохранение жизненной эссенции, тренировка ци и воспитание духа – методы для приобретения долголетия». «Медицинское Приложение к Ге Чжи» (1347 год издания) заявляет, что регулирование дыхания и духа составляет основной лечебный метод. Бао Пу Цзи (341 год издания) говорит: «Искусство тренировки ци может помочь улучшить состояние внутренних органов тела, предотвратить нападение болезней». В «Хрониках поздней (династии) Хань: народные средства» цитируется древний мастер медицины Хуа То, который говорил: «Ритмичное движение помогает пищеварению, способствует кровообращению и предотвращает болезни».

Наиболее ранние ученые медики придавали большое значение сохранению равновесия между Инь и Ян. Эта теория требует правильной комбинации покоя и активности. Почки, в рамках этой теории, рассматриваются как источник жизни, а селезенка как «основа последующего неба». Теория также придерживается того положения, что для пожилого возраста характерен избыток Инь в верхней части тела и его недостаток в нижней. Поэтому при тренировке особенно важно направлять ци вниз для укрепления области даньтянь и, наиболее важно, вращивать изначальную ци в нижней части тела. Когда ци и сила значительны в нижней части тела, тело подвижно и гибко, сознание прояснено и походка устойчива. По этой причине при подготовке по боевым искусствам требуется, чтобы 70% тренировочного времени занимающегося было сосредоточено на нижней части тела и

только 30 – на верхней. При занятиях цигун для профилактики преждевременного старения всегда должна иметься в виду основная цель – формирование легкости в верхней части тела, устойчивости и основательности в нижней части тела.

Овладение ключевыми моментами и правильными методами выполнения цигун приводит ко многим положительным эффектам, которые могут ощущаться занимающимся. К ним относятся: увеличение секреции слюны, увлажнение сухих глаз, прояснение сознания, улучшение состояния кишечного тракта, появление легкой испарины и ощущения тепла, проходящему подобно потоку по всему телу. Все эти эффекты приносят чувство комфорта и отражают внутреннее движение, активизированное посредством выполнения цигун. Мы полагаем, что чувство комфорта, возникающее в процессе выполнения цигун, обуславливается колебанием мышц, включая внутренние мышцы, улучшением кровообращения, мягким, ровным и глубоким дыханием, и соответствующей спокойной, ровной реакцией нервной системы на эти внутренние процессы.

Существует большое количество разнообразных методов цигун, разработанных для достижения вполне определенных результатов. Например, один из методов может стимулировать секрецию слюны. Научные исследования последних лет установили, что деятельность эндокринных и слюнных желез подобны и регулируются одними и теми же центрами. С возрастом функциональная недостаточность слюнных желез развивается аналогично с эндокринными. Судя по увеличению секреции слюны при занятиях цигун, он может стать новым методом регулирования их функционирования, профилактики и лечения возрастных заболеваний, связанных с нарушением этой деятельности.

Исследования показывают, что цигун помогает пожилому человеку сохранить бодрость и здоровье. Большинство из тех, на ком проверялось воздействие цигун, выполняли цигун продолжительное время и имели вследствие этого хорошее здоровье. Их среднее кровяное давление было в норме и составляло 140/64 мм рт. ст. Почти 93% имели нормальный слух и 92,8% – хорошую память. В контрольной группе пожилых людей, которые не занимались цигун, аналогичные

средние цифры составляли: по кровяному давлению – 144/82 мм рт. ст., но 24,5% из них имело гипертонию, 50% имело нормальное зрение, и только у 33,5% был нормальный слух, у 35,2% была утрачена нормальная трудоспособность. После выполнения цигун в течение пяти месяцев 51,7% пациентов из второй группы восстановили свою трудоспособность, и все испытуемые отмечали выраженное улучшение физиологического состояния. Всесторонняя цигун-терапия способствует излечению или улучшению состояния при возрастных заболеваниях. Кроме своей клинической ценности цигун также открывает новые перспективы перед геронтологией.

VIII. ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА, РАССЕИВАНИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Повышение сопротивляемости организма и рассеивание болезней - главный принцип ТКМ, который на протяжении всей китайской истории был руководящим принципом медицинской практики. Цигун как упражнения или вид терапии является важной составляющей данного подхода. Перед разъяснением этого принципа необходимо дать краткий обзор организма человека и его основных физиологических функций.

Тело человека – сложный организм. Он состоит из многих систем: кости, мышцы, дыхательный тракт, пищеварительная система, система выведения отходов организма, нервы, органы типа сердца, печени, селезенки и легких, ткани. Будучи уникальной по своим функциям, каждая этих частей не функционирует независимо от другой. Их деятельность находится под согласованным управлением нервной системы и, особенно, коры головного мозга. Поскольку кора головного мозга осуществляет это управление и одновременно согласует внутреннюю деятельность организма с изменениями внешней среды, люди иногда называют ее высшим органом управления тела.

Объяснение функций организма в рамках ТКМ. ТКМ устанавливает, что тело состоит из костей, пяти плотных и шести полых внутренних органов. Оно функционирует как

единое целое через систему связующих каналов и коллатералей. Хотя каждая из этих частей выполняют свои индивидуальные функции, все 12 органов должны работать скоординировано. Сердце управляет всеми функциями тела и поддерживает согласование деятельности организма с внешней средой. Концепция сердца как монарха всех органов, была принята в Китае приблизительно 2000 лет назад. Изложенное указывает на то, что наши предки понимали единство функций организма и его связи с окружающей средой, хотя современная наука высшим органом управления считает головной мозг.

ТКМ приписывает функциональную активность человеческих органов движению и взаимодействию Инь (материя) и Ян (функция) тела, которые образуют единство противоположностей. Объединение противоречий Инь и Ян всегда порождает изменение. Они приспосабливаются друг к другу и подавляют друг друга. Развитие этого единства поддерживает функциональную деятельность органов в активном и сбалансированном состоянии. ТКМ называет это состояние балансом Инь и гармонией Ян. Пока поддерживается баланс и гармония, функции организма в норме. Когда Инь или Ян находятся в избытке, функции тела нарушены и развиваются болезни. Когда Инь и Ян разбалансированы, единство этих противоположностей нарушено и изначальная ци исчезает, разрушая функции организма. Согласно Энгельсу, жизнь является биологической формой движения материи, а вещи, являясь сами по себе независимыми сущностями, в то же время являются частью некоторых других вещей. Она (жизнь) является формой существования материи, и развивается в процессе зарождения и разрешения противоречий. Если этот процесс останавливается, то жизнь прекращается. Таким же образом это положение справедливо и для функций отдельного органа. Органы, являясь сами по себе независимыми структурами, в то же время зависят от взаимодействия с другими органами. Когда этот процесс нарушен, развиваются болезни; когда эти нарушения (отклонения) достигают некоторого предела, функционирование организма прекращается.

Каким образом этот процесс нарушается и что вызывает болезнь? Причины, конечно, многочисленны. Однако, вообще

говоря, все болезни вызываются патогенными факторами. ТКМ все патогены делит на три категории: внутренние, внешние и смешанные. Внешние причины включают холод, жару, влажность, засуху и инфекцию; внутренние, главным образом, связаны с эмоциональным состоянием человека; смешанные причины, в основном, определяются жизненными привычками и зависят от пищи, усталости, потребления спиртных напитков и сна. Если мы рассматриваем нормальное состояние организма как внутренние факторы, то они являются основой для воздействия внешних патогенных факторов. Не все патогенные факторы могут вызывать заболевание, потому что развитие болезни зависит от двух условий. Первое – это сопротивляемость организма и его уязвимость к патогенным факторам. Поэтому ТКМ признает в качестве причины болезни только не отвечающее нормам внутреннее состояние организма. Внешний фактор оказывает воздействие на организм человека только через посредство внутренних, которые являются причиной заболевания. Здоровье и болезнь – отношение причины и следствия. Когда патогенные факторы (се ци) вторгаются в организм, сопротивляемость организма (чжен ци) будет противостоять им. Если чжен ци доминирует, то болезнь не будет развиваться или быстро пройдет. Если побеждает се ци, болезнь развивается или еще больше усугубляется. При лечении заболевания, мы должны уделять внимание не только внешним причинам, но также и повышению сопротивляемости организма и рассеиванию болезней.

Мы показали важность повышения сопротивляемости организма и рассеивания болезни как метода лечения болезней и объединения способов лечения. Только когда изначальная ци возвращена, пациент может противостоять патогенным факторам и наслаждаться хорошим здоровьем. К сожалению, и врачи и пациенты часто уделяют внимание только рассеиванию болезни, пренебрегая повышением сопротивляемости организма. Существует много способов повышения сопротивляемости организма, но, в конечном счете, цигун является одним из наиболее эффективных методов лечения и профилактики заболеваний, продления жизни. Цигун отличается от обычных физических

упражнений. Он воздействует на организм в целом, прочищает каналы и коллатерали и очень удобен для самообучения.

ПРАКТИКА ЦИГУН

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЦИГУН

Существуют мириады различных способов выполнения цигун, каждый из которых имеет свои собственные особенности и эффекты воздействия, в зависимости от выбранных поз, методов, форм, стилей и целей практики.

(1) Позы: лежачие, сидячие, стоячие, в ходьбе

1. Лежачие позы. Это положение может быть принято двумя способами: лежа на спине или на боку (см. иллюстрации далее). Эти позы подходят для людей со слабой физической конституцией или больных на определенных стадиях серьезных заболеваний. Пациент с бессонницей, например, может выполнять цигун из лежачего положения перед сном. Одна из поз лежа ничком, называемая “Вздернутый Хвост”, особенно подходит для пациентов с висцероптозом.

2. Сидячие позы. Эти позы могут приниматься в нескольких вариациях: сидя без опоры для спины или с опорой для спины, и со скрещенными или нет ногами. Сидячие позы обычно рекомендуются для пациентов с умеренным дефицитом жизнеспособности. Из сидячего положения выполняются как статические, так и динамические формы цигун. Один из методов – “Поза, сидя с наклоненной спиной” – фактически занимает место между сидячими и лежачими позами и, главным образом, предназначен для людей с ослабленным здоровьем.

3. Стоячие позы Количество выполняющих цигун из положения стоя превосходит по численности тех, кто выполняет его из положения сидя или лежа. Стоячие позы могут быть разделены на большое количество видов, каждый

из которых имеет свое собственное название и, к каждому из которых, предъявляются свои особенные требования. К ним относятся «Упражнение стоя», «Тренировка смешанной изначальной ци», «Бронзовый колокол» и т.п. В некоторых упражнениях из положения стоя, типа «Преобразование связок» или «Восемь элегантных движений», производятся движения руками. Поэтому упражнения из положения стоя включают как статические упражнения, так и динамические.

4. Упражнения из положения в ходьбе. Общим требованием по выполнению методов цигун, входящих в категорию упражнения из положения в ходьбе, является движение ног. Оно может быть простым или сложным, выполняться мягко или с силой, медленным или быстрым шагом, быть образцом элегантности или сокрушающей силы, шаги могут быть мощными, обычными или резкими. Упражнения из этой позиции очень многообразны и потому интересны и отвечают многим потребностям занимающихся. Некоторые методики в этой категории называются «Упражнениями Шага», типа «Шаги Тигра», «Шаги Журавля», «Шаги Оленя» и «Шаги по Болоту». Они все легки для изучения и очень эффективны.

(II) Методы

1. Методы регулирования тела. С древнейших времен в этой категории особое внимание уделялось положению тела при выполнении упражнений. Они делятся на статические и динамические методы и могут практиковаться в лежачем или сидячем положении и при ходьбе. Каждое упражнение имеет свои собственные характеристики дыхания и концентрации внимания.

2. Методы дыхания. В этой категории методов, в древние времена имевших много разных названий, делался особый акцент на тренировке дыхания. Они также состоят из статических и динамических упражнений и могут применяться во всех позах и требовать самых различных типов концентрации внимания.

3. Методы концентрации внимания. В древние времена также называвшиеся методами регулирования сердца,

методы этой категории делятся на статические и динамические упражнения, могут осуществляться при выполнении различных поз и с использованием различных методов дыхания.

Все эти три категории методов вместе образуют единое целое, в рамках которого они взаимосвязаны, взаимоограничивают и взаимовлияют друг на друга. В действительности они не отделимы друг от друга. Даже упражнения на расслабление не исключают использование методов регулирования дыхания и концентрации сознания. Эти методы можно классифицировать по их различным функциям, которые они несут в процессе выполнения упражнений. Положение тела – исходная точка, дыхание – ключ к практике, а сознание обеспечивает управление. Поскольку сознание управляет положением тела и дыханием, то его деятельность является решающей при занятиях цигун.

(III) Формы: внутренние и внешние

1. Внутренние упражнения Нейгун (внутренняя работа) особое внимание уделяют тренировке внутренних функций человеческого организма. Так как при статических упражнениях происходит тренировка внутренней ци, древние мастера цигун все упражнения, отличительной чертой которых являлась неподвижность выполняемых поз, относили к внутренним упражнениям. Однако необходимо сказать, что такое деление нельзя назвать абсолютно справедливым. Некоторые статические упражнения, например, типа Упражнений из положения стоя, являются наиболее эффективными в цигун для тренировки именно физической конституции человека.

2. Внешние упражнения Вайгун (внешняя работа) включают все упражнения, которые направлены на тренировку внешних функций тела. Древние мастера придерживались того мнения, что движение используется только для внешнего тренинга, но в этом их также нельзя назвать абсолютно правыми. Некоторые внешние упражнения оказывают значительное влияние и на внутренние функции организма.

Опыт показывает нам, что статические упражнения могут

также укреплять физическую конституцию, а динамические упражнения могут помочь улучшить функции внутренних органов. Их воздействие нельзя однозначно разделять. Но статические упражнения, главным образом, направлены на тренировку функций внутренних органов, а динамические на развитие и укрепление внешних форм тела в рамках требований цигун. Мы скорее предлагаем занимающимся комбинировать обе формы упражнений, чем отказываться или выбирать только одну из них.

(IV) Стили: статический, динамический и статико-динамический

1. Статические упражнения Цзингун включают все упражнения цигун, при выполнении которых запрещается любое движение тела или конечностей. Упражнение на расслабление, Упражнение по внутреннему вращиванию или Упражнение из положения стоя являются разновидностями этого стиля. При выполнении этих упражнений в одном случае делается акцент на определенной концентрации внимания, в других случаях особое внимание уделяется выбираемой позе выполнения упражнения или способу дыхания. Их можно разделить на упражнения из положения лежа, сидя или стоя.

2. Динамические упражнения Дунгун включают все упражнения цигун, при выполнении которых требуется движение туловищем или конечностями. В качестве примеров можно назвать: «Оздоровительные упражнения», «Бокс с тенью», «Игры пяти животных» и «Эмейский комплекс». Большинство динамических упражнений выполняются из положения стоя или при ходьбе. Но иногда, как в «Восьми элегантных движениях», они могут выполняться из положения сидя. Для клинических целей, упражнения могут также выполняться в положении лежа.

3. Статико-динамические упражнения Цзиндунгун – стиль, который объединяет статические и динамические методы. При их выполнении требуется вхождение в состояние покоя перед выполнением движений и затем комбинация их обоих (покоя и движения). Упражнения оказывают на организм человека множество разнообразных

эффектов. Они широко распространены как дома (в Китае) так и за границей. Из-за религиозных предрассудков, существуют определенные предубеждения и недоразумения, которые делают популяризацию этого стиля трудной задачей и поэтому требуется их всестороннее научное исследование.

Линия раздела между статическим и динамическим стилями определяется тем, производятся или нет при выполнении упражнений какие-либо движения телом или конечностями. Характерной особенностью статических упражнений является принятие определенных поз, в которых полностью отсутствует какое-либо движение, и приведение коры головного мозга в относительно спокойное состояние. При этом, внутри тела происходит движение ци и этот стиль демонстрирует как при внешнем покое происходит внутреннее движение. Неподвижность здесь относится только к внешним проявлениям, в то время как внутри тела происходит движение потока ци и внутренних органов; в динамических стилях движение связывается с выполнением некоторых внешних движений тела при полном спокойствии сознания. При выполнении статических упражнений мы должны акцентировать внимание на движении скрытом в неподвижности, а в процессе выполнения динамических упражнений – искать ментальный покой, который лежит в основе движения. Хотя оба стиля взаимосвязаны и взаимопроникают друг в друга, каждый из них имеет свои собственные эффекты воздействия. В частности, статический стиль предназначен для воздействия на тело, сознание и внутреннюю ци, главным образом, для поддержания здоровья, однако с его помощью также можно укреплять физическую конституцию занимающегося. Хотя динамический стиль также акцентирует внимание на тренировке внутренней ци, лечении заболеваний и укреплении физической конституции человека, при его выполнении, главным образом, происходит тренировка конечностей, мышц и костей. Поэтому, выбор стиля должен зависеть от здоровья занимающегося. Общим принципом является попеременное практикование обоих стилей. Статико-динамические упражнения имеют свои собственные особенности.

(V) Цели

В зависимости от потребностей занимающегося, цигун может быть подразделен на следующие категории: для лечения болезней, профилактический, для развития физической силы, акупунктура и массаж, боевые искусства, для художественных искусств, боевой, спортивный, для тренировки специальных навыков и т. д. Методы, требования и ключевые моменты варьируются в зависимости от целей, которые преследуются при занятиях цигун.

При всех своих различиях всем категориям цигун присущи три общие особенности (три обязательные составляющие цигун) – это поза, дыхание и ментальная активность. Динамические и статические упражнения формируют два основных стиля, но их методы и положения взаимозаменяемы и взаимодополняемы. Все разновидности этих двух стилей формируют перечень методов, которые могут быть применимы для людей всех возрастов, физической конституции, при различных заболеваниях и целях практики. Это отличает цигун от большинства видов обычных физических упражнений.

II. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН

Как система самообучения цигун, если он выполняется правильно, может лечить болезни, укреплять ослабленную физическую конституцию, сохранять здоровье и повышать работоспособность.

Вообще говоря, хотя занимающийся тренирует свое тело, улучшая конкретные физиологические функции организма посредством цигун, эффект его воздействия комплексный, то есть улучшается состояние всего организма. Поскольку подход к укреплению физической конституции человека базируется на самотренинге, самовосстановлении сил, самообеспечении и саморегулировании, цигун имеет меньше ограничений для своего использования, чем большинство других упражнений. И регулирование дыхания, и концентрация сознания и его успокоение, и мягкие и ритмичные движения при выполнении цигун в любых обстоятельствах оказывают благоприятное воздействие на

состояние здоровья.

В качестве терапевтических упражнений, цигун может играть положительную роль для увеличения количества эффективных лечебных воздействий, сокращения продолжительности лечения и профилактики повторного заболевания некоторыми хроническими болезнями. Цигун оказывает хорошее воздействие в качестве дополнительного лечебного средства в рамках комплексной терапии при многих заболеваниях. Примеры: гипертония, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический бронхит, хронический энтерогастрит, нарушение пищеварения, гастроптоз, неврастения, туберкулез, бронхит, бронхиальная астма, возрастное люмбаго, токсикоз беременных, хронические тазовые инфекции и обезболивание при родах. Цигун может также использоваться для ускорения эффектов воздействия акупунктурной анестезии. Кроме того, несколько раз сообщалось об успешном использовании цигун-терапии для лечения диабета, mellitus, первичной глаукомы и цирроза. В последние годы цигун использовался для лечения некоторых форм рака. В целом, цигун становится важной составной частью многих терапевтических методов лечения хронических заболеваний.

Анализ результатов воздействия цигун показывает, что он является лечебным средством для лечения одних видов болезней, и оказывается просто полезным для других. Он может быть основным лечебным средством для лечения заболевания на одной стадии болезни, но быть обычным вспомогательным средством для тех же самых болезней на других стадиях. Примерами могут служить: язва в активной стадии и астма на начальной стадии. Независимо от природы воздействия, цигун, посредством повышения способностей саморегулирования и самообучения, может увеличивать сопротивляемость, ускорять процесс выздоровления и усиливать стойкость выздоровления.

Что касается заболеваний, при лечении которых цигун не оказывает никакого воздействия, то вероятнее всего в случае этих болезней цигун просто неправильно использовался или была неправильно выбрана методика цигун. Методики должны подбираться в соответствии с состоянием здоровья пациента. Пациенты в критическом состоянии или

с психическими нарушениями, конечно, должны воздерживаться от занятий цигун в течение какого-то времени, пока экспертиза не покажет возможность выполнения упражнений. Без специальных консультаций и без наблюдения экспертов не рекомендуется выполнять концентрацию на резко изменяющихся или неустойчивых объектах.

III. ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

Даже несмотря на большое разнообразие методик цигун, у каждой из которых имеются свои особенности и требования, существуют общие принципы единые для всех их: комбинация расслабления, внутреннего покоя, естественности движений, плавное движение по организму ци, единство движения и покоя, гибкость и подвижность верхней части тела и устойчивость нижней, умеренность нагрузок при выполнении упражнений и регулярность занятий.

(I) Объединение расслабления, внутреннего покоя и естественности движений

Во-первых, цигун приводит к расслаблению конечностей, затем всего тела, а также к состоянию общего душевного покоя. Но это не должно доводить до состояния апатии, бессилия или ригидности. Если положение становится неудобным, смените его на более подходящее.

Во-вторых, состояние покоя, достигаемое в процессе занятий цигун – относительный внутренний покой. Пока человек находится в сознании, мозг продолжает работать непрерывно. Чтобы освободиться от усталости и восстановить энергию, мозг должен успокоиться. Однако этот покой отличается от состояния сна или других видов отдыха, потому что он требует ясного, сконцентрированного сознания. Только при этом условии происходит активное саморегулирование и восстановление энергии. Состояние покоя в цигун не означает полного прекращения ментальной активности, но только состояние относительного покоя. Имеется синергетическая связь между снижением мышечного тонуса и вхождением в состояние покоя, каждое из них способствует развитию и стимулированию другого, так что равное внимание должно уделяться обоим.

Третье, естественность движений – другой важный аспект, который должен иметься в виду. В процессе выполнения всего курса упражнений позы, дыхание, концентрация сознания должны выполняться естественно и легко, без напряжений. Ни в коем случае не следует перенапрягаться.

(II) Умственная деятельность и движение ци

Ци (жизненная энергия) включает в себя ци, получаемую при дыхании, и внутреннюю ци из области даньтянь. Выполняя цигун, занимающиеся глубоко дышат и способствуют регулированию потока ци. Поэтому движение ци и направление мыслей координируются. При выполнении упражнений цигун дыхание должно выполняться медленно и естественно под управление и контролем сознания, подобно тому, как шелкопряд прядет шелковую нить – мягко, без рывков и непрерывно. При культивировании внутренней ци, необходимо координировать работу сознания и дыхание, чтобы влиять на движение внутренней ци. Этот процесс нацелен на совершенствование интеграции ментальной активности и движения ци по организму, руководя мысленным усилием и направляя поток ци, сглаживая и выравнивая его движение.

(III) Объединение динамической и статической форм

Динамическая форма связана с движениями тела и внутреннего потока ци: первое рассматривается как внешнее движение, второе – как внутреннее. Статическая – включает выполнение поз, в которых не производится каких-либо движений, а также вхождение в состояние общего душевного спокойствия. Первое состояние называется внешним покоем, а последнее – внутренним. Целью упражнений цигун является стимулирование и регулирование физиологических функций для того, чтобы сохранять относительное равновесие между Инь и Ян, гармонизировать ци и кровь, удалять преграды при движении ци по каналам и коллатералям, культивировать изначальную ци, устранять патогенные факторы и предупреждать преждевременное старение. Другими словами, это делается, чтобы достичь саморазвития, саморегулирования, самовосстановления и самопреобразования. Внутренний покой является необходимым условием при выполнении цигун для обеспечения

достижения желаемых эффектов, что было доказано клинически и экспериментально. Что касается методик выполнения упражнений цигун, то в некоторых случаях акцент делается на динамических формах, а в других на статических. Однако их единство должно сохраняться в уме, хотя индивидуальные условия – возраст, пол, физическое состояние, предрасположенности и здоровье являются решающими факторами при выборе той или иной формы упражнений. Процедура их выполнения может быть следующей: сначала делаются статические упражнения, а после них динамические; или добавляются статические упражнения один или два раза в день; или делаются динамические упражнения утром, а статические вечером; или в течение некоторого периода выполняются, главным образом, статические упражнения, а затем на какой-то срок переходят к динамическим.

(IV) Гибкость верхней части тела и устойчивость нижней

Верхняя часть тела это то, что находится выше пупка, а все что ниже – нижняя часть. В процессе выполнения цигун необходимо проводить ци в даньтянь, чтобы вызывать определенные ощущения в груди и более сильные – в брюшной полости; ци/дыхание должно укореняться в даньтянь для того, чтобы верхняя часть тела приобретала подвижность и гибкость, когда ци погружается в даньтянь. При небольшом дефиците ци и гибкости в верхней части тела, она становится подвижной и ловкой, голова проясняется и улучшается как зрение, так и слух. Достаточное количество ци и устойчивость в нижней части тела вызывают ощущения мощного прилива энергии и увеличения внутренней ци. Однако небольшой дефицит ци в верхней части тела и достаточное ее количество в нижней базируется на достаточности ци и устойчивости нижней части тела за счет концентрации сознания на нижней части тела. Поэтому никогда не сосредотачивайте внимания на верхней части тела при занятиях цигун, расслабляясь и концентрируя внимание только на нижней или средней частях тела. В процессе созревания и старения те, кто не занимаются физическими упражнениями, склонны к заболеваниям гипертонией, депрессией, их походка неустойчива. Поэтому те, кто серьезно занимаются цигун, действительно

рекомендуют в этот период проводить ци вниз и укоренять ее в нижней части тела.

(V) Умеренность нагрузок при выполнении упражнений

При выполнении упражнений необходимо соблюдать умеренность нагрузок. Если нагрузки недостаточны, то упражнения менее эффективны, а чрезмерные нагрузки могут привести к вредным побочным эффектам. Умеренность нагрузок означает ограничение движений. Все во вселенной имеет свои ограничения. Например, прием пищи необходим для обеспечения жизнедеятельности человека, но переедание вредно сказывается на пищеварительной системе, несмотря даже на хорошее качество пищи. Другой пример: отдых и развлечения полезны для здоровья, помогают снять усталость, восстановить физическую форму и повышают работоспособность. Но в то же время, если вы ими злоупотребляете, они могут способствовать развитию усталости и даже оказывать неблагоприятное воздействия на ваше здоровье и работу. Поэтому, при занятиях цигун соблюдайте следующие правила: во-первых, никогда не прикладывайте чрезмерных усилий при концентрации сознания на чем-либо; во-вторых, положения, принимаемые в процессе выполнения упражнений должны быть скорее естественными, приспособленными и удобными для вас, чем жесткими и однозначно заданными; третье, выполняйте абдоминальное дыхание и ведение внутренней ци естественно; четвертое, чтобы избежать утомления, ограничьте продолжительность занятий 20 минутами, хотя это время может быть увеличено при лечении болезни или соответственно с вашими индивидуальными физическими данными.

(VI) Регулярность и систематичность занятий

Цигун – оздоровительные упражнения, положительные результаты воздействия которых появляются постепенно. Занимающиеся должны остерегаться запальчивости и избегать спешки в достижении результатов. Ученики, прежде всего, должны понять принципы цигун, усвоить основы, безошибочно и настойчиво применять их на практике. В этом случае положительные эффекты будут достигнуты. Тщательное всестороннее обучение закладывает хорошую основу для дальнейшей эффективности занятий. Нетерпеливость не приносит никакой пользы. Китайцы говорят:

«Дергание ростков риса вверх не может помочь его росту». Мы должны также помнить изречение: «Хорошее начало – половина дела»

IV. ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦИГУН

В процессе выполнения упражнений цигун могут наблюдаться различные эффекты. Некоторые из них являются нормальной реакцией организма на выполнение упражнений, другие – отклонениями. Вообще говоря, при длительной практике и правильных подходах к пониманию ключевых моментов упражнений, выполнению всех необходимых требований и постепенности в их освоении наблюдаются в основном только нормальные эффекты. Если же отклонения все-таки появляются, то их достаточно легко преодолеть. Ненормальные реакции могут наблюдаться только при неправильном понимании и выполнении упражнений. Ниже представлен список эффектов, разделенных в зависимости от того считается этот эффект нормальным или нет.

(I) Нормальные эффекты

1. Ощущение тепла в пояснично-крестцовой области и конечностях. Когда сознание сконцентрировано на пупке, в точках цихай или гуаньюань, вы можете чувствовать появление в этом месте тепла или горячего потока. Это может проявляться ощущениями направленного или рассеянного потока горячего воздуха, а иногда и как поток теплой воды,двигающийся и колеблющийся внутри тела. Если сознание сконцентрировано в точке минмень, чувство тепла может легко обнаруживаться в пояснично-крестцовой области. Ощущение тепла или даже жара могут также появляться в руках и ногах. После возникновения подобных ощущений, вы чувствуете себя очень комфортно. Однако старайтесь, чтобы жар не становился нестерпимым и пытайтесь контролировать уровень тепла при помощи выдохов и некоторым размытием точки концентрации сознания (фокуса концентрации).

2. Легкая испарина. Занятия цигун как статическим,

так и динамическим может вызывать легкую испарину, выделение пота. Количество пота должно быть не больше легкого влажного слоя на коже, подобно тому, как будто вы протерлись влажным полотенцем. Если вы вспотели, то как обычно это делают спортсмены, примите меры, чтобы, пока пот не высох, вы не простыли. Каким-либо образом утеплитесь, особенно, если вы занимались в ветреную погоду на свежем воздухе.

3. Увеличение слюноотделения. В процессе занятий цигун может увеличиваться слюноотделение. Иногда это может вызываться легким сжатием зубов или энергичным движением языка. Также секреция слюны может увеличиваться просто при выполнении статических поз, без всякого движения зубов или языка. Если слюны очень много, то просто сглотните ее, она полезна для пищеварения и ферментации. У некоторых людей увлажняются глаза и даже появляются слезы. Это также нормальные явления.

4. Ускорение перистальтики желудка и кишечника. Ускорение перистальтики желудка и кишечника может наблюдаться в процессе выполнения упражнений, особенно когда выполняется глубокое абдоминальное дыхание и сознание сфокусировано на пупке (даньтянь) или точке цихай. Занимающийся не только может ощущать перистальтику, но и слышать урчание в животе. Эти феномены могут также наблюдаться при опорожнении желудка, при принятии пищи и удалении скопления газов, затрудняющих деятельность кишечного тракта. Это содействует работе кишечника и считается нормальным.

5. Улучшение аппетита и увеличение веса тела. Упражнения цигун могут способствовать улучшению аппетита и увеличению массы тела у людей с недостаточным весом из-за плохого аппетита или неважной пищи. Однако у тех, у кого нормальный аппетит, никакого чрезмерного повышения аппетита или увеличения веса не отмечается. И даже, наоборот, у лиц с избыточным весом тела, он уменьшается в результате занятий цигун.

6. Улучшение качества сна. Эти упражнения могут помочь сделать сон человека более глубоким и поэтому более благоприятно воздействующим на состояние нервной системы: успокаивающим и восстанавливающим. Исчезают

кошмары и увеличивается скорость засыпания. Улучшение качества сна лучше воздействует на снятие умственной и физической усталости, способствует восстановлению физических сил и психической энергии. Эти эффекты могут быть более отчетливо выражены у тех, кто страдает бессонницей или поверхностным сном.

7. Зуд. Он может появляться в процессе занятий цигун, вызывая ощущения, подобные ползанию по коже маленьких червячков («мурашек»). Зуд может уменьшаться при потирании поверхности кожи, но когда упражнение возобновляется, он снова может возникать. Если ощущения не слишком сильные, то лучше их проигнорировать, они исчезнут сами собой. Однако, если зуд возрастает больше и больше, и становится непереносимым, то иногда его можно уменьшить, если снизить концентрацию сознания (слегка рассеять внимание). Некоторые специалисты по цигун придерживаются того мнения, что эти ощущения являются проявлением ци на поверхности тела и таким образом происходит прочищение каналов, по которым движется ци.

8. Легкая непроизвольная вибрация мышц и пощелкивание суставов. При выполнении упражнений цигун может наблюдаться легкая вибрация (дрожание) мышц, а иногда и пощелкивание, исходящее из суставов, которое даже можно услышать, находясь рядом с занимающимся. Эти явления часто наблюдаются при выполнении упражнений статического цигун. В этом состоянии они могут быть более четко выражены. Эксперты считают, что этот феномен указывает на активизацию ци.

9. Прояснение мышления, восприятие окружающего мира более ярким и насыщенным красками, повышение общего тонуса организма. Цигун-упражнения как статические, так и динамические способствуют прояснению мышления, улучшению зрения (яркости и насыщенности световосприятия) и повышению общего тонуса. Если упражнения выполняются правильно, то подобные ощущения являются обычным состоянием и могут сохраняться довольно длительное время после занятий.

10. Другие приятные ощущения. Занятия цигун могут вызывать ощущения состояния эйфории, безмятежности, полного расслабления и свеженности.

Какие-то из вышеописанных эффектов у кого-то могут не наблюдаться. Это зависит от внутреннего состояния организма и конкретного человека. Поэтому, если эти эффекты у вас отсутствуют, то не нужно из-за этого расстраиваться и слепо стараться добиться их появления. И, наоборот, если они появятся, не нужно уделять им слишком много внимания. Необходимо только правильно и четко следовать инструкциям и своим естественным ощущениям.

(II) Ненормальные эффекты (отклонения)

1. Головокружение, головная боль и т.п. Некоторые люди могут ощущать головокружение, головную боль, тяжесть в голове, апатию и распирающие головы. Это вызывается нервозностью занимающегося, перенапряжением при концентрации внимания, форсированием вхождения в состояние покоя. Чтобы избежать этих явлений необходимо мысленно и физически расслабиться посредством глубокого и ровного дыхания.

2. Одышка или удушье. Эти явления наблюдаются, главным образом, из-за чрезмерной концентрации на дыхании, напряженности в верхней части тела, включая грудь, плечи и спину или в случае выполнения произвольно-контролируемой задержки дыхания при неправильном выполнении глубокого, с длительным циклом дыхания; при нарушении принципа координации ментальной активности и движения ци, выполнении упражнений с приложением чрезмерных усилий, вопреки требованиям по расслаблению, внутреннему успокоению, естественности движений и их последовательности. Эти явления могут быть легко устранены правильным расслаблением.

3. Выброс вверх ци из нижней части живота. В процессе выполнения упражнений у некоторых людей могут появляться ощущения, как будто ци поднимается вверх из нижней части живота. Подобное возможно, если ци не стабильно зафиксирована в дантянь. Это может быть преодолено соответствующим фокусированием сознания. Не помещайте ци слишком высоко. Занимающийся должен хорошо расслабиться и избегать любых волнений. Если это

слишком трудно, фокусированием сознания и ци в дантянь можно пренебречь. Главным в данном случае является достижение полного психического (душевного) и физического расслабления, достижение состояния покоя на основе естественного дыхания. Этот метод называется «забыть о дыхании». Освоение этого метода позволит более естественным образом освоить другие методы цигун. Таким образом, ключом является естественность и расслабление.

4. Тяжесть в туловище и плечах. Эти ощущения могут наблюдаться при выполнении упражнений через силу, при слишком высокой активности сознания или недостаточной координации деятельности сознания и движения потока ци. Напряженность плечевых мышц может вызывать ощущения тяжести в плечах. Если наблюдаются указанные выше ощущения в туловище, необходимо несколько снизить ментальную активность, успокоить сознание. При тяжести в плечах их необходимо расслабить мысленным приказом или легким вращением. Также при выполнении упражнений может отмечаться другой тип тяжести в теле, который является результатом движения ци и есть нормальным явлением, вызывающим чувство комфорта и исчезающим через некоторое время после разминки. Попеременные чувства тяжести и легкости, обусловленные движением ци, вызывают приятные ощущения.

5. Сухость во рту, першение в горле. Обычно при выполнении упражнений наблюдается увеличение выделения слюны, но иногда у некоторых людей могут ощущаться першение в горле или сухость во рту. Причиной этого может быть дыхание ртом или слишком плотно сжатый рот. Если у вас наблюдается сухость во рту, то рекомендуется просто перед упражнением выпить теплой воды.

6. Учащение сердцебиения. Обычно выполнение упражнений статического цигун приводит к нормализации сердечных сокращений или к их уменьшению. Но иногда в процессе занятий наблюдается учащение сердцебиения. Это может вызывать беспокойство занимающегося, напряженностью мышц груди или неестественностью дыхания. Чтобы избежать этого, мысленно расслабьтесь и дышите естественно.

7. Вздутие живота. Подобное может возникнуть в

процессе занятий цигун или после них (не надо путать с приятными ощущениями легкого распирающего и потепления в области живота). Причиной этого явления может быть чрезмерно глубокое, с усилием, дыхание, большая концентрация ци внизу или задержки дыхания. Расслабление и замедление дыхания поможет избавиться от этого.

8. Бессоница. Занятия цигун обычно способствуют нормализации сна и его углублению. Однако иногда, наоборот, занятия мешают быстрому засыпанию и крепкому сну. Это проявляется в сонливости при выполнении цигун или беспокойном сне. Как результат – вы не получаете удовлетворения ни от занятий цигун, ни от сна. Кроме того, нервозность и перевозбуждение, вызываемые занятиями, связаны, главным образом, с тем, что происходит смешивание состояния покоя в цигун и сна (то есть вместо вхождения в состояние покоя вы просто засыпаете). Для преодоления этого отклонения, необходимо четко разграничивать в сознании эти два состояния.

9. Сонливость. Ощущение сонливости, а иногда и засыпание в процессе занятий мешает выполнению цигун. Состояние покоя, которое достигается в процессе выполнения упражнений совершенно отлично от сна (в том числе и по результатам воздействия на занимающегося). Начинаящие, в частности, могут ощущать физическую и психическую усталость от занятий цигун. Поэтому когда вы сильно утомлены заниматься цигун не рекомендуется.

10. Раскачивание. Это не поощряется в процессе выполнения цигун-упражнений. Но некоторые динамические упражнения требуют легкого раскачивания в стороны для индуцирования потока ци. Когда легкие колебания происходят в процессе выполнения упражнений как результат активизации ци, они полезны для здоровья, но не должны быть слишком интенсивными. Если это все-таки происходит, то необходимо закрыть и открыть глаза – колебания должны прекратиться.

Указанные отклонения, в основном, являются результатом неправильного выполнения упражнений. Поэтому начинающим рекомендуется выполнять их только под руководством опытного тренера.

V. НАСТАВЛЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

(I) Наставления для тренеров

1. Читая лекции по основам выполнения цигун, дать ученикам достаточное количество указаний с тем, чтобы они имели правильное представления о цигун и выполняли упражнения надлежащим образом.

2. Объяснить ключевые моменты и меры предосторожности при выполнении упражнений в свете проблем, с которыми ученики сталкиваются. Наблюдать за ними, поправлять их действия и дать полную свободу их инициативам при обучении.

3. В зависимости от физического состояния учеников и специфических особенностей методик цигун, выбранных ими, тренировка может проводиться группами или индивидуально.

4. У тех, кто занимался цигун раньше, тренер должен проверить их подготовку по основам выполнения цигун, уровень их понимания принципов и ключевых моментов практики цигун. Подходы к тренировкам должны быть очень индивидуальны.

5. Обучение должно быть основано на постоянном и тщательном наблюдении учеников в соответствии с установленным порядком, их состоянием здоровья и эмоциональным статусом.

6. Устраивайте неформальные обсуждения представленных заболеваний, методик цигун, прогресса в освоении упражнений для обмена опытом; устанавливайте доверительные отношения с учениками и закрепляйте достигнутое. Не следует упоминать про нормальные или ненормальные (отклонения) эффекты воздействия цигун среди новичков, чтобы избежать побочных эффектов.

7. Тренер должен иметь всесторонние знания и быть хорошо сведущим в преподаваемых методиках, чтобы предвидеть и исправлять любые отклонения в освоении упражнений.

8. Обращайте внимание на проблемы, которые возникают в процессе выполнения упражнений, анализируйте и

обобщайте положительный опыт для улучшения качества тренировок и повышения эффективности упражнений.

(II) Наставления для учеников

1. Необходимо правильное понимание цигун. Все ученики должны усвоить ключевые моменты упражнений, строго следовать требованиям и быть полны решимости, оптимизма и настойчивости в преодолении болезней. Прежде всего, анализируйте то, что было достигнуто. Нужно быть уверенным в действенности упражнений.

2. Новички должны быть проинструктированы опытным специалистом и для них подобраны подходящие методики цигун, в соответствии с состоянием здоровья. Никогда произвольно не меняйте методик выполнения упражнений.

3. Основными навыками необходимо овладеть постепенно, шаг за шагом. Старайтесь не отвлекаться на обучение разного рода трюкам.

4. Частота и продолжительность выполнения упражнений может изменяться в зависимости от состояния здоровья, тяжести заболевания и продвинутости в освоении упражнений. Вообще говоря, для лечения заболеваний необходимо уделять занятиям цигун от 30 до 60 минут по два-три раза в день (начиная с 10 минут и постепенно увеличивая продолжительность занятий). В качестве профилактики можно заниматься упражнениями от 20 до 30 минут один-три раза в день. Если у вас имеется достаточно времени, то продолжительность занятий может быть увеличена, однако они должны прекращаться, если вы чувствуете усталость. Статические упражнения цигун должны комбинироваться с динамическими. Упражнения должны выполняться последовательно, как часть обязательного распорядка дня. Лечение болезней и укрепление физической конституции с помощью цигун повысит вашу работоспособность. Поэтому частота и продолжительность упражнений должна быть подчинена принципу облегчения вашей работы и лечения болезней.

5. Окружающая обстановка для занятий цигун должна быть сравнительно спокойной и должна иметься возможность обильного притока свежего воздуха. Абсолютной тишины

достичь невозможно. Поэтому не ищите ее. Состояние покоя может быть достигнуто только в условиях спокойной окружающей обстановки и хорошей циркуляции свежего воздуха, в противном случае сложно добиться эффективности занятий. Способность субъективного ограничения внешнего воздействия также должна быть развита для достижения хороших результатов. Наиболее подходящим местом для занятий цигун могла бы быть какая-нибудь поляна, сквер с деревьями и цветами. При выполнении упражнений летом необходимо избегать прямого жаркого солнца, а зимой – холодного ветра. Также необходимо избегать внезапных, сильных шумов и слепящего света.

6. Не тренируйтесь, когда вы чем-то сильно расстроены или состояние покоя не может быть достигнуто. Разберитесь со своей работой и служебными обязанностями, чтобы они не мешали вам сосредотачиваться. Перед упражнениями очистите кишечник и опорожните мочевой пузырь. Воротник должен быть расстегнут и ослаблен пояс.

7. Не занимайтесь цигун, когда вы чувствуете себя усталым, голодным, переутомленным, несчастным или после переизбытка. Необходимо также обратить внимание на улучшение ментальной деятельности и избегать безрассудности и гнева. Не стремитесь без оглядки к достижению определенных эффектов от занятий цигун. Пациенты с хроническими болезнями типа гипертонии, коронарной сердечной болезни, легочного туберкулеза, печеночных болезней, язв и неврастении должны приостановить половую жизнь приблизительно до ста дней. А после выздоровления половая активность должна быть умеренной.

8. В период менструаций женщины могут продолжать занятия цигун, но не слишком долго и без больших нагрузок. Местоположение для концентрации сознания должно выбираться несколько выше, чем обычно, чтобы избежать обильного притока ци и крови к нижней части тела.

