

МЕТОДИКИ ЦИГУН

ОСНОВЫ МЯГКОГО ЦИГУН

У Цзянхун



У Цзянхун

ОСНОВЫ МЯГКОГО ЦИГУН

(Практическое руководство)

Харьков
Издатель Дудукчан И.М.
2009

УДК 299.7

ББК 75.1

У11

*Серия: «Методики Цигун»
выпускается с 2006 года*

У Цзянхун

У11 Основы мягкого цигун (Практическое руководство). - Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2007. - 128 с.:ил. - (Методики Цигун)
ISBN 978-966-8472-39-8

Цигун - это древнее искусство управления энергией Ци. В данной книге подробно описаны комплексы мягкого Цигун позволяющие улучшить здоровье, продлить молодость и достичь долголетия.

**УДК 299.7
ББК 75.1**

ISBN 966-96138-7-6 (Серия)
ISBN 978-966-8472-39-8

© У Цзянхун, 2007
© Дудукчан И.М., 2007

Содержание

Введение	4
<i>Глава 1</i>	
Теоретические аспекты Цигун	8
<i>Глава 2</i>	
Учение об энергии Ци и каналах Цзин-Ло	14
<i>Глава 3</i>	
Основные точки, используемые в Цигун	54
<i>Глава 4</i>	
Базовые правила Цигун	65
<i>Глава 5</i>	
Система Цигун «Сто юношей и цветы лотоса»	72
Динамические упражнения	72
Статические упражнения	99
<i>Глава 6</i>	
Упражнения по накоплению и распределению Ци	103
Этап 1 « Разогревание Котла ».....	103
Этап 2 « Движение Ци по Малой Небесной орбите ».....	110
Этап 3 « Движение Ци по Большой Небесной орбите ».....	112
<i>Глава 7</i>	
Этапы постижения Цигун	115
<i>Глава 8</i>	
Общие понятия о тренировке	118
Заключение	122

Введение

Цигун – это искусство управления особой энергетической субстанцией Ци. Его история насчитывает несколько тысяч лет. Зародившись на заре человеческой цивилизации в Китае, эта система развивалась под сильным влиянием различных религиозных философий: Даосской, Буддийской и Конфуцианской.

Мудрецами древности удалось определить в человеческом теле определенные энергетические каналы, их связь с внутренними органами и направление движения по ним особой энергии Ци. Наблюдение за функционированием этих каналов во взаимосвязи с работой внутренних органов дало возможность построить особые схемы отношений между человеком и окружающей средой, а также сформировать четкое представление о том, как протекают жизненные процессы во Вселенной. В дальнейшем были составлены основные понятия, правила и концепции Цигун: учение об Инь и Ян, учение о «Пяти первоэлементах» и восьми триграммах, учение о «Трех сокровищах», учение о «Трех важных составляющих» и т.д. Это позволило данному искусству приобрести некоторую стройность, системность и выделиться в самостоятельную науку.

Последующее развитие Цигун привело к его разделению на несколько направлений: **Медицинский Цигун**, **Мистический Цигун**, **Воинский Цигун**.

Медицинский Цигун – это искусство укрепления здоровья, предотвращения и лечения болезней, что препятствует преждевременному старению и способствует продлению жизни.

Мистический Цигун в своей теории тесно связан с Даосской и Буддистской философией, конечной целью ставит достижение состояния бессмертия. Для этого занимающийся, внутри своего тела «выплавляет» особое энергетическое лекарство, с помощью которого, как считается, можно достичь состояния просветления и бессмертия.

Воинский Цигун представляет собой гармоничное сочетание различных методик работы с энергией Ци и приемов Ушу. Его целью является обретение способности выдерживать без вредных последствий для себя сильные удары по телу и придание «твердости» и

силы собственным конечностям.

Учитывая многоцелевой характер перечисленных направлений, попытаемся дать краткое описание, историю появления и конечную цель практики.

Медицинский Цигун искусство лечения болезней

В далекие доисторические времена, когда древними людьми были открыты в человеческом теле энергия Ци и каналы ее циркуляции, некоторая часть из них стала пытаться использовать полученные знания для лечения болезней и увеличения продолжительности жизни. Они прилагали огромное усилие для исследований поведения Ци. Их работа привела к появлению таких наук как: акупунктура, акупрессура - точечный массаж и фитотерапия – лечение травами.

Врачи древности пришли к выводу, что для достижения хорошего здоровья и сохранения его таковым в течении длительного промежутка времени, необходимо соблюдать три основные требования: сохранение спокойного умиротворенного разума, использование определенных движений и контроль за правильным дыханием. Считалось, что несмотря на то, что спокойный и умиротворенный разум играет очень важную роль в сохранении здоровья, пристальный интерес здесь уделяется физическим упражнениям и влиянию определенных упражнений на циркуляцию Ци как во всем организме в целом, так и в определенных органах. Исходя из этого был сделан вывод, что специальными упражнениями можно излечивать некоторые заболевания и восстанавливать нормальное функционирование внутренних органов.

В Китайской медицине считается, что корнем любого заболевания является нарушение циркуляции Ци. Когда в канале какого-то органа появляется избыток или недостаток Ци, т.е. преобладание Ян или Инь, этот орган подвергается повреждению. Если вовремя не уравновесить в нем циркуляцию Ци, то он начнет функционировать с перебоями, что приведет к болезни. Поэтому наиболее оптимальным способом лечения является наискорейшее восстановление нормальной циркуляции энергии Ци в человеческом организме, еще до появления физиологических проблем.

Проблемами корректировки и улучшения нормальной циркуляции Ци в человеческом организме занимаются акупунктура и акупрессура в сочетании с применением целебных трав и специальных диет.

В случаях, когда заболевание не проявляется в физическом повреждении органов, а ограничивается застоем энергии Ци, используют специальные физические упражнения и Цигун.

Многими врачами были разработаны собственные упражнения, комплексы и системы Цигун, направленные на укрепление здоровья и лечение болезней. Наиболее известными из них были: Уцинъ-си – Игры пяти животных, созданный известным врачом древности Хуа То, Бадуаньцзинь – Восемь кусков парчи, созданный знаменитым Юэ Фэем, Цигун: «Парящий журавль», Цигун «Дикий Гусь», Тай-цицигун - Цигун «Великого Предела», Цигун: «Цветы лотоса», созданный Вэй Линъи и Лун Лэи и многие другие.

Мистический Цигун

В Китае Мистический Цигун развивался под сильнейшим влиянием традиционных для региона религий: **Буддизма** и **Даосизма** и основной целью ставит достижение состояния «Просветления».

Буддийский Цигун конечной целью ставит не укрепление здоровья, не укрепление тела, а достижение состояния Будды. В Буддийской практике особое место занимает медитация, с помощью которой можно достичь определенного эмоционального состояния. Это важно потому, что причиной человеческих страданий, как считают последователи этой религиозной доктрины, являются именно эмоции. Существуют семь эмоций, которые вызывают все человеческие страдания: счастье, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и вожделение. Их действие усиливается шестью желаниями, которые возникают благодаря глазам, ушам, носу, языку, телу и уму. Если человек подвержен влиянию этих эмоций, то он будет вынужден вновь и вновь проходить цикл реинкарнаций после смерти. Кроме этого, Буддийский тренинг позволяет занимающемуся войти в определенное состояние «Нейтральности», способное отделить человека от «Четырех пустот»: земли, воды, огня и ветра. Дух человека достигает очень высокого уровня и обретает силу, способную привести его в высшие сферы бытия, где можно обрести вечный покой.

В отличие от Буддистов, **Даосы** целью своей практики ставили достижения состояния бессмертия. Подобно алхимикам древности, которые в поисках пути к достижению бессмертия разрабатывали формулу некоего лекарства (пилюли), прием которого внутрь, по их мнению, мог привести к желаемому эффекту, Даосы аналогичное лекарство приготавливали внутри человеческого организма из таких ингредиентов как: Семя-Цзин, энергия Ци и Дух-Шэнь. В качестве алхимического треножника здесь используется организм человека, мехов для нагнетания воздуха – Шэнь, а воздуха, раздувающим огонь – Ци, получаемая при дыхании. Семя-Цзин – это субстанция, которая образует человеческий организм и лежащая в основе функционирования всех его систем. Ци – это энергетичес-

кая субстанция, образующая мир. Дух-Шэнь – это высшее проявление жизнедеятельности организма, сознания и мышления, и выполняет функцию управления. Цзин, Ци и Шэнь могут превращаться друг в друга и имеют общий термин для их обозначения – «Три драгоценности».

Воинский Цигун

Воинский Цигун представляет собой сочетание различных методик работы с энергией Ци и приёмов Ушу. Его целью является обретение способности выдерживать без вредных последствий для себя сильные удары по телу и придание «твёрдости» и силы собственным конечностям. Воинский Цигун подразделяется на два больших раздела: Цигун «Железная рубашка» и Жёсткий Цигун.

Цигун «Железная рубашка» относится к категории «Воинский» Цигун и своей целью ставит достичь умения противостоять ударам. Это позволяет повысить способность различных частей тела выдерживать обрушивающиеся на них удары и другие разрушающие воздействия, производящиеся во время ведения поединка. Кроме этого в результате занятий укрепляются кости, утолщаются и вытягиваются внутримышечные кровеносные сосуды и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. В организме происходит гармонизация Инь и Ян, утончается Ци и кровь, очищаются энергетические каналы. Это позволяет жизненным силам человека достичь силы и здоровья.

Целью раздела **«Жёсткий Цигун»** является укрепление конечностей и ударных поверхностей тела. Это достигается за счет увеличения физической силы (Ли) и выработки умения направлять энергию Ци в определенные области человеческого тела. Необходимо большое внимание уделять координации движения, дыхания и мысленной концентрации на движении Ци.

Теоретические основы Цигун

Основой китайской философии с древнейших времен являлось учение о двух противоположных и нераздельных началах Инь и Ян. Они обозначают не только материальные явления, но качества и свойства присущие одному объекту, а также силы, порождающие все вещества и предметы во вселенной.

Считается, что всё во Вселенной произошло из Уцзи (Беспредельное начало), символом которого является пустой круг (рис.1).

Уцзи породило Тайцзи (Великий Предел) (рис.2), основными характеристиками которого и является наличие двух противоположностей Инь и Ян.

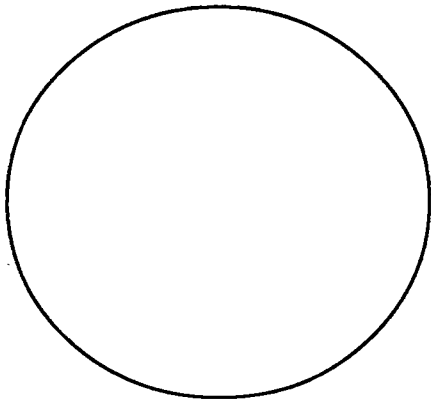


Рис.1

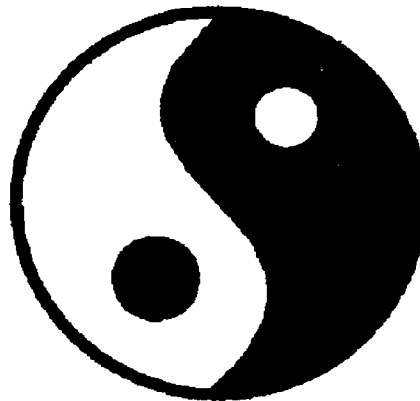


Рис.2

Философская категория **Инь** и **Ян** означает, что любое единое целое, такое как какой либо предмет или явление, состоит из двух противоположных начал, которые одновременно соперничают между собой и дополняют друг друга.

Каждая из этих первоначал имеет присущие ей характеристики. Так Инь характеризуется такими свойствами: неподвижность, смутность, скрытость, пассивность, темнота, холод, слабость и т.д. Ян характеризуется следующими свойствами: движение, ясность, активность, яркость, тепло, сила и т.д.

Считается, что небо соответствует категории Ян, а земля – Инь; огонь – Ян, а вода – Инь.

К Инь относятся: Луна, Земля, женский, слабый, холодный, мягкий, темный, внутренний, худой и т.д.

К Ян относятся: Солнце, Небо, мужской, сильный, горячий, твердый, светлый, внешний, полный и т.д.

Соотношения Инь и Ян состоят из нескольких аспектов:

- Каждое из них стремится подавить другое;
- Они оба находятся в тесной взаимосвязи и могут переходить (превращаться) одно в другое;
- В Инь всегда присутствует Ян, а в Ян всегда имеется Инь;
- Взаимоотношения Инь и Ян являются источником любого явления в природе;
- Нарушение равновесия между первоначалами ведет к нарушению любого процесса;
- Ян превращается в Ци, Инь образует форму.

В человеческом организме к категории Инь относится все внутреннее, нижнее, скрытое: живот, грудь, кровь, семя, пять «плотных» органов и т.д. К категории Ян относится все внешнее, верхнее, проявленное: спина, Ци, Шэнь (Дух), иммунная система, шесть «полых» органов и т.д.

Учение об Инь и Ян очень важно в Цигун так как здесь приходится учитывать взаимосоответствие субстанций Ци (Инь и Ян) человека, Земли и Неба. В техническом плане оно определяет чередование определенных действий: поднятия и опускания, вдоха и выдоха, «раскрытия» и «закрытия».

Как уже говорилось, древние китайцы считали, что причиной всех изменений является противоборство Инь и Ян. Эти два первообраза порождают «**Четыре образа**» (Сы Сян). Циклы чередования первоначал состоят из смены последовательных состояний: рождение (Весна), максимальная активность (Лето), упадок (Осень) и минимальная активность (Зима). По отношению к сторонам света это: Восток (рождение), Юг (максимальная активность), Запад (упадок), Север (минимальная активность).

Каждое из этих четырех состояний природы имеют свой символ: **Дерево, Огонь, Металл, Вода**. Так, как все изменения и явления природы происходят на земле, то был добавлен пятый символ – **Земля**.

Дерево – это символ рождения, Огонь – символ максимальной активности, Металл – символ начинающегося упадка, Вода – символ минимальной активности, Земля – центр всех изменений и явлений.

Пять «Первозлементов», точнее «Первостихий» (У син) - это обобщающее название перечисленных состояний природы. Их сутью является пять типов изменений материи, производящих все многообразие явлений в космосе.

Пять «Первозлементов» имеют два типа взаимодействий друг с другом: **взаимопорождение**, **взаимопреодоление** (рис.3).

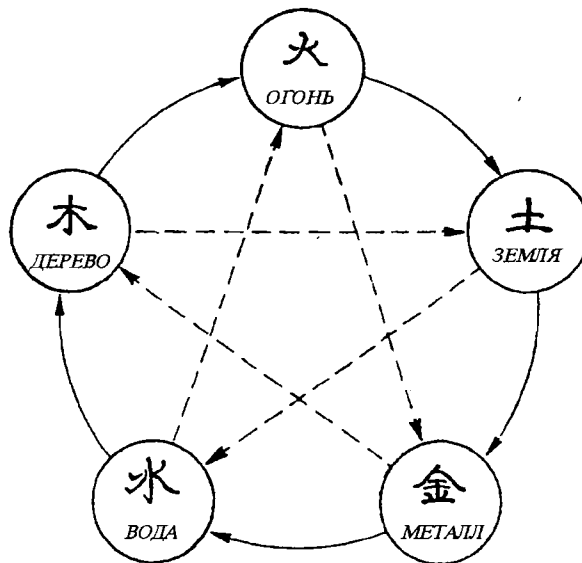


Рис.3

В Цигун учение Усин применяется для анализа жизнедеятельности организма человека и для упорядочивания его отношений с природой.

«Четыре образа» (Сы Сян) представленные Металлом, Деревом; Водой и Огнем делятся на **восемь триграмм** (Багуа): Цянь (небо), Кунь (Земля), Чжэнь (Гром), Сюнь (Ветер), Кань (Вода), Ли (Огонь), Гэнь (Гора) и Дуй (Озеро). Каждый из этих образов снабжается наглядным символом, в котом непрерывная черта (Ян Яо) представляет фазу Ян, а прерывистая черта (Инь Яо) – фазу Инь.

Существуют два вида схем компоновки триграмм:

- Схемы «Прежде небесных» триграмм;
- Схемы «После небесных» триграмм.

«Прежде небесные» триграммы демонстрируют взаимоотношения, построенные на основе принципов противостояния Инь и Ян, «последовательного сдерживания Усин» и образуют следующие пары: Цянь – Кунь, Чжэнь – Сюнь, Гэнь – Дуй, Кань – Ли (рис.4).

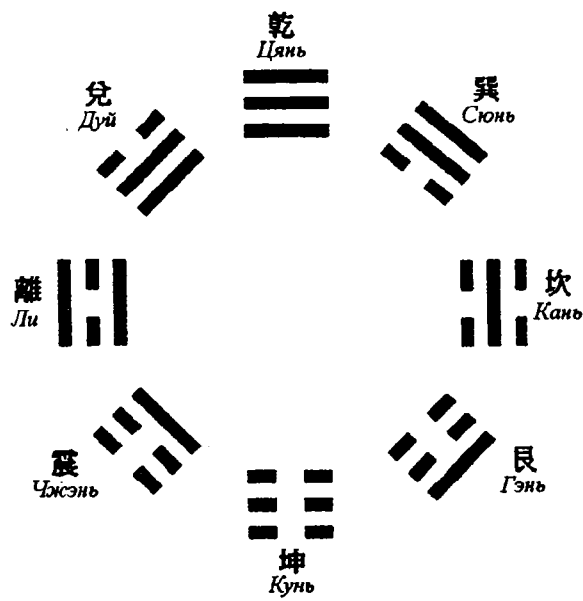


Рис.4

«Посленебесные» триграммы демонстрируют взаимоотношения, построенные на основе принципов зависимости Инь и Ян друг от друга и «последовательного порождения Усин» (рис.5).

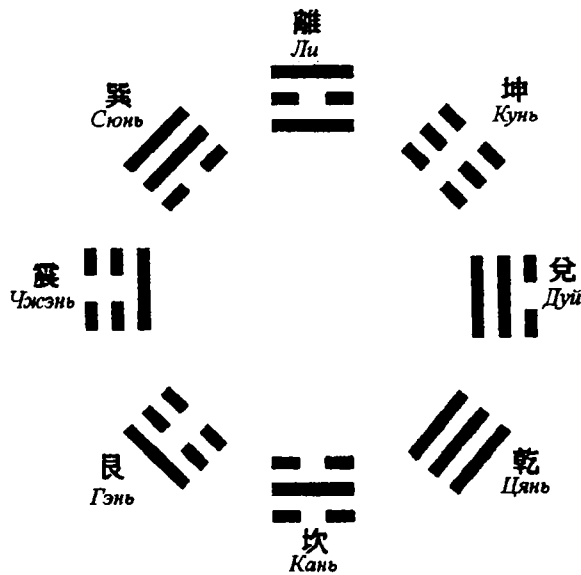


Рис.5

Таким образом, схема «Прежде небесных» триграмм представляет собой отражение мира и законов его развития, а схем «После небесных» триграмм демонстрирует закономерности изменений явлений в природе и имеет прикладное значение.

Понятия «Прежде небесное» и «После небесное» активно используются в практике Цигун. Считается, что до рождения младенец находится в Прежде небесном состоянии, а после рождения – в После небесном состоянии. Энергия Ци в Прежде небесном состоянии естественна, мягка и обильна, но после рождения ребенка эта целостность нарушается. Исходя из этого необходимо выполнять определенные практики для того, чтобы восстановить Ци до «Прежде небесного» состояния.

Мастера Цигун считают, что процесс развития ребенка, начинающийся сразу после рождения, сопровождается расходом Духа и огрубением Ци. Этот процесс обозначается превращением триграмм **Цзянь** и **Кунь** в триграммы **Ли** и **Кань** путем взаимной замены в них Ян и Инь линий. Поэтому для того, чтобы вернуться к истокам и восстановить жизнь необходимо прийти к Прежде небесному состоянию. Это производится путем создания внутри организма некоей энергетической **«Пилюли бессмертия»** образуемой за счет взаимодействия сердца и почек, взаимосвязи «воды» и «огня», выражаемых в специальных упражнениях по работе с энергией Ци, что и является сутью Цигун.

Энергия Ци является причиной и началом всякого движения и изменения. В китайском языке иероглиф **«Ци»** обозначает несколько понятий: воздух, жизненная сила, дух, настроение, душевные силы, жизненная энергия и т.д.

Энергия Ци является важнейшим составным элементом человеческого организма, началом его жизнедеятельности и движущей силой. Ци разделяют на внешнюю, природную, которая поступает при дыхании в организм человека, и внутреннюю, которая циркулирует внутри человека. Во время процесса дыхания, при вдохе внешняя Ци попадает в организм человека и частично превращается во внутреннюю Ци, а при выдохе, выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю Ци. От того, в каком состоянии находится дыхательная система человека зависит насыщенность его организма жизненной энергией Ци, что во многом определяет общее состояние его здоровья.

Существуют несколько разновидностей внутренней энергии Ци: - **Наследственная** (первичная) Ци (Юань Ци) – энергия, получаемая человеком при его зачатии;

- **Духовная Ци** (Тин Ци) – распределяющаяся сразу же после рождения по пяти основным органам: печени, сердцу, селезенке, легким и почкам;
- **Дыхательная Ци** (Цон Ци) – извлекаемая из вдыхаемого воздуха;
- **Питательная Ци** (Инь Ци) – образуемая до рождения в утробе матери, но начинающая функционировать после рождения, пополняясь из воздуха и пищи;
- **Защитная Ци** (Вэй Ци) – часть Ян энергии Ци, которая формирует защитные силы организма;
- **Возмущающая Ци** (Хын Ци) – патогенная энергия, вызывающая различные функциональные нарушения.

Учение об энергии Ци и каналах Цзин-ло

В Китае считается, что **Ци** – это очень тонкая субстанция, которую невозможно зафиксировать современными приборами. Иероглиф «Ци» обозначает несколько понятий: жизненная сила, жизненная энергия, воздух, дух, настроение и т.д. Однако в европейской литературе по китайской медицине пользуются термином «Энергия», как наиболее близким к понятию Ци.

Ци является необходимым составным элементом организма человека, началом и движущей силой его функционирования. Ци разделяется на внешнюю, которая поступает при дыхании в организм человека извне и внутреннюю, которая циркулирует внутри человеческого тела. При дыхании внешняя Ци попадает в организм человека, частично превращаясь во внутреннюю, а при выдохе выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю Ци. Таким образом происходит постоянная циркуляция энергии Ци.

В человеческом организме внутренняя Ци циркулирует по постоянным каналам – меридианам (Цзин-ло).

Люди, решившие заниматься Цигун, должны иметь представление о маршрутах двенадцати **Главных** и восьми **«Чудесных»** меридианов.

Двенадцать главных каналов

Двенадцать главных каналов, по которым циркулирует энергия Ци, связывают между собой внутренние органы и управляют их деятельностью. Каждый из этих каналов относится к соответствующему органу и имеет соответствующее название. Каждый Ян-орган связан с Инь-органом особым соотношением. Пары Инь-Ян-органов соответствуют одному из пяти Первоэлементов. Их каналы последовательно переходят друг в друга, их функции имеют тесную взаимосвязь. Ян-каналы проходят по внешней стороне конечностей, а Инь-каналы находятся на внутренней стороне. В названии каждого канала также присутствует краткое описание основной его

характеристики, например, «великие» Инь и Ян – Тайинь и Тай Ян, «малые» Инь и Ян – Шаоинь и Шаоян, «светлое Ян» - Янмин, «Темное Инь» - Цзюэинь. Кроме того указывается поверхность конечности, по которой происходит течение энергии.

Двенадцать главных каналов являются парными (симметричными) и выглядят следующим образом: Меридиан легких (Тайинь руки, передняя поверхность, рис.1), меридиан толстой кишки (Янмин руки, передняя поверхность, рис.2), меридиан желудка (Янмин ноги, передняя поверхность, рис.3), меридиан селезенки (Тайинь ноги, внутренняя поверхность, рис.4), меридиан сердца (Шаоинь руки, внутренняя поверхность, рис.5), меридиан тонкой кишки (Тайян руки, задняя поверхность, рис.6), меридиан мочевого пузыря (Тайян ноги, задняя поверхность, рис.7), меридиан почек (Шаоинь ноги, внутренняя поверхность, рис.8), меридиан перикарда (Цзюэинь руки, внутренняя поверхность, рис.9), меридиан «Трех обогревателей» (Шаоян руки, задняя поверхность, рис.10), меридиан желчного пузыря (Шаоян ноги, внешняя поверхность, рис.11), меридиан печени (Цзюэинь ноги, внутренняя поверхность, рис.12).

Ручной Тайинь меридиан Легких

Направление

Ручной Тайинь меридиан Легких начинается от желудка (Чжунцзяо, Средний обогреватель) и идет вниз до соединения с толстой кишкой. Далее он разворачивается назад и продолжается вдоль верхнего отверстия желудка, проходит через диафрагму и входит в легкие – орган к которому он относится. Из той части легких, которая соединяется с гортанью, он проходит по носовым ходам, далее направляется к языку и затем идет через уши. Из той же самой части легких ответвление меридиана продолжается в поперечном направлении и опускается вдоль передней линии медиальной стороны верхних конечностей к лучевой стороне кончика большого пальца. Начальная точка этого меридиана – Чжунфу, конечной точкой является – Шаошан. Ответвление проксимальнее запястья выходит из точки лецюэ и идет прямо к лучевой стороне вершины указательного пальца – Шанян, где оно соединяется с ручным Янмин меридианом Толстой кишки.

Теория

В Цигун считается, что легкие относятся к первоэлементу «Металл» и, сообщаясь с внешней средой через нос, отвечают за прием Ци из воздуха и за состояние энергетики тела. Кроме того они оказывают влияние на работу сердца, которое относится к первоэлементу «Огонь». Когда в сердце происходит избыток Ци, глубокое дыхание может направить огонь сердца к легким и, таким образом уменьшить сердцебиение.

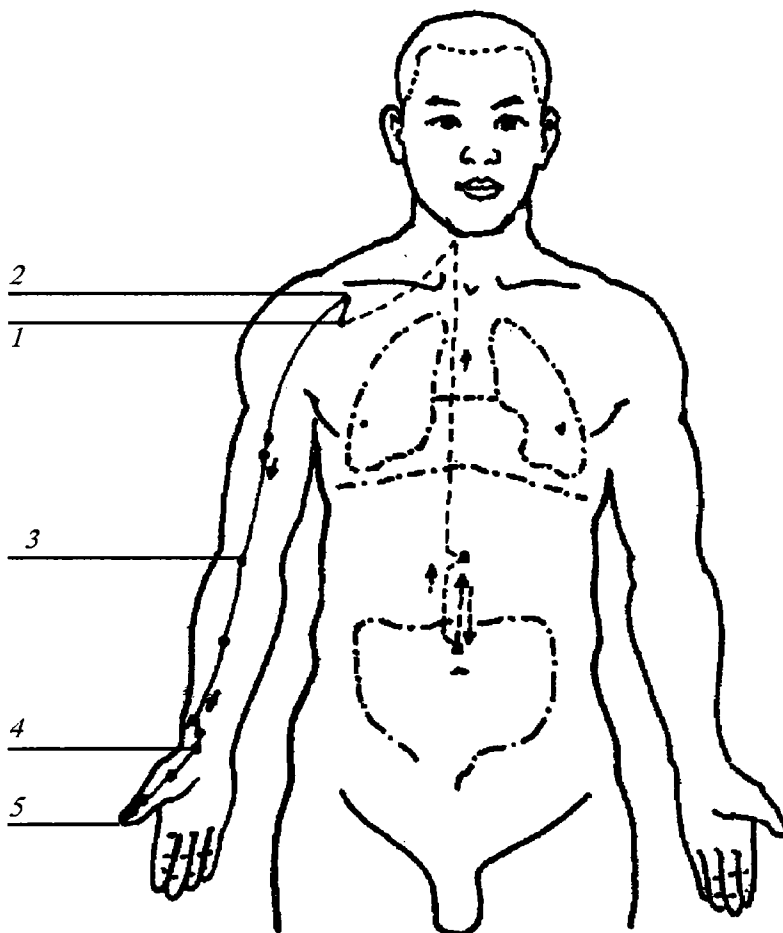


Рис. 1
Меридиан лёгких.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1) Чжунфу (Центральная точка); | 4) Тайкоань (Большая пропасть); |
| 2) Юньмэнь (Врата облаков); | 5) Шаошан (Молодой купец). |
| 3) Чицзе (Энергия Архата); | |

Ручной Янмин меридиан Толстой кишки

Направление

Ручной Янмин меридиан Толстой кишки начинается с медиальной стороны кончика указательного пальца – Шанян и идет вверх вдоль его лучевой стороны, проходя через точку Хэгу и далее вверх по боковой части внутренней стороны руки до самой верхней точки плеча – Цзяньюй. Далее он поднимается до точки Дачжуй и достигает надключной впадины. Здесь меридиан разделяется на два ответвления. Внутренняя ветвь идет в грудь и соединяется с легкими, далее проходит диафрагму и входит в толстую кишку и заканчивает свой ход в точке Шанцзюйсюй. Поверхностное ответвление из надключичной впадины продолжается вверх к шее, проходит через щеки и входит в десну нижних зубов. Затем изгибается вокруг верхней губы и пересекается с противоположным меридианом в носогубной борозде. Отсюда левый меридиан идет в правую сторону, а правый – в левую сторону, и с обеих сторон они подходят к носу (точка Инсян), где меридиан Толстой кишки соединяется с ножным Янмин меридианом Желудка. Ци в точке Инсян идет через нос. Распространяется по языку и проходит через уши.

Теория

Легкие (Инь) и Толстый кишечник (Ян) являются парными органами, соответствующими первоэлементу «Металл». Их «отверстием» является нос, и они контролируют кожу и волосы. Главная функция толстого кишечника заключается в налаживании метаболизма и транспортировке воды. Кишечник извлекает воду из веществ, поступивших из тонкого кишечника, и направляет ее в мочевой пузырь, а плотные шлаки выводит наружу. Многие нарушения работы толстого кишечника связаны с желудком и селезенкой. Блокирование Ци или крови в толстом кишечнике проявляется в виде частых болей в брюшной полости.

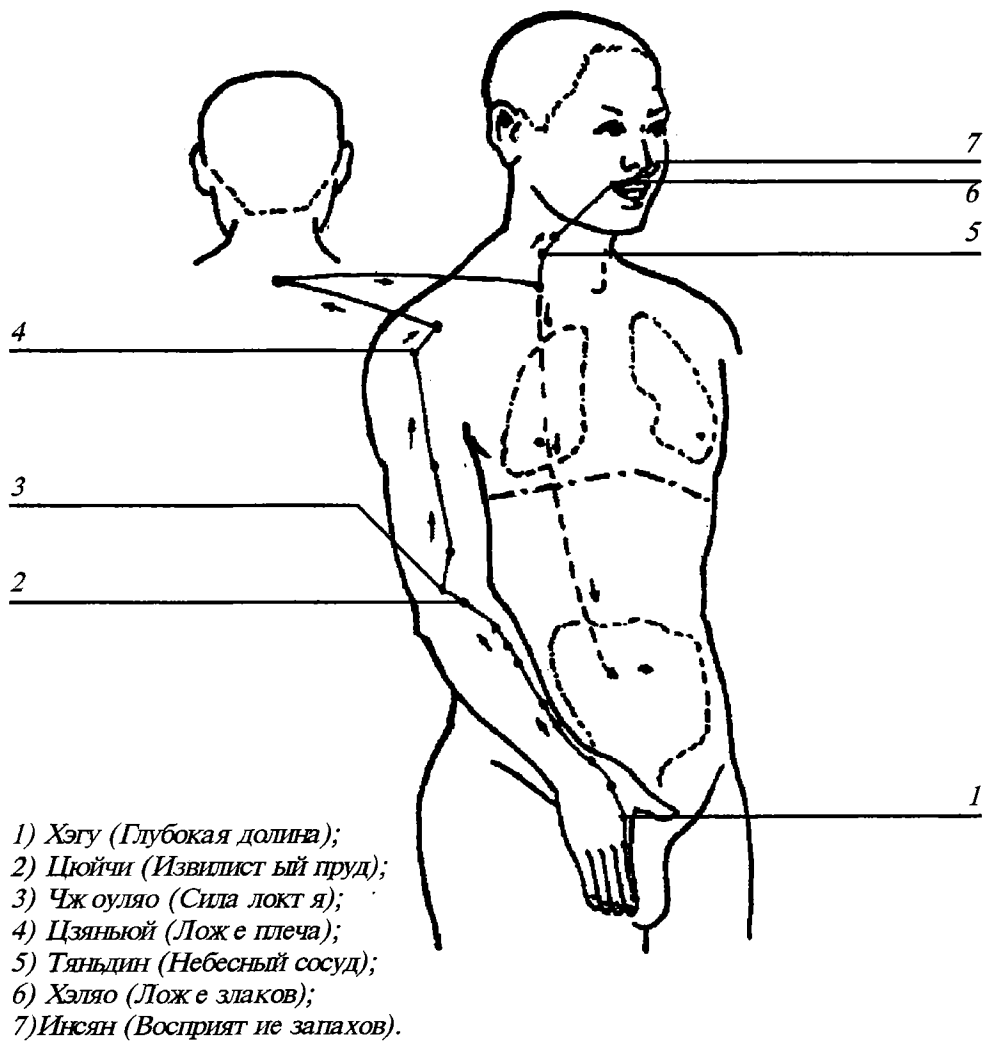


Рис. 2
 Меридиан толстой кишки

Ножной Янмин меридиан Желудка

Направление

Ножной Янмин меридиан Желудка начинает свой ход от боковой стороны носа, проходит через ухо и продолжается вдоль языка. Далее он поднимается по переносице к внутренней углу глазницы, где он проходит точку Цзинмин и соединяется с глазом. Затем он идет вниз и далее по боковой стороне назад проходит нижнюю часть щеки к точкам Даин и Цзяче. Восходит вверх от передней части уха и достигает точки Тоувэй. Опускается от Даин к Цишэ, проходя точку Жэньмин и движется назад до точки Дачжуй. Повернув назад, меридиан идет в надключичную впадину, где он разделяется на две ветви. Внутренняя ветвь идет вниз, проходит диафрагму, входит в желудок и далее соединяется с селезенкой. Опускаясь вниз, внутренняя ветвь входит в точку Цичун. Поверхностная ветвь меридиана движется вниз, проходя через сосок, опускается к пупку и входит в точку Цичун. В этой точке обе ветви данного меридиана встречаются. Опускаясь ниже вдоль передней стороны верхней части бедра, он достигает колена. От колена меридиан продолжается вниз вдоль передней линии латеральной части большой берцовой кости к точке Чунян. От нее идет дальше до латеральной стороны вершины второго пальца (точка Лидуй). В точке Цзусаньли у меридиана появляется ответвление, которое заканчивается на латеральной стороне среднего пальца ноги. Из точки Чунян появляется другая ветвь меридиана, которая заканчивается на медиальной стороне кончика большого пальца, где меридиан связывается с ножным Тайинь меридианом Селезенки.

