

*Драгоценные
жемчужины
китайского*

ЦИГУН



Ши Синъин

Ши Синъин

Драгоценные жемчужины китайского цигун

ВВЕДЕНИЕ

Влажное, раскаленное марево плывет над Шанхаем. На рыночной площади, в центре большого круга, стоит в запыленной одежде китаец, который, судя по всему, пришел сюда на заработки из какойто деревни. Он монотонно бьет в медный гонг и выкрикивает: «Смотрите все! Удивительное мастерство! Волшебное искусство!» Рядом его товарищ, весь измазанный какойто глиной, в обтрепанных одеждах – вполне заурядный крестьянин, каких в Китае тысячи.

Но то, что он показывает, действительно достойно восхищения: резко размахнувшись, с силой вонзает острый нож себе в предплечье! Нож проходит насквозь, его блестящее лезвие с ужасом видишь с другой стороны руки! Но крови нет, как нет, видимо, и боли у удивительного мастера. Он повторяет это действие несколько раз, и каждый раз публика в восхищении вскрикивает «Хао!», что означает «Замечательно!». Затем его товарищ поднимает тяжелый, остро заточенный меч и предлагает любому из публики ударить смельчака. И вот уже несколько человек безжалостно рубят живот, руки, ноги и даже шею у бесстрашного мастера. И вновь – ни малейшей царапины!

Народ все прибывает, а «номера», которые демонстрирует мастер, все усложняются: он с размаху бросается на воткнутый в землю нож, позволяет разбить у себя на щеке каменную плиту молотом, повисает, как на турнике на простых бумажных ленточках, чудесным образом облегчая вес своего тела; в другой же раз три сильных человека не могут сдвинуть его с места – так он «потяжелел»...

Китайская цивилизация предложила человечеству удивительные методы оздоровления, укрепления физического и психического состояния человека, которые сегодня активно используются как в восточной, так и в западной медицине. Однако основной смысл цигун заключен не в оздоровлении, а в воспитании «истинного человека» или «человека целостных свойств». Это не просто набор упражнений, перед нами прежде всего – особое миропереживание, мистическое проникновение во внутренние потоки мира.

И в то же время китайские мастера считают состояние, которое приходит к человеку в процессе занятий «внутренним искусством», не только вполне естественным, но и «изначальным ликом человека». В суматохе дел этот «изначальный лик» постоянно загрязняется мирскими наносами, а это источник невротических состояний, болезней, взаимного недоверия, злобы, замкнутости. Что нужно для того, чтобы вернуться к чистоте своих природных свойств? Кажется, немного, но как сложно это дается! Многие полагают, что достаточно лишь регулярно заниматься

какимито экзотическими упражнениями, посвящая, например, долгие часы занятиям китайским цигун, тайцзицюань или индийской йогой и даже изобретая свои собственные системы. Но традиционный Восток учил другому: в основе любой духовной практики лежит не комплекс упражнений, не внешнее движение, а искренность души, открытость и доверие миру. «Кто искренен к людям, тому доверяет даже Небо», – говорил мастер «внутреннего искусства» Чэнь Иньцзе. Главное, как советовали древние даосы, «следуя Великим Путем, не забрести на узкие тропинки», не попасть в ловушку показных упражнений, чистой «красивости», не ставить себе какихто мелких целей. Надо просто идти по Пути – спокойно, светло, без горестно. Первым шагом в этом странствии могут стать комплексы упражнений, которые приводятся в данной книжке. Они впервые публикуются на европейских языках и даже в самом Китае долгое время считались «непередаваемыми вовне», то есть за пределы узкой школы. Эти комплексы в принципе доступны всем. Они помогут и тем, кто хочет поправить здоровье, стабилизировать психику, обрести дополнительные навыки в ушу, выйти за пределы культурной данности в мир бесконечных трансформаций внутренней реальности.

Материал книжки рассчитан на 3–5 лет занятий. Но это касается лишь времени разучивания и овладения внешними формами, а та «истинность», которая кроется за ними, придет, может быть, через десяток лет. Для этого нужны терпение и вера в древнюю китайскую систему «внутреннего искусства» – помните, благодаря ей сотни людей достигли высочайших ступеней мастерства.

Глава 1

СТРАНСТВИЯ ДУХА

Познавший людей – мудр.

Познавший себя – просветлен.

Побеждающий людей – силен.

Победивший себя – могуществен.

Дао дэ цзин, § 33

История цигун насчитывает по крайней мере 2000 лет. На протяжении своего существования эта система носила десятки названий: даоинь, питание энергией ци (фуци, шици), внутреннее мастерство (нэйгун) и др.

Так что же такое цигун? Известный китайский специалист по цигун Линь Хоушэн пишет, что это «обобщение опыта саморегуляции, обладающий характерными особенностями эффективный метод самолечения и занятий, основанный на закалке семени – цзин, духа – шэнь и пневмы – ци». Другой крупный специалист Ли Чжижу говорит более обобщенно: «С точки зрения семантической, это достижение мастерства в упражнении ци. С точки зрения методологической и потенциальных возможностей, это характерное для Китая искусство оздоровления тела». Итак, цигун не простая дыхательная гимнастика и не обычный аутотренинг, но система, неотторжимая

от основных понятий китайской натурфилософии и метафизики, которые и по сей день служат для объяснения основ цигун.

«Три драгоценности» цигун

«Три драгоценности – это Небо, Человек и Земля, а три драгоценности в человеке – это пневмаци, семя и дух», – гласит китайская сентенция. Именно превращение этих трех составляющих и лежит в основе занятий цигун.

Единое ци рассматривалось в нескольких ипостасях. Основным считается истинное, или изначальное, ци – ци Прежде небесного, получаемое человеком от родителей. Оно сохраняется в почках и точке минмэнь, которая находится между вторым и третьим поясничными позвонками.

Прежде небесное ци постоянно нуждается в восполнении, своеобразной подпитке, функцию которой и выполняет цигун. Поднимаясь из точки минмэнь, истинное ци соединяется с ци После небесного, или утонченным ци, образовавшимся после соединения в почках семени и ци. В цигун такое соединение достигалось на первом этапе занятий, называвшемся «тренируя семя, изменяем ци», то есть приводит его в утонченное состояние.

Ци После небесного в основном находилось в организме в виде основного ци – цзунци, которое концентрировалось в области груди. Это ци, полученное из пищи, а также ци, полученное с дыханием. Оно служит, по китайским понятиям, основным составляющим крови и слюны.

Близко к основному ци по функциям стоит питательное ци (инци), которое также имеет своим источником пищу, однако утонченно переработанную, то есть растворенную в организме. Питательное ци концентрируется в селезенке и желудке и циркулирует по каналам тела.

Часть ци После небесного циркулировала вне каналов и оберегала организм от болезней и вредных воздействий, откуда и происходило его название – «защитное ци» (вэйци). Все эти проявления единого ци в теле человека назывались «внутренним ци» в отличие от внешнего ци, которое наполняет мир.

Другая «драгоценность» – семя (цзин) определяет человека как данность, генерируя его человеческую природу. Это как бы человек в потенции, еще не реализованный без соединения семени с ци.

Высшей духовной субстанцией человека считается дух (шэнь) – третья «драгоценность». Так обозначались чувствования человека. Знание – это момент высшего запредельного откровения, непосредственное восприятие вещей и явлений. Квазиматериальную основу духа составляет соединение семени Прежде небесного и утонченного ци, возникшего из пищи и дыхания. Полнота свойств духа определяет здоровье человека, постоянство его всеобъемлющего и целостного восприятия мира. Дух концентрировался в центре тела человека, зачастую местом его пребывания считали сердце.

В поисках пилюли долголетия и бессмертия

Трансформации и взаимоизменения «трех драгоценностей» легли в основу одной из самых ранних систем – прообразов современного цигун, называемой даоинь. Даоинь возникла в среде даосских адептов, развивавших учение об универсальном пути и всеобщем законе Дао. Дао вечно и неизменяемо, оно – основа всех перемен в мире. Человек неотделим от Дао, более того, цель человека – постигнуть его сокровенный смысл в форме непосредственно интуитивного восприятия. Постигание происходит лишь при полном слиянии человека с Дао, всеобщей идентификации себя со спонтанной естественностью – цзыжань. Человек вместе со всем окружающим миром находится в вечном потоке изменений и превращений, будучи вечно неравным самому себе. Следование этому потоку означает вечную жизнь, нарушение трансформаций – застой и смерть.

Изменения в человеке следует привести в соответствие с изменениями в мире, тогда «тысячи вещей раскрываются перед ним». Многие даосские школы II–IV вв. н. э. были заняты активными поисками способов обретения Дао, «исчерпания его полноты». Это вело к обретению долголетия, а в конечном итоге и «вечной весны» – бессмертия.

Культ бессмертия привел к разработке методов его достижения. Многие из них затерялись во времени, остались в сердце учителя и не были переданы ученикам, другие же оформились в стройные системы. В основе их лежали две предпосылки – универсальность взаимоперехода и взаимоопределения всех вещей и единая система превращений, коренящаяся в Дао и двух взаимодополняющих началах – инь и ян. Так возникла методика изготовления «пилюли бессмертия», или «киноварной пилюли». Некоторые школы создавали такую пилюлю путем алхимических превращений различных элементов, что называлось «внешней пилюлей», другие же «сплавляли» в организме «три драгоценности» – это считалось «внутренней пилюлей».

Бессмертие достигалось не всеми, однако долголетие было вполне реально при соблюдении определенных правил, включавших не только способы изготовления «пилюли бессмертия», но и элементарные гигиенические нормы. Например, один из ранних даосских трактатов «Тайпин цзин» – «Книга о Великом спокойствии» (конец I в. до н. э.), гласил, что первой заповедью тех, кто хочет жить долго, является соблюдение особых предписаний и запретов. Необходимо заниматься созерцанием, дыхательными и гимнастическими упражнениями, вести жизнь на открытом воздухе, употреблять в пищу особые средства, умеренно питаться. Подбирать пищу советовалось в зависимости от времени года, однако желательно «насыщаться без еды», что означало постепенный переход к питанию фруктами, травами, финиками и, наконец, слюной, которая играла немалую роль в системе даоинь. Особо советовалось укреплять свое тело лекарственными растениями.

Целостность бытия – полнота внутренней природы

Создание «внутренней пилюли бессмертия» требовало обретения полной целостности всех начал человека – состояния нерасчлененности ребенка, «недвойственности», как об этом говорили сами даосы. «Внутренняя пилюля» (нэйдань) – непосредственная основа современного цигун. В древности для ее изготовления использовались психомедитативные статичные и динамические упражнения, особые типы питания, предписания в сексуальной жизни

Основными ингредиентами пилюли были ци, семя и дух. В традиционных представлениях бесформенное и безобразное Дао породило изначальное ци, которое разделилось на светлое янчи и на темное иньчи. Из них образовались Небо, Человек и Земля, а затем мириады вещей.

Превращения «трех драгоценностей» происходили в особых «полях пилюли», или «полях киновари», – дантянь. Всего в теле человека три таких поля: нижнее, располагающееся в нижней части живота, среднее, расположенное на уровне сердца, и верхнее, расположенное в голове. «Пилюля бессмертия», полученная на основе слияния ци, семени и духа, поднималась из нижнего дантянь в верхний, описывая полный круг внутри тела.

Покой духа и чистота сердца были непосредственно связаны в традиционном цигун. Трактат XII в. «Советы о достижении духа новорожденного истинным мудрецом» так представлял этапы «внутренней практики»: «Тот, кто занимается практикой даоинь, сначала должен сделать совершенным сердце и ци.

Когда ци и сердце совершенны, то и дух успокаивается, а когда дух спокоен, то и сердце умиротворено. При умиротворенном сердце ци начинает подниматься в верхний дантянь. Когда же ци поднялось, внешний мир опустошается. Когда внешний мир опустошается, то наступает чистое и спокойное состояние. Чистота и спокойствие приводят к отсутствию вещей, замутняющих сердце. Отсутствие вещей и есть полнота жизненности. Полнота жизненности приводит к рождению Дао. Рождение Дао означает прекращение внешних проявлений. Прекращение внешних проявлений ведет к просветлению, а просветление и есть всеобщность духа».

Постепенно методики конкретизировались, и возник способ визуализации, или актуализации, сердца, при котором требовалось сосредоточить свое внимание на определенных объектах, или в определенных участках тела. Например, существовала методика «сохранения единого цвета». Сначала следовало удерживать в сознании образ красного цвета, затем белого и наконец зеленого. В конце этой процедуры занимающийся должен быть освещен изнутри Небесным светом.

Процесс медитации сопровождали особые способы дыхания, обобщенно называемые туна – «изгнание старого и накопление нового».

Другая система – синци – базировалась на визуализации прохождения ци по каналам тела цзиньло, а также включала методы массажа, медленного дыхания и некоторые гимнастические упражнения.

Движение снаружи и покой внутри

«Движение снаружи и покой внутри» – именно так можно обобщить всю теорию даоинь, применяемого для лечения и оздоровления.

Прежде всего, как считали китайские лекари, жизнь человека неотделима от активного, но разумно дозированного движения. В классическом сочинении «Весны и осени Люй Бувэя» мы встречаем фразу, которая будет неоднократно повторена потомками в медицинских трактатах: «Текущая вода не застаивается, а дверной шарнир, находясь в постоянном движении, не съедается ржавчиной. Если тело не движется, то и семя не течет. Коль скоро семя не течет, то и ци ухудшается». Упорядочение циркуляции ци посредством психоконцентрации и гимнастических упражнений может излечить многие болезни и имеет большой профилактический эффект.

Ци в организме циркулирует по 12 основным и 8 дополнительным, или непарным, каналам, которые называются обычно меридианами. Они соединяли 6 полных органов – цзан и 5 пустых – фу. Знание этих органов является основополагающим во всей китайской медицине и в цигун. Шесть органов цзан относятся к органам начала ян и рассматриваются как места усвоения, выработки и хранения семени, ци и крови. К ним причисляются сердце, печень, легкие, почки, селезенка и перикард, называемый правителем сердца. Эти же органы вырабатывают и некий жизненный флюид, который содержится в крови и тканях, а поступает из пищи и питья, от которых и зависит его чистота. Прозрачный флюид содержится в мышцах и коже, согревая и питая их. Вязкий, темный флюид наполняет суставные сумки в виде смазки. жизненный флюид составляет основу пота, мочи и слюны.

Пять полых органов фу относятся к началу инь. Их функции заключаются в переработке пищи и выведения ее части. Это тонкий кишечник, желчный пузырь, желудок, толстый кишечник и мочевой пузырь. К ним иногда причисляется и шестой полый орган – «тройной обогреватель», который, не будучи субстанцией, является генерализацией функций различных органов. «Тройной обогреватель» имеет три этажа: верхний, включающий область груди, где рождаются ци и кровь; средний – соединение функций печени и желудка, разгружающий организм от избытка ци и крови, расположенный в верхней части живота; нижний – соединение функций почек и желчного пузыря, контролирующей водный обмен в организме и расположенный в нижней части живота.

Если в акупунктуре наиболее широко используются 12 основных каналов, то цигун опирается на 8 дополнительных. Каждая система цигун базируется на последовательной проработке этих каналов для регуляции в них циркуляции ци.

Первые системы лечебного даоинь представляли собой имитацию движений различных животных – вытянувшейся в полете птицы, медведя, который карабкается на дерево, умывающейся обезьяны, яростного тигра. Первым дошедшим до нас комплексом даоинь стала «Игра пяти животных», легендарно приписываемая известному врачу и последователю даосизма Хуа То (1417-208). Рассказывали, что он интуитивно чувствовал, какую дозу лекарства надо дать пациенту и никогда не ошибался.

В X–XII вв. цигун стал практически повсеместно распространенной системой. Он подразделяется на несколько крупных взаимосвязанных направлений: даосский, буддийский, конфуцианский и лечебнооздоровительный цигун.

Мы здесь не назвали и малой доли школ и направлений цигун, которые существовали в Древнем Китае, для этого потребовалось бы многотомное издание. Основная цель китайского цигун – обретение единства и целостности мира и человека, физического и психического в человеке посредством упорной тренировки.

Древнее наследие цигун служит сегодняшнему дню. Это не только эффективный способ лечения и оздоровления, но и вера в силу человеческих возможностей и полноту его духовного развития.

Глава 2

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЦИГУН

Великий сосуд долгов в изготовлении.

Дао дэ цзин, § 41

Сколь сложны и многочисленны ни были бы системы цигун, в их основе лежат три важнейшие составляющие части. Соединяясь в едином упражнении, они и позволяют достичь столь эффективных результатов. Тремя составляющими цигун, или, как их называют в Китае, тремя факторами, являются регуляция позиций тела, дыхания и психического состояния. Проще говоря, цигун складывается из правильного дыхания, удобной позиции и умения сосредоточиться. Эти три фактора охватывают как внешнее, так и внутреннее в человеке, как его физическое, так и психическое состояние. Пренебрежение или малейшая неточность в их отработке сводит на нет все занятия.

Три фактора цигун не отрабатываются по отдельности. Это как бы три этапа освоения каждого упражнения. Сначала займите позицию, затем уделите внимание постановке правильного дыхания, а потом сосредоточьтесь на определенных частях тела или на циркуляции ци по каналам. Со временем все это будет делаться автоматически.

Регуляция позиций тела

Правильная позиция – это первый шаг к овладению цигун. Умение принять удобную позицию, в которой можно полностью расслабиться и наладить правильное дыхание, – большое искусство.

Пройдет немало времени, прежде чем вы почувствуете, что не позиция управляет вами, а вы сами контролируете каждую часть своего тела. Правильная позиция – это позиция, которую вы не замечаете.

Дословный перевод термина «тяошэнь», который употребляется в древнекитайских трактатах, означает «упорядочивание тела». Это понятие как бы перекидывает мост между внешним и внутренним в человеке, соединяет его телесность и духовность в единое целое.

На первом этапе занятий тяошэнь основной задачей является достижение расслабления, что позволяет полностью сосредоточиться. В дальнейшем лишь одна правильная позиция может обеспечить свободную циркуляцию ци. На этом принципе основан ряд стилей ушу, например тайцзицюань, некоторые упражнения цигун из раздела чжаньчжуангуан («стояние столбом»). Постепенно вы почувствуете, что, приняв определенную позицию, у вас без волевого вмешательства налаживается дыхание, устраниваются отвлекающие мысли, вы ощущаете стабильность в позе и умиротворение духа, или, как говорили в Китае, «ноги приклеены к Земле, а голова привязана к Небу». Это этап интенсивного взаимодействия и взаимовосполнения внешнего и внутреннего начал в человеке.