9. При выполнении цигун-упражнений необходимо постоянно помнить о принципе «трех стабильностей». Движения тела и циркуляция внутренней ци должны быть стабильны в начале, в течение и в конце выполнения упражнений.

10. Специально планировать время для цигун-

упражнений и жить достаточно упорядоченной и умеренной жизнью. Кроме цигун необходимо уделять внимание воспитанию культуры мышления, планированию всей жизни, включая диету, отдых, работу, обучение, физические упражнения и развлечения. Таким образом, необходимо вести регулярную жизнь, которая полезна для поддержания здоровья в норме.

VI. ВХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ

Это является главным требованием при выполнении цигун. Но как достигать этого – общая проблема для новичков.

Прежде всего, необходимо правильно понимать, что такое покой в рамках цигун. Это состояние существует и определяется только по отношению к динамическому состоянию. Говоря по существу, физиологическая активность организма человека развивается и изменяется в процессе постоянного движения (динамическое состояние). Китайский философ, Ван Чуаньшань, живший в конце династии Мин, в начале династии Цин, говорил, что состояние покоя в действительности есть «спокойное движение». Покой не означает полную бездвижность. Поэтому, статические упражнения цигун по существу являются упражнениями на движение в покое. Таким образом, вхождение в состояние покоя является просто переходом к особой, специальной форме движения.

Что же тогда является покоем? Вообще говоря, это особое состояние внутренней умиротворенности. Некоторые люди полагают, что после вхождения в состояние покоя, человек ничего не ощущает и даже забывает о своем существовании. Такое невозможно. Необходимо также избегать непровольного засыпания при выполнении упражнений. Как мы знаем, сон является состоянием, при котором регистрируется наименьшая активность головного мозга, то есть он отдыхает. Однако даже при нормальном сне периодически происходит активизация деятельности мозга, которая проявляется ночными сновидениями. Вхождение в состояние покоя в процессе занятий цигун является направленным регулированием ментальной активности в состоянии бод-

рствования. В этом состоянии мозг отслеживает изменения в физиологических функциях внутри тела и максимально ограничивает вмешательство в его деятельность как изнутри, так и извне, обеспечивая благоприятные условия для центральной нервной системы по выполнению эффективного автоматического регулирования функций организма. Некоторые люди напоминают замерзшую реку, оттаивающую в весенний период, после вхождения в состояние покоя, в котором все тело полностью расслаблено и лишено всякой напряженности.

Существует достаточно много методик по вхождению в состояние покоя. Обычными являются фокусирование сознания на даньтяне, сосредоточение сознания на окружающих объектах, подсчет дыхания, слушание дыхания, декламирование в уме слов песен, предложений или стихов, размышление над значением слов и слушание легкой музыки или обычных приятных звуков. Освободитесь от неприятных мыслей и беспокойства и сосредоточьтесь на чем-нибудь для расслабления сознания. Вхождение в состояние покоя действительно является хорошим тренингом ментальной активности. Начинаящий может подобрать для себя подходящую методику и повторять ее до тех пор, пока на ее основе не будет выработан условный рефлекс. Как только вызывается условный рефлекс, занимающийся легко погружается в состояние покоя. Не устанавливайте для себя слишком жестких критериев и требований, так как это может приводить вас к нервозности, из-за которой практически невозможно достичь состояния покоя. Для погружения в состояние покоя необходимо физически и мысленно расслабиться и придерживаться достаточно простых методик. Если они слишком сложные, то это может оказывать негативное влияние на процесс. Так, для новичков следует отметить два момента: принимаемое положение должно быть удобным и необходимо использовать только один метод для вхождения в состояние покоя. Достаточно хорошим и рекомендуемым для этих целей является прислушивание к дыханию и фокусирование сознания на даньтяне. Если вы ощущаете неудобство при выполнении позы, ее можно слегка изменить на более комфортную. Кроме того, в процессе выполнения упражнений необходимо избегать шумного дыхания (дыхание должно быть по возможности легким и неслышным). Необходимо использовать даньтянь (пупок) для прислушивания к дыханию.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦИГУН

Влияние цигун на профилактику и лечение заболеваний и укрепление физической конституции доказано на практике. Однако механизмы этого воздействия требуют дальнейших исследований. В этой главе я разъясню основные моменты в выполнении цигун-упражнений, в том числе исходя из своего собственного опыта в этой области и результатов их клинического применения в соответствии с положениями ТКМ и современной медицины.

1. РАЗУМ, СОЗНАНИЕ И ЦИГУН

Как говорится в высказывании – «Цигун ни от чего не зависит, кроме Синь И». Синь И имеет отношение к ментальной и физиологической деятельности, сознанию и процессу мышления. Вся ментальная активность управляется корой головного мозга – специализированной материальной структурой. Поэтому тренировка разума, сознания в цигун являются фактически тренировкой духа и интеллекта. Другими словами – это регулирование деятельности коры головного мозга, являющегося высшим органом нервной системы. Поскольку сознательные действия человека реализуются через посредство его тела, цигун-упражнения являются позитивными упражнениями. Согласно многим экспертам по цигун, ключевым моментом при тренировке разума и сознания является концентрация. Этот принцип воплощен во многих вещах, связанных с практикой цигун. Например, использование разума вместо ци; использование ци вместо силы; если мысль сконцентрирована – сознание сконцентрировано и поэтому в теле появляется сила. В этом понимании мысль главенствует и сознание первичнее материи.

Действительно, цигун является специальным методом для управления физиологической активностью посредством психопневматологической деятельности. Психопневматологически цигун оказывает воздействие на физиологическую деятельность двумя способами: через статическую и динамическую формы занятий. Эти оба способа воздействия управляются деятельностью сознания – разума.

Давайте начнем с динамических упражнений. Как известно, с помощью сознания целенаправленно можно управлять активностью таких частей тела как конечности, лицо, глаза, язык. Мышцы всех этих органов – произвольные мышцы, которые принимают определенную физическую форму в зависимости от выбранной позы или методики цигун. Напряжение или расслабление этих мышц определенным образом влияет на различные корреспондентные им физиологические функции, управляемые нервной системы.

Часть физиологической активности организма не может полностью контролироваться сознанием. Но в определенной степени сознание может контролировать и влиять на них. Одним из таких примеров может быть дыхание. Его глубина и частота может управляться сознанием.

Движение органов дыхания является полупроизвольным. В цигун используется сознание для регулирования дыхательного ритма, скорости дыхания, амплитуды, силы и метода дыхания, для влияния на респираторные функции и связанную с этим физиологическую деятельность через посредство нервной системы. Кроме произвольных и полупроизвольных мышц существуют также непроизвольные мышцы. Хотя физиологические действия непроизвольных мышц управляются в соответствии с теми же законами, что и для произвольных мышц, однако на них нельзя оказывать влияние сознанием напрямую. Воздействие цигун на деятельность непроизвольных мышц достигается посредством тренировки произвольных и полупроизвольных мышц и фокусированием сознания в соответствии с выбранным методом цигун. Эти три способа тренировочного воздействия на физиологическую деятельность с помощью сознания характерны для психопневматологии. Следующим иллюстрируется ментальное (психологическое) управление физиологической активностью: фокусирование сознания в дантянь, фокусирование сознания вдоль каналов, по которым движется ци, подсчет дыхательных циклов и прислушивание к дыханию, фокусирование сознания на поддержке воображаемого мяча или хождении по илу, концентрация на прикладываемой силе при воображаемом толкании горы или удерживании за хвост бегущего быка, концентрация на смысле произносимых про себя слов, фраз,

стихов и мантр (молитв). Эти мысленные образы вызывают определенную физиологическую реакцию организма на них, что иллюстрирует возможность использования мысленных образов для влияния на физиологию. По результатам своего воздействия, упражнения статического цигун должны вызывать состояние мира и покоя, приводить занимающегося в относительно неподвижное, спокойное состояние. Посредством активного самотренинга в сознательном состоянии, деятельность мозга может контролироваться в подобном состоянии относительного покоя и в то же время он продолжает выполнять функции на более низких уровнях, автоматически управляя физиологической деятельностью.

Таким образом, цигун тренирует разум и дух посредством определенных сознательных действий и методов, чтобы совершенствовать и регулировать физиологические функции человеческого организма. С помощью этих упражнений занимающиеся могут предотвращать и лечить болезни, а также укреплять свое телосложение.

II. ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН

Эти два состояния образуют следующий ключевой момент упражнений цигун. В динамическом состоянии выделяются внутренний и внешний динамические аспекты; в статическом также могут быть выделены внешний и внутренний аспекты. Внутренний динамический аспект относится к движению ци внутри тела, в то время как внешний динамический аспект связан с движением конечностей и туловища. Внутренний статический аспект относится к относительному покою сознания в процессе занятия; внешний статический аспект означает неподвижность внешних поз.

Динамическое состояние абсолютно, в то время как статическое – относительно. Все во вселенной находится в состоянии развития и изменения, в непрерывном движении, в том числе и организм человека. Выделение отработанных, использованных элементов и поглощение новых, свежих, является проявлением движения организма. Цитируя «Медитацию и Вопросы» Ван Чуаньшаня, жившего в конце династии Мин – начале династии Цин, можно сказать, что

покой относится к спокойному, сбалансированному движению, а не означает полную неподвижность. Поэтому динамическое состояние является основным, а покой только специальной формой движения. Сущность цигун заключается в том, что с его помощью происходит мобилизация функциональной активности организма и стимулирование движения для того, чтобы поддерживать равновесие Инь и Ян, которые взаимно уравнивают и сдерживают друг друга, гармонизировать ци и кровь, прочищать каналы и коллатерали, возвращать жизнеспособность и сущностную ци. Однако динамическое состояние цигун отлично от обычного движения. Это движение управляется мозгом в состоянии особого покоя. Поэтому общее спокойное состояние психики и сознания является необходимой предпосылкой для вхождения в динамическое состояние. В процессе практики, если вы не сможете достичь состояния общего ментального успокоения, вы не сможете достичь всех эффектов от занятий, которые обычно наблюдаются при правильном выполнении цигун. По этой причине мастера цигун всегда уделяют одинаковое внимание, как динамическому состоянию, так и статическому.

Необходимо отметить, что после того как занимающийся вошел в состояние ментального покоя и внешнее кажется неподвижным, физиологическая активность его организма продолжает управляться головным мозгом, находящимся в особом состоянии покоя. В этом состоянии только часть коры головного мозга находится в покое, в то время как другая – находится под управлением мысли, направленной на восстановление энергии и избавление от болезней. Тесты продемонстрировали, что цигун может вызывать изменения в электрической проводимости кожи, уменьшая ее в одних областях и увеличивая в других. Доказано, что с помощью цигун можно повышать температуру поверхности кожи на тыльной стороне рук и на поверхности голеностопного сустава (места с самой низкой температурой тела) до уровня температуры груди. У пациентов с пониженным содержанием птиалина при занятиях цигун отмечается нормализация его уровня. Даже 30 минут занятий цигун может значительно повысить содержание активного птиалина в слюне. Постоянные занятия цигун могут усилить фагоцитарную

способность белых кровяных телец с индексом свыше 90 процентов. Эти примеры показывают, что состояние покоя в цигун может вызывать значительные физиологические изменения. В этом состоянии энергопоглощение заменяется на процесс накопления энергии.

Согласно теории ТКМ об Инь/Ян, динамическое состояние – Ян, а статическое – Инь. Инь и Ян образуют единство двух противоположностей, которые согласуются друг с другом, сдерживают друг друга и берут свое начало друг в друге. Как говорил один древний мастер: «С единственной Инь невозможно рождение, с единственным Ян невозможен рост». Поэтому при выполнении цигун необходимо комбинировать Инь и Ян, динамическое состояние и статическое, движения вверх и вниз, вправо и влево, открывающие движения и закрывающие. Исходя из опыта, для правильного выполнения статической и динамической форм цигун необходимо решить две проблемы. Одна – правильный выбор подходящих методов тренировки движения и покоя, и другая – объединение обоих состояний.

Существует большое количество методов, пригодных для динамического и статического тренинга. Когда выполняется статическое упражнение, мы должны помнить о движении в покое (ци должно двигаться); когда выполняется динамическое упражнение, в процессе выполнения телом разного рода движений, сознание должно быть спокойно. При выполнении статико-динамических упражнений выполнять динамические упражнения после статических, объединяя возможности обоих упражнений. В частности, при динамических упражнениях подчеркивается движение конечностей, а при статических – основное внимание уделяется циркуляции ци и ментальному управлению, приводящему в состояние покоя, начиная с определенных движений. Примерами этого могут служить упражнения «Восемь элегантных движений» и Тайцзи («бокс с тенью»). Эти упражнения постепенно концентрируют и направляют ментальную активность на простые движения конечностей таким образом, что сознание постепенно успокаивается. Другие методы заключаются в выполнении упражнений из статических, неподвижных поз в начале, и далее, после того как сознание успокаивается, выполняется динамическая

часть упражнения.

Вообще говоря, динамические и статические упражнения можно естественным образом объединить в одно упражнение, хотя методы могут быть индивидуальными в зависимости от физического состояния и особенностей человека. Например, можно практиковать статический цигун после окончания динамического, или выполнять динамический цигун утром, а статический вечером. Конечно, методы, прежде всего, должны выбираться индивидуально в зависимости от конкретных условий и состояния пациента.

Зачем необходимо комбинировать динамические упражнения со статическими? Потому, что у этих двух групп упражнений различные эффекты воздействия. В то время как статические упражнения тренируют внутренние функции организма, динамические упражнения оказывают положительное воздействие, прежде всего, на его внешние части. Поскольку мы объединяем два типа упражнений, мы будем получать положительное воздействие обоих типов, тем самым, повышая эффективность занятий цигун.

III. ЭНЕРГИЯ ЦИ

Ци является генеральной концепцией ТКМ. Рассмотрим, например, ци внутри тела. Существует чжень (сущностная) ци, юань (изначальная) ци, ци внутренних органов, канальная и коллатеральная ци и т.д. Согласно теории Инь/Ян ци Инь части тела называется Инь-ци и Ян-ци – части Ян; в зависимости от глубины от поверхности тела выделяется поверхностная ци, называемая вэй ци, и ин (питающая) ци, перемещающаяся внутри тела; по месту нахождения ци, в верхней части называется висцеральной или легочной ци, срединная или желудочная ци в средней части, юань (изначальная) ци или почечная ци в нижней части. Врожденная ци называется конгенитальной ци и приобретенная ци называется постнатальной ци. Ци, набранная из неба (с воздухом), называется небесной ци, от земли – земной ци или ци воды-зерен.

Мастера цигун уделяют особое внимание тренировке как конгенитальной ци, так и постнатальной.

Врожденная ци получается на самой ранней стадии

жизни. Что касается ее происхождения, то существует два различных объяснения: одни придерживаются того мнения, что конгенитальная ци связана с жизненной эссенцией или предварительным условием для формирования зародыша; другие говорят, что эта ци та же самая изначальная ци, которая приобретается внутри тела матери.

Постнатальная ци относится к ци, которая приобретается после рождения. Эта ци делится на небесную ци, получаемую из вдыхаемого воздуха и земную ци, источником которой является вода и зерна (пища). Оба вида ци взаимодействуют, чтобы питать тело человека.

Конгенитальная ци и постнатальная ци тесно связаны, зависят друг от друга и взаимодействуют, чтобы формировать чжень (сущностную) ци, движущую силу жизни (см. табл.). В то время как конгенитальная ци служит основой жизни,

ЦИ ВНУТРИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	
Постнатальная ци	Конгенитальная ци
Небесная ци - усваивается из вдыхаемого воздуха. Она преобразуется в легочную ци посредством дыхания.	Сущностная ци - относится к жизненной эссенции. Она является предварительным условием формирования зародыша и первоначальной движущей силой жизни.
Земная ци - набирается из принимаемой пищи. Она также называется "ци воды и зерен" в пищеварительной системе.	Изначальная ци - относится к условиям, приобретенным в процессе образования зародыша. Является основой для развития после рождения.
Становится материальным источником существования.	Становится движущей силой жизни.
Взаимодействуя, эти два различных вида ци формируют сущностную ци организма - движущую силу жизни.	

постнатальная ци – необходимый источник материала для жизнедеятельности организма. Конгенитальная ци является причиной (побудительным мотивом) жизни и деятельности

человека, в то время как постнатальная ци поддерживает их. При занятиях цигун равное внимание должно уделяться тренировке обеих видов ци. Некоторые мастера цигун, в зависимости от вида тренируемой ци, делают упражнения на постнатальный цигун и конгенитальный цигун. При занятиях конгенитальным цигун тренируется почечная ци – юань ци и ци в минмень; при выполнении постнатального цигун, главным образом, тренируется легочная и желудочная ци – дыхательная и пищеварительная системы.

Среди различных методов тренировки ци следующие уделяют особое внимание тренировке конгенитальной ци: фокусирование сознания в даньтянь, фокусирование сознания в цихай, фокусирование сознания в минмень, подсчет циклов дыхания и т.п. Все эти методы являются методами концентрации сознания для тренировки внутренней ци или даньтянь ци. Методы для тренировки постнатальной ци включают спокойное дыхание, глубокое дыхание и абдоминальное дыхание. Целью этих методов является тренировка дыхательной и улучшение функционирования дыхательной и пищеварительной систем.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН И ВНУТРЕННЯЯ ЦИ

Понятие внутренняя ци относится к ци, двигающейся внутри тела по каналам и коллатералам, что проявляется в определенных ощущениях в процессе выполнения упражнений. Это приятные ощущения в области живота, в поясничном отделе и четырех конечностях подобны растекающемуся теплоте потоку. Внутренняя ци поэтому описывается также как теплый поток.

Каким образом производится внутренняя ци? Прежде всего, внутренняя ци формируется из материальных субстанций и, таким образом, рассматривается как материальный феномен. Так же как и дыхание, умственная деятельность играет важную роль в формировании внутренней ци. Фактически, фокусирование сознания является процессом воздействия умственной деятельности на физиологическую активность организма. Это имеет более важное значение, чем просто стимулирование состояния покоя, включая фокусирование сознания на определенных

точках или определенных объектах для того, чтобы оградить себя от случайных посторонних мыслей. Так как ментальная активность является результатом деятельности мозга, фокусирование сознания – работа мозга. Область, на которой фокусируется сознание, находится, прежде всего, в мозгу. Этот центр изменяет биоэлектрическую активность связанного с ним органа или ткани. Научные эксперименты показали, что биоэлектрические изменения становятся более заметными с усилением способности к концентрации сознания. В области, на которой производится фокусирование, возрастает электрический потенциал кожи, одновременно с его падением в других областях, хотя после окончания выполнения упражнения он сразу же восстанавливается до начального уровня. Это указывает на то, что обмен веществ в связанных с концентрацией органах и тканях изменяется с помощью мысленного посыла. Мастера цигун говорят: «Куда направляется фокус внимания, туда приходит сила». Внутренняя ци возвращается постепенно с помощью разума. Чувство потепления, перетекания внутренней ци по телу демонстрирует ее биоэлектрические свойства в действии.

Воздействие внутренней ци на организм согласуется с теориями ТКМ об Инь/Ян, ци и крови, каналах и коллатералах. Внутренняя ци способствует балансу Инь и Ян в организме, гармонизирует ци и кровь, очищает каналы и коллатерали и питает сущностную ци. Существуют индивидуальные колебания в скорости образования внутренней ци: у некоторых людей она развивается быстро, другие не ощущают ее существования совсем. Поэтому, занимающимся не следует спешить в поисках результатов проявления внутренней ци.

V. ТРАНСФОРМАЦИЯ, ЦИРКУЛЯЦИЯ И ФУНКЦИИ ЦИ И УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН

Трансформация ци является концепцией ТКМ, связанной с преобразованием вещества и энергии в процессе жизни. Это является физиологическими функциями человеческой жизни. Пока существует жизнь, трансформация ци не прекращается. Вещество и энергия, поглощаемые организмом

из пищи и вдыхаемого воздуха, преобразуются в ци для того, чтобы потом быть использованными в его деятельности. К этому также относится и процесс удаления из организма отходов его жизнедеятельности. Жизнь зависит от качества преобразования ци.

«*Внутренний Канон Медицины*» описывает жизнедеятельность такими словами: Инь и Ян являются основой жизни. Ян расщепляет вещи в ци, а Инь синтезирует производство ци форм (Это демонстрирует движение и покой материи. – *Ред. кит. изд.*) и подчеркивает процесс трансформации ци в соответствии с теорией ТКМ об Инь/Ян. Более характерное объяснение приведено в «*Антологии Цзин Юэ*» Чжан Чжунцзина, автора эпохи династии Мин. «Ци – основа жизни. Все во вселенной зависит от изменений и развития ци» Закон движения и изменения жизни, известный с древнейших времен, сегодня рассматривается как следствие преобразования и изменения ци. Нормальное функционирование мочеиспускания зависит от нормального состояния процесса преобразования ци мочевого пузыря. Когда процесс преобразования ци мочевого пузыря становится разбалансированным, одним из симптомов этого нарушения может стать недержание мочи. Переваривание пищи и кровообращение зависит от процесса преобразования ци селезенки. Когда движение (ци) селезенки нарушено, происходит потеря аппетита, появляется усталость, опухает лицо и конечности, стул становится полужидким с наличием в нем крови. Процесс преобразования ци является очень важным для нормального функционирования организма человека.

Откуда начинается процесс трансформации ци? Согласно теории ТКМ его источник находится в минмэнь («ворота жизни») – акупунктурной точке на спине на уровне поясницы, между почками. Чжао Сяньке, ученый медик династии Мин и автор «*Иллюстрированной книги по медицинской практике*», говорил: «Минмэнь доминирует над всеми двенадцатью каналами. Без этого почки могли бы ослабнуть; селезенка и желудок перестали переваривать пищу; печень и желчный пузырь не дали бы даже самому большому военачальнику никакой энергии думать и планировать; моча и фекалии не выводились бы из организма

и сердце работало бы со сбоями, вызывая головокружения и подвергая жизнь опасности. В течение фестиваля фонариков, например, многие семьи вывешивают на воротах фонарики со свечой окруженной бумажными фигурками. Когда свеча зажигается, фигуры начинают вращаться. Чем пламя сильнее, тем они движутся быстрее, если оно ослабевает или тухнет, то они замедляются или даже останавливаются. Фигуры на фонарике могут оставаться, но в действительности они мертвы. Такова и роль минмэнь в процессе преобразования ци». Мастера цигун прошлого рассматривали минмэнь как движущую силу организма и уделяли особое внимание ее тренировке в процессе занятий цигун.

Теория ТКМ признает минмэнь как часть общей функциональной системы почек, так как почки являются внутренними органами, работающими с жидкостью, которые сохраняют жизненную эссенцию и контролируют огонь минмэнь. Почки делятся на Инь и Ян, воду и огонь, отсюда такие названия как почечная Инь и почечная Ян, изначальная Инь, изначальная Ян, истинная Инь и истинная Ян. Вода почек является почечной Инь, почечная Ян – огонь почек. Всем внутренним органам необходимо питание водой почек и огнем минмэнь для роста и развития. В «*Антологии Цзин Юэ*» говорится: «Ворота жизни (минмэнь) являются морем крови и эссенции; селезенка и желудок морем воды и зерна (пищи) и являются наиболее важными внутренними органами. Минмэнь корень изначальной ци и «дом воды и огня» селезенка и желудок собирают основу пищи из постнатальной ци; минмэнь является источником жизненной энергии от конгенитальной ци». Эти объяснения доказаны клиническими исследованиями ТКМ определенных патологических состояний. Например, у пациента с дефицитом Инь будет часто наблюдаться печеночная недостаточность, сильное сердцебиение и бессонница. Это также может вызывать легочную недостаточность с кашлем, сильной лихорадкой, сильным потением ночью и мокротой с кровью. Пациент с дефицитом почечной Ян предрасположен к дефициту Ян селезенки с жидким стулом или дефициту сердечного Ян с одышкой, похолоданием конечностей и приступами внезапного потения. Когда эти болезни появляются, характерной чертой лечебных методов ТКМ

является питание почек и совершенствование Инь в случае недостаточности почечной Инь или питание почек и усиление огня минмэнь в случае недостаточности почечной Ян. Другой важной функцией минмэнь является ее репродуктивная роль. Дефицит огня минмэнь может приводить к гипогонадизму (синдром, обусловленный понижением гормональной активности половых желез) и половому бессилию. Напротив, если огонь минмэнь избыточен, развивается гипергонадизм (синдром, обусловленный повышенной гормональной активностью половых желез). Методом лечения избыточности огня минмэнь в рамках ТКМ является «усиление воды и контроль огня» почек. Упражнения цигун могут быть очень полезны с высокой степенью результативности при обоих типах заболеваний, независимо от их тяжести.

VI. ЖИЗНЕННАЯ ЭССЕНЦИЯ, ЦИ, ДУХ И УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН*

Все мастера цигун уделяют особое внимание этой триаде. Суммируя их взгляды с древнейших времен, можно сказать: «Существуют три сокровища на небе – это солнце, луна и созвездия звезд; существуют три сокровища на земле – это вода, огонь и ветер, и существуют три сокровища в теле человека – это жизненная эссенция, ци и дух». Они рассматривают жизненную эссенцию, ци и дух в качестве наиболее важных материалов и функций организма человека.

Жизненная эссенция в данном случае относится к основе всех материальных составляющих, которые являются необходимыми для жизни. Согласно «Простым вопросам» эссенция человека является источником жизни. Эссенция берет начало из двух источников: врожденная эссенция, которая стимулирует жизнь и рост и постнатальная эссенция, которая получается из воздуха, воды и зерен (пищи) для поддержки физиологической активности. Эссенция может быть разделена на общую и специальную эссенцию. Общая эссенция относится к эссенции внутренних органов – главных

* В традиционной китайской терминологии соответственно *цзин*, *ци* и *шэнь* (Ц.Х.).

органов человеческого организма, которая поглощается из воздуха, воды и пищи легкими и желудком в результате процесса преобразования ци. Специальная эссенция относится к репродуктивной эссенции, сохраняемой в почках; это эссенция пяти внутренних Инь-органов и она питает конгенитальную ци. В каноне Лин Цюя – «Каналы и коллатерали» – говорится: «Врожденная эссенция получается от родителей на самой начальной стадии жизни, в процессе формирования зародыша. Зародыш получает ци и кровь, из которых развивается мозг, кости, мышцы, кожа и волосы, от матери». «Сохранение здоровья» Тао Сюаньцзина (династия Лян) указывает: «Путь сохранения здоровья заключается в отношении к эссенции как сокровищу». Эссенция и сперма в китайском языке обозначаются одним и тем же иероглифом и означают одну и ту же вещь. Мастера цигун очень внимательно и аккуратно относятся к своей половой жизни. Контроль сексуальной жизни является очень важным для людей с ослабленной конституцией и хроническими заболеваниями.

Как и эссенция ци может быть разделена на общую и специальную ци. Специальная ци имеет отношение к вдыхаемому воздуху, а общая ци относится к сущностной ци и изначальной ци, которые являются физиологическими функциями организма. Два вида ци очень важны при занятиях цигун. Чжуан Цзы в «Северных скитаниях» говорит: «Жизнь становится реальностью, когда накапливается ци, когда ци заканчивается, человек умирает». Я хочу еще раз подчеркнуть важность ци в качестве движущей силы жизни и внимание, уделяемое тренировке ци при занятиях цигун, должно быть самым важным моментом упражнений.

Дух относится к ментальной сфере деятельности человека. Управление жизнедеятельностью – одна из ментальных функций. В «Простых вопросах» говорится: «Сердце (сознание по китайски) – руководитель всех органов». Теория ТКМ признает тесную связь между умственно-психической деятельностью человека и функциями пяти Инь-органов, которые питают ее энергией. Умственная деятельность уникальна только для людей и отражает объективный мир, а также анализирует его.

Поэтому, тренировка ментальных способностей является главным при занятиях цигун.

Хотя существуют различия между жизненной эссенцией, ци и духом, они тесно связаны, влияют, изменяют и зависят друг от друга на основе взаимной координации. Ци берет начало из жизненной эссенции. Производство эссенции зависит от ци, а ци является источником энергии и материальной основой ментальной активности человека. Поэтому человек с достатком сущностной ци энергичен и полон духом, а человек с недостатком сущностной ци обычно слаб. Таким образом, полагая, что достаточность сущностной ци является гарантией хорошего здоровья, древние мастера цигун тратили большие силы именно на тренировку этой триады.

Существуют множество методов для тренировки триады. Они имеют некоторые общие особенности, которые включают концентрацию сознания для тренировки ци, тренировку ци для выработки эссенции, тренировку эссенции для преобразования ее в ци и тренировку ци для питания духа.

VII. КОНГЕНИТАЛЬНАЯ И ПОСТНАТАЛЬНАЯ ЦИ

Кроме деления на статические и динамические упражнения, цигун также делится на конгенитальный цигун и постнатальный цигун. Мастера цигун полагают, что конгенитальный цигун, главным образом, направлен на тренировку конгенитальной ци – движущей силы жизни, коренящейся в почках, и в другом случае тренируется постнатальная ци, которая накапливается через дыхание и пищу и включает в себя ци желудка и селезенки.

Так как конгенитальная и постнатальная ци тесно связаны, мастера цигун в процессе практики уделяют внимание им обеим. Конгенитальная ци является основой, а постнатальная ци ее поддерживает. Качество конгенитальной ци имеет главное влияние на постнатальную ци и может также подвергаться воздействию последней. Например, физическая конституция наследуется от родителей и определяет здоровье зародыша, его наследственные болезни. Но это влияние не абсолютно. После рождения на состояние здоровья может оказывать большое

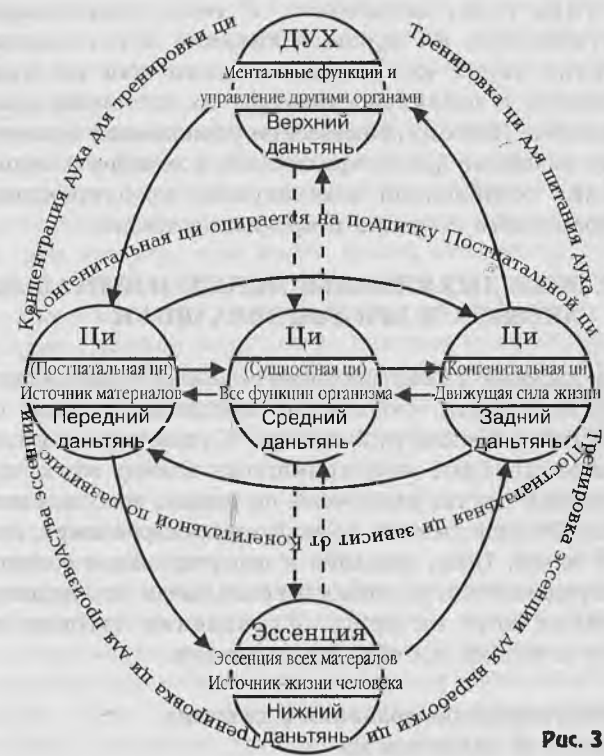


Рис. 3

влияние качество последующей жизни. Люди с врожденной недостаточностью (с дефицитом конгенитальной ци) могут улучшать свое здоровье посредством надлежащего тренинга и питания. Некоторые врожденные болезни теперь могут быть излечены с использованием достижений современной медицинской науки. Так что тренинг, правильное питание и образ жизни в период после рождения также очень важны для роста и здоровья.

Отношение между врожденными качествами и развитием в послеродовой период описано в «Антологии Цзинъюэ»: «Те, кто имеют хорошую наследственность и нормальное питание могут ожидать укрепление своей конституции; если они плохо питаются и пренебрегают своим здоровьем, то их

конституция будет ослабевать. У тех, у кого плохая наследственность, но хорошее питание могут ожидать укрепление своей конституции; если они не будут тренироваться и правильно питаться их состояние может ухудшаться». Поэтому физические упражнения являются жизненно важными для профилактики и лечения болезней, укрепления ослабленной конституции, предупреждения преждевременного старения и продления жизни.

VIII. ПОЗЫ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕНТАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИГУН

Поза, дыхание и фокусирование сознания – три основных момента, на которые необходимо обращать внимание при выполнении упражнений цигун. Существуют многочисленные методы, определяющие выбор этих трех составляющих цигун, различные по форме, требованиям и функциям. Вообще ци течет по телу, циркулируя вверх, вниз, вправо и влево. Поза, дыхание и фокусирование сознания взаимопределяются, развивая и накладывая определенные ограничения друг на друга. Управление потоком ци, дыханием и позами мы обсудим в деталях.

(I) Фокусирование сознания и влияние этого на движение ци

Фокусирование сознания является одним из способов тренировки сознания. Сознание управляет материей (воздействует на материю) посредством управления потоком ци. Оно является ключом к любому движению в упражнениях цигун.

Кроме того, приводя сознание в состояние покоя, чтобы воздействовать на ци, можно мысленно управлять потоком ци, заставляя перемещаться его вверх и вниз, вправо и влево.

Область, на которой происходит концентрация сознания, также влияет на движение ци. При концентрации сознания на пупке (средний даньтянь), ци можно направлять вверх вместе с перемещением фокуса внимания в точки тяньчжун, иньтан, байхуэй и т.д. Если фокус сознания перемещать из среднего даньтяня вниз в цихай, гуаньюань, хуэйинь, юнцюань и другие точки, то это может приводить к

опусканию ци вниз. В клинике часто наблюдаются такие феномены, как повышение кровяного давления, одышка, головокружение, ощущения чувства спертости в груди при фокусировании сознания на носу. Когда сознание фокусируется в юнцюань, кровяное давление падает, дыхание становится более глубоким и могут появляться приятные ощущения комфорта и удобства. Обычно чем выше расположен фокус сознания, тем выше будет подниматься ци; аналогично, чем ниже фокус внимания, тем ниже опускается ци. Это иллюстрирует тот тезис, что куда приходит сознание, туда приходит и ци. Поэтому средний даньтянь должен быть всегда центром независимо от того, куда в данный момент сосредоточено внимание.

По этой причине область пупка, также называемая средним даньтянем, обычно описывается в качестве центра тела человека или «срединной землей селезенки и поджелудочной железы». В дополнение к усилению средней ци (ци среднего даньтяня – Ц.Х.) и гармонизации общей ци, клиническая практика показала, что фокусирование сознания на этой области, где расположены желудок, поджелудочная железа и селезенка, может значительно улучшать функции пищеварительной системы и вызывать серию благоприятных физиологических изменений в других частях тела. Поэтому фокусирование внимания на этой области является традиционно базовым методом при выполнении упражнений цигун. Далее из этой области фокус сознания можно перемещать в любую точку тела.

Областью концентрации сознания могут быть верхний даньтянь, средний даньтянь и нижний даньтянь. В пределах области среднего даньтяня (внутренний пупок), иногда называемым средним туловищем находятся точки шэньцюэ (передний даньтянь), чжунвань, (около 10 сантиметров выше пупка) и цихай (около 3,5 сантиметра ниже пупка), хотя чжунвань немного выше, а цзяньли немного ниже границы этой области. Пациенты с избытком ци в верхней части тела и недостатком ци в нижней должны, главным образом, фокусировать сознание на нижней части туловища. Для людей с нормальным здоровьем, рекомендуется область средней ци. Верхняя часть туловища не должна использоваться в качестве области постоянного фокуса внимания.

Что касается «открытия и закрытия» сфокусированного сознания, то «открытие» означает, что под управлением сознания происходит распространение ци из внутреннего пупка наружу и создается ощущение, что ци выходит за границы тела. «Закрытие» означает концентрацию ци внутрь из конечностей и поверхностных частей тела, которая вызывает ощущение его заполнения ци. Обычно выполнение «закрытия» и «открытия» должно проводиться попеременно.

(II) Влияние движений поднятия и опускания, открытия и закрытия дыхания при выполнении цигун

Дыхание или «Ту На» по-китайски, является характерной особенностью цигун-упражнений. Целью подобного тренинга является регулирование эффективности и ритма дыхания с помощью сознания.

Какое отношение к упражнениям цигун имеет тренировка дыхания? Как мы знаем дыхание очень важно для поддержания жизнедеятельности. После первого вдоха, который новорожденный совершает после того, как покидает материнское лоно, этот процесс продолжается до последних дней жизни. Поэтому дыхание для человека то же самое, что вода для рыбы. Оно означает жизнь. Организм получает кислород из воздуха и избавляется от двуокиси углерода. Этот процесс описывается как «избавление от использованного и получение свежего», а программа тренировки дыхания называется методом «Ту» (рассеивание) и «На» (поглощение). Дыхание играет важную роль в процессе обмена веществ в организме. Физиологическая деятельность будет нарушаться, если содержание кислорода падает ниже необходимого для питания тканей организма предела. Нервные клетки головного мозга наиболее чувствительные к недостатку кислорода и их нормальная деятельность нарушается уже через 10 секунд после прекращения поступления кислорода. Если содержание кислорода в крови падает ниже определенного уровня, то страдают функции клеток и тканей. Так что, надлежащими тренировками дыхания можно значительно улучшить состояние здоровья и повышать работоспособность. Благодаря огромному вниманию, уделяемому тренировке дыхания, мастера цигун на протяжении всего периода его существования накопили

богатые знания о дыхательных методах.

Каждый из дыхательных методов цигун имеет свои собственные характеристики. Их общими требованиями являются спокойствие сознания, мягкость дыхания, предоставление ци возможности направляться в (средний) даньтянь, вдыхание воздуха через нос, сохранение дыхания мягким, медленным, ровным и глубоким, выполнение абдоминального дыхания в процессе естественного вхождения в состояние ментального покоя.

Кроме улучшения функций дыхательной и пищеварительной систем и стимулирования ментального покоя, тренировка дыхания может играть роль в движении поднятия, опускания, открытия и закрытия потока ци. Для определенности отметим, что вдох соответствует поднимающему и закрывающему движению ци, а выдох управляет движениями опускания и открытия.

Выдох направляет ци вниз и распространяет ее; вдох закрывает и поднимает ци. Клинические наблюдения показали, что длинный выдох помогает уменьшить кровяное давление за счет расширения кровеносных сосудов в конечностях и оттока крови вниз, вдох, вызывающий движения поднятия и закрытия ци, направляет кровь вверх вдоль артерий и сужает кровеносные сосуды конечностей. Поэтому пациентам с симптомами избыточности в верхней части тела и недостаточности в нижней – необходимо делать особый акцент на тренировке выдоха, и даже занимающимся с нормальным состоянием здоровья необходимо избегать чрезмерного акцентирования вдоха и, на стадии освоения упражнений цигун, выполнять дыхание естественно, без напряжения.

Влияние дыхания при занятиях цигун на движение ци не абсолютно, но зависит от многих факторов. То, что ци может следовать мысленным директивам, является одним из примеров, как ментальная деятельность может оказывать влияние на движение ци. Когда при занятиях цигун достигается определенный уровень мастерства, то с помощью мысленных команд вместо дыхания можно стимулировать опускание и открытие ци. То же самое относится к регулированию движений поднятия и закрытия ци.

(III) Позы и влияние движений поднятия-опускания и открытия-закрытия ци

Позы также регулируются с помощью сознания в процессе выполнения упражнения цигун. Для поддержания определенной позы требуется сохранение некоторой степени напряженности мышц. Поэтому принятие определенной позы при занятиях цигун является основным в тренировке локального мышечного напряжения, одновременно с общим расслаблением. На практике расслабление или напряжение определенных мышц и выбранные позы могут влиять на внутренние функции организма. Через посредство нервной системы они оказывают селективное воздействие на изменение функций внутренних органов, а также каналов и коллатералей. Каждая поза в процессе выполнения упражнения вызывает напряжение определенных групп мышц и соответствующую реакцию организма. Поэтому выбор поз зависит от состояния здоровья занимающегося и цели занятий.

Позы при занятиях цигун могут быть также разделены на четыре типа, в зависимости от четырех типов движения ци: позы поднятия-опускания и открытия-закрытия. Каждый из этих типов в дальнейшем может быть разделен на статическую и динамическую форму.

Для поз типа «поднятие» характерны поднимающие движения тела. Помимо динамических движений вверх, позы типа «поднятия» включают статические позы, которые отличаются более высоким положением тела. В позах «поднятия» ци направляется вверх. В позах «опускания» ци движется вниз. Для поз «открытия» характерны движения «расширения» изнутри наружу, что является присущим всем динамическим позам. Статические позы этого типа обычно характеризуются низким и «распластанным» положением тела. В позах «открытия» ци направляется наружу. Позы «закрытия» характеризуются движением внутрь, отступлением, отходом, а при выполнении статических упражнений принимаются более высокие положения тела. Такие позы могут способствовать концентрации ци.

Однако влияние всех этих поз на движение ци не абсолютно. Они имеют свои собственные ограничения и

зависят также от дыхания и ментальной активности.

Не является ли сильным упрощением деление поз цигун на эти четыре типа? Нет. Каждый из типов движений «поднятия-опускания-открытия-закрытия» включает в себя множество других движений и поз. Например, положения, принимаемые при выполнении этих четырех типов поз, могут быть дополнительно разделены на высокие, средние и низкие, по направлению они могут делиться на четыре передних типа и четыре боковых типа. Кроме того, в зависимости от характера движения рук, позы могут делиться на Инь-обращенные, Ян-обращенные и полу-Инь – полу-Ян типы. В зависимости от вращающихся, сгибающихся и вытягивающихся движений головы, шеи, туловища и конечностей, как мнимых, так и реальных, можно и дальше проводить их классификацию. На практике один тип происходит из другого, из простого образуется сложное и, в зависимости от выбора из этого многообразия форм и типов движения, достигаются различные результаты.

Во многих позах движения «поднятия-опускания-открытия-закрытия» комбинируются. Этот предмет заслуживает дальнейшего изучения и обсуждения. Здесь мы поясним, как эти четыре типа поз взаимодействуют при реальном выполнении упражнений цигун. Эти типы поз не только противопоставляются друг другу, но и взаимосвязаны, и каждый из типов является предпосылкой для существования другого. Без поднятия не может быть опускания и без открытия нет закрытия. Они противоположны и, тем не менее, дополняют друг друга. Все движения влияют на поток ци.

При тренировках характер позы и движение ци иногда взаимодополняются, но иногда они могут действовать в противоположных направлениях. Они взаимно стимулируют и одновременно ограничивают друг друга в одно и то же время. Например, при поднятии рук – ци поднимается, если туловище также приподнимается, поднимающая сила ци увеличивается – процесс взаимодополняется. Но если руки поднимаются, а туловище движется вниз с опусканием ягодиц и сгибанием колен, получается, что движение вверх содержит сдерживающее движение вниз. Таким образом можно избежать чрезмерного движения ци вверх; напротив,

– если движение вниз ограничивается движением вверх, ци не будет опускаться ниже определенного предела, обусловленного взаимными ограничениями. Поэтому движения поднятия и опускания зависят друг от друга, взаимоограничивая себя. Этот же принцип справедлив и для движений открытия и закрытия. Как применять эти принципы на практике? По моему мнению, в каждом конкретном случае этот вопрос должен рассматриваться отдельно.