Теория

Селезенка (Инь) и желудок (Ян) являются парными органами. Они относятся к первоэлементу «Земля». «Входным отверстием» этих органов является рот. Желудок находится в области «Среднего Обогревателя» и принимает участие в первом этапе преобразования пищи в энергию Ци. Перед тем как пища поступит в кишечник и адсорбируется, она растворяется в желудке. После этого всосавшаяся Цзин преобразуется в Ци и вливается в циркуляцию энергии по всему телу.

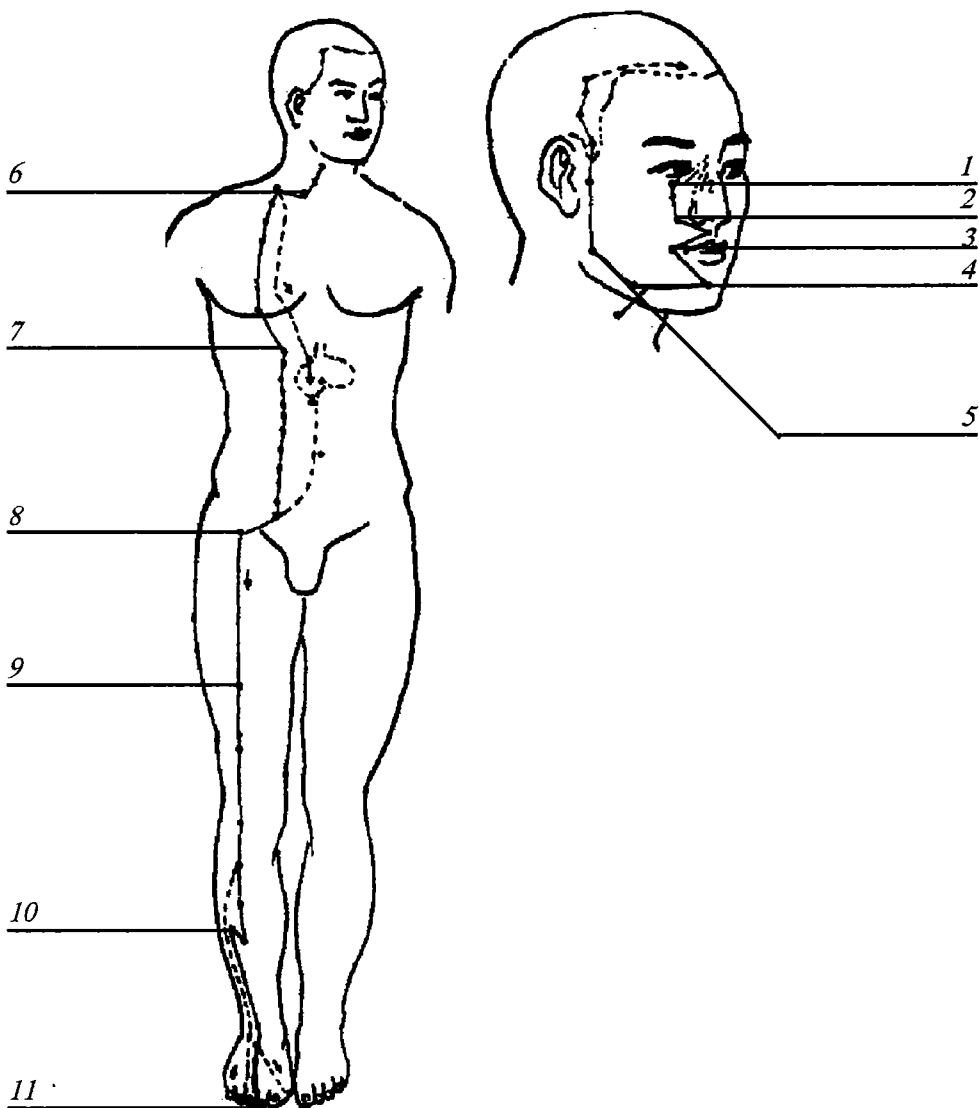


Рис.3
Меридиан желудка

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1) Чэнци (Хранилище слёз); | 7) Хутэнь (Корень груди); |
| 2) Цзюйляо (Лицевая кость); | 8) Бигуань (Граница бедра); |
| 3) Дицан (Хранилище зерна); | 9) Фут у (Бедренный выст ул); |
| 4) Да Ин (Большое слияние); | 10) Фэнлун (Грациозный выст ул); |
| 5) Цзячэ (Ось щеки); | 11) Лидуй (Общий обмен). |
| 6) Цишэ (Дом энергии); | |

Ножной Тайинь меридиан Селезенки

Направление

Ножной Тайинь меридиан Селезенки берет свое начало от кончика большого пальца ноги и идет вдоль медиальной стороны ноги по границе стопы и восходит спереди от медиальной лодыжки вверх по ногам. Там меридиан продолжается по задней стороне большой берцовой кости, где он пересекается с ножным Цзюэинь меридианом Печени и следует дальше перед ним, доходя до точки Иньлинцюань. Проходя спереди медиальной стороны колена и бедра, он входит в живот. В точке Чунмэнь он разделяется на две ветви. Ветвь, идущая по поверхности поднимается до точки Дабао. Внутренняя ветвь входит в селезенку и соединяется с желудком. Далее она идет вверх, пересекает диафрагму, проходя через грудь и идет вдоль пищевода. Затем меридиан проходит в рот, связывается с ушами и выходит по языку. Еще одно ответвление от внутреннего хода меридиана из желудка идет вверх через диафрагму и входит в сердце, где связывается с ручным Шаоинь меридианом Сердца.

Теория

Селезенка (Инь) и желудок (Ян) являются парными органами. Они относятся к первоэлементу «Земля» и контролируют плоть и конечности.

Селезенка является главным органом пищеварения. Ее функция заключается в транспорте питательных веществ и регулировании тока крови. Селезенка отвечает за преобразование пищи в питательные вещества.

Одной из наиболее важных целей при занятии Цигун является налаживание потока Ци и приведение его к изначальному нормальному уровню в пяти Инь-органах. Среди них селезенка является последним и наиболее трудным для регулирования. Считается, что если вы смогли привести Ци селезенки (Серединная Ци) к нормальному состоянию, то это значит, что вы сделали большой шаг на пути к достижению крепкого здоровья и долголетию.

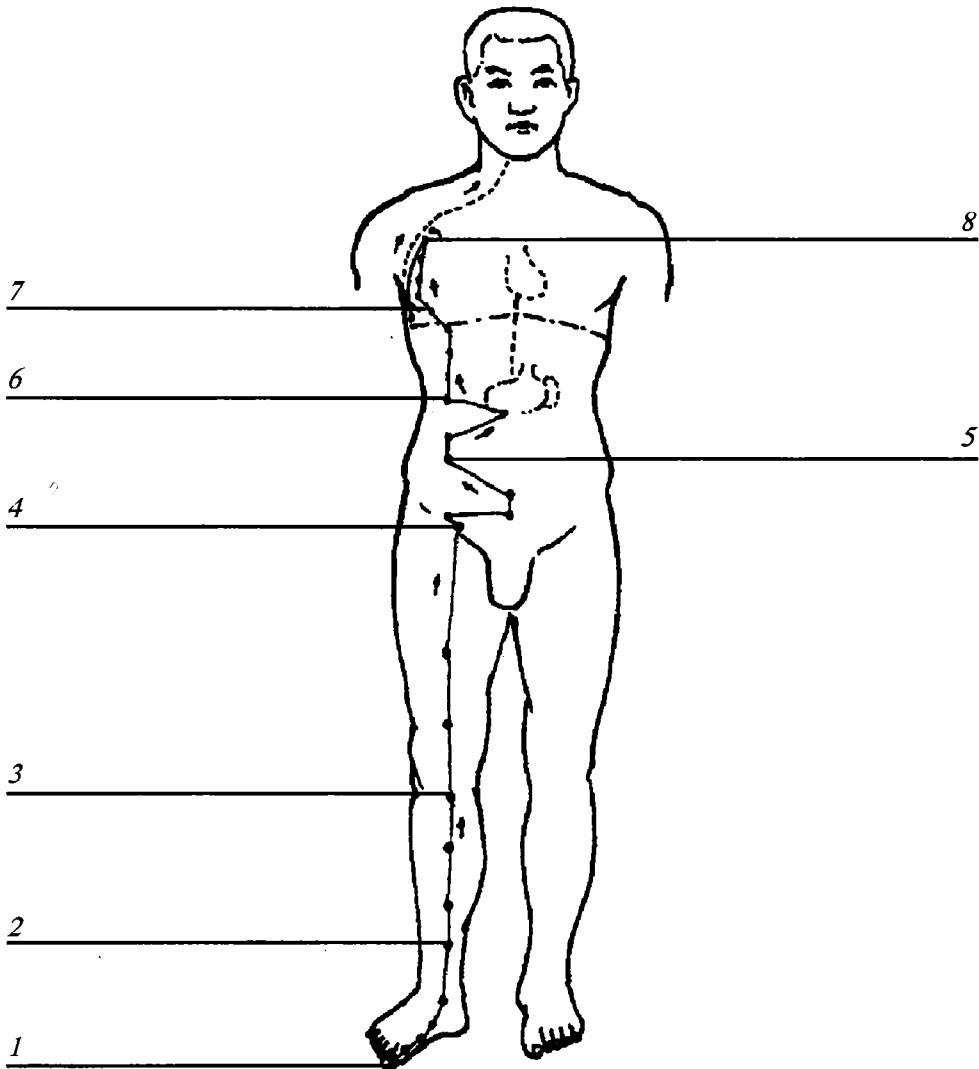


Рис.4
Меридиан селезенки

- 1) Иньбай (Скрытый свет);
- 2) Саньиньцзя (Восточная река Инь);
- 3) Сюэхай (Море крови);
- 4) Чунмэнь (Врата глаз);
- 5) Фудзе (Узел живота);
- 6) Фуай (Печаль живота);
- 7) Шидоу (Угрюмость пищи);
- 8) Чжюжун (Внутренний блеск).

Ручной Шаоинь меридиан Сердца

Направление

Ручной Шаоинь меридиан Сердца начинается из сердца. Проходя через диафрагму, он соединяется с тонкой кишкой. После этого он поворачивает назад в так называемую «систему сердца» - сосуды, соединяющие сердце с другими Чжан-фу органами. Далее он идет вдоль пищевода, связывается с глазами, входит в мозг и проходит через уши. Он выходит на кончик языка и распространяется по нему. Другая ветвь из «Системы сердца» идет вверх к правому легкому. Затем она продолжается в сторону и появляется в подмышечной впадине. Далее меридиан идет по задней границе медиальной стороны руки. Проходит через точки Шаохай и Шэньмэнь и заканчивается на медиальной части кончика мизинца – Шаочун, где он связывается с ручным Тайян меридианом Тонкой кишки.

Теория

Сердце (Инь) и тонкий кишечник (Ян) являются парными органами. Они относятся к первоэлементу «Огонь». Основные функции сердца связаны с Духом и кровеносными сосудами. Именно оно управляет кровеносными сосудами и отвечает за движение крови по ним. Кроме этого в сердце, согласно классического учения Цигун, находится Дух человека. Дефицит Ци сердца выражается общей апатией, затрудненным дыханием, сильной потливостью. Дефицит сердечного Ян характеризуется одутловатостью лица с пепельно-серым или синевато-зеленым оттенком и холодными конечностями. В случае дефицита сердечной Инь развивается чувство прилива крови к ладоням и к лицу, слабый жар и ночная потливость. Избыток сердечного Огня вызывает жар, иногда сопровождаемый бредом, учащенный пульс, усталость, бессонницу или частые ночные кошмары, покраснение лица, воспаление и болезненность языка, мочеиспускание, сопровождаемое болевыми ощущениями.

В теории цигун считается, что ум связан как с сердцем, так и с духом. Огненная Ци находится в области Среднего Даньтянь, который расположен в районе солнечного сплетения. Этот «Огонь» используется для питания мозга и духа – Шэнь, находящийся в области Верхнего Даньтянь.

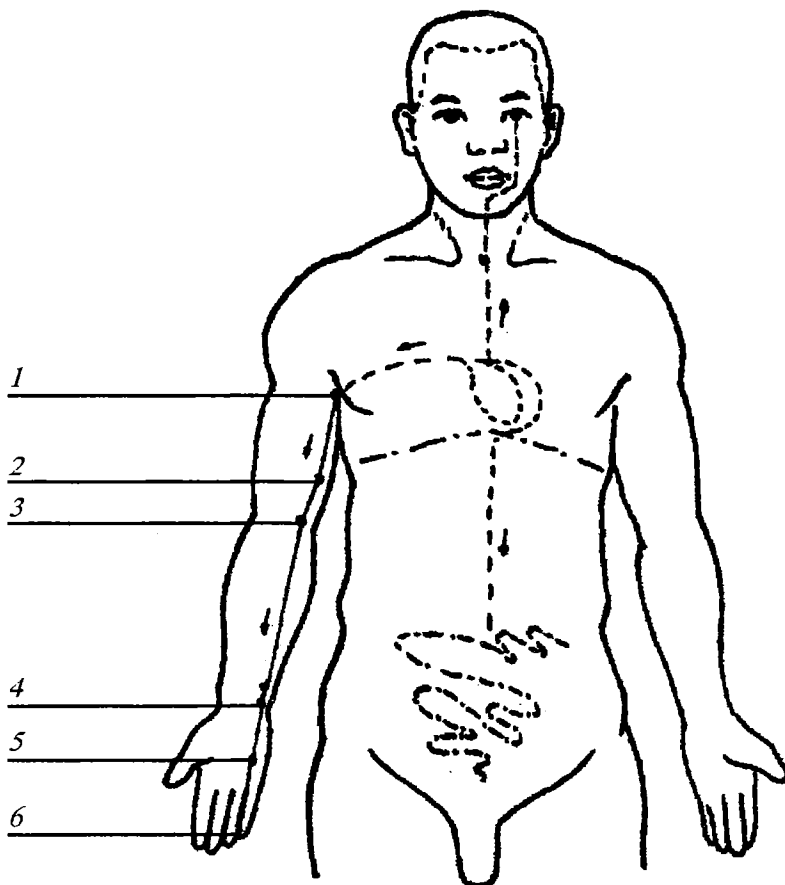


Рис.5
Меридиан сердца

- 1) Цзицзаань;
- 2) Циньлин (Молодая душа);
- 3) Шаохай (Малое море);
- 4) Шэньмэнь (Врат а Духа);
- 5) Шаофу (Маленький правит ель);
- 6) Шаочун (Маленький узел).

Ручной Тайян меридиан Тонкой кишки

Направление

Ручной Тайян меридиан Тонкой кишки начинается на внешней стороне кончика мизинца – Шаоцзэ. От этой точки он поднимается вдоль задней границы латеральной стороны руки до плечевого сустава. Обогнув лопатку, он выходит в точку Дачжуй. В этой точке меридиан делится на внутреннюю ветвь и ветвь, которая проходит по поверхности тела. Внутреннее ответвление меридиана опускается вниз к легкому и связывается с сердцем. Далее, проходя через диафрагму, оно входит в тонкую кишку. Ци перемещается до точки Сяцзюйсюй. Поверхностная ветвь от надключичной впадины поднимается по шее и проходит по задней части щеки – Цюаньяо. Через внешний угол глаза и точку Тингун она входит в ухо. В точке Цюаньяо появляется еще одно ответвление меридиана, которое проходит вверх к внутреннему углу глаза – Цзинмин, где он связывается с ножным Тайян меридианом Мочевого пузыря.

Теория

Сердце (Инь) и тонкий кишечник (Ян) являются парными органами. Они относятся к первоэлементу «Огонь». Главная функция тонкого кишечника заключается в извлечении из пищи питательных веществ и отделении их от шлаков. Затем питательные элементы распространяются по телу, а ненужные вещества поступают в толстый кишечник. Тонкий и толстый кишечник находятся в области Нижнего Даньтянь. Чтобы сохранить изначальную Ци, полученную из Изначальной Цзин, брюшная полость должна быть здоровой, а циркуляция Ци в этой области должна быть спокойной и естественной.

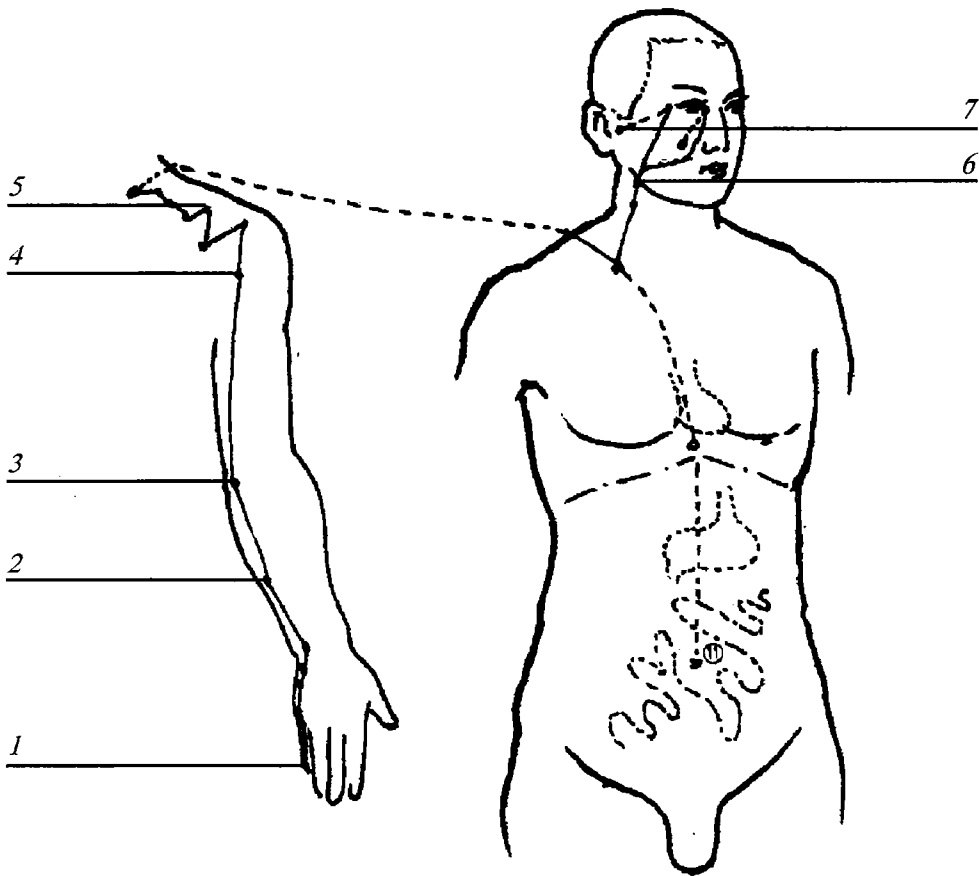


Рис.6
Меридиан г онкой кишкИ

- 1) Шаоцзе (Маленький пруд);
- 2) Чж ичж эн (Прямая вет вь);
- 3) Сяохай (Маленькое море);
- 4) Чзяньчж энъ (Посредник плеча);
- 5) Наошу (Точка плеча);
- 6) Тяньж ун (Небесный образ);
- 7) Тингун (Замок слуха).

Ножной Тайян меридиан Мочевого пузыря

Направление

Ножной Тайян меридиан Мочевого пузыря начинается у внутреннего угла глаза – точка Цзинмин. Далее поднимается по лбу, проходит медиальный конец брови (точка Цзаньчжу) и соединяется с меридианом Ду-май на вершине головы. Проходя далее вниз, он достигает точки Тяньчжу. В этой точке меридиан делится на две ветви. Медиальная идет к точке Дачжуй. Обе ветви идут вниз вдоль позвоночника. В области почек, в точке Шеньшу, внутренняя ветвь входит в полость тела, контактирует с почками и входит в орган, к которому меридиан относится – мочевой пузырь. Опускаясь вниз из области почек, медиальная ветвь встречается с латеральной в подколенной ямке – Вэйчжун. Продолжаясь вниз вдоль задней границы латеральной стороны большой берцовой кости, меридиан достигает латеральной стороны вершины мизинца – точка Чжиинь. Из точки Чжиинь, конечной точки меридиана, его ветвь идет к стопе, где связывается с ножным Шаоинь меридианом Почек.

Теория

Почки (Инь) и мочевой пузырь (Ян) являются парными органами, которые относятся к первоэлементу «Вода». «Входным отверстием» этих органов является уретра. Они контролируют кости, головной и костный мозг, а состояние волос на голове является показателем степени их здоровья. Главная функция мочевого пузыря заключается в превращении жидкости в мочу и выведении ее из тела.

В практике Цигун, мочевой пузырь рассматривается в совокупности с почками, которые являются местом локализации Изначальной Цзин и, соответственно играют очень важную роль.

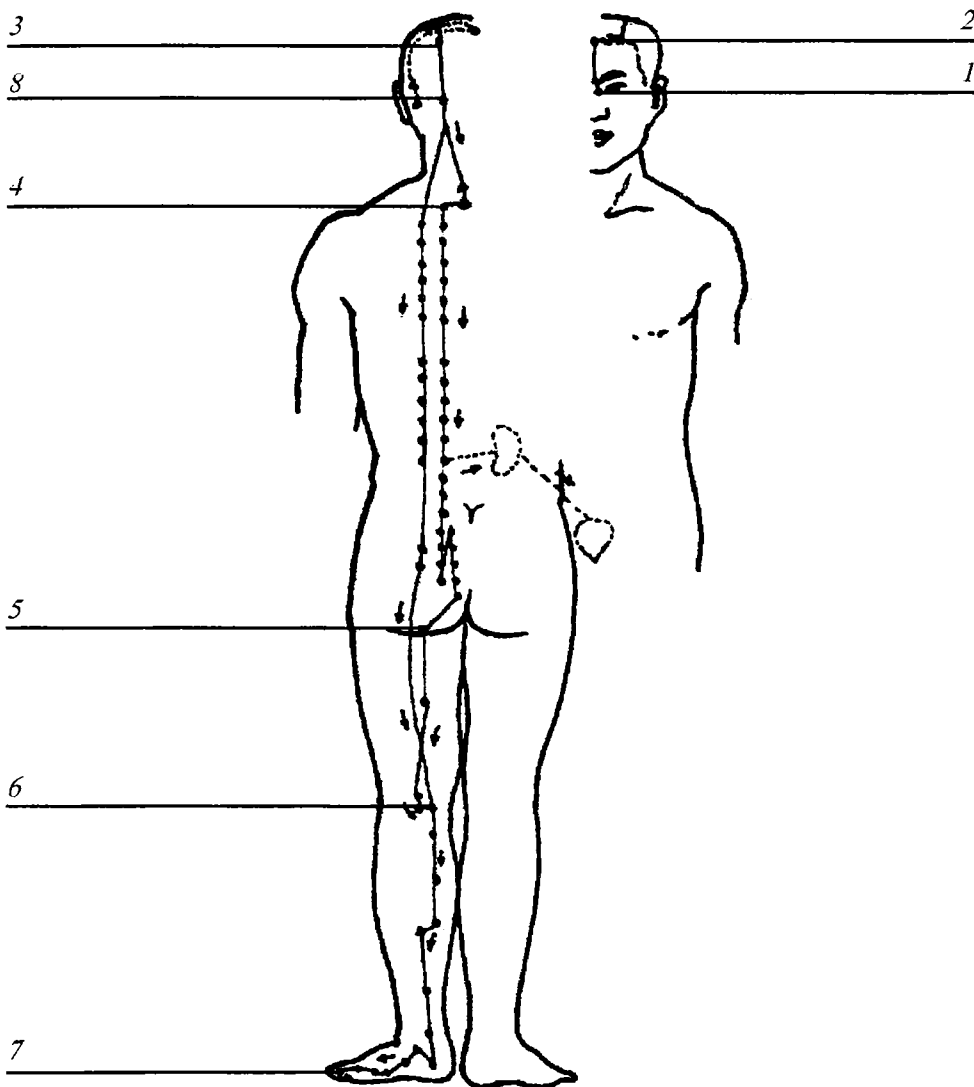


Рис. 7
Меридиан мочевого пузыря

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1) Цинмин (Блеск глаз); | 5) Чэнфу (Мест о опоры); |
| 2) Мэйчун (Проявление цвет ка); | 6) Вэйян (Соединение Ян); |
| 3) Лоцзюе (Граница Ло); | 7) Чжэнь (Край Инь); |
| 4) Дачжю (Большой челнок); | 8) Тяньчжю (Небесная колонна). |

Ножной Шаоинь меридиан Почек

Направление

Ножной Шаоинь меридиан Почек начинается от внутренней стороны мизинца и идет под углом к ступне. Появляясь в нижнем отделе выступающей части ладьевидной кости, он обходит медиальную лодыжку. Затем поднимается вдоль задней границы медиальной стороны ноги до точки Хуэйинь, проходя точку Иньгу. Далее он делает поворот вокруг наружных половых органов и идет вверх вдоль линии, проходящей на 0,5 цуня в стороне от средней линии тела до точки Юмэнь. Затем он проходит вверх вдоль линии, которая расположена на два цуня в сторону от средней линии до точки Шуфу. Внутреннее ответвление меридиана, появляющееся в точке Хуэйинь идет назад, извиваясь вокруг ануса. Проходя Чанцян, оно идет дальше вверх вдоль позвоночника. В точке Минмэнь, внутренняя ветвь меридиана входит в почки и связывается с мочевым пузырем. От почек, поднимаясь вдоль боковой части живота, она проходит диафрагму, входит в легкие, далее движется вдоль трахеи и заканчивается у основания языка. Отсюда Ци выходит в уши и распространяется по корню языка. Ответвление, берущее свое начало в легких, связывается с сердцем и проходит далее в грудь, где оно соединяется с ручным Цзюэинь меридианом Перикарда.

Теория

Почки (Инь) и мочевой пузырь (Ян) являются парными органами. Они относятся к первоэлементу «Вода». В почках хранится Изначальная Цзин (Юань-Цзин), и в соответствии с этим, они отвечают за рост, развитие и репродуктивные функции. Кроме этого они влияют на водный обмен и контролирование жидкостей тела, а также содержат наиболее фундаментальные Инь и Ян тела.

В практике Цигун энергию Цзин рассматривают как первичный источник жизненной энергии человека. Ци преобразуется из Цзин и затем поддерживает все тело, питает мозг и Дух. Так как именно в почках хранится Изначальная Цзин, то необходимо укреплять этот орган.

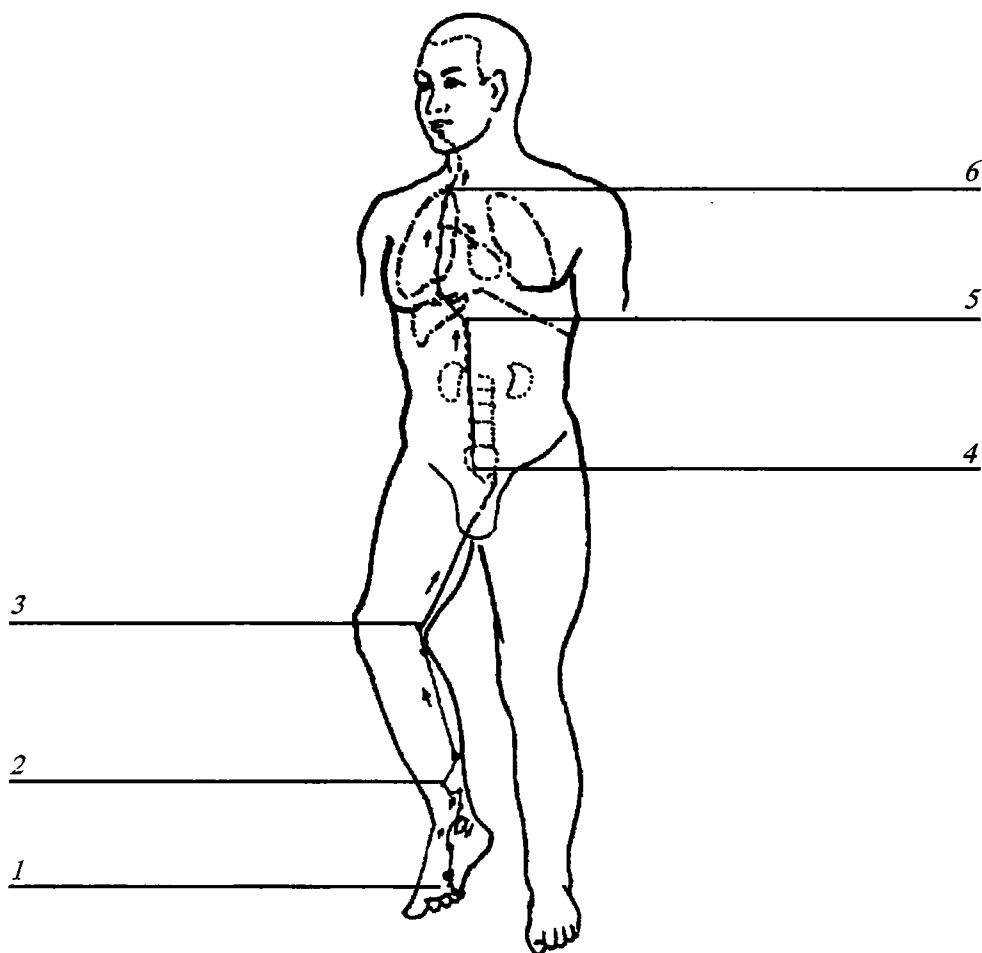


Рис. 18
Меридиан почек

- 1) Юнцзюань (Кипящий родник);
- 2) Цзяосинь (Взаимный обмен);
- 3) Иньгу (Долина Инь);
- 4) Хэнгу (Поперечная кость);
- 5) Юмэнь (Врат а пуст от ы);
- 6) Шуфу (Фабрика согласия).

Ручной Цзюэинь меридиан Перикарда

Направление

Ручной Цзюэинь меридиан Перикарда берет свое начало в области груди, откуда входит в Околосердечную сумку (Перикард). Далее опускается через диафрагму в живот, где соединяется с «Тройным Обогревателем» (Саньцзяо). Затем канал возвращается в перикард и идет вдоль пищевода. Далее он поднимается вверх, соединяется с глазами и входит в мозг.

Поверхностная часть меридиана начинается в груди, из которой появляется в области ребер в точке Тяньчи, на один цунь в сторону от соска и поднимается к подмышечной впадине. Двигаясь вниз вдоль средней линии медиальной стороны руки, он достигает кончика среднего пальца – точки Чжунчун. Ответвление канала подходит к точке Лаогун, расположенной в центре ладони и идет вдоль безымянного пальца к его кончику, где меридиан Перикарда соединяется с ручным Шаоян меридианом Саньцзяо (меридиан «Трех обогревателей»).

Теория

Перикард (Инь) и «Тройной обогреватель» (Ян) являются парными органами и относятся к первоэлементу «Огонь». В занятиях Цигун очень важным является регулирование Ци в перикарде. Так как сердце, являющийся очень важным жизненным органом в человеческом теле, всегда нужно иметь достаточно высокий уровень циркуляции Ци для его нормального функционирования. Функция Перикарда заключается в рассеивании избыточной Ци от сердца и направлении ее к точке Лаогун, расположенной в центре ладони. В теории Цигун считается, что точки Лаогун – являются двумя из пяти центров, через которые Ци организма может общаться с окружающей средой.