Основа любой позиции цигун – это расслабление. Оно не наступает автоматически после начала занятий, следует специально сосредоточиться на глубоком и полном расслаблении. Имеется немало способов сделать это, и во время тренировок, возможно, вы найдете свои методы и принципы, мы же расскажем о наиболее простых.

Современный цигун рассматривает три способа расслабления на начальном этапе занятий. Первый способ называется естественным, при этом все тело расслабляется одновременно, а разум не фиксируется на внешних предметах или внутренних переживаниях, он находится в «свободном странствии».

Однако бывает трудно расслабиться одновременно, особенно после напряженной работы или не имея определенного опыта. В этом случае полезно использовать метод расслабления по частям. Расслабляйтесь в такой последовательности: мышцы лица и шеи, грудь и плечи, живот, предплечья и кисти, бедра, голени, ступни. Медленно проведите мысленным взором по этим частям тела, как бы сбрасывая с них напряжение; процедура обычно занимает 1–2 мин.

Весьма эффективен традиционный способ расслабления, называемый «три линии»: это передняя, задняя и боковые поверхности тела. Начинайте с расслабления боковых линий: боковые поверхности головы (уши), шеи, плечи, локти, предплечья, запястья и кисти (обратите особое внимание на плечи, локти и пальцы – их обычно расслабляют недостаточно). Затем переходите к расслаблению второй линии, то есть передней поверхности тела: это лицо, шея, грудь, живот, бедра, голени, голеностопные суставы, ступни и пальцы ног. После этого расслабление задней поверхности тела, к которой относятся: теменнотатылочная область, шея,

спина, поясница, бедра, голени (икроножные мышцы), ахилловы сухожилия, стопы. Мышцы расслабляются сверху вниз. В данном случае на расслабление каждой линии следует затрачивать не менее 3 мин. Затем сосредоточьте внимание на даньтянь, как бы сводя воедино все три линии. После этого ваше тело готово к занятиям цигун.

Если вы не научились расслабляться за один сеанс, то повторите метод «трех линий» еще 1–2 раза. Пусть вас не смущает количество времени, затрачиваемое на этот процесс. Даже если ваши первые занятия цигун будут состоять лишь из одного такого упражнения, оно принесет пользы вашему здоровью больше, нежели вы приступите к более сложным упражнениям, не научившись расслабляться.

После окончания сеанса расслабления еще раз проведите мысленным взором по всему телу, что позволит вам обнаружить нерасслабленные участки. Они могут свидетельствовать о том, что орган, который связан с ними, болен. Тогда рекомендуется проделать несколько раз следующий прием. Представьте, что данный участок тела немного нагревается, будто его поместили в теплую воду. Это не только может привести к расслаблению, но и улучшит кровообращение, будет способствовать излечению разного рода дисфункций, например печени, почек, сердца.

В гимнастике цигун имеется несколько десятков различных позиций, однако все они типологически сводимы к трем: позиции стоя, лежа и сидя. Существуют и общие закономерности регуляции этих позиций. Прежде всего необходимо опустить плечи. Такой, казалось бы, элементарный принцип чаще всего нарушается неопытными занимающимися, особенно при движениях руками. Голову всегда держите прямо, при этом немного втяните подбородок, не напрягая шеи. Следите за тем, чтобы корпус не был наклонен в сторону.

По традиционным представлениям, нарушение этих принципов грозит серьезными расстройствами здоровья, так как ци застаивается в «трех заставах» (сань гуань) – неких точках, в которых может создаться непреодолимая преграда для циркуляции энергии. Первая заставка – вэйлюй – располагается у основания копчика; вторая – цзяцзи – в районе точки минмэнь между I и III поясничными позвонками; третья – юйчжэнь – у основания черепа. Если занимающийся наклоняет голову, то ци застаивается в районе юйчжэнь и не проходит в верхний даньтянь, отчего могут начаться сильные головные боли или даже психическое расстройство. Наклон позвоночника и застой ци в районе цзяцзи может вызвать расстройства в работе печени, почек, легких. Напряжение в ногах, неправильная посадка или неровный шаг вызывают застой в районе вэйлюй, что нарушает деятельность мочеполовой системы, а также не позволяет ци подниматься из нижнего даньтянь наверх. Поэтому особенно следите, чтобы эти три участка были расслаблены.

Теперь перейдем к описанию базовых позиций цигун. Здесь мы опишем лишь важнейшие принципы, конкретные уточнения могут вноситься в зависимости от упражнений.

Позиция стоя

Естественная позиция: поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Шею не напрягать, голову держать прямо, подбородок слегка втянуть. Опустить плечи, немного втянуть грудь, живот выпятить. Позвоночник держать прямо, ягодицы слегка напряжены. Ноги чуть согнуты в коленях, однако это не должно быть слишком утомительным для вас. Пальцы ног немного поджаты, попытайтесь центральной точкой стопы юнцюань («бьющий родник») ощущать землю. Глаза и рот полуприкрыты, губы и зубы плотно не сжимать. Руки можно свободно опустить вдоль бедер или сложить перед животом. В последнем случае одна ладонь вкладывается в другую, правая ладонь располагается сверху, а левая снизу, большие пальцы скрещиваются. Немного покачайтесь на ногах вперед назад, влево вправо, проверяя, насколько устойчиво вы стоите.

Позиция «трех кругов»: ноги стоят на ширине плеч, носки немного повернуты вовнутрь – это первый круг. Обе ладони располагаются на расстоянии 30–35 см от корпуса на уровне груди или живота. Руки в локтях согнуты и предплечья образуют окружность – это второй круг. Третий круг образуется ладонями, направленными центрами друг к другу, запястья согнуты. Пальцы чуть расставлены, центры ладоней (точки лаогун) немного втянуты. Представьте, будто вы захватываете шар. Это наиболее распространенная позиция стоя, она широко используется как в лечебно оздоровительном, так и в медитативном цигун (рис. 1)

Позиция стоя чаще всего используется физически крепкими людьми, способными долгое время находиться на ногах. Она не рекомендуется склонным к отечности ног, расширению вен, гипертонии, болезням сердца, тем, кто страдает остеохондрозом, а так же в период ремиссий вяло текущих заболеваний беременным женщинам.

Позиция сидя

Обычная позиция: сядьте на табурет или, что менее желательно, на стул со спинкой. Ноги согнуты в коленях под 90°, стопы стоят на полу. Держите спину ровно, не отклоняясь назад и не наклоняясь вперед. Опустите плечи, ладони положите на бедра или на колени. Подбородок немного втяните, глаза полуприкрыты и смотрят в пол на 2 м от себя. Язык касается верхнего неба. Полностью расслабьтесь (рис. 2).

Свободная позиция скрестив ноги: сядьте на мягкий коврик и скрестите ноги, подведите пятки как можно ближе к себе. Выпрямите спину, руки сложите на коленях перед дантянь или положите ладони на колени (рис. 3).

Позиция «полулотоса»: сядьте на мягкий коврик, скрестив ноги. Затем положите левую ногу на правую или наоборот. При этом стопа левой ноги должна быть обращена вверх и лежать либо на бедре, либо на подколенном сгибе правой ноги. Для удобства посадки придвиньте пятку правой ноги как можно ближе к себе. Это позволит полностью выпрямить спину. Остальные

требования такие же, как и в предыдущих позициях (рис. 4). Руки положите на колени либо положите левую ладонь тыльной стороной в ладонь правой руки, большие пальцы перекрещиваются.



Рис. 1

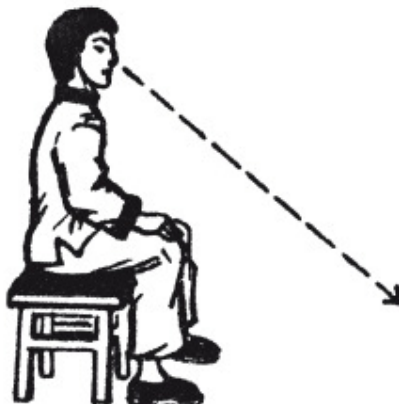


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Позиции сидя являются наиболее удобными для большинства занимающихся и не имеют противопоказаний. Это оптимальный вариант позиции для начинающих, а также для пожилых и ослабленных людей.

Позиция лежа

Позиция *лежа на спине*: ложась на спину, поместите под голову жесткую подушку или валик так, чтобы верхняя часть туловища находилась чуть выше нижней. Однако подушка не должна быть слишком высокой, так как это может затруднить дыхание. Ложе не должно быть очень мягким, в то же время не рекомендуется лежать на полу или на голых досках. Ноги естественно

вытянуты, руки лежат по бокам, соприкасаясь ладонями и локтями с ложем. Обратите внимание на то, чтобы тело было по возможности выпрямленным и вы не испытывали неудобств (рис. 5).

Позиция лежа на боку: считается, что оптимальной является позиция лежа на правом боку, так как это не сдавливает грудную клетку в области сердца. Правая ладонь лежит под правой щекой, левая располагается на левом бедре или ягодице. Голова немного наклонена вперед, при этом старайтесь держать спину прямой. Правая нога естественно вытянута, левая нога лежит на правой и немного согнута в колене (под углом 120°). Тело должно быть подобно ненапрянутому луку (рис. 6).

Древние знатоки подчеркивали предельную естественность позиции лежа, когда все регулируется само по себе без волевого вмешательства. Удобство позиции, расслабленность, спокойное, но чуткое состояние духа позволяют полностью реализовать в позиции лежа многие аспекты цигун. Нередко занимающиеся пренебрегают этой позицией, считая ее уделом больных людей. Однако глубокое дыхание перед сном и после того как вы проснулись удобнее всего проводить именно лежа. Это прекрасный способ для восстановления сил, регуляции сна. Естественно, что она весьма эффективна для занятий пожилых и больных людей в период реабилитации и поэтому широко используется в китайских лечебницах и санаториях. Важно лишь, чтобы это было не простое расслабленное лежание, а полноценные занятия цигун.



Рис. 5



Рис. 6

Регуляция дыхания

Понятие дыхания в цигун, равно как и в древних системах даоинь, связано с понятием ци. В одних случаях это полные синонимы («напитать тело небесным ци»), в других – взаимодополняющие факторы. Различные типы дыхания создают и различную циркуляцию ци в организме. В цигун их насчитывается несколько десятков, но все они типологически своди мы к основным, о которых и пойдет речь ниже.

Естественное дыхание

Это самый простой тип дыхания, но не впадайте в иллюзию, что им владеет каждый. Обычно люди, не освоившие цигун, дышат затрудненно. К этому приводят неправильная поза, неудобная одежда, излишнее напряжение в теле и даже неправильная походка. Естественное дыхание можно использовать не только во время выполнения упражнений, но и в повседневной жизни, стоит лишь правильно отрегулировать позицию тела и душевный настрой. Овладев этим, вы превратите любой вид деятельности в своеобразный цигун, и каждое действие будет приносить пользу.

Естественное дыхание должно быть неглубоким, свободным, мягким, долгим. Это не простой набор слов, постарайтесь вдуматься в них, а затем корректируйте позиции своего тела, чтобы ваше дыхание стало действительно естественным. Все упражнения комплексов цигун начинайте с естественного типа дыхания, его все время стоит придерживаться людям, страдающим туберкулезом, астматическими заболеваниями.

Прямое брюшное дыхание (шунь фу хуси)

Это наиболее распространенный тип дыхания, используемый как в цигун, так и тайцзицюань. Дыхание в цигун осуществляется преимущественно при помощи движений животом, втягивая и выпячивая его. Это так называемое брюшное, или абдоминальное, дыхание. При прямом брюшном дыхании на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед, живот как бы надувается. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. На выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается.

Обратное брюшное дыхание (ни фу хуси)

Этот тип дыхания прямо противоположен предыдущему. При вдохе передняя брюшная стенка втягивается вовнутрь, а мышцы живота чуть напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается вперед, диафрагма опускается. Это важнейший тип дыхания, необходимый для циркуляции ци. Считается, что, втягивая живот на вдохе, мы заставляем ци совершать круговорот по каналам цзиньло. Поэтому обратное брюшное дыхание чаще всего используется в комплексах «Небесного круговорота», а также в старых школах тайцзицюань.

Различают два типа брюшного дыхания.

Первый – это естественный тип брюшного дыхания, которое может быть как прямым, так и обратным. Во время такого дыхания не предусматривается концентрация внимания на циркуляции ци или выбросе силы. Оно используется всегда в начальных стадиях упражнений, когда необходимо погрузиться в состояние покоя, расслабиться. На ранних этапах занятий цигун не торопитесь перешагивать через эту ступень. Даже опытные знатоки цигун приступают к основной части тренировки лишь после краткого вводного цикла естественного брюшного дыхания.

Второй тип – глубокое брюшное дыхание. Он достигается постепенным углублением и замедлением естественного брюшного дыхания, а также с применением принципов «используя волю, проводить ци по организму» и с «выбросом силы», где это необходимо.

Ни прямым, ни обратным брюшным дыханием нельзя заниматься в течение 1–1,5 ч после еды.

Дыхание с задержками (тунби хусифа)

Задержки после вдоха или выдоха могут достигать от 1 с до нескольких минут. Это сложный, но эффективный тип дыхания. Он применяется во время медитативных сеансов, а также при выполнении комплексов для нормализации обмена веществ.

Вдох через нос, выдох через нос (биху поуси)

Этот тип дыхания может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболеваниях дыхательных путей, а также в мнемоническом цигун.

Дыхание малого Небесного круговорота

Данный комплексный тип дыхания обычно сочетается с одним из предыдущих. Его характерная особенность заключается в том, чтобы мысленно сконцентрироваться на прохождении ци по малому Небесному круговороту (подробнее см. «Цигун Небесного круговорота»). Он полезен при расстройствах нервной системы, а также служит основным типом дыхания в статичном цигун высшей сложности.

Латентное дыхание (цзянь хусифа)

Латентный тип дыхания в отличие от предыдущих не может быть вызван искусственно, он устанавливается сам после сеанса прямого или обратного брюшного дыхания. Дыхание постепенно становится нитевидным, так что для стороннего наблюдателя кажется, что вы совсем перестали дышать.

При латентном дыхании организм отдыхает лучше всего, поэтому оно полезно для восстановления физических и психических сил. Прибегайте к нему, если чувствуете, что попали в стрессовую ситуацию и вам необходимо стабилизировать собственную психику.

«Истинное дыхание» (чжэньсифа)

«Истинное дыхание» было целью всех даосских дыхательных систем туна. Про него говорили: «Когда прекращается обыденное дыхание, то начинается истинное дыхание». Оно является продолжением нелатентного типа на более высоком этапе занятий. «Истинное дыхание» соответствует значительному уменьшению дыхательных циклов – «исчезновению дыхания».

Японские ученые показали, что «истинное дыхание» соответствует древнему «эмбриональному дыханию» (тайси) из системы даоинь, когда дыхание обычным способом якобы совсем прекращается. Гэ Хун в «Баопуцзы» замечает: «Овладевший эмбриональным дыханием может дышать, не пользуясь ни ртом, ни носом, подобно человеку, находящемуся в утробе матери».

Известный маг 1 – 11 вв. из Шаньси Ван Чжэнь – «Истинный Ван» – отличался «зародышевым дыханием и зародышевым питанием» (сиши). Древний комментатор так трактует его искусство: «Занимался он тем, что задерживал дыхание (ци), а затем проглатывал слюну – это звалось зародышевым дыханием. Занимался и тем, что посасывал подъязычную железу, а затем сглатывал слюну – это звалось зародышевым питанием. Совершая истинные действия, постился более чем 200 дней. Цветом тела был светел и прекрасен, а силой обладал, что несколько человек». Как видите, занятия даоинь непосредственно влияли на облик и на физическую силу адептов.

Глава 3

МЯГКИЙ ЦИГУН

Извечная истина кажется вымыслом.

Дао дэ цзин, § 41

Мягкий цигун (жуань цигун) представляет собой наиболее обширный и сложный раздел этой древней системы. Большинство традиционных упражнений даосского даоинь или буддийской психопрактики относились именно к мягкому цигун. Эта категория цигун включает оздоровительные, лечебные, общеукрепляющие упражнения, сложные медитационные комплексы.

Мягкий цигун позволяет поэтапно пройти все многообразие оттенков базовых принципов и понять, какая система цигун наиболее приемлема для вас. Занятия начинайте с раздела статичного цигун, то есть упражнений, проводимых без внешнего движения. Считается, что статичный цигун, отрицая всякую внешнюю активность, развивает внутреннюю динамику. Известное китайское изречение гласит: «В сердцевине покоя содержится движение, а в движении заключен покой». Действительно, разве не является покой движением, доведенным до своего предельного состояния? Затухание всякой внешней активности как бы четче высветляет внутренний мир, позволяет узреть самые темные уголки своей души в молчаливом самосозерцании.

Следующим этапом в изучении мягкого цигун является динамичный цигун – сочетание внутреннего сосредоточения и вспомогательных гимнастических движений. К такому типу цигун относился ряд древних систем даоинь, например, знаменитая «игра пяти животных» Хуа То, «восемь кусков парчи» и др.

Базовые упражнения, приводимые в этой главе, относятся в основном к статичному цигун. Среди них особую сложность может представлять «сидячее созерцание» – упражнение, на котором зачастую основывалась вся психопрактика чаньских школ. Поэтому не старайтесь начать с этого упражнения или с упражнения «трех кругов», следуйте за тем порядком, который дан ниже.

Статичнодинамичный цигун представлен знаменитой и детально разработанной системой «Небесного круговорота», которая может стать вашим основным типом цигун на всю жизнь, так как для полного ее освоения требуется не менее 5–6 лет, совершенствование навыков займет не менее 10 лет. В то же время реальный эффект может быть достигнут в первые недели занятий.

Обычно занятия цигун проходят 4 этапа. На **первом** этапе вы осваиваете саму методику выполнения упражнений. В этот период вам придется часто сверяться с пособием, проверять свою позицию перед зеркалом, обращать внимание на соответствие типа дыхания упражнению. Постепенно время на освоение новых упражнений будет сокращаться, и вполне возможно, что вы сможете полностью осваивать программу за 3–4 дня интенсивных занятий.