(IV) Координация положения тела с дыханием и фокусированием сознания

Фокусирование сознания, тренировка дыхания и положения тела (поз) являются тремя основными типами методов, используемых при занятиях цигун. Сознание в этой триаде является ведущим и все они взаимодополняют друг друга, работая только вместе, как взаимосвязанные составляющие цигун упражнений. Однако в различных школах делаются акценты на различных составляющих этой триады: некоторые уделяют особое внимание тренировке сознания, другие – дыханию, а третьи наиболее важным элементом считают выбор определенных поз. Хотя любой метод имеет свои уникальные функции, в каждом из них всегда содержатся все эти три аспекта. Поэтому необходимо подбирать индивидуальные программы занятий цигун в зависимости от физиологического состояния занимающегося.

Опускающиеся позы в комбинации с выдыханием могут направлять ци вниз. Если при этом сознание сфокусировано на нижней части туловища или сознание ведет ци (вниз), падение ци будет намного значительнее. Когда поднимающиеся позы комбинируются со вдохом, это будет хорошо содействовать поднятию ци. Обычно поднимающие движения, включая высокоуровневые позы при выполнении статических упражнений, не комбинируются с фокусированием сознания на верхней части туловища, чтобы избежать резкого поднятия ци вверх к голове, вызывающего негативные последствия. То же самое справедливо и для поз открытия и закрытия.

Поднимающиеся позы часто комбинируются с выдохом, чтобы проводить ци вниз и избегать ее поднимания слишком

высоко. Для сдерживания поднятия ци сознание часто фокусируется на средней или нижней части туловища. Хотя движения поднятия и опускания отличаются от движений открытия и закрытия, они все заслуживают внимания для сохранения ци под контролем и избегания эксцессов. Поэтому тренировка движений ци производится в соответствии с принципом ограничения и избегания крайностей.

Клинический опыт также подтверждает необходимость контроля и ограничения движения ци. Поднятие ци часто приводит к избытку в верхней части, а опускание – к ригидности нижней части тела. Исходя из этого, мы понимаем, что поднятие коренится в опускании, что движение ци не должно быть форсированным и, что ци должна иметь возможность вернуться к своему истоку. Движение ци также включает открытие и закрытие. Так как открытие рассеивает ци, а закрытие аккумулирует и сохраняет ци, то слишком сильное открытие может вызывать дефицит, а слишком интенсивное закрытие может приводить к закрепощенности ци и препятствовать ее течению. Открытие не означает принуждения движения ци наружу, но только создает условия для ее самостоятельного перераспределения из области, где ци слишком много. Поэтому направление ци назад, к ее истоку, часто рассматривается в качестве основы цигун-практики.

IX. ИЛЛЮЗИИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Иллюзии связаны с определенными феноменами, наблюдаемыми занимающимся в процессе выполнения упражнений, и отражающими некоторые впечатления (образы) головного мозга, но не существующими в реальности. Эти иллюзии обычно появляются при занятиях статическим цигун и не являются патологическими отклонениями. Из-за недостатка знаний по физиологии и психологии, некоторые занимающиеся впадают в суеверия и мистику, когда пытаются их объяснить.

Иллюзии очень многообразны и могут быть визуальными, слуховыми или обонятельными. Например, у занимающихся статическими формами цигун могут возникать видения, как

он или она стоит на берегу моря или в парке с поющими птицами.

Вся функциональная деятельность организма человека управляется головным мозгом через посредство нервной системы. Эта сложная и в высшей степени точная система состоит, по крайней мере, из 4 млн. нервов и около 1 млрд. 400 млн. нервных клеток. Только одни глаза содержат около 1 млн. нервных окончаний и 10 тыс. приходится на уши. Поэтому визуальные и слуховые ощущения наиболее многочисленны.

Иллюзии, конечно, не лучший (и не ожидаемый) результат, который может достигаться при занятиях цигун, но иллюзии красивого пейзажа могут быть полезны для здоровья. Иллюзия великолепной живописи может оказывать успокаивающее воздействие. Однако нельзя позволять сознанию следовать за иллюзиями и тем самым лишаться нормального положительного воздействия занятий цигун на организм.

Некоторые иллюзии могут вызывать у занимающегося состояния несчастья или испуга, страха. В этом случае однозначно необходимо прекратить выполнение статического упражнения.



СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

Упражнения статического цигун включают все упражнения цигун, при выполнении которых не производится никаких движений тела и конечностей, такие, например, как упражнения на расслабление (Фан Сун Гун), упражнение на статическое расслабление (Сун Цзин Гун), дыхательные упражнения (Ту На Гун) и упражнение из положения стоя (Чжан Чжуан Гун). В отличие от обычного отдыха или простого сидения при выполнении упражнений статического цигун, особое внимание уделяется движению ци в состоянии физического покоя. При этом головным мозгом, находящимся в особом, но полностью контролируемом, состоянии покоя, производится управление потоком ци, физиологическими функциями организма. Этот процесс характеризуется внутренним движением при полной внешней неподвижности, как его предпосылки, или движением в состоянии покоя. Его эффекты достигаются путем выбора определенных поз, дыхательных методов и фокусирования сознания. В этом состоянии происходит изменение функций организма, например, от затрат энергии к ее восстановлению, создаются условия саморегулирования, самообновления и самовосстановления организма.

Большинство упражнений статического цигун практикуются для лечения болезней и помощи ослабленным в возобновлении занятий физическими упражнениями. Однако некоторые виды статического цигун требуют больших физических затрат и напряжения.

Ниже представлены детальные инструкции по выполнению некоторых типов упражнений статического цигун.

1. ПОЗЫ, ДЫХАНИЕ И МЕНТАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТАТИЧЕСКИМ ЦИГУН

Количество разнообразных поз, используемых при выполнении статических упражнений, достаточно велико. Все они поддерживают определенное мышечное напряжение при общем расслаблении. Интенсивность напряжения различных групп мышц рефлекторно воздействует на

соответствующие части тела через посредство нервной системы. Поэтому различные позы оказывают различные эффекты воздействия на функциональную деятельность внутренних органов. Выбор конкретных упражнений должен определяться, прежде всего, физическим состоянием занимающегося. Обычно общими принципами выполнения упражнений является расслабленность, естественность и удобство против ригидности, негибкости и заикленности на форме. Растегните воротничок, ослабьте пояс, если необходимо, то перед занятием опорожните мочевой пузырь и кишечник. Для занятий лучше надевать удобную, без каблуков, обувь.

(I) Позы

1. Позы из положения стоя

(1) Естественное стояние. Стоять естественно с ногами на ширине плеч; согнуть колени и повернуть их слегка внутрь, вес тела при этом распределен поровну на обе ноги; немного приподнять пятки и плавно переместить вес тела вперед. Принять слегка сидячее положение с весом тела, распределенным на бедренно-поясничной области; ноги стоят твердо, подобно высокой сосне с глубоко вросшими в землю корнями. Сохранять верхнюю часть тела выпрямленной, при



Рис. 4



Рис. 5

этом ни спина не должна горбиться, ни грудь — выпячиваться. Мягко подтянуть нижнюю часть живота, расслабить поясницу и слегка опустить плечи. Руки должны свободно свисать по сторонам со слегка согнутыми локтями, ладони повернуты друг к другу, пальцы немного согнуты и разведены, как будто поддерживают большой воздушный шар. Голову держать на одном уровне, глаза немного полу-прикрыты и смотрят прямо вперед, рот мягко закрыт или едва приоткрыт с языком, касающимся нижних резцов, с увеличением количества слюны, ее проглатывать (Рис. 4,5).

(2) Поза стоя с надавливанием на мяч. Сохранять позу естественного стояния, описанную выше. Руки поместить впереди перед животом, ладонями вниз, пальцы разведены и слегка согнуты, оставляя между руками расстояние равное кулаку, и воображать, что вы надавливаете на плавающий в воде мяч. Высота рук может варьироваться от уровня пупка до сосков (Рис. 6, 7).

(3) Поза стоя с поддержанием мяча. Основывается на позе естественного стояния. Руки развести в стороны, как



Рис. 6



Рис. 7

бы обхватывая ствол воображаемого дерева с ладонями, обращенными внутрь, пальцы разведены и слегка согнуты, как будто в них находится мяч. Руки находятся напротив друг друга на расстоянии, приблизительно, одна треть метра. Высота поднятия рук может выбираться в соответствии с индивидуальными предпочтениями, но не ниже пупка и не выше сосков. Ягодицы должны быть на одной линии с



Рис. 8



Рис. 9

пятками. По сравнению с позой естественного стояния, в данной позиции требуется большее мышечное напряжение рук (Рис. 8, 9).

2. Упражнения из положения сидя

Эти упражнения выполняются в положении сидя на кресле, стуле или кровати с твердой поверхностью. Для того чтобы выполнение данных поз было более удобным, занимающийся может подложить под себя небольшую



Рис. 10



Рис. 11

мягкую подушку. Ниже описаны некоторые из сидячих поз.

(1) **Поза простого сидения.** Эта поза также называется позой обычного сидения. Для выполнения этой позы требуется, чтобы занимающийся сел на кресло, стул или на край твердой постели. Сеть устойчиво, колени согнуты под



Рис. 12



Рис. 13

углом приблизительно 100 градусов. Чтобы избежать дискомфорта, под ягодицы можно подложить мягкую небольшую подушку, но нельзя садиться на мягкое кресло с твердым краем. Ступни должны находиться на земле, стоять параллельно друг другу на ширине плеч. Голову держать прямо, плечи естественно опущены, рот едва прикрыт, кончик языка мягко касается нижних резцов, слюну, по



Рис. 14



Рис. 15

мере ее скапливания во рту, проглатывать. Верхнюю часть туловища сохранять выпрямленной и вертикальной. Все тело, включая мышцы лица, должно быть, насколько возможно, расслабленным. Приведенные выше требования будет проще соблюдать, если запомнить следующую мнемоническую формулу: «Сохранять верхнюю часть тела прямой, как ствол большой сосны, и сидеть подобно устойчиво стоящим настольным часам». Локти слегка согнуты и плечи опущены; руки мягко положить на бедра ладонями, обращенными вниз (Рис. 10, 11), или же поместить левую руку между нижней частью живота и бедрами и сверху на нее положить правую руку, обе ладони обращены вверх или наоборот (Рис. 12, 13). Если у вас состояние здоровья не сильно ослаблено, то на спинку стула или кресла облакачивать не рекомендуется. В процессе занятия глаза должны быть прикрыты или полуприкрыты, также их можно оставить естественно открытыми. Лучшим вариантом является, когда глаза остаются полуприкрытыми.

(2) **Сидячая поза со скрещенными ногами.** Такие позы могут быть подразделены на: естественное сидение со скрещенными ногами, поза сидения с непарно скрещенными ногами и поза со скрещенными ногами с отклонением назад. Эти позы описаны ниже.

(А) **Естественное сидение со скрещенными ногами.** Сидеть ровно на твердой постели и скрестить ноги, левая сверху или наоборот; поместив ступни под среднюю часть каждого бедра. Положение верхней части тела, включая голову, плечи, грудь, живот и спину то же, что и для позы



Рис. 16



Рис. 17

простого сидения. Ладонь одной руки свободно обхватывает тыльную сторону ладони другой, большие пальцы при этом скрещиваются (Рис. 14, 15).

(В) **Поза сидения с непарно скрещенными ногами.** Скрестить ноги, поместив ступню одной ноги на бедро другой. Если правая нога помещается на левую, то большой палец левой ноги должен быть направлен к правому коленному суставу или наоборот. Начинающие могут менять ноги для избежания онемения. Другие требования к этой позе те же, что и для позы естественного сидения со скрещенными ногами (Рис. 16, 17).

(С) **Поза сидения с отклонением назад.** Это упражнение обычно выполняется сидя на жесткой постели. Под спину можно подложить стеганное одеяло или подушку для опоры на них спиной при отклонении назад, при этом угол между туловищем и ногами должен составлять от 120 до 140 градусов. Голова также должна покоиться на опоре. Ноги должны располагаться таким же образом, как и в позе естественного сидения со скрещенными ногами (Рис. 18) или, для удобства, их можно вытянуть вперед. Это упражнение также можно выполнять на жесткой софе. Эта поза занимает среднее положение между позой сидя и позой лежа на спине и требует приложения больших усилий, чем в положении лежа, но меньших, чем в позе сидя. Она подходит для людей с ослабленным здоровьем и является переходной от позы лежа к позе сидя, с постепенным увеличением нагрузок (Рис. 18, 19).

3. Поза лежа

Вариации этой позы многочисленны. Наиболее часто используемые из них – это поза лежа на спине лицом вверх и лежа на боку.

(1) **Поза лежа навзничь.** Выполняется лежа на спине лицом вверх на твердой постели со средних размеров подушкой под головой и плечами. Руки вытянуть вдоль туловища по сторонам, расслабить плечи и локти и слегка согнуть пальцы, руки могут быть слегка согнутыми (Рис. 20). Также в этой позе руки можно согнуть и, скрестив пальцы, положить их вместе на низ живота (Рис. 21). Эта



Рис. 18



Рис. 19

поза полезна для фокусирования сознания, вхождения в состояние покоя и выполнения глубокого абдоминального дыхания. Ноги должны быть естественно вытянуты, ступни слегка касаются друг друга или немного разведены. Также допускается положить одну ногу на другую (Рис. 22). В

процессе выполнения упражнения ноги меняются местами. Мягко закрыть рот и слегка прикрыть глаза, смотреть вперед немного выше пальцев.

(2) Поза лежа на боку. Лечь на одну из сторон туловища. Обычно лежат на правом боку для уменьшения нагрузки на сердце. Те, у кого имеются заболевания внутренних органов грудной клетки или брюшной полости, лежат на здоровой стороне. Лежа на правой стороне, например, правое плечо должно быть снизу, голова при этом повернута вправо и лежит на подушке, которая должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Вытянуть естественно правую ногу и слегка согнуть левую, поместив левую ступню позади правой, а левое колено на правое колено. Обе ноги также могут быть вытянуты одна поверх другой со слегка



Рис. 20

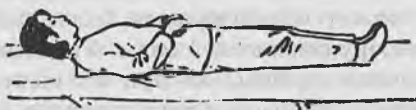


Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

согнутыми коленями. Нижнее плечо может немного находиться на подушке. Обычно правая рука лежит на подушке перед глазами ладонью вверх, на расстоянии одного кулака от лица. Левая рука помещается на левом бедре. Рот и глаза находятся в том же положении, что и для позы лежа на спине – глаза смотрят по направлению к ногам (Рис. 23).

Представленные выше три вида поз являются наиболее часто используемыми в цигун. Преимущество стоячих поз заключается в том, что в этом положении можно легко регулировать и стимулировать движение потока ци и нет необходимости в каком-либо дополнительном оборудовании или приспособлениях. Однако это может быть слишком утомительным из-за относительно больших физических нагрузок, которые возникают при выполнении таких поз. Поэтому они не подходят для тяжелобольных или людей с ослабленным здоровьем. Чтобы избежать сильной усталости, начинающие могут выполнять упражнения из этого положения в течение 10 минут с постепенным увеличением продолжительности занятий до 30 минут. Упражнения из положения стоя можно назначать для укрепления физического состояния пациентов на этапе выздоровления, поскольку цигун может содействовать более быстрому выздоровлению и набору физической силы. Упражнения из положения лежа очень удобны, но при их выполнении занимающиеся имеют склонность к погружению в сон. Они подходят для людей с серьезными заболеваниями или сильно ослабленных. Упражнения также могут применяться специально для стимулирования сна. (Те, у кого здоровье в норме, используют метод лежа на спине в течение 20 минут каждую ночь в качестве дополнения к динамическим упражнениям. – *Ред. кит. изд.*)

(II) Дыхание при выполнении статических упражнений

Дыхание является одним из трех главных компонентов упражнений цигун особенно при занятиях статическим цигун. (В действительности некоторыми людьми цигун трактуется просто как дыхательные упражнения, однако это является сильным упрощением. – *Ред. кит. изд.*) В цигун дыхание определяется как дыхательно-регулятивный метод

(Ту На Си Фа) или просто как дыхательный метод (Ту На Фа).

Существует много разнообразных методов дыхания, используемых при выполнении упражнений цигун, включая вдох и выдох через нос, вдох носом выдох ртом, вдох и выдох носом и ртом одновременно. Процесс заключается в следующем: дышать необходимо естественно, успокоить сознание и проводить ци в даньтянь; после вхождения в состояние покоя, дыхание становится мягким, ровным и глубоким. В чем преимущества дыхательных упражнений?

1. Вдох и выдох носом. Преимущества: (а) носовые волоски могут очищать воздух от крупных частиц пыли; (b) в слизистой оболочке носа выделяется особая липкая слизь, которая еще больше очищает вдыхаемый воздух от более мелких частиц пыли и бактерий; (с) многочисленные кровеносные сосуды, расположенные в носовом проходе, согревают проходящий воздух; (d) этот метод помогает стимулировать множество нервных окончаний в слизистой оболочке носа. Через эти окончания рефлекторно можно воздействовать на функциональную деятельность многих внутренних органов, включая сердечный ритм, кровяное давление и движение дыхательных мышц. Так как при выполнении упражнений цигун дыхание мягкое и ритмичное, то эта легкая стимуляция нервных окончаний оказывает благотворное воздействие на внутренние органы. (е) Плавный выдох через рот помогает телу расслабиться и способствует движению ци вниз. Поэтому начинающим, у которых имеются проблемы с полным расслаблением, рекомендуется использовать этот метод. Однако с опытом, дыхание через нос вызывает те же эффекты.

2. Естественное дыхание. Дыхание при занятиях цигун должно быть, прежде всего, естественным. Поэтому не стоит предъявлять слишком много требований новичкам. Если мы заставим их выполнять все требования сразу, то они будут сильно перегружены и их внимание может быть отвлечено от основных требований относительно покоя и расслабления. Так как мягкое, гладкое, ровное и глубокое дыхание основано на естественном дыхании, то овладение этими базовыми навыками должно происходить постепенно. Поэтому естественное дыхание является ключевым при тренировке дыхания в цигун.

3. Проведение ци в даньтянь. Здесь ци связано с глубоким дыханием и возникающим в результате этого ощущением движения ци. Даньтянь относится к пупку или точке гуаньюань (3 дюйма ниже пупка). Проведение ци в даньтянь относится к глубокому дыханию в процессе выполнения дыхательных упражнений и мысленному направлению ци вниз в даньтянь, для того чтобы продуцировать определенные ощущения ци. Главными результатами выполнения этих упражнений являются: (а) индукция состояния покоя; (б) отработка естественности брюшного дыхания; (с) стимулирование ощущений ци в даньтяне; (д) содействие в наполнении энергией нижней части тела и гибкостью верхней.

4. Мягкое, тонкое, ровное и глубокое дыхание. Главными результатами овладения указанными дыхательными навыками являются: (а) возможность сделать абдоминальное дыхание мягким и ритмичным, что в свою очередь мягко и ритмично стимулирует нервные окончания слизистой оболочки носа и, таким образом, рефлекторно воздействует на связанные с ними функции внутренних органов; (б) глубокое, но мягкое дыхание помогает легким полностью расправляться и сокращаться, тем самым увеличивая воздушный обмен; (с) продолжительная практика помогает уменьшить энергию, затрачиваемую на дыхание, таким образом уменьшая общий расход энергии; (д) при выполнении абдоминального дыхания возможности движения мышц диафрагмы расширяются, что увеличивает амплитуду движения брюшных стенок и диафрагмальных мышц, не только улучшая легочную вентиляцию, но также мягко и ритмично массируя внутренние органы, регулируя функциональную деятельность вегетативной нервной системы и коры головного мозга.

Некоторые обычно используемые методы дыхания описаны ниже.

1. Метод спокойного дыхания

Это дыхание мягкое, ровное и глубокое, головной мозг находится в относительном покое. Он может быть подразделен на несколько следующих методов.

(1) Естественное дыхание. Дышать как обычно, но все

тело сохранять расслабленным, освободиться от отвлекающих мыслей и поддерживать состояние внутреннего покоя. Эти требования помогут вам дышать мягко и медленно под мысленным контролем и подготовят вас к овладению другими навыками, такими как координация ментальной активности с движением ци.

(2) Глубокое и продолжительное дыхание. На основе естественного дыхания попробуйте продлить и сделать дыхание глубже. Мягко закройте рот на вдохе; язык касается неба, мысленным усилием ци проводится в даньтянь, задержите дыхание на секунду или две (без прикладывания усилий) и медленно выдохните, расслабив язык и слегка приоткрыв рот, выпустите даньтянь-ци из тела через рот и опять сделайте задержку дыхания на несколько секунд перед вдохом. Повторить. Задержка дыхания никогда не должна выполняться с усилием.

(3) Метод подсчета дыханий. Вдох и выдох вместе рассматриваются как один цикл дыхания. Существует много вариантов этого метода. Мы представим вам только один из них. Мягко прикройте рот и вдохните носом или носом и ртом одновременно, если у вас нос заложен. Мысленно считайте количество выполненных циклов дыхания и проводите ци вниз в средний даньтянь. Задержите дыхание на несколько секунд, после того как ци достигнет даньтяня, затем медленно выдохните слегка приоткрытым ртом мысленно произнося слово «Ху» (выдох). Проще говоря, проводите ци в средний даньтянь на вдохе и выполняйте подсчет дыхания, затем, расслабив все тело, на выдохе мысленно произносите слово «Ху». Например, «один – ху – два – ху» и т.д. Начинающие могут насчитывать от 20 до 30 циклов дыхания, которые занимают две три минуты, и затем делать короткую передышку. Продолжительность выполнения упражнения может постепенно увеличиваться до 100 дыхательных циклов, которые занимают около 10 минут. Если вы дышите пять раз в минуту, то вам достаточно 50 циклов.

2. Абдоминальное дыхание

Оно выполняется путем отпускания и подтягивания мышц живота в ответ на вдох и выдох. Это оказывает

положительное влияние на физиологические функции внутренних органов грудной клетки и брюшной полости, включая сердце, легкие, печень, селезенку, желудок и кишечник. Такое дыхание действует как внутренний массаж, увеличивая размах движений диафрагмы вверх-вниз и брюшной стенки назад-вперед. Посредством рефлекторного воздействия через нервную систему, оно также улучшает функции коры головного мозга. Абдоминальное дыхание подразделяется на прямое абдоминальное дыхание, обратное и дыхание с задержкой, которое включает метод «вдох-выдох-задержка» и метод «вдох-задержка-выдох-задержка».

(1) Прямое дыхание. Вдох производится носом или носом и ртом, центральная часть языка касается неба, а кончик языка – нижних резцов, рот мягко прикрыт и ци медленно проводится в средний даньтянь. Затем задержать дыхание на несколько секунд и сфокусировать сознание в среднем даньтяне. На вдохе нижнюю часть живота расширить и затем, расслабив язык, слегка приоткрыть рот в процессе выдоха. Сделать задержку дыхания еще на несколько секунд и сфокусировать сознание в среднем даньтяне, подтянув нижнюю часть живота. Повторить. Задержка дыхания после вдоха и выдоха должна выполняться естественно и без усилий (Таблица 1).

Таблица 1

Дыхание	Вдох	Пауза	Выдох	Пауза
Движение языка	касается неба	не изменяется	расслабить	не изменяется
Фокусирование сознания	направление ци в средний даньтянь	на среднем даньтяне	естественное	на среднем даньтяне
Движение нижней части живота	медленно расширяется	пауза	медленно подтягивается	пауза

(2) Обратное дыхание. Этот тип дыхания противоположен прямому абдоминальному дыханию. При его осуществлении движения животом выполняются в обратную сторону. На вдохе центральная часть языка касается неба, а кончик языка – нижних резцов. Рот мягко прикрыт и медленно проводится ци в средний даньтянь. На вдохе нижняя часть живота втягивается, затем на несколько секунд делается задержка дыхания, сознание фокусируется на среднем даньтяне, язык при этом продолжает касаться неба. Затем расслабить язык, слегка приоткрыть рот и сделать выдох через нос и рот с одновременным расширением живота. Опять сделать задержку на несколько секунд, сознание сохраняется в среднем даньтяне. Процесс повторить (Таблица 2).

Таблица 2

Дыхание	Вдох	Пауза	Выдох	Пауза
Движение языка	касается неба	не изменяется	расслабить	не изменяется
Фокусирование сознания	направление ци в средний даньтянь	на среднем даньтяне	естественное	на среднем даньтяне
Движение нижней части живота	медленно подтягивается	пауза	медленно расширяется	пауза

(3) Дыхание с задержкой. В этом методе объединяется мысленное управление ци при одновременном произнесении про себя некоторых слов и задержки дыхания. Этот метод укрепляет абдоминальное дыхание. Он может выполняться двумя способами.

Первый способ также называется методом мягкого дыхания. Дыхание выполняется носом или носом и ртом одновременно; в процессе вдоха язык касается неба и мысленно произносится первое слово из такой, например, фразы как «я сейчас спокоен». Ци направляется в средний

даньтянь и медленно без усилия расширяется нижняя часть живота. Затем выполняется медленный выдох, язык при этом расслабляется и мысленно произносится второе слово фразы – «спокоен» – с одновременным медленным втягиванием живота. Пока живот медленно подтягивается, сделать задержку дыхания на несколько секунд, сохраняя язык и живот без движения (Рис. 24). Повторить. Количество произносимых слов может постепенно увеличиваться (Таблица 3).



Рис. 24

Таблица 3

Дыхание	Вдох	Выдох	Пауза
Движение языка	<i>касается неба</i>	<i>расслабить</i>	<i>без движений</i>
Мысленно произносимые слова	<i>я</i>	<i>сейчас</i>	<i>спокоен</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас</i>	<i>сичу спокойно</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас</i>	<i>сичу спокойно, удобно</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас</i>	<i>сичу спокойно и расслаблено</i>
Движение нижней части живота	<i>медленно расширяется</i>	<i>медленно подтягивается</i>	<i>пауза</i>

Второй способ иногда называется методом жесткого дыхания. Дышать нужно носом или вдыхать носом, а

выдыхать ртом. При вдохе язык касается верхнего неба и мысленно произносится первое слово команды «я сичу сейчас спокойно». Тем временем, медленно проводить ци в средний даньтянь и одновременно расширять живот, задержать дыхание на несколько секунд без какого-либо движения языка или живота и мысленно произнести второе слово команды. Медленно выдохнуть; конец языка касается нижних резцов, мысленно произносится следующее слово команды и мягко втягивается живот (Рис. 25). Повторить. Количество слов постепенно может быть увеличено до восьми (Таблица 4).



Рис. 25

Таблица 4

Дыхание	Вдох	Пауза	Выдох
Движение языка	<i>касается неба</i>	<i>без движений</i>	<i>расслабить</i>
Мысленно произносимые слова	<i>я</i>	<i>сейчас</i>	<i>спокоен</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас сичу</i>	<i>спокойно</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас сичу спокойно</i>	<i>удобно</i>
	<i>я</i>	<i>сейчас сичу спокойно и</i>	<i>расслаблено</i>
Движение нижней части живота	<i>медленно расширяется</i>	<i>пауза</i>	<i>медленно подтягивается</i>

3. Мысленно контролируемое дыхание

Занимающийся мысленно управляет циркуляцией ци и дыханием для тренировки внутренней ци и дыхания. Ниже более детально приведены три наиболее используемых метода.

(1) **Тренировка даньтянь-дыхания.** Этот метод также называется методом тренировки конгенитального дыхания. Сознание фокусируется на среднем даньтяне. При вдохе внимание концентрируется на направлении ци в даньтянь и накапливании ее в этой области. По мере того как ци собирается в даньтяне, живот естественно при вдохе втягивать, затем на время сделать паузу перед медленным выдохом. Концентрация при выдохе на ци и расширении ее наружу из даньтяня. В процессе выдоха живот естественно выпячивается и его мышцы расслабляются. Затем сделать небольшую паузу и мягко вдохнуть. Повторить этот процесс несколько раз.

(2) **Очень глубокое дыхание.** Этот метод требует очень глубокого дыхания. Хотя в нем также объединяются глубокое дыхание с фокусированием сознания, он отличается от других методов тренировки глубокого дыхания требованием проводить ци в точку юнцюань в процессе дыхания. Из нескольких различных вариантов этого метода ниже представлен один. При вдохе мысленно направлять ци в средний даньтянь, затем выполняется естественная пауза в дыхании и производится выдох. В процессе выдоха мысленно направлять ци из среднего даньтяня через точки цихай, гуаньюань, хуэйинь и далее вдоль ног в точку юнцюань, находящуюся в основании свода ступни. Сделать паузу для закрепления ци там, выполнив естественную задержку дыхания перед вдохом. При вдохе мысленно направлять ци из юнцюань назад через точки чанцян и минмэнь в средний даньтянь. Это упражнение должно выполняться спокойно, ровно и медленно.

(3) **Метод открытия и закрытия.** Он также называется методом дыхания телом. В его основе лежит метод «тренировка даньтянь-дыхания». Два способа выполнения этого упражнения описаны ниже. Сначала сфокусировав сознание на среднем даньтяне, направьте ци/дыхание в средний даньтянь со всех частей тела и закрепите ци/дыхание

в нем, выполняя естественную задержку дыхания на несколько секунд. Затем выдохните. При выдохе необходимо концентрироваться на ци/дыхании, распространяющейся из среднего даньтяня во все части тела кроме головы. Голова всегда должна сохраняться холодной и ясной. Когда выдох завершается, на некоторое время производится естественная задержка дыхания. После занятия вы можете чувствовать как вместе с дыханием все тело наполняется равномерно распределенным по нему ощущением ци.

Сконцентрируйте сознание в среднем даньтяне; при выдохе концентрируйтесь на ци, которая распространяется из него по всем частям тела за исключением головы и заставляет открыться все поры тела; затем вдохните и сконцентрируйтесь на закрытии (запирании) всех пор при вдохе. Повторите, концентрируясь на открытии и закрытии всех пор тела при дыхании. Вы будете ощущать движение ци. Этот метод также называется методом дыхания порами.

4. Дыхание, сопровождаемое словами

Существуют многочисленные методы тренировки дыхания с использованием мысленного произношения специальных слов. Главным из них считается метод произношения шестисловной формулы или метод рассеивания болезней и продления жизни. Фраза «дыхательный метод» характеризует координацию произношения шести слов с дыханием для того, чтобы регулировать функции внутренних органов. Согласно древним записям, этот метод требует, чтобы слова произносились молча, хотя в некоторых вариантах этого метода предполагается произношение слов вслух. Представляемый здесь метод прошел клиническое внедрение. Автор полагает, что эти слова могут иметь некую акустическую связь с соответствующими им органами тела и тканями. Этими шестью словами являются: Сюй, Хэ, Сы, Чуй, Ху и Си. Различные древние документы утверждают, что эти шесть слов соотносятся с пятью внутренними Инь-органами и четырьмя сезонами.

Записи также указывают на то, что этот метод использовался на протяжении нескольких династий и доказал свою эффективность в качестве оздоровительного упражнения.

Некоторые из вариантов этого метода представлены здесь.

Шесть слов и пять внутренних органов. Согласно «Сю Си Гуань Цзо Цань Фань Яо» Чжи Кая – автора периода династии Суй, – печень и желчный пузырь связан с Сюй-упражнением; сердце и тонкий кишечник с Хэ-упражнением; легкие с Сы-упражнением; почки и мочевой пузырь с Чуй-упражнением; Три Части Туловища (верхняя, средняя и нижняя) (тройной обогреватель – Ц.Х.) и перикард с Си-упражнением (Таблица 5).

Таблица 5

Шесть слов	Сюй	Хэ	Сы	Чуй	Ху	Си
Органы	печень	сердце	легкие	почки	селезенка	три обогревателя

Шесть слов и четыре сезона. Согласно «Сю Лин Яо Чжи» Лен Цяня, династия Мин, выполнение Сюй-упражнения весной полезно для печени; Хэ-упражнения летом – для сердца; Си-упражнение может практиковаться круглый год и может хорошо влиять на тройной обогреватель и гармонизировать ци и кровь; выполнение Ху-упражнения в любое время года помогает оживить работу селезенки и регулирует функции селезенки и желудка (Таблица 6).

Таблица 6

Шесть слов	Сюй	Хэ	Сы	Чуй	Ху	Си
Четыре сезона	весна	лето	осень	зима	все сезоны	рассивание тепла

Шесть слов и движения. Во времена династии Мин комплекс «шесть слов и движения дыхательных упражнений» был детально изучен и записан. Мы опишем как

этот метод используется сегодня в клинических условиях.

Слово Сюй используется вместе с дыхательными упражнениями для гармонизации печеночной ци. Согните руки на уровне груди с ладонями, расположенными над ступнями и обращенными вверх, большие пальцы ног с силой давят на землю; сохранять глаза открытыми и сознание сфокусированным в средний даньтянь. Когда руки сгибаются, мысленно вспомните звучание слова Сюй с легкой вибрацией в голосе. То же самое правило применимо для остальных слов. На вдохе обе руки по кругу опускаются перед животом, сознание сосредоточено на расслаблении. После вдоха делается небольшая пауза и на выдохе молча произносится слово Сюй. Повторить 30 раз.

Слово Сы используется для гармонизации легочной ци. Согнуть руки перед лбом, ладони направлены вперед и в них должна ощущаться собранная сила. Расслабить плечи и сфокусировать сознание в средний даньтянь. Когда руки поднимаются по кругу, делать выдох и мысленно повторять слово Сы. Когда руки опускаются до уровня груди, концентрироваться на расслаблении. После вдоха делается пауза и на выдохе мысленно произносится слово Сы. Повторить 30 раз.

Хэ гармонизирует сердечную ци. Скрестить руки над головой, расслабить локти и плечи и сфокусировать сознание в средний даньтянь. На выдохе вместе со скрещиванием рук произносить слово Хэ (мысленно). При вдохе опускать обе руки с двух сторон до уровня пупка, сознание концентрируется на расслаблении. После вдоха делается небольшая пауза и вместе с выдохом мысленно произносится Хэ. Повторить 30 раз.

Чуй гармонизирует почечную ци. Присесть на корточки, руками нажимая на колени; поясница и локти расслаблены. Сознание сосредоточено в среднем или заднем (точка миньэнь) даньтяне. На выдохе при разведении локтей, мягко скажите Чуй. Когда вдыхаете, немного потяните поясницу, сознание сконцентрировано на расслаблении. После вдоха сделать небольшую паузу и на выдохе мысленно произнести слово Чуй. Повторить 30 раз.

Ху гармонизирует ци селезенки. Сядьте (можно стоять или лежать) и сцепите руки (или поместите одну на тыльную

сторону другой), ладони обращены внутрь и нажимают на пупок (передний даньтянь), сознание сфокусировано в среднем даньтяне. На выдохе естественно расширять живот, расслабляя мышцы, мысленно произнести Ху, потеряв губы друг о друга, и слотнуть слюну. При вдохе подтягивать живот, думать о расслаблении. После вдоха сделать небольшую паузу и выдохнуть, мысленно произнося слово Ху. Повторить 30 раз.

Си гармонизирует ци тройного обогревателя. Сядьте (можно стоять или лежать) и согните руки, слегка выставив локти, сфокусируйте сознание в среднем даньтяне. На выдохе мысленно произносите слово Си и расслабляйте руки и локти. После вдоха делается небольшая пауза. Повторить 30 раз.

Руководство по использованию метода шестисловного дыхания

(А) Шестисловная практика. Слова мысленно проговаривать на выдохе, затем естественно вдыхать. Вдыхать носом и выдыхать ртом или, если нос заложен, дышать носом и ртом одновременно. Вдох и выдох рассматриваются как один цикл дыхания. При проговаривании одного слова, выполнить 20-30 циклов. При шестисловной практике, каждое слово повторить семь раз.

(В) Однословная практика. В зависимости от конкретного заболевания занимающиеся могут выполнять однословные упражнения. Например, пациент с заболеванием печени может, главным образом, практиковать произношение слова Сюй. Слова для использования могут также выбираться в зависимости от сезона. Сюй может практиковаться весной поскольку Сюй связано с печенью и весна также связана с печенью; Хэ – летом: лето соотносится с сердцем и поэтому упражнение воздействует на сердце; Сы – осенью, поскольку Сы связано с легкими и по теории пяти элементов – с осенью; Чуй можно практиковать зимой при заболеваниях почек по связи почка – зима. После завершения выполнения однословного упражнения необходимо выполнить упражнение с мысленным произношением слова Ху или Си, или их комбинации, даже если одно из этих слов было выбрано в качестве основного для занятий по внутреннему органу

или сезону.

Так как Ху связано с селезенкой, дыхательный метод с использованием Ху полезен для регулирования функций селезенки и желудка и оказывает благотворное воздействие на другие органы. Си связано с тройным обогревателем и метод, использующий слово Си, полезен для внешней подзарядки ци тела и регулирования внутренней ци. В процессе выполнения упражнения сохранять разум спокойным, регулировать дыхание и проводить ци в средний даньтянь. Перед окончанием упражнения постучать зубами, поворачивать во рту языком, проглотить накопившуюся слюну и направить ци в средний даньтянь для принятия заключительного положения.

(С) Порядок шести слов. Произношение всех шести слов можно выполнять за один цикл упражнения. Их порядок должен согласовываться с последовательностью пяти элементов: Сы соотносится с металлом и легкими, а металл порождает воду; Чуй соотносится с водой и почками, вода порождает дерево; Суй соотносится с деревом и печенью и дерево порождает огонь; Хэ соотносится с огнем и сердцем, огонь порождает землю; Ху соотносится с землей и порождает металл, а Си наполняет жизнью три обогревателя и регулирует ци.

(III) Фокусирование сознания при занятиях статическим цигун

Данные методы характеризуются фокусированием сознания на определенных точках тела или объектах окружающей среды. Сознание также может концентрироваться на некоторых словах или иных вещах. Это является важным моментом при вхождении в состояние покоя при занятиях цигун. Дополнительные эффекты могут быть также достигнуты использованием различных методов концентрации сознания. Поэтому методы концентрации сознания должны выбираться в зависимости от индивидуального физического состояния и целей практики. Все методы фокусирования сознания должны выполняться естественно для того, чтобы достичь желаемых результатов и избежать перенапряжения.

Дыхания и позы при занятиях цигун выполняются под непосредственным управлением сознания. Поэтому концентрация сознания играет важную роль в упражнениях цигун.

Ментальная деятельность отражает сигналы от реально существующих вещей. Эти сигналы поступают в мозг. При определенных условиях ментальная активность может оказывать важное влияние на здоровье, помогать при излечении от болезней и оказывать влияние на физиологические функции организма. Это доказано многолетней практикой. Когда человек бежит, его сердцебиение усиливается, обычно, до частоты достаточной для обеспечения потребностей организма в данных условиях. Однако человек только начавший заниматься бегом, может испытывать учащенное сердцебиение еще до выстрела стартового пистолета. Человек, мечтающий участвовать в соревнованиях по бегу, может испытывать учащенное сердцебиение как в состоянии бега, так и проснувшись ночью ото сна, в котором он испытывает те же ощущения, хотя потребление энергии его организмом в состоянии сна находится на самом низком уровне. Это иллюстрирует то, как разум и сознание могут воздействовать на физиологическую активность организма. Другим примером может служить обратная связь, когда с помощью психотерапии излечиваются болезни. Это также иллюстрирует как деятельность разума может влиять на физиологические и патологические процессы. Многие древние китайские высказывания, такие как «уголять жажду, размышляя о сливах» и подобные ему ярко демонстрируют эту точку зрения. Поэтому при определенных обстоятельствах негативная деятельность разума может вызывать болезни. Ментальный тренинг в цигун помогает нормализовать и улучшить физиологические функции с помощью мысленного управления.

1. Фокусирование сознания на определенных точках

Фокусирование сознания на акупунктурных точках вызывает определенные физиологические изменения и, используя это, можно даже излечиться от некоторых

заболеваний. Здесь представлены некоторые из наиболее употребляемых методов

(1) **Фокусирование сознания на даньтянь.** Даньтянь является традиционным центром сосредоточения внимания при занятиях цигун. Обычно под этим термином подразумевается верхний даньтянь, средний даньтянь и нижний даньтянь. Некоторые специалисты включают еще четвертую область – задний даньтянь и даже пятую – передний даньтянь. Все эти пять даньтяней описаны ниже. Каждая из этих точек соотносится с какой-нибудь определенной акупунктурной точкой на канале или коллатерали. Верхний даньтянь – точка иньтан между бровями; нижний даньтянь – гуаньюань находится ниже пупка, на средней линии

Байхуэй Синьхуэй



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

живота; передний даньтянь – точка цичжун на пупке; задний даньтянь в точке минмень, находится на пояснице, на средней линии спины между почками; средний даньтянь расположен между передним и задним даньтянем на канале Чун (Рис. 26-29).

(А) Верхний даньтянь. Он расположен в точке иньтан между бровями (Рис. 26). Согласно мнению специалистов по цигун, верхний даньтянь является центром, где базируется психическая активность и откуда исходит управление физическим движением, дыханием и развивается успокоение сознания. В руководящем принципе «успокаивать сознание и концентрировать в ци-точке» подразумевается именно концентрация сознания на верхнем даньтяне. Согласно теориям ТКМ об Инь/Ян, каналах и коллатералях тела, канал Ду управляет всеми Ян-каналами. А все Ян-каналы проходят вверх и заканчиваются на голове или лице. Фокусируя сознание на верхнем даньтяне, можно легко вызвать прилив ци вверх в голову. По этой причине те, кто не овладел основами цигун-упражнений или неправильно усвоил их методы, при фокусировании сознания на верхнем даньтяне могут ощущать тяжесть и давление в голове. Люди пожилые или не занимающиеся физическими упражнениями подобны страдающим недостатком почечной (изначальной) ци. У них может развиваться избыток ци в верхней части тела и недостаток в нижней. Также может появляться слабость в нижних конечностях и головокружение. При фокусировании сознания на верхнем даньтяне легко вызвать приток ци вверх, поэтому людям старше среднего возраста не рекомендуется этого делать. Даже опытным мастерам цигун нельзя фокусировать сознание в этой точке в течение длительного времени. Необходимо отметить, что целью цигун-упражнений является усиление нижней юань-части туловища, расположенной ниже пупка, в которой находятся печень, почки, мочевой пузырь и кишечник. Насыщение энергией нижней части тела способствует тому, что верхняя часть становится более подвижной, сознание ясным, а походка более устойчивой.

(В) Передний даньтянь. Эта точка расположена на пупке, на канале Жень (Рис. 27). С помощью сосредоточения на этой точке, главным образом, тренируется абдоминальное

дыхание и ци желудка и селезенки, иногда называемая постнатальной ци. Упражнения, при выполнении которых тренируется этот вид ци, могут улучшать пищеварение и абдоминальное дыхание, способствуют улучшению функционирования всех органов брюшной полости. Вообще говоря, любой занимающийся может концентрировать сознание на переднем даньтяне. Когда отдельные упражнения требуют фокусирования сознания на других точках, можно перемещать фокус в эти точки из переднего даньтянь, но при окончании любых из них требуется концентрировать сознание в передний или средний даньтянь.

(С) Задний даньтянь. Размещен на точке минмень – главной точке вдоль канала Ду. Задний даньтянь используется, главным образом, при выполнении упражнений по возвращению жизненной энергии минмень (См. главу о трансформации ци и цигун-упражнениях), которая также называется конгенитальной ци. Из поколения в поколение медики и мастера цигун уделяли особое внимание влиянию минмень, которую они рассматривали как ворота жизни, размещенной на самом важном канале, хранителем врожденной ци и источником изменений благотворно влияющих на рост и развитие организма. Фокусирование сознания на этой точке может усиливать почечную Ян, обогащать жизненную ци минмень и улучшать обмен (трансформацию) ци в организме. Фокусирование сознания на минмень обычно может производиться после овладения приемами концентрации на переднем и среднем даньтянях. Перед завершением выполнения цигун-упражнения, после выполнения фокусирования сознания на даньтяне (заднем), ци должна направляться и фиксироваться в среднем даньтяне.