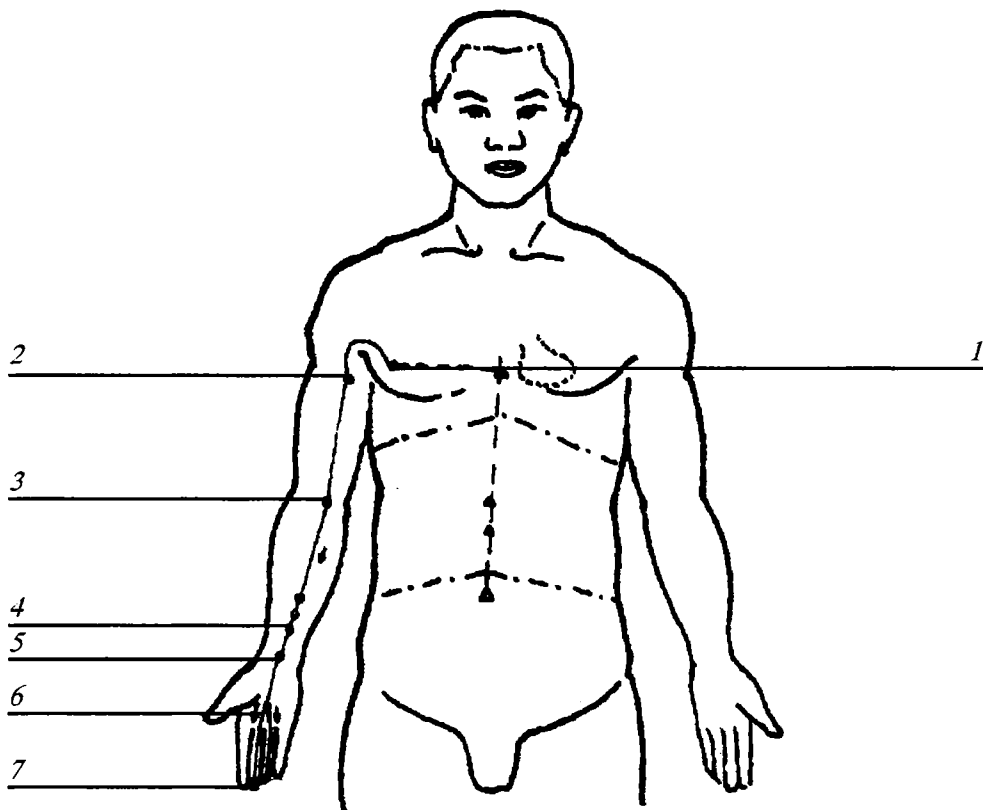


Рис. 9
Меридиан перикарда

- 1) Тяньчи (Небесное озеро);
- 2) Тяньцюань (Небесный ист очник);
- 3) Цюйцзе (Кривой пруд);
- 4) Нэйгуань (Внут ренняя граница);
- 5) Далин (Большой холм);
- 6) Лаогун (Дворец т руда);
- 7) Чж унчун (Средний узел).

Ручной Шаоян меридиан Саньцзяо канал «Трёх обогревателей»

Направление

Ручной Шаоян меридиан Саньцзяо начинается на боковой стороне кончика безымянного пальца – точка Гуаньчун и следует вдоль его локтевой стороны. Затем он поднимается вверх по тыльной-срединной линии кисти, проходит локтевой отросток и движется вдоль средней линии латеральной стороны верхней части руки, достигает области плеча и идет к точке Дачжуй, расположенной на шее. В надключичной впадине он проходит по извилистой траектории, а затем продолжает путь через грудь, где разделяется на два ответвления.

Внутренняя ветвь связывается с перикардом, опускается вниз к животу, соединяя в единое целое три части «Тройного обогревателя»: верхний, нижний и средний Цзяо. Далее энергия Ци может доходить до точки Вэйян.

Поверхностная часть меридиана начинается в груди, двигается вверх и появляется на поверхности тела в надключичной впадине. Отсюда она проходит вверх по шее и идет вдоль задней границы уха. В точке Ифэн канал входит в ухо и подходит к глазу. Затем он двигается по дуге вверх и возвращается к уху спереди. Проходя далее он достигает латерального конца бровей – точка Сычжукун. От нее меридиан опускается к внешнему углу глазной ямки и связывается с ножным Шаоян меридианом Желчного пузыря.

Теория

В классической Китайской медицине и Цигун «Тройной обогреватель» характеризуют как «орган, который имеет название, но не имеет формы». Считается, что он координирует все функции, связанные с метаболизмом воды в человеческом организме. Из самого названия следует, что данный орган подразделяется на три части. Верхний обогреватель включает грудь, шею и голову и включает функции сердца и легких. Средний обогреватель включает в себя области, расположенную между грудью и пупком и функции желудка, печени и селезенки. Нижний обогреватель – это нижняя часть брюшной полости и функции почек и мочевого пузыря.

В Цигун считается, что поток Ци, омывающий внутренние органы, должен быть спокойным и мягким, так как это способствует их нормальному функционированию. В динамике это достигается, например, поднятием рук над головой и, затем, из медленного опускания. Такие движения увеличивают, растягивают и расслабляют внутренние мышцы, что в свою очередь усиливает и оптимизирует поток энергии Ци.

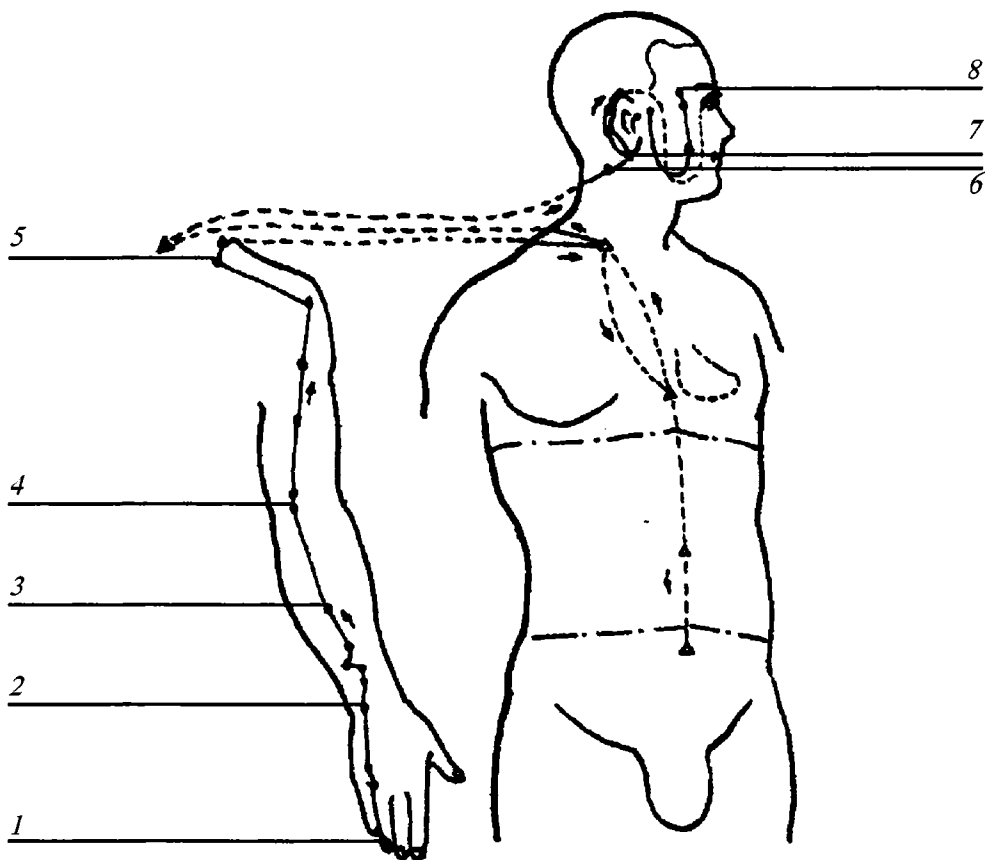


Рис. 10
Меридиан «Трех обогреват елей»

- 1) Гуаньчун (Граничная т очка);
- 2) Янчи (Свет льей пруд);
- 3) Сыду (Чет ыре ключа);
- 4) Тяньцзин (Небесный ист очник);
- 5) Тяньляо (Небесная ямка);
- 6) Тянью (Небесное окно);
- 7) Ифэн (Защит а от вет ра);
- 8) Сычж укун (Вход уха).

Ножной Шаоян меридиан Желчного пузыря

Направление

Ножной Шаоян меридиан Желчного пузыря начинается от внешнего угла глазной ямки – точка Тунцзыляо, идет наискось и поднимается вверх к углу лба, затем опускается вокруг задней части уха и подходит к точке Ваньгу. Оттуда возвращается ко лбу и доходит до точки Янбай. После этого канал подходит к точке Фэнчи (Затылочная область головы за ухом), где разделяется на два ответвления.

Внутренняя ветвь входит в ухо, проходя точку Ифэн. Затем выходит наружу и двигается к точке Тунцзыляо. Опускается по щеке и возвращается к точке под глазом. Далее ход меридиана направляется вниз вдоль шеи к надключичной впадине, где он встречается с поверхностной ветвью. Отсюда внутренняя ветвь далее входит в грудь, проходит через диафрагму, связывается с печенью и входит в желчный пузырь. Оттуда канал продолжает свой ход вниз до границы роста лобковых волос, затем поворачивается к области бедра – точка Хуантяо.

Поверхностная ветвь идет от точки Фэнчи, к точке Тяньчжун (Середина груди), затем поворачивает назад и идет к точке Дачжуй (Большой позвонок), расположенной между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками. От Дачжуй маршрут канала идет до надключичной впадины, затем вниз перед подмышечной впадиной по латеральной стороне груди через свободные концы плавающих ребер в область бедра, где он соединяется со своей внутренней ветвью. Опускаясь вниз вдоль средней линии латеральной стороны ноги, проходя точку Цзулиньци, маршрут меридиана достигает кончика четвертого пальца.

Ответвление из точки Цзулиньци идет к большому пальцу ноги, где связывается с ножным Цзюэинь меридианом Печени.

Теория

Печень (Инь) и желчный пузырь (Ян) являются парными органами, относящимися к первоэлементу «Дерево». Их входными отверстиями являются глаза.

Главная функция желчного пузыря заключается в хранении и выделении желчи, которую производит печень. Причиной большинства заболеваний желчного пузыря является нарушение тока желчи, вызываемое сыростью и теплом. В практике Цигун желчный пузырь имеет второстепенное значение, в противоположность его парному органу – Печени.

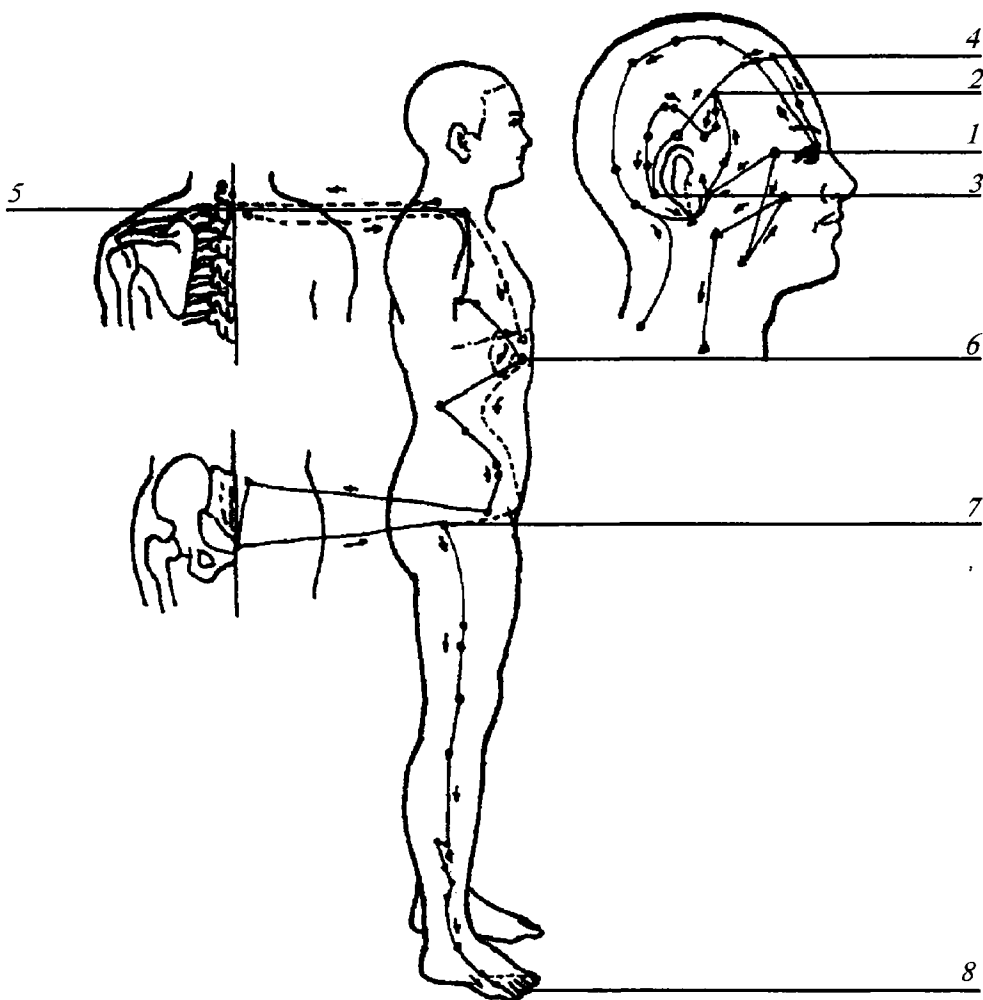


Рис. 11
Меридиан желчного пузыря

- 1) Тунцзыляо (Соединение с зрачком);
- 2) Ханьян (Затвор челюсти);
- 3) Ваньгу (Завершение кости);
- 4) Мучуан (Окно глаза);
- 5) Цзяньцзин (Исток плеча);
- 6) Жиюэ (Солнце и Луна);
- 7) Хуаньтяо (Пересечение пояса);
- 8) Цзюэинь (Быстрое Инь ноги).

Ножной Цзюэинь меридиан Печени

Направление

Ножной Цзюэинь меридиан Печени начинается с латеральной стороны кончика большого пальца стопы – точка Дадунь. Далее его маршрут направляется вверх вдоль внутренне-тыльной поверхности стопы, проходя точку Чжунфэн, находящуюся на 1 цунь в сторону от центра лодыжки и идет вверх к медиальной части колена. Далее канал проходит вверх вдоль медиальной стороны бедра до области роста лобковых волос, где его путь изгибается, проходя вокруг наружных половых органов и, поднимается к нижней части живота и выше. После этого его ответвление идет в живот. Затем оно поднимается вверх, обходит желудок, входит в печень и связывается с желчным пузырем. После этого ответвление продолжает восходить и проходит диафрагму, где разветвляется в реберную и подреберную области. Затем идет вдоль трахеи и носоглотки и выходит в глаза. Маршрут канала продолжает подниматься вверх и входит в мозг, проходит через уши, продолжается по лбу и выше. На макушке головы он соединяется с Заднесерединным меридианом Ду-май.

Ответвление, которое берет свое начало в области глаз идет вниз через щеку и делая изгиб вокруг внутренней поверхности губ, распространяется по боковым сторонам языка.

Другое ответвление, начинается в печени, проходит через диафрагму, входит в легкие и идет вниз к среднему Цзяо, где оно связывается с ручным Тайинь меридианом Легких.

Теория

Печень (Инь) и желчный пузырь (Ян) являются парными органами и относятся к первоэлементу «Дерево».

Основная задача печени заключается в распространении и регулировании потока Ци по всему телу. Кроме этого печень отвечает за хранение крови во время отдыха, что делает его чрезвычайно важным, так как именно кровь питает и увлажняет тело.

Вследствие того, что печень напрямую связана с желчным пузырем, то регулирование Ци печени будет одновременно уравновешивать поток Ци в желчном пузыре.

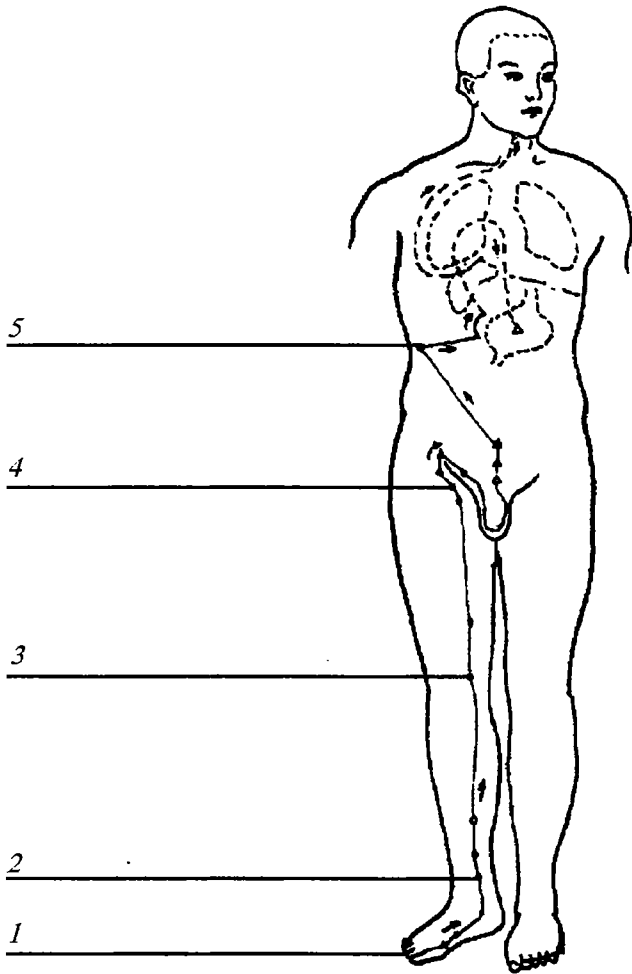


Рис. 12
Меридиан печени

- 1) Дадунь (Искреннее содействие);
- 2) Чжунфэн (Внутренний ветер);
- 3) Цюйцзюань (Изогнутый ист. очник);
- 4) Иньянь (Угол Инь);
- 5) Чжанмэнь (Врата органов).

Восемь «Чудесных» меридианов

Восемь «Чудесных» меридианов, как правило, являются ответвлениями двенадцати главных каналов и совместно с ними составляют основу всей «энергетической» системы человека. В теории Цигун принято так характеризовать функцию этих восьми каналов: «...Двенадцать энергетических меридианов по своей сути являются «реками», а восемь «Чудесных» каналов – это «Резервуары» энергии...». «Чудесные» меридианы управляют работой всех каналов, с их помощью энергией Ци наполняется всё тело, включая кожу и волосы. Перечислим все восемь «Чудесных» каналов: Заднесерединный Ян-канал управления - Ду май (рис.13), Переднесерединный Инь-канал действия - Жэнь май (рис.14), Пронизывающий Инь-канал – Чун май (рис.15), Опясывающий Ян-канал – Дай май (рис.16), Ян-пяточный канал – Янцяо май и Инь-пяточный канал – Иньцяо май (рис.17), Ян-связывающий канал – Янвэй май и Инь-связывающий канал – Иньвэй май (рис.18).

Заднесерединный меридиан управления – Ду май

Направление

Заднесерединный меридиан управления – Ду май начинается в нижнем Даньтянь. Его ход направляется к поверхности тела в районе промежности – точка Хуэйинь. Далее он идет назад к копчику (точка Чанцян), затем поднимается вверх вдоль средней линии спины, в точке Минмэнь он входит в почки. Проходя далее через точку Дачжуй и вдоль задней части шеи, он доходит до точки Фэнфу, где входит в мозг. Снова появляясь на поверхности тела, он восходит к макушке головы и опускается через лоб к кончику носа. От носогубной борозды (точка Жэньчжун) канал проходит вокруг губ и достигает точки Иньцзяо, где он связывается с Переднесерединным меридианом – Жэнь май.

Теория

Меридиан Управления является местом слияния всех Ян – меридианов, которыми он «Управляет», поэтому его также называют «Морем Ян-меридианов». Уже по траектории его пути видно, что он проходит по середине спины, которая относится к области Ян, и в самой середине всех Ян – меридианов, за исключением меридиана Желудка, который проходит спереди. Така как этот канал руководит всеми Ян – меридианами, то это означает, что он может быть использован для увеличения Ян-энергии человеческого тела. Кроме этого, в китайской медицине считается, что Защитная Ци отно-

сится к категории Ян-энергий и ее наибольшее количество находится в области спины, Исходя из этого, Заднесерединный меридиан также отвечает за циркуляцию Защитной Ци организма, для предохранения от вредного воздействия внешних факторов. Кроме того, меридиан Управления отвечает за питание пяти наследственных органов, которые включают головной и спинной мозг, что еще раз подчеркивает огромную важность, которую придают данному энергетическому каналу, в практике Цигун.

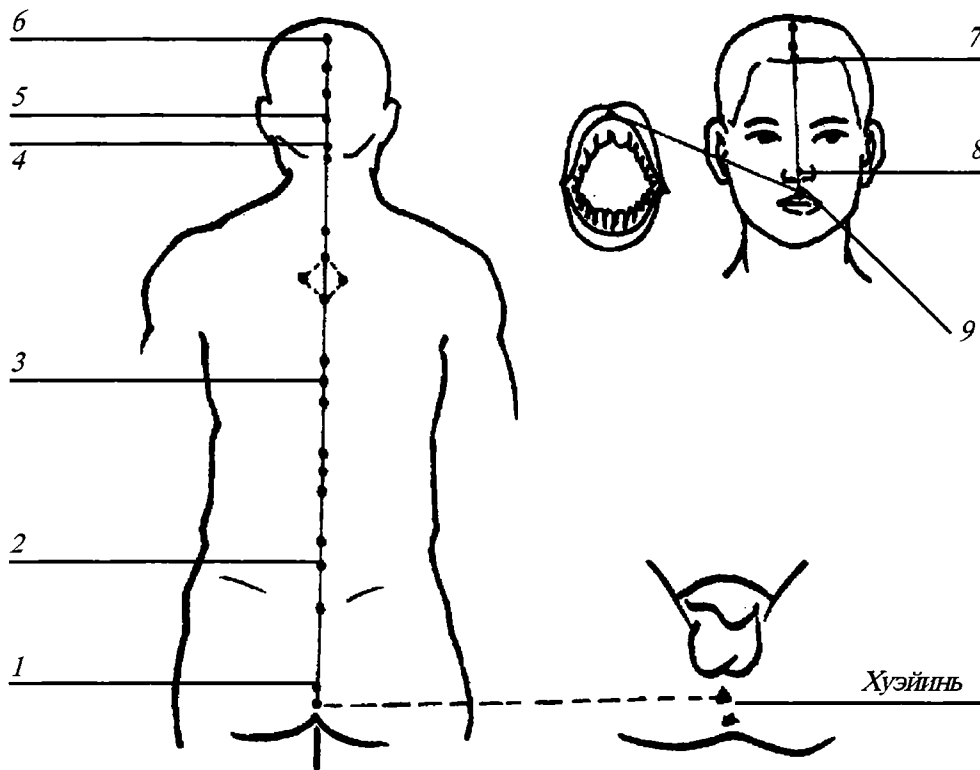


Рис. 13
Заднесерединный меридиан

- 1) Чанцян (Рост силы);
- 2) Минмэнь (Врат а жизни);
- 3) Линг ай (Терраса Духа);
- 4) Фэнфу (Дворец вет ра);
- 5) Наоху (Дверь к мозгу);

- 6) Байхуэй (Ст о вст реч);
- 7) Шэньт ин (Двор Духа);
- 8) Суляо (Прост ая Ямка);
- 9) Иньцзяо (Точка десны).

Переднесерединный меридиан Действия – Жэнь май

Направление

Переднесерединный меридиан Действия – Жэнь май начинается в области нижнего Даньтян. Его ход начинается на поверхности тела в промежности – точка Хуэйинь. Далее он идет вокруг наружных половых органов и достигает вершины лобка. Поднимается вдоль средней линии живота, грудной клетки и шеи и доходит до точки Чэнцзян, расположенной под нижней губой. Затем он обходит вокруг губ и направляется к точке Иньцзяо. Связываясь с меридианом Ду май, он разделяется на два ответвления, которые поднимаются вдоль щек вверх точкам Чэнци, расположенным непосредственно под глазами, после чего он входит в мозг.

Теория

Переднесерединный меридиан Действия – Жэнь май, контролирует все Инь-меридианы человеческого тела, поэтому его также называют «Морем Инь-меридианов». Он тесно связан с сексуальностью и репродуктивными функциями человека.

Этот меридиан связан с Пронизывающим и Инь-связывающим меридианами и способен увеличивать Инь-энергию человеческого тела.

В теории Цигун считается, что Переднесерединный меридиан и Пронизывающий канал содержат кровь и Цзин и оба поднимаются вверх к лицу, окружая рот. Также считается, что Переднесерединный и Заднесерединный меридианы контролируют жизненные циклы, составляющие семь лет у женщин и восемь лет у мужчин. Через такие интервалы времени в этих каналах происходят процессы, которые приводят к большим изменениям в жизни.

В практике Цигун особое внимание уделяют двум из восьми «Чудесных» меридианов: Заднесерединному каналу управления (Ду май) и Переднесерединному каналу действия (Жэнь май). Считается, что для нормального функционирования энергетической структуры человека необходимо прочистить эти каналы, что приведет к «проходимости» всех остальных каналов.

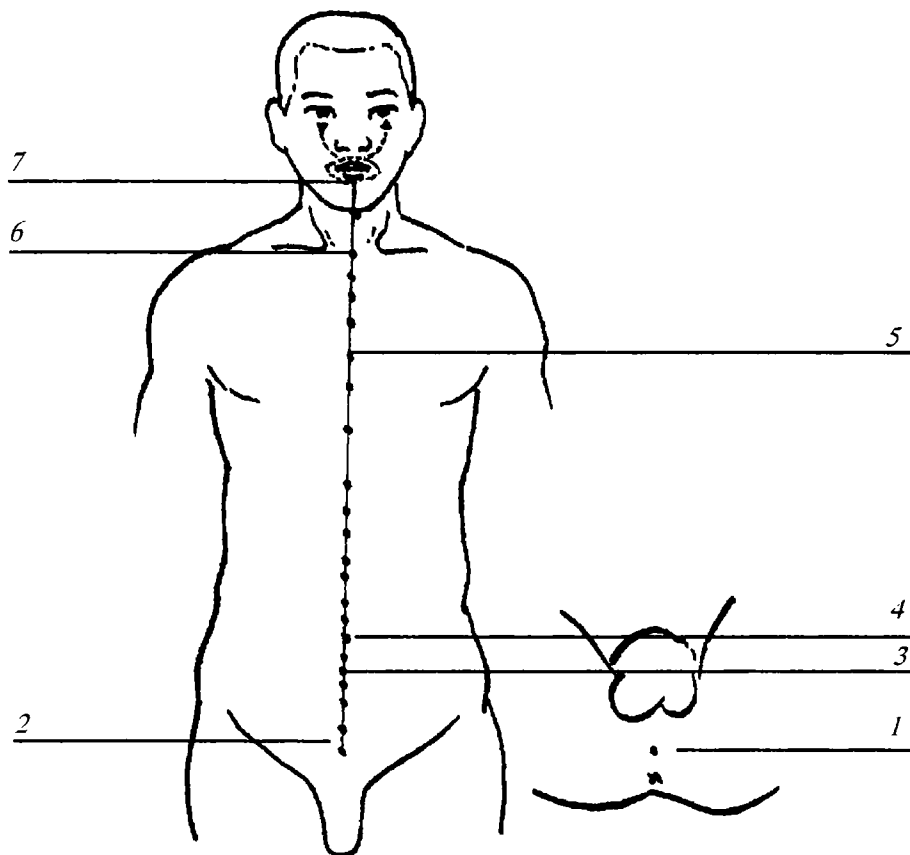


Рис. 14
Переднесрединный меридиан

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1) Хуэйпнь (Слияние Инь); | 5) Тяньчжун (Середина груди); |
| 2) Цюйгу (Согнутая кость); | 6) Тяньту (Небесная тора); |
| 3) Цихай (Море энергии); | 7) Чэнцзянь (Приёмник жидкости) |
| 4) Шэньцюе (Место Духа); | |

Пронизывающий меридиан Чун май

Направление

Пронизывающий меридиан Чун май начинается в области нижнего Даньтянь, далее идет вдоль главного пути энергии Ци, проходит вдоль меридиана Почек, поднимается по животу, огибает пупок. В районе грудной клетки меридиан разветвляется. Одна ветвь идет от грудной полости, поднимается по горлу, идет к лицу и далее к носовой полости.

Еще одна ветвь идет от нижней части живота, проходит под почками, проходит вдоль главного пути Ци, опускается по средней линии бедра в подколенную ямку. Далее путь проходит среднюю часть большой берцовой кости и задней стороне середины лодыжки, после чего направляется в подошвы стоп.

Следующая ветвь идет от большой берцовой кости по боковой стороне ноги, направляется в пятку, проходит через кости предплюсны и далее в большой палец ноги.

Следующая ветвь от тазовой полости входит в позвоночник и проходит по спине, пересекая точки Хуэйинь (промежность), Иньцзяо, Цичун, Хэнгу и ряд точек, относящихся к меридиану Почек от Дахэ, до Юмэнь.

Теория

Основной функцией Пронизывающего меридиана является его связь с Переднесерединным меридианом и его поддержка. Эти оба канала эффективно регулируют Ци в меридиане Почек, органа, который является местом хранения Изначальной Ци, и который рассматривается как один из наиболее жизненно важных органов Инь.

Кроме того Пронизывающий меридиан Чун май прямо связан со спинным мозгом и его путь далее проходит вверх к головному мозгу, связывая таким образом эти два наиважнейших органа человеческого организма. Это тем более важно, так как, в Цигун считается очень важным снабжение спинного и головного мозга энергией Ци, для питания мозга и Духа-Шэнь.

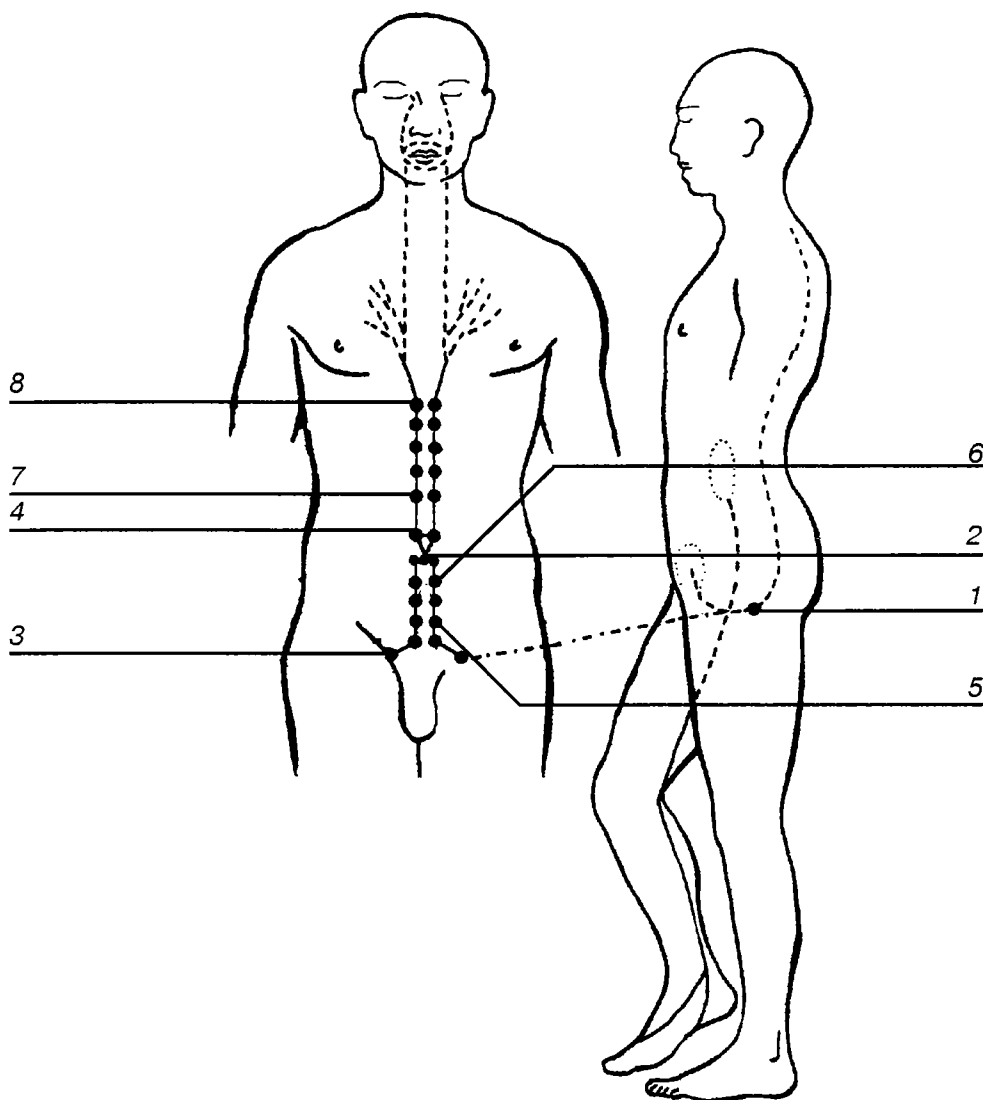


Рис. 15
Пронизывающий меридиан (Чун май)

- | | |
|------------|-----------|
| 1) Хуэйинь | 5) Дахэ |
| 2) Иньцзяо | 6) Сымань |
| 3) Цичун | 7) Шанцюй |
| 4) Хуаншу | 8) Юмэнь |

Опоясывающий меридиан Дай май

Направление

Ход канала происходит ниже подреберья на уровне второго поясничного позвонка, проходит вниз и опоясывает тело на уровне поясницы. Этот меридиан проходит через точки Даймай, Ушу и Вэйдао.

Теория

Основной функцией Опоясывающего меридиана Дай май является регулирование уровня Ци в желчном пузыре. Он также отвечает за горизонтальный баланс Ци, что напрямую влияет на функциональность поясницы и циркуляцию Ци вокруг почек, поддерживая из нормальное функционирование.