На втором этапе наступает первая отдача от упражнений, вы почувствуете, как улучшается ряд функций организма, нормализуется сон, создается надежная антистрессовая защита, стабилизируется психика. Это этап «обуздания сердца», то есть переведения занятий цигун во «внутреннее» состояние. Он принципиально отличен от первого этапа, когда вашей задачей было «внешнее» заучивание формы.

Третий этап характеризует окончательное внешнее и внутреннее понимание и усвоение упражнения. Нередко он бывает неожиданным для занимающихся: после резкого улучшения самочувствия вдруг наступает ухудшение. Недуги, которые, казалось бы, покинули ваше тело, вновь просыпаются. Обычно проявляются различные вялотекущие болезни – тонзиллит, ринит, гастрит, могут начаться незначительные головные боли. Не пугайтесь и не прекращайте занятий. Китайские специалисты считают, что так знаменуется «уход» болезней из тела, его «очищение». Третий этап готовит ваше сердце и тело к четвертому, когда реализуется вся эффективность цигун: «затухание мысли и озарение всех предметов и явлений, самозабвение и надевание» – так описывается этот этап в даосских сочинениях. Действительно, в такие моменты занятия цигун становятся не просто терапевтическими упражнениями, но способом самораскрытия и самовосполнения за счет полной гармонии с «единым телом» мира.

Базовые упражнения

Задачи базовых упражнений заключаются в том, чтобы на основе простейших движений и принципов скоординировать три важнейшие составные части цигун – дыхание, позиция и внимание.

Вас не должна смущать кажущаяся простота упражнений. Многие учителя цигун занимаются ими всю жизнь, раскрывая все новые и новые возможности в, казалось бы, элементарных движениях. К любому комплексу цигун нельзя переходить, если у вас сознание не успокоено, дыхание неровно, а тело напряжено. В этом случае цигун может нанести даже вред вашей психике и телу. Поэтому базовые упражнения – это своеобразный способ обезопасить себя, настроить свой организм. Не пренебрегайте ими, не выполняйте их механически!

Мы приводим здесь два простейших упражнения. Перед сложными комплексами, будь то мягкий или жесткий цигун, достаточно проделать каждое упражнение 6-10 раз.

Глубокое медленное дыхание (чэнь чан хуси)

С этого упражнения можно начинать любой комплекс цигун, а также выполнять его рано утром и перед сном.

Встаньте, выпрямившись, положите обе ладони на даньтянь, одна на другую. Мужчины кладут правую руку на левую, женщины – левую на правую. Медленно сделайте выдох. Во время выдоха кончик языка перемещается от задней поверхности зубов верхней челюсти к задней поверхности зубов нижней челюсти. Сконцентрируйтесь на ощущении покоя, замедленности, очищения организма от отработанного воздуха. Одновременно с выдохом немного согните ноги в коленях таким образом, чтобы колени проецировались на пальцы ног. Руки немного нажимают на даньтянь, способствуя прямому брюшному дыханию.

После короткой задержки начинайте вдох через нос. Язык поднимается к верхнему ряду зубов. Закончив вдох, выпрямите ноги, не напрягая их. Затем начинайте упражнение вновь. Не торопитесь, вставайте и приседайте без рывков. Перед началом комплексов цигун выполните так 3 раза, утром и вечером 10–16 раз.

Это упражнение введите в комплекс тренировки с первых дней занятий. В первую неделю занятий полезно ограничить практику двумя упражнениями – «глубокое медленное дыхание» и «упражнение открытого и закрытого».

Упражнение можно практиковать и вне комплексов, например, если вы устали, сбили дыхание во время тяжелой физической работы. Считается, что оно способствует активизации каналов цзиньло и разогревает область среднего и нижнего даньтянь.

«Упражнение открытого и закрытого» (кайхэ гун)

Кайхэ гун – «цигун открытого и закрытого» представляет собой одно из базовых упражнений цигун и рекомендуется всем начинающим. Практика кайхэ гун в течение 5–6 месяцев поможет вам овладеть сочетанием дыхания, мысли и позиции. Это просто и в то же время удивительно эффективно.

Прежде всего необходимо ясно представить смысл китайских понятий: «кай» – открытое или открывание и «хэ» – закрытое, соединенное, приведенное в гармоничное единство. «Кай» соответствует фазе выдоха и выброса ци, а также циркуляции ци по каналам цзиньло. «Хэ» – концентрация ци в даньтянь, вдох, сведение рук. Кайхэ – это не только внешние движения, например разведение и сведение рук, или ритмичное дыхание.

Надо ясно представить бесконечную череду трансформации в человеке и соответствие их трансформациям во Вселенной. Например, в космическом масштабе «хэ» – это гармонизация различных начал, приведение их в соответствие друг с другом и состояние изначальной

нерасчлененности. «Кай» – начало внешней манифестации феноменов мира, до этого находившихся в латентном состоянии. Уяснение внутреннего смысла поможет вам в сосредоточении и устранении отвлекающих мыслей.

1й способ

Встаньте прямо, выполнив все требования для регуляции позиции. Обе руки согнуты в локтях, предплечья находятся на уровне точек жугэн под сосками на V ребре (не поднимайте плечи!), пальцы направлены друг к другу, ладони обращены вниз. Медленно опускайте локти вниз, ладони обращаются друг к другу, сконцентрируйтесь на точках лаогун. Ладони медленно сближаются и чуть опускаются вниз. Вы должны почувствовать, как между ладонями нарастает напряжение и наконец возникает предел, дальше которого ладони невозможно сблизить. Вдох, сделанный по типу прямого брюшного дыхания, завершен. Начинайте на вдохе постепенно разводить ладони, пока напряжение не исчезнет совсем, а ладони не перестанут ощущать друг друга. После этого медленно поднимайте локти, возвращаясь в исходное положение. Внимание с точек лаогун перенесите на средние пальцы.

Кайхэ гун повторите 5–6 раз. После небольшой паузы переходите ко второму способу.

2й способ

Встаньте прямо. Руки чуть согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу, пальцы направлены вниз и расслаблены. Ладони располагаются на уровне даньтянь.

Начинайте медленный выдох. Предплечья поворачиваются вовнутрь. Ладони обращаются в стороны, чуть расходясь, но не отходя от бедер больше чем на 25–30 см. Представляйте, что отгоняете от себя все болезнетворные факторы, а ци равномерно распределяется по телу.

На вдохе ладони вновь сводятся и обращаются друг к другу. Сконцентрируйтесь на точках лаогун. Ци сосредоточьте в даньтянь. Прodelайте упражнение 3–5 раз.

Упражнения повышенной сложности

Оба упражнения повышенной сложности относятся к статичному цигун и основываются исключительно на тех навыках, которые вы приобрели при занятиях базовыми упражнениями. Однако работа сознания, степень концентрации в данном случае намного выше, поэтому перед выполнением данных упражнений проделайте несколько раз цигун «Открытого и закрытого». Это поможет вам расслабиться и наладить дыхание.

«Три круга»

Примите позицию «трех кругов». Начинайте дышать прямым брюшным типом дыхания, концентрируя внимание на нижнем даньтянь. Через 1 мин мысленно свяжите даньтянь и центральные точки ладоней лаогун, расположенные между 2й и 3й плюсневыми костями. Центры ладоней немного втяните, кисти полностью расслабьте. Вы постепенно почувствуете, что точки лаогун нагреваются. Затем мысленно протяните нить между точками лаогун правой и левой

ладони. Для этого подайте центры ладоней чуть вперед. С течением времени такое движение будет происходить естественно, что называется «дышать точкой лаогун». Когда вы почувствуете, что связь между точками не прерывается, перенесите свое внимание в центр линии, соединяющей лаогун, как бы спровоцировав точки в пространство между руками.

Представляйте, что точка в центре линии разогревается сначала до красноты, а затем становится желтооранжевой. Между руками образуется мощный энергетический потенциал. Мысленно представьте, как точка начинает расти и вырастает до размеров шара, который вы держите между руками. Мысленно вращайте шар по часовой стрелке, против часовой стрелки, а затем по вертикали, меняя направление через 10 витков. Вы должны явственно ощущать, как шар задевает при вращении ваши ладони. Медленно остановите вращение шара.

Проделайте несколько раз 1й способ «Открытого и закрытого». При этом вы почувствуете, что напряжение при сближении ладоней значительно возросло по сравнению с тем, как это происходит при выполнении «Открытого и закрытого» отдельно.

Заканчивайте упражнение в обратном порядке. Перенесите внимание на точку между ладонями, затем эта точка расщепляется на две части, которые погружаются в лаогун. Перенесите внимание на точки лаогун, а затем на даньтянь. А теперь глубоко и медленно подышите.

Все упражнение должно занимать не менее 15–20 мин. Это одно из самых мощных упражнений статичного цигун, и его эффект вы можете почувствовать в первые сеансы занятий. Вскоре вы заметите, что вы приобрели возможность нагревать лаогун и без упражнения «Три круга», а чувствительность ваших рук значительно возросла. Упражнение полезно выполнять 3 раза в день: утром после базовых упражнений, днем в 12–14 ч и вечером перед сном. Замечено, что оно снимает умственную усталость за 10–15 мин, поэтому во время утомительной работы не забывайте о нем.

«Сидячее созерцание»

Это упражнение можно назвать классическим для всей обширной системы психопрактики и медитации Китая.

Упражнение выполняется в позиции сидя «паньцзо» со сложенными на животе руками. Мы опишем лишь один способ его выполнения, однако независимо от метода практики должно достигаться единое состояние сознания – чувствование целостности себя с миром, обретение души, открытой абсолютной тайны мироздания.

Прежде всего отрегулируйте дыхание. Можете первоначально считать про себя: вдох делается на 4 счета, затем небольшая задержка на 3 счета и выдох на 7 счетов. Полностью сконцентрируйтесь на даньтянь, освободив свое сознание от всех мыслей и чувств. Расслабьтесь и обретите умиротворенно-радостный вид. Состояние это труднопередаваемо, поэтому дадим

слово создателю чаньского пособия «Указания по совершенствованию природы и жизненности», которое описывает такое сидячее созерцание:

В долгом сидении забудь все, что знал,
И внезапно почувствуешь Луну на Земле.
В легком дуновении снизойдет Небесный ветер,
Неожиданно войдя в печень и легкие.
Сидя в спокойствии, устранишь мысли
и умеряешь желания. Внимаешь сердцу, пестуешь ци
и сохраняешь дух.

Основой сидячей медитации является чистая искренность внутреннего состояния, при этом дыхание и позиция играют лишь вспомогательную роль. Внимание последовательно концентрируется на верхнем (глаза и уши), среднем (сердце) и нижнем даньтянь (минмэнь). Такой способ упражнений позволяет осуществить некую непосредственную реализацию своих возможностей.

По окончании упражнения сделайте очищение «нефритовым флюидом» – слюной. Опишите кончиком языка круг во рту, нажимая на верхнее нёбо и десну нижней челюсти. Это вызовет активное слюноотделение. Можно также несильно нажать пальцами на верхнюю часть шеи в области ветвей нижней челюсти, где располагаются слюнные железы. Медленно сглотните слюну, внутренним взглядом прослеживая ее путь в даньтянь. Прделайте так 3 раза.

После окончания «сидячего созерцания» немедленно откройте глаза, сделайте несколько глубоких вдоховвыдохов, сделайте массаж шеи и волосистой части головы. Затем круговыми движениями разотрите лицо, несильно нажмите ладонями на закрытые глаза. После этого помассируйте голени и встаньте без резких движений. Прделайте несколько раз упражнение «Открытого и закрытого».

После сеанса «сидячего созерцания» сделайте небольшую прогулку, используя прямое дыхание животом. Сохраняйте такое же спокойное и умиротворенное состояние духа, которое вы обрели во время «сидячего созерцания».

Комплекс «Небесный круговорот»

Комплекс «Небесный круговорот» тесно связан со многими понятиями китайской философии и традиционной медицины, в частности с теорией циркуляции ци по каналам цзиньло. Он дает возможность реально почувствовать эту циркуляцию, поэтапно ведя занимающегося от элементарных упражнений к методам высшей сложности.

Задача данного комплекса в его традиционном понимании – наладить циркуляцию ци по двум кругам: Малому Небесному круговороту (голова и корпус) и Большому Небесному круговороту

(голова, корпус и ноги). В даосизме это был путь прохождения «пилюли бессмертия» из нижнего даньтянь в верхний.

При занятиях «Небесным круговоротом» традиционно рассматриваются три фазы. Первая фаза, соответствующая Малому Небесному круговороту, означала: «упражня семяцзинь, изменяем ци». Ей предшествует этап, называемый «создание основы», что по современной терминологии трактуется как базовые упражнения. Его задачей в традиционной даосской практике было укрепление тела и «восполнение трех драгоценностей» – семени, ци и духа.

Считалось, что в молодости человек обладает «высокой благой силой», полученной им от Прежденебесного, которая еще не успела рассеяться. Поэтому и нет необходимости в молодости заниматься «созданием основы». Нужно это лишь людям в зрелом и пожилом возрасте либо больным, которые обладают «низкой благой силой», растратив «три драгоценности». В этом случае следует тренировать себя, занимаясь гимнастическими и дыхательными упражнениями. Таким образом, базовые упражнения «Небесного круговорота» включают две составные части – упражнения тела и закалка духа (устранение отвлекающих мыслей, приобретение умения управлять волей).

Лишь после «создания основы» можно переходить к упражнению семени и изменению ци. Это как бы первый этап трансформаций в теле человека.

Вторая фаза занятий соответствует Большому Небесному круговороту и означает «упражня ци, изменять дух». Утонченная ци, соединяясь с духом, образует единую субстанцию, и «три драгоценности» восходят к единому началу. Даосы считали, что именно на этом этапе человек «поворачивал старость вспять» и обретал молодость, из тела устранялись все болезни и проявлялась полнота человеческой природы. В этот момент достигалось состояние полного спокойствия и озарения.

За этим следовал высший этап психопрактики, именовавшийся «упражня дух, возвращаемся к пустоте». Это и есть возвращение человека в изначальное состояние, ощущение целостности триады Небо, Человек и Земля. Эта фаза уже не зависит от действия воли, «Небесный круговорот» устанавливается естественным путем.

Как долго следует заниматься самосовершенствованием, дабы достичь этого высшего этапа? Считалось, что Малый Небесный круговорот позволяет изменить ци за 100 дней. Большой Небесный круговорот изменяет дух за 10 месяцев, и лишь через 9 лет активной психопрактики занимающийся «возвращался к пустоте». Не случайно чаньбуддисты советовали заниматься медитацией в положении сидя не менее 9 лет.

Сегодня даже специалисты цигун не знают многих тонкостей древней теории «Небесного круговорота». Однако эта система в наши дни широко используется в оздоровительных целях, а

также для лечения многих расстройств и болезней сердечнососудистой системы, нарушений опорнодвигательного аппарата, психических расстройств, неврозов, алкоголизма и др.

Комплекс «Небесного круговорота», представленный здесь, является классическим вариантом даосской системы и состоит из 5 упражнений, а также нескольких базовых подготовительных упражнений для «укрепления основы». Он достаточно сложен и качественно отличается от всех предыдущих упражнений.

Базовые подготовительные упражнения комплекса Малого Небесного круговорота

Задача данного комплекса подготовительных упражнений – открыть каналы циркуляции ци. Обычный человек, даже овладевший базовыми позициями и способами дыхания цигун, еще не способен в полной мере извлечь пользу из системы «Небесного круговорота», так как дисфункции внутренних органов, встречающиеся даже у практически здорового человека, создадут ряд преград на пути ци. Другая задача данных упражнений – приучить сознание следовать по сложной траектории «Небесного круговорота», что бывает нелегко даже опытным занимающимся.

Ниже дано описание упражнений в положении стоя, однако все их можно выполнять и сидя. Общее время занятий может колебаться от 20 мин до 1 ч. Эти упражнения полезно делать и в конце спортивной тренировки в качестве расслабляющих. Комплекс выполняется 2 раза в день – утром и вечером. После 3–4 месяцев занятий можно переходить к упражнениям Малого Небесного круговорота.

1. Опускание *рук спереди*

Встаньте прямо, руки опущены вдоль бедер (рис. 7). Обе ладони медленно поднимаются через стороны по дуге, ко лбу и вверх (рис. 8). Во время этого движения вдох выполняется по обратному типу брюшного дыхания. Затем обе ладони медленно опускаются вдоль средней линии тела вниз. Выдох – через нос. Мысленно проведите ци от точки байхуэй вдоль обеих сторон головы через уши, к корню языка, к кончику языка, а затем по переднесрединному каналу жэньмай опустите в даньтянь. По каналам ног иньцяо направьте ци в точку юнцюань (рис. 9-10). Когда руки дойдут до даньтянь, слегка разведите их в стороны, как бы направляя ток ци по ногам. Повторить 21 раз.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

2. Опускание *рук* сзади

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе поднимите ладони ко лбу. На выдохе ладони описывают полукруг назад в стороны. Затем ладони медленно опускаются вниз, обращаясь в стороны. Когда ладони достигнут поясицы, они переходят далее назад к спине и опускаются сзади. Мысленно проведите ци по заднесрединному меридиану и по каналам ног (рис. 11–14). Повторить 21 раз.

3. Дыхание открытого и закрытого

Это упражнение выполняется в основном так же, как и общебазовое упражнение «Открытого и закрытого», описанное ранее. Его роль в данном комплексе – после прочищения переднесрединного и заднесрединного меридианов наполнить даньтянь ци.

Обе руки, согнутые в локтях, располагаются на уровне даньтянь, ладони обращены друг к другу, пальцы немного согнуты и расставлены. Сделайте вдох по обратному типу дыхания,

одновременно руки медленно разведите в стороны (рис. 15–17). Возвращая руки в исходную позицию, выдохните. Во время вдоха язык касается верхнего нёба, во время выдоха опускается вниз.

Обратите особое внимание на движение языка. На его кончике располагается точка цюэцяо – «сорочий мост», замыкающая между собой переднесрединный и заднесрединный меридианы. Поднимая и опуская язык, можно регулировать циркуляцию ци по двум основным меридианам, а потому этот прием часто используется во многих системах цигун.