(D) Средний даньтянь. Эта точка размещена за пупком и перед точкой юаньгуань вдоль канала Чун (Рис. 29). Концентрация сознания на этой точке способствует улучшению абдоминального дыхания, стимулированию внутренней ци, возделыванию сущностной ци, улучшению функций дыхательной системы и кровообращения, предотвращению закупорки каналов и коллатералей. В дополнение, средний даньтянь господствует над функциями желудка и селезенки. Поэтому концентрация на этой точке

нормализует их функционирование, улучшает аппетит, способствует пищеварению и усвоению пищи. Таким образом, средний даньтянь в цигун рассматривается в качестве основного элемента при работе с сознанием.

(Е) Нижний даньтянь. Находится в точке гуаньюань, которая расположена приблизительно на 10 сантиметров ниже пупка. Она является важной точкой на Жень-канале, в нижней части туловища, и резервуаром изначальной ци. Фокусирование сознания на этой точке обогащает Ян ци и укрепляет телосложение. Согласно теории Инь/Ян верхняя часть тела Ян, а нижняя – Инь. Инь и Ян постоянно находятся во взаимодействии, но Инь является основой Ян. Поэтому в процессе занятий ци должна направляться вниз, для возвращения к своему источнику. Мастера цигун описывают этот метод «возвращение огня к своему источнику» потому, что сердце и почки дополняют и уравнивают друг друга. Сердечный «огонь» и почечная «вода» взаимодополняются, почечная Инь питает сердечную Инь, сердечная Ян питает почечную Ян, которая полезна для успокоения сознания. Пока почечная ци сбалансирована с сердечной ци, состояние стабильно. При окончании цигун-упражнения необходимо направлять ци в средний даньтянь и на время фокусировать сознание на нем. Некоторые специалисты полагают, что нижний даньтянь расположен в точке хуэйинь, находящейся на равном расстоянии между задним проходом и входом во влагалище или яичками. Однако в этой книге нижний даньтянь идентифицируется с точкой гуаньюань.

(2) Методы фокусирования сознания на акупунктурных точках. Занимающиеся могут фокусировать свое сознание на акупунктурных точках в других частях тела таким же образом, как и на даньтяне. Только на каналах насчитывается более 360 точек, а всего акупунктурных точек на теле человека насчитывается более 600. Дополнительно существует много новых точек, открытых со времен династии Мин. После даньтяней основными используемыми точками являются юнцюань и цихай.

(А) Точка цихай. Она размещена около 5 сантиметров ниже пупка (Рис. 27) и является главной точкой вдоль Жень-канала. Некоторые мастера цигун идентифицируют эту

точку с нижним даньтянем. Цихай переводится как море ци, который продуцирует изначальную ци и укрепляет физическую конституцию. Поэтому фокусирование сознания на этой точке полезно для улучшения абдоминального дыхания, тренировки внутренней ци, усиления нижней части туловища, улучшения функций пищеварения и укрепления телосложения. После фокусирования сознания на этой точке необходимо направлять ци в средний даньтянь перед окончанием упражнения.

(В) Точка юнцюань. Эта точка является главной точкой вдоль канала Почек (Рис. 30). Фокусирование сознания на этой точке помогает усилить почечную ци, плавно направлять ци к ее источнику и укреплять нижнюю часть туловища. Так как юнцюань расположена в нижней части тела, то фокусирование сознания на этой точке может приводить к тому, что поток ци будет направляться вниз. Это может помочь предупредить или излечить избыточность в верхней части туловища и недостаточность в нижней, избавиться от головокружения, раздражительности и слабости нижних конечностей.

(3) Фокусирование сознания на каналах и коллатералях. Теория каналов и коллатералей является одним из основных компонентов ТКМ. Во многих странах мира занимаются изучением теории, в рамках которой утверждается, что существует целостная система взаимосвязанных каналов и коллатералей в организме человека. Эта система служит как для обеспечения кровообращения по организму, так и для объединения пяти внутренних Инь-органов, шести внутренних Ян-органов и конечностей в единое целое. Если каналы и коллатерали свободны, кровообращение будет нормальным и болезням неоткуда взяться, если в них возникают препятствия для прохождения внутренней энергии, то кровообращение будет нарушаться и появятся болезни. Поэтому проходимость каналов и коллатералей играет важную роль в нормализации или развитии патологических состояний организма человека. Согласно теориям ТКМ циркуляция ци и кровообращение непосредственно зависят от стимулирования их ци – физиологической функции. Сущностная ци (чжень ци)

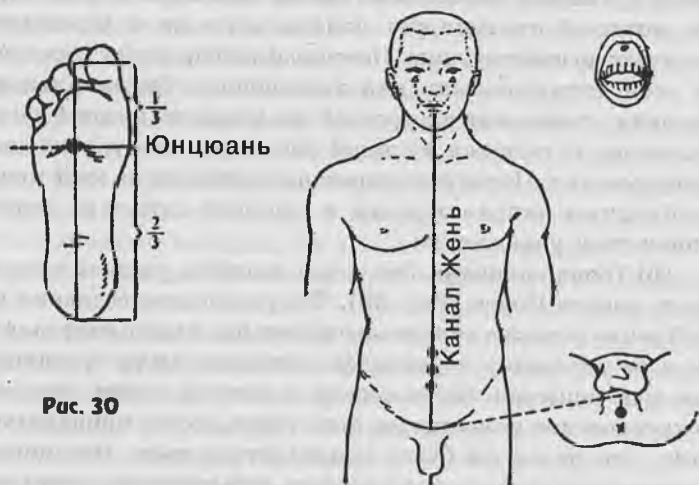


Рис. 30

Рис. 31

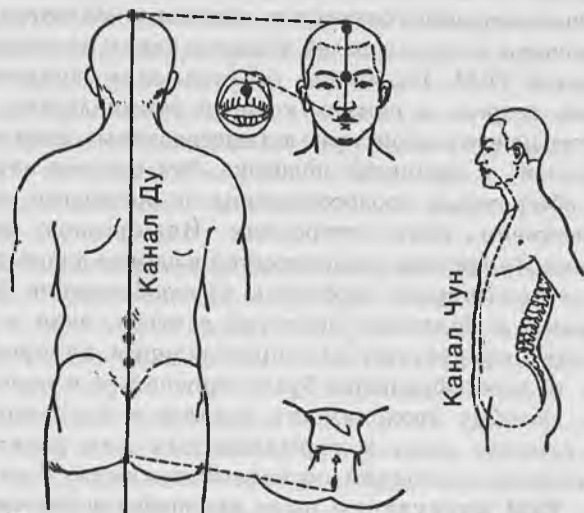


Рис. 32

Рис. 33

является движущей силой их ци. Целью цигун-упражнений является культивация сущностной ци, прочистка каналов и коллатералей, гармонизация ци и крови.

Существуют 12 основных каналов в общей системе каналов и коллатералей, каждый из которых связан с одним из 12 внутренних органов: сердцем, печенью, легкими, селезенкой, почками, перикардом, желудком, толстым кишечником, тонким кишечником, желчным пузырем, мочевым пузырем и туловищем (разделено на три части и рассматривается как единый орган. – *Прим. к кит. изд.*). Также существует восемь дополнительных каналов и 15 коллатералей. Из дополнительных каналов при выполнении упражнений цигун наиболее используемыми являются каналы Жень, Ду, Чун и Дай. Передний даньтянь, нижний даньтянь и точка цихай расположены на канале Жень (Рис. 31); верхний даньтянь, задний даньтянь и яоянцюань размещены на канале Ду (Рис. 32); средний даньтянь находится на канале Чун (Рис. 33).

Методы фокусирования сознания на каналах и коллатералях являются по своей форме динамическими. Их требование – перемещение фокуса сознания вдоль определенных каналов или коллатералей вместе с ци. Упражнения Большого и Малого круга относятся к упражнениям этой категории. Метод направления ци/дыхания в пятки, изложенный в главе по методам дыхания иллюстрирует комбинирование фокусирования сознания на каналах и коллатералях с дыханием.

(4) **Фокусирование сознания на больной области.** В этом упражнении сознание сосредотачивается на больной области в соответствии с основными требованиями к порядку фокусирования сознания. Обычно эти методы не используются для лечения заболеваний головы или груди, если пациент не имеет правильного понимания цигун или занимается без индивидуального наблюдения мастера. Представленные здесь три метода должны осваиваться с помощью опытного тренера по цигун.

(А) **Мысленное управление открытием и закрытием потока ци в больной области.** Плавно открыть и закрыть (мысленно) поток ци в больной области, причем каждое действие выполняется от трех до пяти минут. Дыхание

должно быть естественным или абдоминальным в процессе открытия и закрытия потока ци в больной области, длительность всего процесса от 10 до 20 минут. Этот метод улучшает кровообращение и стимулирует физиологическое функционирование органов.

(В) Направление потока ци через больную область. Мысленно направить циркуляцию ци по кругу внутри больной области. Сначала ци движется по часовой стрелке, потом справа налево, против часовой стрелки. Выполнять от 15 до 30 кругов в каждом направлении. Весь процесс должен занимать от 5 до 10 минут. Перед окончанием упражнения направить ци в средний даньтянь и несколько раз выполнить абдоминальное дыхание.

(С) Приподнимание органов с висцероптозом с помощью мысли и ци. Фокусировать сознание на больном органе и, мысленно управляя им, приподнять его на 13 сантиметров над пупком. Орган с висцероптозом может быть приподнят только под наблюдением опытного врача.

2. Мысленная концентрация на окружающих объектах

Это еще один из методов погружения в состояние внутреннего покоя. Объектами, на которых происходит фокусирование сознания, могут быть душистые цветы, зеленые деревья или трава, изысканные картины, скульптуры, зеленые холмы, мерцающие звезды, река, луна или ясное голубое небо. Сознание концентрируется на выбранном объекте только после того как будет достигнуто его успокоение, отрегулировано дыхание, ци направлена в даньтянь и отброшены все волнующие мысли. Глаза, которые могут быть полуприкрыты, должны смотреть прямо на объект. Если вы сидите, то после вхождения в состояние покоя глаза можно закрыть, а сознание сфокусировать на даньтянь вместо внешнего объекта. Объект, на котором концентрируется сознание, должен находиться не ближе чем один метр. Как правило, линия зрения должна находиться на уровне глаз или немного выше или ниже для того, чтобы избежать чересчур сильного поднятия или падения ци/дыхания.

3. Фокусирование сознания на чем-либо

Мышление есть форма сознательной деятельности. Поэтому концентрация сознания на размышлениях о чем-нибудь называется мыслительным методом. В качестве метода цигун, он может заключаться в мысленном сосредоточении на воспоминаниях о какой-либо вещи или событии, которые могут вызывать успокоение и расслабление. Все предметы, с которыми мы встречаемся в повседневной жизни, оставляют в нашем сознании определенный след, опосредованный органами чувств, такими как глаза, уши, нос, язык и кожа. Занимающийся, вызывающий это воспоминание, восстанавливает в сознании ощущения покоя, которое соответствовало данному предмету или событию. Расслабление, покой и комфортное состояние могут вызывать такие вещи как теплый летний дождь, прекрасный морской пейзаж, горы, озера и реки – все это может быть использовано в рамках метода.

4. Концентрация сознания на значении слов

Это также мыслительный метод. Необходимо прочувствовать значение слова, полезного для здоровья, чтобы произвести необходимое положительное воздействие на физиологическую деятельность организма человека. Например, «расслабление», «спокойствие», «стоять как сосна», «сидеть подобно настольным часам» и «прогулка» – слова, значение которых могут вызывать определенный позитивный образ и соответствующие состояния.

II. ОБЩИЕ МЕТОДЫ СТАТИЧЕСКОГО ЦИГУН

Существует огромное количество разнообразных методов выполнения статических упражнений. Каждый из них включает определенную систему поз, методов дыхания и концентрации сознания. Чтобы выполнять упражнение правильно, занимающийся должен умело координировать эти три составляющие с учетом своего индивидуального состояния. Например, пациент с гипертонией может выполнять упражнения из позы сидя, лежа или стоя.

Дыхание может быть либо естественным, либо абдоминальным. Сознание можно сосредоточивать либо на среднем дантяне либо на точке юнцюань. Пациент с нарушениями в работе пищеварительного тракта может выбирать позы сидя, лежа или естественного стояния, методы дыхания и объекты концентрации внимания, которые, в частности, перечислены ниже. Здесь приведены четыре основных метода.

(I) Упражнение на расслабление

Эта форма упражнений статического цигун сравнительно легка для изучения. Так как и физическое и ментальное расслабление – первостепенное требование при выполнении статического цигун, упражнение на расслабление, которое может использоваться в качестве разминочного или подготовительного – важная часть многих форм статического цигун. Это упражнение часто рекомендуется начинающим как предварительный метод при выполнении упражнений цигун, хотя оно может использоваться и как самостоятельная форма для снятия усталости, улучшения засыпания, лечения гипертонии, неврастении, бронхитов, бронхиальной астмы, токсикоза беременности, тазовых инфекций, сердечного паралича, климактерического синдрома и т.п.

1. Поза

Это упражнение может выполняться из всех трех поз. Но из положения сидя его проще освоить, чем из положения стоя. Положение лежа предназначено для людей с ослабленным здоровьем. Когда вы принимаете выбранную позу, мягко закройте глаза или оставьте их полуприкрытыми. Если вам будет сложно сохранять устойчивое положение в позе стоя, то можно глаза закрыть.

2. Дыхание

Новички должны начинать с естественного дыхания, постепенно переходя к глубокому абдоминальному дыханию.

3. Ментальная активность

Занимающийся должен концентрироваться на мышечном расслаблении и вызываемых в связи с этим ощущениях. Ментальная деятельность должна также быть направлена

на стимулирование расслабления.

4. Упражнение

Главными моментами в упражнении является мышечная и ментальная активность. Чтобы расслабить мышцы, необходимо сначала привести сознание в состояние покоя. Однако, расслабление не абсолютно. Так как при выполнении упражнения на расслабление требуется поддержание определенной выбранной позы, некоторые мышцы могут быть немного напряжены. Расслабление означает только относительно меньшее напряжение, чем обычно. Если у начинающегося не получается сразу вызвать чувство расслабления, то можно сжать с силой кулаки и затем медленно расслабить их. Это движение нужно повторить несколько раз, чтобы прочувствовать расслабление.

Расслабление может быть разделено на четыре вида:

(1) Расслабление по частям. Тело условно делится на некоторые сегменты и затем по ним происходит расслабление от головы вниз. Этот метод также называется методом расслабления по трем частям. Сначала расслабьтесь от головы к плечам, затем от плеч до бедер, включая руки, и, наконец, от бедер до пальцев ног. Расслабление может быть подкреплено координацией с дыханием. Выполняйте упражнение до тех пор, пока результат не будет удовлетворительным. В сидячем положении, расслабьтесь к бедрам, сконцентрируйтесь на образе, будто вы сидите подобно настольным часам, и затем координируйте расслабление с дыханием. В положении стоя расслабляться к пальцам ног, сознание концентрируется на образе, будто вы высокая сосна, с корнями, глубоко вросшими в землю, расслабление координируется с дыханием.

(2) Расслабление по линиям. Тело делится несколькими линиями на части и затем по этим линиям производится расслабление. В методе расслабления по трем линиям, например, линия от головы до крестцовой кости вдоль спины по позвоночнику – линия 1, каждая из двух линий, проходящих по плечам и рукам – линия 2 и каждая из двух линий, проходящих от бедер к ступням – линия 3. Расслабляться необходимо в этом же порядке и координировать расслабление с дыханием. Повторять до тех пор, пока не будет достигнуто состояние расслабления.

Упражнение должно выполняться медленно и устойчиво. Требования к выполнению упражнения в положении сидя и стоя те же, что и для метода расслабления по частям.

(3) Общее расслабление. Тело расслабляется с головы к ногам. В положении сидя расслабление к ягодицам и следовать тем же наставлениям, что и для метода расслабления по частям. В процессе выполнения упражнения, представляйте, что идет мелкий морсящий дождь или, что вы принимаете теплый душ. Одновременно с выдохом необходимо молча произносить слово «расслабляюсь». Когда вы полностью расслабитесь, расслабится и ваше сознание, поддерживая только легкое внимание на состоянии расслабления. Подобная концентрация сознания не рекомендуется для пациентов с гипертонией.

(4) Расслабление отдельных частей. Этот метод используется для снятия напряжения с больных внутренних органов и также называется методом селективного расслабления или методом частичного расслабления. Это метод расслабления сравнительно трудный и применяется для расслабления внутренних органов и конечностей. Расслабление здесь относится к периодическому (поэтапному) расслаблению, которое включает небольшое мышечное движение как реакцию на движение, следующее из скоординированной деятельности сознания, мышц и дыхания. После длинного выдоха, занимающийся должен при вдохе выполнять легкое, мысленное сжатие выбранного внутреннего органа. Затем расслабление и снова выдох. Мягко повторить процесс. Этот метод не рекомендуется для пациентов с висцероптозом, но он особенно эффективен для улучшения местного внутреннего кровообращения и снятия физической и умственной усталости.

(5) Окончание упражнения. Постепенно фокусировать внимание и направлять ци из различных частей тела в средний даньтянь, независимо от того, где оно сосредоточено. Это называется возвращение ци к ее истоку. Начинаящие должны поместить одну руку ладонью на пупок, а другую на нее сверху. (Как правило, для мужчин снизу помещается левая рука, а сверху – правая. Для женщин – наоборот. Ц.Х.). Надавливая руками на живот, производите его растирание по окружности, по часовой стрелке вокруг пупка

от 20 до 30 раз, постепенно увеличивая диаметр окружности, но ограничивая его сверху областью эпигастрия, а снизу вершиной лобковой кости. Следующим движением продолжайте растирание живота, но уже против часовой стрелки, с каждым кругом уменьшая диаметр движения рук и остановив их на пупке. Потрите ладони друг о друга, откройте глаза, подвигайте всеми частями тела или выполните легкое динамическое упражнение. Этот порядок окончания упражнения очень важен, поскольку обеспечивает лучшее воздействие на организм упражнений цигун. Поэтому к нему нельзя относиться небрежно и ци необходимо стабильно фиксировать в ее источнике – пупке (Рис. 34, 35).



Рис. 34



Рис. 35

(II) Упражнение статического цигун на расслабление

Упражнение статического цигун на расслабление – простейшая часть цигун. Оно должно выполняться в расслабленном и спокойном состоянии, что способствует восстановлению физических и психических сил. Поэтому, оно рассматривается в качестве начального курса для всех типов цигун-упражнений. Оно показано для выполнения при гипертонии, неврастении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, обычном запоре, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вегетативном неврозе,

легочном туберкулезе, хроническом бронхите, бронхиальной астме, хроническом гепатите, климактерическом синдроме и хронических тазовых инфекциях. Упражнение может также обеспечивать обезболивание при родах, оно часто используется для снятия физической и умственной усталости и как метод, способствующий улучшению засыпания.

1. Поза

Это упражнение можно выполнять из положения сидя, стоя и лежа. Однако расслабление достигается легче в положении сидя или стоя, в то время как положение лежа рекомендуется для людей с хроническими заболеваниями и ослабленным здоровьем. При выполнении упражнения из положения сидя или стоя, глаза полуприкрыты или открыты; глаза полностью открыты в позе стоя, если сложно стоять устойчиво с полужакрытыми глазами.

2. Дыхание

Начинать с естественного дыхания и постепенно переходить к абдоминальному.

3. Метод фокусирования внимания

Концентрировать внимание можно с помощью любого метода, который вызывает приятные ощущения и расслабление. Затем сосредоточьте внимание на среднем даньтяне или на объектах вокруг, или просто смотрите вдаль.

4. Упражнение

После принятия выбранной позы, прикройте наполовину глаза, успокойте дух и отрегулируйте дыхание, и затем расслабляйтесь, чтобы войти в спокойное состояние. Расслабление должно выполняться медленно, при выдохе, от головы в средний даньтянь или от головы к точке минмень между почками на позвоночном столбе. Верхние конечности расслабляются от лопаток к локтям. Теперь вдыхайте и расслабляйтесь на вдохе от среднего даньтяня к крестцово-вертлюжной области (или от минмень к крестцово-вертлюжной области), одновременно верхние конечности расслабляются от локтей к кистям. После вдоха, расслабляйтесь в процессе выдоха еще раз от крестцово-вертлюжной области к стопам ног. При расслаблении всего тела проводите ци вниз, как будто вас поливает мелкий дождь. (Этот метод не рекомендуется для тех, кто болен гипертонией.) В процессе выдыхания молча произнесите

слово «Сун» (расслабляюсь) для того, чтобы стимулировать расслабление физически и мысленно. Расслабление тела требует успокоения коры головного мозга, и наоборот. Когда волна расслабления достигает ступней ног, фиксируйте внимание на них, представляя себя старым деревом с корнями, глубоко вросшими в землю. Это называется методом фокусирования сознания на точке юнцюань. Сознание также можно концентрировать на среднем даньтяне или на точке минмень. После сосредоточения на юнцюань можно начинать упражнение по поднятию и опусканию ци. Опустите ци из среднего даньтяня в юнцюань при выдохе и сделайте небольшую задержку дыхания. При вдохе, проводите ци вверх из юнцюань в средний даньтянь через копчиково-крестцовую область и минмень. Этот процесс может выполняться неоднократно или можно варьировать фокус внимания и дышать естественно.

5. Окончание упражнения

Постепенно сконцентрируйте внимание на даньтяне независимо от того, где оно первоначально было сосредоточено. Соберите ци со всех частей тела в средний даньтянь. Это называется вернуть ци к его истоку. Новичкам поместить ладонь одной руки на пупочную область, а другую на нее сверху (как правило, для мужчин снизу помещается левая рука, а сверху – правая. Для женщин наоборот. Ц.Х.) и потирать ими живот по часовой стрелке вокруг пупка от 20 до 30 кругов с постепенным увеличением радиуса траектории движения рук. Эпигастрий и лобок – верхняя и нижняя граница последнего круга, по которому могут двигаться руки. После выполнения движений по последнему кругу, начинайте потирать живот против часовой стрелки, также от 20 до 30 раз, постепенно уменьшая радиус траектории движения рук и совсем прекратив его, когда они окажутся на пупке. Потрите ладони друг о друга, откройте глаза, подвигайте всеми частями тела или выполните легкое динамическое упражнение. Этот порядок окончания упражнения очень важен, поскольку обеспечивает лучшее воздействие на организм упражнений цигун. Поэтому к нему нельзя относиться небрежно и ци необходимо стабильно фиксировать в ее источнике (пупке).

(III) Дыхательные упражнения цигун

Они включают в себя некоторые специальные методы абдоминального дыхания, такие как прямое дыхание, обратное дыхание и дыхание с задержкой, которые могут также выполняться в координации с определенными методами фокусирования сознания. Это оказывает заметное положительное воздействие на функции дыхательной и пищеварительной систем, улучшает деятельность других систем организма, особенно полезно при лечении язв желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсии, неврастении, легочного туберкулеза, гастроптоза и т.п. Упражнения могут также использоваться для укрепления телосложения.

1. Позы

Простое сидение, поза сидя со скрещенными ногами, лежа на спине и на боку являются наиболее используемыми положениями при выполнении этих упражнений.

2. Дыхание

Прямое и обратное абдоминальное дыхание – лучшие методы. Пробуйте использовать метод дыхания с задержкой, который объединяет мысленное управление ци с помощью мысленного произношения слов и задержки дыхания. Он может быть подразделен на метод «вдох-выдох-пауза» (также называемый мягким дыхательным методом) и метод «вдох-пауза-выдох» (также называемый жестким методом дыхания). Первый – относительно мягкий и равномерный достаточно легок для освоения. Так что он подходит для начинающих и ослабленных людей или тех, кто болен. Пациенты в стадии выздоровления и здоровые люди предпочитают последнюю форму для укрепления телосложения. Однако если его выполнять неправильно, то он может вызывать удушье или сильное распирающее живота. При дыхании животом не перенапрягайте брюшных мышц для увеличения амплитуды движения живота на вдохе-выдохе и избегайте принудительной задержки дыхания. Делайте это естественно и продвигайтесь в освоении упражнения шаг за шагом.

Для правильного выполнения метода «вдох-выдох-пауза» необходима определенная тренировка. При его выполнении дышать носом или носом и ртом одновременно. При вдохе

кончик языка касается верхнего неба (альвеол за верхними зубами) при этом молча произносится первое слово «я» из фразы «я успокаиваюсь». Одновременно проводить ци в средний даньтянь и медленно, без напряжения, расширять нижнюю часть живота. Затем сразу без паузы медленно выдыхать, кончик языка касается нижних передних зубов, молча произносится второе слово из предыдущей фразы «успокаиваюсь» и подтягивается низ живота. Далее делаете паузу в дыхании, при этом ни язык, ни живот не движутся. Процесс может быть повторен и число слов может быть постепенно увеличено от двух до девяти.

Метод «вдох-пауза-выдох» также требует тренировки. При выполнении упражнения дышите носом или вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. На вдохе кончик языка касается верхнего неба и молча произносится слово «я» из фразы «я сижу спокойно». Ци медленно проводится в средний даньтянь и расширяется нижняя часть живота. Затем задержите дыхание, при этом ни языком, ни животом движений не производится, и произнесите про себя второе слово фразы «сижу». После этого медленно выдыхайте, при этом кончик языка должен касаться нижних передних зубов, молча повторите слова «спокойно» и плавно подтяните живот. Этот процесс может быть повторен, количество слов может быть постепенно увеличено до девяти.

(IV) Цигун-упражнения из положения стоя

Цигун-упражнения в положении стоя выполняются из самых различных стоячих поз, которые могут быть выбраны в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья. Как правило, они предназначены для тех, у кого хорошее здоровье или для пациентов, находящихся в стадии выздоровления. Упражнения помогают восстановить здоровье и укрепить общее физическое состояние организма. Однако для того, чтобы избежать переутомления, упражнение не должно быть слишком длительным, особенно для начинающих. Выполнение упражнений из положения стоя противопоказано для тех, у кого ослабленное здоровье или для страдающих от тяжелых заболеваний. Преимуществом упражнений из положения стоя является то, что для их

выполнения не требуется никаких приспособлений ни при выполнении их в помещении ни на улице, и продолжительность занятий может регулироваться в зависимости от состояния занимающегося. Эти упражнения рекомендуются для лечения гипертонии, неврастении, хронических бронхитов и климактерического синдрома.

1. Базовая поза

Она может быть разделена на двухстороннюю нагруженную позу и одностороннюю. В обеих позициях сознание фокусируется либо на чем-то внешнем, либо на даньтяне. Дыхание естественное или абдоминальное.

(1) Двухсторонне нагруженная базовая поза

При таком положении вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги стоят параллельно друг другу на ширине плеч. Колени согнуты и слегка повернуты внутрь, ноги равномерно давят на землю подобно дереву, крепко вросшему в почву. Верхнюю часть туловища необходимо сохранять прямой, бедрами находятся в положении полуприседа. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед. Грудь расслаблена (не выпирает), живот слегка подтянут. Шея и спина немного отклонены назад. Плечи опущены, руки естественным образом слегка отведены от туловища и как бы подвешены по его сторонам, локти согнуты и слегка отклонены (Рис. 4, 5).

(2) Односторонне нагруженная базовая поза

Ноги расположены под углом в 85 градусов друг к другу и передняя нога слегка напряжена; 30% веса тела распределено на переднюю ногу и 70% на заднюю. Если левая нога находится сзади – позиция левосторонне нагруженная; если сзади правая нога – позиция правосторонне нагруженная. Расстояние между ногами от одной до полутора ступней, кому как удобней. Нижняя часть корпуса находится в положении легкого выпада в полусидячем положении (Рис. 36, 37). Выпад более выражен чем дальше ноги разведены, самое большое расстояние между ногами может быть в две ступни. С легким усилием повернуть колени немного внутрь, вес тела распределен: 30% на переднюю ногу и 70% на заднюю. Стоять подобно дереву с глубоко вросшими в землю

корнями. Требования к верхней части туловища те же, что и для двухсторонне нагруженной позиции.



Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

2. Позы отдыха

Это упражнение из положения стоя наиболее легкое для выполнения. Оно предназначено для людей с ослабленной конституцией или для тех, кому необходимо освободиться от усталости после выполнения упражнений цигун из положения стоя. Оно также рекомендуется тому, кому необходимо просто спокойно постоять для отдыха. Высота позиции при выполнении этого упражнения только на полкулака ниже, чем обычный рост человека. Сила, прикладываемая при выполнении упражнения, увеличивается постепенно от первой позиции к последней.

(1) Поза отдыха с легким наклоном

Она может использоваться как в положении при двусторонне нагруженной позиции (вес распределен на две ноги), так и для односторонне нагруженной (вес на одной ноге). Следуя инструкциям по выполнению двусторонне нагруженной позиции, встать рядом со столом, деревом, стеной, мягко опершись ягодицами о край стола или

прижавшись к поверхности дерева, стены для облегчения веса тела. Сохранять верхнюю часть тела прямой и расслабленной; расположить обе руки тыльной стороной ладоней на уровне карманов брюк таким образом, чтобы руки на них опирались, уменьшая тем самым весовую нагрузку от рук на плечевой пояс. Это базовая позиция отдыха. Положение рук может варьироваться четырьмя различными способами: тыльная сторона запястий покоится по сторонам на бедрах (Рис. 40), ладони рук расположены по боковым сторонам бедер (Рис. 41), ладони обращены вниз перед нижней частью живота (Рис. 42), и ладони обращены вверх на уровне поясицы (Рис. 43). Мышечное напряжение при этом постепенно увеличивается с переменной положения рук. Дыхание и методы концентрации сознания те же самые, что и для базовой позиции.

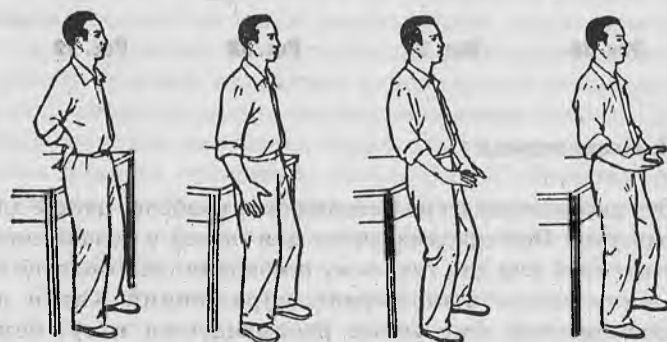


Рис. 40

Рис. 41

Рис. 42

Рис. 43

Для выполнения односторонне нагруженной позиции стоять так же, как описано выше. В двусторонне нагруженной позиции с руками, помещенными в карман, повернуть тело влево, перенести 70% веса тела на правую сторону (Рис. 44). Другими односторонне нагруженными упражнениями являются: слегка отклоненная позиция отдыха, нагруженная справа с запястьями расположенными на поясице (Рис. 45); слегка отклоненная позиция отдыха, нагруженная справа с ладонями прижатыми к бедрам (Рис.

46), слегка отклоненная позиция отдыха, нагруженная справа с ладонями, обращенными вниз (Рис. 47) и слегка отклоненная позиция отдыха, нагруженная справа с ладонями, обращенными вверх (Рис. 48).

(2) Позиция отдыха с поддержкой руками

Она также может выполняться как в двусторонне, так и односторонне нагруженной позиции. При двусторонне нагруженном положении встать в стандартную двусторонне нагруженную позицию; поместить обе руки на спинку стула, перила или край стола с телом, наклоненным вперед на 15 – 20 градусов, и руками, расположенными под углом 20 градусов над уровнем желудка; расслабить грудь и живот.

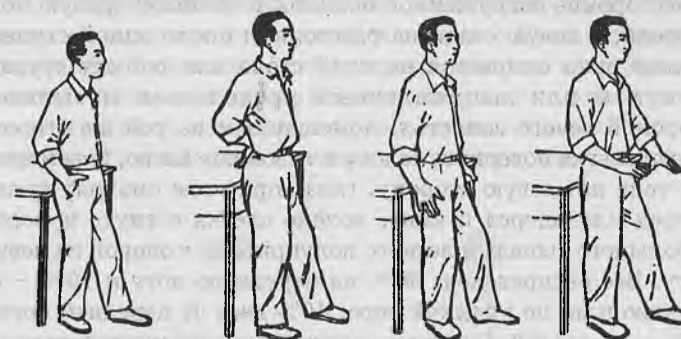


Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47



Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

Глаза смотрят вперед и вниз (Рис. 49). Чтобы выполнить односторонне нагруженную позицию поместите 70% веса тела на заднюю ногу. При правосторонней нагрузке, переместить правую ногу на одну-две ступни назад, согнув переднюю ногу; ногу, находящуюся сзади, сохранять выпрямленной с туловищем, слегка наклоненным вперед, и расслабить грудь и живот, ягодицы отклонены назад, а глаза смотрят вперед и вниз (Рис. 50). Поменяйте правосторонне нагруженную позицию на левосторонне нагруженную. Дыхание и концентрация внимания в данной позиции такие же, как и базовом положении.

(3) Поза отдыха с поддержкой одной рукой

Она является односторонне нагруженной позицией. В левосторонне нагруженной позиции помещают правую ногу спереди, а левую сзади на расстоянии около одной ступни; правая рука опирается на край стола или спинку стула с согнутым или выпрямленным предплечьем и тыльной стороной левого запястья, помещенным на той же стороне бедра; слегка повернуть голову и туловище влево, переместив вес тела на левую сторону, глаза при этом смотрят прямо вперед или вперед и вниз, колено слегка согнуто в форме небольшого выпада и легкого полуприседа, с опорой на левую ногу. Вес распределен: 30% на переднюю ногу и 70% – на заднюю или, по крайней мере, 40% веса на передней ноге и 60% – на задней. Сознание должно быть сконцентрировано на мысли: «Я хочу пройтись, но пока остановился здесь»



Рис. 51



Рис. 52

или «Я хочу постоять, но прохаживаюсь» или «Я могу ни стоять ни идти». Правое плечо и локоть не должны быть перегружены весом верхней части тела. Сохранять верхнюю часть туловища выпрямленной (Рис. 51) или слегка наклоненной (Рис. 52). Как вариант можно переместить переднюю ногу на расстояние одного кулака вперед и приподнять пальцы ноги с пяткой в качестве опорной точки; затем двигать пальцы влево и вправо, или потопать ступней по полу, не отрывая пятки. Дыхание и методы концентрации сознания те же, что и для базовой позиции. Движения повторить аналогично для правосторонне нагруженной позиции.

(4) Поза отдыха с руками положенными в карманы

Она может выполняться как для двусторонне, так и односторонне нагруженной позиции. В двусторонне нагруженной позиции встать прямо, приняв стандартную двусторонне нагруженную базовую позицию и положить обе руки в карманы жакета или брюк, оставив большие пальцы снаружи (Рис. 53). Так как эта позиция не требует опоры на



Рис. 53



Рис. 54

что либо или прислоняться к чему либо, нагрузки при выполнении этой позиции несколько выше, чем в предыдущих. В односторонне нагруженной позиции следовать тем же рекомендациям, что и для односторонне нагруженной базовой позиции, при этом верхние конечности остаются в том же положении, что и для двусторонне

нагруженной позиции. Дыхание и концентрация сознания те же, что и для базовой позиции (Рис. 54).

(5) Поза отдыха с опорой на спину

Эта поза может быть как двусторонне, так и односторонне нагруженной. В двусторонне нагруженной базовой позиции, использовать обе руки опертymi на поясничную область с ладонями, обращенными наружу. Пальцы направлены вниз и кисти тыльной стороной помещены против задней стороны подвздошного гребня, расслабить плечевые суставы, оставив подмышки естественно открытыми, локти слегка свисают (Рис. 55). В этом упражнении для выполнения односторонне нагруженной позиции принять базовую односторонне нагруженную позицию. В правосторонне нагруженной позиции, повернуть туловище слегка влево с переносом 70% процентов тела на правую ногу, руки покоятся на ягодицах по обеим сторонам спины (Рис. 56). При завершении выполнения правосторонне нагруженной позиции переместится в левосторонне нагруженную позицию. Другие требования те же, что и базовой позиции.



Рис. 55



Рис. 56

3. Высокоуровневые позы

Эти позы являются самыми основными из всех позиций. Они могут быть использованы для лечения заболеваний и профилактики. В высокоуровневых позах тело опускается

на полкулака ниже, чем в позах для отдыха, или на один кулак ниже обычного роста человека. Чем ниже позиция, тем большая нагрузка ложится на занимающегося. Высокоуровневые позы требуют большего мышечного напряжения, чем позы отдыха. Семь вариантов этих позиций представлено здесь.

(1) Поза с подвешенными руками

Она применима как для двусторонне, так и односторонне нагруженных позиций. В двусторонне нагруженной позиции, стоять в базовой двусторонне нагруженной позиции, слегка согнув колени, проекция которых на землю не должна выходить за кончики пальцев ног, легко полуприсесть и немного подтянуть живот, вес равномерно распределен на бедрах, сохранять ягодицы на одной линии с пятками, верхняя часть туловища выпрямлена. Плечи расслаблены с естественно приоткрытыми подмышками, локти согнуты, следуя принципу: «руки по полуокружности, подмышки полупусты», слегка отклонены от туловища, ладони обращены к телу и повернуты внутрь (Рис. 57).

Кроме достижения упомянутых эффектов данная позиция используется, главным образом, для тренировки силы в локтях. С увеличением силы в верхних конечностях, мышечное напряжение в других частях тела также увеличивается. В дополнение к требованиям по концентрации сознания и дыханию для базовой позиции, в этом



Рис. 57



Рис. 58

упражнении ментальная активность, главным образом, концентрируется на ощущениях, вызываемых подвешенными и слегка согнутыми руками, и ощущениях движения ци/дыхания по телу. Ментальная активность должна перемежаться с расслаблением, чтобы избежать утомления. Для выполнения односторонне нагруженной позиции, принять базовую односторонне нагруженную позицию. В правосторонне нагруженной позиции переместить 70% веса тела на правую ногу. Требования для верхних конечностей те же, что и в двусторонне нагруженной позиции с подвешенными и согнутыми руками, однако сила прилагаемая руками должна изменяться вместе с изменением положения тела. (Рис. 58). В процессе выполнения упражнений чередовать левосторонне нагруженную позицию с правосторонней.

(2) Поза ладонями вниз

Ноги могут находиться в положении двухсторонне или односторонне нагруженных. Для двусторонне нагруженной позиции, принять базовую двусторонне нагруженную позицию, плавно поднять обе руки ладонями вниз до уровня пупка на расстояние приблизительно одного кулака между большими пальцами и пупком. Пальцы сохранять раздвинутыми и слегка согнутыми, оставив промежуток между концами пальцев рук приблизительно в три кулака и слегка разведя предплечья, одновременно как бы надавливая руками вниз (Рис. 59 и 60).



Рис. 59



Рис. 60

Кроме получения обычных для данного вида упражнений эффектов, эта позиция служит для тренировки мышц, используемых при надавливании руками. Концентрация сознания и дыхание в этой позиции следуют тем же требованиям, что и для базовой позиции. В дополнение сознание должно концентрироваться на ощущениях, вызываемых действием рук, давящих вниз, и ощущениях вызываемых движением ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность в этой позиции может быть разделена на легкий и тяжелый типы. Легкая активность заключается в концентрации сознания на ощущениях надавливания на мяч, плавающий в воде, а тяжелая – в увеличении силы этого давления, которая периодически должна ослабляться, чтобы избежать переутомления. Для выполнения односторонне нагруженной позиции, встать в базовую односторонне нагруженную позицию. Требования для верхних конечностей те же, что и для двусторонне нагруженной базовой позиции, за исключением того, что левая рука движется немного вперед, а правая назад, обеими руками прикладывается усилие, регулируемое всем телом (Рис. 61). Менять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

(3) Поза поднимания и обхватывания

Ноги могут принимать положение как для двусторонне нагруженной позиции, так и односторонне нагруженной. Для двусторонне нагруженной позиции принять базовую



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

двусторонне нагруженную позицию, плавно поднять обе руки перед нижней частью живота с ладонями, обращенными под наклоном вверх, оставляя пространство между руками и животом около двух кулаков и немного раздвинув и согнув пальцы рук с расстоянием между концами пальцев в три кулака (Рис. 62, 63). Кроме обычных эффектов, упражнение способствует тренировке в руках мышц отвечающих за поднятие и обхватывание. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредоточиваться на ощущениях, вызываемых поднятием рук и обхватыванием, также как на ощущениях, вызываемых движением ци/вдыхаемого воздуха по телу. Активность сознания в этой позиции по поднятию и обхватыванию делится на легкий и тяжелый типы. Легкая активность заключается в концентрации сознания на обхватывании большого шара, а тяжелая, которая должна периодически чередоваться с расслаблением для избежания переутомления, в увеличении поднимаемого занимающимся веса в зависимости от его физической конституции. В односторонне нагруженной позиции требования к верхним конечностям те же, что и для двусторонне нагруженной позиции, за исключением того, что левая рука движется слегка вперед, а правая назад, руками прилагается усилие, которое меняется вместе с силой, прикладываемой всем телом (Рис. 64). В процессе выполнения упражнения менять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

(4) Поза рассекания воды руками

Ноги могут находиться в положении как для двусторонне нагруженной позиции, так и односторонне нагруженной. Для двусторонне нагруженной позиции принять базовую двусторонне нагруженную позицию, подняв обе руки в стороны и выпрямив их. Пальцы обеих рук находятся на уровне лобковой кости или пупка (чем выше положение рук, тем большие нагрузки на верхние конечности и на все тело), кисти могут быть повернуты ладонями вниз или вверх (Рис. 65, 66, 67).

Кроме обычных для данного вида упражнений эффектов, в этой позиции тренируются разгибательные мышцы верхних конечностей, когда руки надавливают вниз, и радиальные



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

мышцы, когда руки обращены ладонями вперед. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на ощущениях, вызываемых поднятием рук в стороны и на ощущениях вызываемых движением ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не было переутомления. Для выполнения односторонне нагруженной позиции принять базовую позицию. Требование к верхним конечностям те же, что и для двусторонне нагруженной позиции рассекания воды, за исключением того, что руки прилагают усилие, которое регулируется всем телом.

Повторить и поменять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

(5) Поза обхватывания

Ноги могут находиться в положении как для двусторонне нагруженной позиции, так и односторонне нагруженной. Встать в стандартную двусторонне нагруженную позицию, развести предплечья перед грудью на уровне сосков ладонями, обращенными внутрь, пальцы слегка расставлены и согнуты. Одновременно представлять, что вы обхватываете мяч или ствол дерева, расстояние между пальцами рук при этом порядка двух кулаков (Рис. 68, 69).

Кроме получения обычных для данного вида упражнений эффектов, эта позиция служит для тренировки мышц рук, участвующих в обхватывании. Дыхание и сознание в этой позиции регулируется исходя из рекомендации сосредотачиваться на ощущениях, вызываемых процессом обхватывания, и на ощущениях, появляющихся при движении ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не было переутомления. Для выполнения односторонне нагруженной позиции принять базовую позицию, руки разместить аналогично требованиям для двусторонне нагруженной позиции обхватывания, за исключением того, что одна рука двигается слегка вперед, а другая слегка назад, и прикладываемая сила рук, как и их положение, изменяется вместе с положением всего тела (рис. 70). Повторить и поменять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

(6) Поза толкания вперед

Ноги могут находиться в положении как для двусторонне нагруженной позиции, так и односторонне нагруженной. Примите двусторонне нагруженную базовую позицию, поместите предплечья перед грудью на уровне сосков ладонями, обращенными наружу и вниз, пальцы слегка расставлены и согнуты, расстояние между пальцами рук при этом порядка двух кулаков, локти развести, образуя руками окружность, одновременно толкая вперед запястья и ладони (Рис. 71, 72).