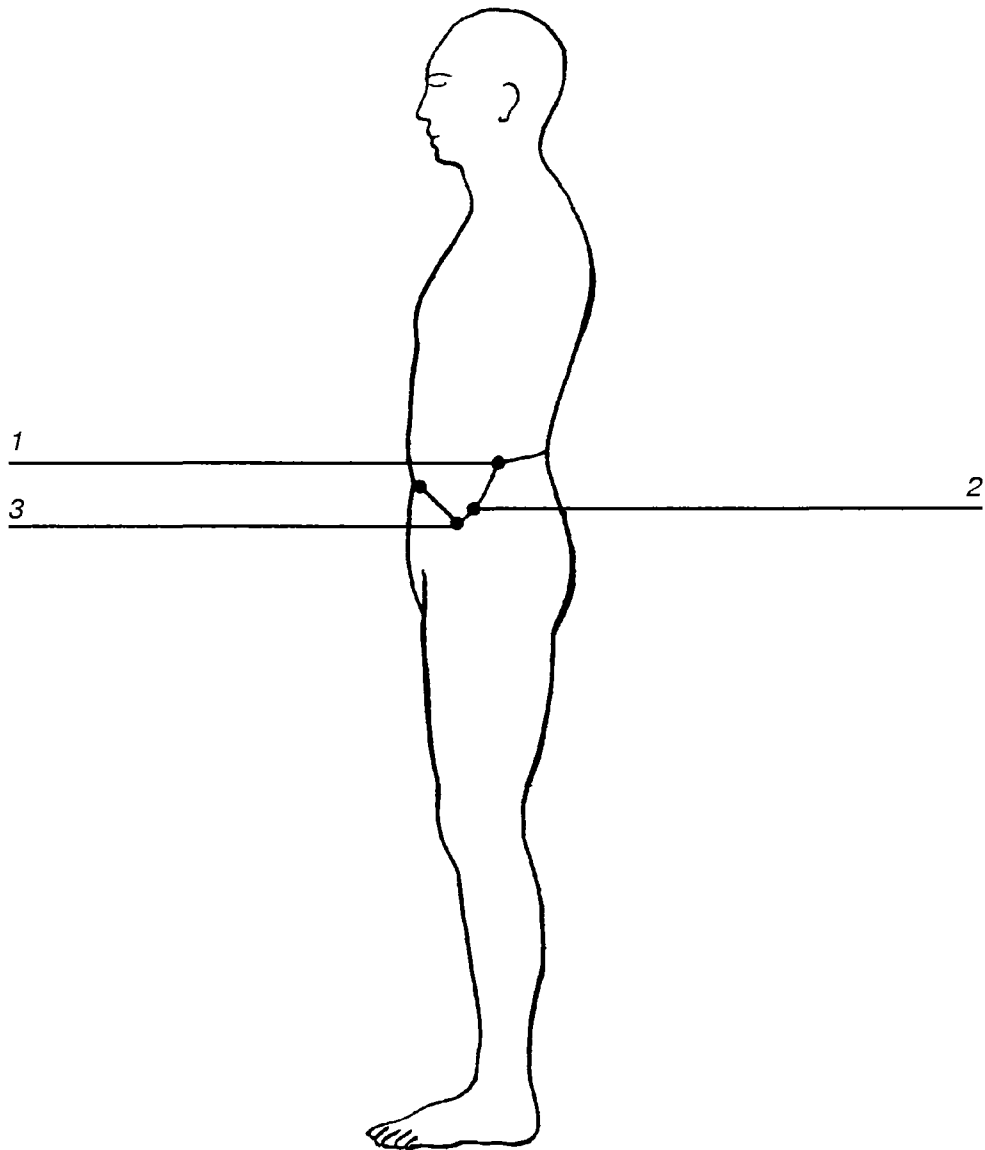


Рис. 16
Опоясывающий меридиан (Дай май)

- 1) Даймай
- 2) Ушу
- 3) Вэйдао

Ян-пяточный меридиан – Янцяо май

Направление

От точки Шэньмай, расположенной ниже боковой стороны лодыжки маршрут меридиана проходит вверх вдоль боковой стороны ноги, далее задней стороны подреберья. После этого он движется по внутренней стороне плеча, пересекает шею и проходит по внутренней стороне рта. Далее путь канала пролегает по внутренней стороне глазной щели, где соединяет Инь-пяточный меридиан с меридианом желчного пузыря, после чего поднимается ко лбу. После этого он проходит за ухом к точке Фэнчи, и входит в мозг в точке Фэнфу.

Теория

Меридианы, которые были описаны выше: Управления, Действия, Пронизывающий и опоясывающий располагаются в туловище. В противоположность к ним, Ян-пяточный канал и три последующих меридиана, располагаются в туловище и ногах. Кроме того эти меридианы являются парными.

Ян-пяточный меридиан – Янцяо май, пересекает другие Ян-каналы: Желчного пузыря, Мочевое пузыря, Толстого и Тонкого кишечника и регулирует в них уровень энергии Ци.

Инь-пяточный меридиан – Иньцяо май

Направление

Инь-пяточный меридиан – Иньцяо май берет начало от точки Чжаохай, расположенной в нижней части лодыжки, поднимается вверх по внутренней части ноги, и далее вверх через промежность и грудную клетку к надключичной ямке. После этого его маршрут направляется вверх по горлу и выходит к точке Жэньин. После этого путь канала проходит по внутренней стороне щеки к внутренней стороне глазной щели, где пересекаются меридианы Мочевое пузыря и Ян-пяточный канал. Далее маршрут меридиана следует через голову в мозг.

Теория

Инь-пяточный меридиан связан с двумя точками меридиана Почек. Таким образом, Цзин почек, превратившись в Ци, является основным источником энергии для этого канала.

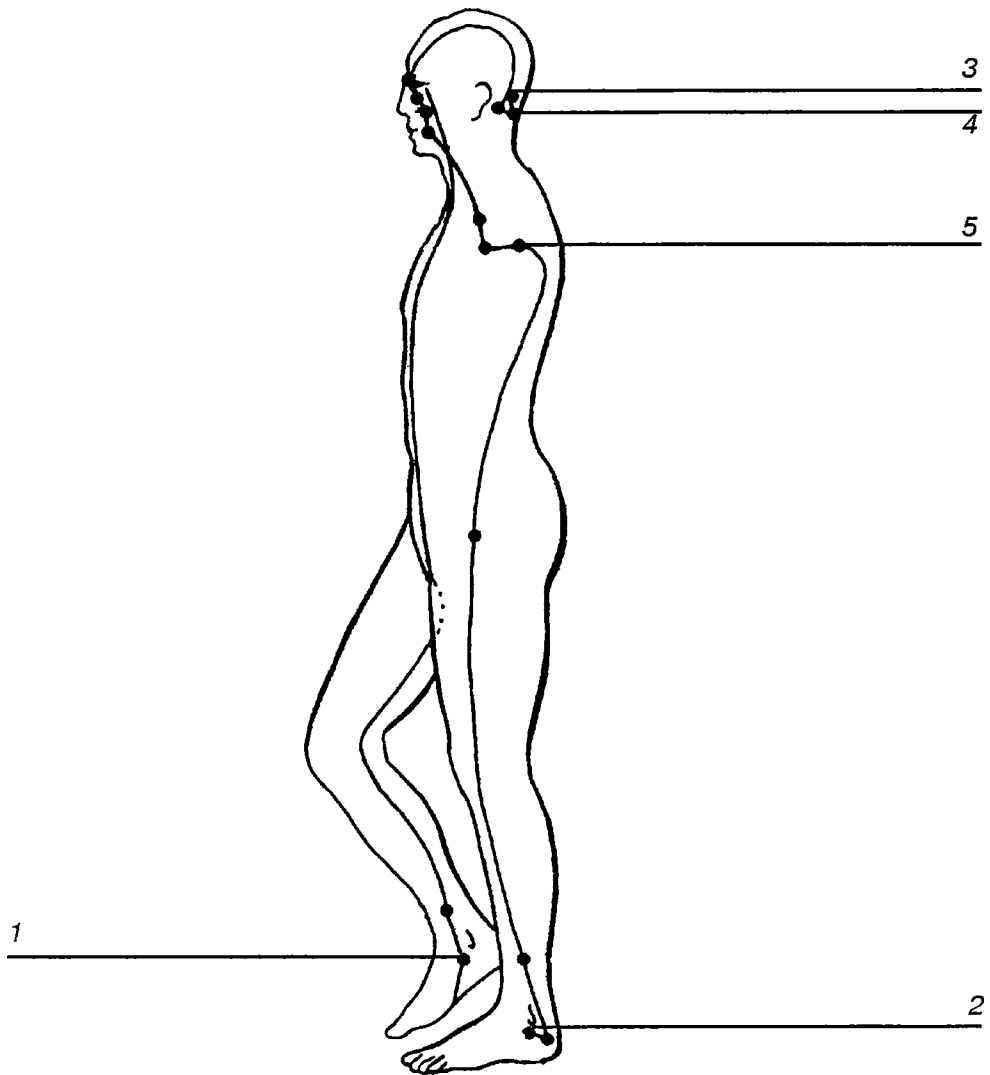


Рис. 17

Ян-пяточный меридиан (Янцяо май)
и Инь-пяточный меридиан (Иньцяо май)

- 1) Чжаохай
- 2) Цзиньмэнь
- 3) Фэнчи
- 4) Фэнфу
- 5) Наошу

Ян-связывающий меридиан – Янвэй май

Направление

Ян-связывающий меридиан – Янвэй май берет начало от точки Цинь-мэнь, расположенной на пятке и поднимается вдоль боковой стороны ноги в нижнюю часть живота. Далее проходит к промежности, после чего следует к плечу и поднимается к шее и проходит через заднюю сторону уха. Путь меридиана далее поднимается ко лбу, огибает верхнюю часть головы и подходит к точке Фэнфу и Тоувэйи.

Теория

Ян-связывающий меридиан – Янвэй май главным образом регулирует уровень Ци в Ян-каналах Мочевого пузыря и Желчного пузыря, Тройного Обогревателя, Тонкого кишечника и Желудка. Кроме этого он пересекается с Управляющим меридианом в точках Ямэнь и Фэнфу.

Инь-связывающий меридиан – Иньвэй май

Направление

Инь-связывающий меридиан – Иньвэй май берет начало в точке Чжубинь, расположенной в нижней части ноги и поднимаясь вдоль внутренней стороны ноги, входит в нижнюю часть живота. Продолжая свое движение вверх, он следует через область груди, проходит к горлу, пересекая точки Тяньту и Ляньцюань.

Теория

Инь-связывающий меридиан – Иньвэй май связан с Инь-меридианами: Почек, Селезенки и Печени. С Переднесерединным меридианом Действия он пересекается в двух точках.

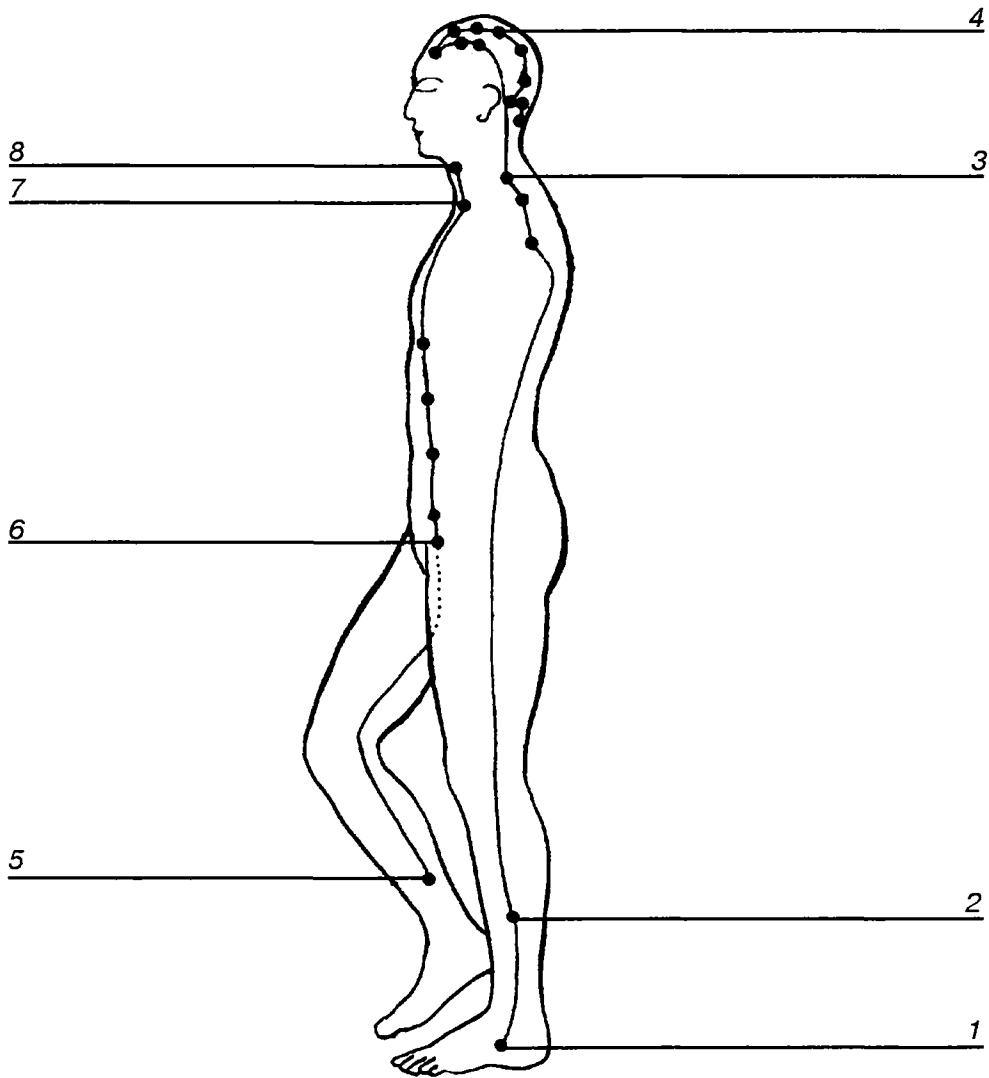


Рис. 18

Ян-связывающий меридиан (Янвэй май)
и Инь-связывающий меридиан (Иньвэй май)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) Цзиньмэнь | 5) Чжубинь |
| 2) Янцзяо | 6) Чунмэнь |
| 3) Цзяньцзин | 7) Тяньту |
| 4) Фэнфу | 8) Ляньцюань |

Значительную роль в регуляции потоков энергии Ци в человеческом теле играют области именуемые «Киноварными полями» (Даньтянь). Именно в них сосредотачивается значительное количество энергии. В Цигун рассматриваются три такие области. **Верхний Даньтянь** находится в трёх цунях от точки Иньтан в глубине черепной коробки (рис. 19, 20). Её также называют «**Серединным небом**» и «**Обителью изначального духа**». Сосредоточение на этой области может способствовать вскрытию резервных возможностей человека и просветлению. Центр **Среднего Даньтяня** находится в месте горизонтальной проекции точки **Таньчжун**, расположенной на грудной кости, в глубь туловища, на расстоянии трёх цуней от поверхности тела (рис. 19, 20). Точку Таньчжун иногда называют «**Морем Ци четырех морей**» и «**местом сосредоточением главной Ци**». Согласно Даосскому учению здесь осуществляется «Выплавление» для превращения Ци в Дух-Шэнь. **Нижний Даньтянь** расположен на уровне точки **Цихай** на три цуня вглубь тела (рис. 19, 20). Эта зона является сосредоточением «Подвижной Ци» и местом хранения «Прежде небесной» и «После небесной» Ци. Считается, что сосредоточение на этой области заставляет «**Семя – Цзинь**», **Ци** и «**Дух-Шэнь**» сконцентрироваться в ней для того, чтобы в процессе «выплавления» «Семя-Цзинь» превратилось в Ци.

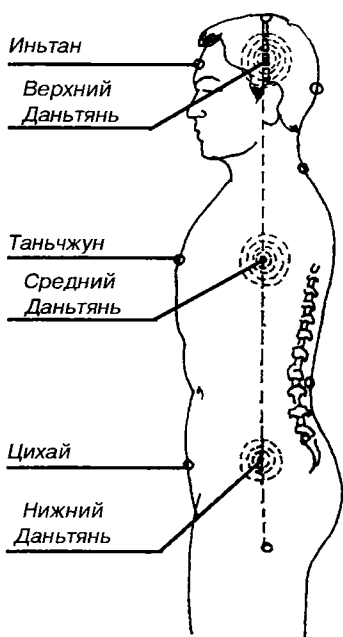


Рис. 19

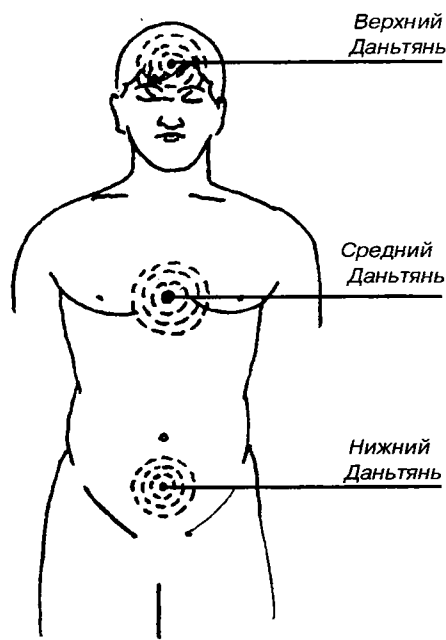


Рис. 20

Некоторой альтернативой трем **Даньтяням**, служат три точки, называемые «**Заставами**». В них протекание энергии происходит с некоторым затруднением и соответственно для того, чтобы избежать застаивания Ци, необходимо уделять им особое внимание. Все три застава расположены на **Заднесерединном меридиане** и локализируются в следующих точках: Чанцян, Линтай и Наоху (рис.21).

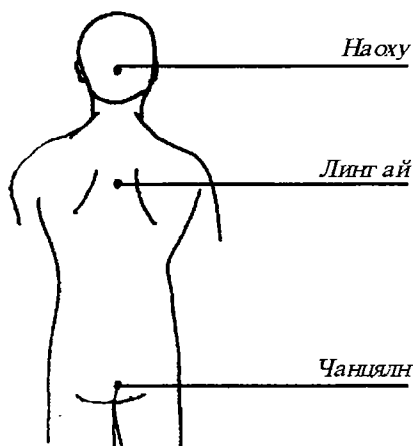


Рис.21

Чанцян (Рост силы) – **нижняя «Застава»**, расположена на середине расстояния между верхушкой копчика и анусом. Так как энергия Ци начинает двигаться по позвоночнику из копчика, между ним и нижним Даньтянем существует тесная взаимосвязь. Если по каким либо причинам копчиковый центр закрыт, то потоки энергии будут блокироваться.

Линтай (Терраса Духа) – **средняя «Застава»**, расположена между остистыми отростками 6-го и 7-го грудных позвонков. Данный энергетический центр создает своеобразную энергетическую оболочку, защищающую центры сердца и темени. Иногда эта точка играет роль дополнительного «Насоса», направляющего энергию к высшим центрам.

Наоху (Дверь в мозг) – **верхняя «Застава»**, расположена на средней линии головы, на верхнем крае затылочного бугра. В энергетической структуре человеческого организма эта точка считается местом, где протекание энергии особенно затруднено.

Основные точки, используемые в Цигун

Занимаясь Цигун, на начальных этапах тяжело сразу запомнить расположение основных меридианов с локализацией всех акупунктурных точек. Поэтому, для облегчения процесса запоминания и усвоения изложенного в книге материала, выделим наиболее значимые и часто употребляемые в Цигун ключевые точки акупунктуры.

1. Шэньцюэ (Место Духа) пупочный центр (рис.1).

Расположение: в центре пупка.

Топография: точка соответствует центру пупка, где распределены поверхностная эпигастральная артерия и передние кожные ветви межреберного нерва.

Область пупка является нашей первой связью с внешним миром.

В течении всего периода внутриутробного развития кислород, кровь и все питательные вещества поступают в организм именно по этому пути. В результате пупочный центр приобретает особую чувствительность, которая надолго сохраняется после перерезания пуповины.

Пупок является физическим центром тела и относится к первоэлементу «Земля». Наш центр тела является центром тяжести – местом, откуда можно эффективнее всего осуществлять координацию движений.

Кроме того пупок играет роль парадной двери «Котла» или нижнего Даньтянь, служащего местом, где собираются, смешиваются и «варятся» различные энергии тела, ума и духа для достижения духовной трансформации.

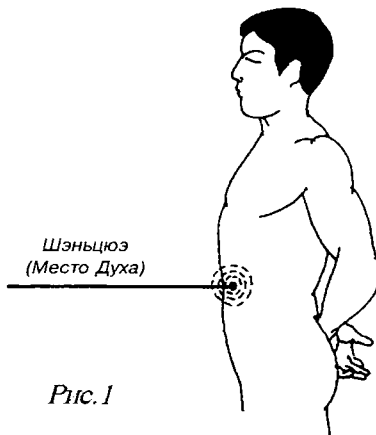


Рис.1

2. Цихай (Море энергии) нижний Даньтянь (рис.2).

Расположение: на средней линии живота, ниже пупка на 1,5 цуня (примерно 4 см.). Топография: в этой области распределены поверхностная эпигастральная нижняя артерия, передние кожные ветви межреберного нерва. Точку определяют в положении лежа на спине.

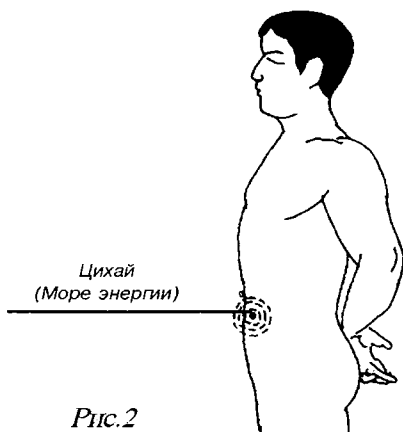


Рис.2

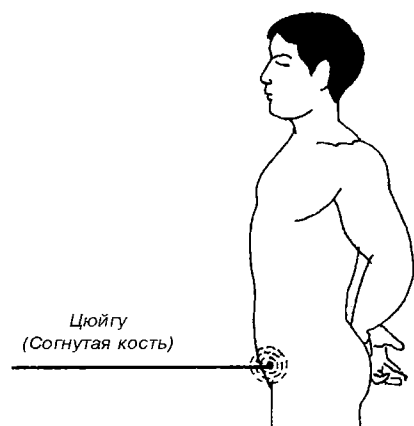
Нижний Даньтянь – это место где хранится Изначальная Ци, также называют термином «Поле Киновари». Здесь Ци, получаемая из различных источников перемещивается и преобразуется в жизненную силу.

Область тела, где расположен нижний Даньтянь содержит множество больших лимфатических узлов, таких, как поясничный лимфатический узел,

общий подвздошный узел и основной дренажный канал в нижней части живота. Увеличение количества Ци в этой области усиливает кровоток, движение лимфы и гормонов и избавляет сердце от лишней работы. Ежедневное накопление тепла Изначальной Ци позволяет сохранить и использовать эту энергию вместо того, чтобы дать ей уйти.

3. Цюйгу (Согнутая кость) сексуальный центр (рис.3).

Расположение: на середине верхнего края лобкового симфиза. Точку определяют в положении лежа на спине.



Топография: точка располагается между местом прикрепления обеих пирамидных мышц, где распределены поверхностная эпигастральная нижняя артерия, наружная срамная артерия и подвздошно-подчревный нерв.

Сексуальный центр включает предстательную железу, пенис и яички у мужчин и яичники, шейку матки и влагалище у женщин. Эти органы вносят свой вклад в энергию сексуального центра, который считается основным

Изначальной Силы. Сексуальная энергия – это единственный вид энергии, который, если его сохранять, может постоянно увеличиваться. В Цигун сексуальную энергию преобразовывают в более тонкую духовную энергию.

4. Хуэйинь (Слияние Инь)

Врата жизни и смерти (рис.4).

Расположение: между наружными половыми органами и задним проходом (между анальным отверстием и мошонкой у мужчин и задней спайкой больших половых губ у женщин. Точку определяют в положении лежа на спине с приподнятым тазом.

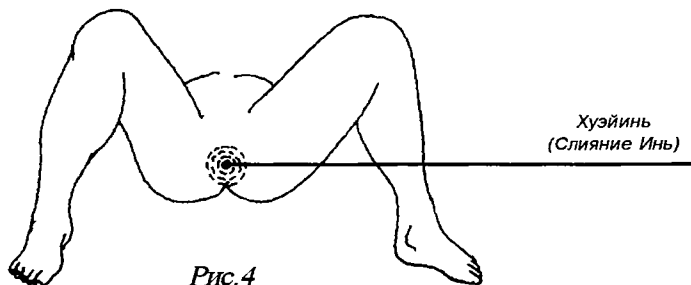


Рис.4

Топография: точка соответствует центру кавернозных тел, в этой области распределены внутренняя срамная артерия с срамной нерв.

В Хуэйинь помещается энергетический насос, который толкает энергию Земли, жизненной силы и сексуальную энергию вверх по позвоночнику, усиливая течение Ци по Микроскопической орбите.

5. Чанцян (Рост силы)

нижняя Застава (Вэй-лю) (рис.5).

Расположение: на середине расстояния между верхушкой копчика и анусом.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Топография: в этой области распределены артерия прямой кишки, отходящая от внутренней срамной артерии, нерв копчика и нижний прямой кишечный нерв, отходящий от срамного нерва.

Движение энергии вверх по позвоночному столбу начинается из копчика. Между копчиком и центром Изна-

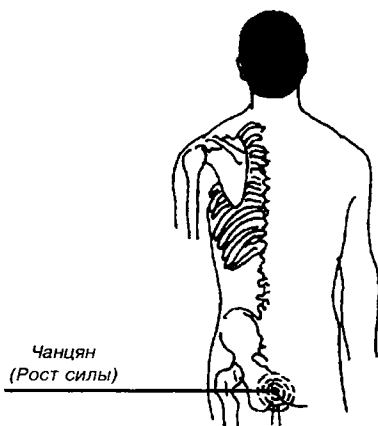


Рис.5

чальной Ци существует весьма тесная взаимосвязь. Слегка втянув мышцы анального отверстия и одновременно подтягивая заднюю часть ануса к копчику, вы тем самым устанавливаете контакт между энергией Земли и половой энергией. Через позвоночный столб эта энергия поступает к высшим энергетическим центрам.

Если копчиковый энергетический центр почему-то закрыт, эти энергетические потоки блокируются.

6. Минмэнь (Врата жизни) центр Почек (рис.6).

Расположение: между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков. Точку определяют в положении лежа на животе.

Топография: в этой области подкожно располагается надостисая связка, а глубже – межкостистая связка, распределены задние ветви поясничных артерий и задние ветви поясничного сплетения.

Почки расположены по обе стороны позвоночника приблизительно на уровне пояса. Левая почка вырабатывает холодную Инь-Ци, правая почка производит горячую Ян-Ци. Совместная работа почек способствует равновесному состоянию энергетических потоков Ян и Инь внутри тела. Кроме того почки являются хранилищами основной энергетической субстанции организма и половой энергии. Центр почек называется «Врата Жизни» потому, что он является центром врожденной Ци.

Раньше считалось, что врожденная Ци не может быть восстановлена (она начинает постепенно уменьшаться после полового созревания), однако современные мастера Цигун утверждают, что с помощью специальных упражнений можно вернуть утраченную энергию и укрепить почки.

7. Цзичжун (Высший узел) центр надпочечников (рис.7).

Расположение: между остистыми отростками 11-го и 12-го грудных позвонков. Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Топография: точка соответствует началу пояснично-спинной фасции. Подкожно располагается надостная связка, глубже – межкостистая связка, где распределены задние ветви межреберных артерий

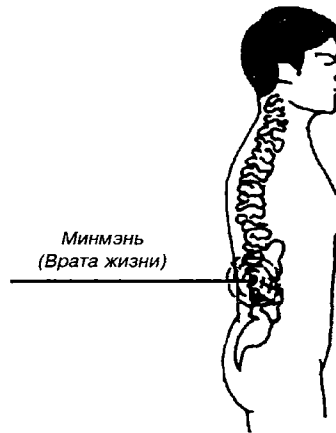


Рис.6

и задние ветви нижних грудных нервов.

Надпочечники располагаются выше почек, каждый из них весит приблизительно четыре килограмма. Эти железы вырабатывают гормоны, заставляющие сердце сокращаться, и в случае необходимости вызывающие общий прилив энергии и ускорение сердечных сокращений. Функционально надпочечники разделяются на две части: Медулу и Кортикс. Медула вырабатывает адреналин и норадреналин. Эти два гормона вызывают мгновенную ответную реакцию симпатической нервной системы, проявляющуюся в виде ускоренного сердцебиения и более интенсивного дыхания. Наружная часть надпочечников (Кортикс) производит различные стероидные гормоны, среди которых стоит отметить Кортизон. Эти гормоны регулируют обмен веществ в организме, а также непосредственно влияют на баланс солей натрия и кальция. Гормоны глюкокортикоидного ряда, также вырабатываемые корой надпочечников, регулируют содержание сахара в крови.

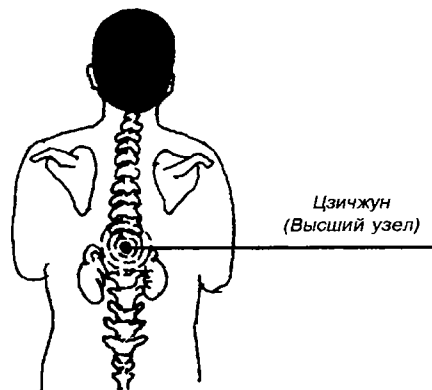


Рис. 7

Центр надпочечников помогает направлять жизненную силу и половую энергию вверх по позвоночнику, к высшим энергетическим центрам. Кроме того, концентрация на этой зоне помогает ослабить возможную зависимость от вырабатываемого надпочечниками адреналина.

8. Линтай (Терраса духа)

точка напротив сердца (рис.8).

Расположение: между остистыми отростками 6-го и 7-го грудных позвонков. Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Топография: точка соответствует началу большой ромбовидной и трапецевидной мышц, где распределены задние ветви межреберных артерий, задний нерв лопатки и задние ветви грудных нервов.

Данный центр непосредственно связан с сердцем и создает своеобразную энергетическую оболочку, защищающую центры сердца и темени. Также считается, что этот центр может выполнять роль дополнительного насоса, направляющего энергию к высшим центрам.

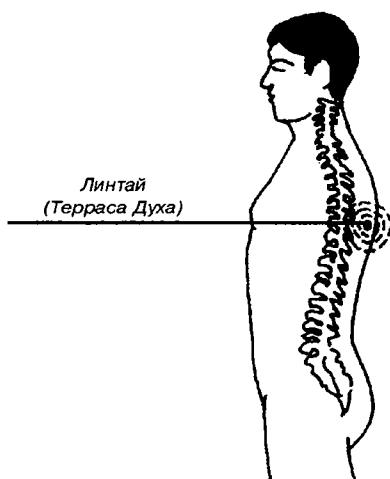


Рис.8

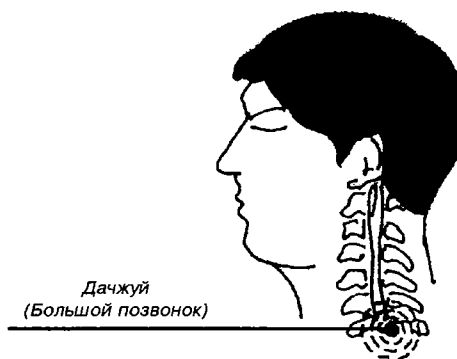


Рис.9

9. Дачжуй

(Большой позвонок) (рис.9).

Расположение: между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой. Топография: точка соответствует надостистой и межостистой связке, началу трапециевидной мышцы, где распределены ветви поперечной шейной артерии, нижние шейные нервы и задние ветви четвертого шейного нерва.

Точка Да-чжуй является тем местом, где соединяются энергетические меридианы и связки верхней и нижней частей тела.

10. Фэнфу

(Дворец ветра) (рис.10).

Расположение: между затылочной костью и 1-м шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь (примерно два с половиной сантиметра). Точку определяют в положении сидя с откинутой назад головой. Топография: точка расположена между трапециевидными мышцами, где распределены разветвления затылочной артерии, третий шейный нерв и большой затылочный нерв.

Даная точка является частью внутричерепного насоса, поднимающего вверх спинномозговую жидкость и поток энергии Ци.

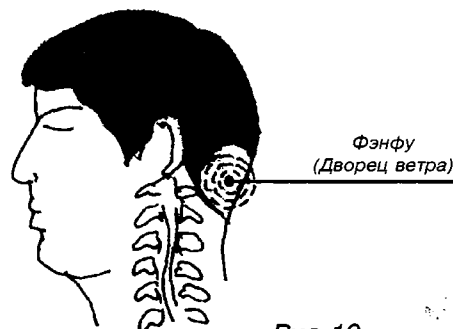


Рис.10

11. Наоху

(дверь мозга) (рис.11).

Расположение: на средней линии головы, на верхнем крае затылочного бугра, примерно на четыре сантиметра выше точки Фэнфу.

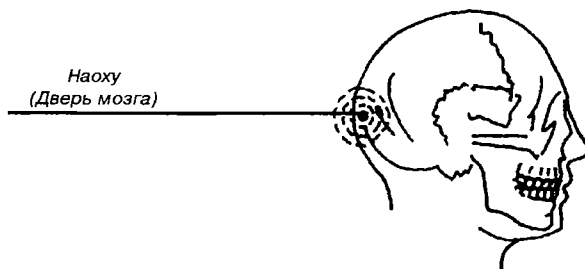


Рис.11

Точку определяют в положении сидя.

Топография: в этой области распределены затылочная артерия и большой затылочный нерв.

В энергетической структуре человека данная точка считается «верхней Заставой» - местом, где движение энергии Ци затруднено.

12. Байхуэй (Сто встреч)

точка темени (рис.12).

Расположение: на средней линии головы, на расстоянии 7 цуней (примерно восемнадцать сантиметров) от задней границы роста волос и 5 цуней (примерно тринадцать сантиметров) от передней границы роста волос, или на середине линии, соединяющей верх ушных раковин.

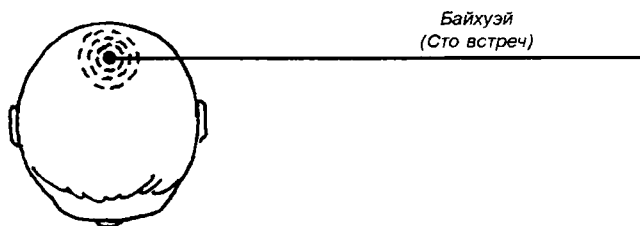


Рис.12

Точку определяют в положении сидя. Расположение точки соответствует теменной ямке на линии, соединяющей вершунки ушных раковин. Топография: точка расположена среди сухожильного шлема головы, где распределены артериальная сеть анастомозов меж-

ду правой и левой поверхностями височной артерии, проходит ветвь лобного нерва от первой ветви тройничного нерва.