4. Гармония Высшего предела

Обе руки согнуты в локтях, принять позицию «трех кругов». На вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ладони приближаются к дантянь на расстояние 15–20 см. Способы дыхания и движения языком такие же, как и в предыдущем движении, однако в этом упражнении дыхание должно быть медленнее и глубже (рис. 18, 19). Повторить 21 раз.

5. Высший предел гадательного знака (1й способ)

Пальцы обеих рук сплетены вместе, руки в локтях согнуты, ребра ладоней располагаются на нижней части живота, ладони обращены вверх. Используйте обратный тип дыхания. Во время вдоха поднимите ци из точки хуэйинь в минмэнь. Одновременно руки – вверх, ладони поверните к себе (рис. 20, 21).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

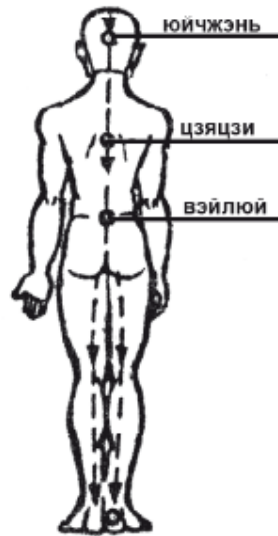


Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

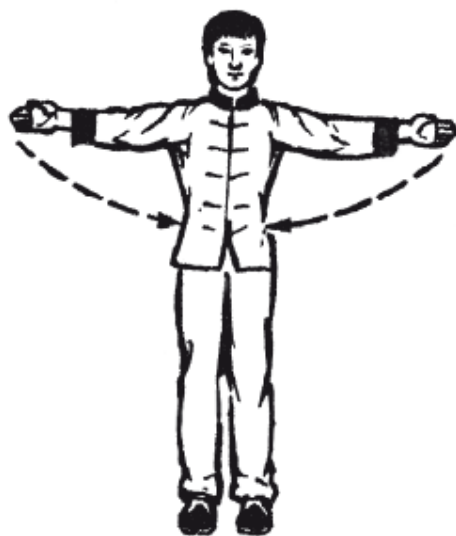


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Сделав выдох, проведите ци из минмэнь через средний дантянь в нижний дантянь, обе ладони немного вперед, внутренней стороной вниз (рис. 22–24). Продолжая выдох, опустите ци в хуэйинь, руки также возвращаются в исходную позицию. В результате ци описывает полный круг

в даньтянь, руки – полный круг снаружи. Следите, чтобы скорость движения рук соответствовала циркуляции ци. Повторите 21 раз.

6. Высший предел гадательного знака (2й способ)

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем движении.

Вдохнув при помощи верхней части живота, мысленно поднимите ци из даньтянь в точку минмэнь, направив его назад. Обе ладони поверните вниз, выдохните. Ци из точки минмэнь перейдет в средний даньтянь. Обе руки опускаются вниз, отводятся назад, а затем поднимаются до уровня груди. Заканчивая выдох, опустите ци в хуэйинь, руки – в исходную позицию (рис. 25–27). В отличие от предыдущего упражнения, ци описывает не круг, а полукруг. Оба способа «Высшего предела гадательного знака» призваны наладить циркуляцию ци внутри даньтянь. Повторить 21 раз.



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

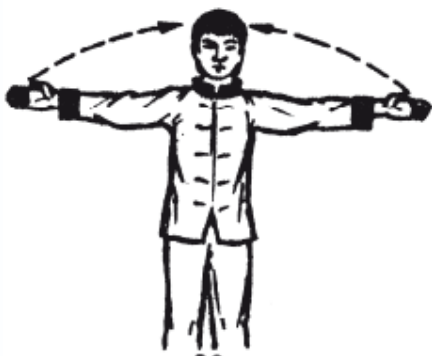


Рис. 28



Рис. 29

7. Задневосходящий и переднеисходящий ток ци Перед началом упражнения сделайте 7 резких выдохов, очищая легкие, затем вдох через нос, втянув живот. Язык касается верхнего нёба. Руки через стороны ко лбу, ладони обращены вниз (рис. 28, 29). Ци из хуэйинь поднимается по заднесрединному меридиану в байхуэй.

На выдохе опустите ци из байхуэй через обе стороны головы к корню языка, к кончику языка, к подбородку. После этого язык опускается вниз, размыкая меридианы. Ци опустите по переднесрединному меридиану в даньтянь, а затем в хуэйинь. Руки вниз так же, как и в первом упражнении. Такая траектория ци и есть Малый Небесный круговорот. Повторить 29 раз, а затем сделать 7 небольших резких выдохов.

Метод Малого Небесного круговорота

Основа Малого Небесного круговорота – свободная циркуляция ци в каналах жэньмай и думай, чему должны способствовать подготовительные упражнения. Такая циркуляция позволяет совершаться переходу инь – ян в каналах организма. Например, когда ци находится в канале думай, то он считается каналом ян и «полным», а жэньмай – каналом инь и «пустым». Такой переход должен быть плавным и совершаться с участием воли занимающегося – «посредством воли двигать ци».

Полностью расслабьте тело, успокойтесь, обретите контроль над мыслями. Ваше состояние не должно быть ни радостновозбужденным, ни сонноподавленным, вы должны быть совершенно спокойными, дыхание медленным.

Сделайте вдох через нос, живот немного втяните, язык касается верхнего нёба. На вдохе ребра медленно разводятся в стороны, ци поднимается из точки хуэйинь. Хуэйинь и цюэцяо в Малом Небесном круговороте представляют собой крайние точки каналов жэньмай и думай и соотносятся друг с другом как инь и ян. Ци по заднесрединному каналу думай проходит через «три заставы» в точку байхуэй.

Выдохните, расслабьте межреберные мышцы; ци из точки байхуэй мысленно направьте по обеим сторонам головы к точке цюэцяо, а затем к подбородку. По каналу жэньмай ци опускается в даньтянь, наполняет его и проходит в хуэйинь. Малый Небесный круговорот завершен.

Ци должно пройти сзади через «три заставы», а спереди через верхний средний и нижний даньтянь. В то время как ци проходит в нижний даньтянь, оно соединяется с семенемцзин, что традиционно называлось совокуплением черного дракона и белого тигра.

Большой Небесный круговорот

Это одно из самых популярных упражнений во многих системах цигун и основа древней практики даоинь. В отличие от предыдущего упражнения Большой Небесный круговорот захватывает все тело и требует известного опыта занятий цигун. Прежде чем переходить к нему, нужно позаниматься по методике Малого Небесного круговорота не менее 4–5 месяцев.

Положение для занятий – сидя или стоя; используйте обратный брюшной тип дыхания. Цикл дыхания должен быть дольше, чем при Малом Небесном круговороте.

Сделайте выдох, язык – к десне нижней челюсти. Ци опустить в даньтянь, а потом в хуэйинь. Затем ци разделяется на два потока и опускается по внутренней стороне ног в точку юнцюань.

Начните вдох. Язык поднимается к верхнему нёбу. Поток ци проходит по внешней стороне ног через точку хуаньтяо (на головке бедренной кости) и соединяется в точке хуэйинь. По заднесрединному каналу думай ци проходит через «три заставы» и достигает байхуэй. Ци вновь разделяется на два потока, которые огибают глазные впадины с внешней стороны, проходят по обеим сторонам головы и направляются к точке цюэцяо (рис. 30).

На выдохе ци от точки цюэцяо по меридиану жэньмай опускается в нижний даньтянь и в точку хуэйинь. Цикл Большого Небесного круговорота завершен. В работе вашей воли не должно быть ни малейшего перерыва.

Метод непарных меридианов (цицинъ бамо)

Этот метод полезно практиковать параллельно с комплексом Большого Небесного круговорота. Его задача – наладить циркуляцию ци во всех каналах циньло на основе проработки Большого и Малого Небесных круговоротов. В данном случае речь идет о восьми дополнительных, или чудесных, меридианах – думай, нэньмай, чунмай, даймай, янцяо, иньцяо, янвэй, иньвэй, между которыми устанавливается «срединная гармония».

Этим упражнением можно заниматься в любой позиции. Используйте обратный брюшной тип дыхания. Перед началом практики проделайте 2–3 раза цигун «Открытого и закрытого».

Сосредоточьте внимание на точке хуэйинь, затем ци по заднесрединному меридиану думай поднимается в точку байхуэй, потом по каналу жэньмай через три даньтянь возвращается в точку хуэйинь. Вы выполнили Малый Небесный круговорот.

На вдохе ци из точки хуэйинь поднимается к меридиану даймай, проходящему по пояснице. Расходясь двумя потоками, ци поднимается к плечам. На выдохе ци по меридианам янцяо опускается по внешней стороне рук в средние пальцы (рис. 31). Огибая средние пальцы, ци поступает в точку лаогун, поднимается по внутренней стороне рук и следует по каналу иньвэй в средний даньтянь. Оба потока ци соединяются в Рис. 30 среднем даньтянь, пересекают меридиан даймай и возвращаются в точку хуэйинь (рис. 32).



Рис. 30

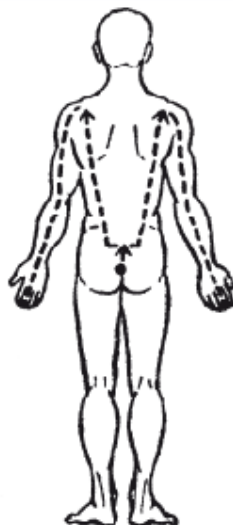


Рис. 31

Вновь сделайте вдох. Ци из точки хуэйинь поднимается вверх по каналу чунмай в средний даньтянь. На выдохе ци опускается в нижний даньтянь, а затем по меридианам иньцяо поступает в точки юнцюань. Сделайте вдох. Ци по меридианам янцяо поднимается вверх, оба потока соединяются в точке минмэнь. Затем по каналу думай ци поднимается в байхуэй. На выдохе ци по каналу жэньмай опускается в хуэйинь (рис. 33).

Это составляет один цикл упражнений. Всего же вы должны выполнить 4 вдоха выдоха. Один цикл «прорабатывает» все меридианы, соединяя их друг с другом. Это одно из самых эффективных упражнений во всем китайском цигун. Однако нетрудно заметить, что психическая регуляция при его исполнении крайне сложна, поэтому не старайтесь начать его выполнение раньше чем через год активных занятий.



Рис. 32



Рис. 33

Во время тренировки необходимо выполнять не менее 10 таких циклов, а оптимальным считается 24 цикла. Вполне возможно, что внимание ваше будет «теряться», рассеиваться во

время одной из фаз упражнений. В таком случае не прерывайте занятия на середине, попробуйте довести упражнение до конца. Сначала можно не отслеживать вниманием весь путь ци, но обращать мысленный взор лишь на ключевые точки – байхуэй, минмэнь, юнюань, хуэйинь и т. д. Затем постепенно переходите к визуализации всех каналов. Если вам это удастся, значит, вы не только развили свои психические способности, но и «открыли» 8 дополнительных каналов. После этого можно переходить к следующей фазе комплекса Небесного круговорота.

Небесный круговорот маою (маою чжоутяньгун)

Это одна из важнейших систем из комплекса чжоутяньгун. Его желательно начинать практиковать после овладения всеми предыдущими системами. Небесный круговорот маою имеет свою четкую задачу – установление связи и взаимодействия между различными каналами и системами организма.

Мао – это циклический знак, соответствующий периоду суток от 5 до 7 ч, Ю – от 17 до 19 ч. Считается, что именно в это время, то есть дважды в день, следует практиковать данный цигун.

Часы Мао – это время активности янцзи, первоэлемента дерево и органа легких, а часы Ю – иньцзи, первоэлемента металл и органа легких. Таким образом, двукратное повторение упражнения дополняет начала инь и ян в организме до полного равновесия. Этим упражнением можно заниматься, следя за своей позицией, сидя или стоя. Полуприкройте глаза, отрегулируйте дыхание. Сконцентрируйте внимание на дантянь. Затем мысленно направьте ток ци по дуге вдоль левой части живота, груди, по левой щеке, по надбровным дугам, а затем опустите в дантянь по правой части тела, как это показано на рис. 34. Прodelайте 36 полных кругов. Затем измените направление циркуляции на противоположное и прodelайте 24 полных круга (рис. 35).

Важнейшее требование к «Небесному круговороту маою» – абсолютное душевное спокойствие и точно отрегулированное дыхание. Это упражнение значительно усиливает эффект от цигуна Малого и Большого Небесных круговоротов.

Этим упражнением желательно заниматься в промежутке от 23 до 13 ч. Сядьте на поверхность средней жесткости в позу полулотоса, левая нога лежит на правой, то есть ян располагается над инь. Выпрямите позвоночник так, чтобы точки байхуэй и хуэйинь находились на одной линии, не напрягайте спину, опустите плечи. Потрите немного ладони друг о друга, чтобы они разогрелись, затем ладонями слегка разотрите тело. Прикройте глаза, язык соприкасается с верхним небом. Кулаки тыльной стороной вниз расположите по обеим сторонам поясницы.



Рис. 34



Рис. 35

Одновременно с выдохом оба кулака переходят в положение орлиного когтя. Ладони обращены вперед, пальцы – вверх. Обе руки с силой медленно распрямите в локтях на уровне плеч. Представьте, что толкаете перед собой каменную плиту. Ци из нижнего даньтянь поднимается в средний даньтянь, живот немного втянут на выдохе; не напрягайтесь. Это – Великое земное ци (Дадичжи ци), которое проходит от точки юнцюань в байхуэй и выбрасывается через лаогун.

Закончив выдох, на мгновение расслабьтесь. Затем начинайте вдох.

Цигун восьми способов (бафа гунфа)

Цигун восьми способов является составной частью чжоутяньгун. Его задача – помочь овладеть занимающемуся «истинным», или «эмбриональным», дыханием.

Восемь способов – это восемь ступеней вхождения в медитативное состояние: обретение спокойствия, регуляция дыхания, следование дыханию, замедление дыхания, эмбриональное дыхание, забыть о дыхании, возвращение к пустоте, ощущение духа.

Прежде всего примите удобную позицию – обретите спокойствие. Затем начните регуляцию дыхания, используя метод Малого или Большого Небесных круговоротов при обратном брюшном типе дыхания. Этап «следования дыханию» заключается в его постепенном замедлении, вплоть до его кажущейся остановки (следование дыханию, замедление дыхания, эмбриональное дыхание).

Вы постепенно забываете о самой необходимости регуляции дыхания, а далее и о телесном существовании. Сознание освобождается от конвенциональных рамок культуры, что синонимично даосскому самозабвению, или самопотере, – «возвращение к пустоте». В конечном счете занятия цигун выводят человека на границы высочайшей творческой самореализации и внутренней свободы, открывающей перед ним безграничное пространство опыта. Это называлось «пустотой без границ», «следованием дыхания великой пустоте и великой пустотности». Пустота как пространство, не ограниченное наличием никаких предметов, потенциально может вместить в себя все плоды деятельности и воспринимается именно как «ощущение духа». Глубокое

самопогружение характерно для людей творческих, интеллектуалов. Недаром такое состояние называлось «свободным странствием духа».

Мнемонический цигун

Один из разделов цигун связан с мнемоническим произнесением звуков, что призвано наладить дыхание и задать определенное направление циркуляции ци. Эта практика не уникальна для Китая. Например, в Индии во время медитативных йогических сеансов произносились различные мантры – слово «ом». Такой прием широко распространился в китайском, а затем в японском буддизме.

К концу XIX в. в Китае насчитывали несколько тысяч таких речитативов – цзюэ. Многие из них считались переданными на землю через даосских небожителей. Потому и ранние тексты ушу, например, записывались именно в виде таких рифмованных речитативов. В чисто информативном плане они были либо малосодержательны, либо понятны лишь наиболее просвещенным. Ряд цзюэ произносился во время исполнения комплексов ушу, задавая ритм и ставя правильное дыхание. Рецитация цзюэ придавала оттенок сакральности выполняемым приемам, к тому же это был один из методов передачи традиции ушу от учителя к ученику.

«Метод шести иероглифов»

В цигун существует «метод шести иероглифов» – люцзыфа. Шесть иероглифов, или, точнее, шесть звуков, связаны с шестью типами ци – ци печени, почек, селезенки, легких, сердца и «тройного обогревателя».

Метод основывается на различной амплитуде колебаний, вызываемых звуками. Поэтому следите за правильной модуляцией звука, который должен исходить не из горла, а из живота и быть непосредственно связанным с выдохом. Вы сами должны подобрать оптимальную высоту звука. Наибольший эффект дает низкий звук, однако при занятиях больных людей это не всегда благоприятно. Начинайте с высоты вашего обычного голоса. Старайтесь не модулировать слишком высокие звуки, так как это приводит к излишнему напряжению. Люди с болезнями сердца и легких должны произносить низкие звуки, а с болезнями печени, селезенки, желудка, почек – высокие.

Все шесть упражнений, помимо лечебного эффекта, оказывают благоприятное воздействие на постановку чистого, звучного голоса, поэтому могут быть полезны ораторам, актерам, преподавателям.

Громкой голосовой модуляции первый способ, о котором рассказывается ниже, не требует.

1. «Чуй» – почки

Сядьте прямо, скрестите предплечья и ладонями обхватите локти. Успокойте дыхание, расслабьтесь. Выдыхайте через рот, вдыхайте через нос.

Во время выдоха оба предплечья давят несильно на живот, живот втягивается, язык не касается верхнего нёба. Представьте ток ци по меридиану почек от точки юнцюань до точки юйфу и чжунцун на ладони. Выдох должен быть долгим и плавным (рис. 36).

Это упражнение рекомендуется при заболевании почек, ушей, для снятия зубной боли, усталости глаз.

В комплексе выполнять 25–30 раз, отдельно – 50 раз.

2. «Ху»– селезенка

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа. Во время выдоха следует напрягать лишь мышцы живота, используя амплитудные движения диафрагмой, все остальные мышцы полностью расслаблены. Мысленно проследите прохождение ци по каналу селезенки от точки иньбай, по каналу ноги тайинь на внутренней поверхности, через точку гуаньюань, цзицюань на плече по каналу шаоинь и в точку шаогун на левом мизинце (рис. 37).