Кроме обычных для данного вида упражнений эффектов, эта позиция служит для тренировки толчковой силы рук и



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

запястий. Сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызванных толкающим движением рук, и на ощущениях, появляющихся при движении ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В перерыве выполнять позу обхватывания. Для выполнения односторонне нагруженной позиции принять базовую позицию, руки разместить аналогично требованиям для двусторонне нагруженной позиции толкания, за исключением того, что левая рука находится слегка впереди, а правая позади, прикладываемая сила и положение рук

регулируются всем телом (рис. 73). Повторить и поменять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

(7) Поза с подвешенными запястьями

Ноги могут находиться в положении как для двусторонне нагруженной позиции, так и односторонне нагруженной. Встать в двусторонне нагруженную базовую позу, вытянуть руки прямо вперед перед грудью на уровне сосков со слегка согнутыми локтями; кисти, опущены вниз и слегка повернуты внутрь с естественно расставленными пальцами, направленными к земле. Запястья находятся на ширине плеч друг от друга.

Кроме достижения эффектов, обычных для данного вида упражнений, эта позиция служит для тренировки латеральных мышц рук (Рис. 74, 75). В дополнение к требованиям для базовой позиции, дыхание и концентрация сознания в этой позиции определяется из рекомендации сосредотачиваться на процессе подвешивания запястий и на ощущениях, появляющихся при движении ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не было переутомления. В перерыве выполнять позу толкания. Для выполнения односторонне нагруженной позиции принять базовую позицию, руки разместить аналогично требованиям для двусторонне нагруженной позиции с подвешенными запястьями, но повернуть руки влево вместе с поворотом



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

туловища влево, и в то же время двигая левую руку слегка вперед, а правую слегка назад; одновременно сила в запястьях и положение плеч изменяется с изменениями положения всего тела (рис. 76). Повторить и поменять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную.

4. Позы среднего уровня

В терминах, описывающих положение тела, позы среднего уровня по высоте на один кулак ниже, чем позы высокого уровня и на два кулака ниже, чем обычный рост занимающегося. Поэтому мышечные нагрузки в этом положении выше, чем для высокоуровневых позиций. Требования для двусторонне нагруженной позы среднего уровня те же, что и для двусторонне нагруженных поз высокого уровня. Односторонне нагруженные позы среднего уровня могут быть представлены семью различными вариантами согласно целям и требованиям упражнений.

(1) Поза надавливания вниз и толкания

Это односторонне нагруженная позиция. Для правосторонне нагруженной позиции, встать в базовую позицию с левой ногой, выдвинутой вперед, и правой, отставленной на один шаг назад, слегка повернуть тело влево, переместив вес на правую ногу, правая ягодица находится на одной линии с правой пяткой, поднять обе руки на уровень груди, ниже уровня плеч, но выше сосков. Вытянуть вперед кисти рук ладонями вниз, пальцы разведены в форме треугольника; с силой выполнять движение толкания вперед и надавливания вниз подобно движениям лап тигра. Затем поместить левую руку перед левой стороной груди, а правую перед правой. Руки разведены на расстояние около двух кулаков, причем одна рука выдвинута вперед несколько дальше, чем другая. Вытягивать плавно руки, одновременно слегка вращая локти внутрь, сохранять верхнюю часть туловища прямой и с легким выпадом вперед, отвести правое бедро назад так, чтобы создать дополнительное усилие, уравновешивающее движение рук по надавливанию и толканию вперед. При этом положение рук и прилагаемая ими сила координируется с движением тела. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в



Рис. 77



Рис. 78

базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на ощущениях, вызываемых надавливанием руками вниз и толканием вперед и на ощущениях, появляющихся при движении ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В перерыве не думать об этом упражнении. Интенсивность надавливания и толкания зависит от физического состояния занимающегося (Рис. 77, 78).

(2) Поза поднимания и обхватывания

Это односторонне нагруженная позиция. Для правосторонне нагруженной позиции, встать в базовую позицию с ногами, расставленными под углом примерно в 85 градусов, левая нога выдвинута вперед, а правая – отставлена на один шаг назад. Слегка повернуть тело влево, переместив вес на правую ногу, правая ягодица находится на одной линии с правой пяткой. Затем поднять и вытянуть обе руки перед грудью на уровень плеч, ладони обращены друг к другу на расстоянии двух кулаков и с легким напряжением выдвинуты вперед. Пальцы слегка разведены и согнуты и движение руками выполняется подобно движению лап тигра. Локти слегка согнуты, руки подняты и находятся в положении обхватывания. Верхнюю часть туловища сохранять прямой и слегка смещенной вперед. Правое бедро отведено назад таким образом, чтобы уравнивать



Рис. 79



Рис. 80

движения рук. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызванных процессом поднятия и обхватывания руками и изменениями движения ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В течении краткого промежутка релаксации не думать об этом упражнении. Сила, с которой необходимо производить поднятие и обхватывание зависит от индивидуального состояния занимающегося. Сменить левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную и повторить упражнение (Рис. 79, 80).

(3) Поза поднимания и толкания вперед

Это односторонне нагруженная позиция. Для правосторонне нагруженной позиции, встать в базовую позицию с ногами, расставленными под углом примерно в 85 градусов, левая нога, выдвинута вперед, а правая, отставлена на один шаг назад. Слегка повернуть тело влево, переместив на правую ногу 70% веса тела, ягодицы находятся на одной линии с правой пяткой. Затем вытянуть обе руки перед грудью на уровень между плечами и сосками, ладони под углом обращены внутрь и вверх, как бы поднимая тяжелый предмет. Пальцы слегка согнуты, между руками расстояние приблизительно в два кулака и движения, ими выполняемые,



Рис. 81



Рис. 82

уподобляются движению лап тигра. Слегка согнуть локти, как будто вы что-то обнимаете; одновременно поднимая руки, корпус сохранять прямым и слегка смещенным вперед. Правая нога отведена назад таким образом, чтобы уравновешивать движения рук. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызванных процессом поднимания, толкания и обхватывания руками и изменениями движения ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В течение краткого промежутка релаксации не думать об упражнении. Сила, с которой необходимо производить поднятие и толкание вперед руками должна регулироваться в зависимости от физического состояния занимающегося. Левосторонне нагруженную позицию поменять на правосторонне нагруженную и повторить упражнение (Рис. 81, 82).

(4) Толкание вперед ладонями в горизонтальном положении

Это односторонне нагруженная позиция. Для правосторонне нагруженной позиции, встать в базовую позицию с ногами, расставленными под углом примерно в 85 градусов, левая нога, выдвинута вперед, а правая, отставлена на один



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

шаг назад. Слегка повернуть тело влево, переместив на правую ногу 70% веса тела, ягодицы находятся на одной линии с правой пяткой. Затем вытянуть обе руки перед грудью на уровне сосков, слегка согнуть локти с ладонями, под углом обращенными внутрь и вниз, и с усилием толкающими вперед. Пальцы при этом несколько разведены и согнуты, в движение вкладывается сила, как будто тигр выпускает свои когти. Руки находятся на расстоянии двух кулаков друг от друга и пытаются повернуть запястья наружу горизонтально с ладонями, обращенными под углом внутрь и вниз. Корпус сохранять прямым и слегка смещенным вперед. Правая нога отведена назад таким образом, чтобы уравновешивать движения рук. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызываемых выполняемыми действиями и изменениями движения ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В течение краткого промежутка релаксации не думать об упражнении. Сила, с которой выполняется движение руками, должна регулироваться в зависимости от физического состояния занимающегося. Левосторонне нагруженную

позицию поменять на правосторонне нагруженную и повторить упражнение (Рис. 83, 84).

(5) Поза обхватывания с закручиванием рук

Это односторонне нагруженная позиция. Для правосторонне нагруженной позиции, встать в базовую позицию с ногами, расставленными под углом примерно в 85 градусов, левая нога, выдвинута вперед, а правая, отставлена на один шаг назад. Слегка повернуть тело влево, переместив на правую ногу 70% веса тела. Правое бедро находится на одной линии с правой пяткой. Вытянуть обе руки перед грудью на уровне сосков, левая рука при этом находится впереди и согнута в локте. Сделать выпад левой рукой наружу с ладонью, обращенной вниз, и приложением толкающей силы. Пальцы при этом слегка согнуты с некоторым напряжением, как когти тигра, и производится выталкивание запястья. Сохранять правую руку слегка позади, на расстоянии около двух кулаков перед правой стороной груди. Требования для правой руки те же, что и для левой, за исключением того, что ладонь обращена под углом внутрь и вверх и прилагаемое усилие направлено в противоположном направлении, чем для левой руки. Корпус сохранять прямым и слегка наклоненным вперед с правым бедром слегка позади левого, чтобы уравнивать движения рук. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позиции рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызываемых выталкивающей силой рук и изменениями движения ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением, а движение закручивания рук и обхватывания выполняются для того, чтобы не переутомляться. В течение короткого промежутка релаксации не думать об упражнении. Интенсивность закручивания и обхватывания должна регулироваться в зависимости от физического состояния занимающегося. Левосторонне нагруженную позицию поменять на правосторонне нагруженную и повторить упражнение (Рис. 85, 86).

(6) Поза закручивания и толкания с вытягиванием рук

Эта поза является односторонне нагруженной. Для выполнения упражнения с правосторонней нагрузкой встать в стандартную позу с ногами, расположенными под углом в

85 градусов друг к другу, левая нога при этом впереди, а правая на один шаг сзади. Слегка повернуть корпус влево, переместив 70 процентов веса тела на правую ногу. Правое бедро находится на одной линии с правой пяткой. Вытянуть обе руки вперед на уровне груди; левая ладонь обращена внутрь и под углом вниз и напряжена, пальцы слегка согнуты подобно когтям на лапе тигра. Толкать левое предплечье и запястье вперед. Правая рука находится позади на расстоянии около двух кулаков от правой половины груди, локоть немного согнут. Требования для ладони и пальцев правой руки такие же, как и для левой. Затем обеими руками производить толкающее движение, закручивая обе руки наружу. Одновременно мягко вытягивать руки и поворачивать ладони наружу и вверх, вызывая в руках, запястьях и ладонях закручивающее, толкающее и вытягивающее усилие. Сохранять верхнюю часть тела выпрямленной и немного наклоненной вперед, правое бедро слегка отставлено назад, образуя противодействие, компенсирующее движение рук. В дополнение к требованиям для дыхания и концентрации сознания в базовой позиции, в данной позе рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызываемых движением вытягивания рук и движением ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением, во избежание переутомления (Рис. 87, 88). В течение кратких промежутков релаксации не думать об упражнении. Интенсивность движения рук должна регулироваться в зависимости от физического состояния занимающегося. Чередовать выполнение право- и левосторонне нагруженных поз.

(7) Поза поднятия и надавливания вниз

Эта позиция является односторонне нагруженной. Для выполнения упражнения с правосторонней нагрузкой встать в стандартную позицию с ногами, расположенными под углом в 85 градусов друг к другу, левая нога при этом впереди, а правая на один шаг сзади. Слегка повернуть корпус влево, переместив 70% веса тела на правую ногу. Правое бедро находится на одной линии с правой пяткой. Вытянуть обе руки вперед с левой рукой на уровне плеча и правой ладонью на уровне пояса, живота или бедра. Слегка согнуть левую



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

руку, ладонь под углом обращена вниз. Левая ладонь напряжена, пальцы разведены; прикладываемая сила и движения подобны тому, как делает тигр своими когтями, в то время как запястье и ладонь разворачивается вверх. Другие требования для правой руки те же, что и для левой, за исключением того, что ладонью прикладывается усилие направленное вниз и назад. Этим завершается выполнение позы поднятия и надавливания вниз (Рис. 89). Правую ладонь сохранять обращенной вниз и находящейся на одном из трех уровней. Описанное выше положение является верхним уровнем; в среднем положении тыльная сторона руки

находится на расстоянии полутора кулаков перед животом и локоть направлен назад и наружу под углом 45 градусов; для нижнего уровня тыльная сторона руки находится на расстоянии одного кулака от боковой поверхности бедра и локоть выдвигается назад под углом в 45 градусов, в то время как ладонь давит вниз, а туловище выпрямлено и слегка наклонено вперед (Рис. 91). Сохранять правое бедро немного позади левого, формируя компенсирующее усилие для уравнивания движения рук. В дополнение к требованиям для базовой позиции, в данной позе рекомендуется сосредотачиваться на испытываемых ощущениях, вызываемых движением поднятия и надавливания и движением ци/вдыхаемого воздуха по телу. Ментальная активность должна чередоваться с расслаблением для того, чтобы не переутомляться. В течение кратких промежутков релаксации не думать об упражнении. Интенсивность движения рук должна регулироваться в зависимости от физического состояния занимающегося. Поменять левосторонне нагруженную позицию на правосторонне нагруженную и повторить упражнение.

5. Низкоуровневые позы

Положение тела в низкоуровневых позах на один кулак ниже позиций среднего уровня и приблизительно на три кулака ниже, чем обычный рост занимающегося. В этих позах тело занимает самое нижнее положение из всех поз стоя, и занимающийся при этом испытывает самые большие нагрузки. Они предназначены, главным образом, для тренировки выносливости и укрепления физической конституции человека. Не желательно выполнять эти позы слишком долго. Эти позы могут быть разделены на два вида: верхом на лошади (всадник) и упражнения тигра.

(1) «Всадник». Эта позиция также называется позой приседа, «верхом на лошади» или поза «аллюром». Все эти позы требуют распределения веса тела на обе ноги. Ниже описаны семь вариаций этих поз.

(А) Поза всадника с опущенными руками

Стоять естественно и сделать левой ногой шаг влево, поставив стопы параллельно на расстоянии около семи



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

кулаков или 70 см. Присесть, согнув ноги под углом между 60 и 70 градусами, но никогда не больше 90 градусов. Сохранять туловище выпрямленным и слегка наклоненным вперед. Расслабить грудь и подтянуть живот. Опустить плечи и вытянуть руки в стороны, локти немного согнуты, ладони обращены к туловищу, пальцы направлены вниз. Мягко прикрыть рот и сомкнуть зубы, голову держать прямо и сосредоточиться на образе скачущей галопом лошади. Чтобы

избежать усталости, постепенно в процессе выполнения упражнения расслабьте сознание, оставляя его пустым и не о чем не думающим. Колени сжимают спину лошади и ноги нажимают на шпоры. Вы крепко сидите в седле, сохраняя верхнюю часть тела единым целым с нижней. К рукам требования те же, что и для высокоуровневой двусторонней позы с опущенными руками (Рис. 92, 93).

(В) Поза всадника с руками, нажимающими вниз

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и в предыдущей позе. Требования к рукам аналогичны требованиям для двусторонне нагруженной позы с нажиманием вниз (Рис. 94, 95).

(С) Поза всадника с подниманием и обхватыванием руками

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и для позы всадника с опущенными руками; требования к рукам аналогичны требованиям для высокоуровневой двусторонне нагруженной позы поднятия и обхватывания (Рис. 96 и 97).

(D) Поза всадника, рассекающего руками воду

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и для позы всадника с опущенными руками; верхние



Рис. 96



Рис. 97

конечности следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой двусторонне нагруженной позы рассекания

воды (Рис. 98).

(Е) Поза всадника, обхватывающего руками

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и для позы всадника с опущенными руками;



Рис. 98

Рис. 99

Рис. 100

требования для рук такие же, что и для позы обхватывания дерева (Рис. 99, 100).

(F) Поза всадника, толкающего руками вперед

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и для позы всадника с опущенными руками; руки следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой двусторонне нагруженной позы толкания вперед (Рис. 101, 102).



Рис. 101

Рис. 102

(G) Поза всадника с подвешенными запястьями

Требования для головы, тела и нижних конечностей те же, что и для позы всадника с опущенными руками; руки следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой двусторонне нагруженной позы с подвешенными запястьями (Рис. 103, 104).



Рис. 103

Рис. 104

(2) Поза «укрощения тигра». Это самые низкие позы в положении стоя и выполняются на том же уровне, что и позы всадника. Так как это односторонне нагруженные позиции, то нагрузки на занимающегося в этом положении выше, чем в позе всадника. Поэтому продолжительность выполнения упражнений в этих позах должна быть меньше, чем для упражнений в позе всадника. Все позы «укрощения тигра» односторонне нагруженные. Некоторые из наиболее часто используемых позиций приведены ниже.

(А) Нажимание вниз в позе укрощения тигра

Встать по стойке «смирно», пятки вместе, пальцы ног разведены под углом в 85 градусов. Сделайте правой ногой шаг вперед и вправо, согните левое колено и поверните его слегка внутрь, левая ягодица находится на одной линии с левой пяткой и проекция левого колена на расстоянии одного кулака от пальцев ноги. Слегка согните правое колено,

ступня правой ноги при этом полностью находится на земле, 70% – 80% веса тела смещено на левую ногу. Слегка поверните тело вправо. Левое бедро находится немного сзади, а верхняя часть туловища спереди. Расслабить грудь и подтянуть живот, плечи повернуты немного вперед и подмышки естественно открыты. Мягко прикрыть рот и сжать зубы, глаза смотрят вперед. Поднять левую руку до уровня левого бедра, остановив ее на расстоянии одного кулака от него. Согнуть и отвести левый локоть от туловища с ладонью, обращенной вниз, и легким напряжением всей руки, пальцы разведены и производится надавливание вниз подобно движению когтей тигра. Переместить правую руку вперед на расстояние около двух с половиной кулаков от правого бедра, ладонь расположена на расстоянии одного кулака от проекции правого колена на землю и параллельно правой ступне. Пальцы и ладонь правой руки следуют тем же требованиям, что и для левой руки. Положение тела и состояние духа занимающегося должны соответствовать действиям по укрощению тигра. Хотя в этом положении никакая расслабленность не позволительна, в то же время прикладываемая сила не должна быть слишком большой (Рис. 105, 106). Для избежания быстрой утомляемости напряжение должно чередоваться с расслаблением. Те же наставления применимы и для следующих поз.

(В) Поза укрощения тигра с опущенными и поддерживающими руками

Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой односторонне нагруженной позы с опущенными руками (Рис. 107, 108).

(С) Поза укрощения тигра с поднятием рук и обхватыванием

Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой односторонне нагруженной позы с поднятием рук и обхватыванием (Рис. 109, 110).

(D) Поза укрощения тигра с рассекающими воду руками

Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

же требованиям, что и для высокоуровневой односторонне нагруженной позы с руками, рассекающими воду (Рис. 111, 112).

(E) Поза укрощения тигра с обхватыванием

Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем же требованиям, что и для высокоуровневой односторонне нагруженной позы с обхватыванием (Рис. 113, 114).

(F) Поза укрощения тигра с толкающими вперед руками

Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

же требованиям, что и для высокоуровневой односторонне нагруженной позы с толкающими вперед руками (Рис. 115, 116).

(G) Поза укрощения тигра с подвешенными запястьями
 Голова, тело и нижние конечности следуют общим требованиям для позы укрощения тигра; руки следуют тем же требованиям, что и в высокоуровневой односторонне нагруженной позе с подвешенными запястьями (Рис. 117, 118).

(H) Нажимание вниз и толкание вперед в позе укрощения тигра

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы среднего уровня с нажиманием вниз и толканием (Рис. 119, 120).

(I) Поднятие, обхватывание и толкание вперед в позе укрощения тигра

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122

укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы поднятия, обхватывания и толкания вперед среднего уровня (Рис. 121, 122).

(J) Подъем и толкание вперед в позе укрощения тигра

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы поднятия и толкания вперед среднего уровня (Рис. 123 и 124).

(K) Поза укрощения тигра с горизонтальным толканием ладоней вперед

Нижняя часть тела следует общим требованиям для



Рис. 123



Рис. 124

позы укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы среднего уровня с толканием вперед ладоней в горизонтальном положении (Рис. 125, 126).

(L) Поза укрощения тигра с обхватыванием и закручиванием рук

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы среднего уровня с обхватыванием и закручиванием рук (рис. 126).



Рис. 125



Рис. 126

(М) Поза укрощения тигра с закручиванием и вытягиванием рук

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы среднего уровня с закручиванием и вытягиванием рук (рис. 127).

(N) Поднимание и нажимание вниз в позе укрощения тигра

Нижняя часть тела следует общим требованиям для позы укрощения тигра; голова, верхняя часть туловища и руки – требованиям для позы среднего уровня с поднятием и нажиманием вниз (Рис. 128, 129).



Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

ДИНАМИЧЕСКИЙ ЦИГУН

Упражнения динамического цигун имеют большое количество различных вариантов. Примерами таких упражнений являются: Профилактические упражнения (Бао Цзянь Гун), Восемь элегантных движений (Ба Дуань Цзинь), Упражнения по преобразованию связок (И Цзинь Цзин), Тайцзи (бокс с тенью) и Игры пяти животных (У Цинь Си).

Некоторые упражнения динамического цигун используются для лечения заболеваний, а некоторые для укрепления телосложения человека. Упражнения динамического цигун отличны от других физических упражнений во многих отношениях. Они выполняются при относительном внутреннем покое, который достигается при помощи использования определенных поз, методов дыхания и концентрации внимания. Характерными чертами его требований являются спокойствие духа, регулирование ци, комбинация динамических и статических состояний, координация движения внутренних и внешних частей тела, объединение расслабления и напряжения, мягкости и жесткости. Эти упражнения характеризуются внешним движением и внутренним покоем, или динамическим состоянием, основанным на статическом состоянии, как его необходимом условии.

1. ПОЗЫ, ДЫХАНИЕ И МЕТОДЫ ФОКУСИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДИНАМИЧЕСКИМ ЦИГУН

Позы, в которых выполняются динамические упражнения, могут быть разделены на четыре категории: из положения стоя, сидя, лежа и при ходьбе. Наиболее используемыми являются позы из положения стоя и при ходьбе, в то время как позы сидя и лежа применяются для ослабленных людей или пациентов, прикованных к постели. Динамические упражнения различаются между собой. Некоторые достаточно сложны и требуют приложения значительных физических сил для их выполнения, другие

просты и требуют меньше усилий. Выбор зависит от индивидуального состояния здоровья и целей практики.

Основным методом дыхания является естественное дыхание, которое постепенно изменяется до глубокого абдоминального дыхания. При фокусировании сознания необходимо учитывать четыре основных момента: движение должно быть основано на внутреннем покое в качестве его предпосылки; сознание фокусируется в средний дантьянь; сознание концентрируется на определенных жестах и образах динамических упражнений таких, например, как стрельба из лука и, наконец, воображение включает подражание действиям животных таких как тигр или медведь в процессе выполнения комплекса «Игры пяти животных».

II. ВОСЕМЬ ЭЛЕГАНТНЫХ ДВИЖЕНИЙ

(I) «Восемь элегантных движений» в положении сидя

Это профилактическое упражнение, которое можно выполнять в постели вечером перед сном или утром перед подъемом.

1. Успокоение сознания и тихое сидение

Сидеть, скрестив ноги; голова держится ровно, смотреть прямо вперед, глаза полуприкрыты; распрямить спину и расслабить тело; плечи расслаблены, подмышки приоткрыты; расслаблена грудь и подтянут живот; поместить одну руку на другую, ладонями вверх перед нижней частью живота; рот мягко прикрыт, язык естественно расположен внутри, дыхание ровное. Не обращайте внимания на отвлекающие мысли, чтобы привести дух в спокойное состояние, и используйте сознание, чтобы направлять ци в средний дантьянь. Через три – пять минут в поясничной области и области живота, также как и в конечностях, может появляться ощущение тепла. На протяжении выполнения всего упражнения сохранять сознание сфокусированным на среднем дантьяне. Это основные элементы при выполнении «Восьми элегантных движений» внутреннего упражнения цигун. Если время позволяет, занятия могут быть продлены на несколько дополнительных минут (Рис. 130).

2. Обхватывание куньлунь двумя руками

Куньлунь относится к внешнему затылочному возвышению. Точка наоу размещена в его центре, а точки юйчжень по боковым сторонам куньлунь. Они используются (в акупунктуре) в случае головной боли, головокружения, при глазных болях, близорукости и болях в затылке или задней части шеи. Мягко постучите верхними зубами по нижним от 20 до 30 раз и сглотните появляющуюся слюну; сцепите пальцы обеих рук и медленно двигайте руки к задней части головы и основанию затылка; надавите обеими руками на голову вперед в то время как голова, в качестве противодействия, должна надавливать назад. Эти две противоположно толкающие силы оказывают определенное воздействие на акупунктурные точки. Величина прикладываемой силы может изменяться и координироваться с дыханием. Толкание головы вперед и сопротивление этому на вдохе, расслабление и снятие силы на выдохе. Процесс повторить больше 10 раз (Рис. 131).

3. Постукивание по юйчжень пальцами

Левая и правая точки юйчжень являются традиционными точками для массажа. После первой части упражнения удалите сцепленные руки с задней части головы и накройте ладонями уши, основание ладоней должно находиться на передней границе ушей. Поместить указательные пальцы обеих рук симметрично на точки юйчжень, затем оба указательных пальца положить на верхнюю часть соответствующего среднего пальца; стукнуть указательными



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

пальцами по точкам юйчжень, щелчком опустив их со средних 10 раз (рис. 132).

4. Вращение головы

Вращение головы из стороны в сторону стимулирует левую и правую акупунктурные точки тяньчжу. В древние времена это называлось «встряхнуть тяньчжу вращением головы». Тяньчжу используется в иглоукалывании для лечения офтальмопатий, отопатий, фарингопатий, ларингопатий, невралгии, болей в голове и задней части шеи. Продолжая из предыдущего упражнения, расслабить и медленно опустить обе руки; поместить руки одну поверх другой, ладонями вверх над бедрами в нижней части живота. Наклонить голову вниз, сохраняя мышцы задней части шеи слегка напряженными; покрутить головой из стороны в сторону 20 раз с силой исходящей из основания головы, затем постучать верхними и нижними зубами друг о друга, поворачивать во рту языком при выполнении ртом ополаскивающих движений (разведение его в улыбке и вытягивание трубочкой) и проглотить появившуюся слюну (Рис. 133).

5. Массирование точек шеньшу

Точки шеньшу расположены с обеих сторон позвоночного столба между вторыми и третьими поясничными позвонками. Эти точки клинически используются для лечения заболеваний мочеполовой системы, менопауз, обильных белей, неврозов и болей в поясничной области и ногах. Массирование точек шеньшу может стимулировать почечную ци. Продолжая предыдущее упражнение, после нескольких глубоких вдохов сесть вертикально; проводить ци в даньтянь; затем на несколько секунд задержать дыхание, чтобы в области пупка и живота появилось ощущение тепла. Потереть ладони друг о друга до появления в них тепла и массировать ими точки шеньшу 20 раз. Концентрация сознания на массировании может вызывать ощущение тепла в поясничной и брюшной области (Рис. 134).

6. Упражнение с круговым движением рук

В этом упражнении руки вытягиваются вперед, ладонями вниз, с движением ими по круговой траектории, как бы вращая колесо. Старое высказывание описывает этот процесс как наматывание лебедки обеими руками над вытянутыми ногами. Руки двигаются от поясничной области к



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

подреберной; ноги вытянуты прямо вперед и сдвинуты вместе; пятки покоятся на постели; сохранять все десять пальцев разведенными и слегка согнутыми в суставах, руки двигать вверх, а затем вниз, вдоль круговой орбиты несколько раз, как будто вы вращаете колесо. Повторить движение несколько раз в противоположном направлении. Доказано, что это упражнение очень эффективно для лечения люмбаго и болей в ногах, а также растяжения мышц поясничного отдела и сгибающих мышц нижних конечностей (Рис. 135).

7. Натягивание и нажатие пальцев ног

Это упражнение тренирует широкий круг мышц поясничного, грудного и брюшного отделов, а также всех четырех конечностей. Продолжая движение из приведенного выше упражнения, по мере движения рук вниз, сцепить пальцы обеих рук с ладонями, обращенными вниз; затем поднимать сцепленные руки, проводя их перед грудью ладонями, обращенными вверх и вытянуть их над головой; через несколько секунд перевернуть руки ладонями вниз и положить их сверху на голову. Голову вытягивать вверх и одновременно сцепленными руками надавливать на нее вниз, создавая противодействие; через несколько секунд расслабить руки и согнуть верхнюю часть туловища, чтобы руками взять ступни ног и нажимать на точки юнцюань на правой и левой ноге; колени сохраняются прямыми. Эти движения необходимо повторить несколько раз (Рис. 136).

8. Проведение ци вдоль Жень и Ду каналов

Жень-канал проходит вдоль позвоночного столба на брюшной стороне тела, а канал Ду – по спине. Они связаны и являются главными артериями для всех каналов и коллатералей тела, при этом первый является Иньским, а второй – Янским. Регулирование этих каналов помогает сбалансировать Инь и Ян. Ци проходит из даньтяня вниз по Жень-каналу, вверх по Ду-каналу и назад вниз по Жень. Это траектория движения ци также называется Малым кругом (Сяо Чжоу Тянь). Сесть прямо с закрытыми глазами; отрегулировать дыхание и успокоить сознание; исключить отвлекающие мысли и сконцентрироваться на даньтяне; выполнять абдоминальное дыхание. При условии постоянных занятий в области даньтяня могут появляться ощущения тепла. Проведение ци по каналам должно выполняться без усилий. Начинающие обычно практикуют абдоминальное дыхание и фокусирование сознания на даньтяне. Перед завершением упражнения положить обе руки напротив пупка и вращать их 20 раз по часовой стрелке и 20 раз против. Потереть лицо руками и открыть глаза (Рис. 137).



Рис. 136



Рис. 137

(II) «Восемь элегантных движений» в положении стоя

1. Поддержка Небес Руками

Это популярные упражнения. Результативность этих

упражнений выше, если строго следовать требованиям, предъявляемым к динамическим упражнениям.

Стоять естественно, ноги параллельны на ширине плеч. Слегка согнуть колени, опустить плечи, согнуть локти и опустить руки по сторонам тела. Расслабить грудь и подтянуть низ живота, расслабить мышцы спины и сохранять голову прямо, взгляд направлен вперед. Успокоить сознание и отрегулировать дыхание. Вдыхать носом, выдыхать ртом, мысленно направить ци в даньтянь. Пальцы направлены вперед, ладони обращены вниз. Поднимать обе руки вверх, предварительно повернув ладони вверх и пересекая их перед нижней частью живота; затем повернуть скрещенные руки ладонями вниз и продолжать ими движение вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Эти движения традиционно называются «поддержка небес руками». После этого расслабить скрещенные руки, опустить их через стороны и поместить перед нижней частью живота. Эти движения можно выполнять около 10 раз (Рис. 138 и 139).



Рис. 138



Рис. 139

2. Натягивание лука для стрельбы в ястреба

Стоять естественно, ноги параллельны; переместить левую ногу на шаг влево и согнуть колени, приняв позу полуприседа; подвернуть колени слегка внутрь, обе ноги крепко упираются в землю, бедра отведены назад подобно всаднику, сидящему на лошади; мягко сжать руки и опустить

их за бедра на расстоянии одного кулака от них, затем поднять кулаки на уровень груди, согнув локти в суставе и вытягивая правую руку горизонтально вправо до тех пор, пока она не окажется в 16 сантиметрах от груди, как будто вы держите в этой руке лук (рука-лук). Разведите большой и указательный пальцы левой руки, как будто в руке находится стрела, и вытягивайте эту руку дальше влево; одновременно поверните голову влево, смотря глазами в сторону «цели», которая находится на одной линии с указательным пальцем. Через несколько секунд выпрямите колени, опустите обе руки по круговой траектории и приставьте левую ногу, вернувшись в исходное положение. Этим завершается левосторонняя позиция. То же самое выполнить вправо. Сменить стороны около 10 раз (Рис. 140, 141).



Рис. 140



Рис. 141

3. Поднятие руки для регулирования деятельности селезенки и желудка

Стоять естественно, как бы надавливая ладонями вниз. Вытянуть руки вперед ладонями вверх и поместить их на уровне нижней части живота. Вращать руки внутрь, чтобы повернуть ладони вниз; очень медленно поднимать левую руку до тех пор, пока она не окажется над левой стороной головы, ладонью вверх. Одновременно правая рука движется до тех пор, пока не окажется за правым бедром; затем

раздвинуть пальцы и повернуть правую руку наружу, ладонь как бы нажимает вниз, рука находится у правого бедра на расстоянии двух кулаков, образуя противодействующую силу левой руке. Через несколько секунд повернуть и опускать левую руку одновременно с поворотом правой руки до тех пор, пока обе руки не окажутся одна перед другой, перед нижней частью живота в начальном положении. Это левосторонняя позиция. Аналогичные движения выполнять в правую сторону. Практиковать это упражнение, попеременно поднимая руки 10 раз (Рис. 142, 143).

4. Оглядывание назад для укрепления тела

Стоять естественно, ноги на ширине плеч; слегка согнуть колени и распределить вес тела поровну на обе ноги,



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145

представлять себя деревом с глубоко вросшими корнями. Обе руки свободно висят по сторонам со слегка согнутыми локтями. Развести руки наружу вдоль круговых траекторий, одновременно поворачивая кисти ладонями вверх и двумя средними пальцами почти касаясь друг друга перед нижней частью живота. На выдохе медленно повернуть ладони вниз. Одновременно повернуть голову влево и двигать руки наружу вдоль круговых траекторий, чтобы поместить их около бедер. Пристально взгляните на правую ногу, как будто вы рассматриваете акупунктурную точку на подошве ноги. Через несколько секунд вдохнуть, встать лицом вперед и подвести руки назад к нижней части живота с ладонями, обращенными вверх. Это левостороннее положение. Чтобы выполнить правостороннюю позицию, выдохните при повороте головы вправо, как будто вы смотрите на подошву левой ноги. Попеременно выполнить обе позиции около 10 раз (Рис. 144, 145).

5. Потряхивание головой и виляние хвостом для разведения сердечного огня

Стоять естественно, сделать левой ногой шаг влево. Слегка присесть, приняв позу «всадника», также как и в упражнении «натягивание лука для стрельбы в ястреба», центр тяжести на бедрах. Расслабить грудь и поджать живот,



Рис. 146



Рис. 147

плечи опущены, локти согнуты, мысленно направить ци в даньтянь. Наклонить туловище вперед, глаза смотрят прямо, взяться руками за бедра, немного выше колен, стоять твердо,

подобно дереву с глубоко вросшими корнями, сфокусировать сознание на точках юнцюань. Сохраняя спину выпрямленной как ствол сосны, наклонить туловище; голову двигать к левому колену с ведущим правым плечом; сгибать левый локоть и выпрямлять правую руку, фиксировать взгляд на носке правой ноги. Далее перемещать туловище, как будто его ведет левое плечо; правый локоть сгибается, левый выпрямляется, голова выравнивается на одной линии с правым коленом; вес тела перемещается на ягодицы, образуя противовес движениям верхней части корпуса. Фиксировать взгляд на носке левой ноги. Повторить это упражнение в разные стороны около 10 раз (Рис. 146, 147).

6. Прикосновение к ногам для усиления почек и поясницы

Встать естественно и сделать шаг левой ногой на ширину плеч; колени слегка согнуты и ладони обращены вниз; выпрямите позвоночник и смотрите прямо вперед; переместить руки назад, а затем вернуть их в исходное положение к сторонам туловища и поднять вверх по круговым траекториям над головой с ладонями, обращенными вверх, и пальцами, направленными назад. Мысленно представлять, что ладони поднимаются с помощью некой внешней силы. Через несколько секунд выпрямите колени и нагните верхнюю часть туловища вперед, согнувшись в



Рис. 148



Рис. 149

пояснице, и касаясь ступней обеими руками. Сохраняйте некоторое время руки на ступнях, затем выпрямитесь, приставьте левую ногу и встаньте по стойке «смирно». Этим завершается левосторонняя позиция. Правосторонняя выполняется аналогично, но в противоположном направлении, начиная с шага правой ноги. Повторить упражнение попеременно в обе стороны около 10 раз (рис. 148, 149).

7. Сжатие кулаков и вытягивание рук для увеличения силы

Встать естественно и сделать шаг левой ногой влево, чтобы присесть и принять позу «натягивание лука для стрельбы в ястреба»; вес тела на бедрах, расслабить грудь и подтянуть живот; опустить плечи и локти и направить ци в даньтянь. Очень мягко сжать кулаки и поднять их параллельно до нижней границы груди, оставив расстояние между ними в два кулака, большой палец при этом находится сверху; согнуть локти и поместить предплечья перед грудью, образуя полукруг и оставляя расстояние в три кулака между кулаками и средней линией груди; мощно вытолкнуть левый кулак вперед, сопровождая его взглядом в сторону цели; в то же время правый кулак опускается до уровня поясницы, пальцами вниз, образуя противодействующую силу между двумя руками. После небольшой паузы вернуть оба кулака в начальное положение перед грудью. Разжать кулаки, поднять руки над головой и затем опустить их через стороны к бедрам; приставить левую ногу и встать прямо по стойке



Рис. 150



Рис. 151

«смирно». Это левосторонняя позиция. Сделать один шаг правой ногой вправо и начать выполнение правосторонней позиции. Меняя стороны, повторить упражнение около 10 раз (рис. 150, 151).

8. Сотрясение спины для лечения болезней

Стоять по стойке «смирно», сдвинув вместе колени и пятки, между ступнями угол в 90 градусов. Голову держать прямо, глаза смотрят прямо вперед; сознание сфокусировано в даньтянь. Руки свободно висят по сторонам тела, локти слегка согнуты наружу; пальцы обеих рук выпрямлены и направлены вперед. Надавливая руками вниз, подняться на носках, оторвав пятки от земли как можно выше и выдохнуть. Расслабить все тело и опустить пятки на землю. Тотчас же резко встряхнуть тело и расслабить обе руки. Повторить процесс около 10 раз (Рис. 152, 153).

Окончание упражнения: Встаньте по стойке «смирно» и сосредоточьте внимание в среднем даньтяне на некоторое время, затем 10 раз естественно вдохните и выдохните.



Рис. 152



Рис. 153

III. ТРИНАДЦАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тринадцать Профилактических Упражнений образуют единый метод, включающий динамические и статические формы упражнений, внутренний и внешний тренинги. Эти

упражнения могут выполняться как из положения сидя, так и из положения стоя. За один цикл могут выполняться все 13 упражнений комплекса или от 3 до 5 отдельных упражнений. В процессе выполнения отобранных упражнений, каждое из них должно быть повторено несколько раз. Занимающийся может также начинать выполнение комплекса с начального упражнения и заканчивать его завершающим. Каждый цикл занятий должен продолжаться, по крайней мере, от 5 до 10 минут.

1. Успокоение духа и регулирования дыхания (начальное упражнение)

Поза. Встать естественно с ногами на ширине плеч, колени согнуты, руки естественно висят по сторонам и слегка напряжены, расслабить поясницу и позвоночник, плечи расслаблены и опущены, подмышки открыты. Легко согнуть локти с руками, как бы надавливающими вниз, ладони обращены вниз и пальцы слегка согнуты. Глаза полуприкрыты и смотрят вперед. Для упражнения из положения сидя используется поза простого сидения или сидения со скрещенными ногами. Это упражнение может выполняться от двух до трех раз.

Дыхание. Дышите естественно; мысленно направьте ци в средний дантянь или юнцюань. Дыхание может быть объединено с движениями. При выдохе производится расслабление, на вдохе – концентрация сознания.

Фокусирование сознания. Сознание сосредоточивается в среднем дантяне или в точке юнцюань. Или сознание можно фокусировать способом, более подходящим для вашего индивидуального состояния. Например, занимающийся может произносить вслух слова «расслабляюсь и успокаиваюсь», для вхождения в состояние покоя.

Эффекты. Это упражнение способствует вхождению в состояние покоя.

2. Постукивание зубами и вращение языком

Поза. Оставаясь в предыдущем положении, постучать зубами друг о друга 10 раз, 10 раз поворачивать языком во рту, часто прополоскать рот, разводя его в улыбке, вытягивая трубочкой и сглатывая образующуюся слюну.

Дыхание. Дышать естественно и проводить ци в дантянь.

Фокусирование сознания. Внимание уделяется только языку.



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

Эффекты. Это упражнение помогает укрепить зубы, способствует образованию слюны, улучшает функционирование селезенки и желудка, нормализует пищеварение.

3. Потирание рук и лица

Поза. Продолжая оставаться в предыдущем положении, поместить руки перед пупком, мягко потереть ладони друг о друга 20-30 раз, до появления в них ощущения тепла и прикрыть глаза. Руки положить на лицо и мягко растереть

его 10 раз, как бы умываясь, и открыть глаза (Рис. 156, 157).

Дыхание. Дышите естественно и мысленно направляйте ци в средний даньтянь или юнцюань.

Фокусирование сознания. При потирании рук основное внимание уделяется ладоням (точка лаогун) и кончикам пальцев (точка шисюань); не сосредотачивать внимания на потирании лица для избежания движения ци вверх.

Эффекты. Это упражнение регулирует ци и работу каналов легкого и сердца. Оно также усиливает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

4. Постукивание точки юйчжень

Поза. Продолжая оставаться в положении из предыдущего упражнения, прикрыть оба уха основанием ладоней, локти находятся на уровне плеч; указательные пальцы обращены друг к другу и находятся на точке юйчжень. Поместите указательные пальцы на верхнюю сторону средних пальцев и резко опустите указательные пальцы, стукнув ими по точке юйчжень 10 раз (Рис. 158, 159).

Дыхание. Дышите естественно и мысленно направляйте ци в средний даньтянь. Дыхание можно координировать с постукиванием по точке юйчжень; на вдохе указательный палец помещается на точку юйчжень; на выдохе производится постукивание указательным пальцем по юйчжень. Процесс выполнять ритмично.

Фокусирование сознания. Сознание фокусируется на даньтянь или точках юнцюань.

Эффекты. Упражнение регулирует ци мочевого пузыря, проясняет разум и обостряет слух.

5. Скольжение к точке фенчи

Поза. Продолжая движение предыдущего упражнения, выполнять массаж от точки юйчжень к точке фенчи указательным, средним и безымянным пальцами. Выполнить 10 раз (Рис. 160, 161).

Дыхание. Дышите естественно и мысленно направляйте ци в средний даньтянь.

Фокусирование сознания. Сфокусировать сознание в средний даньтянь и координировать ментальную активность с массажными движениями.

Эффекты. Это упражнение регулирует состояние каналов



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

и коллатералей, оживляет ум, улучшает сон, проясняет зрение и обостряет слух.

6. Массирование точки шеньшу

Поза. Продолжая предыдущее упражнение, выполнить массажные движения ладонями 10 раз от точки фенчи вниз, проходя плечи, до точки шеньшу, расположенной на пояснице, прикладывая больше силы при массаже поясницы. Продолжать массирование всего пути до крестцовой кости и затем начать процесс снова сверху (Рис. 162, 163).

Дыхание. Дышать естественно или выполнять абдоминальное дыхание.

Фокусирование сознания. Сознание фокусируется на точках шеньшу, минмэнь (задний даньтянь) или на среднем даньтяне. Координируйте ментальную активность с массажем.