При открытой точке Бай-хуэй может появиться способность видеть ауру и «путеводный огонь», указывающий путь во время путешествий вне тела.

13. Тяньму (Небесный глаз)

точка гипофиза (рис.13).

Расположение: на срединной линии лба, выше точки Иньтан на отрезок, равный ширине глазницы от ее медиального до латерального края. Считается, что именно в этом месте сосредоточен дух человека.

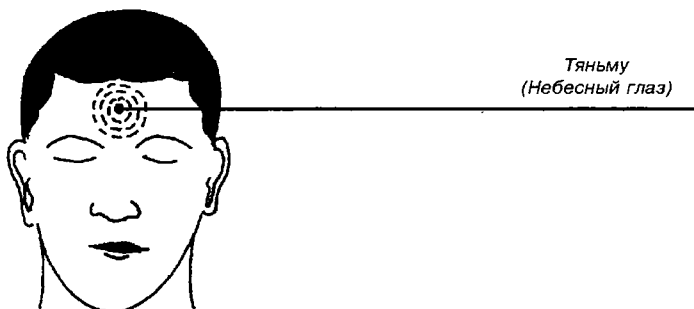


Рис. 13

14. Иньтан (Зал печати)

верхний Даньтянь (рис.14).

Расположение: на середине расстояния между бровями.

Топография: в центре переносья, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей.

Точка Иньтан является центром верхнего Даньтяня, местом где хранится наитончайшая из энергетических субстанций человеческого организма.

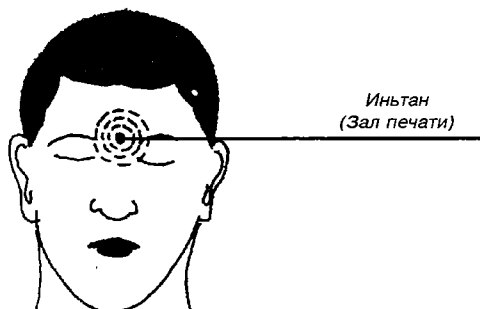


Рис. 14

15. Иньцзяо (Точка десны)

Небесный пруд (рис.15).

Расположение: на границе перехода слизистой оболочки верхней губы в десну, то есть на уздечке верхней губы.

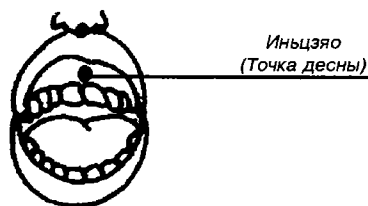


Рис. 15

Точку определяют в положении лежа, верхнюю губу оттянуть.

Топография: в этой области распределены артерии верхней губы, верхний альвеолярный нерв от второй ветви пятой пары и ветвь верхней губы нижнеглазничного нерва.

Данная точка является последним энергетическим центром Заднесерединного меридиана. В практике

Цигун часто языком касаются верхнего нёба, замыкая таким образом крайние точки Переднесерединного и Заднесерединного меридианов, соединяя их в одно целое.

16. Тяньту (Небесная тропа)

горловая точка (рис.16).

Расположение: примерно на 0,7 см. выше середины верхнего края яремной вырезки грудины. Точку определяют в положении лежа на спине. Топография: точка расположена между грудино-ключично-сосцевидными мышцами, в глубине расположены грудино-подъязычная и грудино-щитовидная мышцы. В этой области распределены нижняя щитовидная артерия, отходящая от щитовидно-шейного ствола, и кожный шейный нерв. В глубине располагается трахея, за грудиной – безымянная артерия и дуга аорты.

Горловая точка непосредственно связана с функциями речи и общения, кроме того она связана с процессами в сознании человека во время сна.

17. Тяньчжун (Середина груди)

Точка сердца (рис.17).

Расположение: на средней линии груди, на уровне четвертого межреберья, на линии между сосками. Точку определяют в положении лежа на спине. Топография: точка соответствует границе соединения тела грудины и мечевидного отростка, где распределены кожные ветви внутренней артерии молочной железы и передние кожные ветви межреберных нервов.

Точка является энергетическим хранилищем меридиана Верхнего обогревателя. Также считается, что именно здесь находится Душа человека.

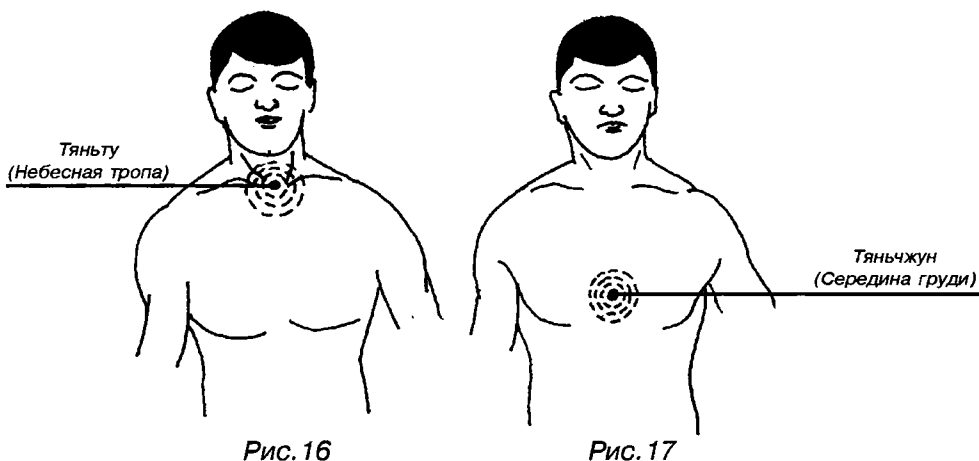


Рис. 16

Рис. 17

18. Чжунвань (Средний привратник) точка Солнечного Сплетения (рис.18).

Расположение: на средней линии живота, на середине расстояния между пупком и местом соединения тела грудины с мечевидным отростком.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Топография: в этой области распределены поверхностная эпигастральная артерия и передние кожные ветви межреберного нерва, в глубине расположен желудок.

Эта точка является центром Среднего Даньтяня (Серединного котла), в котором половая энергия и Жизненная энергия смешиваются, трансформируясь в Духовную энергию. Считается, что здесь происходит смешение тела, души и духа).

19. Юнцюань

(Кипящий родник) (рис.19).

Расположение: на подошве, на 1/3 расстояния от точки между основанием 2-го и 3-го пальцев стопы до конца пятки.

Точку определяют в положении сидя или лежа при согнутых пальцах стопы (в центре образовавшейся складки).

Топография: расположение точки соответствует подошвенному апоневрозу, где передняя большеберцовая артерия образует подошвенную дугу и разветвляются внутренний и наружный плюсневые нервы.

Через эту точку в человеческое тело входит энергия Земли. Здесь происходит очистка этой энергии перед ее поступлением в высшие энергетические центры тела. Точка относится к меридиану Почек.



Рис. 18

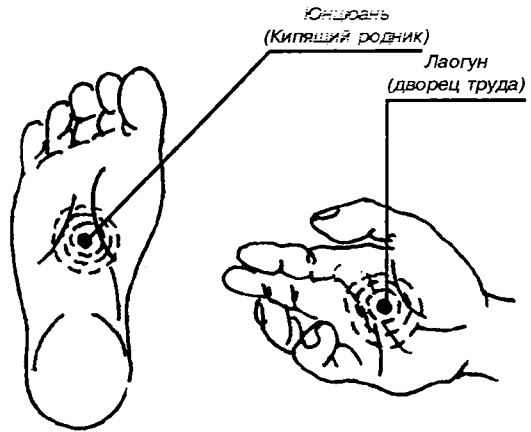


Рис. 19

Рис. 20

20. Лаогун

(Дворец труда) (рис.20).

Расположение: в центре ладони, в щели между кончиком 3-го и 4-го пальцев.

Точку определяют при согнутой в кулак кисти.

Топография: точка соответствует фасции ладони, под которой расположены, локтевая и лучевая артерии, образующие поверхностную ладонную сеть, где распределены общий ладонный нерв пальцев, отходящий от срединного нерва и локтевого нерва, и срединный нерв. Данная точка относится к меридиану Перикарда.

Базовые правила Цигун

Среди огромного количества различных стилей, направлений и школ Цигун распространенных в Китае, имеющих свою специфику, нюансы и тонкости в понимании и практическом использовании того или иного метода управления энергией Ци, можно выделить определенные правила общие для подавляющего большинства из них. Все они относятся к практике, при которой используются определенные позиции в сочетании с сосредоточением внимания и различными дыхательными техниками. Их эффективное использование невозможно без совершенствования правильного принятия определенной позиции, дыхания и определенной концентрации внимания. Эти стороны неотделимы друг от друга. Они взаимозависимы и взаимодополнительны по отношению один к другому. С древних времен эти правила называют **«Тремя важными составляющими»** Цигун, включающими в себя: **«Налаживание сознания»**, **«Налаживание дыхания»** и **«Налаживание тела»**.

Любое упражнение направленное на работу с внутренней энергией Ци, должно выполняться в строгом соответствии с этими правилами.

«Налаживание сознания»

Налаживание сознания – это важнейшая сфера деятельности в Цигун, так как все упражнения, такие как, отработка позиций и налаживание дыхания ведутся под руководством сознания. Если не удастся сосредоточить внимание, то все разговоры о других практических техниках – пустые слова. При занятиях Цигун необходимо успокоиться, устранить посторонние мысли, полностью сосредоточиться на выполняемых упражнениях и погрузиться в состояние покоя.

Существуют два основных состояния сознания: пустоты и концентрации. Состояние пустоты – это состояние полной отрешенности и отсутствие мыслей. Для того, чтобы входить в такое состояние надо научиться быть равнодушным к материальным благам, карьере, стремиться к нравственной чистоте и благородным и светлым целям. Состояние концентрации – это состояние, когда находящийся в покое ум, направляет свое внимание на какой либо участок тела, предмет или процесс.

«Налаживание дыхания»

Дыхательный процесс в человеческом организме управляется вегетативной нервной системой, поэтому им можно управлять и упорядочивать: сознательно ускорять или замедлять темп дыхания, делать вдохи глубже или поверхностнее. Рациональная регуляция дыхания оказывает огромное влияние на организм и налаживают его работу.

Под регулированием дыхания понимают мысленный контроль над процессом дыхания и перевод дыхания из обычного состояния в специфическое состояние.

В Цигун существуют несколько типов дыхания, используемых для определенных манипуляций с движением энергии Ци. Перечислим основные типы дыхания:

1). Естественное дыхание

Естественное дыхание – это дыхание, когда человек дышит так, как привык это делать всегда.

2). Глубокое дыхание

Глубокое дыхание является вариантом естественного дыхания и отличается постепенным удлинением выдоха и вдоха. Каждое последующее дыхательное действие становится более продолжительным. Данный процесс должен осуществляться естественно, без умышленного сдерживания дыхания.

3). Дыхание животом (Абдоминальное дыхание).

Данный вид дыхания выполняется за счет сознательного выпячивания и втягивания живота, сопровождающих каждый вдох и выдох.

4). Прямое дыхание животом

Прямое дыхание животом (прямое абдоминальное дыхание) осуществляется таким образом, чтобы во время вдоха живот плавно выпячивался, а на выдохе – втягивался (рис.1-3).

5). Обратное дыхание животом

Обратное дыхание животом (Обратное абдоминальное дыхание) производится за счет того, что во время вдоха живот плавно втягивается, а с выдохом – выпячивается (рис.4-6).

6). Скрытое дыхание

Скрытое дыхание осуществляется путем поднимания и опускания нижней части живота, что достигается при проведении очень мягких выдохах и вдохах.

7). Пупочное (зародышевое) дыхание

Пупочное дыхание – это наиболее мягкое дыхание животом, при котором живот почти не движется. При этом необходимо представлять, что область пупка дышит.

8). Дыхание с подтягиванием ануса

На вдохе сознательно поджимают область слияния Инь (точка Хуэйинь), а на выдохе отпускают ее вниз.

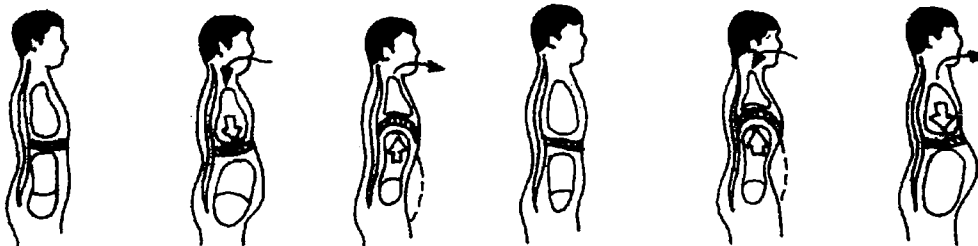


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

«Налаживание тела»

Во время практики Цигун требуется, чтобы все части тела находились в естественном для них физиологическом состоянии. Внимание занимающегося сосредотачивается на расслаблении всего тела и налаживании дыхания. За счет принятия правильной позиции улучшается циркуляция Ци по каналам и крови по сосудам. Основные требования это; «Расслабление», «Покой» и «Естественность».

Перед началом занятий Цигун необходимо достигнуть состояния расслабления, что позволяет войти в состояние полного сосредоточения. На продвинутых этапах даже одна правильно принятая позиция, может обеспечить свободную циркуляцию энергии Ци.

Существует специальный комплекс позволяющий расслабить тело «по трем линиям» (рис. 7, 8).

Тело разделяется сверху вниз несколькими линиями по которым поочередно производится расслабление.

Первая линия расслабления:

Боковые стороны головы и шеи – плечи – плечевые части рук – локти – предплечья – запястья – кисти – десять пальцев.

Вторая линия расслабления:

Лицо - шея – грудь – живот – бедра – колени – голени – стопы – десять пальцев.

Третья линия расслабления:

Затылок – задняя часть шеи – спина – поясница – задняя часть бедер – впадины под коленями – голени – стопы – подошвы.

Расслабление производится в этой последовательности с привлечением дыхания. Сделайте глубокий вдох через рот. На выдохе расслабляйте соответствующую часть тела. Расслабление каждой части выполняется три раза подряд.

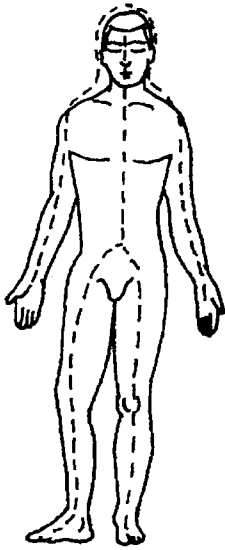


Рис.7

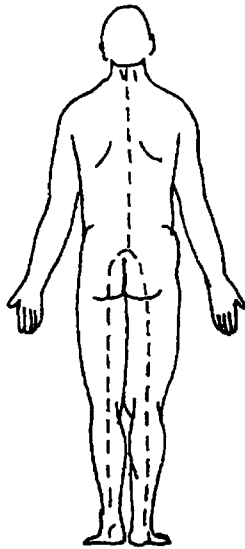


Рис.8

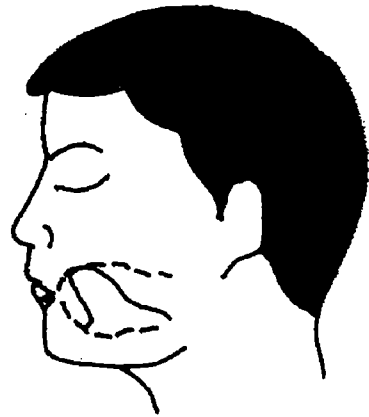


Рис.9

Для дальнейшей практики Цигун необходимо ознакомиться с основными требованиями к положению различных частей тела.

1. Голова

Голову необходимо держать прямо. Она как бы подвешена за точку Байхуэй. Подбородок немного подобран.

2. Язык

Кончиком языка необходимо легко упереться в верхнее нёбо (рис.9). Неплотно сомкните зубы. Это делается, для соединения Переднесерединного и Заднесерединного меридианов, которое происходит в месте соприкосновения языка и нёба.

3. Спина и грудь

Спина должна быть прямая, а грудь немного втянута.

4. Руки

Плечи должны быть опущены и расслаблены, локти свешены, руки – полностью расслаблены.

5. Поясница

Поясница должна быть расслаблена и несколько опущена.

6. Промежность

Промежность и анус необходимо немного втянуть.

7. Ноги

Колени немного согнуты. Пальцы ног должны находиться в позиции «загребания» земли, когда точки Юнцюань, расположенные на стопах, немного приподнимаются.

На следующем этапе, необходимо хорошо освоить базовые позиции для занятий Цигун.

Все позиции делятся на три большие категории:

- **Позиции стоя;**
- **Позиции сидя;**
- **Позиции лёжа.**

Позиция стоя

Существуют несколько разновидностей позиции стоя, отличающихся между собой лишь положением рук, степенью сгибания колен и шириной расставленных ног. Опишем базовую стойку, которая является основой для принятий остальных позиций данной категории.

Поставьте ноги чуть шире плеч и немного согните их в коленях. Стопы параллельны друг другу, пальцы «упираются» в землю. Проследите за тем, чтобы спина была прямой. Точки Байхуэй (темя) и Хуэйинь (промежность) находились на одной воображаемой вертикальной линии. Обе ладони подведите к области нижнего Даньтянь. Перекрестите руки перед собой таким образом, чтобы правая кисть находилась поверх левой кисти (у женщин наоборот, левая кисть располагается поверх правой кисти). Взгляд направлен вперед – вниз (рис.10).



Рис.10

Позиции сидя

Именно в позициях данной категории выполняются большинство упражнений «Круговорота Ци» и медитативных практик. Большинство из данных позиций взаимозаменяемы и отличаются степенью сложности в их принятии.

Лотос

Сядьте на пол или другое ровное место. Согните ноги в коленях. Поверните стопы обеих ног подошвами вверх и положите их на бедра друг друга. Выпрямите спину. Положите кисти рук одна на другую перед нижней частью живота. Ладони направлены вверх, большой палец отставлен в сторону. Можно положить обе ладони на бедра (рис.11).

Полулотос

Сядьте на пол, подстилку, кровать или специально отведенное для этого место. Согните ноги в коленях. Стопу одной ноги положи-

те на внутреннюю часть бедра другой ноги. Спину держите прямо. Положите кисти рук одна на другую перед нижней частью живота. Ладони направлены вверх, большой палец отставлен в сторону. Можно положить обе ладони на бедра (рис.12).

По-турецки

Сядьте на пол или другое ровное место. Согните ноги в коленях и скрестите голени. Спину держите прямой. Руки находятся либо в описанных выше положениях, либо в положении молящегося (рис.13).

Позиция, сидя на табурете

Сядьте на табурет или деревянный стул. Спина не должна касаться спинки стула. Голову и туловище держите вертикально и естественно. Спина прямая, точки Байхуэй и Хуэйинь должны находиться на одной воображаемой вертикальной линии. Стопы параллельны друг друга и полностью касаются земли. Ноги согнуты в коленях, угол между бедрами и голенью должен составлять примерно 90° . Опустите руки на бедра, центры ладоней направлены вниз, пальцы – вперед (рис.14).



Рис.11



Рис.12



Рис.13

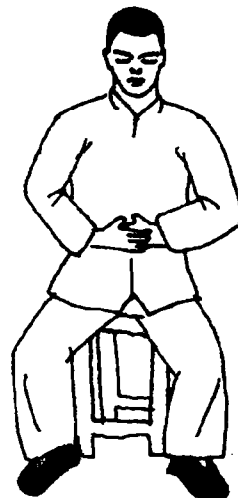


Рис.14

Позиции лежа

Позиция лежа на спине

Лягте на пол или другое ровное место на спину. Вытянитесь горизонтально. Голову опустите на подушку так, чтобы шея находилась в прямом положении. Прикройте глаза и рот. Спина должна быть прямой. Согните руки в локтях и положите их за голову. Можно расположить кисти рук одна на другой на животе, ладонями к центру живота (рис.15).

Позиция лежа на боку

Лягте на пол или другое ровное место на правый бок. Прикройте глаза. Кончиком языка упритесь в верхнее нёбо. Правую ладонь положите на подушку под голову. Левую руку вытяните вдоль боков. Левую ногу немного согните в колене (рис.16).

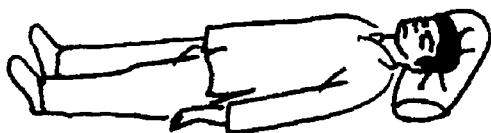


Рис. 15



Рис. 16

Система Цигун «Сто юношей и цветы лотоса»

Искусство Цигун «Сто юношей и цветы лотоса» представляет собой сплав традиций Даосизма, Чань-Буддизма, Конфуцианства и традиционной Китайской медицины. В технике данного вида Цигун гармонично сочетаются: учение о восьми триграммах, теория Инь и Ян, понятия о «Пяти первоэлементах», наука о энергетических меридианах и знания об анатомии человеческого тела.

Рассекреченная знаменитыми мастерами Цигун Вэй Линьби и Лун Лэй система достаточно проста и рассчитана на быстрый эффект в борьбе со многими болезнями, в развитии умственных способностей человека и постижении Дао.

Цигун «Сто юношей и цветы лотоса» состоит из динамических и статических упражнений, каждое из которых представляет собой самостоятельный этап в постижении «Искусства управлением энергией Ци».

Динамические упражнения

При выполнении динамических упражнений, человек учится вбирать Ци из окружающего мира, соединять его с энергией собственного тела и смешивать с Ци Неба и Земли. Во время практики открываются «Киноварные поля», что дает возможность «Истинной Ци» свободно циркулировать по двенадцати меридианам, наполняя энергией все тело.

Во время выполнения упражнений, необходимо следить за тем, чтобы концентрация внимания, перенесение центра внимания, движение и дыхание производились в тесной взаимной координации.

Динамические упражнения данной системы насчитывают тридцать шесть движений, разделенных на два больших комплекса по восемнадцать движений в каждом.

Эти упражнения, используя внешние движения, характеризуются внутренним покоем, иначе говоря, занимающийся находится в динамическом состоянии, основанном на статическом внутреннем состоянии, олицетворяя, таким образом, правило: «В движении – покой».

Первый комплекс

Исходное положение

Станьте прямо, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Голову держите прямо, лицо направлено на Восток. Спину немного округлите, расслабьте плечи, опустите локти. Немного подберите подбородок, соедините зубы, кончиком языка касайтесь нёба. Дыхание естественное (рис.1).

Расслабьте все тело. Представьте, что вы, каждой клеточкой своего тела, впитываете в себя жизненную энергию и наполняете ею весь организм.

Упражнение № 1

Созерцать лотос

Из исходного положения, поставьте ноги на ширину плеч. Закройте глаза, поднимите руки к животу и соедините большие и безымянные пальцы, как бы удерживая цветок Лотоса (рис.2, 3). Представьте себе, что в области нижнего Даньтянь находится бутон Лотоса.

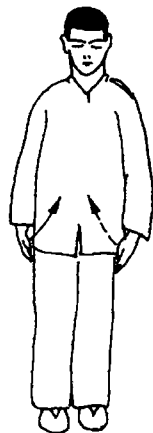


Рис.1

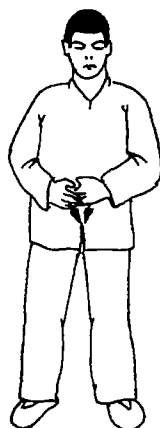


Рис.2



Рис.3

Упражнение № 2

Встречать рассвет

1. Ваши руки располагаются перед животом, большие и безымянные пальцы легко касаются друг друга.

2. На вдохе, плавным движением разведите руки в стороны. Подберите живот и втяните анус.

3. Плавно соедините ладони, одновременно с этим сделайте выдох. На выдохе необходимо представлять, что энергия Ци опускается в нижнее «Киноварное поле». Расслабьте анус (рис.4-6). Повторите это движение семь раз.

4. Плавно семь раз соедините и разведите ладони перед животом,

координируя дыхание и движение, описанным выше способом.

5. Медленно поднимите руки к точке Шаньчжун, расположенной между сосками. Кисти сформированы в ладони «Держащие лотос». Три раза разведите и сведите руки, координируя дыхание и движение описанным выше образом.

6. Медленно поднимите руки к точке Иньтан, расположенной между бровей. Два раза разведите и сведите руки (рис.8, 9).

7. Разведите руки по дуге в стороны, затем слегка согните в локтях. Мысленно через точки Лаогун, расположенные в центре ладоней, «собирайте» Ци (рис.10). Можно представить себе, что вы находитесь на вершине горы, наблюдая за рассветом. Все ваше тело наполняется животворным светом зари.

8. Плавно опустите руки, направляя «свет», через точку Байхуэй, расположенную на темени вниз в нижнее «Киноварное поле». Соедините руки перед животом, сложив из таким образом, будто вы удерживаете шар (рис.11, 12).



Рис.4

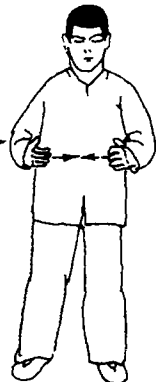


Рис.5



Рис.6



Рис.7

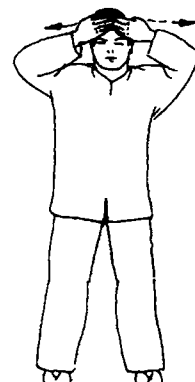


Рис.8

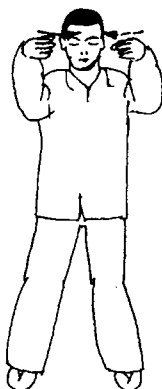


Рис.9

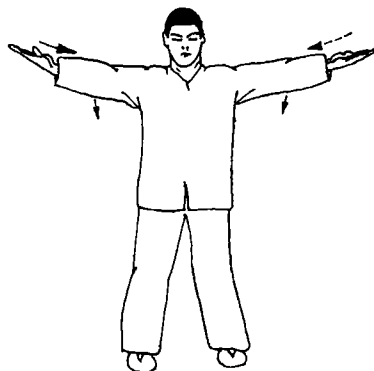


Рис.10

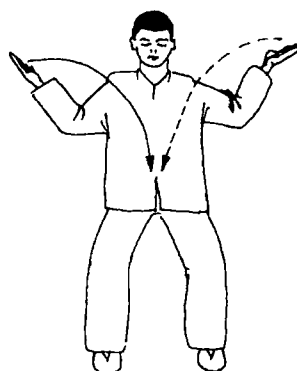


Рис.11

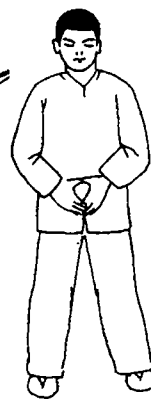


Рис.12

Упражнение № 3 Разогнать облака

1. Из исходного положения, соедините кисти обеих рук так, чтобы мизинцы, безымянные и средние пальцы касались друг друга тыльными сторонами. На вдохе плавно поднимите руки вдоль Передне-серединного меридиана Жэнь май вверх до головы. Затем, на выдохе, разведите руки в стороны и медленно опустите их ладонями вниз (рис.13-15).

2. На вдохе, поднимите правую руку через точку Шаньчжун над головой. Пальцы направлены вверх. Ладонь вначале направлена влево, затем разверните кисть ладонью вправо и, на выдохе, по дугообразной траектории опустите руку через сторону вниз (рис.16-18).

3. На вдохе, поднимите левую руку через точку Шаньчжун над головой. Пальцы направлены вверх. Ладонь вначале направлена вправо, затем разверните кисть ладонью влево и, на выдохе, по дугообразной траектории опустите руку через сторону вниз (рис.19-21).



Рис.13

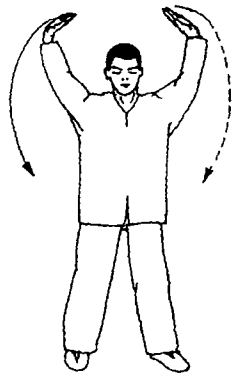


Рис.14

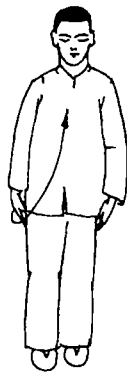


Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21

Упражнение № 4 Устремиться к солнцу

1. Перенесите большую часть веса тела на правую ногу. Плавным движением подведите правую руку к животу, ладонь направлена вверх. Затем, разворачивая туловище на 45° вправо, поднимите руку вверх, разворачивая кисть ладонью вперед. Станьте лицом к солнцу и «соберите» правой ладонью Ци, встающего на востоке солнца. Левую руку, находившуюся первоначально над правой рукой, опустите вниз и через точку Лаогун, «соберите» Ци, идущую от Земли (рис.22, 23). Представьте себе, что потоки Земной Инь-Ци и Небесной Ян-Ци встречаются в точке Шаньчжун и опускаются в область Нижнего Даньтянь.

2. Повторите движения в левую сторону (рис.24, 25).



Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25

Упражнение № 5 Разбросать цветы

Часть первая

Правой ногой сделайте шаг вперед и согните ее в колене, приняв стойку выпада. Поднимите правую руку вверх, соедините большой и средний пальцы и разверните туловище вправо – назад. Одновременно с этим правую руку плавным движением отведите назад и вниз. Вначале взгляд концентрируйте на движении правой руки, затем переведите его на пятку правой ноги (рис.26- 28).

Часть вторая

Левой ногой сделайте шаг вперед и согните ее в колене, приняв стойку выпада. Поднимите левую руку вверх, соедините большой и средний пальцы и разверните туловище влево – назад. Одновременно с этим левую руку плавным движением отведите назад и вниз. Вначале концентрируйте взгляд на движении левой руки, затем переведите его на пятку левой ноги (рис.29-30).

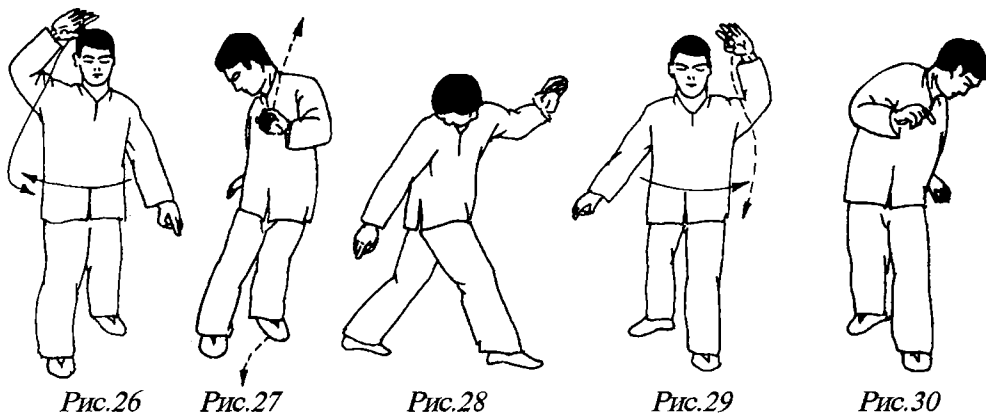


Рис.26

Рис.27

Рис.28

Рис.29

Рис.30

Часть третья

Развернитесь на 180° вправо (рис.31). Приставьте левую ногу к правой ноге и немного согните колени. После этого выполните аналогичные движения, вправо и влево, как было описано в первой и второй частях данного упражнения (рис.32-33).

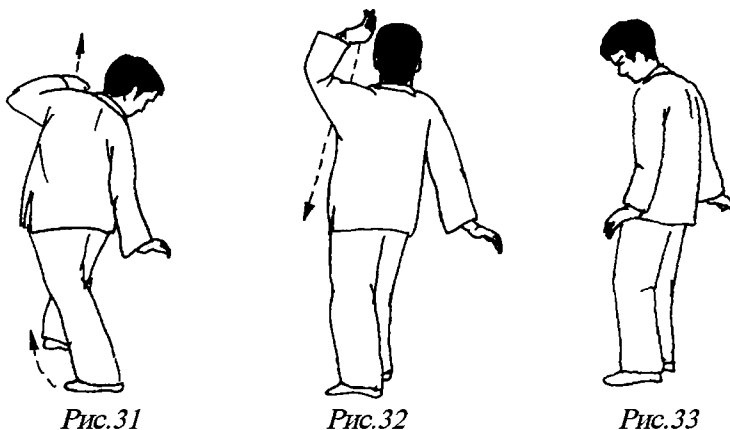


Рис.31

Рис.32

Рис.33

Пояснения

При выполнении этого упражнения, руками собирайте Ци Неба. Энергия из точек Лаогун, расположенных в середине ладоней движется вниз и достигает точек Фулю, расположенных на пятке. После этого необходимо расслабить пальцы и собрать Ци Земли. Энергия входит в ваше тело через точки Юнцюань, расположенные в центре стопы.

Упражнение № 6

Расправить крылья

Соедините обе руки перед грудью, наложив одну кисть на другую. Ладони направлены к себе и располагаются на уровне точки Шаньчжун. Выполните три вдоха и выдоха, представляя, что энергия Ци

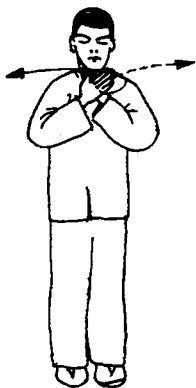


Рис.34

проходит через точку Шаньчжун.

На выдохе, плавно разведите руки в стороны, разворачивая ладони наружу. Пальцы направлены вверх (рис.34-36). Во время выдоха, пальцами ног как бы захватываете землю.

На вдохе, согните руки в локтях и разверните кисти ладонями вниз. Подберите живот и слегка втяните сфинктеры ануса. Мысленно направьте энергию Ци в нижнее «Киноварное поле» (рис.37). Повторите упражнение дважды.