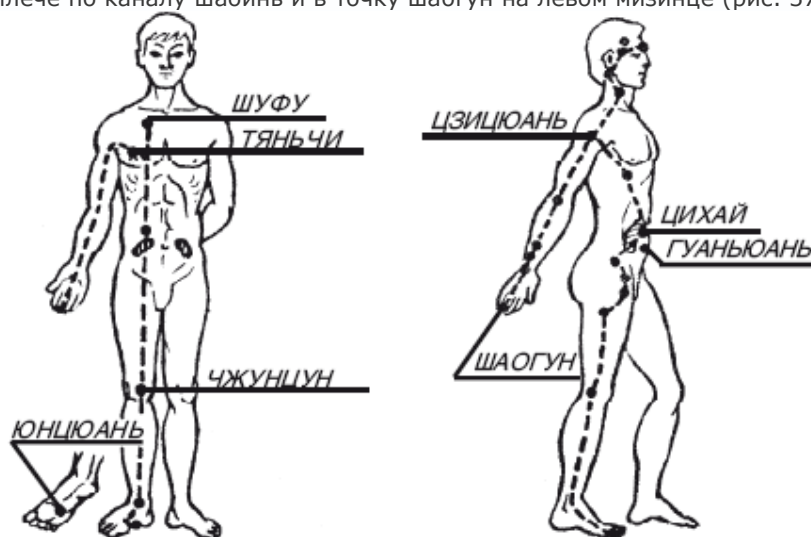


Рис. 36

Рис. 37

Это упражнение усиливает мышцы живота, устраняет чувство дискомфорта в желудке (вспучивание), прекращает понос, снимает рвотный позыв.

как и в предыдущем

Количество повторений упражнении.

3. «Сюй» – печень

Упражнение выполняется лежа или сидя. Во время выдоха звука «сүй» чуть приоткройте глаза, подожмите низ живота, двиньте ребрами.

Мысленно проследите ток ци от точки даду на стопе по каналу ноги через легкие в точку на большом пальце шаошан (рис. 38).

Это упражнение способствует излечению болезней печени, регулирует желчевыделение, излечивает светобоязнь, быстро снимает нервное напряжение.

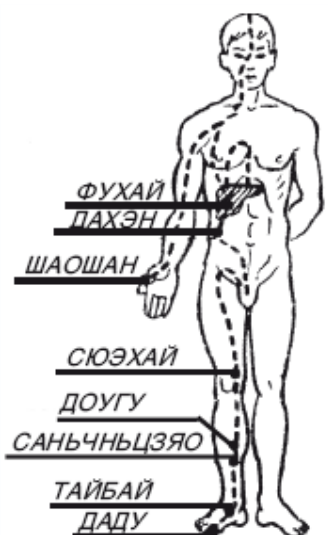


Рис. 38

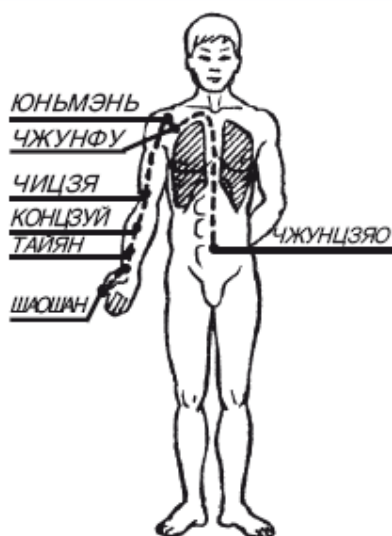


Рис. 39

4. «Сы» – легкие

Во время вдоха обе руки по дуге расходятся в стороны – вверх, ладони обращены вверх. Тем самым увеличивается объем воздуха, поступающего в легкие. Во время выдоха «сы» движется лишь грудная клетка, которая немного втягивается, руки сводятся, ладони идут к пояснице, обращаясь вниз и располагаясь на уровне даньтянь.

Мысленно направьте ток ци от точки чжунцзяо на животе, фу на плече по каналу на внешней поверхности руки тайян до точки шаошан на большом пальце (рис. 39).

Упражнение помогает лечению многих легочных заболеваний, его можно употреблять при кашле, ОРЗ.

5. «Кэ» – сердце

Упражнение выполняется либо сидя, либо стоя, успокоив дыхание, устранив отвлекающие мысли. Во время вдоха обе руки поднимаются через стороны и скрещиваются на уровне лба. Во время выдоха «кэ» втяните живот, опустите руки вдоль центральной линии вниз.

Визуализируйте ток ци (рис. 40).

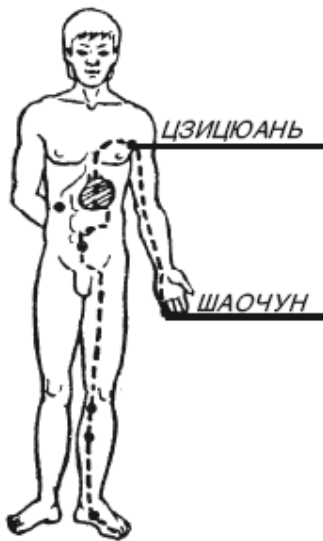


Рис. 40

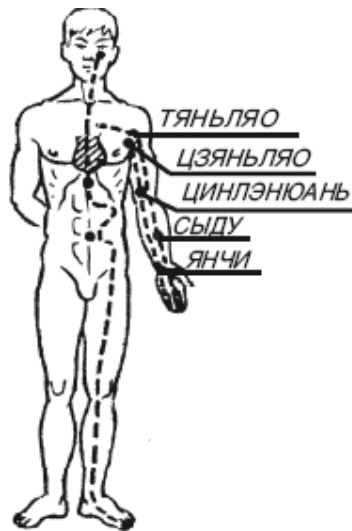


Рис. 41

Упражнение способствует лечению расстройств сердца, устраняет сухость и горечь во рту, связанные с болезнями сердца.

6. «Си» – «тройной обогреватель»

Упражнение выполняется лежа на спине. Это позволяет делать вдох и выдох, не вовлекая мышцы спины, и расслабить все группы мышц, не задействованные в упражнении. В процессе дыхания участвуют грудь и живот, как бы массируя «тройной обогреватель».

Визуализируйте ток ци (рис. 41).

Это прекрасное общеукрепляющее и регулирующее многие функции упражнение. Его можно выполнять утром сразу после пробуждения или непосредственно перед сном для расслабления.

«Метод пяти звуков»

Другой вид мнемонического цигун требует громкого произнесения звуков. Каждый из 5 звуков связан с одним органом цзан и одним органом фу. Все звуки произносятся в двух тональностях – высокой и низкой. Высокая тональность – ровное высокое произнесение звука с резким окончанием, будто вас внезапно оборвали, при этом не поднимайте голоса. Низкая тональность – постепенное опускание голоса, а после крайней нижней точки следует небольшой подъем.

Встаньте прямо, опустите плечи, расслабьтесь. Сначала произнесите звук «до», как бы разминая и немного расслабляя голосовые связки. Затем переходите к основной части упражнений. Положите руки ладонями сзади на поясницу и нажимайте указательными или средними пальцами на точки шеньшу, расположенные на 1,5 цуня по обеим сторонам позвоночника на уровне II поясничного позвонка, одновременно начинайте произнесение звуков.

Первоначально произносится высокий звук. Корпус слегка поворачивается слева направо, сильно не скручиваясь и не затрудняя выдоха. Голову слегка наклоните вперед. На вдохе примите исходное положение. Затем, поворачивая корпус налево, произнесите низкий звук.

Произнесение высокого и низкого звуков и составляет один цикл. Для каждого упражнения есть определенное количество циклов (см. таблицу), однако не обязательно сразу выполнять все количество. После завершения каждого из 5 упражнений выполните 3 упражнения комплекса кайхэ цигун.

Звук	Первоэлемент	Органы цзан	Органы фу	Внутренние представители	Внешние представители	Количество повторений
Го	Дерево	Печень	Желчный пузырь	Сухожилия	Глаза	8
Чжэн	Огонь	Сердце	Тонкий кишечник	Пульс	Язык	7
Гун	Земля	Селезенка	Желудок	Мышцы	Рот	10
Шан	Металл	Легкие	Толстый кишечник	Кожа	Нос	9
Юй	Вода	Почки	Мочевой пузырь	Кости	Уши	6

Каждый звук регулирует не только работу внутренних органов, но также их «внешних» представителей – функции глаз, ушей, носа и т. д. Внимательно изучив таблицу, вы без труда выберете себе нужное упражнение. Можно выполнять как одно упражнение, так и весь комплекс.

Одновременный массаж точки шэньшу способствует излечению таких расстройств, как импотенция, нарушение менструального цикла, боли в области спины, общая слабость, недержание мочи, нарушение лактации.

Обеими способами мнемонического цигун можно заниматься одновременно. Например, их можно выполнять, чередуя через день или по времени суток, но не подряд один за другим. Сочетайте занятия мнемоническим цигун с простейшими методами цигун (кайхэ цигун).

Глава 4 ЖЕСТКИЙ ЦИГУН

Великий образ не имеет формы.

Дао дэ цзин, § 41

Все системы так называемого жесткого цигун (иньдигун) относятся к упражнениям высшего типа сложности. Долгое время большинство из них хранилось в глубоком секрете в даосских, буддийских сектах и школах ушу. жесткий цигун мог обеспечить практически полную неуязвимость при ударах противника, позволял безболезненно принимать удары мечом и копьем, дробить голыми руками камни и черепицу. В ушу жесткий цигун заменял также то, что мы сегодня называем общей и специальной физической подготовкой.

Так же как и в мягком цигун, жесткий цигун насчитывает несколько десятков основных систем, самыми известными из которых являются «Шаолинский цигун», «Стеклянный колокол», «железная рубашка», «Восемь великих алмазных упражнений», «Цигун алмазных пальцев», «Алмазный архат» и другие. Согласно легендам непобедимость шаолинских монахов во многом обуславливалась необычайной крепостью их тел, что достигалось в течение 10-15летней практики.

Сегодня нам известны некоторые из этих упражнений, ко современных поклонников жесткого цигун смущает небольшая фраза в конце описания комплекса: «...и делайте так в течение 30 лет». жесткий цигун – это не только точное выполнение всех указаний во избежание внешней и внутренней раны, но это и неимоверное терпение и безграничное доверие к силам, потаенным внутри собственного организма.

жесткий цигун был создан на соединении практики мягкого статичного даосского цигун и ряда укрепляющих упражнений ушу и воинской подготовки. Он основан на использовании циркуляции «истинного ци». Предполагается, что занимающийся уже в полной мере овладел мягким цигун, в частности методами «Небесного круговорота» и «регуляции сердца». Без этого жесткий цигун превратится в простой вид атлетической гимнастики и его эффект как «внутренней системы» будет сведен к нулю. Прежде чем использовать ци, необходимо накопить его и наладить его свободную циркуляцию. Это позволяет направить ци Прежде небесного в необходимую точку во время удара или защиты.

жесткий цигун может быть рекомендован людям любого возраста после соответствующей предварительной подготовки. Он позволяет не только научиться управлять своим внутренним состоянием, но овладеть «выбросом силы», то есть моментом максимального приложения силы всего тела, а также мобилизации ци в экстремальной ситуации. Умение управлять своим телом поможет вам в сотнях жизненных ситуаций. Особенно полезен инь цигун тем, кто занимается спортом, единоборствами, восточными боевыми искусствами.

Ниже приводятся три комплекса жесткого цигун, которые сочетаются друг с другом, при этом их надо изучать последовательно, не мешая упражнения между собой. «Восемь великих алмазных упражнений» и «Алмазный архат» относятся к разделу «железная рубашка» и позволяют не только значительно укрепить тело, но после долгих занятий сделать его малочувствительным к внешним воздействиям – ударам, падениям, а также изменениям погоды – холоду, жаре и т. д.

КОМПЛЕКС № 1

«ВОСЕМЬ ВЕЛИКИХ АЛМАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»

1. Переплестать корни кипариса

Встаньте прямо. Правая нога делает полшага вперед, ступни располагаются на расстоянии 10–20 см. Руки опущены вдоль тела, ладони обращены вниз, пальцы направлены друг к другу (рис. 42). Сделайте выдох через нос, медленно наклонитесь к правой ноге, достав обеими ладонями пол. В момент касания закончите выдох и немного напрягите корпус (рис. 43). Ладони разворачиваются вверх, сделайте медленный вдох, расслабляя мышцы и разгибаясь в пояснице. Ладони приближаются к животу, будто поднимают с пола какой-то предмет (рис. 44). Прделайте 3 раза с левой и правой сторон.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Представляйте, что, когда вы наклоняетесь и напрягаете мышцы, верхняя часть тела заполняется ци, делая его крепким как скала.

2. Достать месяц со дна моря

Ноги расставлены на ширину плеч, ладони обращены вниз и располагаются у бедер. Выполните это упражнение так же, как и предыдущее, однако на этот раз наклоняйтесь не вбок, а перед собой. Прodelайте по 3 раза (рис. 45).

3. Ци проникает в даньтянь

Встаньте прямо. Обе руки выпрямлены и разведены в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз (рис. 46).

Сделайте полный ровный выдох. Ладони по дуге опускаются к бедрам, пальцы чуть сгибаются, образуя как бы «когти» (пальцы согнуты в первых и вторых фалангах, центр ладони немного втянут, пальцы не соприкасаются друг с другом). Начните медленный вдох (рис. 47). Руки сгибаются в локтях, «когти» обращаются вверх. Вдох завершается. Медленно напрягите верхнюю часть тела (рис. 48). Задержав дыхание, нанесите правым кулаком 3 удара по левой части груди в разные зоны (избегайте область сердца), затем нанесите 3 удара левым кулаком по правой стороне груди (рис. 49).

Сконцентрируйте внимание на даньтянь и на месте нанесения ударов, направляя ци в эти зоны. Регулируйте силу ударов и не переусердствуйте. Постепенно увеличивайте резкость и хлесткость ударов. Опустив руки, сделайте выдох.

4. Архат поддерживает Небо

Встаньте прямо, ступни на ширине плеч. Обе руки вытяните в стороны, ладони обращены вниз, начните выдох через нос. Пальцы немного сгибаются, образуя «когти». Руки медленно опускаются вниз (рис. 50). Сделайте медленный ровный вдох на полном расслаблении. Плечи чуть разводятся. Руки сгибаются в локтях, ладони подходят к груди, обращаясь вверх, пальцы направлены вперед, большой палец отставлен в сторону, остальные собраны вместе (рис. 51).



Рис. 45

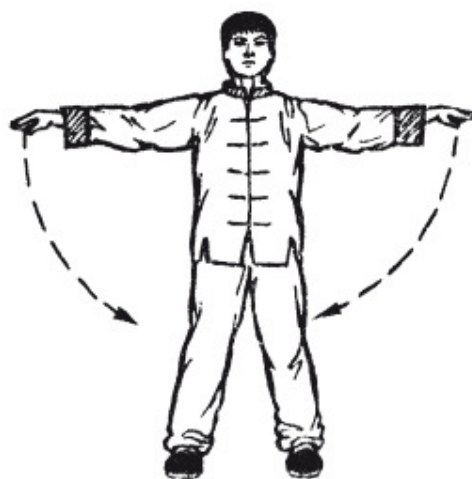


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Обе ладони на вдохе поднимаются вверх к голове, будто толкают тяжелый предмет. Предплечья медленно поворачиваются наружу, пальцы направлены в стороны. Подъем рук и вдох заканчиваются одновременно. Задержите дыхание и опустите ци в даньтянь, сглотните слюну, представляя, что она проходит в даньтянь, омывая каналы (рис. 52).

Руки медленно опускаются вниз по дуге через стороны. Сделайте медленный выдох через нос, одновременно расслабьте все тело, сконцентрируйте внимание на даньтянь. Повторить 6 раз.

5. Гневный взгляд алмазного архата

Во многом это упражнение схоже с предыдущим. Руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз. На медленном выдохе левая ладонь сжимается в кулак, а правая образует «орлиный коготь» (пальцы собраны вместе и согнуты в первых и вторых фалангах). Ладони медленно опускаются к бедрам (рис. 53).

Язык поднимается к верхнему небу. Сделайте медленный вдох, все тело напрягается. Левый кулак обращается центром вверх, а правый – «орлиный коготь» – центром влево, пальцы направлены вверх. Одновременно кисти медленно поднимаются к груди, локти прижаты к ребрам, расстояние между кулаком и «орлиным когтем» 10–15 см (рис. 54).

Закончив вдох, сглотните слюну, опустите ци в даньтянь. Одновременно взгляд направляется вверх, насколько это позволяют глаза. Когда вы полностью проследите движение ци в даньтянь мысленным взором (а фактически, движение слюны), прикройте глаза. Чуть задержите дыхание, откройте глаза, расслабьте руки, опустите ладони по дуге вниз к бедрам. Одновременно выполните медленный выдох. Повторить 6 раз.

6. Обхватить Луну и сунуть ее за пазуху

Встаньте прямо, разведите руки в стороны на уровне плеч, ладони обращены вперед (рис. 55). Ладони складываются в «когти», которые сводятся перед грудью центрами друг к другу. Расстояние между «когтями» 20–25 см. Руки в локтях не сгибать. Затем согнуть руку в запястье, ладони обращаются внутрь, будто вы обхватываете шар. Сделайте медленный вдох(рис. 56).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

Руки сгибаются в локтях, завершая обхват шара, одновременно закончите вдох (рис. 57). Опустите ци в даньтянь. Нанесите резкий удар кулаками назад, будто разбивая что-то о живот (после месяца упражнений можно наносить удар по животу). Одновременно произведите резкий выдох со звуком «хай» (рис. 58). Выдохнув полностью воздух, опустите руки вдоль бедер и расслабьтесь. Повторить 6 раз.

7. Император натягивает лук

Встаньте прямо. Левая нога делает полшага вперед. Правая рука вытягивается в сторону-вправо, ладонь обращена вверх. Левая рука согнута в локте, ладонь обращена вниз и располагается перед даньтянь. Произведите короткий неполный выдох (рис. 59). Правая рука сгибается в локте, ладонь идет влево, останавливаясь над левой ладонью. Левая ладонь обращается вверх. Одновременно сделайте глубокий ровный вдох (рис. 60). Правое предплечье проворачивается внутрь таким образом, что правая ладонь обращается вниз. Завершая движение

влево, правая ладонь делает хлопок по левой ладони сверху. Затем на мощном выдохе сделайте рубящее в горизонтальной плоскости движение правой ладонью слева направо. Во время рубящего удара ладонь обращается вверх. Делайте выдох со звуком «хай» (рис. 61). Повторить 6 раз.