Эффекты. Это упражнение усиливает почечную ци, укрепляет живот, питает печень и почки и оказывает положительное воздействие на мозг и сердце.

7. Упражнение на растягивание

Поза. Продолжая предыдущее движение приставить левую ногу назад и сделать правой ногой шаг вправо на ширину плеч. (Для позы сидя вытянуть ноги вперед). Медленно поднять обе руки с ладонями, обращенными вверх, и слегка согнутыми пальцами. Толкать ладонями вверх, приподнимаясь, от 3 до 5 раз. Выпрямить колени и согнуть верхнюю часть тела в пояснице, чтобы достать стоп руками. На короткое время оставьте руки касающимися стоп, затем выпрямитесь и вернитесь в исходное положение (Рис. 164, 165). Занимающимся с гипертонией не рекомендуется



Рис. 164



Рис. 165

выполнять упражнение из положения стоя.

Дыхание. Дышать естественно.

Фокусирование сознания. Внимание сосредоточено в даньтянь или точке юнцюань.

Эффекты. Это упражнение улучшает состояние печени и почек, стимулирует сущностную ци и снимает напряжение с сухожилий и костей.

8. Двойные вертикальные круги

Поза. Продолжая предыдущее упражнение, приставить правую ногу и сделать левой ногой полшага влево. (Выполняющие упражнение из положения сидя должны скрестить обе ноги.) Руки естественно опустить по сторонам ладонями вниз; поднять постепенно руки до уровня ушей; вытянуть руки вперед и затем вниз по круговой орбите, как будто вы вращаете лебедку; согнуть колени и наклонить туловище вперед и вниз одновременно с движением рук. Выпрямите ноги, оставив колени немного согнутыми. Повторить упражнение несколько раз.

Дыхание. Дышать естественно или координировать дыхание с движениями. При опускании рук производится выдох и ци мысленно направляется в точку юнцюань. При поднимании рук производится вдох и сознание фокусируется на среднем даньтяне.

Фокусирование сознания. Сознание фокусируется в средний даньтянь. Все внимание должно быть сконцентрировано на ощущениях движения ци/дыхания.

9. Горизонтальные круги

Поза. Продолжая предыдущее упражнение, приставить левую ногу и сделать правой ногой полшага вправо. Обе руки опустить естественным образом по сторонам с ладонями, обращенными вниз, далее поднимать руки до уровня груди и разводить их, описывая одинаковые горизонтальные круги перед грудью. Вернуться в исходное положение. В позе стоя согнуть колени и наклонять корпус вперед по мере движения рук вперед вдоль средней линии; когда руки разводятся, тело слегка приподнимается и затем возвращается в исходное положение. Повторить около 10 раз, перед возвращением к позе естественного стояния (Рис. 168, 169).

Дыхание. Дыхание естественное или координируется с движениями рук. Когда руки разводятся, производить выдох



Рис. 168



Рис. 169

и мысленно распространять ци из среднего даньтяня наружу; когда руки заканчивают очерчивать круг около груди, вдыхать и собирать ци в средний даньтянь. Комбинирование дыхания с движениями рук приводит к тому, что движения становятся более плавными, медленными и наполненными силой.

Фокусирование сознания. Сознание фокусируется в среднем даньтяне. Все внимание должно сосредотачиваться на круговых движениях и ощущениях в теле, вызываемых рассеивающими и собирающими ци/дыхание движениями.

Эффекты. Это упражнение регулируют ци/дыхание.

10. Боковые круги

Поза. Продолжая предыдущее упражнение, приставьте правую ногу и сделайте полшага левой ногой влево. Обе руки естественно опущены по сторонам с ладонями, обращенными вниз и пальцами, направленными вперед. Перемещать обе руки по дугам, по направлению к точке цихай на животе; далее руки поднимать, проводя их перед грудью до уровня головы. Разводить руки в стороны и далее постепенно опускать, каждой описывая окружность. В процессе поднятия рук слегка выпрямлять ноги и при опускании рук немного их сгибать с одновременным легким опусканием туловища. Повторить несколько раз (Рис. 170, 171).

Упражнения 8, 9 и 10 могут выполняться как единое



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172

упражнение, состоящее из трех частей (Рис.172).

Дыхание. Дыхание естественное или координируется с движениями. При разведении рук и их опускании выполнять выдох и вдыхать, когда руки движутся навстречу друг другу и вверх.

Фокусирование сознания. Сознание концентрируется на среднем даньтяне и на круговых движениях рук.

Эффекты. Это упражнение регулируют процесс открытия, закрытия, поднятия и опускания ци.

11. Натягивание лука в две стороны

Поза. Продолжая предыдущее упражнение, приставить левую ногу и сделать правой полшага вправо. Руки естественно висят по сторонам с ладонями, обращенными вниз, и слегка согнутыми локтями. Развести обе руки наружу, описав каждой небольшую окружность и остановив их на уровне точки цихай, на расстоянии двух кулаков от нижней части живота; далее поднять руки к груди и сжать ладони в кулаки; отвести правый локоть в сторону как будто правой рукой натягивается тетива лука. Вытянуть левую руку влево от туловища, как будто в ней находится лук; глаза смотрят на цель, находящуюся далеко впереди по направлению в сторону указательного пальца левой руки. Колени согнуты в положении всадника. После паузы вернуть руки назад к груди; двигать их вверх и развести по дуге,

разжимая кулаки; затем постепенно опустите их через стороны, одновременно вставая. Это левосторонняя часть упражнения. В правую сторону выполнять движения аналогично, но в противоположном направлении. Повторить упражнение в правую и левую сторону попеременно 10 раз (Рис. 173, 174).

Дыхание. Дышать естественно или координировать дыхание с движениями натягивания лука. Когда руки поднимаются – вдох, когда опускаются – выдох.

Фокусирование сознания. Мысленно собирать ци в средний дантянь и обращать внимание на натягивание лука.

Эффекты. Это упражнение улучшает функции дыхания, регулирует ци легких и укрепляет поясничную область и конечности.

12. Журавль, расправляющий свои крылья

Поза. Продолжая предыдущее движение, приставить правую ногу и сделать левой полшага влево. Руки опущены естественно вниз, запястья скрещены перед точкой гуаньюань; некоторое время оставаться в этой подготовительной позиции. Поднимать обе руки через стороны до уровня плеч, согнуть локти таким образом, чтобы руки вместе с запястьями и пальцами образовывали дугу; после паузы опустить руки через стороны и скрестить запястья перед точкой гуаньюань снова. Одновременно с этими движениями отставлять назад левую ногу, слегка приседая. Чтобы выполнить правостороннюю часть упражнения, сделайте правой ногой полшага вправо. Повторить упражнение попеременно в противоположные стороны несколько раз (Рис. 175, 176).

Дыхание. Дыхание естественное или координируется дыхание и движение: вдох выполняется при подъеме рук, а выдох при их опускании.

Фокусирование сознания. Сознание фокусируется в дантянь или юнцюань или производится координация дыхания и деятельности сознания: при вдохе сознание концентрируется на среднем дантяне, а при выдохе на точке юнцюань. Также необходимо уделять внимание движениям рук.

Эффекты. Это упражнение стимулирует движение (ци) вверх и вниз, увеличивает жизнеспособность и укрепляет мышцы груди и рук.



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176

13. Мысленное проведение ци в дантянь для завершения упражнений

Поза. Это положение аналогично начальной позе. Завершая предыдущее упражнение, свести руки вместе и мягко их потереть (ладони – Ц.Х.) несколько раз. Затем поместить обе руки на пупок: левая рука снизу, а правая лежит поверх левой. Провести массаж живота обеими руками по часовой стрелке изнутри наружу по спирали, начиная от пупка с маленькой окружности влево и с каждым кругом увеличивая радиус. Выполнить от 20 до 30 круговых движений. При этом сверху руки никогда не должны

пересекать границу сердца, а снизу границу лобковой кости. После небольшой паузы выполнить массаж против часовой стрелки: от сердца вправо, снаружи внутрь по спирали с уменьшением радиуса. Выполнить от 20 до 30 круговых движений прежде, чем руки окажутся над пупком. Затем опустить обе руки и вернуться в положение естественного стояния (Рис. 177, 178).

Дыхание. Дышать естественно и мысленно направлять ци в средний даньтянь

Фокусирование сознания. Сознание фокусировать на среднем даньтяне; координировать движение ци и движение рук, мысленно подсчитывать количество выполненных кругов и вернуть сознание в конце к обычному состоянию.

Эффекты. Эти движения улучшают функции селезенки, регулируют дыхание и стимулируют изначальную ци.



Рис. 177



Рис. 178

IV. ПЯТНАДЦАТЬ ФОРМУЛ ТАЙЦЗИ ЦИГУН (БОКС С ТЕНЬЮ)

1. Регулирование дыхания и успокоение сознания

Стоять естественно; сделать шаг левой ногой влево; согнуть в суставах колени и затем повернуть их немного внутрь, вес тела на бедрах. Выпрямить позвоночник, расслабить грудь и подтянуть живот. Расслабить плечи,

подмышки открыты, локти слегка согнуты; ладони направлены и давят вниз, как бы нажимая на плавающий в воде мяч. Голову держать прямо, глаза смотрят прямо вперед, сознание обращено внутрь тела. Рот мягко прикрыт с языком, находящимся внутри в естественном положении; вдох носом, выдох ртом или выполнять вдох и выдох носом и ртом одновременно. Успокоить сознание и отрегулировать дыхание, одновременно мысленно направляя ци в средний даньтянь. Вытянуть руки вперед и наружу, описав ими дуги; повернуть ладони вверх и поместить их перед нижней частью живота, касаясь средними пальцами друг друга. Через некоторое время, на вдохе, поднять руки до уровня груди; повернуть ладони вниз и на выдохе опустить руки к нижней части живота и опять повернуть ладони вверх (Рис. 179, 180). Выполните четыре цикла дыхательных упражнений, как указано выше, считая до восьми (вдох-выдох один цикл, два счета). На вдохе мысленно произносятся нечетные числа при поднимании рук, на выдохе, с опусканием рук и помещением их перед нижней частью живота, мысленно проговариваются четные.

2. Поддерживание луны

Продолжая выполнение упражнения из того же положения, поднять руки по кривой до уровня головы ладонями, обращенными внутрь и затем вверх; слегка вытянуть вверх голову, взглядом сопровождая руки, которые вытягиваются в стороны к плечам (на расстоянии одного кулака); после паузы повернуть руки внутрь, как бы поддерживая луну; затем медленно опустить руки мимо груди к нижней части живота (Рис. 181, 182). Повторить этот процесс четыре раза. За один раз принимаются два действия – на счет один поднятие рук и на счет два их опускание. Если эти действия комбинируются с дыханием, то с поднятием рук производится вдох, а при опускании выдох. Сознание фокусируется в среднем даньтяне. Этот метод может быть применим во всех следующих упражнениях. При поднятии рук тело слегка приподнимается, а при опускании рук – опускается.

3. Поддерживание мяча с двух сторон

Продолжая упражнение в той же позиции, подвести левую ногу к внутренней стороне правой ноги; сместить вес

тела на правую ногу и сделать левой ногой полшага влево вперед. Поднимите левую руку ладонью вверх под углом к левому плечу, как бы поддерживая мяч, и поверните правую ладонь вниз, двигая ее назад по дуге, немного за правое



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182

бедро. Сместите немного корпус до образования легкого выпада. Этим завершается первое движение (Рис. 183). После небольшой паузы переверните одновременно обе ладони – правую ладонь вниз, а левую вверх и переместите правую ладонь вверх по дуге перед правым плечом, отведя назад вниз левую ладонь немного за левое бедро. Переместите центр

тяжести тела назад, чтобы получился большой выпад, правая пятка при этом находится на линии бедра. Этим завершается второе движение. Практиковать каждое движение по два раза, выполняя серию из четырех движений. При завершении движения руками в конце четвертого движения, повернуть пальцы левой ноги внутрь и сместить вес тела на левую ногу. Пяткой правой ноги описать дугу, приставив сначала ее к внутренней стороне левой ноги и затем сделать ею полшага вправо вперед; правая рука впереди, левая сзади; одновременно перевернуть обе ладони. Вытянуть левую руку вперед по кривой перед левым плечом, а правую отводить с надавливанием назад и вниз за правое бедро, вес тела сместить вперед, образуя небольшой выпад. Этим завершается пятое движение. После небольшой паузы одновременно перевернуть обе ладони и правую руку вытягивать вперед и вверх к правому плечу, а левую руку отводить вниз, остановив ее ладонью вверх перед левым бедром. Изменить форму малого выпада на положение приседа, завершая шестое движение. Смените левосторонний вариант упражнения на правосторонний и повторите выполнение серии из восьми движений. Различие между ними заключается в том, что нижняя ладонь в одном случае обращена вниз, а в другом – вверх (Рис. 183, 184).



Рис. 183



Рис. 184

4. Толкание горы двумя руками

Продолжая из предыдущего положения, повернуть правую стопу внутрь и поднести пятку левой ноги к внутренней стороне правой ноги, которая несет большую часть веса тела. В то же самое время двигать обе руки, поместив их ладонями вниз перед нижней частью живота. Сделать шаг левой ногой влево вперед, одновременно делая толкающее движение обеими руками вперед и вверх к уровню груди. Ладони обращены вперед, пальцы слегка раздвинуты; мысленно прилагать усилие как будто вы хотите сдвинуть гору. Туловище сохранять прямым; центр тяжести тела сместить вперед; сохранять левое колено слегка согнутым таким образом, чтобы проекция колена на землю не выходила за большой палец левой стопы. Наклонить туловище немного вперед, глаза смотрят между руками вперед. Это левосторонняя позиция толкания горы или первое движение (Рис. 185). После небольшой паузы поверните одновременно обе ладони по направлению к груди, с локтями на расстоянии около одного кулака от туловища, сместите центр тяжести тела назад, правая ягодица находится при этом на одном уровне с пяткой, образуя большой выпад в положении полуприседа. Это второе движение (Рис. 186).

Выполните эти два движения по два раза, таким образом, сделав серию из четырех движений. В то время, когда руки отводятся в конце четвертого движения, поверните левую стопу пальцами внутрь, чтобы перенести на нее вес тела, одновременно подтягивая пятку правой ноги к внутренней стороне левой ноги и дальше делая ею шаг вправо вперед. Вытянуть обе руки, образуя правосторонний выпад и завершая правостороннее движение толкания горы – пятое движение. Тотчас поверните руки таким образом, чтобы ладони оказались обращенными внутрь, одновременно перемещая вес тела назад для образования большого выпада в положении полуприседа. Этим завершается шестое движение. Поменять левую сторону на правую и выполнить последние два движения четыре раза каждое, чтобы завершить серию из восьми движений.

5. Круговые движения рук

Продолжая от окончания восьмого движения предыдущего упражнения, разверните левую ладонь и двигайте

ее влево, одновременно отводя правую руку вниз; поверните правую ступню внутрь и левую ступню наружу, каждую на 30 градусов, чтобы принять позу «всадника». Одновременно разводите руки: левую вращайте влево ладонью, обращенной внутрь, очерчивая ею дугу и взглядом сопровождая ее движение, голова поворачивается в том же направлении; затем разверните правую ладонь и взгляд переведите на нее, двигайте правую руку по дуге, одновременно голова сопровождает движение руки и тело также поворачивается. Этим завершается упражнение в две стороны. Продолжайте выполнение упражнения, повторив движения восемь раз (Рис. 187, 188).



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

6. Птица Рух расправляет крылья

Продолжая восьмое движение последнего упражнения, сместите центр тяжести тела на правую ногу и подтяните левую ногу к внутренней стороне правой ноги, формируя Т-шаг. Переместите левую руку вперед вверх по кривой на тот же самый уровень, что и правая рука; опустите обе руки через стороны и скрестите их перед нижней частью живота; сделайте левой ногой полшага влево вперед, образуя правосторонний малый выпад в положении полуприседа. Поднять обе руки через стороны до уровня головы, пальцы сведены вместе и выпрямлены; слегка согнуты запястья, локти и плечи. Каждая рука по форме образует кривую, которая подобна крылу мифической птицы Рух, расправляющей свои крылья (этим завершается первое движение). Тело слегка приподнять, верхняя часть туловища выпрямлена, глаза смотрят вперед (Рис. 189). После короткой паузы, через стороны опустить руки и скрестить их перед нижней частью живота, тело несколько опускается. Этим завершается второе движение (Рис. 190). Выполнить эти движения по два раза каждое. По окончании, повернуть левую ступню внутрь и подтянуть пятку правой ноги к внутренней стороне левой ноги; сделать правой ногой полшага вправо вперед, одновременно смещая центр тяжести на левую ногу, образуя малый выпад в положении полуприседа. Выполните движения «расправливание крыльев» дважды.



Рис. 189



Рис. 190

7. Красный дракон выпускает свои когти

Заканчивая восьмое движение последнего упражнения, повернуть правую ступню внутрь и подтянуть пятку левой ноги к внутренней стороне правой ноги, одновременно смещая центр тяжести тела на правую ногу, выполняя Т-шаг. Переместить левую ногу на полшага влево вперед, образуя небольшой выпад в положении полуприседа, одновременно поворачивая ладони вверх. Вытянуть левую руку влево вперед перед левым плечом, пальцы разведены, локоть согнут, ладонь направлена вверх на уровне плеча. Правую руку отводить назад за правое бедро и далее по дуге вверх, пальцы слегка разведены, локоть согнут, ладонь обращена вверх, как будто рука намеривалась двигаться дальше вперед, но остановилась за правым ухом. Это первое движение. После короткой паузы, вытягивать правую руку ладонью вниз влево вперед и остановить на уровне груди, одновременно поворачивая корпус немного влево. Во время поворота правой ладони вверх, отводить левую руку назад по дуге мимо левого бедра, пальцы слегка расставлены, ладонь направлена вверх, локоть согнут под острым углом, как будто рука собирается продолжать движение вперед, но остановилась немного позади уха. Это второе движение. Повторить эти два движения. Затем поверните левую ногу внутрь и подтяните правую ступню к внутренней стороне левой ступни, одновременно смещая вес тела на левую ногу, и далее делая правой ногой полшага вправо вперед; вытягивая правую руку вперед, а левую назад и завершая этим пятое движение. После небольшой паузы вытянуть левую руку вперед к правой, ладонью вверх на уровне груди, одновременно поворачивая тело немного вправо; правую руку двигать по кривой наружу и затем назад около правого бедра, ладонью вверх, пальцы разведены, локоть согнут под острым углом. Поднимите левую ладонь вверх, в то время как правая рука продолжает двигаться до тех пор, пока не окажется позади правого уха. Этим завершается шестое движение. Повторить пятое и шестое движения еще раз, чтобы эта часть упражнения состояла из четырех движений или восьми движений с учетом повторения упражнения в противоположную сторону. Для того чтобы переходить к следующему движению, левая рука должна быть вытянута,

а правая находится позади правого уха в конце восьмого движения (Рис. 191, 192).

8. Утопить плавающий мяч

Продолжая восьмое движение предыдущего упражнения, повернуть пальцы правой ноги внутрь на 15 градусов, а левой наружу также на 15 градусов, приняв позу «ноги на ширине плеч». Правой рукой нажимать вниз из положения из-за правого уха вперед перед правым плечом и далее, перевернув левую ладонь вниз, обе руки двигать вместе. Надавливать обеими руками вниз по траектории подобной символу «U»



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

перед правым плечом. Без остановки поднять обе руки вверх вдоль траектории подобной второй стороне «U», как будто мяч под действием выталкивающей силы оказался на поверхности перед грудью. Этим завершается первое движение. Далее двигать руки вниз опять с надавливанием и поднять их вверх справа перед грудью, завершив второе движение. Когда нажимаете руками вниз справа перед грудью, верхнюю часть туловища смещать влево и затем вправо соответственно, сгибать колени и немного приседать всем телом. Повторить 8 раз (Рис. 193, 194).

9. Игра в мяч слева и справа

Продолжая из восьмого движения предыдущего упражнения, описать дугу перед правым бедром, по мере того, как руки нажимают вниз от левой стороны груди, сместить центр тяжести тела на правую ногу и подтянуть левую стопу к внутренней стороне другой стопы, образуя шаг Т-формы; сделать левой ногой один шаг влево вперед, подтянуть нижнюю часть живота, вес тела распределить на бедра, ладони обращены вниз; вытянуть руки вперед влево, как бы нажимая ими на мяч. Опустить руки на уровень бедра, с внутренней стороны левой ноги, сместить вес тела вперед, образовав выпад, левое колено и пальцы левой ноги — на одной линии. Это первое движение. Отвести руки назад вдоль внешней кривой около правого бедра, одновременно перемещая вес тела назад; расслабить грудь, подтянуть живот и сделать большой выпад в положении полуприседа с правым бедром, находящимся на одной линии с пяткой, глаза смотрят влево вперед. Этим завершается второе движение. Повторить оба движения, чтобы всего получилось четыре. Затем сразу повернуть левую стопу внутрь, чтобы перенести вес тела на нее, приставить правую стопу к внутренней стороне левой, образовав псевдо Т-шаг; сделать правой ногой один шаг вправо вперед; повернуть кисти ладонями вниз и вытянуть их вперед вправо, одновременно смещая центр тяжести тела вперед и образуя правосторонний выпад. Это пятое движение. Вытянуть обе руки по направлению влево и остановить их немного в стороне от левого бедра, одновременно перемещать вес тела назад; подтянуть нижнюю часть живота и сделать большой выпад в полуприседе; левое бедро и пятка находятся на одной линии, взгляд направлен

прямо вправо. Этим завершается шестое движение. Объединить все эти движения в одно упражнение, состоящее из восьми движений, включая их выполнение попеременно в левую и правую стороны (Рис. 195, 196).

10. Павлин распускает хвост

Продолжая из восьмого движения последнего упражнения, соединить руки ладонями вместе перед нижней частью живота. Это упражнение выполняется в односторонне нагруженной позиции. Повернуть пальцы правой ноги внутрь; приставить левую ступню к внутренней стороне правой ноги, переместить центр тяжести тела на правую ногу, выполняя тем самым псевдо Т-шаг; сделать левой ногой один шаг влево вперед. Вытянуть руки вперед и вверх до уровня груди, одновременно смещая центр тяжести тела на левую ногу и образуя выпад; развести руки в стороны, локти и запястья согнуты, глаза смотрят прямо вперед; контролировать, чтобы локти находились на уровне груди, а кисти на уровне плеч и на расстоянии одного кулака от вертикальной проекции груди. Это первое движение. Вернуть руки к средней линии туловища, затем опустить их вниз к нижней части живота и в то же время сместить вес тела назад на левую ногу, образуя большой выпад в положении приседа, правая ягодица находится на одной линии с пяткой. Этим завершается второе движение. Повторить оба движения. Повернуть пальцы левой ноги внутрь и переместить на нее вес тела; подтянуть правую стопу к



Рис. 195



Рис. 196

внутренней стороне левой, образуя псевдо Т-шаг и шагнуть правой ногой на один шаг вправо вперед. Вытянуть руки перед грудью и затем развести их в стороны. Сместить вес тела вперед, образуя выпад и завершая пятое движение. И, наконец, вернуть руки к средней линии туловища и затем опустить их к нижней части живота, одновременно смещая вес тела назад для образования большого выпада в положении приседа. Это шестое движение. Повторить последние два движения. Все упражнение получается состоящим из восьми движений (Рис. 197, 198).



Рис. 197



Рис. 198

11. Белый журавль расправляет свои крылья

Продолжая из восьмого движения последнего упражнения, соединить руки ладонями вместе перед нижней частью живота и образуя большой выпад в положение полуприседа. Повернуть пальцы правой ноги внутрь и приставить пятку левой ноги к внутренней стороне правой стопы, образуя псевдо Т-шаг, одновременно смещая центр тяжести тела на правую ногу; сделать левой ногой полшага влево вперед, образуя малый выпад в положении полуприседа. Руки находятся перед нижней частью живота. Поднять левую руку, локоть согнут, ладонь обращена вперед, пальцы слегка согнуты и разведены; вместе с поворотом запястья на уровне головы производить сгибание локтя наружу. Одновременно отводить правую руку назад и вниз до тех пор, пока она не окажется на расстоянии одного кулака позади правого бедра; ладонь обращена назад, пальцы направлены вниз, в локте

сохраняется напряжение. Слегка повернуть голову и тело влево, чтобы объединить и уравновесить все действующие на тело силы. Этим завершается первое движение. После короткой паузы опускать левую руку по кривой вдоль средней линии туловища до тех пор, пока она не окажется за правым бедром. Как только рука опустится за правое бедро, поднимать руку вдоль кривой к средней линии туловища и остановить ее, когда запястье окажется с боковой стороны головы. Слегка повернуть голову и тело вправо, завершив второе движение. Во время опускания верхней руки вниз и поднимания нижней руки на мгновение, когда они соприкасаются перед нижней частью живота, мысленно сосредоточить всю силу в средний даньтянь. Повторить оба движения. Затем сразу же повернуть пальцы левой ноги внутрь и сместить на нее вес тела, подвести правую стопу к внутренней стороне левой, образуя псевдо Т-шаг и сделать правой ногой полшага вправо вперед, образуя малый выпад в положении полуприседа. Повторить все движения несколько раз, чтобы все упражнение состояло из восьми движений (Рис. 199, 200).



Рис. 199



Рис. 200

12. Дикая лошадь распускает гриву

Продолжая из восьмого движения последнего упражнения, повернуть пальцы правой ноги внутрь и сместить на

нее вес тела, приставить пятку левой ноги к внутренней стороне правой ноги и сделать ею шаг влево, полуприсев и приняв позу всадника. Опустить правую руку по кривой мимо груди и далее, выполняя надавливающее движение с внешней стороны правого колена, пальцы слегка согнуты и разведены, ладонь напряжена. Левую руку поднять снаружи вдоль кривой от внешней стороны левого бедра мимо груди таким образом, чтобы она оказалась над внешней частью левого плеча, локоть направлен наружу и ладонь обращена внутрь. Слегка повернуть голову и туловище влево, глаза смотрят вниз перед правым коленом. Руками прикладываются усилия в противоположных направлениях. Это первое движение. Когда руки при своем движении встречаются перед грудью, опускающаяся рука должна находиться снаружи по отношению к поднимающейся руке. Правая рука движется против часовой стрелки, а левая – по часовой. Затем опустить левую руку вдоль кривой мимо груди с нажимом вниз над внешней стороной левого колена, в то же время правая рука снаружи поднимается вдоль кривой от внешней стороны правого бедра мимо груди, достигая внешней границы правого плеча. Слегка повернуть голову и туловище влево, глаза смотрят вниз перед левым коленом. Это второе движение. Повторяя движения выполнить все упражнение, составив его из восьми движений (Рис. 201, 202).



Рис. 201



Рис. 202

13. Перевернуть луну

Продолжая из восьмого движения предыдущего упражнения, сместить центр тяжести тела на правую ногу, приставить пятку левой ноги к внутренней стороне правой стопы, образуя псевдо Т-шаг, и сделать полшага левой ногой влево, поставив ее на ширине плеч. Одновременно с опусканием правой руки поднимать левую таким образом, чтобы они оказались друг напротив друга перед нижней частью живота. Поднять обе руки над головой, проводя их перед грудью. После короткой паузы развести и опустить их через стороны ладонями, обращенными вниз и локтями, направленными наружу. Одновременно наклонить верхнюю часть туловища вперед, вытянуть руки и соединить их перед ступнями, руки согнуты таким образом, что образуют круг, колени при этом сохраняются прямыми. Это первое движение, а также первый круг. После паузы выпрямить позвоночник, расслабить грудь, подтянуть живот и поднять скрещенные руки над головой. Голову держать прямо, смотреть вперед. Это второе движение, а также второй круг. Повторить эти движения несколько раз, чтобы общее количество движений равнялось восьми (Рис. 203, 204).



Рис. 203



Рис. 204

14. Стоять и приседать с выпрямленными руками

Продолжая из восьмого движения последнего упражнения, сместить центр тяжести тела на правую ногу;

приставить левую ступню к внутренней стороне правой, соединив пятки и разведя носки под углом в 60 градусов. Сохранять запястья скрещенными перед нижней частью живота. Затем поднять обе руки через стороны до уровня плеч, оставив их разведенными в стороны, ладони обращены вниз, концы пальцев слегка подняты вверх. Это первое движение (Рис. 205). После короткой паузы присесть, колени сжаты вместе, пятки слегка оторвать от земли, положение верхней части туловища не изменяется. Это второе движение (Рис. 206). Затем выпрямиться, оставляя верхнюю часть туловища в неизменном положении и опустив пятки вместе на землю. Этим завершается третье движение. После второй короткой паузы опустить руки, скрестив их перед нижней частью живота, завершив четвертое движение. Эти четыре движения составляют один цикл. Повторить выполнение каждого цикла четыре раза, чтобы в общей сложности в этом упражнении было сделано 16 движений.



Рис. 205



Рис. 206

15. Слон разминает поясницу

После окончания предыдущего упражнения, сместить центр тяжести тела на правую ногу и сделать левой ногой полшага влево, ноги на ширине плеч. Выпрямить позвоночник, расслабить грудь и подтянуть нижнюю часть живота, успокоить дух и сосредоточить сознание в среднем даньтяне. Затем поместить раскрытые кисти тыльной стороной на поясницу около точки минмэнь. Выпрямить ноги, пальцы как бы захватывают землю подобно корням

глубоко вросшего в почву дерева. Используя поясницу в качестве оси, медленно вращать телом против часовой стрелки, выполняя движение всем туловищем, при этом центр тяжести тела перемещается между двумя ногами. Первое движение завершается, когда тело повернется влево на 180 градусов. Вторым движением тело поворачивается на 180 градусов вправо. Выполнить эти движения 4 раза в каждом направлении, то есть сделать всего 8 движений в обе стороны. В конце упражнения прекратить движения туловищем, встать прямо и собрать ци в средний даньтянь (Рис. 207, 208).



Рис. 207



Рис. 208

V. «ИГРЫ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ» Хуа То

(I) Мой личный опыт знакомства с «Играми»

Ближе к концу правления династии Восточная Хань (25 – 220 гг. н.э.) известный ученый медик Хуа То разработал систему упражнений под названием «Уциньси» – пять комплексов упражнений в подражание движениям тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Они широко применялись в оздоровительных целях и для укрепления физической конституции.

На протяжении последующих династий было создано много новых школ, которые становились популярными только за их уникальную близость к «Играм пяти животных». Я начал изучать «Игры» в 1958 году у Ху Яочжэня, старейшего врача традиционной китайской медицины. В 1961 я изучил Двадцать поз Эмейской школы, Тринадцать форм тайцзи Уданской школы, «Работу ног тигра» и цигун-массаж Тянган (Большая медведица). В 1962 году у мастера цигун Ван Сянчжэя я выучил упражнения цигун из положения стоя. В процессе занятий я пробовал комбинировать особенности этих упражнений с шаолиньским боксом, которым я занимался в юности. В дополнение к этому я попытался объединить некоторые ключевые моменты тайцзи с «Играми пяти животных» известных школ, включая от таких мастеров как Гао Шиго – автора Уциньси, Ван Литина, который написал книгу «Иллюстрированное Уциньси», и древний документ «Сущность Чифена». Большое влияние на мои исследования и систематизацию оказали многочисленные книги по физическому тренингу и поддержанию здоровья методами ТКМ современных авторов.

Систематизированные упражнения Уциньси, которые я представляю здесь, состоят из базовых поз, основных навыков и свободных занятий. Эти упражнения включают также метод, называемый Уцинь-руководство. Занятие может начинаться с выполнения любой из базовых поз или отработки любого из основных навыков. Каждое из основных упражнений состоит из пяти движений и таким образом

весь комплекс состоит из 25 движений. Для одного занятия занимающийся может выбрать от одного до всех пяти движений упражнения. Обычно за один сеанс занятий считается достаточным выполнение серии движений одного животного. Интенсивность выполнения упражнений зависит от индивидуального состояния занимающегося. Обычно движения имитирующие движения журавля или медведя подходят для людей с ослабленным здоровьем, движения медведя рекомендуются людям в возрасте, а журавля для женщин. Для подростков рекомендуется выполнять Игры журавля и обезьяны.

Особенности представленных «Игр пяти животных» заключаются в комбинации внутренних и внешних движений, динамического и статического состояний, взаимовлияния мягкости и твердости, интеграции ментальной и физической активности и единства разума, физического положения тела, ци и силы. Каждое из движений этих упражнений достаточно просто и легко для изучения, хотя для объединения внутреннего и внешнего, движения и покоя может потребоваться длительная практика. Для того чтобы уловить ключевые моменты этих «Игр», я много раз посещал зоопарк, изучая имитационные характеристики движений пяти животных, их повадки. На основе своего собственного опыта и практики я создал Семисловное руководство и Двадцати восьми словную формулу в помощь начинающим для понимания и запоминания ключевых моментов упражнений.

(II) Развитие «Игр пяти животных»

Эти упражнения основаны на повадках и движениях тигра, оленя, обезьяны, медведя и журавля и требуют подражания движениям животных. Описывая состояние своего сознания в процессе выполнения упражнений, я часто говорил занимающимся, чтобы они двигались, как бы играя с волнами и течением, в то время как их сознание парит над морем. «Игры пяти животных» берут свое начало с древнейших времен.

В «Чжуан Цзы» – даосской книге, насчитывающей 20 столетий, описаны упражнения по выдоху свежего и

выдыханию несвежего (воздуха), рекомендуется двигаться подобно медведю и вытягиваться подобно птице для достижения долголетия. В современной ей книге «Хуайнянь Цзы» выполнено описание движений шести животных. Хуа То, который жил во времена династии поздней Хань и рассматривается как самый выдающийся врач древнего Китая создал, «Игры пяти животных». Он был не только хорошим хирургом, специалистом по лекарственным травам, акупунктуре, но также известен за свои знания в области профилактической медицины. Его теория, подчеркивающая важность физических упражнений содержит высказывание, высоко оцениваемое многими людьми и сегодня: «Также как дверную петлю никогда не изъест древооточек, упражнения способствуют улучшению пищеварения, помогают ассимилировать и регулировать ци, улучшают кровообращение, рассеивают болезни, активизируют движение конечностей для того, чтобы вы могли наслаждаться долголетием». Последователь Хуа То – У Пу говорил, что он не потерял остроты ощущений даже в свои 90 лет. Творение Хуа То значительно повлияло на последующее развитие профилактических упражнений.

«Игры пяти животных» также упоминаются в других книгах, таких как «Имэнь Гуанду» и «Основы внутренних и внешних упражнений с иллюстрациями». Хотя описания в них достаточно кратки, в них уже можно увидеть изменение общих методов. Упражнения используются не только для лечения болезней, сохранения бодрости, укрепления физической конституции, массажа акупунктурных точек с регулированием ци, но также они могут использоваться в боевых искусствах. Согласно «Цюань Цзин» («Книга боевых искусств»), «бокс дракона» тренирует сознание, «бокс тигра» – кости, «бокс леопарда» – силу, «бокс змеи» – ци и «бокс журавля» – жизненную эссенцию. Син И (Мысль – действие) бокс был дальше развит в движения 12 животных. «Игры пяти животных» обеспечивают базой для развития разнообразных боевых искусств. В этом смысле цигун-массаж акупунктурных точек и боевые искусства могут рассматриваться как потомки «Игр пяти животных».

Сегодня существуют многочисленные школы «Игр пяти животных», каждая из которых имеет свои собственные

особенности и отличительные черты. В общем случае некоторые упражнения делают акцент на движениях подражания животным, другие – на тренировке ци, одни – на мягкости, другие – на силе. Некоторые комплексы используются для лечения и поддержания здоровья, другие – для боевого поединка. Наиболее важными из них, однако, являются упражнения, направленные на эффективную тренировку ци или жизненной эссенции. Так как эти упражнения объединяют внешние действия с внутренним покоем, позу с ци, внутреннее и внешнее движение, динамическое и статическое состояния, они все заслуживают равного внимания и отношения. Во время выполнения внешних движений занимающийся должен сохранять сознание сконцентрированным, поддерживающим покой внутри движения и объединять твердость и мягкость.

(III) Ключевые моменты «Игр...»

В дополнение к общим ключевым моментам, характерным для всех упражнений цигун при выполнении «Игр пяти животных», необходимо обращать внимание на следующее:

1. Интеграция формы и содержания

«Игры пяти животных» заключаются не только во внешнем подражании движениям животным, но при их выполнении необходимо вживаться в образ того или иного животного, стараться следовать его внутреннему характеру и повадкам. Примерами может быть выразительная сила тигра, живость и изобретательность обезьяны, легкость журавля, плавность и расслабленность движений оленя, основательность и почтенность походки медведя. Только в этом случае при выполнении упражнений можно достичь органического единства тела и разума.

2. Гибкость и округлость движений

Округлость движений указывает на то, что все движения Игр выполняются по дугам и спиральям в форме волновых движений или вращения. Круговое движение, которое всегда завершено и гармонично, может не быть явно выражено в какой-нибудь позиции, однако всегда лежит в основе всей деятельности сознания и использования «мягкой» силы.

Гибкость означает, что каждое движение должно следовать своим собственным требованиям, избегать жесткости и быть легко приспособляемым и согласованным с другими движениями.

3. Медленные и быстрые движения

Упражнения состоят из быстрых и медленных движений. Медленные движения подобны вытягиванию нити из шелкового кокона, а быстрые – движению испуганной змеи. Начинающим рекомендуется делать акцент на медленных движениях потому, что таким образом легче ощутить дух, ци и силу. Тренировки быстрых движений начинают на основе медленных. При выполнении всего упражнения требуется комбинирование и чередование быстрых и медленных движений.

4. Тяжеловесность, устойчивость и ловкость

Тяжеловесность и устойчивость требуют, чтобы движение было наполненным энергией. Ловкость означает, что движения с использованием или при тренировке силы не должны быть явно выраженными. Все три качества необходимы для изучения применения силы при выполнении упражнений.

5. Мягкость и жесткость

Тренировка силы в «Играх пяти животных» преследует целью развитие как жесткости, так и мягкости. Тренировка мягкости предназначена для преодоления жесткости. Ни жесткость, ни мягкость сами по себе не совершенны и не абсолютны и каждая из них содержит свою противоположность. Поэтому практика должна приводить к такому положению, когда мягкость координируется с жесткостью и жесткость координируется с мягкостью. Мягкость и жесткость должны, в процессе выполнения упражнения, естественно чередоваться, как и применение силы, когда она необходима. Начинающим, однако, будет нелегко почувствовать эту тонкость.

6. Порядок выполнения упражнений из «Игр...»

Обычно принято за одно занятие выполнять одно или два упражнения «Игр пяти животных». Начинающие могут выполнять упражнения в следующем порядке: медведь, журавль, олень, тигр и обезьяна. Движения медведя медленны и устойчивы, журавля – легки и эластичны; для

выполнения движений обоих животных требуется приложение значительных усилий. Движения оленя, тигра и обезьяны требуют еще больших усилий и сами по себе трудны для имитации. Правильно освоив все «игры», занимающийся может практиковать всю серию в таком порядке: медведь, олень, тигр, обезьяна и журавль. Объясняется это следующим: циркуляция ци наиболее стабильна при выполнении «игр медведя» и далее от упражнения к упражнению в этом ряду интенсивность и их сложность постепенно может возрастать. Ци лучше регулируется в «играх журавля» и в этом же упражнении происходит постепенное снижение интенсивности нагрузок по мере приближения к завершению упражнения.

7. Координация движений с дыханием

При выполнении «Игр пяти животных» используется естественное дыхание. Начинаящим рекомендуется совсем не обращать внимания на дыхание, чтобы оно стало естественным. Другими словами, начинающие не поддерживают комбинацию дыхания с движениями до тех пор, пока они в совершенстве не овладеют упражнениями.

8. Три момента устойчивости

Занимающиеся должны поддерживать устойчивость, когда выполняют шаг, прохаживаются и при завершении упражнения.

9. Подготовка к упражнениям

Не рекомендуется выполнять упражнения в состоянии голода, переедания, усталости, депрессии или перевозбуждения. Если необходимо, то перед началом занятий необходимо опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Расстегните воротничок и ослабьте пояс. Лучше выполнять упражнение утром или вечером на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Если вы вспотели, то примите необходимые меры, чтобы не простудиться.

10. Добросовестность

«Игры пяти животных» требуют координации движения и покоя и должны выполняться добросовестно. В противном случае может стать невозможным достижение покоя в движении или осуществление движения в спокойном состоянии.

11. Упорство и настойчивость

«Игры пяти животных» – разновидность динамических упражнений цигун, которые эффективны при лечении и профилактике заболеваний и укреплении физической конституции человека. Но результаты появляются только после продолжительной практики. Занимающийся должен не просто выполнять эти упражнения, но относиться к ним серьезно, упорно и настойчиво добиваясь результатов.

(IV) Базовые движения

1. Игры медведя

Ключевые моменты:

Неуклюжий взгляд, но сознание ясное,
Он идет с легкостью тяжелыми шагами.
Собирает ци в средний даньтянь,
С силой трясет плечами в неистовстве.

Медведь выглядит неуклюжим и неловким, мягким как будто без костей. Его характер твердый, простой и прямой, он ходит тяжелым шагом. Однако внутри этих шагов скрывается гибкость и устойчивость. Не подражайте только тяжеловесности, простоте и прямоте повадок медведя, но также попытайтесь продемонстрировать его гибкость и устойчивость в процессе выполнения упражнения. Встряхивание и покачивание являются особенностями движений медведя, поэтому, выполняя движения, прилагайте усилия с верхней части рук (начиная с плеч, локтей, кистей и далее к бедрам, коленям и ступням). Проводите ци в средний даньтянь для того, чтобы ускорить переход к глубокому абдоминальному дыханию и образованию даньтянь ци. Постоянные занятия этим упражнением помогут укрепить физическую конституцию, а также нормализовать функции селезенки и желудка (Рис. 209).

Начальное упражнение. Стоять естественно; сделать левой ногой полшага влево таким образом, чтобы ноги оказались на ширине плеч; немного согнуть колени и распределить вес тела на обе ноги поровну; расслабить локти и плечи, руки слегка согнуты, пальцы разведены, немного

согнуты и как бы нажимают на два плавающих в воде мяча. Голову держать ровно, глаза смотрят прямо вперед. Выпрямить позвоночник, расслабить грудь и подтянуть живот. Успокоить сознание и отрегулировать дыхание, исключить посторонние мысли и направить ци в даньтянь. Мягко прикрыть рот, вдыхать носом и выдыхать ртом или дышать носом и ртом одновременно. На вдохе вытягивать руки наружу и вверх по кривой, до уровня груди. После короткой паузы перевернуть ладони вниз и без остановки опустить их вниз к нижней части живота, одновременно производя выдох. Сделать еще одну небольшую паузу (Рис. 210 – 214). Выполнить это упражнение шесть или более



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218

раз. Это упражнение также является начальным для всех остальных «Игр животных».

(1) **Работа ног медведя.** Продолжая из начального упражнения, слегка вытянуть голову вперед, при этом в шее и спине возникает легкое напряжение, направленное назад; на вдохе приставить левую ногу к внутренней стороне правой ступни, пальцы касаются земли, пятка (левой ноги) немного оторвана от нее. Сместить вес тела на правую ногу и в то же самое время слегка опустить и повернуть тело влево. Мягко сжать кисти, локти слегка согнуты, кулаки внутренней частью направлены назад и предплечья слегка напряжены с силой, направленной наружу вверх от запястий. Сделайте полшага левой ногой, представляя, что вы движетесь против мощного потока воды, преодолевая силу его сопротивления. Затем подведите правую ногу к внутренней стороне левой, пальцы правой ноги касаются земли, пятка приподнята; сместите вес тела на левую ногу и одновременно поверните тело вправо. Это левостороннее движение (Рис. 215 – 218). Сделайте один шаг вперед правой ногой и выполните упражнения в противоположную сторону. При выполнении упражнения лево- и правосторонние движения чередуются.