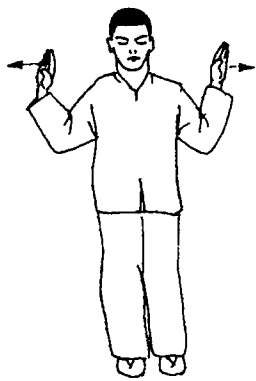


Рис.35

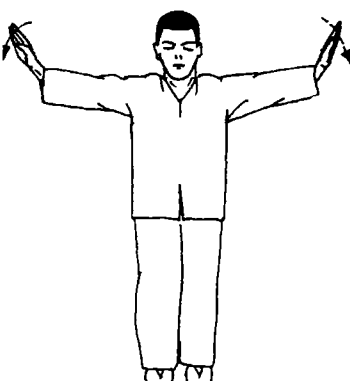


Рис.36

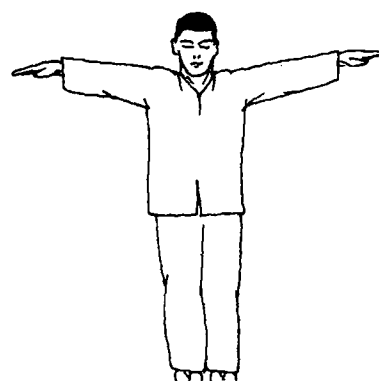


Рис.37

Упражнение № 7

Преподнести персик

Соедините обе ладони перед грудью напротив точки Шаньчжун. Основания ладоней прижмите друг к другу, а пальцы разведите в стороны, как будто вы удерживаете некий плод.



Рис.38

Подберите живот и слегка втяните анус. Через точки Юнцюань, расположенные в центрах стоп вберите энергию Ци Земли. Наклонитесь немного вперед, держа руки перед собой так, будто вы преподносите персик в подарок. Медленно разведите руки. Одновременно с этим представьте, что аромат персика распространяется вокруг.

Выполните вдох и выпрямитесь. Выдохните, расслабьте живот и представьте, что Ци опускается в нижний Даньтянь (рис.38-42).



Рис.39



Рис.40

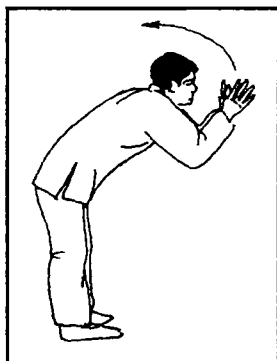


Рис.41



Рис.42

Упражнение № 8

Играть с жемчужиной

Правой ногой сделайте шаг вперед и перенесите на нее большую часть веса тела. Левую ногу приставьте на полшага. Представьте, что на вдохе Ци входит в тело через точку Юнцюань, расположенную в центре стопы (рис.43). Правой рукой выполните поглаживающие круговые движения по животу снаружи внутрь и сверху вниз.

Когда правая рука находится внизу, левая рука сверху начинает двигаться по тому же кругу, что и правая рука, но в обратном направлении (рис.44).левой ногой сделайте шаг вперед и выполните упражнение в другую сторону (рис.45, 46).

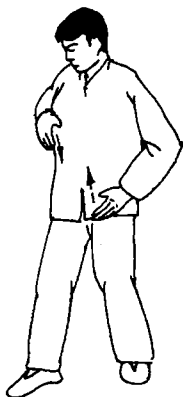


Рис.43



Рис.44

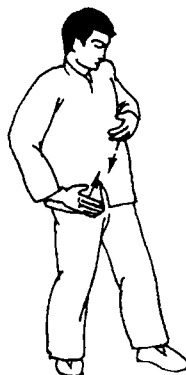


Рис.45



Рис.46

Упражнение № 9 Считать звезды

Станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Развернитесь на 90° вправо и одновременно с поворотом, наклонитесь вперед. Правую руку свободно опустите вниз так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец правой ноги. Взгляд направлен на правую руку. Левую руку отведите назад таким образом, чтобы указательный палец был направлен вверх. Постарайтесь чтобы руки были расположены по одной линии (рис.47).

Разогнитесь, поворачиваясь вправо. Левую руку опустите вниз, так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец левой ноги. Правая рука двигается вслед за туловищем и вытягивается вперед вправо. Указательный палец выполняет круговые движения по часовой стрелке и направляется вверх и вправо (рис.48). Представьте, что Ци от луны и звезд на небе идет в руку.

Выполните упражнение в другую сторону (рис.49, 50). Повторите упражнение по шесть раз в каждую сторону.

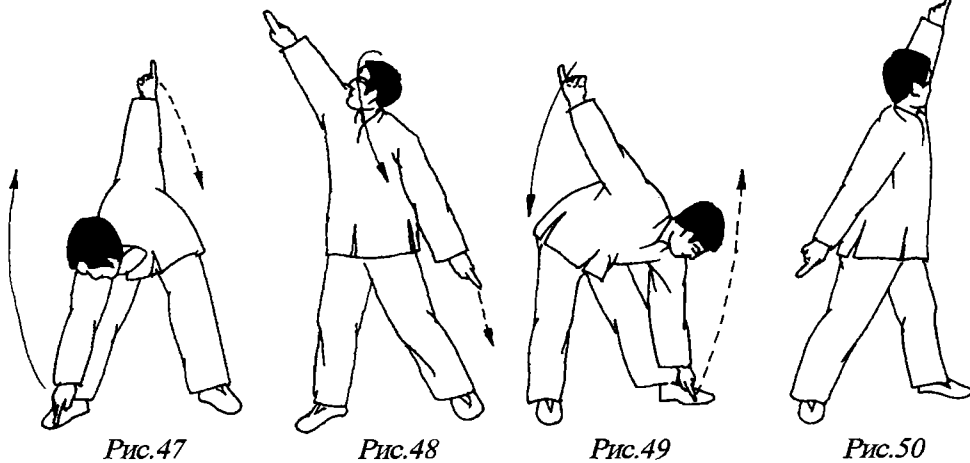


Рис.47

Рис.48

Рис.49

Рис.50

Упражнение № 10 Плыть по воде

Станьте прямо, ноги вместе, колени немного согнуты, живот подобран. Разверните кисти ладонями вверх. Наклонитесь вперед. Двигая руки от груди, вытяните их вперед, а затем разведите немного в сторону. Разверните кисти ладонями вниз, пальцы направлены внутрь. После этого отведите руки назад и разместите их в области почек. Одновременно с этим прогнитесь назад, втяните анус и сделайте вдох. Наклонитесь вперед, расслабьте анус и сделайте выдох (рис.51-54).

Выполните толкательное движение обеими ладонями вперед, затем вернитесь в исходное положение (рис.55, 56). Повторите упражнение три раза.



Рис.51

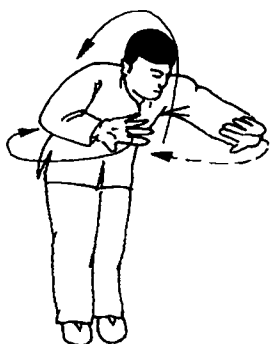


Рис.52



Рис.53



Рис.54

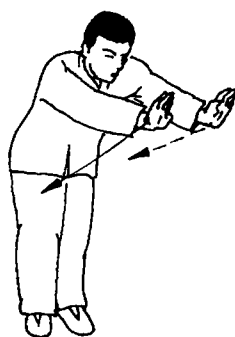


Рис.55



Рис.56

Упражнение № 11

Плескаться в воде

Из исходного положения немного согните ноги в коленях. Разверните кисти ладонями вниз и плавным движением загните кисти назад (рис.57). Туловище поверните чуть вправо. Одновременно правой рукой выполните движение по спирали сзади вперед и направьте энергию в плечо, локоть, а затем в кисть (рис.58).

Туловище поверните влево. Разверните левую ладонь назад, помогая всем телом и выполните дугообразное движение рукой вперед (рис.59, 60). Расслабьте шею. Взгляд направлен на кисть той руки, которая выполняет движение.

Выполнив движение шесть раз, плавно разведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Представьте, что Ци достигает кончиков пальцев. Сделайте три вдоха и выдоха (рис.61).

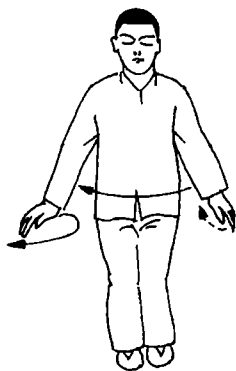


Рис.57

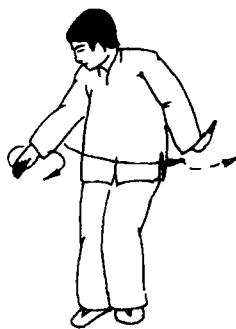


Рис.58



Рис.59

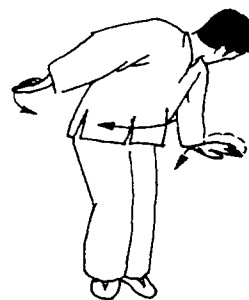


Рис.60

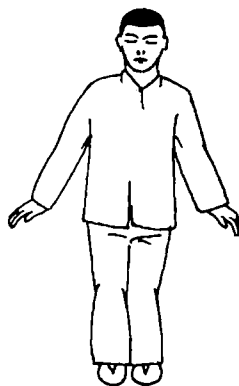


Рис.61

Упражнение № 12 Полететь на луну

Из исходного положения плавно поднимите руки перед грудью так, будто вы удерживаете ими шар. Правая рука располагается сверху, левая – снизу, точки Лаогун проецируются друг на друга. Начните легко вращать шар; правая рука снизу, левая – сверху.

Поднимите правую руку вперед – вверх, левую руку опустите вниз. Выполните вдох. Большую часть веса тела перенесите на правую ногу. Мысленно через точку Юнцюань, расположенную в центре стопы, наберите Ци.

Сведите руки и выполните выдох. Перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Представьте, что «мутная» Ци удаляется через точку Юнцюань наружу. Повторите движение три раза (рис.62, 63).

Повторите упражнение в другую сторону (рис.64-66).



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66

Упражнение № 13

Вращать шар

Из исходного положения повернитесь на 90° влево. Ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, пальцы как бы захватывают землю. Подберите живот.

Обхватите руками воображаемый шар, точки Лаогун должны проецироваться друг на друга. Левая рука располагается сверху, правая рука – снизу. Медленно разверните туловище вправо, одновременно вращая воображаемый шар так, чтобы правая рука оказалась сверху, а левая рука – снизу (рис. 67-69).

Повторите эти движения многократно, постепенно уменьшая величину «Шара». Плавно соедините руки и направьте Ци в область нижнего Дантьянь. Выпрямитесь. Соедините большие и указательные пальцы перед животом.



Рис.67



Рис.68



Рис.69

Упражнение № 14 Натянуть Лук

Из исходного положения слегка втяните анус. Поднимите согнутую в колене правую ногу и опустите правую руку к внутренней поверхности одноименной голени.левой рукой проведите по правой руке от ладони до точки Шаохай, расположенной на внутреннем сгибе локтя, как бы поднимая энергию Ци.

Расслабьте живот. Правой ногой сделайте шаг назад и примите стойку «Лучника». Правой рукой проведите вдоль внутренней поверхности левой руки, к левой части груди. Это движение напоминает движение лучника, натягивающего тетиву лука. Одновременно с этим левую руку выпрямите, выводя ее вперед и влево. Взгляд направлен на левую руку (рис.70-72). Представьте себе, что «Чистая» Ци исходит из пальцев и уходит вдаль, а оттуда вновь возвращается в тело.



Рис.70

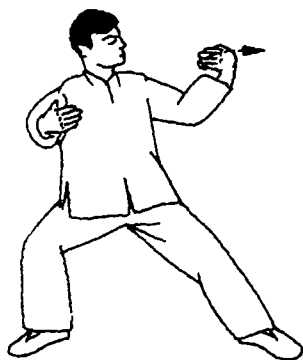


Рис.71



Рис.72

Упражнение № 15 Сияние света

Из исходного положения поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Одновременно с этим правую руку поднимите по дуге над головой. Соедините кончики большого и указательного пальцев обеих рук. Опустите плечи и согните руку в локте и одновременно с этим, нанесите нисходящий удар правой стопой в землю. Левую руку свободно опустите вдоль тела. При ударе правой ногой о землю, встряхните кисть. Представьте, что электрический разряд, похожий на молнию нисходит до области нижнего Даньтянь (рис.73, 74). Поднимите левую ногу, соедините указательный и большой пальцы на обеих руках. Опустите вниз ногу с ударом стопой о землю (рис.75, 76). Повторите упражнение дважды.

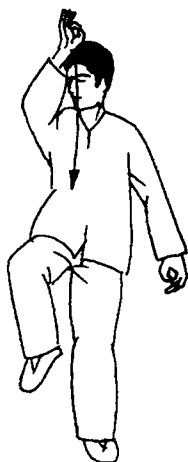


Рис. 73



Рис. 74

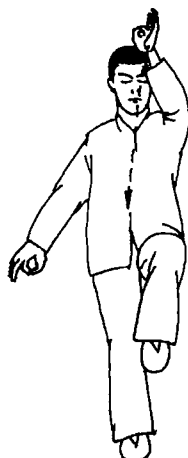


Рис. 75

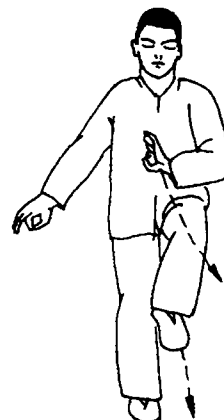


Рис. 76

Упражнение № 16

Играть с мячом

Из исходного положения носок правой ноги разверните на 30° вправо. Перенесите большую часть веса тела на правую ногу. Опустите руки к животу, развернув кисти ладонями вниз. Выполните вдох, втягивая анус. Плавно поднимите руки до уровня груди. Соберите Ци, исходящую от Земли. Опустите руки к животу, направляя Ци вниз. Представьте себе, что вы наполняете энергией почки.

Когда руки опускаются вниз и как бы надавливают на мяч сверху, выполните выдох и расслабьте анус. Подберите живот и перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Представьте себе, что из точки Юнцюань, расположенной в центре стопы выходит «мутная» Ци (рис. 77-79). левой ногой сделайте шаг вперед по диагонали и выполните небольшое подшагивание правой ногой. Перенесите большую часть веса тела на левую ногу и выполните упражнение в другую сторону (рис. 80, 81). Повторите упражнение по четыре раза в каждую сторону.

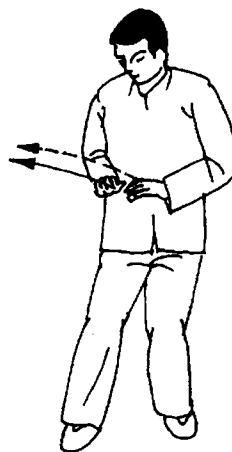


Рис. 77



Рис. 78

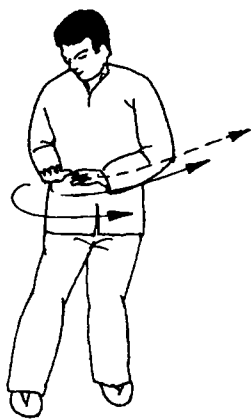


Рис.79

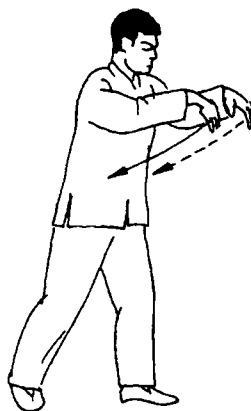


Рис.80

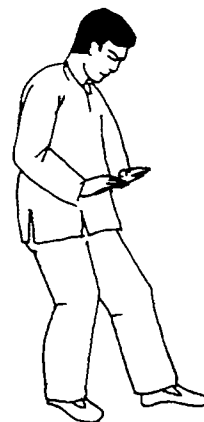


Рис.81



Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85

Упражнение № 17

Войти во врата

Из исходного положения повернитесь на 90° влево (на Юг). Ноги на ширине плеч. Вытяните вперед левую руку и вместе с разворотом корпуса, сделайте ею движение справа налево, разворачивая кисть ладонью вверх. Мысленно соберите «Чистую» Ци, идущую с Востока, и направьте ее в печень. Поднимите правую руку над головой так, чтобы точка Лаогун проецировалась на точку Байхуэй, расположенную на темени. Мысленно направьте Ци через точку Лаогун в точку Байхуэй. Выполните три вдоха и выдоха, наполняя энергией Ци сердце (рис.82). Повернитесь вправо лицом на Запад и опустите правую руку перед точкой Шаньчжун до нижнего «Киноварного поля». Одновременно с этим левую руку поднимите над головой. Мысленно

набирайте Ци, идущую с Запада и питайте ею Легкие (рис.83). Повторите упражнение в другую сторону (рис.84, 85). После этого опустите руки к нижней части живота, расположив их так, будто у вас в руках находится шар.

Упражнение № 18

Поднять цветок лотоса

Из исходного положения поставьте ноги на ширину плеч. Вытяните чуть согнутые в локтях руки перед собой на уровне груди. Ладони направлены внутрь друг на друга. Вы как бы держите цветок лотоса. Наклонитесь вперед. Взгляд направлен на воображаемый цветок лотоса (рис.86). Повторите это движение три раза.

Плавно разведите руки в стороны, представляя себе, что Цветок лотоса раскрывается. Расположите руки, удерживающие лотос над головой. Представьте себе, что цветок лотоса, находящийся в области точки Байхуэй раскрывается и закрывается. Такие фазы открытия и закрытия, сопровождайте соответствующими движениями кистей (рис.87). Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Отведите ладони к вискам, затем семь раз движением по спирали проведите по боковым поверхностям головы. Плавно опустите руки к животу и двумя руками обхватите воображаемый шар (рис.88, 89).

Возвращение в исходное положение

Опустите руки вдоль тела, представьте, что Ци опускается в нижний Даньтянь. Приставьте левую ногу к правой ноге. Взгляд направлен вперед (рис.90).

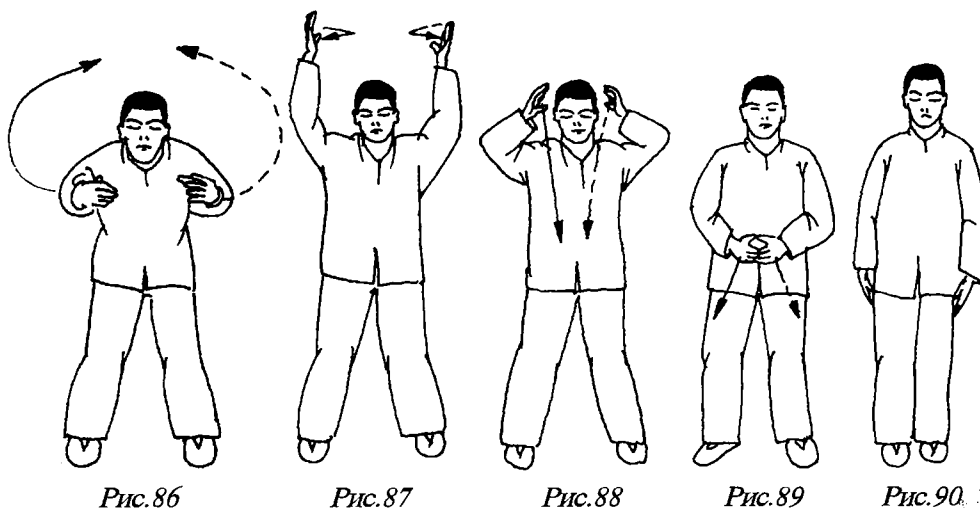


Рис.86

Рис.87

Рис.88

Рис.89

Рис.90

Второй комплекс

Упражнение № 1

Прикоснуться к воде

1. Кисти рук сложите в виде цветка лотоса, наклонитесь вперед. Следите за тем, чтобы точка Минмэнь, расположенная в центре поясницы должна быть направлена вверх для «набора» Ци. Подберите живот, втяните анус. Представьте себе, что вы касаетесь руками воды, через точки Лаогун «соберите» земную Ци (рис.91).

2. Три раза наклонитесь к левой ноге и перенесите на нее большую часть веса тела (рис.92).

3. Три раза наклонитесь к правой ноге и перенесите на нее большую часть веса тела (рис.93).

4. Повторите движения, описанные в пункте 1 (рис.91).

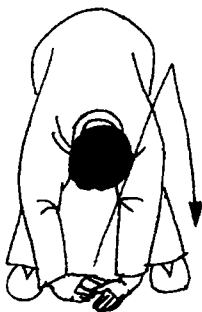


Рис.91

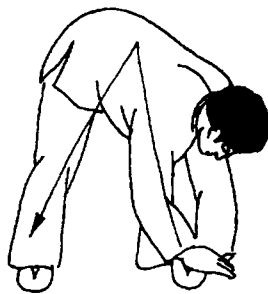


Рис.92



Рис.93

Упражнение № 2

Раскачивать цветок лотоса

1. Из исходного положения правой ногой сделайте шаг вперед. Плавным движением разверните туловище вправо – назад. Представьте себе, что ваше тело – это лотос. Руки следуют за корпусом, кисти разверните ладонями вверх. Движение рук напоминает легкое покачивание листьев лотоса. Взгляд направлен на ладони. Большая часть веса тела приходится на левую ногу (рис.94).

2. левой ногой сделайте шаг вперед и перенесите на нее большую часть веса тела. Плавным движением поверните туловище влево. Кисти рук разверните ладонями вверх. Взгляд направлен на ладони (рис.95).

Выполните по два поворота вправо и влево.

Упражнение № 3

Обхватить шар

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, подберите живот и втяните анус. Встаньте на носки, вытяните руки вперед, кисти разверните

ладонями вперед. На выдохе медленно наклонитесь вперед. Кистями сделайте вращательное движение снаружи внутрь. На вдохе, округлите руки, как будто вы держите большой воздушный шар. «Соберите» энергию Ци и перемещая ее по спирали, опустите в «нижнее Киноварное поле» (рис.96, 97).

Упражнение № 4

Спрятать цветок

Из исходного положение, соедините руки в виде цветка лотоса.левой ногой сделайте шаг по диагонали вправо. Присядьте. Опустите голову, подберите живот. Представьте, что вы прячете цветок лотоса под большим листом. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха (рис.98).

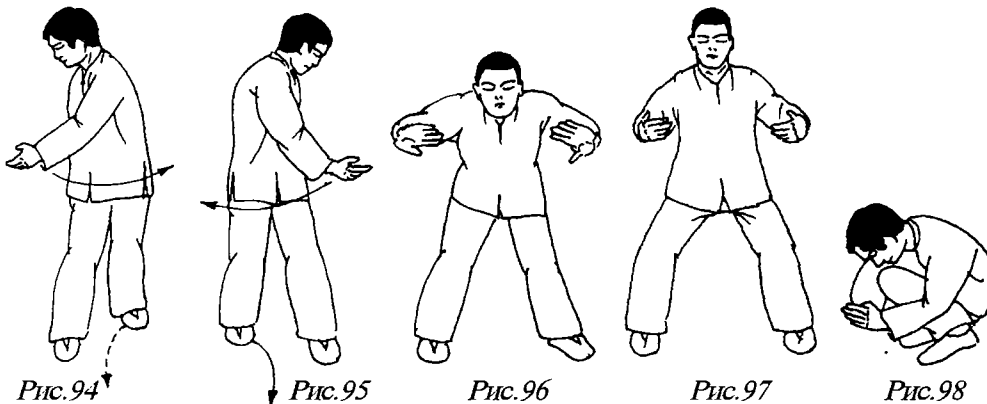


Рис.94

Рис.95

Рис.96

Рис.97

Рис.98

Упражнение № 5

Перейти море

Из исходного положения, на выдохе, поднимите согнутую в колене левую ногу, а затем, распрямляя ее, нанесите удар стопой вперед. Стопа разворачивается таким образом, чтобы пятка была направлена вниз – вправо, а пальцы – вверх и влево. Носок ноги сильно оттянут на себя. Обе руки соедините ладонями и расположите перед грудью на уровне точки Шаньчжун (рис.99).

На вдохе, плавно разведите руки в стороны, затем, развернув кисти ладонями вверх, медленным движением опустите их перед животом вниз. Мысленно опустите энергию Ци в нижний Даньтянь. Плавно поднимите руки, как бы обхватывая шар. Не прекращая движения, вновь соедините руки ладонями перед грудью и выполните упражнение, нанося удар вперед правой ногой. Повторите движение третий раз, нанося удар вперед левой ногой.

Упражнение № 6

Собирать лекарственные травы

Станьте лицом на Восток. Опустите левую ногу на землю и перенесите на нее большую часть веса тела. Правой ногой сделайте шаг вперед и поставьте ее на пятку. Носок ноги направлен вверх. Левая нога чуть согнута в колене.

Одновременно с этим поднимите правую руку по дуге вверх к плечу. Левую руку опустите и заведите назад, ее ладонь развернута наружу. Взгляд направлен на носок левой ноги. Мысленно через точку Лаогун, расположенную в центре ладони, «соберите» энергию Ци и направьте ее в точку Минмэнь, расположенную на пояснице (рис.100).

Подтяните правую ногу к левой ноге и поставьте ее на всю стопу. Затем перенесите на нее большую часть веса тела.левой ногой сделайте шаг вперед и поставьте на пятку, носок поднимите. Одновременно с этим поднимите левую руку по дуге вверх к плечу. Правую руку опустите вниз и назад, развернув ладонь наружу. Взгляд направлен на носок правой ноги. Мысленно через точку Лаогун, «соберите» энергию Ци и направьте ее в точку Минмэнь, расположенную на пояснице (рис.101). Выполните движения по два раза в каждую сторону.

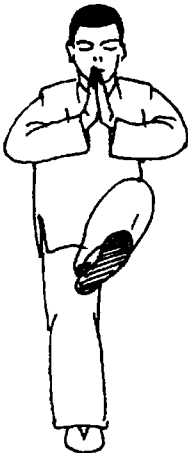


Рис.99



Рис.100



Рис.101

Упражнение № 7

Раскрыть книгу

Левой ногой сделайте шаг назад и развернитесь лицом на Север. Ноги поставьте вместе, слегка согните колени. Подберите живот, втяните анус. На вдохе, соедините обе ладони перед грудью на уровне точки Шаньчжун. Затем, на выдохе, разведите обе руки в стороны так, будто вы раскрыли перед собой большую книгу (рис.102).

На задержке дыхания, сложите обе ладони так, чтобы точки лао-

гун проецировались друг на друга. Левая ладонь располагается ближе к груди (рис.103). На вдохе, поверните туловище влево, поднимите левую руку, согнутую в локте вверх – в сторону, ладонь направлена на себя. Одновременно с этим опустите правую руку вниз к животу. Взгляд направлен на левую ладонь (рис.104).

На выдохе, поверните туловище вправо. Поднимите правую руку, согнутую в локте вверх – в сторону, ладонь направлена на себя. Одновременно с этим опустите левую руку вниз к животу. Взгляд направлен на правую ладонь (рис.105). Мысленно представьте, что «Изначальная» Ци внутренних органов то поднимается, то опускается. Повторите это упражнение по три раза в каждую сторону.



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105

Упражнение № 8 Омыть свое тело

Выдохните. На задержке дыхания присядьте. Руками плавно обхватите колени так, чтобы точки Нэйгуань, расположенные на внутренней поверхности запястий, наложились на точки Цзусаньли, расположенные сбоку под коленями (рис.106).

На вдохе, встаньте прямо, подберите живот, втяните анус. Руками «обхватите» большой воздушный шар и поднимите его вверх над головой. Встаньте на носки. Взгляд направлен на ваши ладони (рис.107).

На выдохе, медленно опуститесь на пятки, расслабьте анус. Плавно опуская руки, ведите Ци из точки Байхуэй, расположенной на макушке, в точки Юнцюань, расположенные в центре стоп. Представьте, что все тело омывает поток чистой энергии.

Повторите эти движения три раза, затем станьте прямо. Руки расположены у области нижнего Даньтянь, ладони обращены внутрь (рис.108).

Упражнение № 9 Приход Весны

Поставьте ноги вместе, подберите живот, втяните анус. На выдохе присядьте, разведите колени в стороны, расслабляя анус и разведите руки в стороны, развернув ладони вперед (рис.109).

На вдохе, встаньте, соедините колени, поберите живот и втяните анус. Мысленно через точки Юнцюань, расположенные в центре стоп, «наберите» Ци и ведите ее в нижний Даньтянь. Ладонями обеих рук, сопровождая движение энергии Ци, проведите по ногам вверх до точек Бигуань, расположенных в верхней части бедра спереди (рис.110). Повторите упражнение три раза.



Рис.106

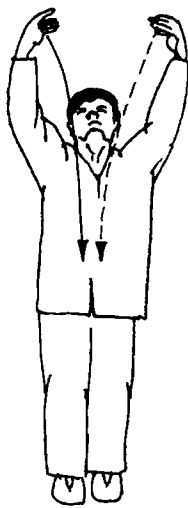


Рис.107

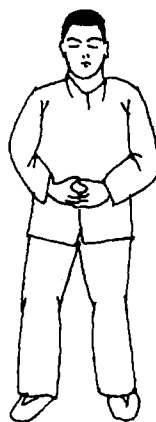


Рис.108

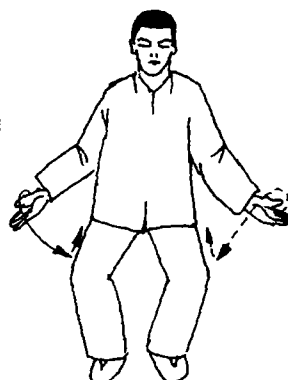


Рис.109



Рис.110

Упражнение № 10 Вернуться к «Изначальному»

Правой ногой сделайте шаг по диагонали вперед и перенесите на нее большую часть веса тела. Затем выполните небольшое подшагивание левой ногой. Шаг левой ногой надо делать так, будто вы вытаскиваете ее из грязи. Подберите живот, втяните анус. Обе ладони расположите друг напротив друга у живота, правая ладонь находится сверху, левая – снизу, точки Лаогун должны проецироваться друг на друга. На выдохе, плавно разведите руки по вертикали (рис.111, 112).

На вдохе, перенесите большую часть веса тела на левую ногу, расслабьте пах, плавно сведите руки. Мысленно соберите Ци с Востока, Запада, Юга и Севера и направьте ее в сточку Шаньчжун (рис.113).

Повторите цикл три раза, считая за один цикл фазы сведения и разведения рук. левой ногой сделайте шаг по диагонали вперед – влево и выполните упражнение в другую сторону (рис. 114, 115).



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115

Упражнение № 11

Ловить в воде отражение Луны

Через левое плечо повернитесь лицом на Юг, поставьте ноги шире плеч, согните колени, перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Опустите плечи, расслабьте локти. Опустите руки с левой стороны, наклонитесь. Кисти рук разверните ладонями вверх и соедините пальцы. Мысленно представьте, что вы вылавливаете из воды Луну. Вода просочилась сквозь пальцы, а Луна осталась в руках (рис. 116). Поднимите руки «удерживающие» Ци, к груди. Далее разведите руки, правая спереди, левую – назад, как бы растягивая Ци. Мысленно представьте между руками чистую воду (рис. 117).

Поверните верхнюю часть туловища вправо. Сведите руки, затем «растягивайте» Ци, держа перед собой левую руку. Следите за тем, чтобы точки Лаогун, расположенные в центре ладоней, проецировались друг на друга (рис. 118). Наклонитесь вправо, опустите руки и повторите упражнение в другую сторону (рис. 119).

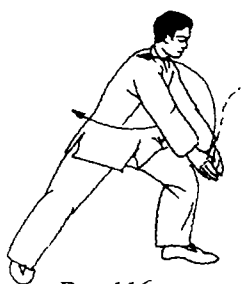


Рис. 116



Рис. 117

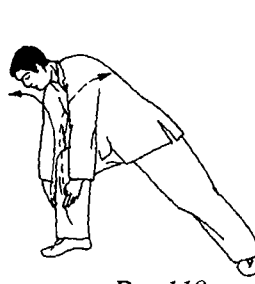


Рис. 118



Рис. 119

Упражнение № 12
«Запечатать» Даньтянь

Станьте прямо, руками как бы обхватите воздушный шар. Пальцы «собирают» Ци (рис.120). Разверните кисти ладонями вверх, поднимите руки до уровня головы и, на выдохе, выпрямив их, выполните прямой толчок вперед (рис.121, 122).

На вдохе, разведите руки в стороны, «соберите» Ци, плавно опустите руки по дуге к области Даньтянь (рис.123). Повторите упражнение три раза.



Рис.120



Рис.121

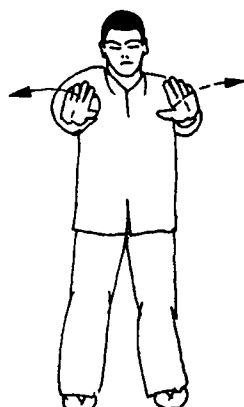


Рис.122

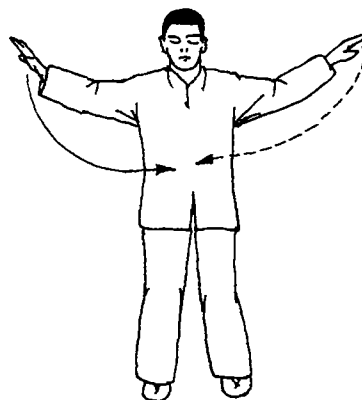


Рис.123

Упражнение № 13
Дуновение ветра

Правой ногой сделайте шаг вперед. Большую часть веса тела перенесите на правую ногу. Подтяните живот, подберите таз. Опустите руки к правой голени. Разверните ладони в стороны, затем – вниз. «Соберите» Ци, представьте, что во время вдоха Ци через точки Юнцюань поднимается вверх, а на выдохе между точками Лаогун, ощущается легкий ветерок (рис.124).

Сделайте корпусом движение, напоминающее раскачивание стебля лотоса на ветру. Перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Руки отведите вдоль внутренней поверхности правой ноги, мимо живота вверх – влево (рис.125). Затем обе руки опустите по дуге вниз (рис.126), а затем - к правой голени (рис.124). Повторите движение три раза.