8. Мудрец топает ногой

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, обе руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз. Сделайте короткий неполный выдох, кисти складываются в «когти», которые по дуге через стороны опускаются вниз. Одновременно сделайте глубокий ровный вдох.

Разверните корпус немного влево. Одновременно согните правую ногу в колене, подведя правую стопу к левому колену. Правая ладонь идет к внешней стороне левого бедра и соприкасается с ребром левой ладони. Обе ладони обращены вправо. Опустите ци в даньтянь. Правая нога наносит ребром стопы удар внизвправо (рис. 62). Одновременно сделайте резкий выдох со звуком «хай» (рис. 63). Выполните по 3 раза с каждой ноги.



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

КОМПЛЕКС № 2

«АЛМАЗНЫЙ АРХАТ»

Комплекс «Алмазный архат» (Цзиньган лохань гун) относится к комплексам жесткого цигун повышенной сложности, хотя и не самым трудным. К его изучению можно переходить после 5–6 месяцев занятий комплексом «Восемь великих алмазных упражнений». Переход от одного комплекса к другому облегчается тем, что два упражнения – «Архат поддерживает Небо» и «Гневный взгляд алмазного архата» входят в оба комплекса. Обоими комплексами можно заниматься параллельно, однако обучение следует начинать с комплекса № 1.

Считается, что после 270 дней занятий «Алмазным архатом» происходит заметное укрепление ци, что повышает физические и адаптационные возможности человека.

Комплекс относят к системам «взаимного вскармливания жизненности и природы человека», то есть физического и духовного начал. Приступить к нему надо не раньше, чем вы освоите

принципы «Небесного круговорота». Комплекс состоит из двух частей. Первая – «Упражнения алмазного архата» – укрепляет тело путем развития способности управления ци при полном или частичном напряжении тела. Вторая часть – «Укрепление ци алмазного архата» – основана на создании внешнего напряжения, используя отягощение. В классическом варианте комплекс также включает прием укрепляющих фитотерапевтических средств, растирание тела бальзамами, а также методику укрепления конечностей ударами в твердые поверхности.

Перед началом выполнения комплекса подберите себе широкий пояс из плотной ткани, закрывающий ряд активных точек – минмэнь, даньтянь. Считается, что при активных занятиях некоторыми видами инь цигун происходит «проистекание» ци из этих точек, поэтому пояс может обеспечить концентрацию ци внутри тела. Не затягивайте пояс туго, это может нарушить дыхание.

А теперь познакомьтесь с упражнениями «Алмазного архата».

1. Архат поддерживает Небо

Это упражнение выполняется так же, как и в комплексе «Восемь великих алмазных упражнений». Повторить 9 раз.

2. Гневный взгляд алмазного архата

Выполняется так же, как и в предыдущем комплексе. Повторить 9 раз.

3. Алмазный архат топчет землю

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль бедер. Язык касается верхнего нёба. Сделайте глубокий вдох через нос. Одновременно сожмите кулаки и поднимите их к пояснице центрами вверх (рис. 64).

Завершите вдох, опустите ци в даньтянь. Корпус поворачивается чуть влево. Правая нога, сгибаясь в колене, отрывается от земли, а затем с силой опускается на пол. Одновременно нанесите резкий прямой удар правым кулаком. Затем повторите то же движение с левой ноги и левой руки, одновременно отдергивая правую руку и подводя правый кулак к правой стороне поясницы центром вверх. Во время ударов делайте выдох. На одном выдохе старайтесь выполнить 6–8 ударов обеими руками. Во время удара издайте короткий негромкий звук «хэй» (рис. 65, 66).

Старайтесь синхронизировать постановку ноги на пол, удар кулаком и поворот поясницы в сторону удара. Сочетайте воедино выброс силы из даньтянь в кулак (этому способствует поворот поясницы), выдох и движение рукой.

4. Архат думает о Небе

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сжать левый кулак и поднести его к левой стороне поясницы центром вверх. Правая рука вытянута вдоль правого бедра. Язык касается верхнего нёба. Сделайте медленный глубокий вдох через нос и опустите ци в даньтянь (рис. 67).

Сосредоточьте внимание на правой руке и направьте ци в ладонь. Правая ладонь приближается к нижней части живота, тыльной стороной вверх. Затем начинайте медленно поднимать правую ладонь вверх по прямой, немного напрягая руку, будто толкаете что-то вверх. Ладонь останавливается на уровне лба. Ци из нижнего даньтянь поступает в верхний даньтянь и сосредоточивается в точке байхуэй (рис. 68, 69). На выдохе правая рука опускается по дуге вправо-вниз в начальное положение (рис 64).



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Начинающим делать это упражнение по 9 раз с каждой руки, через месяц занятий – по 10 раз. Прибавляйте раз в полмесяца по 1–5 раз и доведите общее количество повторений с каждой руки по 49 раз. Эффект этого упражнения заключен в умении сконцентрироваться на прохождении ци снизу вверх, а опуская руку, сосредоточиваться на даньтянь.

5. Архат кует железо

Встаньте прямо, расстояние между ногами – около 40 см. Согнуть немного ноги в коленях так, чтобы бедра были почти параллельны полу, ступни параллельны друг другу, колени разведены и проецируются на большие пальцы ног. Так вы принимаете стойку «всадника» – мабу. Следите за тем, чтобы спина была прямой. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз (рис. 70).

Сделайте медленный глубокий вдох, опустив ци в даньтянь. Обе ладони поворачиваются вверх и наносят рубящие удары в горизонтальной плоскости ребрами ладоней по груди. Нанести

9 ударов на задержке дыхания. Затем, сжав кулаки, 9 раз ударить ими по груди. Наконец, сделать 9 шлепков ладонями по груди всей поверхностью ладони (рис. 71–75).



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

Во время ударов направлять ци в ударяемую поверхность. С каждым ударом делать очень короткий выдох, используя обратный тип брюшного дыхания. Чуть втяните грудь. Постепенно увеличивайте силу ударов.

6. Архат выплавляет пилюлю

Немного распустите пояс, встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Опустите ци в даньтянь, полностью расслабьтесь. Обретите ровное, спокойное состояние духа, устраните отвлекающие мысли. Внимание сосредоточьте на даньтянь, глаза полуприкрыты. Сделайте медленный глубокий вдох, затем сглотните слюну.

Ладони совершают медленное давящее движение вниз от груди, будто проталкивают ци в даньтянь. Когда ладони приблизятся к низу живота, они ложатся на него всей поверхностью, будто накрывают даньтянь, левая ладонь снизу, правая – наверху. Задержите дыхание на 2–3 секунды, затем сделайте медленный выдох (рис. 76). Этим упражнением обычно завершают комплексы жесткого цигун, успокаивая ци и регулируя дыхание. Выполняйте его 10–20 минут.

«УКРЕПЛЕНИЕ ЦИ»

После подготовительного цикла, описанного выше, выполняемого в течение 270–320 дней, можно переходить к разделу «Укрепление ци». Пусть вас не смущает кажущаяся простота этих упражнений, учитесь в «малом различать великое». Перед началом занятий подберите себе груз – гантель, камень, нетяжелую штангу, удобные для хвата обеими руками. Вес груза подберите в зависимости от ваших физических возможностей, он может колебаться от 5 до 30 кг.

Затяните пояс туже, чем в предыдущем комплексе упражнений. Положите груз перед собой на пол. Встаньте прямо, сжав кулаки и чувствуя, как они наливаются ци. Руки опущены вдоль бедер. Ноги на ширине плеч.

Сделайте медленный глубокий вдох обратным типом дыхания, опустив ци в даньтянь, затем задержите дыхание. Одновременно наклонитесь в пояснице и захватите груз обеими руками, тыльные части кулаков направлены вниз (рис. 78). Медленно разогнитесь в пояснице, поднимая груз на вытянутых руках до уровня груди (средний даньтянь). На начальных этапах занятий можно немного сгибать руки в локтях. Не отклоняйте корпус сильно назад, чуть согните колени (рис. 79). Медленно выдохните через нос. Во время выдоха опустите груз плавно, без рывков.

В первой фазе занятий проделывайте это упражнение в течение 18 дней, не прерывая выполнение ни на день, по 49 раз ежедневно. Если вес груза слишком велик для вас, можете сделать перерыв между подходами, но не более чем на полминуты, причем за все упражнение его можно делать не более чем 10 раз.

Оптимальным считается, когда вы проделываете все упражнение, ни разу не остановившись.

Мастера цигун говорят, что задача этого упражнения – «вскармливание изначального ци», поэтому старайтесь добиться такого ощущения, будто груз поднимается сам, без вашего

«силового» участия. Мысленно проследите траекторию движения, как бы создав образ движения, и лишь затем действительно выполните его. Это называется «стимулировать волей циркуляцию ци», потому и советуется: «Используй волю и не используй физическую силу». Во время подъема груза направляйте ци из дантянь в руки, во время опускания груза ци возвращается в дантянь.

Через 18 дней занятий вы почувствуете не только увеличение физической силы, но и расширение ваших возможностей управлять ци. После первого этапа можете увеличить груз на 0,5–1 кг. Не поднимайте груз на пределе собственных физических возможностей, ведь цель упражнения заключена в ином. Во время выполнения упражнения «Укрепление ци» одновременно занимайтесь и комплексом «Алмазный архат». Данным упражнением желательно заниматься в 7-12 ч или 20–21 ч, однако от пробуждения утром и от ночного сна вас должно отделять не менее часа.



Рис. 77



Рис. 78

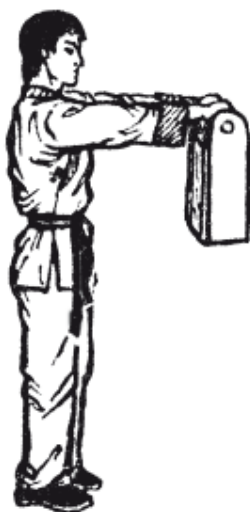


Рис. 79

«АЛМАЗНЫЕ ПАЛЬЦЫ»

Это одна из наиболее древних форм цигун, направленная на укрепление пальцев, которая широко использовалась в школах шаолиньского направления ушу. Один из настоятелей Шаолиньского монастыря вплоть до глубокой старости показывал удивительное упражнение – он выполнял стойку на одном пальце руки! Такое высокое мастерство доступно немногим, однако простейшим навыкам, дающим заметный результат, можно обучиться за 5–6 лет. Напомним, что любым вдом жесткого цигун, в том числе и «Алмазными пальцами», можно начать овладевать лишь после одного года занятий мягким цигун.

Всего известно более сотни базовых упражнений «Алмазных пальцев», многие из которых требуют прекрасного владения внутренними силами собственного организма, а также использования травяных и масляных бальзамов для втирания в пальцы. Большой раздел составляют упражнения «Алмазных пальцев», используемые традиционными китайскими медиками для проведения точечного и общего массажа аньмо.

Здесь приводятся лишь начальные упражнения «Алмазных пальцев», однако и они могут представлять определенную сложность на начальных этапах обучения. Так же как и в предыдущем комплексе, основа «Алмазных пальцев» заключена в рациональном и умелом направлении ци в пальцы, поэтому не старайтесь эти упражнения выполнять на пределе физических возможностей, пусть в основном работают не мышцы, а ваше сознание.

Каждый палец руки связан с определенным органом или функцией организма. Так, воздействуя на указательный палец, можно лечить простудные заболевания, устранить зубную боль. Упражняя средний палец, можно избавиться от болей в сердце, онемения ладоней, простудных заболеваний. Воздействие на безымянный палец помогает при головной боли, заболеваниях глаз, на мизинец – при простудных заболеваниях, расстройстве лактации, болях в области груди, психоневрозах.

Базовое упражнение

Это упражнение выполняется в промежутке с 23 до 1 ч. Примите положение сидя, желательно позицию «паньцзо». Потрите ладони друг о друга так, чтобы они разогрелись, затем мысленно направьте ток ци в точки лаогун. Прикройте глаза, язык касается верхнего неба. Положение кистей – «Когти орла», «Орлиный коготь». «Орлиные когти» располагаются по обеим сторонам поясницы, центры обращены вперед, пальцы направлены вверх. Сделайте медленный вдох, опустите ци в даньтянь, живот немного выпячивается вперед, руки плавно вперед. На вдохе ладони приближаются к пояснице, принимая положение «Когтей орла», предплечья немного напряжены, однако руки не должны дрожать от натуги (рис. 80).

Сделайте выдох. Ци из нижнего даньтянь поднимается в средний. Выполните медленный толчок вперед «Орлиными когтями», напрягая предплечья, представляя, будто толкаете перед собой большую тяжелую плиту (рис. 81).

Начинайте выполнение упражнения с 5–8 мин и в течение 3 месяцев доведите до получаса.

1. Тигр, затаившийся в засаде

Этим упражнением желательно заниматься на свежем воздухе либо в хорошо проветренном помещении. Упритесь в пол пальцами рук и ног так, чтобы тело было почти параллельно поверхности пола. Голова, позвоночник и ноги находятся на одной линии. Прикройте глаза, язык соприкасается с верхним небом.



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

Медленно сделайте вдох носом и представьте, как ци проходит в даньтянь. Затем – резкий выдох, на

правляя ци в пальцы рук. В этот момент пальцы немного захватывают землю, но не сдвигаются с места. На выдохе издайте негромкий звук «хэ», исходящий из живота (рис. 82).

Через 10–20 дней занятий подожмите мизинец, еще через 10 дней – безымянный палец, затем – большой палец, так чтобы в конце концов опираться лишь на указательный и средний пальцы. Выполняйте так от 5–6 мин до 25–30 мин ежедневно.

Китайские монахи, длительное время занимавшиеся этим упражнением, могли без труда разбивать доски кончиками пальцев и делать захваты, из которых не было возможности вырваться.

2. Ива, гнущаяся под ветром

Примите положение стоя или сидя. Сначала проведите ци по Малому Небесному круговороту. Опустите руки вдоль бедер. Затем поднимите ци в точку дантянь и одновременно опустите ци в точки вайгунань («внешняя застава»), расположенные на внешней стороне предплечий в 4–5 см от запястья, а затем в кончики пальцев. Вы должны почувствовать, как кончики пальцев нагреваются.

Медленно согните руки в локтях. Ладони располагаются перед грудью центрами вперед. Медленно опишите круг ладонями против часовой стрелки, затем, не останавливаясь, опишите круг по часовой стрелке. Внимание сконцентрируйте на кончиках пальцев. Все движение производится на выдохе при помощи живота прямым типом дыхания. Остановив руки перед грудью, медленно вдохните и вновь начните упражнение. Сначала выполняйте его медленно, затем с каждым разом ускоряйте вращение ладонями. Этим упражнением желательно заниматься после 12 ч по 5–15 мин.

3. Алмазное ложе

Упритесь пальцами левой руки в пол, правая лежит ладонью на дантянь. Носок левой ноги упирается в пол, правая нога лежит на левой. Медленно вдохните, ци от носа опускается в дантянь. Затем резко выдохните, издав звук «хай» и направив ци в пальцы рук. Левая рука резко откидывается в сторону, распрямляясь в локте. Пальцы правой руки слегка упираются в пол. Во время выдоха язык опускается от верхнего неба вниз. После выдоха расслабьтесь на мгновение, затем повторите упражнение. Прodelайте 10–20 раз, после этого смените руку. Постепенно убирайте пальцы, как в упражнении «Тигр, затаившийся в засаде» (рис. 83).

4. «Хватать воздух»

Поставьте ноги чуть шире плеч и согните их в коленях таким образом, чтобы бедра были параллельны полу, ступни параллельны друг другу. Примите стойку мабу. Вытяните руки перед собой в положение «лапа тигра». Сделайте медленный вдох прямым типом дыхания на полном расслаблении. На выдохе напрягите полностью мышцы всего тела, медленно сжимайте «лапы тигра» в кулаки, направляя ци в указательный палец. Когда кулаки уже сжаты, резко выдохните

остаток воздуха из легких, еще больше сжимая кулаки. Таким образом, ваш выдох состоит из двух фаз: медленной, плавной, и быстрой, резкой. Затем медленно разожмите кулаки, сделав вдох. На выдохе вновь сожмите кулаки, направляя на этот раз ци в средние пальцы (рис. 84, 85).



По очереди направляйте ци в указательные, средние, безымянные, мизинцы, большие пальцы, затем в точки лаогун и, наконец, во все пальцы сразу. Всего вы должны сделать общий цикл в семь сжиманий разжиманий кулаков. Повторите цикл 5–6 раз.

5. Алмазный кулак

Это упражнение требует хорошей физической подготовки и может быть рекомендовано лишь абсолютно здоровым людям. Перед его выполнением проделайте Малый Небесный круговорот и упражнение «Ива, гнущаяся под ветром».

Подойдите к стене или дереву, упритесь руками в пол на расстоянии в полшага от стены. Оттолкнувшись обеими ногами, встаньте на руки, уперевшись обеими ногами в опору. Первую неделю упражнений стойте не более 3 мин, направляя на выдохе ци в ладони. Затем переходите к следующему упражнению: из стойки на руках немного согните руки в локтях на вдохе; резко выдохнув со звуком «хэй», выпрямите руки. Повторите 15 раз.



Рис. 84



Рис. 85

Через 1–1,5 месяца занятий усложните упражнение. Стойку на руках выполняйте не на ладонях, а на кулаках. Следите за тем, чтобы во время упражнений не подогнулись запястья, это может привести к серьезной травме. После 1 месяца занятий переходите к финальной фазе

упражнения – уберите одну руку, поместив ладонь перед грудью. Опирайтесь в пол лишь одним кулаком.

Будьте крайне осторожны при выполнении этого упражнения. Если вы почувствовали неприятные ощущения – головокружение, тошноту – немедленно прекратите упражнение. Не вставайте на ноги быстро и не делайте резких движений после упражнения. Необходимо проделать 3–4 раза цигун «Открытого и закрытого». Проявите терпение, занимаясь этим упражнением.