(2) **Движение покачивания.** Продолжая из предыдущего упражнения, мягко сжать кисти и, начиная движение правым плечом, от верхней части рук распространять его

далее на все тело, выполнив движения покачивания и спирального вращения от 3 до 5 раз; предплечья при этом сдерживают руки в противоположном направлении и описывают дугу. На выдохе сделать левой ногой полшага влево вперед по кривой. Немного согнуть колени, подтянув слегка вниз ягодицы; выполнить покачивание и спиральное вращение вниз от трех до пяти раз описанным способом. Сделать небольшую паузу и затем сместить вес тела на правую ногу, повернуть левую ногу пальцами внутрь с пяткой в качестве опоры; по кривой приставить правую ногу, пальцами касаясь земли и приподняв пятку, к внутренней стороне левой ноги, выполняя при этом вдох и смещая вес



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

тела на левую ногу, одновременно поворачивать туловище вправо. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 219 – 222). В продолжение этой позиции сделать полшага правой ногой вправо вперед, одновременно производя выдох и начиная выполнение упражнения в противоположном направлении. Это правостороннее движение. Выполнять упражнение попеременно в левую и правую стороны.

(3) Движение надавливания вниз. Продолжая из предыдущего упражнения, сместить вес тела на правую ногу; подтянуть левую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне правой, и слегка повернуть тело влево. Разжать обе кисти, оставив пальцы слегка согнутыми и разведенными; двигать руки по кругу от 3 до 5 раз и выпрямить пальцы полностью. В то же время опустить немного плечи, отведя предплечья от туловища; надавливать руками вниз и одновременно перемещать их наружу вдоль кривой, медленно вращая руки по спирали вниз от 3 до 5 раз, с силой, причем каждая последующая дуга больше предыдущей; тело слегка опускается. Далее сделать полшага левой ногой влево вперед, выполняя при этом выдох. Слегка согнуть колени с ягодицами, оттянутыми вниз, и продолжать выполнять покачивающее движение от 3 до 5 раз. После короткой паузы подвести правую ступню к внутренней стороне левой, пальцы касаются земли, и сместить вес тела на левую ногу, одновременно вращая тело вправо. Этим завершается левосторонняя позиция (Рис. 223 – 226).



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230

Продолжая из предыдущего движения, повернуть левую ногу пальцами внутрь и сделать полшага правой ногой вправо, производя выдох. Далее при выполнении упражнения следовать тем же требованиям, что и для левостороннего положения. Практиковать движения попеременно в левую и правую стороны.

(4) Движение опирания. Продолжая из предыдущего упражнения, перемещать обе руки по дугам наружу; легко сжать кисти в кулаки и, следуя требованиям для движений покачивания, покачать руками от 3 до 5 раз в медленном темпе. Затем развернуть локти в стороны, развести большой и указательный пальцы и обратить их внутрь, поворачивая все тело немного влево. На мгновение сделать паузу, развести оба локтя наружу и скрестить запястья перед нижней частью живота. Во время выдоха сделать левой ногой полшага влево вперед; левую руку по спирали развернуть внутрь, внешней стороной руки как бы опираясь влево вперед (большой и указательный пальцы руки обращены внутрь); прикладывать максимальную силу от плеча и предплечья, как будто вы тяжело опираетесь о дерево. Правую руку поворачивать наружу и назад, прилагая силу по спирали от плеча и предплечья для противодействия и уравнивания движения левой руки. Затем повернуть пальцы левой ноги внутрь, одновременно поворачивая тело вправо; приставить пятку правой ноги к внутренней стороне левой стопы. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 227 – 230).

Продолжая из левосторонней части упражнения, покачать обеими руками от 3 до 5 раз, затем скрестить руки перед нижней частью живота, сделать полшага правой ногой вправо вперед и выполнить правостороннюю половину упражнения. Практиковать упражнение попеременно в правую и левую стороны.

(5) Движение надавливания вперед Продолжая из предыдущего упражнения, сместить вес тела на правую ногу, приставив левую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне правой стопы; одновременно повернуть тело немного влево. Кисти остаются слегка сжатыми, медленно покачать руками от 3 до 5 раз в соответствии с требованием к движениям покачивания. Без остановки вынести обе руки до уровня плеч и вытянуть их кулаками

вперед на ширину груди. Левый кулак поместить впереди правого, ладони обращены внутрь. Согнуть руки, локти направлены вниз, запястья слегка повернуты внутрь с приложением легкого внешнего усилия. На мгновение сделать паузу, затем сделать шаг левой ногой влево вперед с выдохом; в то же время выполнить надавливающее движение обеими руками вперед, с приложением силы по спирали, локти направлены наружу, одновременно подтягивать живот и выполнять легкое движение спиной назад в качестве противодействия движениям рук. Далее приставить пятку правой ноги к внутренней стороне левой стопы, одновременно производя вдох и покачивая руками в медленном темпе. Потом повернуть пальцы левой ноги внутрь, одновременно слегка повернуть туловище вправо, опустить кулаки по кривой по сторонам бедер и сместить вес тела на левую ногу. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 231 – 235).

Продолжая из предыдущего движения, покачать руками от 3 до 5 раз; сделать правой ногой один шаг вправо вперед, производя вдох, и выполнить упражнение в правую сторону, как указано выше. Выполнять движения попеременно в правую и левую стороны.

После изучения всех основных движений, практиковать их сериями с первого по пятое и далее в обратном порядке. То же правило применяется для движений всех последующих «Игр».



Рис. 231

Рис. 232

Рис. 233

Рис. 234

Рис. 235

Окончание упражнения. Вернитесь назад к начальному положению и отрегулируйте дыхание. Окончание упражнений для других «Игр» аналогичное.

2. Игры журавля

Ключевые моменты:

Стройный и грациозный

Журавль стоит подобно высокой сосне.

Он летит над плывущими облаками,

Как бы играя с ними.

Сейчас демонстрирует свои крылья, сейчас стоит на одной ноге,

Ци течет плавно вверх, вниз, всюду.

Журавль летит так красиво, что его полет описывается, как игра с облаками и луной. Он стоит спокойный и невозмутимый как сосна. В процессе выполнения упражнений необходимо стараться быть естественным и свободным, как бы летящим по небу вместе с журавлем. Или, в неподвижном положении, подражать спокойствию и легкости поведения птицы. Демонстрация крыльев, приземление и стояние на одной ноге — главные характеристики движений журавля. Чтобы избежать застывания ци, деятельность сознания должна осуществляться мягко, спокойно, медленно и легко (Рис. 236).

(1) Работа ног журавля. После окончания начального упражнения, подвести левую ногу с пальцами, касающимися земли, к внутренней стороне правой ступни, одновременно поворачивать тело влево и смещать вес тела на правую ногу. Во время вдоха сделать полшага левой ногой влево вперед, пальцы касаются земли, а голень и подъем стопы вытянуты в одну линию. Выпрямить другую ногу, воображая себя стоящим в текущей воде и пытаюсь ощутить силу сопротивления потока на голених, одновременно разводить руки наружу; локти согнуты, ладони обращены вперед, пальцы разведены и согнуты. Расправить грудь, одновременно смотря прямо вперед. Сделать небольшую паузу; на выдохе расслабить локти и вернуть руки назад, ладони обращены внутрь; приставить правую ногу, пальцами

касаясь земли, к внутренней стороне левой ступни, слегка согнуть колени, повернуть пальцы левой ноги внутрь, одновременно вращая тело немного вправо, и сместить вес тела на левую ногу. Это левостороннее движение (Рис. 237-240).

Продолжая из левостороннего движения, сделать правой ногой полшага вправо вперед, одновременно производя вдох, и выполнить упражнение, как описано выше, но в противоположную сторону. Повторить упражнение попеременно в правую и левую стороны.

(2) Демонстрация крыльев. Продолжая из предыдущего движения, встать естественно, поднимать и двигать обе руки до тех пор, пока они не окажутся со скрещенными



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 238



Рис. 240

запястьями перед нижней частью живота; согнуть колени и сместить вес тела на правую ногу. Вдыхая, развести руки через стороны, поднимая кисти до уровня головы. Локти, запястья и пальцы слегка согнуты; затем, изгибая пальцы, совершать поднимающимися руками волнообразные движения, подобно тому, как это делает журавль, расправляя и демонстрируя свои крылья. Во время поднятия рук сделать левой ногой один шаг влево вперед, пальцы касаются земли; согнуть правое колено, стопа правой ноги полностью стоит на земле и ягодицы опущены вниз. Таким образом образуется большой выпад в положении приседа. Полностью выпрямить туловище, грудь расправлена, живот подтянут, спину держать прямо, глаза смотрят прямо вперед. Сделать небольшую паузу, сместить вес тела на левую ногу одновременно с перемещением тела; медленно опустить обе руки по сторонам и скрестить их запястьями перед нижней частью живота. Повернуть тело вправо и приставить правую ногу к внутренней стороне левой ноги, пальцами касаясь земли. Пальцы направлены внутрь. Это левостороннее движение (Рис. 241 – 244).

Продолжая из левостороннего движения, сделать правой ногой один шаг вправо вперед, одновременно производя вдох, и выполнить упражнение в правую сторону, как описано выше. Повторять упражнение попеременно в левую и правую стороны.



Рис. 241 Рис. 242 Рис. 243 Рис. 244

(3) Положение стоя. Продолжая из правостороннего движения, приставить левую ногу к внутренней стороне правой и скрестить запястья перед нижней частью живота. На вдохе поднимать руки через стороны до уровня головы; локти, запястья и пальцы согнуты. Во время поднятия рук согнуть и поднять левое колено с пальцами, направленными вниз, голень и подъем стопы вытянуты в одну линию; слегка согнуть правое колено и распрямить позвоночник, взгляд направлен прямо вперед. Эта поза подобна позе стоящего на одной ноге журавля. На мгновение сделать паузу, опустить левую ногу на землю слева впереди от правой ноги и сместить вес тела на левую ногу. Приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой стопы; медленно опустить обе руки и скрестить запястья перед нижней частью живота. Одновременно с поворотом туловища вправо, повернуть пальцы левой ноги внутрь. Это левосторонняя позиция (Рис. 245 – 248).

Продолжая из левосторонней позиции, приставить правую ногу к внутренней стороне левой ноги, поднять правое колено перед нижней частью живота, производя вдох, и выполнить остальные движения, как описано выше, но в противоположную сторону. Повторять упражнение попеременно в левую и правую стороны.



Рис. 245 Рис. 246 Рис. 247 Рис. 248

(4) **Движение приземления.** Продолжая из предыдущего положения, сместить центр тяжести тела на левую ногу, свободно опустить руки по сторонам, сделать правой ногой полшага вперед перед левой ногой, пальцы обеих ног повернуты наружу, ноги находятся на расстоянии ступни друг от друга; руки скрестить и медленно поднимать их через стороны до тех пор, пока они не окажутся на уровне бровей. Присесть вниз таким образом, чтобы колени оказались максимально согнутыми – «приземлиться», затем опустить руки, скрестив их перед животом. Сделав на мгновение паузу, повернуть голову, глазами смотря назад. Повернуть тело вправо. Затем на кончиках пальцев ног развернуть тело вперед, подняться, одновременно разводя руки, и после полного выпрямления корпуса медленно опустить их, скрестив перед нижней частью живота;



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252

развернуть туловище, чтобы вернуть его к исходному положению, одновременно приставив левую ногу к внутренней стороне правой, которая в данный момент несет вес всего тела. Это правостороннее движение (Рис. 249 – 252).

Продолжая из правостороннего движения, сделать левой ногой полшага вперед перед правой ногой и выполнить упражнение в левую сторону, как описано выше, но совершая движения в противоположном направлении. Повторять упражнение попеременно в правую и левую стороны.

(5) **Движения полета.** Продолжая из положения «приземление», сместить вес тела на левую ногу; приставить правую ногу с пальцами, касающимися земли, к внутренней стороне левой. Опустить обе руки и немного продолжить их движение дальше; сделать правой ногой полшага вперед перед левой, пальцы повернуты наружу, в то же время руки перекрещиваются перед животом и поясница поворачивается вправо, глаза смотрят вправо и назад. Затем одновременно разводить руки через стороны до тех пор, пока левая рука не окажется на уровне плеча, а правая на уровне бедра; согнуть правое колено и сместить вес тела на правую ногу, левую ногу поднять назад, наклонив тело вперед подобно летящей птице. Пожилые люди могут держать равновесие, опираясь задней ногой на землю, в зависимости от своего



Рис. 253



Рис. 254

физического состояния. После паузы опустить руки перед нижней частью живота. Приставить левую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне правой, которая несет в данный момент вес всего тела (Рис. 253 – 257).



Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257

Продолжая из предыдущего положения с весом тела на правой ноге, вынести левую ногу вперед и сделать ею шаг влево вперед для выполнения упражнения в левую сторону, как описано выше. Повторять упражнение попеременно в левую и правую стороны.

3. Игры оленя

Ключевые моменты:

Расслабить тело и конечности и быть в приподнятом состоянии духа,
Избегать жесткости и нежелания при движениях,
Прыгать, наклоняться вперед и временами оглядываться назад,
Проводить ци к хвосту для тренировки сухожилий.

Движения оленя очень расслабленные. Чтобы достичь этого эффекта, прежде всего, необходимо успокоить сознание и избегать нервозности. Фокусировать сознание на точке вэйлу, расположенной в нижней части канала Ду и после занятия пробуйте ощущать прохождение ци вдоль канала

Ду. Продолжительная практика может стимулировать и улучшить кровообращение, а также укреплять жизненную энергию и способствовать расслаблению мышц и сухожилий.

(1) Работа ног оленя. После окончания начального упражнения, подтянуть левую ногу к внутренней стороне правой ступни, пальцы касаются земли, одновременно выполнить вдох и повернуть тело немного влево. Опустить обе руки и слегка задержать их; вытянуть руки с пальцами, прижатыми друг к другу и направленными вперед, ладонями давить вниз. После небольшой паузы на выдохе, вытянуть левую ногу влево вперед; поднять вверх пальцы ноги, сохраняя ступню над землей на расстоянии одного дюйма, и затем выполнить ею движение, как бы с силой нажимая



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



рис. 261



Рис. 262



Рис. 263

на педаль вниз, вытягивая подъем голеностопного сустава на одну линию с голенью. После короткой паузы направить пальцы прямо вперед и опустить ступню на землю, одновременно смотря прямо вперед, как бы идя через грязь. Сместить вес тела на левую ногу и подтянуть правую к внутренней стороне левой, одновременно производя вдох, пальцы касаются земли. Повернуть пальцы левой ноги внутрь, повернуть тело слегка вправо и расслабить кисти, опустив пальцы вниз. Это левостороннее движение (Рис. 259 – 263).

Продолжая из левосторонней позиции, приставить правую ногу к внутренней стороне левой, одновременно производя выдох, вытянуть правую ногу вперед и выполнить упражнение в правую сторону, как описано выше, но заменив движение влево на движение вправо. Поочередно повторять лево- и правосторонние движения.

(2) Движения выпрямления тела. Продолжая из предыдущего упражнения, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, согнуть колени, одновременно вдыхая и немного опуская тело; нажимать обеими руками вниз; пальцы выпрямлены и ладони обращены вниз, слегка согнуть руки в локтях наружу. После небольшой паузы сделать левой ногой один шаг влево вперед, образуя легкий выпад; руки перемещать сначала вперед, а затем – по внешней кривой, остановив их за бедрами; руки остаются

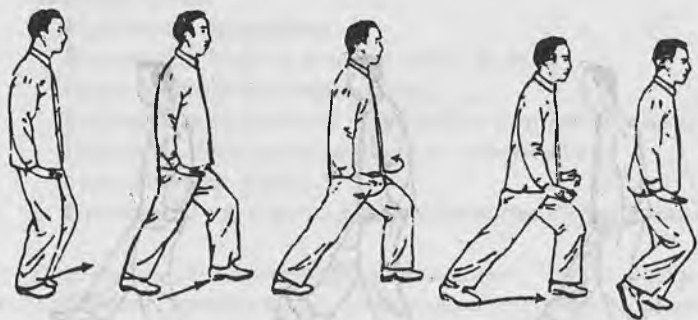


Рис. 264 Рис. 265 Рис. 266 Рис. 267 Рис. 268

направленными наружу. Сместить верхнюю часть туловища вперед и смотреть прямо вперед; сохранять спину и шею выпрямленными и слегка закрепощенными, левое колено находится на одной линии с пальцами левой ноги. Приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ступни и повернуть пальцы левой ноги внутрь, одновременно поворачивая туловище слегка вправо и перенося вес тела на левую ногу. Толкать руками вперед и наружу, описав ими дуги, и остановить их за бедрами. Это левосторонняя часть упражнения (Рис. 264 – 268).

Продолжая из левосторонней части упражнения, приставить правую ногу к внутренней стороне левой, одновременно нажимая ладонями вниз, вернуть обе руки назад, в то же время производя выдох и немного опуская корпус, сделать правой ногой один шаг вперед, чтобы выполнить упражнение в правую сторону, как указано выше, но в противоположном направлении. Упражнения повторять поочередно в левую и правую стороны.

(3) Продвижение вперед. Продолжая из предыдущего упражнения, вес тела на правой ноге, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, одновременно нажимая ладонями вниз. Во время выдоха повернуть пальцы обеих рук назад и сделать левой ногой один шаг влево вперед,

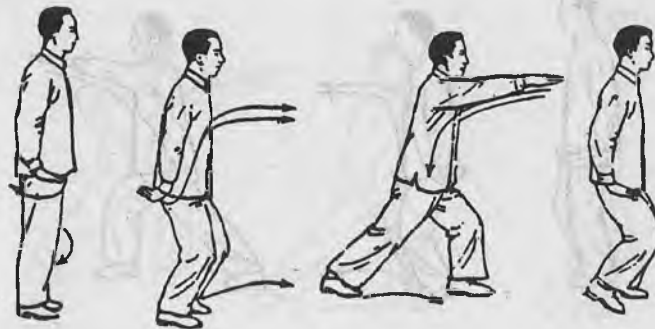


Рис. 269 Рис. 270 Рис. 271 Рис. 272

приняв позу выпада. Поднять обе руки до уровня подмышек перед тем, как их вытянуть в выпаде. Вытянуть руки на уровне плеч вперед, полностью выпрямив локти, запястья и кисти, ладони обращены вниз, глаза смотрят прямо вперед, спина и шея выпрямлены. Затем приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой, одновременно производя вдох и поворачивая тело вправо; руки слегка согнуты наружу и ладони нажимают вниз. Вернуть руки назад к подмышкам и опустить их к бедрам; поместить вес тела на левую ногу. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 269 – 272).

Продолжая из предыдущего положения, вес тела на левой ноге, вынести правую ногу к внутренней стороне левой, ладони обращены вниз. Во время выдоха повернуть обе кисти назад и немного опустить тело, продвинуть правую ногу на один шаг вправо вперед и выполнить упражнение в правую сторону, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторить, чередуя выполнение упражнения, в правую и левую стороны.

(4) Движения оглядывания назад. Продолжая из предыдущего упражнения, когда вес тела смещен на правую ногу, приставить левую ногу к внутренней стороне правой и опустить обе руки, слегка напрягая их в локтях. Сохранять



Рис. 273

Рис. 274

Рис. 275

пальцы выпрямленными и плотно прижатыми друг к другу, ладонями нажимать вниз. Затем, продолжая нажимать руками вниз, выполнить ими круговые движения. Во время выдоха сделать левой ногой один шаг влево вперед, приняв позу выпада, и одновременно повернуть обе кисти назад, пальцы также направлены назад, поднять обе руки к подмышкам и вытянуть их вперед, выпрямить локти, запястья и пальцы, ладони обращены вниз. Запястья повернуть внутрь, руки на уровне плеч, глаза смотрят прямо вперед. Вдыхать и одновременно подводить правую руку по направлению к правым ребрам, согнуть на ней четвертый и пятый палец, запястья повернуть наружу, голову повернуть вправо и назад, глаза смотрят прямо вперед. Сознание сфокусировать на точке вэйлу. На мгновение перед поворотом головы и вытягиванием руки вперед параллельно левой руке, сделать паузу, пальцы выпрямлены. Затем вернуть обе руки к подмышкам и опустить их вниз к бедрам, ладони остаются выпрямленными. Приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ступни и повернуть пальцы левой ноги внутрь, тело повернуть вправо, сместив вес тела на левую ногу для завершения левостороннего движения (Рис. 273 – 278).

Продолжая из положения, когда вес тела смещен на левую ногу, шагнуть правой ногой на один шаг вправо вперед, одновременно делая выдох. Поднять руки вверх к

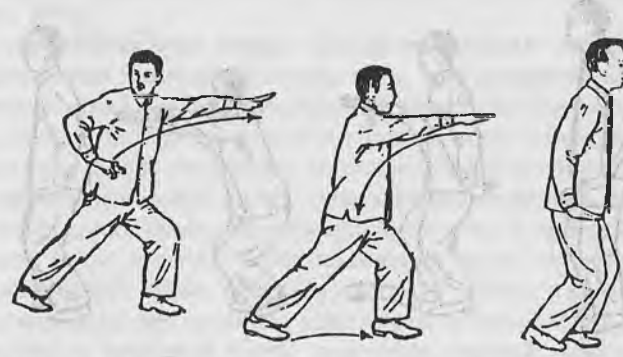


Рис. 276

Рис. 277

Рис. 278

подмышкам и выпрямить их вперед, далее продолжать выполнение упражнения, как описано выше, но сменить движения влево на движения вправо. Повторить, чередуя выполнение упражнения в правую и левую стороны.

(5) **Движение прыганья.** Продолжая из положения, когда вес тела размещен на правой ноге, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, руки опущены вниз, локти немного согнуты, пальцы рук выпрямлены и направлены прямо вперед, ладони надавливают вниз. Колени держать прижатыми друг к другу и при опускании тела их сгибать, пальцы рук повернуть назад. После паузы сделать прыжок с левой ногой впереди и правой, прижатой к ней и находящейся немного позади, правая нога опирается на цыпочки. Когда выполняется прыжок, обе руки, находящиеся у бедер, поднять до уровня подмышек и вытянуть вперед на уровень плеч. Локти, запястья и пальцы полностью выпрямлены, ладони обращены вниз, запястья повернуты внутрь и глаза смотрят прямо вперед. Вдохнуть и вернуть обе руки к подмышкам и далее опустить их к бедрам; ладони нажимают вниз, тело поднимается, возвращаясь к положению стоя с согнутыми коленями. Вес тела на левой ноге, пальцы левой ноги направить внутрь и повернуть туловище немного вправо. Это левостороннее движение (Рис. 279 – 282).

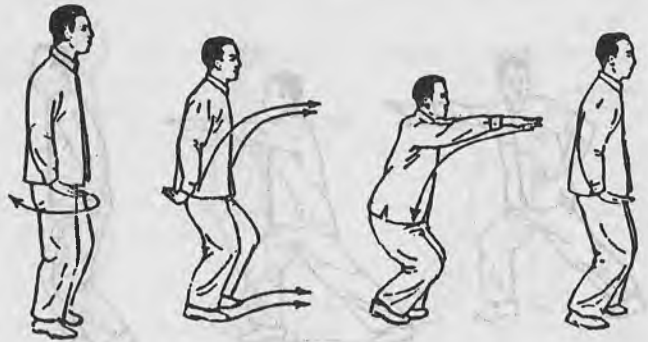


Рис. 279

Рис. 280

Рис. 281

Рис. 282

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге, выдохнуть одновременно с выполнением прыжка вперед с правой ногой в качестве ведущей. Повторить, чередуя выполнение упражнения влево и вправо.

4. Игры тигра

Ключевые моменты:

Смотрит величественно, тигр – царь зверей.

Его жесткость прикрывает внутреннюю гибкость, защищает ее внешней силой.

Неистов как ураган и спокоен, как луна,

Тигр прыгает, охотится и дерется, демонстрируя свою огромную силу.

Подражая движениям тигра, занимающийся должен сохранять в сознании, что дух животного – в его глазах, сила – в когтях, никто и ничто не может остановить свирепого животного, рыскающего по горам. Движения должны быть наполнены огромной силой. Действия должны не только наводить на мысль об урагане, но также содержать в себе спокойствие луны, таким образом, чтобы достигнуть комбинации покоя с движением и взаимодействия между жесткостью и гибкостью. Охота и сражения составляют главные действия в упражнениях тигра. Постоянная практика поможет увеличить жизненную эссенцию, укрепить поясницу и почки, усилить кости и сухожилия (Рис. 283).

(1) **Работа ног тигра.** После окончания начального упражнения приставить левую ногу, приподняв ее на один сантиметр над землей (начинающие могут сохранять пальцы на земле) к внутренней стороне правой ноги, одновременно выполняя вдох; направить пальцы правой ноги внутрь и повернуть туловище влево. Одновременно напрячь с силой обе кисти, как будто тигр выпускает когти, и двигать руки вперед вдоль кривой, перед поднятием их по сторонам, до уровня бедер; руки слегка согнуты и локти направлены наружу, ягодицы немного подтянуты и направлены вниз. Сохранять верхнюю часть туловища прямой, расслабить грудь и подтянуть живот, смотреть прямо вперед. На выдохе сделать левой ногой один шаг вперед влево, описав ее дугу,

как бы пробираясь через болото, воображая как будто движению ног препятствует противодействующая сила. Но вес тела сохранять на правой ноге. Вытягивать руки вперед и наружу вдоль небольшой кривой, толкая и нажимая ладонями вниз, захватывая землю ногами. Успокоить сознание, отрегулировать дыхание, принять позу выпада в полуприсяде, вес тела на правой ноге. Затем, сместив вес тела на левую ногу, приставить правую ногу к внутренней стороне левой и на выдохе расслабить все тело. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 284 – 287).

Продолжая из предыдущего упражнения, когда вес тела находится на левой ноге, приставить правую ногу к внутренней стороне левой и сделать правой ногой шаг вправо вперед, одновременно производя выдох. Это правостороннее положение. Выполнить упражнение как указано выше, но



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287

в противоположную сторону. Повторить поочередно лево- и правосторонние части упражнения.

(2) **Сила тигра.** Продолжая из предыдущего упражнения с весом тела на правой ноге, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, обеими руками описать дуги, двигая их вперед, наружу и затем назад, остановив на расстоянии одного кулака от бедер. Во время выдоха сделать левой ногой один шаг влево вперед и собрав все силы молча выкрикнуть слово «Ха». Согнуть колени, чтобы сформировать левосторонний «малый шаг тигра», верхняя часть туловища смещается вперед, спина и позвоночник выпрямлены, глаза смотрят прямо вперед, пальцы левой ноги и левое колено находятся на одной линии. Вытянуть руки вниз вдоль кривой с приложением толкающей силы, немного впереди бедер, как это делает тигр своими когтями, и сместить вес тела на левую ногу. Вдохнуть через сомкнутые зубы, направить пальцы левой ноги внутрь, повернуть туловище вправо. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 288 – 291).

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге, приставить правую ногу к внутренней стороне левой и двигать руки по кривой вперед и затем наружу. Сделать правой ногой один шаг вправо вперед, сформировав «малый шаг тигра» и сместив вес тела на правую ногу. Выполнять правостороннюю часть упражнения согласно



Рис. 288



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291

предыдущим инструкциям, но в противоположную сторону. Повторить, чередуя лево- и правосторонние движения.

(3) Тигр выходит из логова. Продолжая из предыдущего упражнения, вес тела на правой ноге, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, руки описывают дуги, двигаясь сначала назад, затем вверх и вперед, останавливаясь у бедер, — пауза. На выдохе молча с силой прокричать слово «Ха». Сделать шаг левой ногой влево вперед с согнутыми коленями, образуя «поступь тигра», сместить вес тела на левую ногу, верхняя часть туловища перемещается вперед, спину и позвоночник держать прямо, левое колено на одной линии с пальцами левой ноги. Поднять кисти на ширине плеч до уровня груди, описав ими дуги, руки согнуты подобно луку, локти направлены наружу, ладони обращены вперед и ими с внутренней силой производится толкающее движение вперед. Расслабить грудь и подтянуть живот, шею и позвоночник держать прямо, глаза смотрят прямо вперед, обе ноги как бы захватывают землю. Вдохнуть через сжатые зубы, пальцы левой ноги повернуть внутрь и одновременно вращать тело немного влево. Приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ноги. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 292 – 295).

Продолжая из левостороннего положения, сделать правой ногой один шаг вперед вправо, образуя «поступь тигра», сместить вес тела на правую ногу и выполнить



Рис. 292

Рис. 293

Рис. 294

Рис. 295

упражнение, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторять упражнение, чередуя правую и левую стороны.

(4) Движение охотящегося тигра. Продолжая из предыдущего упражнения, сместить вес тела на правую ногу, приставить левую ногу к внутренней стороне правой, обе руки по круговым кривым отвести назад и остановить за бедрами. После небольшой паузы, сделать левой ногой один шаг влево вперед, одновременно производя выдох и мысленно с силой выкрикивая слово «Ха», слегка согнуть колени, образуя левостороннюю «поступь тигра», и сместить вес тела на левую ногу. Сделать выпад вперед, позвоночник и поясница выпрямлены и обе руки движутся по дугам вперед и наружу, оставляя между направленными вниз ладонями расстояние в один кулак и почти поднимая их до уровня груди, подобно тигру, поймавшему дичь и крепко прижавшему ее к земле. Глаза смотрят вперед, колени повернуты внутрь, ноги как бы захватывают землю. Во время вдоха через сжатые зубы, повернуть пальцы левой ноги внутрь, приставив правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ноги, отводя руки вдоль кривой назад и останавливая их за бедрами. Слегка повернуть туловище вправо. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 296 – 299).

Продолжая из левостороннего положения с весом тела на левой ноге, приставить правую ногу к внутренней стороне



Рис. 296

Рис. 297

Рис. 298

Рис. 299

левой и затем сделать ею один шаг вправо вперед, образуя правостороннюю «поступь тигра», одновременно производить выдох. Сместить вес тела на правую ногу. Обеими руками выполнить дугообразные движения вперед и наружу и далее завершить правостороннюю часть упражнения, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторить попеременно в левую и правую стороны.

(5) Поединок тигра. Продолжая из предыдущего положения с весом тела на правой ноге, левую ногу приставить к внутренней стороне правой ноги, руки двигать по дугам вперед и наружу, остановив их перед бедрами. На мгновение сделать паузу. На выдохе, собрав все силы, мысленно выкрикнуть «Ха». Сделать левой ногой один шаг влево вперед и согнуть колени, сформировав «поступь тигра»; сместить вес тела на левую ногу, сделать выпад вперед, позвоночник и поясница выпрямлены, подбородок опущен, губы оттянуты вниз, грудь расслаблена, живот подтянут. Во время поднятия обеих рук, как бы со свирепостью нанести ими удар вперед и наружу ладонями вниз, подобно атакующему тигру. С левой рукой впереди в качестве ведущей остановить руки и локти на уровне лба с приложением силы, направленной наружу. Ладонь под углом обращена вниз и находится на одной линии с пальцами левой ноги. Сохранять правую руку на расстоянии около трех кулаков перед плечом, как бы защищаясь ею и держа ее на одной линии с левым коленом. Затем произвести



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302

вдох сквозь сжатые зубы, повернуть пальцы левой ноги внутрь и слегка развернуть туловище влево. Подтянуть правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ноги. Опустить руки по дугам вниз к бедрам. Этим завершается левостороннее движение. (Рис. 300 – 304).

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге, приставить назад правую ногу к внутренней стороне левой, выдохнуть, одновременно делая правой ногой шаг вправо вперед, формируя правостороннюю «поступь тигра», сместить вес тела на правую ногу, защитить нижнюю челюсть правой рукой и сердце левой. Обе руки слегка согнуты локтями наружу и давят вниз. Далее выполнять упражнение, как описано выше, но в противоположном направлении. Выполнять упражнение попеременно в левую и правую стороны.



Рис. 303



Рис. 304

5. Игры обезьяны

Ключевые моменты:

Любит движения естественные, обезьяна
Легка и подвижна, как вспышка света.
Всегда жива и проворна, ее никогда нельзя увидеть
в неподвижном положении.
Сейчас срывает персики, сейчас предлагает фрукты
в подарок.

Обезьяна никогда не прекращает движений, прыгая по скалам и оврагам. Ее движения искусны и быстры, всегда проворны. Однако при всех своих движениях обезьяна в то же время сохраняет полный внутренний покой. В процессе выполнения «Игр обезьяны» важно имитировать не только внешние движения животного, но также быть внутренне спокойным, выполняя любые движения. Это упражнение способствует развитию и тренировке ловкости, психического равновесия и спокойствия. Движения упражнения, главным образом, «срывание персиков и предложение фруктов в подарок» должны быть быстрыми, легкими и постоянно сменять друг друга. При имитации живости и проворства обезьяны, в процессе выполнения упражнения, недопустимы малейшие признаки неподвижности. Другим важным моментом активности обезьяны является максимально возможная подвижность. Это часто бывает затруднительно из-за чувства собственного достоинства человека, воспринимающего себя центром мироздания. Однако в данном случае перевоплощение в образ животного является основным требованием, обеспечивающим высокую результативность упражнений. При этом человек должен демонстрировать не только мелкие незначительные действия обезьяны, такие как оглядывание украдкой и убежание, но также сохранять в голове образ легендарного короля обезьян, с силой и мощью управляющегося с золотой дубиной. Последнее требование – требование перевоплощения, – является важным при выполнении всех «Игр животных».



Рис. 305



Рис. 306



Рис. 307

(1) Работа ног обезьяны. После выполнения начального упражнения, приставить левую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне правой ноги, повернуть правую ступню пальцами внутрь, одновременно слегка развернув тело влево. Во время вдоха сделать левой ногой полшага влево вперед, пальцами касаясь земли, слегка согнуть колено и полуприсесть, образуя правосторонний малый выпад. Одновременно двигать руки по дугам вперед и наружу и согнуть кисти «крюком» (кисть согнута в запястье, концы пальцев собраны в щепоть); перемещать левую руку по кривой до ее остановки перед левым бедром на расстоянии около трех кулаков; локоть согнут и опущен, «рука-крюк» направлена назад, правую руку двигать по кривой до тех пор, пока она не окажется на расстоянии одного кулака сбоку от правого бедра. Расслабить грудь, втянуть шею и двигать глазами, как бы отыскивая что-то впереди. Во время выдоха приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ноги, повернуть пальцы левой ноги внутрь. Слегка развернуть туловище вправо. Описать руками дуги, надавливая ими над внешней стороной бедер. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 306 – 309).

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге и правая нога приставлена к внутренней стороне левой, сделать правой ногой полшага вправо вперед, образуя правосторонний малый выпад; вращать правую руку до ее остановки перед правым бедром и левую до остановки за



Рис. 308



Рис. 309

левым бедром. Затем продолжить выполнение движений, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторять упражнение попеременно вправо и влево.

(2) Оглядываться украдкой во время сидения.

Продолжая из положения, когда вес тела находится на правой ноге, а левая подтянута к внутренней стороне правой, сделать левой ногой полшага влево вперед, одновременно производя вдох сквозь сжатые зубы; согнуть колени и полуприсесть, пальцы правой ноги направить внутрь и слегка повернуть голову вправо, образуя правосторонний малый выпад в положении полусидя. Левую руку, согнутую крюком развернуть в открытую ладонь и поднять ее по кривой перед грудью, остановив над правым глазом. Снова сложить правую кисть в форме «рука-крюк» и, повернув голову, пристально посмотреть вправо; правая рука описывает дугу назад и останавливается немного позади правого бедра, локоть согнут и направлен назад. Затем на выдохе, слегка разжав зубы и собравшись с силами, мысленно выкрикнуть слово «Хай». Опустить левую руку по кривой из положения спереди перед глазом в положение с внешней стороны левого бедра и снова разжать кисть в ладонь. Одновременно вращать правую руку, согнутую крюком, вперед и наружу и, остановив ее с внешней стороны правого бедра, разжать в ладонь. В то же время приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой и слегка повернуть туловище влево. Этим завершается



Рис. 310



Рис. 311



Рис. 312



Рис. 313

левосторонняя часть упражнения (Рис. 310 – 313).

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге и правая приставлена к внутренней стороне левой, сделать правой ногой полшага вправо вперед, одновременно производя выдох и поворачивая пальцы левой ноги внутрь, слегка развернуть голову и туловище влево. Поднять правую руку по кривой перед грудью, остановив ее над левым глазом и повернув голову влево. Передвигать левую руку, согнутую крюком, вперед и наружу вдоль кривой, останавливая ее немного позади левого бедра. Продолжить выполнение правосторонней части упражнения, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторить выполнение упражнения попеременно в левую и правую стороны.

(3) Предлагать в подарок фрукты. Продолжая из положения, когда вес тела находится на правой ноге и левая приставлена к ее внутренней стороне, согнуть кисти в запястьях в форме «рука-крюк» и двигать их вперед вдоль кривой, остановив перед нижней частью живота. Во время вдоха сквозь сжатые зубы, сделать левой ногой один шаг влево вперед; согнуть колени и слегка присесть, образовав правосторонний большой выпад в положении полуприседа. Разжать обе ладони и развернуть их от нижней части живота к бедрам спереди, затем двигать обе руки вперед и наружу и повернуть кисти ладонями вверх, пальцы слегка разведены и согнуты. Согнуть локти и поднять ладони, остановив левую руку на уровне головы, а правую на уровне плеча, с предплечьями, обращенными внутрь, как бы предлагая фрукты. В то время, когда руки находятся сверху, опустить туловище и поднять голову вверх, шея втянута, глаза смотрят вверх вперед на руки. После паузы, на выдохе разжать зубы и, собравшись с силами, мысленно выкрикнуть «Хай». Вернуть руки вниз по дугам к сторонам бедер, приставив правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ступни и слегка повернув тело вправо. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 314 – 318).

Продолжая из положения, когда вес тела находится на левой ноге, а правая приставлена к внутренней стороне левой, сделать правой ногой один шаг вправо вперед, одновременно производя вдох и продолжая выполнение



Рис. 314 Рис. 315 Рис. 316 Рис. 317 Рис. 318

правосторонней части упражнения, как описано выше, но в противоположную сторону. Повторять попеременно влево и вправо.

(4) Собрание персиков. Продолжая из положения, когда вес тела находится на правой ноге, а левая нога приставлена к внутренней стороне правой, согнуть обе кисти в форме «крюка» и повернуть их к нижней части живота. Во время вдоха через сомкнутые зубы, сделать левой ногой один шаг влево вперед, согнуть колени и полуприсесть, сформировав большой правосторонний выпад; кисти разжать в открытые ладони и вернуть их от нижней части живота к сторонам бедер. Затем перемещать обе руки вперед и вверх, левую кисть согнуть в форме «рука-крюк» и остановить на уровне головы, предплечье согнуто. В то же время правая рука также складывается в форме «рука-крюк» и помещается на уровне глаза на расстоянии около двух кулаков от головы, локоть согнут, ладонь обращена вниз под углом. Левая кисть находится на одной вертикальной линии с левой ступней, а правая кисть на линии, проходящей на расстоянии одного кулака от внутренней стороны правого колена. Правую кисть сохранять позади и ниже левой на расстоянии около двух кулаков от левого локтя; поднять голову вверх, втянуть шею и смотреть вперед над большим пальцем левой руки, как бы срывающим персик. На выдохе слегка раздвинуть зубы, пропуская через них воздух и, собравшись с силами,

мысленно выкрикнуть «Хай». Опустить обе руки к сторонам бедер, приставить правую ногу, пальцами касаясь земли, к внутренней стороне левой ноги, повернуть пальцы левой ноги внутрь и развернуть туловище вправо. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 319 – 322).

Продолжая из положения с весом тела на левой ноге и правой ногой подтянутой к внутренней стороне правой ступни, сделать правой ногой один шаг вправо вперед, производя вдох. Поднять правую руку вперед и вверх до уровня головы; поднять левую руку на уровень плеча и продолжить выполнение упражнения в правую сторону, как описано выше, но в противоположном направлении. Повторять, чередуя левую и правую стороны.



Рис. 319 Рис. 320 Рис. 321 Рис. 322

(5) Убегание и прятанье. Продолжая из положения, когда вес тела смещен на правую ногу и левая нога приставлена к внутренней стороне правой, надавливать обеими руками вниз около бедер. Во время вдоха через сжатые зубы, сделать левой ногой полшага влево вперед; колени согнуть и вес тела распределить на бедра, образовав правосторонний выпад с руками согнутыми в форме «рука-крюк» и скрещенными перед нижней частью живота. Во время выдоха перемещать руки со стороны бедер внутрь по дугам; поднимать их до уровня груди таким образом, чтобы расстояние между ними было около одного кулака; локти согнуты, пальцы прижаты друг к другу, верхней частью рук выполняется легкое толкающее движение наружу,

глазами искать впереди. После паузы сделать левой ногой полшага вперед, одновременно производя вдох и опуская туловище для принятия низкого выпада в полуприседе. Левую руку сложить в форме «рука-крюк» и вынести ее вперед на расстояние около четырех кулаков перед левыми ребрами, предплечье направлено наружу, а «рука-крюк» внутрь; смотреть вправо и назад. Сделать паузу во время вдоха и, повернув руки вперед, остановить их рядом с бедрами. Сделать правой ногой один шаг вперед к внутренней стороне левой ноги, образовав правосторонне нагруженную позицию в полуприседе и поворачивая туловище вперед. Этим завершается левостороннее движение (Рис. 323 – 326).

Продолжая из положения с весом тела на левой ноге, сделать правой ногой полшага вправо вперед, одновременно выдыхая и образовав правосторонне нагруженный малый выпад в положении полуприседа. Перевести руки в положение «рука-крюк» и, скрестив их перед нижней частью живота, выполнить правостороннюю часть упражнения, как описано выше, но в противоположную сторону. Повторить упражнение попеременно в правую и левую стороны.



Рис. 323

Рис. 324

Рис. 325

Рис. 326

(V) Свободные занятия «Играми пяти животных»

Свободные упражнения являются вариациями базовых методов и поз «Игр пяти животных», составляемыми самими занимающимися. Базовые методы и позы являются необходимой основой, без освоения которых свободные занятия не будут давать стабильных положительных результатов. Свободные занятия не только должны строго следовать требованиям, предъявляемым к основным позам, но на их базе допускать также определенную импровизацию при выполнении упражнений. Только при понимании этого можно ожидать единения формы и сознания, сохранения энергетического баланса, выполнения движений свободно и естественно, и как результат – вхождение в такое состояние, когда тело и сознание становится единым целым.

Помимо следования базовым требованиям занимающийся свободными упражнениями должен сначала сконцентрироваться и успокоить сознание, отрегулировать дыхание и направить ци в даньтянь. Затем, когда внутренняя ци мобилизуется и становится более подвижной, свободные упражнения могут практиковаться на основе комбинирования требований для базовых форм с методами наблюдения и размышления над действиями животных. Повторное наблюдение повадок животных оставляет у нас более глубокое впечатление и анализ имитируемых движений в этом случае оказывается очень важным.