Рис.124



Рис.125

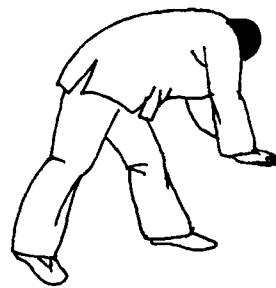


Рис.126

Упражнение № 14

Полет

На вдохе, от груди разведите руки в стороны и вновь скрестите их перед грудью, ладони направлены внутрь (рис.127). Перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Делая выдох, поднимите согнутую в колене правую ногу, затем, разгибая ее, нанесите прямой удар стопой вперед – вниз. Одновременно с ударом разведите руки в стороны (рис.128, 129). Мысленно представьте, что на вдохе «Чистая» Ци втягивается через точку Юнцюань на левой ноге, а на выдохе «Мутная» Ци выходит через точку Юнцюань на правой ноге.

После удара опустите бьющую ногу на землю и выполните удар другой ногой (рис.130-132).



Рис.127

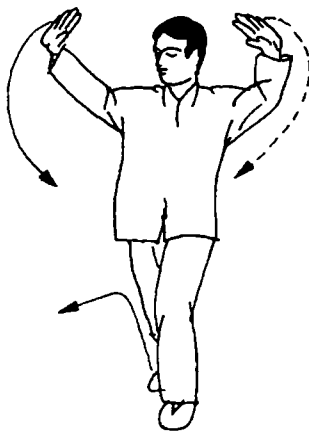


Рис.128



Рис.129



Рис.130

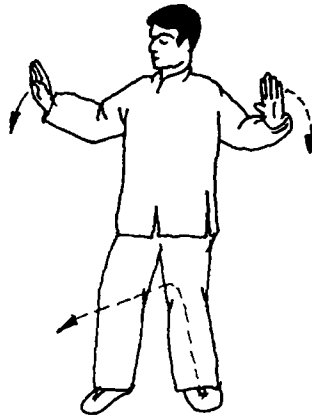


Рис.131



Рис.132

Упражнение № 15

Радуга

Станьте прямо лицом на Юг, ноги – на ширине плеч. Поворачивая верхнюю часть туловища вправо, поднимите руки перед собой и вверх, разведите их в стороны ладонями наружу (рис.133). «Соберите» «Изначальную Ци» Неба и Земли.

Опустите руки вниз – влево, одновременно с этим поверните туловище влево (рис.134). Представьте, что между вашими ладонями появилась радуга. Поднимите руки влево вверх, «Соберите» Ци, а затем по дуге опустите руки вправо (рис.135, 136). Представьте, что радуга собирается в области нижнего Даньтянь. Повторите упражнение по четыре раза в каждую сторону.



Рис.133

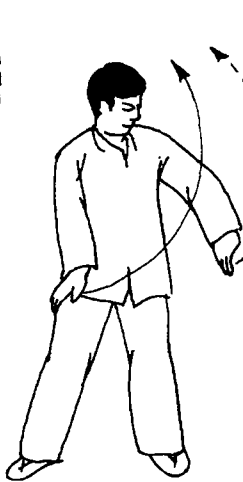


Рис.134



Рис.135

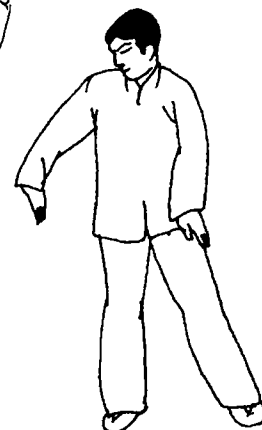


Рис.136

Упражнение № 16 Ясная Луна

Немного согните ноги в коленях, подтяните живот, вберите грудь и расслабьте плечи. Представьте себе, что перед вами ясный месяц. Двигайте правую руку к груди, ладонь разверните пальцами вверх (рис.137). Левую руку по дуге поднимите над головой и выпрямите ее. В кончиках пальцев ощутите энергию Ци. Согните локоть, опустите запястье, представляя, что Ци медленно опускается в точку Шаньчжун. Обе ладони расположите так, чтобы точки Лаогун, проецировались друг на друга (рис.138). Представьте, что лунный свет, через точку Байхуэй, расположенную на макушке, опускается в нижний Даньтянь. Плавно опускайте левую руку, ведущую Ци вниз. Когда Ци достигнет нижнего Даньтянь, руку по дуге поднимите над головой и еще дважды повторите это движение (рис.140, 141). Выполните упражнение в другую сторону (рис.142).

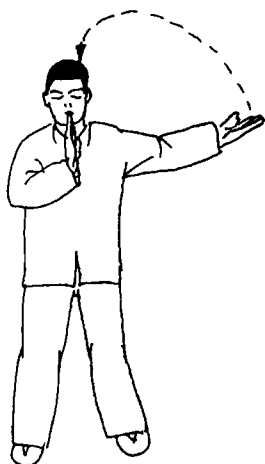


Рис.137



Рис.138

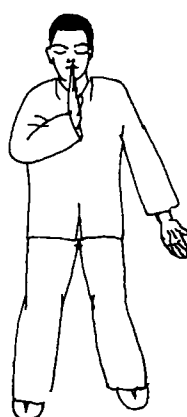


Рис.139



Рис.140



Рис.141

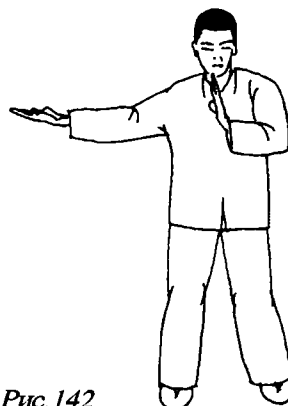


Рис.142

Упражнение № 17 Чудесная жемчужина

Немного согните ноги в коленях. Поднимите левую руку таким образом, будто вы собираетесь бросить жемчужину, удерживаемую в руке. Взгляд направлен на левую руку. Через некоторое время представьте, что жемчужина легко соскальзывает с вашей ладони и падает вниз – вправо. Поймайте падающую воображаемую жемчужину правой рукой, присядьте и опустите Ци, идущую от точки Лаогун в нижний Даньтянь. Взгляд направлен на правую ладонь. (рис.143, 144). Выполните упражнение в другую сторону. Многократно повторите эти движения.



Рис.143



Рис.144

Упражнение № 18 Вернуться к «Единому»

1. Поднимите руки над головой. Кисти разверните ладонями вверх. Представьте, что вы выливаете на голову чистую воду. Проведите руками от точки Байхуэй, расположенной на макушке по затылку вниз, далее по плечам и свободно опустите руки вдоль тела (рис.145).

2. Плавно поднимите руки, ладони обращены ко лбу.

Представьте себе следующее:

- Свет, идущий от больших пальцев, освещает точки Тайян, расположенные на висках,
- Свет, идущий от указательных пальцев, освещает точку Шэньтин, расположенную на темени,
- Свет, идущий от средних пальцев, освещает точку Шаньгэнь, расположенную чуть ниже переносицы,
- Свет, идущий от безымянных пальцев, освещает точки Иньсян, расположенные у крыльев носа,

- Свет идущий от мизинцев, освещает точку на кончике носа. Свободно девять раз вдохните и выдохните. Считается, что в это время «Изначальная» Ци возвращается к «Единому» (рис.146).



Рис.145

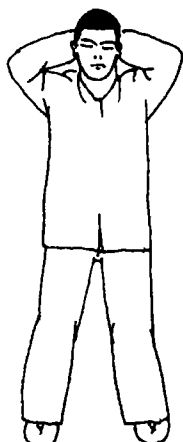


Рис.146

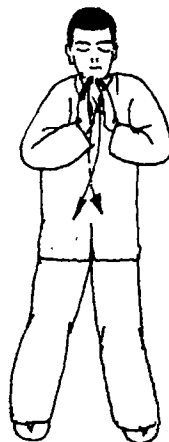


Рис.147

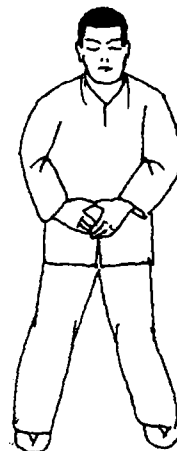


Рис.148

Возвращение в исходное положение

Плавное опустите руки к животу, как бы держа шар. Затем, по дуге поднимите руки ко лбу ладонями друг к другу и плавно опустите вниз (рис.147, 148). Представьте, что Ци опускается в нижнее «Кинноварное поле». Приставьте левую ногу к правой ноге. Взгляд направлен прямо.

Статические упражнения

Базовые упражнения статического Цигун по системе «Сто юношей и цветы лотоса» собраны в комплекс, имеющий название: «Юноша созерцает лотос». Все упражнения, входящие в этот комплекс, построены на теории Инь и Ян, учении о «Пяти первоэлементах», и принципах «Соединения Неба и Человека».

В результате качественного изучения теории и постоянной практики, в организме занимающегося рождается Семя-Цзин, затем оно превращается в энергию Ци, которая в свою очередь становится Духом-Шэнь. В конечной фазе практики Дух-Шэнь возвращается в Пустотность-Сюй.

Представленный вниманию читателей комплекс достаточно прост и выполняется в течении десяти минут или полчаса.

Исходное положение

Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Сядьте на стул ближе к краю сиденья таким образом, чтобы промежность находилась не на стуле. Ноги расставьте на ширину плеч. Голени перпендикулярны полу, колени согнуты под углом 90° , пальцы ног слегка подожмите, как бы захватывая ими землю (это делается для того, чтобы точки Юнцюань, находящиеся в центре стоп, не касались пола). Голову слегка наклоните вперед так, чтобы точка Байхуэй, расположенная в темени, была направлена вверх. Расслабьте плечи, руки и опустите локти, вберите грудь и округлите спину. Глаза прикройте, языком касайтесь верхнего нёба. Подтяните живот и втяните анус. Следите за тем, чтобы точка Байхуэй проецировалась по вертикали на точку Хуэйинь, расположенную в промежности.

Расположите руки перед грудью. Соедините основания ладоней, а пальцы направьте вверх. Соедините большой и безымянный пальцы, как бы удерживая цветок лотоса.

Лотос раскрывается и закрывается

Представьте себе, что вы находитесь в цветке лотоса. Рассвет. Солнце, поднимаясь из-за горизонта, освещает своими лучами воду. Цветок лотоса начинает медленно раскрываться.

Когда вы представляете, что цветок лотоса раскрывается, медленно, без излишних мышечных напряжений, разведите руки. Когда вы видите, что цветок лотоса закрывается, плавно соедините основания ладоней. Не надо слишком широко разводить руки, движения руками вначале необходимо представить, а лишь затем выполнить. Дыхание – свободное.

Когда цветок лотоса раскрывается, разведите руки и сделайте вдох. Одновременно, мысленно изгоните из организма все болезни, отрицательные мысли и плохое настроение. Почувствуйте, что вместе со вдохом в организм проникает чистая, незамутненная Ци, которая начинает струиться по всему телу.

Когда цветок лотоса закрывается, соедините руки и сделайте выдох. Мысленно представьте, что «чистая» Ци сосредотачивается в области нижнего Даньтянь.

Выполните сорок девять дыхательных циклов.

Движение Ци по малому кольцу

Сразу же после выполнения предыдущего упражнения, сложите ладони основаниями вместе, соедините большой и безымянный пальцы. Ладони напоминают цветок лотоса. Дыхание свободное, легкое, практически не слышное. Почувствуйте, что в области ниж-

него Дантянь появляется ощущение тепла. Когда ощущение тепла будет отчетливым, легко направьте энергию Ци из точки Хуэйинь, расположенной в промежности, через точку Шэньцюэ, находящуюся в области пупка, до точки Шаньчжун - область между сосками. Затем опустите энергию вниз через точку Минмэнь в точку Хуэйинь. После этого вновь поднимите Ци, включая ее в циркуляцию по «Малому кольцу».

Следите за тем, чтобы мысленный контроль за движением Ци был предельно мягким, как бы не существующим вовсе.

Послушать тишину

Представьте себе, что на рассвете солнечные лучи отражаются в капельках росы, на лепестках лотоса. Роса оmyвает ваше тело с головы до пят. Вы становитесь ребенком, вокруг которого клубится туман. Постепенно ребенок как бы сливается с сиянием цветка. Цветок лотоса мягко открывается и закрывается, испускает тонкий аромат, который наполняет все ваше тело. Тело становится прозрачным, вы поднимаетесь все выше и выше, окруженные спокойствием и тишиной.

Три глотка росы

После того, как вы достигли состояния полного покоя, почувствуйте, как теплая «истинная» Ци начинает подниматься из живота вверх. Капли росы превращаются в «расплавленное золото и жидкую яшму», возьмите их в рот. На вкус они напоминают прохладные лепестки лотоса, ароматные и сладкие. Ощувив их вкус, сделайте три глотка и представьте, что роса опустилась в живот в область нижнего Дантянь. Медленно опустите руки, скрестив их между собой. Точки Лаогун должны проецироваться друг на друга и вместе – на область нижнего «киноварного поля». На короткий промежуток времени сконцентрируйтесь на этом, затем естественно и свободно закончите упражнение.

Заключительные упражнения

1. После окончания упражнения, разотрите ладони и сделайте минутный растирающий массаж лица.

2. Ладонями девять раз, надавливая, проведите по ушам спереди назад и обратно. Затем средними пальцами оттопырьте и загнийте вперед уши. Разместите указательные пальцы на середине ушей, а затем три раза, соскальзывающим вниз движением, несильно ударьте ими по ушным раковинам.

3. Откройте рот. Девять раз высуньте язык. Девять раз проведите языком влево и вправо. Тридцать шесть раз щелкните зубами.

4. Девять раз сделайте движение губами по кругу, затем крепко

сожмите губы. Накопите слюну, проглотите ее тремя глотками и направьте ее в нижнее «Киноварное поле».

5. Лево́й рукой выполните девять растирающих движения справа на лево по затылку.

6. Сожмите руки в кулаки, выпрямите руки и вытяните их вверх, три раза произнесите слог «Хэ».

7. Разотрите ладони до появления тепла. Похлопайте ладонями по плечам, груди, спине, животу, ногам и стопам. Повторите три раза. Комплекс окончен

Упражнения по накоплению и распределению Ци

Наиболее важным разделом практически в любой школе Цигун является «Накопление и распределение Ци». Занимающийся вначале учится ощущать внутреннюю энергию Ци. Затем он приступает к этапу накопления Ци. После этого можно тренироваться в перемещении Ци по меридианам и насыщению ею всего организма.

Прозанимавшись таким образом некоторое время, приходит умение управлять некоей энергией, называемой «Внутренняя Ци». «Внутренняя Ци» может перейти во «Внешнюю Ци», используемую при лечении различных болезней, и для усиления способностей организма во время рукопашного поединка.

Все занятия делятся на три этапа:

- 1). Этап разогревания «Котла»;**
- 2). Этап движения Ци по Малой Небесной орбите;**
- 3). Этап движения Ци по Большой Небесной орбите.**

После усвоения упражнений всех трех этапов, занимающийся сможет концентрировать энергию Ци в Даньтяне, насыщать ею все тело и усилием воли направлять ее в любую точку.

Этап 1

Разогревание «Котла».

Вводное упражнение

Целью данного упражнения является научиться ощущать тепло в ладонях, стопах и животе, что говорит о том, что занимающийся начал «Ощущать Ци».

Время занятий: с 23-х до 1-го часа и с 3-х до 5-ти часов.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо выполните небольшую разминку и массаж. Разотрите голову, руки, ноги, поясницу, колени и лодыжки.

Примите исходное положение стоя лицом на Юг. Ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, носки слегка загнуты внутрь, руки свободно опущены по бокам тела (рис.1).

После принятия исходного положения, выполните расслабление описанным выше способом и приступите к выполнению упражнения.

Трижды с силой выдохните, выводя из организма «Мутную Ци».

Используя прямое дыхание животом, вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. При вдохе кончиком языка слегка касайтесь нёба. Нижняя часть живота немного выпячивается. Мысленно опустите энергию Ци от макушки (Байхуэй) вниз в Дантянь. Одновременно с этим поднимите кисти обеих рук от бедер по дуге чуть выше головы. В конечном положении пальцы направлены друг к другу, ладони – вниз (рис.2, 3).

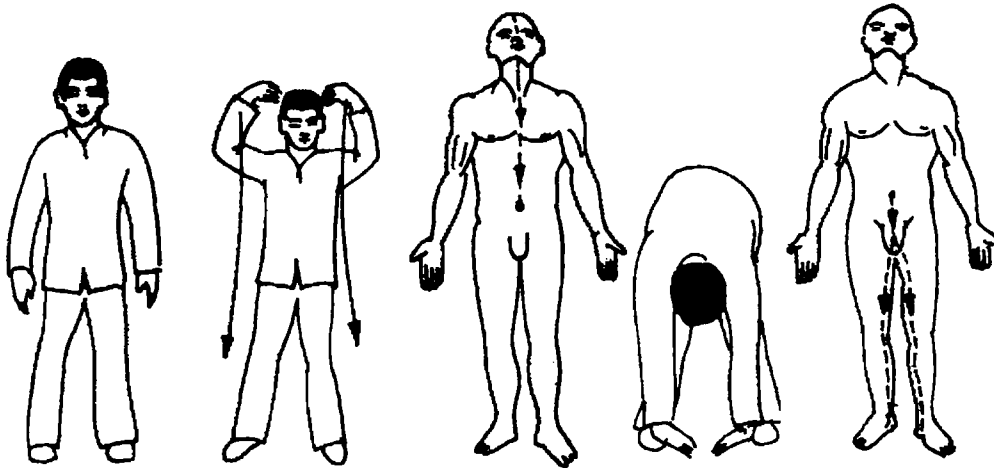


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

Рис.5

Через рот произведите легкий выдох, втягивая живот. Во время выдоха язык опускается и принимает горизонтальное положение. Наклоняясь, опустите обе кисти перед грудью, затем перед животом к ногам. Надавите ладонями вниз. Ноги не должны сгибаться в коленях (рис.4). Во время наклона мысленно перемещайте Ци вдоль внутренней части бедер к стопам в точки Юнцюань (рис.5).

Медленно поднимите туловище и вернитесь в вертикальное положение. Обе кисти медленно поднимите по дуге вверх. Одновременно с этим выполните вдох через нос. Мысленно поднимите поток энергии Ци по тыльной части ног, направляя его в нижний Дантянь (рис.6, 7).

Выполните данное упражнение 49 раз.

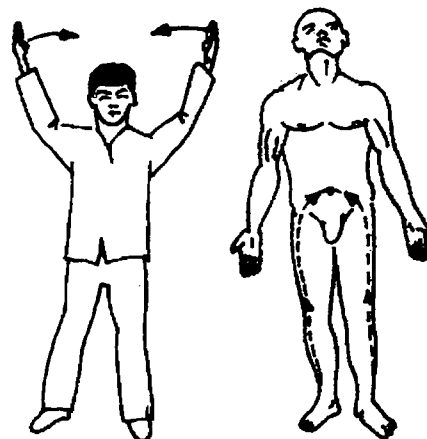


Рис.6

Рис.7

Выведение и возвращение Ци

Исходной позицией является конечное положение предыдущего упражнения. Руки принимают позицию молящегося (рис.8).

Левой ногой сделайте небольшой шаг в сторону, ноги расположены шире плеч и согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен между ногами. Подведите ладони к животу, ладони направлены вниз, пальцы – друг к другу (рис.9). Делая выдох мысленно ведите Ци из нижнего Даньтянь в точку Хуэйинь (промежность), затем по внутренней стороне обеих бедер опустите энергию к точкам Юнцюань (середина стопы).

Далее, делая вдох, поднимите поток Ци по тыльной стороне бедер к нижнему Даньтянь (рис.10).

Данное упражнение необходимо выполнять на начальных этапах от 2-х минут и постепенно довести до одного часа.

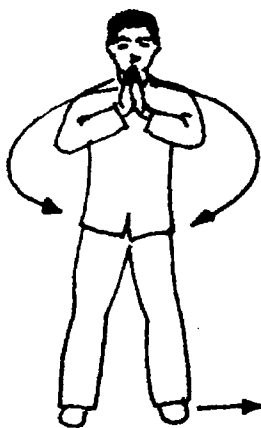


Рис.8

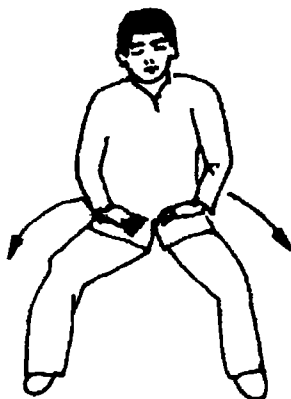


Рис.9

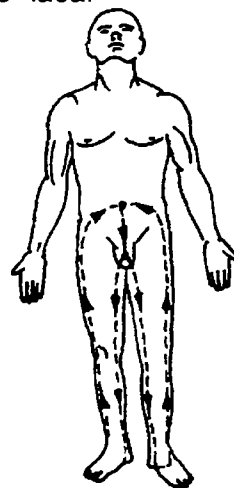


Рис.10

Наполнение Даньтянь

Исходным положением может быть один из вариантов положения сидя. Используйте прямое дыхание животом. Вдыхая, представьте себе, что энергия солнца, луны и звезд через точку Байхуэй проникает в организм и опускается вниз через точки Таньчжун и Цзювэй в нижний Даньтянь. Вся область живота наполняется этой живительной энергией.

С выдохом мысленно выведите всю накопившуюся в теле «Мутную Ци» из области сердца наружу.

Время выполнения данного упражнения 30 минут.

После этого положите кисти рук одна на другую, мысленно совместив точки Лаогун. Мужчины правую ладонь прижимают к тыль-

ной стороне левой кисти, женщины используют обратное положение рук.

Выполняйте надавливающие массирующие движения по часовой стрелке слева направо для мужчин (сверху вниз, изнутри наружу) и против часовой стрелки справа налево для женщин (рис.11, 12).

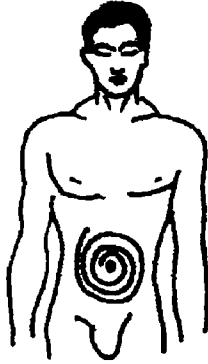


Рис.11



Рис.12

Сделайте таким образом от 18 до 36 оборотов, затем, поменяв положение кистей, выполните массаж в направлении против часовой стрелки, справа налево, снаружи внутрь (женщины выполняют в другую сторону).

После выполнения массажа разотрите ладони рук и выполните поглаживающий массаж лица.

Расслабьтесь и закончите упражнение.

Важные моменты:

- После одной – двух недель занятий, начинающие могут почувствовать потепление в области живота. Иногда в кишечнике может происходить урчание. Это говорит о том, что занятия проводятся правильно и Ци стало накапливаться в нижнем Даньтянь.

- Через один – два месяца из области живота по всему телу может начать разливаться тепло, а во рту – скапливаться большое количество слюны.

- Далее может возрасти ощущение тепла в животе, может чувствоваться пульсация или толчки. Данные ощущения говорят о том, что в организме происходит процесс активного накопления Ци. В Китае это называют: «Разжигание огня в котле».

Накапливание Ци пятью центрами

Примите исходное положение стоя (рис.13). Используйте прямое дыхание животом. Вначале сделайте длинный выдох, затем короткий вдох. Вдыхая, представьте себе, что Ци неба и земли проникает в организм через макушку, обе ладони и ступни, и скапливается в нижнем Даньтяне (рис.14). Расслабьте анус. Выдыхая, немного вберите анус, мысленно представьте, что «Мутная Ци» выходит из организма через точку Байхуэй (макушка), точки Лаогун (ладони) и точки Юнцюань (стопы) (рис.15).

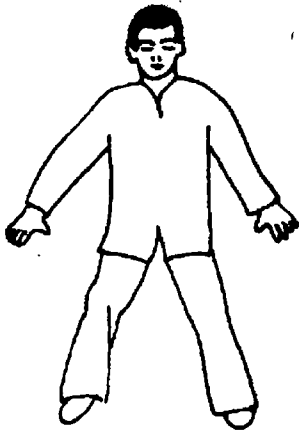


Рис.13

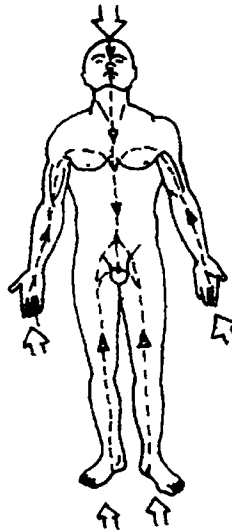


Рис.14

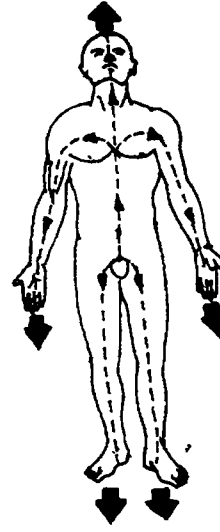


Рис.15

Чередуя выдох и вдох, занимайтесь в течении 30 – 60 минут. Завершите упражнение аналогично предыдущему.

Важные моменты:

- Точки Байхуэй, Лаогун и Юнцюань испускают тепло, немеют или пульсируют. Это значит, что происходит накапливание энергии.

Собрать энергию и накопить сокровища

Собирание энергии солнца

Наиболее целесообразным временем для занятий является утро, когда солнце только появляется над горизонтом. Примите исходную позицию стоя. Используйте прямое дыхание животом.

Выполните расслабление и погрузитесь в покой.

Во время вдоха слегка раскройте рот, не разжимая зубов. Приподнимитесь на цыпочках и оторвите пятки от земли. Представьте

что Ци солнца вместе с вдохом проникает в рот, проходит в горло и опускается в нижний Даньтянь (рис.16). Нижняя часть живота наполняется энергией Ци.

Выдохните. Разомкните зубы и раскройте рот. «Мутная Ци» медленно через рот выходит из организма наружу (рис.17). Опустите обе пятки на землю.

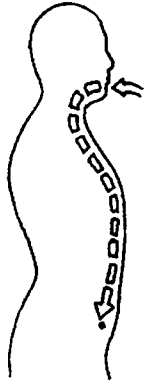


Рис.16

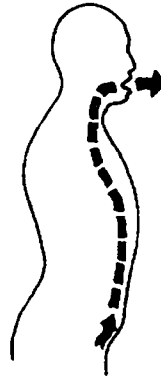


Рис.17

Собирание энергии Луны

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему. Разница заключается в том, что занятия происходят ночью и работа осуществляется с энергией Луны.

Собирание энергии Звезд

Занятия происходят аналогичным образом в звездную ночь, повернувшись лицом к созвездию «Большая Медведица».

Наматывать небесную Ци на бочку

Данное упражнение состоит из трех частей:

- 1). **Вертикальное вращение Ци;**
- 2). **Движение Ци по малому кольцу;**
- 3). **Горизонтальное вращение Ци.**

Часть 1

Вертикальное вращение Ци

К данному упражнению следует подходить только после достаточного овладения предыдущими упражнениями.

Исходное положение сидя в позиции молящегося. Используйте

прямое дыхание животом. Дышите носом легко и свободно, сосредоточиваясь на области нижнего Даньтянь. Когда вы почувствуете что живот потеплел, начните мысленно массировать его по кругу вокруг пупка по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, изнутри наружу (рис.18). Таким образом мысленно сделайте 18 оборотов, постепенно увеличивая радиус.

После этого мысленно проделайте аналогичное упражнение в противоположном направлении, выполняя 18 оборотов против часовой стрелки, заканчивая круговые движения в точке Шэньцюэ (пупок) (рис.19).

По окончании данного упражнения не следует делать массаж живота.



Рис.18



Рис.19

Часть 2

Движение Ци по Малому кольцу

После достаточно хорошего усвоения предыдущего упражнения можно переходить к тренировке по перемещению Ци по малому кольцу.

В повседневной практике данное упражнение выполняется сразу же после предыдущего.

Во время вдоха мысленно ведите Ци из нижнего Даньтяня вниз в точку Хуэйинь (промежность). Расслабьте анус.

На выдохе направьте Ци вверх в точку Минмэнь (между 2-м и 3-м поясничными позвонками), а оттуда вертите в нижний Даньтянь (рис.20).

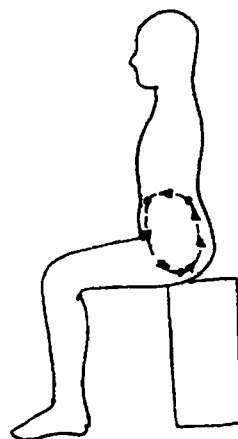


Рис.20

Часть 3

Горизонтальное вращение Ци

После достаточно хорошего усвоения предыдущего упражнения можно переходить к тренировке по горизонтальному вращению Ци.

В повседневной практике данное упражнение выполняется сразу же после предыдущего.

Мысленно ведите Ци по окружностям вокруг пупка по часовой стрелке (если смотреть сверху вниз). При вдохе направляйте поток Ци вдоль стенки живота по горизонтали, при выдохе – по той же линии вдоль поясницы. Ци должна следовать за мыслью.

Затем мысленно проделайте аналогичные движения в противоположном направлении, т.е. вращая Ци против часовой стрелки.

После этого направьте Ци по внутренней поверхности брюшной полости в направлении по часовой стрелки (если смотреть сверху) по спирали вверх до сердца (рис.21), затем также по спирали но в обратном направлении, верните Ци в нижний Даньтянь. (рис.22).

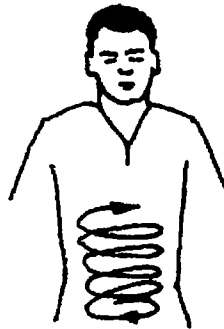


Рис.21

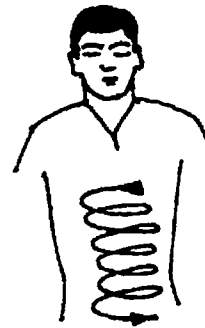


Рис.22

Приняв движение энергии по спирали вверх и вниз за один цикл, выполните 72 таких цикла.

Важные моменты:

- Если Ци не повинуется мысли, не усиливайте скорость передвижения и не вращайте энергию как попало. Просто мысленным взглядом просто ведите по запланированному маршруту движения. С течением времени Ци сама станет следовать за вашим мысленным взглядом.

Этап 2

Движение Ци по Малой Небесной орбите

Основной целью данного этапа является налаживание циркуляции энергии Ци по Заднесерединному и Переднесерединному меридианам, а основной формулой является: «Упражня Цзинь

(«Семья»), изменяем Ци». Считается что Ци изменяется за сто дней правильных ежедневных занятий.

При занятиях по движению Ци по Малой Небесной орбите, занимающий должен очень хорошо изучить весь предыдущий материал.

Начинающий в первую очередь должен принять правильную позицию. Это связано с тем, что во время занятий на предыдущем этапе, в нижнем Даньтянь скопилось достаточно большое количество Ци. Когда Ци готова вырваться из нижнего Даньтянь, нельзя позволить ей уйти в ноги. Для этого начинающие должны принимать позицию со скрещенными ногами, что позволяет частично блокировать поток Ци.

Распрямлять ноги можно только после того, как будет полностью освоена техника ведения Ци по Малой Небесной орбите.

На занятиях данного этапа используйте обратное дыхание животом.

На вдохе (через нос) немного втяните живот, язык соприкасается с верхним нёбом.

Ци проходит из Дньтяня через точку Хуэйинь (промежность) в копчик через точку Чанцян, которая называется нижней «Заставой». Иногда случается, что Ци проходит через Чанцян без сознательных усилий, однако, как правило, занимающиеся проводят энергию благодаря усилию сознания и напряжения ануса.

Процесс ни в коем случае нельзя торопить. Все, что требуется, это держать в уме следующую точку и позволять Ци достичь ее самостоятельно.

После того, как Ци преодолело нижнюю «Заставу», ее поток движется вверх по спине к следующему большому препятствию, локализованному в точке Линтай (средняя «Застава»). Процесс прохождения Ци по этой области сопровождается усилением сердцебиения, что может отрицательно повлиять на концентрацию. Однако, если занимающийся правильно расслабился и принял правильную позу, то поток Ци здесь испытывает сравнительно небольшое сопротивление.

Следующим препятствием, расположенным на позвоночнике является точка Наоху (верхняя «Застава»). Точка расположена в основании черепа, из-за строения которого энергетический канал в этом месте сжимается. Здесь также необходимо мягким мысленным усилием провести ток энергии к следующей точке Байхуэй, расположенной на голове.

Необходимо сказать о том, что при движении потока энергии в разных частях тела сопровождается различными ощущениями. Так при движении по спине вы ощущаете некоторое сокращение больших позвоночных мышц, которое легко почувствовать. Когда энергия проходит по области головы, вы ощущаете это как легкое, едва заметное покалывание.

На выдохе Ци через макушку опускается вниз посреди лица и груди, и наконец возвращается в нижний Даньтянь, откуда Небесная орбита вновь берет свое начало (рис.23).

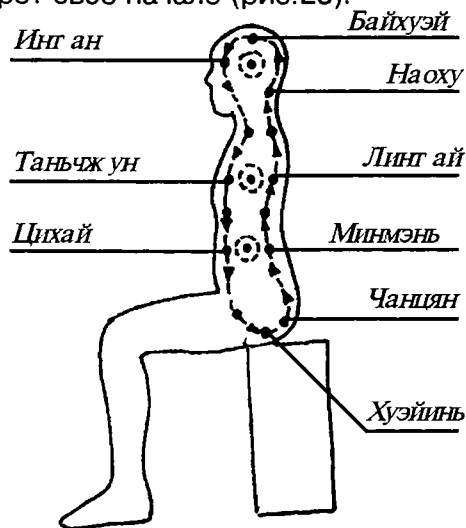


Рис.23

Движение энергии должно быть скоординировано с обратным дыханием животом. На начальном этапе, занимающиеся проводят Ци за два дыхательных цикла (вдох – выдох – вдох – выдох). На первом вдохе Ци движется из Даньтяня к копчику (анус сжимается), на первом выдохе энергия доходит до точки Дачжуй (между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками), затем на втором вдохе Ци проходит через голову к точке Иньцзяо (на уздечке верхней губы), на втором выдохе (не забудьте, что язык касается нёба) энергия по Переднесерединному меридиану опускается в нижний Даньтянь.