б. «Дух Солнца и Луны»

Это одно из упражнений, пришедшее в жесткий цигун из древних даосских систем даоинь. Оно основано на теории взаимодополнения и взаимоусиления инь и ян. Поскольку ян соотносится с Солнцем и днем, то первой фазой упражнения «Дух Солнца и Луны» надо заниматься на восходе Солнца. Инь связано с Луной и ночью, поэтому вторая фаза занятий приходится на время после заката Солнца, желательнее на 22–23 ч. Считается, что «солнечная» фаза упражнений вскармливает ци, а «лунная» пестует семяцзин. Количество повторений должно быть одинаковым, лишь в этом случае в теле устанавливается гармония между инь и ян.

Примите стойку мабу и расслабьте все тело. Отрегулируйте дыхание, полностью отрешитесь. Приблизьте кулаки центрами вверх к пояснице (рис. 86). Медленно поверните корпус влево, перенося центр тяжести на левую ногу, правая нога полностью распрямляется в колене. Правая рука, распрямляясь в локте, поднимается влево – вверх на уровень головы. Одновременно правый кулак разжимается, кисть образует «лапу тигра» центром вниз. Сосредоточьте внимание на кончиках пальцев.

Не распрямляйте до конца правую руку, она должна оставаться чуть согнутой. Полное распрямление руки означает, что сила дошла до предела, поэтому возможности резкого ее выброса ограничены. При повороте корпуса левый кулак остается прижатым к пояснице. Во время этого движения сделайте медленный вдох (рис. 87).



Рис. 86



Рис. 87

Медленно, с напряжением, сожмите правый кулак, одновременно предплечье поворачивается наружу, центр кулака обращается вверх. Кулак медленно приближается к правой стороне поясицы, будто вы тяните на себя какойто тяжелый предмет; корпус разворачивается вправо; примите исходную позицию мабу. Во время этого движения сделайте мощный выдох со звуком «хэй». Звук по длине должен соответствовать выдоху и заканчиваться вместе с окончанием всего движения.

Когда рука вытягивается вперед, сосредоточьте внимание на кончиках пальцев; в момент сгибания руки ци из руки медленно опускается в даньтянь. Выполняя это упражнение утром, представьте, что через точку лаогун в руку входит янци, или солнечный свет, а вечером – иньци, или сияние луны.

Не разучивайте весь комплекс сразу, заниматься им в полном объеме можно через 1,5–2 месяца после начала занятий. У начинающих на выполнение всего комплекса должно уходить 20–25 мин в день, нормальное же время занятий составляет около 1 ч.

ГЛАВА 5

КОНЦЕПЦИЯ «ВНУТРЕННЕГО ИСКУССТВА» И СИСТЕМА НЭЙГУН В ШАОЛИНЬСКОЙ ТРАДИЦИИ

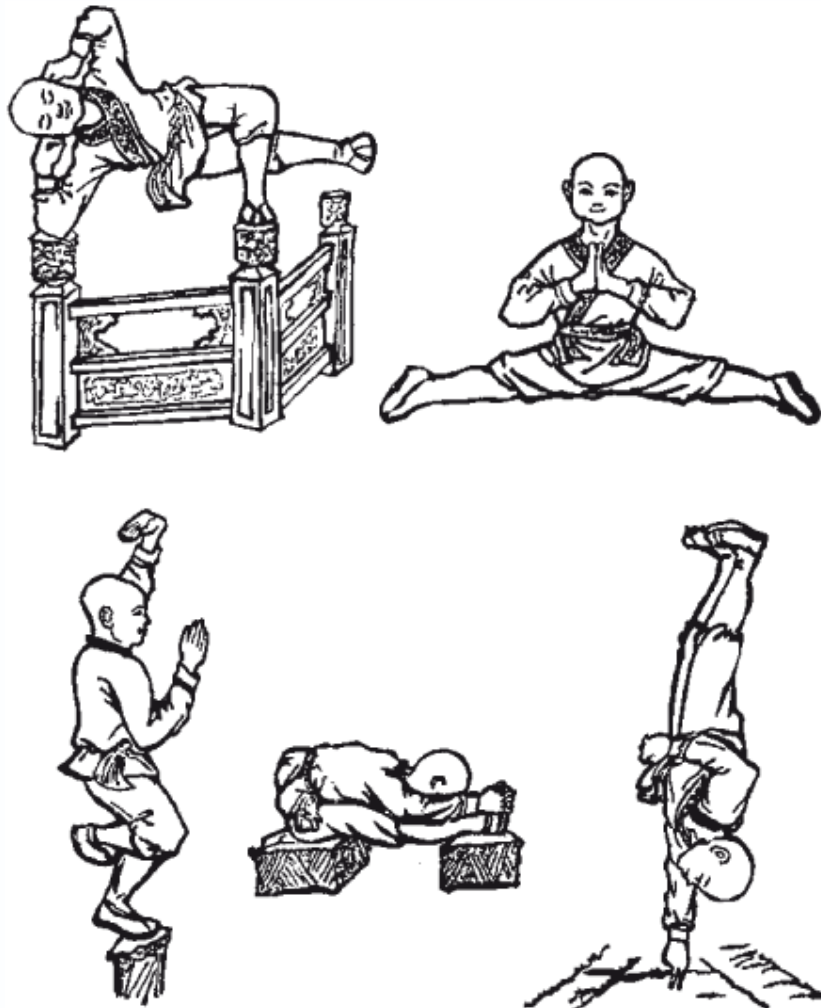
Методы нэйгун («внутреннее искусство», «внутренняя работа») в шаолиньском ушу понимались как практика укрепления собственного тела путем налаживания циркуляции ци и достижение крепости духа через буддийские методы медитации. Они включали в себя комплексы дыхательных и медитативных упражнений, гигиенические и диетологические предписания, а также особый тип духовного воспитания.

Шаолиньское искусство включает несколько десятков комплексов нэйгун: бадуаньцзин («Восемь отрезков парчи»), да шаолинь нэйгун («Большой комплекс внутреннего шаолиньского искусства»), цзиньгун («Легкое искусство»), дунцзягун («Искусство ребенка») и другие.

Дунцзягун – «Искусство ребенка» – необычайно сложный и полезный комплекс, состоящий из шестнадцати основных упражнений. Этим комплексом можно было овладеть, лишь начав изучать его в детстве, ибо в зрелом возрасте многие упражнения, в частности развивающие гибкость и равновесие, были уже недоступны.

Первые позиции – сидя и стоя со сложенными перед грудью руками – предназначались для медитации, концентрации внимания и регулирования дыхания перед остальными, более сложными упражнениями. Упражнение «Ударить ногой в небо» предусматривало стойку на одной ноге, другую ногу следовало поднять к голове и полностью выпрямить так, чтобы стопа смотрела вверх. Другое упражнение, «Чаньское искусство двух пальцев», заключалось в стойке на одной руке на двух пальцах. Существовало более сложное упражнение – стойка на голове, когда ладони прижаты к бедрам. Это требовало не только великолепного чувства равновесия, но и

серьезных достижений в практике нэйгун, потому что посредством одних лишь физических усилий такую позицию принять невозможно. Занимаясь «Искусством ребенка», монахи учились раскалывать камни ударом, удерживать равновесие в сложных позициях и многое другое.



Упражнения комплекса дунцзягун

«72 искусства Шаолиня» – система, состоящая из 72 классических тренировочных упражнений нэйгун, создание которой приписывается Цзюэюаню. 26 из них относились к мягкому разделу и способствовали «внутреннему укреплению», остальные были объединены в жесткий раздел и развивали внешний, силовой аспект.



Одной из самых знаменитых систем шаолиньских методов нэйгун считается ицзиньцзин, чье название можно перевести как «Канон об изменениях в мышцах», или «Канон преобразования мышц». Многие авторы в работах, посвященных истории шаолиньского ушу, высказывают мнение, что именно в ицзиньцзин изложены секреты ранних видов ушу, представляющих комплекс приемов, которые преподавал сам Бодхидхарма монахам.

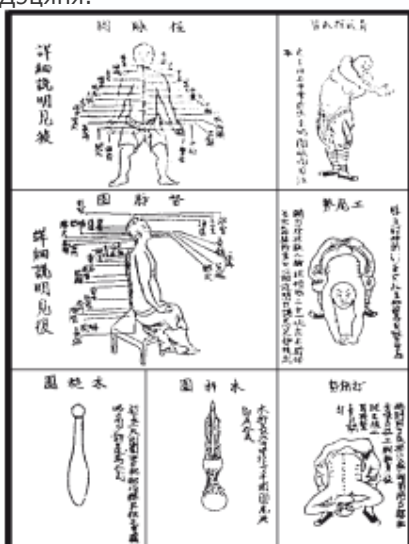
Ицзиньцзин по праву считается основным и базовым комплексом, с которого начинается обучение шаолиньской внутренней традиции.

Шаолиньская традиция гласит, что ицзиньцзин был составлен самим Бодхидхармой перед тем, как он покинул монастырь, и поэтому традиционно именуется «Дамо ицзиньцзин» – «Канон изменения в мышцах», составленный Бодхидхармой. Если точно следовать легенде, Бодхидхарма оставил монахам, перед тем как покинуть монастырь, два трактата по основам духовной и физической практики: ицзиньцзин и «Сисуйцзин» («Канон об омовении спинного мозга»). Оригинал «Сисуйцизна» был утрачен, а затем, уже в XVIII–XIX вв., написан заново, однако мы не знаем, насколько он соответствует оригиналу. Ицзиньцзин же сохранился в целостном виде и считался долгое время «величайшей тайной монастыря Шаолинь».

Возможно, что реальные события были несколько иными. Существует, в частности, версия, что трактат изначально был создан не в монастырской среде, но среди народных мистических школ, и уже затем в XVII–XIX вв. попал в монастырь. Сегодня существует несколько версий трактата, хранящихся в архивах Шаолиня. Они несколько отличаются по тексту, однако последовательность комплекса совпадает.

Долгое время текст ицзиньцизна и методики, изложенные в нем, считались тайными и передавались лишь внутри Шаолиньского братства. Однако само название ицзиньцзин стало широко популярным, поэтому по всему Китаю появилось немало «подражаний» под древнюю систему, естественно, не представляющих собой ни полноценной духовной практики, ни дающей той эффективности, которую даровал истинный канон. Сегодня наиболее известным шаолиньским наставником, носителем традиций ицзиньцизна, считается Ши Дэцзянь.

С XVIII в. этот комплекс вошел в каждодневную практику шаолиньских монахов, независимо от того, практиковали они ушу или нет. Он рассматривался как основное оздоровительное и медитативное упражнение, как способ поддержания гибкости тела и чистоты сознания. С конца 80-х – начала 90-х гг. XX столетия комплекс ицзиньцзин стал преподаваться в ряде учебных заведений в уезде Дэнфэн, где располагается Шаолиньский монастырь. Он также является одним из основных базовых комплексов Международной федерации шаолиньского ушу (МФШУ) и Международной академии ушу Шаолиньского монастыря. В 1998 г. под эгидой МФШУ в США прошел показательный фестиваль ицзиньцзин, где демонстрировался не только сам комплекс, но также и те удивительные эффекты, которых можно достигнуть, благодаря регулярной практике этого канона. Начиная с 1996 г., российские представители и члены Федерации шаолиньских боевых искусств начали активную практику этого комплекса под руководством наставника Ши Дэцзяня.



Иллюстрации «Ицзиньцзина»: иглы и молоточки для воздействия на точки, гимнастические упражнения

КОМПЛЕКС ИЦЗИНЬЦЗИН ЧТО ТАКОЕ ИЦЗИНЬЦЗИН

Прежде всего, это система, направленная на комплексную регуляцию организма, изложенная в трактате ицзиньцзин. Основную часть этой системы представляет собственно комплекс ицзиньцзин, который состоит из двенадцати основных упражнений, выполняемых, в общей сложности, от 10–15 минут до получаса, а также определенные способы дыхания и концентрации внимания, методика тренировок.

Основная цель ицзиньцзина – наладить правильную циркуляцию ци внутри организма. Этот комплекс на протяжении веков является своеобразным транслятором традиций шаолиньского ушу, секреты и тонкости которого передавались опытными учителями ученикам «от сердца к

сердцу», используя опыт учительства, накопленный за столетия существования шаолиньской традиции боевых искусств.

Название ицзиньцзин во многом связано с названием другого классического китайского трактата «Ицзин» (т. е. первый и третий иероглифы совпадают) – «Канон перемен», который лежит в основе китайской философской мысли и передает древние мистические представления о мире как о вечно текущем потоке изменений и метаморфоз. Лишь следование этим изменениям позволяет человеку находиться в гармоничном соответствии со Вселенной. Вероятно, при составлении трактата ицзиньцзин популярность «Ицзина» оказала немалое влияние на название шаолиньского канона: «Канон изменения в мышцах» как бы переносил теорию вселенских трансформаций на уровень человеческого тела, с уровня макрокосма на микрокосм.



Второй иероглиф в названии ицзиньцзин обычно переводится как «мышцы», и порой может показаться, что методики, переданные в трактате, предназначены лишь для тренировки мышц. Однако в более широком значении иероглифа «цзинь» он обозначает всякую человеческую плоть, живую ткань организма. Таким образом, трактат передает общую методику трансформаций живой материи человеческого организма.

СПОСОБЫ ИЗУЧЕНИЯ ИЦЗИНЬЦЗИНА

На основе методик МФШБИ в том случае, если ицзиньцзин преподается в рамках общей программы шаолиньского ушу, на изучение этого комплекса отводится 12 часов (приблизительно 16 занятий по 45 минут или 24 занятия по 30 минут с учетом того, что на тренировках изучаются и другие формы и само занятие составляет 2–3 часа). Из них 4 часа отводится на изучение формы движений, 3 часа – на изучение способов дыхания и психоконцентрации, 2 часа – на изучение теоретических основ ицзиньцзина, 3 часа – на закрепление материала. В дальнейшем ицзиньцзин вводится в программу каждой тренировки как начальный и заключительный этапы.

Если ицзиньцзин изучается отдельно, то время строго не оговаривается. Тем не менее, лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось или его выполнение связано с каким-то дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к новому движению, пока целиком не изучите старое.

2. Первоначально следует изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнять комплекс с ровным естественным дыханием.

3. Переходите к проработке методов концентрации и конкретных способов дыхания не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили комплекс и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ИЦЗИНЬЦЗИН

Существует несколько базовых способов практики ицзиньцзин.

1. Как отдельный комплекс.

Ицзиньцзин можно практиковать как отдельный комплекс, т. е. вне связи с другими комплексами ушу.

Первый раз ицзиньцзин лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром его лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки. Второй раз следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось – это стимулирует циркуляцию ци в организме.

Второй раз комплекс выполняется вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость. Шаолиньские монахи традиционно практикуют его в 6–8 утра и в 11–12 ночи, хотя, разумеется, здесь могут быть и различные вариации.

В середине дня, в 15–16 или 18–19 часов, полезно также сделать еще раз ицзиньцзин для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

2. В составе общей шаолиньской тренировки.

Если ицзиньцзин является частью полноценной шаолиньской практики, он должен быть интегрирован в каждодневную тренировку. В течение тренировки он выполняется несколько раз. В самом начале, после традиционного приветствия – для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей. В конце тренировки – для восстановления организма. Ицзиньцзин следует также выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных таолу и т. д. Нередко в этом случае практикуется не полностью комплекс, а два-три упражнения из него.

ТИПЫ ДЫХАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ ИЦЗИНЬЦЗИН

1. Нижнее дыхание. (Цзыжань ху си.)

Вдох через нос. На вдохе, нижняя часть живота сильно выпячивается вперед. Ци опускается в нижний даньтянь (центральная точка нижнего даньтянь, точка цихай). Выдох производится через нос или через рот в зависимости от выполняемой формы. На выдохе живот втягивается.

2. Естественное дыхание. (Шунь ху си.)

Вдох через нос. Дыхание производится верхней частью живота. На вдохе диафрагма поднимается, живот естественно выпячивается вперед. Выдох производится через нос или через рот в зависимости от выполняемой формы. На выдохе живот естественно втягивается.

3. Обратное дыхание. (Ни ху си.)

Вдох через нос. На вдохе грудь поднимается, живот втягивается. Выдох производится через нос. На выдохе грудь опускается, мышцы живота расслабляются, живот немного выпячивается вперед.

ПОЛОЖЕНИЯ КИСТЕЙ РУК (ШОУСИН), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ ИЦЗИНЬЦЗИН



Ладонь (чжан). Четыре пальца прижаты друг к другу и направлены вверх, ребро ладони – вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони.



Кулак (1) (цюань). Пальцы плотно прижаты друг к другу и собраны вовнутрь. Большой палец лежит поверх указательного и среднего.



Когти тигра (ху чжуа). Пальцы разведены в стороны, первые и вторые фаланги пальцев согнуты. Кончики пальцев направлены вовнутрь. Центр ладони направлен вперед.



Когти дракона (лун чжуа). Четыре пальца прижаты друг к другу. Первая и вторая фаланги пальцев немного согнуты вовнутрь. Ребро ладони – вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони.



Кулак (2). Пальцы прижаты друг к другу. Первые и вторые фаланги пальцев немного согнуты, пальцы подобраны вовнутрь, образуя форму цилиндра. Большой палец накрывает указательный и средний пальцы в области ногтей.

ПОЗИЦИИ НОГ (БУ СИН), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ ИЦЗИНЬЦЗИН



Бинбу. Ноги выпрямлены в коленях. Носки разведены в стороны, расстояние между пятками – приблизительно 10 см, между носками – 15 см.



Мабу. Расстояние между ногами 60–70 см. Ноги согнуты в коленях. Колени проецируются на носки.



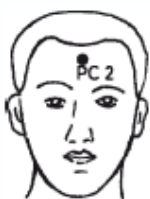
Гунбу. Нога делает большой шаг вперед, расстояние между ногами – 80–100 см. Впередистоящая нога согнута в колене, колено проецируется на носок. Носок слегка повернут вовнутрь, бедро параллельно земле. Сзадистоящая нога выпрямлена в колене. Стопы параллельны.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КОМПЛЕКСЕ ИЦЗИНЬЦЗИН

На рисунках использованы французские буквенно-цифровые обозначения акупунктурных точек, признанные большинством специалистов как международные.



Байхуэй. Точка расположена на теменной части головы, в углублении на середине линии, соединяющей верхушки ушей. (VG 20.)



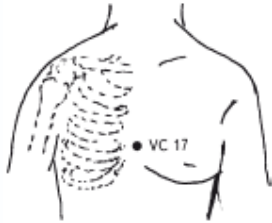
Эчжун. Точка расположена на передней линии лба. (PC 2.)