Ключевые моменты при занятиях свободными упражнениями «Игр пяти животных» включают правильное выполнение начального упражнения, успокоение сознания и регулирование дыхания, проведение ци в даньтянь и пребывание в спокойном состоянии, не отвлекаясь на внешние события. После вхождения в состояние покоя, сосредотачивайтесь на внешнем виде, природе и характерных чертах, движениях и естественной среде обитания животного, которому подражаете. Деятельность головного мозга становится все более и более сконцентрированной на образе животного, образ становится все более четким и приближенным к жизни. При хорошей концентрации мозг находится в особом полностью сознательном состоянии, в котором в автоматическом режиме может регулировать и

восстанавливать некоторые нарушения в работе организма. Это называется вхождением в состояние покоя путем замены тысячи идей на одну. В этом состоянии хорошо снимается усталость, стимулируются физиологические функции и увеличивается эффективность упражнений.

Ниже описаны специфические методики выполнения свободных форм «Игр пяти животных».

1. Игра медведя

После успешного завершения начального упражнения, отрегулируйте дыхание, успокойте сознание и направьте ци в даньтянь, представьте себе группу белых медведей медленно и солидно бредущих по обширному побережью. Движения медведей широкие, устойчивые, немного неуклюжие и наполнены силой и энергией. Вообразите себя прогуливающимися и играющим вместе с ними.

Иногда бродит и покачивается,

Сейчас теснит и играет;

Иногда наклоняется назад, чтобы встряхнуть плечами,

Сейчас толкается, чтобы вырваться вперед;

Иногда моет лицо подобно гигантской панде,

Сейчас присел и нажимает вниз;

Иногда торопливо рыщет в поисках добычи,

Сейчас повернулся назад и наблюдает.

Выполняйте упражнения, варьируя их мириадами способов.

2. Игра журавля

После успешного завершения начального упражнения, отрегулируйте дыхание, успокойте сознание, направьте ци в даньтянь и представьте себе стаю журавлей, отдыхающих спокойно на берегу тенистого озера. Позы журавлей изящны, их движения полны грации и благородства. Вообразите себя находящимся среди них.

Иногда они приземляются на песчаном берегу,

Сейчас расправляют свои белые крылья;

Иногда садятся на водную поверхность,

Сейчас клюют зерно подобно золотым петушкам;

Иногда свободно летят подобно фениксу,

Сейчас взмахивают крыльями подобно лебедям;

Иногда демонстрируют свое оперенье подобно павлинам,

Сейчас стоят, идеально балансируя на одной ноге.

Выполняйте упражнения, варьируя их различными способами.

3. Игра оленя

После успешного завершения начального упражнения, отрегулируйте дыхание, успокойте сознание, направьте ци в даньтянь и представьте себе стадо оленей, мирно пасущихся на необъятном пастбище. Движения оленей изящны и произвольны. Вообразите себя бродящим, также как это делают они.

Иногда они бродят по пастбищу,

Сейчас внезапно побежали;

Иногда останавливаются и оглядываются назад,

Сейчас скачут и прыгают вперед;

Иногда галопом пересекают пастбище,

Сейчас бегут в лес;

Иногда они плавают,

Сейчас мирно стоят на опушке леса.

Выполняйте упражнение, варьируя его различными способами.

4. Игра тигра

После успешного завершения начального упражнения, отрегулируйте дыхание, успокойте сознание, направьте ци в даньтянь и представьте себе свирепого тигра, внезапно появившегося в горах во всем его величии и великолепии. Он гордо шествует в отдалении. Вообразите себя этим тигром, величественно стоящим или бредущим по горам.

Иногда тигр бродит по горам,

Сейчас играет с детенышами;

Иногда голодный выходит из логова,

Сейчас дерется с другим тигром;

Иногда теряет свое самообладание и бушует в неистовстве,

Сейчас атакует свою добычу;

Иногда ложится и наблюдает за луной,

Сейчас в гневе бродит по холмам.

Выполняйте упражнение, варьируя его различными способами.

5. Игра обезьяны

После успешного завершения начального упражнения, отрегулируйте дыхание, успокойте сознание, направьте ци в дантянь и представьте себе группу обезьян, скачущих по камням и прыгающих по веткам деревьев глубоко в лесу. Их движения проворны и настороженны. Вообразите себя играющим среди обезьян.

Иногда обезьяны внимательно оглядываются вокруг,

Сейчас испугались и убегают;

Иногда предлагают в подарок фрукты,

Сейчас тянут золотую дубину;

Иногда собирают персики,

Сейчас вырывают траву;

Иногда учатся сидеть на земле,

Сейчас используют веер, подражая принцессам.

(VI) Упражнения «Игр пяти животных» в ходьбе

«Игры пяти животных» были созданы Хуа То – выдающимся медиком эпохи династии Хань. Они представляют из себя пять комплексов профилактических упражнений, построенных на подражании действиям и характерам пяти животных – тигру, медведю, оленю, обезьяне и птице. Хуа То говорил: «Необходимо избегать перенапряжения, когда вы выполняете физическую работу или занимаетесь упражнениями. Но подходящее количество движений может способствовать пищеварению и усвоению пищи, улучшать циркуляцию крови и, таким образом, предупреждать болезни. Дверную петлю червь древооточек никогда не изъест. Наступление преждевременного старения можно предупредить выполнением движений телом и всеми суставами. У меня есть искусство исцеления, которое называется «Игры пяти животных» – тигра, оленя, медведя,

обезьяны и птицы. Оно может быть использовано для лечения определенного рода болезней и укрепления телосложения. Если вы почувствуете себя нездоровым, выполните один из комплексов пяти животных. Вы пропотеете, почувствуете приятные ощущения во всем теле и у вас улучшится аппетит». «Игры пяти животных» являются самими ранними профилактическими упражнениями известными в Китае.

Представленные упражнения в ходьбе являются упрощенной формой «Игр пяти животных». Эти упражнения могут быть подразделены на пять комплексов. За один раз обычно выполняется только один из них. Не имеет значения, какой из этих комплексов использовать. При выполнении упражнений в ходьбе, любые из них должны начинаться с начального упражнения и завершаться конечным. Начальное и конечное упражнения в основном предназначены для регулирования жизненной энергии. Поэтому к их выполнению необходимо относиться серьезно.

Упражнения в ходьбе главным образом используются для лечения и профилактики хронических болезней и укрепления телосложения. При лечении заболевания вы должны расслабить все тело, устранить все отвлекающие мысли и выполнять упражнение медленно и спокойно. Упражнения показаны при некоторых хронических заболеваниях, таких как невращения, язва, хронический гепатит, хронические бронхиты, люмбаго, боли в ногах, гипертония и коронарные сердечные заболевания. Для пациентов, у которых имеются два последних типа заболеваний, рекомендуется выполнять упражнения в ходьбе для медведя, для тренировки расслабленных, но стабильных и устойчивых движений. Что касается укрепления телосложения, количество упражнений и нагрузки должны быть должным образом увеличены в соответствии с индивидуальным состоянием занимающегося. Движения всегда должны быть мягкими, медленными и расслабленными. В процессе выполнения упражнения дыхание должно быть естественным и сознание сфокусировано в средний дантянь. Со временем можно перейти к глубокому абдоминальному дыханию.

Начальное упражнение

Стоять естественно, ноги на ширине плеч; слегка поверните колени внутрь, расслабьте области тазобедренных суставов и полуприсядьте назад. Выпрямите позвоночник, расслабьте грудь и подтяните живот. Расслабьте руки в плечах и надавливайте обеими руками вниз (ладони направлены вниз) на как бы плавающий в воде мяч. Голову держать ровно, взгляд направлен прямо вперед; мягко прикройте рот, язык размещается естественно внутри; вдыхать носом и выдыхать ртом или дышать одновременно носом и ртом; успокоить сознание, отрегулировать дыхание и мысленно направить ци в даньтянь. Руки перемещать по кривой вперед и наружу, кисти повернуть ладонями вверх и скрестить их перед нижней частью живота. После короткой паузы медленно поднять обе руки до уровня груди, одновременно производя вдох, и повернуть кисти ладонями вниз; на выдохе опустить руки к нижней части живота и повернуть ладони вверх. Выполнить движения восемь раз и опустить руки по сторонам.

1. Прогулка Тигра

Стоять естественно, как при выполнении начального упражнения, сознание сфокусировать в средний даньтянь.



Рис. 327



Рис. 328



Рис. 329

Приставить левую ногу к внутренней стороне правой, сформировав псевдо Т-шаг, вес тела на правой ноге (Рис. 327). Сделать левой ногой полшага влево вперед и слегка согнуть правое колено, образовав выпад, правая ступня полностью касается земли. Кисти сложить подобно лапам тигра с выпущенными когтями и повернуть их внутрь, остановив около бедер (Рис. 328). После паузы сместить вес тела на правую ногу, образовав малый полуприсед; повернуть пальцы левой ноги внутрь, чтобы сместить вес тела. Приставить правую ногу к внутренней стороне левой ступни, сформировав псевдо Т- шаг; перемещать руки вперед и наружу к боковым сторонам бедер, локти согнуты, пальцы, согнутые подобно когтям тигра, расслабить и плавно приподнять туловище (Рис. 329). После паузы правой ногой сделать полшага вправо вперед и повторить движения, как описано выше, но в противоположном направлении.

2. Прогулка Оленя

Стоять естественно, сознание сконцентрировано на среднем даньтяне. Приставить левую ногу к внутренней стороне правой стопы, сформировав псевдо Т-шаг, вес тела на правой ноге (Рис. 330). Без остановки сделать левой ногой полшага влево вперед; слегка согнуть правое колено, правая ступня при этом полностью находится на земле, образуя



Рис. 330



Рис. 331



Рис. 332

выпад; пальцы вместе, руки передвигать вперед и наружу по дуге, поместив их около бедер; основания ладоней напряжены (Рис. 331). После паузы сместить вес тела на правую ногу, образовав позу малого полуприседа; повернуть пальцы левой ноги внутрь, чтобы перенести на нее вес тела и образовать малый выпад, правую ногу приставить к внутренней стороне левой, сформировав псевдо Т-шаг; руками двигать вперед, наружу и внутрь по малой круговой орбите, нажимая ими вниз, до тех пор пока они не окажутся около бедер, локти выпрямлены, основания обеих ладоней напряжены, но пальцы расслаблены, туловище держать выпрямленным (Рис. 332). После паузы сделать правой ногой полшага вправо вперед и повторить упражнение, но в противоположном направлении.

3. Прогулка Медведя

Стоять естественно, сознание сфокусировано в среднем даньтяне. Приставить левую ногу к внутренней стороне правой, сформировав псевдо Т-шаг с весом тела на правой ноге и руками нажимать вниз перед бедрами, ладони обращены вниз (Рис. 333). Сделать левой ногой полшага влево вперед, образовав выпад. Слегка согнуть левое колено, ступня полностью находится на земле. Поднять кулаки до уровня груди и затем опустить их вперед и вниз по кривой, остановив перед бедрами (Рис. 334). После паузы



Рис. 333



Рис. 334



Рис. 335

переместить вес тела на правую ногу, образовав малый полуприсед; повернуть левую ногу внутрь и сместить вес тела на левую ногу, формируя малый выпад. Затем приставить правую ногу к внутренней стороне левой, формируя псевдо Т-шаг; передвигать кулаки вперед и внутрь, чтобы остановить их перед нижней частью живота и слегка опустить все тело (Рис. 335). После короткой паузы сделать полшага правой ногой вправо вперед и повторить упражнение как указано выше.

4. Прогулка Обезьяны

Стоять естественно, сознание сфокусировано в средний даньтянь. Приставить левую ногу к внутренней стороне правой ступни, сформировав псевдо Т-шаг, вес тела на правой ноге; нажимать обеими руками вниз перед бедрами, ладони обращены вниз (Рис. 336). Сделать левой ногой полшага влево вперед, образовав малый выпад. Слегка согнуть правое колено, стопа полностью покоится на земле. Кисти согнуть в положение «рука-крюк» запястьями вперед, поднять их до уровня груди и опустить затем через стороны к бедрам. В то же время повернуть голову вправо (Рис. 337). Сделать паузу и затем сместить вес тела на правую ногу, выполняя шаг в малом полуприседе; одновременно повернуть голову в нормальное положение; поднять «руки-крюк», сгибая локти от 110 градусов до 70, повернуть



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338

пальцы левой ноги внутрь и перенести на нее вес тела, образовав малый выпад. Приставить правую ногу к внутренней стороне левой в форме псевдо Т-шага; одновременно поднять руки до уровня груди, перед тем как их опустить вперед и вниз по кривой, нажимая ими вниз, ладони распрямлены и находятся возле бедер (Рис. 338). После паузы сделать правой ногой полшага вправо вперед и повторить движения как указано выше.

5. Прогулка Журавля

Стоять естественно, сознание сконцентрировано на среднем даньтяне. Подставить левую ногу к внутренней стороне правой, формируя псевдо Т-шаг, вес тела на правой ноге. Руки находятся около бедер (Рис. 339). Без остановки сделать левой ногой полшага влево вперед, образовав малый выпад; выпрямите верхнюю часть туловища с головой, грудью и концами пальцев левой ноги на одной линии. Поднимите пятки; поверните ладони наружу и передвигайте их к передней части бедер. Голову держать ровно, взгляд направлен прямо вперед (Рис. 340). После паузы сместить вес тела на правую ногу, ее ступня полностью покоится на земле; перевернуть ладони вниз; пальцы левой ноги повернуть внутрь и сместить вес тела на левую ногу. Приставить правую ногу к внутренней стороне левой в форме



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341

псевдо Т-шага (Рис. 341). После паузы сделать правой ногой полшага вправо вперед и повторить указанные движения.

Заключительное упражнение

Цигун-упражнения нельзя прекращать внезапно. Необходим некоторый постепенный переход из состояния выполнения упражнения к нормальному состоянию. Это упражнение аналогично упражнению для статического цигуна на расслабление. Движения должны выполняться устойчиво в начале, в середине и при завершении упражнения.

VI. ВНУТРЕННИЙ ЦИГУН-САМОМАССАЖ

Упрощенное название внутреннего цигун-самомассажа – самомассаж. Он выполняется непосредственно самим занимающимся и оказывает положительное воздействие при лечении болезней и поддержании здоровья. Его возможности ограничены только тем, до каких точек и зон тела может достать человек выполняющий самомассаж. Самомассаж является не только профилактическим средством, но под наблюдением врача он также может использоваться в лечебных целях.

Самомассаж может выполняться перед сном или в любое другое время. Для массажа перед сном необходимо снять верхнюю одежду и остаться только в мягкой, не стесняющей движений, одежде. Массаж полезен для прочистки каналов и коллатералей, восстановления динамического равновесия между Инь и Ян, гармонизации ци и крови, улучшения кровообращения.

Самомассаж базируется на положениях теории ТКМ по массажу акупунктурных точек вдоль каналов и коллатералей и в его арсенале имеются уникальные техники, которые могут применяться занимающимся самостоятельно. Когда самомассаж выполняется в комбинации с цигун упражнениями, то самомассаж (или внешнее движение ци) и внутреннее движение ци/дыхания могут органически объединяться, приводя к двойному положительному воздействию на организм и расширяя возможности и эффективность обоих типов упражнений.

Главными результатами воздействия самомассажа

являются прочистка энергетических каналов и гармонизация циркуляции ци и кровообращения.

(I) Главные техники самомассажа

1. Массаж похлопыванием

Этот метод выполняется подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца, которыми производится похлопывание массируемой области. В процессе массажа концы пальцев могут быть сведены вместе или слегка разведены для того, чтобы ритмично похлопывать или наносить ими удары со шлепком. Этот метод предназначен для массажа четырех конечностей.

2. Массаж постукиванием

Согнуть все пять пальцев и свести их концы вместе или слегка развести в форме «веера» («цветка сливы»). Используя пружинистую силу запястья, постукивать концами пальцев по массируемой области. Выполнять упражнение с достаточной силой и точностью. Перед выполнением этого массажа ногти должны быть подстрижены. Он, главным образом, применяется для массажа четырех конечностей.

3. Поглаживающий массаж

Используя ладонь или ее боковую поверхность, поглаживать массируемую область медленно и ритмично. Хотя сила, с которой производится массаж, может варьироваться, в общем случае она не очень велика. Легкое поглаживание применяется для массажа головы, а быстрое, — главным образом, для четырех конечностей и туловища. При быстром поглаживании используется сила всего тела.

4. Массаж вращением

Этот массаж выполняется подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца, а иногда и всей ладонью или ее боковой стороной. В первом случае сила более концентрирована, а в последнем случае, хотя может применяться та же сила, но она в большей степени распределена по поверхности тела. Массаж выполняется круговым движением пальцев или ладони. Рекомендуется концами пальцев выполнять массаж конечностей, а ладонью — живота.

5. Тычковый массаж и надавливание

Тычковое воздействие и надавливание на акупунктурную точку производится кончиками пальцев. При этом может быть использован любой из пяти пальцев, ногти должны быть подстрижены. Массаж выполняется одной или обеими руками. Интенсивность воздействия варьируется в зависимости от выбранной точки. В ТКМ этот метод называется методом «пальцев-игл» и используется на главных акупунктурных точках.

6. Пальцевое массирование

Точки массируются круговым движением подушечек пальцев. Массаж выполняется одним или всеми пятью пальцами с подстриженными ногтями, одной или обеими руками. Интенсивность движений варьируется в зависимости от выбранной для массажа точки. Этот массаж применяется на главных точках.

7. Массирование основанием ладони

Используется основание ладони (сила запястий) для массирования акупунктурных точек круговыми движениями. Этот массаж оказывает более сильное воздействие, чем массирование пальцами и действует на глубоко лежащие мягкие ткани. Он применяется главным образом к суставам и мышечным частям конечностей.

8. Защищивание пальцами

Вытянуть большой палец, а указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец использовать в качестве противодействующих ему. Кончиками этих пальцев захватывать и сжимать массируемую область как бы «клювом журавля». «Клювом» массируются точки на верхних конечностях.

9. Растирание ладонью

Используется боковая сторона ладони для растирания в одном направлении или в двух (вперед и назад). Применяется для массажа живота и четырех конечностей.

10. Рубление рукой

Используя силу запястий, боковой стороной ладони выполняются рубящие движения по акупунктурным точкам. Для усиления удара пальцы руки могут быть разведены. Можно использовать одну или обе руки. Этот метод применяется для массажа толстых мышц на конечностях.

11. Надавливание основанием ладоней

Используется одна рука или две (одна поверх другой) для усиления давления на массируемую область. Применяется для массажа конечностей и обратной стороны поясницы.

12. Захватывание

Используются все пальцы вместе с большим для захвата мышцы, ее приподнятия и массажа. Применяется для акупунктурных точек расположенных в мышечной массе. Этот массаж стимулирует кровообращение.

13 Ударный массаж рукой

Используется внешняя сторона ладони для нанесения легких ударов по акупунктурным точкам. Массаж применяется для туловища и четырех конечностей.

(II) Порядок массажа, акупунктурные точки и эффекты

Самомассаж выполняется на лице, голове, руках, ногах, поясничной области и груди в следующем порядке:

1. Лицо

(1) Умывание лица двумя руками

Растереть все лицо обеими руками подобно умыванию 10 раз. Это смягчает кожу лица и делает ее более невосприимчивой к ветру и холоду.

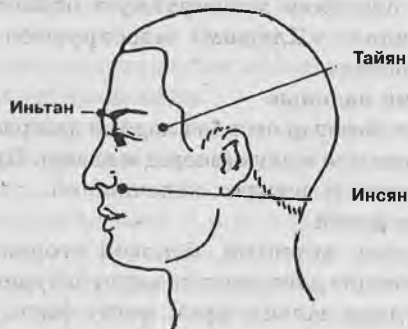


Рис. 342

(2) Массаж иньган

Это – средняя точка между бровями (Рис. 342). Ее массаж помогает избавиться от головной боли, головокружения, бессонницы, глазных болезней, невралгии и т. п. Выполнять тычковый массаж большим, указательным и средним пальцами. Можно использовать оба средних пальца. Массажировать по 10 раз.

(3) Массаж тайян

Местонахождение: две точки расположены симметрично в височных впадинах на расстоянии около 3 см от уголков глаз (Рис. 342).

Показания: головная боль, боль в глазах.

Способ воздействия: используя подушечки большого, указательного или среднего пальцев выполнить массажирование или пальцевое растирание. Повторить 10 раз.

(4) Массаж инсян

Местонахождение: две точки симметрично расположенные в носогубной впадине у основания ноздрей.

Показания: риниты, нарушение обоняния, простуды и заложенный нос.

Способ воздействия: используя подушечки указательного или среднего пальцев, выполнить пальцевое массажирование, или же используя обратную сторону второго сустава большого пальца, массировать вверх-вниз вдоль носогубной впадины 10 раз, используя «поглаживающий метод».

(5) Массаж ушной раковины

Согласно теориям каналов и коллатералей и ушной акупунктуры ТКМ, ушная раковина тесно связана со всем телом. Поэтому массаж ушной раковины может оказывать благотворное влияние на различные органы и части тела. Завитки ушной раковины связаны с головой, лицом, туловищем и четырьмя конечностями. Через ушные мочки, например, можно влиять на глаза; через ушную каверну – оказывать влияние на нервную систему, внутреннюю секрецию и внутренние органы. Для более детального ознакомления с картой связи аурикулярных точек с различными частями тела, смотрите диаграммы ушной

акупунктуры. -Используя подушечки большого или указательного пальцев, можно массажировать ушную раковину (завитки или каверну). Массажировать каждую часть около 10 раз.

2. Голова и шея

(1) Расчесывание волос обеими руками

Используя боковые стороны обеих ладоней приглаживать волосы ото лба назад 20 - 30 раз. Женщины могут использовать деревянный гребень.

(2) Массаж юйчжень

Местонахождение: две симметричные точки, расположенные на расстоянии около 2 см по сторонам от возвышения затылочной кости (рис. 343).



Рис. 343

Показания: бессонница, головная боль, неврастения и т.д.

Способ воздействия: поместить обе руки большими пальцами направленными вниз немного выше точек юйчжень. Используя подушечки больших пальцев массажировать точки юйчжень горизонтально с умеренной силой. Массажировать 10 раз влево и 10 раз вправо.

(3) Массаж точек фэнчи

Местонахождение: эта пара точек расположена под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление (Рис. 343).

Показания: покраснение и болезненность глаз, шум в ушах, головная боль, бессонница, неврастения и простуды.

Способ воздействия: массажировать 10 раз «точечно-тычковым» методом или «пальцевым растиранием».

(4) Массаж ифэн

Местонахождение: эти точки расположены в ложбинке между челюстью и сосцевидным отростком височной кости, за ушной мочкой, на одной горизонтальной линии с точкой фэнчи (Рис. 343).

Показания: шум в ушах, глухота и т.п.

Способ воздействия: используя кончики указательного или среднего пальца, массажировать 10 раз.

3. Плечо и спина

(1) Массаж точки дачжуй

Местонахождение: между спинными отростками седьмого шейного позвонка и первого грудного позвонка, приблизительно на уровне плеч (Рис. 344).



Рис. 344

Показания: ригидность спины, головная боль, неврастения и хронические бронхиты. Эта точка оказывает важное влияние на укрепление организма и сохранение здоровья. Массаж этой точки может помочь при многих заболеваниях.

Способ воздействия: поместить указательный и безымянный пальцы на средний для увеличения силы воздействия. Использовать «тычковый» массаж или

«тычковый с массажем», или же использовать большой, указательный и средний пальцы для защипывания части тела между центром нижней границы волос и точкой шеньчжу вдоль позвоночника. Массажировать 10 раз.

(2) Захватывание и защипывание цзяньцзин

Местонахождение: эти две симметричные точки расположены на самых верхних точках плеча, посередине между точкой дачжуй и плечевым отростком лопатки (рис. 344).

Показания: боли в плечах и спине, ухудшение подвижности рук, невроты и невралгии верхних конечностей.

Способ воздействия: положить руку напротив цзяньцзин и массажировать 10 раз «пальцевым массажем» или средним пальцем нажать на цзяньцзин и потряхивать плечевой сустав, в результате движения мышц плеча и давления пальцем, формируется ритмическая стимуляция точки. Или защипывать точку цзяньцзин основанием ладони и концами четырех пальцев. Повторить по 10 раз каждой рукой.

4. Верхние конечности

(1) Массаж цзяньчжуй

Местонахождение: эти две симметричные точки расположены между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, где при поднимании руки образуется углубление (Рис. 344).

Показания: результаты воздействия на эту точку аналогичны результатам воздействия на цзяньцзин.

Способ воздействия: поместите руку на противоположную ей точку цзяньчжуй и используйте средний палец, чтобы массажировать ее с помощью тычкового массажа и растирания; или надавите на цзяньчжуй и встряхните плечевой сустав, таким образом, чтобы движение мышц плеча и пальцевое надавливание формировали ритмичную стимуляцию точки. Затем поменять руки и повторить процесс еще 10 раз.

(2) Массаж цюйчи и шаохай

Местонахождение: когда локоть согнут, точка цюйчи расположена в углублении, в латеральном конце поперечной локтевой складки, на полпути между латеральным надмышцелком плечевой кости и точкой чицзе; когда локоть согнут, точка шаохай располагается на складке в середине расстояния между внутренним концом складки и внутренним надмышцелком плечевой кости (Рис. 345, 346).

Показания: боль в руках и локтях, ухудшение подвижности рук. Массирование цюйчи также развивает диафрагму и предупреждает и лечит хронические бронхиты. Массирование шаохай также регулирует сердечную ци.

Способ воздействия: поместите большой палец одной руки на противоположную ей точку шаохай и ее средний палец на точку цюйчи, слегка согните локоть и массируйте точки 10 раз. Смените руки и массируйте точки на другой руке 10 раз.

(3) Массаж нейгуань и вайгуань

Местонахождение: нейгуань расположена около 6 сантиметров выше поперечной складки запястья, между сухожилиями ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти. Вайгуань расположена на 6 см выше точки янчи, между лучевой и локтевой костью (Рис. 345, 346).

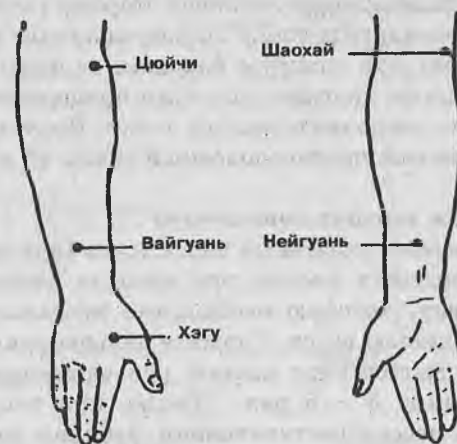


Рис. 345

Рис. 346

Показания: боль в пальцах или руках, ухудшение подвижности локтевых суставов и рук. Массаж нейгуань также оказывает лечебное воздействие при головной боли, головокружении, бессоннице, тошноте, рвоте, при похолодании конечностей, нарушении баланса между селезенкой и желудком, при ангине; массаж вайгуань также помогает при головной боли, головокружении, шуме в ушах, глухоте на нервной почве, а также регулирует циркуляцию ци и крови.

Способ воздействия: поднимите одну руку до уровня груди, ладонь обращена к груди, и используйте большой палец другой руки, чтобы нажимать на точку нейгуань и указательный палец для нажатия на вайгуань. Массажуйте 10 раз. Затем поменяйте руки и выполните массаж точек на другой руке 10 раз.

(4) Массаж хэгу

Местонахождение: между первой и второй пястными костями, приблизительно в середине второй пястной кости на лучевой стороне (Рис. 345).

Показания: глазные болезни, головная боль, ангина, зубная боль, одонтопатия, бессонница, головокружение и неврастения.

Способ воздействия: нажмите на точку хэгу большим пальцем и, придерживая с ладонной стороны указательным пальцем, массажуйте точку 10 раз тычковым методом и надавливанием; или нажмите большим пальцем на точку хэгу и, четырьмя другими пальцами придерживая пятую пястную кость, выполните массаж точки. После смены рук произвести массаж противоположной точки 10 раз.

(5) Массаж верхних конечностей

После массажа указанных выше точек (или некоторых из них), произвести массаж рук методом защипывания. Вытяните руку, которую необходимо массажировать, и держите ее ладонью вверх. Сложите пальцы руки в «клюв журавля» и выполняйте массаж рук защипыванием от подмышки вниз 3 – 5 раз. Также при этом можно использовать массаж постукиванием, рубящие движения и поглаживание. Выбирайте метод в зависимости от требуемой

интенсивности стимуляции. Выполните таким же образом массаж другой руки.

5. Нижние конечности

(1) Массаж футу

Местонахождение: футу расположена приблизительно на 18 см выше верхнего края коленной чашечки и находится на линии, соединяющей переднюю подвздошную ость и боковую границу колена (рис. 347). На каждом бедре расположено по одной точке.

Показания: боль в поясничной и подвздошной области, проблемы с коленным суставом, усталость в нижних конечностях.

Способ воздействия: массаж может выполняться одной или двумя руками методом постукивания, растирания, захватывания, рубящими движениями или ударным методом. Выбор метода определяется требуемой интенсивностью воздействия. Массаж каждого бедра выполняется 10 раз каждой рукой.



Рис. 347

Рис. 348

(2) Массаж хэдин

Местонахождение: эти точки находятся в центре верхнего края коленных чашечек (рис. 348).

Показания: боль коленного сустава и ухудшение его подвижности.

Способ воздействия: точки массируются одной или двумя руками методом пальцевого массирования или рубящими движениями. Массажировать каждую сторону 10 раз.

(3) Массаж инь линцюань и ян линцюань

Местонахождение: инь линцюань находится в углублении ниже медиальной мыщелка большеберцовой кости, ниже нижнего края надколенника около 6 см. Ян линцюань находится в углублении напротив инь линцюань (Рис. 348).

Показания: коленная боль, ухудшение подвижности и усталость коленного сустава. Кроме того, массаж инь линцюань оказывает лечебное воздействие при расстройстве желудка и недостаточности селезенки и желудка. Массаж ян линцюань помогает при люмбаго, невралгии и функциональных нарушениях в работе желчного пузыря.

Способ воздействия: массируются обе точки одновременно 10 раз с помощью большого пальца тычковым методом или растиранием точки.

(4) Массаж цзусанли

Местонахождение: приблизительно на 10 см ниже коленной чашечки и около двух пальцев по ширине, латеральнее переднего гребня большеберцовой кости (Рис. 348).

Показания: для улучшения функций пищеварительной, респираторной, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем. Массаж этой точки особенно эффективен для лечения расстройств желудка, гипертонии, невралгии и обычного запора. Она является очень важной акупунктурной точкой. В древние времена считалось, что если кто-то хочет сохранить бодрость и здоровье, то он обязательно должен прижигать точку цзусанли. Поэтому частый массаж этой точки поможет сохранить здоровье.

Способ воздействия: одновременно массажировать

обе симметричные точки 10 раз методом пальцевого массирования.

(5) Массаж саньиньцзяо

Местоположение: около 10 см выше вершины медиальной лодыжки, на границе большеберцовой кости и на линии, соединяющей медиальную лодыжку и точку инь линцюань (Рис. 348).

Показания: боли в животе, ухудшение подвижности нижних конечностей, некоторые болезни мочевыводящей системы, заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем и, в частности, альгоменорея, нерегулярные менструации и гипертония.

Способ воздействия: массируются обе точки одновременно методом пальцевого массирования (растирания).

(6) Массаж юнцюань

Местонахождение: в углублении на подошве, которое появляется в результате сгибания подошвы, приблизительно в точке соединения передней и средней трети подошвы.

Показания: головная боль, головокружение, звон в ушах, сильное сердцебиение, амнезия, невралгии и гипертония.

Способ воздействия: левой рукой массируется правая точка и наоборот. Массажировать точку 10 раз и, поменяв руки, еще 10 раз.

(7) Массаж нижних конечностей

После массажа акупунктурных точек ног (или части этих точек), провести массаж обеих ног целиком от вершины бедра до пальцев стопы методом зашпывания, используя обе руки 2-3 раза. Затем выполнить рубящий массаж, похлопывание и постукивание ног, растирание и надавливание основанием ладони, захватывание или ударный массаж в зависимости от требуемой интенсивности воздействия. В процессе сеанса массажа менять руки.

6. Пояснично-крестцовая область

(1) Массаж шэньшу

Местонахождение: это симметрично расположенные точки около 5 см в сторону от нижней границы шиповидного отростка второго поясничного позвонка (Рис. 349), на пояснице над почками.

Показания: боль в колене, почечная недостаточность, ночные поллюции, импотенция, альгоменорея, нерегулярные менструации, головная боль, головокружение, звон в ушах, усталость и неврастения.

Способ воздействия: сожмите оба кулака и поместите их на поясничную область, используйте второй пястный сустав, для надавливания и выполнения кругового растирания точек 10 раз. Также можно массажировать точки, легко ударяя их обратной стороной ладони, или растирая и нажимая на них основанием ладони.

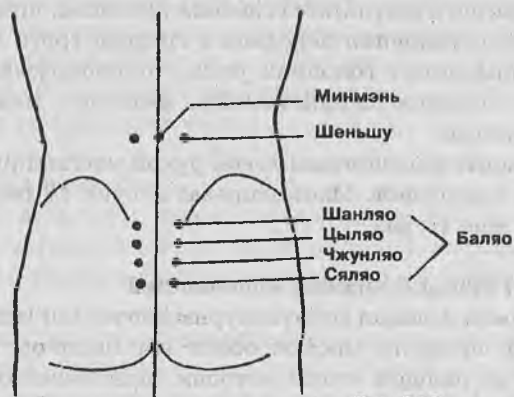


Рис. 349

(2) Массаж яоянь

Местонахождение: в углублении латеральнее промежутка между четвертым и пятым поясничными отрос-

тками. Местоположение точки определяется легче, когда туловище находится в согнутом положении.

Показания: напряженность поясничных мышц, старческое люмбаго и т.д.

Способ воздействия: сожмите оба кулака и поместите их обратной стороной на точки яоянь, используя второй пястный сустав, нажимать и растирать по кругу 10 раз.

(3) Массаж баляо

Местоположение: баляо является общим названием для точек шанляо, цыляо, чжунляо и сяляо – четырех пар точек, в отдельности расположенных на четырех парах крестцовых отверстий (Рис. 349).

Показания: боли в пояснично-крестцовой области, люмбаго, поллюции, нерегулярные менструации, обычный и старческий энурезы.

Способ воздействия: массажировать точки тычковым методом и надавливанием. Так как мышцы этой области сравнительно толстые, то массаж выполняется по круговым траекториям с надавливанием и тыкающими движениями до тех пор, пока ощущения воздействия не начнут широко распространяться по телу. Массаж может выполняться сверху вниз.

(4) Массаж яоди

Местонахождение: яоди относится к акупунктурным точкам, расположенным между вторым поясничным позвонком и вершиной крестцовой кости. Эта область также включает некоторые точки вдоль канала мочевого пузыря, которые расположены латеральнее пояснично-крестцовой линии.

Показания: такие же, как для шэньшу, яоянь и баляо.

Способ воздействия: аналогичен способу воздействия на точку шэньшу. Массаж может выполняться сверху вниз. Сначала массируются точки вдоль центральной линии, а затем переходят на две боковые линии. Когда встречаются главные точки, воздействовать на них тычковым методом от 3 до 5 раз.

7. Область груди и живота

(1) Массаж боковой поверхности живота

Эта область включает верхнюю линию подвздошного гребня, мягкие ткани талии, боковые стороны талии и живота. Основными акупунктурными точками в этой области являются цзинмэнь, чжанмэнь и даймай.

Показания: массаж этой области уменьшает боли в пояснице и животе, регулирует ци селезенки и почек и кровообращение.

Способ воздействия: сожмите талию обеими руками: большой палец на обратной стороне поясницы, а четыре других – спереди, открытыми ладонями нажимать на линию подвздошного гребня. Используйте метод зацепывания. Выполнить с обеих сторон талии по 10 раз.

(2) Массаж канала Жень

Канал Жень является одним из восьми дополнительных каналов. Он проходит вниз по передней средней линии туловища. К главным точкам этого канала относятся таньчжун, цзювэй, саньвань, цичжун, цихай и гуаньюань (Рис. 350).

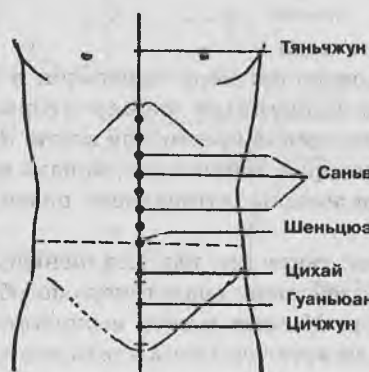


Рис. 350

Показания: массаж таньчжун помогает при болях в груди и сильном сердцебиении, регулирует грудную ци,

предупреждает и лечит бронхиты. Массаж цзювэй, саньвань и цичжун помогает при лечении растяжения и болей в желудке, улучшает функции желудка. Цихай и гуаньюань используются для лечения заболеваний мочеполовой, нервной и пищеварительной систем; точки цихай и гуаньюань также являются важными для поддержания общего здоровья. Точка шеньцюэ расположена на переднем даньтяне.

Способ воздействия: пациенты с гипертензией и избыточностью в верхних органах (в терминологии ТКМ) должны выполнять массаж вдоль этого канала от точки таньчжун вниз легким постукиванием боковой поверхностью ладоней. Пациентам с висцероптозом рекомендуется массажировать главные точки вдоль канала круговым растиранием с помощью пальцев.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МАССАЖ ГЛАЗ

Этот массаж предназначен для сохранения зрения и основан на некоторых требованиях цигун, таких как расслабление и естественность, комбинация физического движения и душевного покоя. Массаж выполняется путем тычкового воздействия на акупунктурные точки связанные со зрением. Этот метод доказал свою эффективность в вопросах улучшения зрения, предупреждении и облегчении близорукости. Однако, для профилактики близорукости, более действенным способом является выработка правильных привычек по использованию зрения и глаз.

1. Главные акупунктурные точки для массажа

(1) **Цзинмин:** в углублении сбоку на переносице как раз над внутренним углом глаза.

(2) **Янбай:** выше середины брови на 3 сантиметра.

(3) **Иньтан:** на полпути между внутренними концами бровей на срединной линии

(4) **Цзаньчжу:** в углублении, на двух внутренних концах бровей.

(5) **Юйяо:** в середине брови в самой нижней части края глазницы над зрачком прямо смотрящего глаза.

(6) **Сычжукун:** в углублении у внешнего конца брови.

(7) **Тунцзыляо:** в углублении на глазнице у внешнего угла глаза.

(8) **Тайян:** в углублении черепа на висках.

(9) **Сыбай:** в углублении, ниже ченцы в подглазничном отверстии.

(10) **Фэнчи:** двусторонняя акупунктурная точка в задней части головы ниже затылочной кости, в углублении между верхней частью грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц.

(11) **Бинао:** на лучевой стороне плечевой кости, выше нижнего конца дельтовидной мышцы, на линии, соединяющей цюйчи и точку цзяньюй.

(12) **Хэгу:** между первой и второй пястными костями, приблизительно около середины второй пястной кости на лучевой стороне.

2. Инструкция по выполнению массажа глаз

Массаж глаз может выполняться в положении сидя или стоя. При массажировании точки цзинмин, руки должны быть чистыми и ногти постриженными, чтобы избежать загрязнения и повреждения глаз. Поместите большой и указательный пальцы на обе точки цзинмин и нажимайте по направлению к переносице, затем используйте концы обоих средних пальцев для нажимания и сдавливания точек янбай-цзаньчжу-юйяо-сычжукун-тунцзыляо и тайян, прикладывая относительно большее усилие при воздействии на точку тайян. Затем нажимайте на точки сыбай и фэнчи. И, наконец, массируйте точки бинао и хэгу, как описано в разделах по технике самомассажа. Каждая точка должна быть промассажирована около 10 раз. На полный массаж требуется от 3 до 4 минут. Выполняйте массаж два или три раза в день. Для большего эффекта рекомендуется следовать некоторым требованиям, предъявляемым к занятиям цигун, таким как направление ци в даньтянь и приведение коры головного мозга в состояние покоя и расслабления.

ОБ АВТОРЕ

Автор, г-н Цзяо Гожуй, является известным специалистом в области традиционной китайской медицины (ТКМ), акупунктуры и профилактического цигун. Посты, которые он занимает в настоящее время, говорят о его авторитете и разносторонности знаний: профессор и главный врач, член экспертной комиссии АН КНР и руководитель академической программы по цигун; вице-председатель правления Всекитайского института клинического исследования Цигун; почетный советник Общества Синьхуа по развитию ТКМ; член Гонконгской научной и медицинской ассоциации традиционной китайской медицины, иностранный профессор Института китайской медицины в Японии.

Уроженец Фэнженя, провинции Хэбей, профессор Цзяо родился в 1923 году в семье известной своими традициями в области ТКМ. Закончил Северокитайский институт китайской медицины. Хотя он начал заниматься цигун в 8-летнем возрасте у известного мастера Ван Туна, серьезно он к нему не относился до тех пор, пока в среднем возрасте не стал учеником Ху Яочжэня, Чжоу Цяньчуаня и затем Ван Фанчжэя. Он многое унаследовал из теорий этих мастеров цигун, а также их методов выполнения упражнений. В последующие годы д-р Цзяо постоянно занимался цигун, изучал много литературы по данному предмету, встречался со многими мастерами по всему Китаю и вообще посвятил себя изучению и практике цигун, как части традиционной китайской медицины. Эти усилия в поисках новых методов поддержания здоровья привели к тому, что д-р Цзяо стал одним из самых эрудированных ученых в этой области. Он систематизировал 10 комплексов статических и динамических упражнений и разработал систему профилактики здоровья на основе цигун. Теория и упражнения доктора Цзяо, включающие базовые принципы и специальные навыки, отмечены его собственным оригинальным подходом и стилем.

Его академическая активность дома и в международном обмене значительно возросли в последнее время, тем самым, содействуя распространению этих новых профилактических

программ. Благодаря реформам в национальной системе здравоохранения, при содействии министерства здравоохранения, доктор Цзяо основал научно-исследовательский институт Профилактики здоровья на основе цигун. Укомплектованный, главным образом, учеными этот институт стал первым подобного рода научным учреждением в Китае, которое специализируется на исследованиях и содействии развитию цигун.

Его главными научными трудами являются: *The Teaching Notes of Acupuncture* (1953); *Ten Lectures on Acupuncture* (1955); *An Acupuncturist's Summary of Clinical Experiences* (1981); *Medical Encyclopedia: Acupuncture Section* (соавтор); *An Outline of Lectures on Qigong* (1961); *Hua Tuo's Frolics of Five Animals* (1963); *Methods of Preserving Health Through Qigong* (1964); *Demonstration, Origin and Development of the Inductive Gong* (1983); *Essentials of the Science of Health Promotion Through Qigong* (1984) и *Qigong Essentials for Health Promotion* (1986).

**ОСНОВИ
ОЗДОРОВЧОГО
ЦИГУН**

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 від 29.06.2000
Київ 232, а/с – 119, E-mail: s.podgornov@ukr.net
На зворотн. стороні обклад. фрагмент малюнка Да Шаня.

Підписано до друку 26.03.2013. Формат 84x108 1/32
Друк офсетний. Ум. – друк. арк. 15,12
Віддруковано в ТОВ "Задруга"
04080, м. Київ, вул. Фрунзе, 86



ISBN 966-7853-07-1



9 789667 853075 >