На более продвинутых этапах обучения, занимающийся должен научиться проводить Ци по Малой Небесной орбите за один дыхательный цикл (выдох – вдох).

Этап 3

Движение энергии Ци по Большой Небесной орбите

Следующим шагом после того, как занимающийся достаточно хорошо научится вести Ци по Переднесерединному и Заднесерединному каналам, будет освоение техник движения энергии по всему телу (Большой Небесной орбите). К этому времени, вы уже должны

иметь способность чувствовать генерацию и поток Ци в каналах Малой орбиты.

Формулой Большой Небесной орбиты является: «Упражняя Ци, изменяем Дух (Шэнь)», на достижение чего необходимо около девяти лет непрерывных занятий.

На выдохе направьте энергию Ци из нижнего Даньтянь вниз по Переднесерединному меридиану в точку Хуэйинь (промежность) (рис.24).

Далее Ци разделяется на два потока и опускается через подколенные углубления, по задним поверхностям голени и наружной стороне голеностопных суставов в точки Юнцзоань, расположенные в центре стоп (рис.25).

На вдохе энергия движется к верхним поверхностям больших пальцев ног, затем вверх по передней поверхности голени к коленям, оттуда по внутренним поверхностям бедер к промежности (рис.26). В точке Хуэйинь (промежность) два потока сливаются в один общий, и двигаются через копчик и крестец к точкам Минмэнь и дальше вверх к Линтай (рис.27).

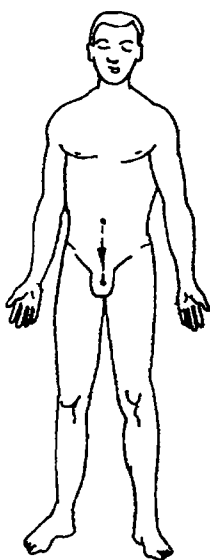


Рис.24

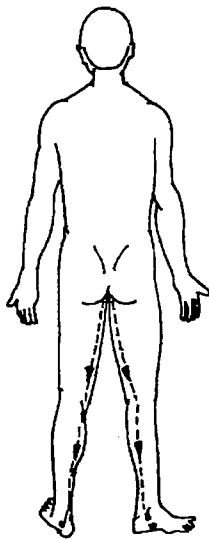


Рис.25

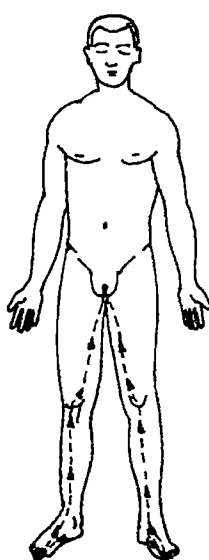


Рис.26

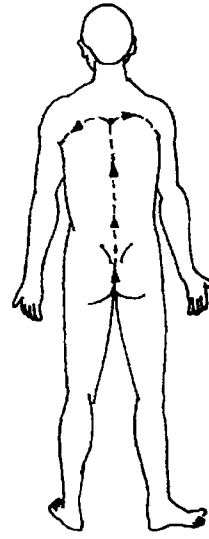


Рис.27

В точке Линтай разделите общий поток Ци на две части и проведите их по лопаткам к подмышечным впадинам и от них – по внутренним поверхностям плеч к локтевым впадинам. Здесь проходят меридианы Легких, сердца и Перикарда.

По внутренним поверхностям предплечий проведите поток Ци к ладоням и направьте его в точки Лаогун (центр ладоней) (рис.28). На выдохе энергия двигается к кончикам средних пальцев, и далее по тыльным сто

ронам кистей и предплечий к внешним сторонам локтей. Затем оба потока направляются по внешним поверхностям плеч к плечевым суставам и далее – к точке Линтай. Здесь два потока вновь объединяются в один общий поток. Энергия поднимается вверх до основания шеи (рис.29). Затем направьте ее дальше по Заднесерединному каналу к языку который упирается в верхнее небо. Выполните вдох и направьте Ци по Переднесерединному каналу вниз в нижний Даньтянь (рис.30).

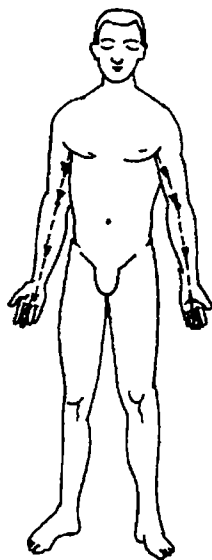


Рис.28

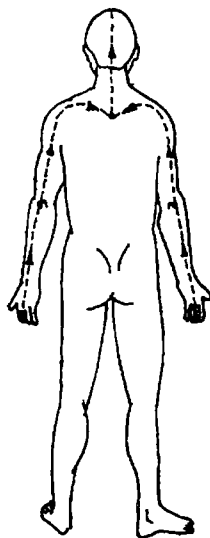


Рис.29

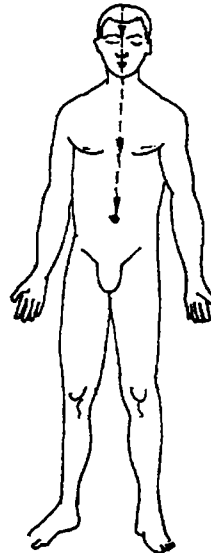


Рис.30

На этом один цикл Большой Небесной орбиты завершён. За одно занятие необходимо выполните от трех до девяти таких циклов.

Завершающее упражнение: «Разжигание огня»

Примите исходную позицию стоя. Выполните расслабление. Используйте прямое дыхание животом. Кончик языка касается верхнего неба. Прижмите левую ладонь центром к точке Шэньцюэ (пупок), а правую ладонь положите на левую сверху. Мысленно сосредоточьтесь на точке Шэньюэ. После нескольких минут сосредоточения начните массировать обеими ладонями область живота по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, изнутри наружу. От более легкого нажатия к более осязаемому. Движения выполняются не быстро но и не медленно. Скоординируйте дыхание с массажем. На выдохе руки направляются влево вниз, на вдохе – вправо вверх.

Область массажа ограничена ребрами сверху и лобковой костью и костями таза снизу. Тренируйтесь таким образом 2 раза в день по 30 – 40 минут.

Этапы постижения Цигун

В большинстве школ Цигун, вся практика «внутренней работы» подразделяется на три большие части, называемые «три этапа достижения мастерства». Каждая из них формируется на основе тех изменений, которые происходят в энергетических структурах человека. «Три этапа достижения мастерства» в Цигун это:

1) Первый этап: «Упражня Семя, изменяем Ци»;

2) Второй этап: «Упражня Ци, изменяем Дух»;

3) Третий этап: «Изменяя Дух, возвращаемся к пустоте».

Три этапа это не три различных комплекса упражнений, а постепенное углубление осмысления производимых действий и рост «Внутренней» наработки.

Помимо «Трех этапов мастерства», на начальном уровне необходимо выучить теорию и отработать ряд вспомогательных и подготовительных упражнений. Исходя из этого, в ряде школ ввели еще один дополнительный этап: «Этап базовых упражнений».

Этап базовых упражнений

Этап базовых упражнений предваряет «Три этапа достижения мастерства» и представляет собой создание технической и теоретической базы. Это тренировка внешней формы, укрепление основных групп мышц, изучение основных позиций и постулатов.

Новичку, какого бы возраста он не был, необходимо время, чтобы он смог понять базовые требования, привыкнуть к школе и характеру движений.

Первый этап «Упражня Семя, изменяем Ци»

В теории Цигун считается, что энергетическая субстанция Цзинь (Семя) в основном сосредоточено в нижнем отделе корпуса – в нижнем Даньтянь и почках. Налаживая свободное, спокойное дыхание и наполняя тело животворным Ци, человек соединяет Цзинь и Ци, в результате чего формируется «очищенное» или «утонченное» Ци. Этот процесс происходит при активном использовании дыхания животом (абдоминальное дыхание), которое производится не межреберными мышцами, а животом.

На первом этапе занятий, Ци циркулирует по двум основным энергетическим каналам (меридианам) – Переднесерединному (Жэньмай) и Заднесерединному (Думай). На вдохе Ци опускается по шее, вдоль средней линии груди, живота, через нижний Даньтянь, к точке Хуэйинь, расположенной в промежности. Здесь заканчивается Переднесерединный меридиан. На выдохе Ци восходит по заднесерединному меридиану вдоль позвоночника к затылку, макушке и подходит к верхнему нёбу.

Верхняя точка языка Иньцяо играет роль своеобразного моста, между Заднесерединным меридианом, заканчивающимся на верхнем нёбе и Переднесерединным меридианом. Когда язык поднят и прижат к нёбу, Ци циркулирует по двум каналам, когда он опущен, циркуляция прекращается.

Как правило, на вдохе язык поднят, а на выдохе опущен.

Циркуляция энергии Ци по Переднесерединному и Заднесерединному меридианам называется Малой Небесной орбитой. Для того, чтобы в достаточной степени овладеть этим этапом, требуется не меньше трех месяцев ежедневных кропотливых занятий.

Второй этап

«Упражняя Ци, изменяем Дух»

Согласно древним Даосским понятиям, для овладения этим этапом требуется не менее девяти месяцев, что соответствует сроку созревания плода в утробе матери. В старых школах Цигун этот этап тренировки называют «Преодолением девятимесячной заставы».

На этом этапе занятий необходимо напитать энергией Ци все части тела, а не только сосредоточить Ци в нижнем Даньтяне, как это делалось на первом этапе. Второй этап посвящен открытию каналов Большой Небесной орбиты. Движение Ци осуществляется не только по Переднесерединному и Заднесерединному меридианам, но и затрагивает энергетические каналы, расположенные на верхних и нижних конечностях.

В это время открывается верхний Даньтянь, расположенный в голове. Считается, что именно здесь сосредоточивается Дух. После этого становятся ощутимыми качественные изменения от занятий Цигун. Человек становится духовно целостной личностью, а сознание полностью контролирует все процессы, происходящие в организме. Кроме этого волевым усилием он может напитывать энергией и окружающих. Даосы считали, что человек как бы пробуждается в новом духовном облики.

Пробуждение высших духовных сил человека ведет к тому, что

он свободно следует путям Великого Дао. Находясь в состоянии Увэй (недеяния) он позволяет мировым потокам Ци соединяться с «внутренним» Ци своего организма. В результате соединения этого внешнего окружающего Ци Вселенной с «внутренним» человеческим Ци, происходит единение вселенского и человеческого в единую функциональную систему.

Сознание становится незамутненным не только во время занятий Цигун, но и в любом обыденном мирском поступке. Любое действие производится как бы без участия человека, интуитивно, но при этом вполне осознанно. Древние Даосы называли это состояние «не-мыслием» (Унянь). Движущей силой выступает волевой импульс, происходящий из сердца.

Помимо дыхательно-медитативных упражнений, на этом этапе предусматривается соблюдение ряда предписаний общего характера, например, уменьшения количества мяса в рационе питания, отказ от жирной пищи, преимущественное питание овощами и т.д.

Таким образом, на втором этапе постижения мастерства в Цигун, адепт постепенно перестраивает свою жизнь, соблюдая определенные морально-этические правила и нормы «высокой» морали, что приводит к очищению сознания. Человек приучается думать сердцем. В это время простые занятия перерастают в путь подвижничества. При этом все происходящее происходит естественно, без форсирования и насилия над собственным телом и Душой.

Третий этап

«Упражняя дух, возвращаемся к Пустоте»

Этот этап отличается тем, что здесь не вводятся новые упражнения, даже наоборот, их количество может быть сведено к минимуму. В душу занимающегося приходит абсолютный покой и внутреннее умиротворение. Человек восходит к своему первоистоку и полностью сливается с мировым потоком изменений. Такое состояние наступает не менее, чем через девять лет занятий. Такое количество времени не случайно. Именно столько просидел легендарный основатель Чань буддизма Бодхидхарма (Дамо) в состоянии глубокой медитации лицом к стене. Считается, что именно этот срок позволяет полностью понять собственную природу.

Формула этапа такова: «Упражняя Дух, восходим к пустоте и вновь возвращаемся к Уцзи (Беспредельному), что делает сердце ясным и позволяет прозреть свою природу».

Это состояние Будд и просветленных даосов. Человек может творить истинные чудеса, полностью управлять не только собой, но и самим ходом событий в этом мире.

Общие понятия о тренировке

Общие понятия представляют собой некоторые правила и требования, позволяющие добиться максимального эффекта в Цигун. Они касаются вопросов оптимального времени для занятий Цигун, одежды, помещения и т.д.

Время для занятий Цигун

В настоящее время, когда всеобщая глобализация и технократический уклад развития общества вносят свои коррективы в ритм жизни, очень тяжело правильно распределять время для занятий Цигун. Однако для того, чтобы практика работы с внутренней энергией была успешной, необходимо направить усилия для того, чтобы добиться такого распорядка дня, который мог позволить проводить тренировки в наилучшее время.

Мастера Цигун выделяют четыре периода в сутки, когда занятия приносят наибольший эффект: Цзыши (Час ребенка) - с 23 часов до 1 часу ночи, Уши (Полдень) - с 11-ти часов до 13-ти часов, Маоши (Время Мао) - с 5-ти до 7-ми часов утра и Юши (время Ю) - с 17-ти до 19-ти часов.

Среди мастеров Цигун бытует мнение что в период Уши Инь является хозяином, а Ян – гостем. Инь-Ци постепенно нарастает до периода Хайши (с 21:00 до 23:00), когда Инь обладает максимальной силой, а Ян проявляется наиболее слабо. В период Цзыши (с 23:00 до 01:00) Инь и Ян меняются местами: Ян выступает в роли хозяина, а Инь – гостя. Происходит постепенное нарастание активности Ян-Ци вплоть до времени Сыши (с 09:00 до 11:00), когда Ян максимально активно, а Инь находится в пассивном состоянии. Таким образом, сутки как бы разбиваются на две половины: с Цзыши до Сыши – шесть часов активности Ян, с Уши До Хайши – шесть часов активности Инь. Ян зарождается в период Цзыши и достигает максимума в период Сыши. Инь зарождается в период Уши и обладает наибольшей силой в период Хайши. Каждый период времени, кроме Сыши и Хайши, характеризуется присутствием того или иного убывающего или нарастающего количества Инь и Ян.

Кроме этого данные периоды времени соотносятся с определенным временем года, органом человеческого организма и одним из пяти «Первоэлементов» Усин. Цзыши соответствует Зиме и соотносится с почками и элементом «Вода». Уши соответствует Лету,

соотносится с сердцем и первоэлементом «Огонь». Маоши соответствует Весне, соотносится с печенью и элементом «Дерево». Юши соответствует Осени, соотносится с легкими и элементом «Металл». Селезенка соотносится с элементом «Земля», но не имеет соответствующего времени суток, поскольку земля активна в любое время.

В период Цзыши (с 23:00 до 01:00) происходит концентрация «изначальных» Инь и Ян. В это же время происходит их наиболее осязаемое взаимодействие. Инь и Ян постепенно накапливаются в «Почечной жидкости» («Прежде небесная Ци»), что является основой жизнедеятельности организма. В соответствии с этим, занятия Цигун в период Цзыши способствуют зарождению в организме «Прежде небесной Ци». Кроме этого данный промежуток времени является первым из шести периодов активности Ян. Инь находится в состоянии максимальной активности и Ян зарождается, то есть зарождается Ян-Ци. Как раз в это время «Истинная Ци» двигается в меридиан Жёлчного пузыря. Это первый признак появления Ян.

Мастера Цигун считают, что выполнение упражнений в период Цзыши значительно увеличивает эффективность занятий.

Время Маоши (с 05:00 до 07:00) совпадает с восходом солнца и четвертой стадией активности Ян. В это время Ян-Ци уже преобладает в человеческом организме. «Истинная Ци» двигается по меридиану Толстой кишки, который находится напротив меридиана Легких, и поэтому попадает под его влияние. Занятия Цигун во время Маоши способствуют укреплению Ян-Ци.

В период Уши (с 11:00 до 13:00) солнце находится в зените, а «Истинная Ци» перемещается по меридиану Сердца. В Китайской медицине считается, что сердце – это главный Ян-огран, поэтому Ян-Ци находится в высшей стадии активности. Однако именно в это время происходит зарождение Инь (первая стадия активности Инь). Считается, что занятия Цигун в это время способствуют укреплению рождающейся «Изначальной Инь-Ци».

В период Юши (с 17:00 до 19:00) происходит заход солнца. Это время совпадает с четвертой стадией активности Инь. Занятия Цигун способствуют укреплению «Истинной Инь-Ци».

Таким образом, если заниматься в периоды времени Цзыши, Уши, Маоши и Юши, то это позволит поддерживать динамическое равновесие между Инь и Ян в организме человека, поскольку в этом случае обеспечивается полное соответствие между выполняемыми упражнениями и скрытыми закономерностями естественного зарождения, укрепления, превращения и успокоения Ци.

Если же время для занятий выбрано некорректно, то пользы от

них будет мало, а в некоторых случаях организму может быть нанесен и вред. Например, в период Сыши (09:00 – 11:00) Ян максимально активно, тогда как Инь практически отсутствует. Поэтому занятия Цигун в данное время могут привести к «перевозбуждению» Ян, что вызывает «Перегрев» и отрицательно влияет на Ци. В период Хайши (21:00 – 23:00) наблюдается максимальная активность Инь и отсутствие Ян. Соответственно занятия Цигун в это время будут сопровождаться возбуждением Инь и также отрицательно влиять на Ци. Поэтому мастера Цигун не рекомендуют заниматься в эти периоды времени.

Направление для занятий Цигун

Считается, что наиболее благоприятным для занятий Цигун является направление «Север – Юг». Можно тренироваться став лицом на Юг, спиной на Север или наоборот лицом на Север, а спиной – на Юг. Так как Север принято соотносить с «Водой» а Юг – с «Огнем», то положение «лицом на Юг, спиной на Север» способствует установлению гармонии между ними.

Такое расположение по отношению к сторонам света находит подтверждение и в современной науке. Так как человек находится под постоянным воздействием магнитного поля Земли, то положение тела, сориентированного в направлении «Север – Юг», совпадает с направлением силовых линий этого поля. В результате усиливается магнетизм биополя человека, что влияет на функционирование всего организма.

Одежда для занятий Цигун

Одежда должна быть сделана из натуральной ткани и не должна плотно облегать тело. Если человек одет в одежду из синтетической ткани, то ее излишняя наэлектризованность мешает нормальному току энергии Ци. Из обуви предпочтение должно отдаваться матерчатым тапочкам. В этом случае легче происходит соединение с Ци Земли. Женщинам не следует одевать обувь на высоком каблуке.

Ни в коем случае нельзя обувать резиновые кеды, так как резина обладает изоляционными свойствами, что препятствует прохождению Ци в точки Юнцюань.

Место для занятий Цигун

Зимой и в холодное время года можно тренироваться в помещении. В этом случае необходимо следить за тем, чтобы оно было хорошо проветрено. Практика показывает, что если заниматься в квартирах многоэтажек (на 5-м этаже и выше), то будет затруднен кон

такт с Ци Земли, поэтому рекомендуется спуститься вниз. В теплое время года хорошо тренироваться на открытом воздухе.

Наибольший эффект от занятий достигается при тренировках на лесных полянах. Это обусловлено тем, что деревья являются живым организмом, который долгие годы находится на пересечении связей между Небом и Землей. Они соединяют верх и низ, приводят Инь и Ян в гармонию и согласие, а также обладают мощной способностью «Собирать» и «Выплескивать». Занимаясь в окружении деревьев, человек принимает хорошую Ци, выделяемую ими и отдает им свою больную и выбрасываемую Ци, которую деревья забирают.

Хорошими деревьями считаются сосна, кипарис, тополь, ива и т.д. Плохие деревья, вблизи которых не рекомендуется заниматься Цигун это: грецкий орешник, каштан, финиковая пальма и т.д.

Музыка при занятиях Цигун

При занятиях статическими упражнениями Цигун, не рекомендуется включать музыку, так как она будет отвлекать и противодействовать вхождению в состояние покоя.

Ограничения для женщин

Женщинам нельзя заниматься Цигун во время менструаций и беременности.

Заключение

В настоящее время во всем мире растет количество занимающихся различными методиками и системами китайского Цигун. Некоторые из них целью своих тренировок ставят улучшение своего здоровья, другие – метафизическое слияние с Дао и достижение состояния просветления, третья – укрепление тела и конечностей. Самые нетерпеливые из них сразу же приступают к изучению упражнений, ожидая быстрого эффекта. Но к своему разочарованию зачастую не достигают желаемого результата, а подчас и наносят вред своему здоровью.

Это происходит из-за того, что прежде чем приступать к практике, надо не спеша и без излишней суеты ознакомиться с описанием традиционного философско-этического и психофизиологического фундамента Цигун. После этого необходимо очень подробно изучить все теоретические принципы и нюансы выбранной вами системы.

Еще надо понимать, что Цигун не сможет стать панацеей от любых болезней и проблем сам по себе. Положительный эффект может быть достигнут лишь благодаря разумной организации всей жизни: режима труда и отдыха, отказа от табака, алкоголя и излишеств, правильного питания, сна и т.д. Сочетание всех этих факторов приносит пользу и радость от занятий.



КНИГИ - ПОЧТОЙ

Любителям боевых искусств предоставляется уникальная возможность приобрести книги нашего издательства по различным видам единоборств, Цигун, Спорту и оздоровлению.

Никакой предоплаты!

Жителям **Украины** присылать заявки по адресу:

61177, г. Харьков - 177, а/я - 3545, Тел: 8 (057) 759-63-22

E-mail: budobook@ukr.net, daobook@ukr.net

Необходимо указать название книги, количество экземпляров, ФИО (полностью) и почтовый адрес без сокращений. **Книги высылаются наложенным платежом.**

Жителям **России** присылать заявки на сайт:

www.bookmail.ru



Серия: «Айкидо»

Одзава Ясухиро

Айкидо - Тайдзюцу и владение оружием

Айкидо- это уникальное боевое искусство, название которого можно перевести как «Путь гармонизации жизненной энергии». Данная книга знакомит читателей с принципами и базовой техникой стиля. Кроме того в ней подробно описаны основы владения традиционным оружием Айкидо: мечом - Кэн и палочкой - Дзё.



Одзава Ясухиро

Дайто-рю

Айкидзюцу

Книга раскрывает перед читателями секреты техники Дайто-рю Айкидзюцу - стиля, который является истоком Айкидо - всемирно известного и популярного вида боевых искусств.

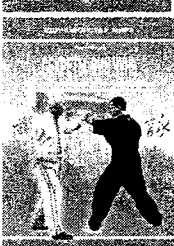


Серия: «Секреты Вин Чунь»

Чан Юлун

Секреты Вин Чунь. Юнчуньцюань - стили и направления

В этой книге раскрыты многие секреты и тонкости Вин Чунь (Юнчуньцюань). Рассмотрены базовая техника, принципы ведения боя, впервые представлен малоизвестный комплекс формальных упражнений : «Шиэрши», а также подробно описаны упражнения на деревянном манекене.



Чан Юлун

Секреты Вин Чунь

Вьетнамское направление

Нгуен Тэ Конга

В работе известного мастера боевых искусств подробно описана техника Вьетнамского направления Вин Чунь Куэнь (Юнчуньцюань). Книга содержит большое количество иллюстраций с подробным изложением особенностей техники стиля.

Серия: «Методики Цигун»



У Цзянхун

«Цигун в боевых искусствах»

Книга известного мастера посвящена описанию техники Цигун - искусства владения внутренней энергией Ци, используемой в практике боевых искусств.



У Цзянхун

«Путь к Дао»

Таньчжущаньская система цигун

Цигун - это древнее искусство управления энергией Ци. В древности его называли «Внутренней алхимией». Комплексы Цигун позволяют не только улучшить здоровье и продлить молодость, но и, как считают Даосы - достичь состояния просветления и бессмертия.



У Цзянхун

Основы

Мягкого Цигун

В данной книге подробно описаны комплексы мягкого Цигун позволяющие улучшить здоровье, продлить молодость и достичь долголетия. Особое внимание в работе уделено упражнениям по накоплению и распределению энергии Ци в человеческом организме.



Ма Литан

Жёсткий Цигун

Практика Жёсткого Цигун относится к категории высшей сложности. До недавнего времени упражнения данного раздела хранились в глубокой тайне в Даосских, Буддийских монастырях и закрытых школах Ушу. Владеющий техникой Жёсткого Цигун в совершенстве, становится практически неуязвимым для противника, при этом сила его ударов возрастает многократно.



Ма Литан

Цигун «Железная ладонь»

Цигун - это искусство управления энергией Ци. В совершенстве владеющий Цигун «Железная ладонь» может, накапливая энергию Ци, ударными частями тела разбивать доски, ломать кирпичи, раскалывать камни. Комплексы Цигун позволяют не только развить мощь, но также добиться совершенного здоровья и омоложения.

Серия: «Современный спорт»



Черемисов С.А.
Основы Бокса

Книга посвящена описанию базовой техники современного бокса. Подробно объяснены все тонкости и нюансы основных технических элементов данного вида спорта.



Лысенко А.С.
Бокс

Совершенствование техники

В книге изложены основы комбинаторной техники бокса. Представлено большое количество двухударных атакующих серий и способов защиты от них. Издание содержит богатый иллюстрированный материал в виде кинограмм, которые дают полное представление обо всех нюансах выполняемых движений.



Лысенко А.С.
Бокс

Вершины мастерства

В книге представлено большое количество трехударных, четырехударных и пятиударных атакующих комбинаций. Детально описан метод "крестообразного нанесения ударов в связках. Большое внимание уделено методам тренировки с партнером на лапах, а также с боксерской грушей, мешком и другими специальными приспособлениями.



Панья Чарат
Муай Тай
Тайский бокс

Книга является одной из попыток описания техники Муай Тай - единоборства, имеющего огромную популярность во всем мире. Простота и эффективность данного вида боевых искусств привлекает внимание все большего числа его поклонников.



Джу Хун Ли
Кук Суль Вон
Корейское боевое искусство

Кук Суль Вон - это целостная и всеобъемлющая система рукопашного боя и духовного развития человека, созданная в Корее в прошлом веке. Интерес к этому виду рукопашного боя неуклонно растет благодаря тому, что его техника гармонично сочетает в себе удары руками, ногами, болевые приемы и броски.

Серия: «Рукопашный бой»



составители: Бородиев А.Н., Гольдштейн И.Б.

Русский рукопашный бой

Русский стиль рукопашного боя - система, созданная на базе народных видов борьбы и под незначительным влиянием лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем главным образом тем, что она основана на знании анатомического строения человека и на глубоком осмыслении процесса реальной схватки.



составители: Бородиев А.Н., Гольдштейн И.Б.

Динамика Русского рукопашного боя

Русский стиль рукопашного боя был основан в первой половине прошлого столетия В. Спиридоновым, В. Огуренковым и многими другими и в наше время был поднят на небывалую высоту А.А. Кадоchnikовым и его лучшими учениками. В книге описаны принципы и тактика использования техники этого вида единоборств в условиях реального поединка.



составители: Бородиев А.Н., Гольдштейн И.Б.

Русский рукопашный бой САМОЗ

Стиль В.А. Спиридонова

Самоз - это уникальный стиль боевых искусств, честь создания которого принадлежит офицеру русской армии и ветерану русско-японской войны 1905 года В.А. Спиридонову, которому в первой половине двадцатого века удалось классифицировать отобранные им приемы, подкрепить данную классификацию теоретическими разработками и произвести анатомическое обоснование основных техник.



Пол Гарнет

Рукопашный бой в армии США

В книге раскрываются принципы, техника и тактика рукопашного боя, практикуемого в вооруженных силах США. Его особенностями являются: четкая классификация боевых приемов, подразделение технического арсенала на группы в зависимости от дистанции проведения поединка, владение штатным и подручным оружием, а также универсальность и большая вариативности изученной техники.

Серия: «Боевые искусства мира»



Хадвиджоно Харун

Пенчак-Силат

Боевое искусство Индонезии

Книга впервые раскрывает перед широкой аудиторией любителей боевых искусств секреты техники Индонезийской школы Пенчак-Силат, известной своей агрессивностью и чрезвычайной эффективностью в реальном поединке.



Лян Юшень

Лян Юшень

Циньна - искусство болевых захватов

В книге впервые раскрыты основные теоретические и тактические принципы древнего искусства болевых приемов и захватов, а также подробно описаны основные техники Циньна для рукопашного поединка и боя с оружием.



Лян Юшень

Фаньциньна

Искусство Контрзахватов

Эта книга посвящена описанию техники уникальных приемов освобождения от болевых захватов и контрдействий болевым приемам и броскам. Ценность данного материала делает работу полезной всем, интересующимся боевыми искусствами.

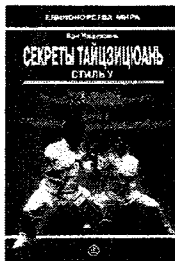


Ван Чжанюань

Багуачжан стиль Чэн

Багуачжан или «Ладонь восьми триграмм» - одна из основных школ традиционного китайского Ушу «Внутреннего направления», основателем которой считается знаменитый боец прошлого Дун Хайчуань. Он был прекрасным педагогом и воспитал целую плеяду талантливых учеников. Наиболее известным из продолжателей дела первоучителя был мастер Чэн Тинхуа, разработавший собственное направление данного вида боевых искусств.

Серия: «Секреты Тайцзицюань»



Ван Чжанюань

Секреты Тайцзицюань

Стиль У

В книге известного мастера «Внутренних» стилей ушу подробно описана техника и особенности прикладного применения Тайцзицюань стиля У, а также представлены малоизвестные комплексы формальных упражнений школы: «Упрощенная форма, классическая «Длинная форма» и «Быстрый кулак».



Цзянь Фусинь

Тайцзицюань стиль Ян

Эта книга является одной из попыток осветить боевой аспект техники Тайцзицюань стиля Ян. В работе представлен обширный материал прикладного характера для безоружного поединка. Подробно описаны комплекс формальных упражнений, техника толкающих рук, комплекс прикладных техник и упражнения с мечом.



Издатель
Дудукчан І.М.
а/я - 3545, г. Харьков, 61177
тел: (057) 759-63-22
E-mail: daobook@ukr.net

Издание и распространение книг по спорту, боевым искусствам, оздоровлению, философии и психологии

Наши книги можно купить:

г. Киев

- **«Ника-Центр»**, e-mail: servic57@i.com.ua, тел: (044)46-43-999,
Книжный рынок «Петровка»
- ряд «Л», место 115;
- ряд 36, место 7
- **Biblos Publishing**, Краснознаменная, 34-Л. Тел: (044) 599-77-36, www.biblos.kiev.ua
- Книжный рынок «Петровка», ряд 49, место 15,
- Магазин **«Знання»**, Крещатик, 44,
- Магазин **«Сяйво»**, Червоноармейская, 6
- **«Книжковий супермаркет»**, пр-т Московский, 6
- Магазин **«Академкнига»**, ул. Б. Хмельницького, 42, тел:(8044) 234-01-07

г. Донецк

- Магазин **«Классика»**, ул. Университетская, 4 тел: (062) 338-07-18, www.classicclub.com.ua
- Книжный рынок «Маяк», **магазин – 112**,

г. Харьков

- Магазин **«BOOKS»**, ул. Сумская, 51
- Магазин **«Книжный парк»**, пл. Розы Люксембург, 10
- Магазин **«Знак»**, пр-т Ленина, 17

г. Полтава

- Магазин **«Книжковий супермаркет»**, вул. Шевченко, 29 тел: (80532) 61-26-76
- Магазин **«Будинок книги та медіа»**, вул. Зіньковська, 6/1, ТЦ «Київ», 2 поверх, тел: (80532)511-290
- Магазин **«Грааль»**, вул. Фрунзе, 9, тел: (80532)60-31-04

г. Днепропетровск

- Магазин **«Книжный супермаркет»**, ул. Глинки, 2, ТРК «Мост-сити центр»

г. Одесса

- Магазин **«Дом книги и медиа»**, ул. Бакулина, 33

г. Чернигов

- Магазин **«Будинок книги та медіа»**, пр. Мира, 19, «Янтарь»

г. Москва

- 127591, ул. Дубнинская, д.32, корп.4, тел: (810095) 900-45-38, e-mail:iva184@ipc.ru

Приглашаем к сотрудничеству оптовых и мелкооптовых покупателей, а также магазины и книготоргующие организации.

Видання для дозвілля

У Цзянхун

Основи м'якого Цигун.

Оригінал-макет Дудукчан І.М.

Відповідальний за випуск Дудукчан І.М.

(Російська мова)

Книга відомого майстра оздоровлюючих методів Сходу, розкриває перед читачами секрети м'якого Цигун – мистецтва володіння внутрішньою енергією Ци, що дозволяє досягнути міцного здоров'я, довголіття, та високого духовного стану.

Підписано до друку 10.06.09. Формат 70X100 1/16

Папір офсетний. Гарнітура „Таймс“, друк офсетний.

Ум.друк. арк.10,4

Наклад 500 відм. Замовлення № 15/11

ФОП Дудукчан І.М. 61177, Харків -177, А/С 3545

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта

Видавничої справи ХК № 47 від 12.02.02 р.

Надруковано у друкарні ФОП Костинський,

61024, Харків, вул. Лермонтовська, 27.

Цигун - это древнее искусство управления энергией Ци. В книге подробно описаны комплексы мягкого цигун и методика накопления и распределения внутренней энергии Ци, позволяющие улучшить здоровье, продлить молодость и достичь долголетия.



www.daobook.com.ua

ISBN 978-966-8472-39-8



9 789668 472398