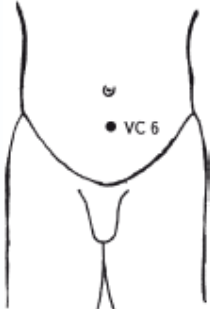
Иньтан. Расположена на середине линии, соединяющей внутренние углы бровей. (PC 3.)



Лаогун. При сжатой в кулак кисти, точка расположена у локтевого края третьего пальца, на проксимальной поперечной складке ладони («Линии головы»). (MC 8.)



Таньчжун. Центральная точка переднесрединного меридиана, расположена на срединной линии грудины, на уровне четвертого межреберья. (VC 17.)



Цихай. Точка расположена на 1,5 цуня ниже пупка. (Величина индивидуального цуня равна расстоянию между концами кожных складок средней фаланги третьего пальца руки – правой у женщин и левой у мужчин. Для определения индивидуального цуня нужно соединить кончики первого и третьего пальцев с образованием кольца. (VC 6.)



Хуэйинь. Точка расположена между анусом и мошонкой (у мужчин) и анусом и задней спайкой больших половых губ (у женщин). (VC 1.)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ (ЮЙБЭЙШИ)



Исходное положение: плечи расслаблены, руки естественно опущены вдоль тела, ноги в коленях чуть согнуты, расстояние между пятками – приблизительно 10 см, между носками – 15 см. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Нижнее дыхание. Взгляд направлен вперед.



На вдохе руки медленно поднять вверх перед собой, пальцы направлены друг к другу. Центры ладоней направлены вперед. Над головой движение рук остановить, руки в локтях чуть согнуты. Взгляд направлен вверх.



На выдохе ладони через стороны медленно опустить вниз и сложить вместе у живота на уровне нижнего даньтянь.^[1] Руки естественно согнуты в локтях, ладони прижаты к животу. Центры ладоней направлены вверх (правая рука над левой).

Дыхание: вдох через нос, на вдохе кончик языка прижимается к верхнему небу, ци опускается в нижний даньтянь. На выдохе кончик языка опускается к нижним зубам, ци по переднесрединному меридиану опускается вниз к точке хуэйинь, далее по позвоночнику поднимается к точке байхуэй и выходит через нос. Глаза чуть приоткрыты, взгляд направлен на кончик носа. Внимание сконцентрировано на нижнем даньтянь. В этом положении следует находиться одну минуту.

ВЭЙТО^[2] ПРЕПОДНОСИТ ПАЛИЦУ.

ПЕРВАЯ ФОРМА (ВЭЙТО СЯНЬ ГАНЬ ДИ ШИ)

Нижнее дыхание

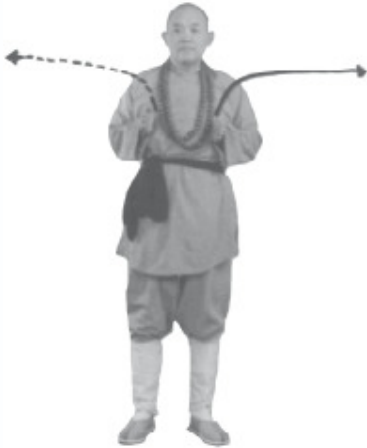
На вдохе медленно поднять ладони перед собой вверх. Средние пальцы соприкасаются, локти направлены вниз. Центры ладоней направлены вовнутрь. На уровне точки таньчжун движение рук остановить. Взгляд направить на ладони. Расстояние между ладонями и грудью – 5–10 см, между пальцами обеих ладоней – 1–3 см. Предплечья и ладони образуют окружность, будто держат шар. Концентрация на точках лаогун.



Продолжая вдох, ладони подносим ближе к груди и делаем несильное надавливание средними пальцами рук на точку таньчжун. Взгляд направлен вперед. Концентрация на точке таньчжун.

ВЭЙТО ПРЕПОДНОСИТ ПАЛИЦУ.

ВТОРАЯ ФОРМА (ВЭЙТО СЯНЬ ГАНЬ ДИ АР ШИ)



На выдохе. Локти прижать к корпусу, ладони развернуть пальцами вперед. Центры ладоней направлены друг к другу. Взгляд – вперед.

Выдох выполняется через рот, сложите губы «трубочкой» и медленно и беззвучно выполняйте выдох (тип дыхания – «ту»).



Продолжая выдох, пальцы рук развернуть наружу. Центры ладоней направлены вперед. Выпрямите руки в локтях, разводя их в стороны, ладони делают колющие движения в стороны. Во время движения концентрация на кончиках пальцев. В конечной фазе руки выпрямляются в локтях, центр тяжести переносится вперед на носки. Ладони развернуть центрами вниз. Взгляд направлен вперед. Концентрация на точке иньтан.

ВЭЙТО ПРЕПОДНОСИТ ПАЛИЦУ.

ТРЕТЬЯ ФОРМА (ВЭЙТО СЯНЬ ГАНЬ ДИ САНЬ ШИ)



Обратное дыхание.

На вдохе центр тяжести перенести с носков немного назад в естественное положение. Центры ладоней развернуты вниз. Ладони через стороны опустить вниз, после чего, центры ладоней развернуть вперед. Руки сгибаются в локтях, предплечья поднимаются вверх, локти прижаты к корпусу. Центры ладоней развернуть вверх. Пальцы рук направлены назад. Взгляд – вперед. Концентрация на точках лаогун.



На выдохе. Ладони выполняют медленное отталкивающее движение вверх, в конечной фазе руки чуть согнуты в локтях. Центры ладоней развернуты вверх. Пальцы рук направлены назад. Руки образуют форму буквы U. Взгляд – вперед.



Продолжая выдох, центр тяжести перенести вперед. Пятки оторвать от земли, запястья развернуть наружу так, чтобы средние пальцы соприкасались. Одновременно с этим сомкнуть зубы, кончик языка поднести к верхнему небу, ци сконцентрировать в области среднего даньтянь. В этом положении следует находиться 30 секунд.

ПОМЕНЯТЬ ЗВЕЗДУ В СОЗВЕЗДИИ

(ЧЖАЙ СИН ХУАНЬ ДО УШИ)



Обратное дыхание.

А. Правосторонняя форма.

На выдохе опустите пятки на землю, встав на полную стопу, одновременно опустите ладони через стороны вниз. Ладони сжимаются в кулаки и подносятся к бедрам, центры кулаков направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе кулаки раскрываются в ладони. Правая ладонь отводится влево и останавливается на уровне живота слева. Центр ладони направлен вниз. Левая ладонь заводится за спину и прижимается тыльной стороной к пояснице. Ладонь развернута центром вверх. Пальцы направлены вправо. Взгляд – на правую кисть.



Продолжая вдох, разверните правую ладонь центром вниз, пальцы направлены влево, сделайте ладонью движение слева направо вверх по дуге и остановите ее над головой. Центр ладони развернут вправо, пальцы направлены вперед. Одновременно левая ладонь выполняет давящее движение вниз влево. На выдохе голова разворачивается вправо. Взгляд – на правую кисть. Концентрация на точках лаогун.



Б. Левосторонняя форма.

На вдохе левую ладонь через сторону поднять вверх и поднести к правой, остановив движение на центральной линии тела над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на кисти рук.



На выдохе руки через стороны опустить вниз. Ладони сжать в кулаки и поднести к бедрам. Центры кулаков направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе кулаки раскрываются в ладони. Левую ладонь отвести вправо и остановить движение на уровне живота справа. Центр ладони направлен вверх. Одновременно правую ладонь завести за спину и прижать к поясице. Ладонь развернута центром вниз. Пальцы направлены влево. Взгляд – на левую кисть.



Продолжая вдох, левую ладонь развернуть центром вниз, пальцы направлены вправо, выполнить движение ладонью справа налево вверх по дуге и остановить ладонь над головой. Центр ладони развернут влево, пальцы направлены вперед. Одновременно выполните правой ладонью давящее движение вниз вправо. На выдохе разверните голову влево. Взгляд – на левую кисть. Концентрация на точках лаогун.

Важные моменты. В конечной фазе, когда одна рука поднята ладонью вверх, а вторая выполняет давящее движение ладонью вниз, стремитесь почувствовать связь между центральными точками ладоней лаогун. Руки выпрямляются одновременно, представляйте, будто раздвигаете сферу.

ВОЛОЧИТЬ ЗА ХВОСТ ДЕВЯТЬ КОРОВ

(ДАО ЧЖУАЙ ЦЗЮ НЮ ВЭЙ ШИ)



Обратное дыхание.

А. Правосторонняя форма.

На вдохе сделайте правой ногой полшага вправо в сторону. Разверните корпус на 90 градусов вправо. Одновременно правую ладонь поднимите перед собой и поднесите к левой, остановите

движение ладони на уровне центральной линии корпуса над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – вверх.



Продолжая вдох, опустите ладони через стороны вниз, сожмите ладони в кулаки (в данном случае кулак формируется следующим образом: большой палец руки накрывает указательный и средний пальцы в области первых фаланг, остальные пальцы чуть согнуты; кулак сформирован таким образом, будто вы сжимаете хрупкий цилиндр). Руки сгибаются в локтях. Предплечья поднять вверх и скрестить на уровне груди, правое предплечье – над левым. Центры кулаков развернуты вовнутрь. Одновременно правая нога сгибается в колене, левая отставляется назад. Ноги образуют правостороннюю стойку гунбу («стойка лука»). Взгляд направлен на кулаки. Концентрация на точке байхуэй.



На выдохе сделайте медленное движение правым кулаком от груди вперед по прямой линии. Центр кулака направлен вниз. Подведите левый кулак к левой стороне груди, затем заведите его назад за спину и сделайте им толчок назад вниз вдоль корпуса. Выпрямите руки таким образом, чтобы левая рука была параллельна левой ноге. Центр правого кулака направлен вниз. Центр левого кулака направлен вверх. Под давлением корпуса левая нога отодвигается назад. Ноги образуют низкую стойку гунбу. Представьте, что поток ци устремляется в кончики пальцев правого кулака. Взгляд на правый кулак. Концентрация на точке иньтан. В этом положении следует находиться 30 секунд.



На вдохе.левой ногой сделайте шаг вперед, корпус разверните на 90 градусов влево. Одновременно кулаки раскрываются в ладони, левую ладонь поднесите к правой, ладони поднять над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на кисти рук.



Б. Левосторонняя стойка.

Продолжая вдох, ладони опустить через стороны вниз. Затем ладони сожмите в кулаки и согните руки в локтях таким образом, чтобы поднять и скрестить предплечья на уровне груди, левое предплечье над правым. Центры кулаков развернуты вовнутрь. Одновременно левую ногу согнуть в колене, правую отставить назад. Ноги образуют левостороннюю стойку гунбу. Взгляд – на кулаки. Концентрация на точке байхуэй.



На выдохе. Сделайте медленное движение левым кулаком от груди вперед перед собой, выпрямляя руку в локте. Центр кулака направлен вниз. Одновременно правым кулаком медленно выполнить движение вдоль корпуса назад за спину. Руки выпрямить в локтях. Центр левого

кулака направлен вниз. Центр правого кулака направлен вверх. Немного отведите правую стопу назад, приняв, таким образом, низкую левостороннюю стойку гунбу. Направьте ци в кончики левого кулака. Взгляд – на левый кулак. Концентрация на точке иньтан. В этом положении следует находиться 30 секунд.

ВЫПУСТИТЬ КОГТИ, РАСПРАВИТЬ КРЫЛЬЯ

(ЧУ ЧЖУА ЛЯН ЧИ ШИ)



Обратное дыхание.

На вдохе подведите левую стопу к правой, приняв позицию бинбу. Одновременно кулаки раскрываются в ладони. Правую ладонь поднести к левой. Ладони поднять над головой и развести в стороны. Ладони развернуты центрами наружу. Пальцы направлены вверх. Взгляд – прямо. Концентрация на точке эчжун.



Продолжая вдох, опустите ладони через стороны вниз, сделав при этом вращение кистями, согните руки в локтях, подведите предплечья к корпусу на уровне груди. Ладони развернуты центрами вперед. Пальцы направлены вверх.



На медленном выдохе сделайте толкающее движение вперед на уровне груди, расстояние между ладонями – 10–15 см. В конечной фазе толчка немного наклоните корпус вперед, и, не распрямляя руки до конца в локтях, сделайте ладонями негромкий хлопок, резко закончив выдох. Взгляд – на ладони. Во время толкающего движения ладонями, сконцентрируйтесь на нижнем даньтянь. Вышеописанные движения, а именно: разведение рук в стороны (на вдохе), толкающее движение ладонями (на выдохе) и хлопок, следует выполнить всего либо три, либо семь раз.

ДЕВЯТЬ ДУХОВ ВРАЩАЮТ МЕЧАМИ

(ЦЗЮ ГУЙ БА МА ДАО ШИ)



Естественное дыхание. А. Правосторонняя форма.

На вдохе отведите левую стопу назад на полшага и разверните корпус на 90 градусов влево. Одновременно ладони поднимите над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на кисти рук.



На выдохе ладони через стороны опускаются вниз. Сожмите ладони в кулаки и поднесите кулаки к бедрам. Центры кулаков направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе раскройте кулаки в ладони. Правая ладонь идет влево и останавливается на уровне живота слева. Центр ладони направлен вверх. Одновременно левая ладонь заводится за спину и прижимается к пояснице. Ладонь развернута центром вверх. Пальцы направлены вправо. Взгляд – на кисть правой руки.



Продолжая вдох, сделайте правой ладонью движение вправо вверх и остановите ладонь над головой, развернув ее центром влево. Пальцы направлены вверх. Взгляд – на правую руку.



Из этого положения положите предплечье правой руки на голову и прижмите правую ладонь к левой части лица. На выдохе поверните голову вправо и немного вверх, растягивая мышцы шеи, при этом правая ладонь делает давящее движение на левую часть лица. Одновременно корпус разворачивается вправо, левая ладонь, прижимаясь к позвоночнику тыльной стороной, поднимается вверх и останавливается между лопатками. Центр ладони развернут вниз. Взгляд – вверх вправо. В этом положении следует находиться 30 секунд.



На вдохе верните корпус в исходное положение. Одновременно подведите левую ладонь к правой. Ладони поднимаются над головой. Центры ладоней развернуты вперед. Взгляд – на кисти рук.



Б. Левосторонняя форма.

На выдохе ладони через стороны опускаются вниз, затем сжимаются в кулаки и подносятся к бедрам. Центры кулаков направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе кулаки раскрываются в ладони. Левая ладонь идет вправо и останавливается на уровне живота справа. Центр ладони направлен вверх. Одновременно правая ладонь заводится за спину и прижимается к поясице. Ладонь развернута центром вверх. Пальцы направлены влево. Взгляд – влево.



Продолжая вдох, левая ладонь делает движение влево вверх и останавливается над головой. Ладонь развернута центром вправо. Пальцы направлены вверх. Взгляд – на левую руку.



Из этого положения положите предплечье левой руки на голову и прижмите левую ладонь к правой части лица. На выдохе голова поворачивается влево, растягивая мышцы шеи, при этом левая ладонь делает давящее движение на правую часть лица. Одновременно корпус разворачивается влево, правая ладонь, прижимаясь к позвоночнику, поднимается вверх и останавливается между лопатками. Ладонь центром развернута вниз. Взгляд – вверх. В этом положении следует находиться 30 секунд.

ПРИСЕСТЬ НА ТРЕХ УРОВНЯХ

(САНЬ ПАНЬ ЛО ДИ ШИ)



Нижнее дыхание.

На вдохе корпус возвращается в исходное положение. Правая ладонь подносится к левой, ладони поднимаются над головой. Центры ладоней развернуты вперед. Взгляд – на кисти рук.



На выдохе ладони через стороны опустить вниз и остановить движение на уровне живота. Центры ладоней направлены вверх. Пальцы направлены друг к другу. Взгляд – вперед.



На вдохе ладони медленно поднять перед собой, при этом следует представлять, будто вы поднимаете тяжелую чашу, стоящую на ладонях. Ладони остановить на уровне груди. Руки чуть согнуты в локтях. Центры ладоней направлены вверх. Пальцы направлены вперед. Взгляд – вперед.



Делаем очень медленный выдох через рот, округлив губы (дыхание типа «ту»), одновременно ладони разворачиваются центрами вниз и медленно делают давящее движение вниз и немного в стороны, скользя вдоль внешних поверхностей бедер. Ноги сгибаются в коленях, образуя высокую стойку мабу. Грудь естественно расправлена, спина выпрямлена, однако при этом стремитесь не напрягать корпус. Движение ладоней остановить на уровне коленей. Кончик языка поднимается к верхнему небу. Глаза широко, но без напряжения, открыты, взгляд – вперед. Концентрируемся на точке соприкосновения языка и неба. В этом положении находимся одну минуту. Дыхание естественное.



На вдохе ноги выпрямить в коленях. Одновременно центры ладоней развернуть вверх. Руки в локтях чуть согнуты. Ладони медленно поднять вверх с ощущением тяжести на ладонях и остановить на уровне груди. Руки чуть согнуты в локтях. Центры ладоней развернуты вверх. Пальцы направлены вперед. Взгляд – вперед.



Делаем выдох через рот, округлив губы, одновременно ладони разворачиваются центрами вниз и делают медленное давящее движение вниз, ноги сгибаются в коленях, образуя низкую стойку мабу. Грудь расправлена, спина выпрямлена. Движение рук остановить на уровне колен. Кончик языка прижимается к верхнему небу. Глаза широко, но без напряжения, открыты, взгляд – вперед. Концентрация на точке соприкосновения языка и неба. В этом положении находимся одну минуту. Таким образом, это движение является повторением предыдущей фазы, однако на этот раз следует приседать немного ниже.



На вдохе ноги выпрямить в коленях. Одновременно центры ладоней развернуть вверх. Руки в локтях чуть согнуты. Ладони медленно поднять вверх с ощущением тяжести на ладонях и остановить на уровне груди. Центры ладоней развернуты вверх. Пальцы направлены вперед. Взгляд – вперед.



На выдохе ладони разворачиваются и делают медленное давящее движение вниз. Ноги сгибаются в коленях до тех пор, пока колени и ладони одновременно не коснутся земли. После того, как вы приняли эту позицию, кончик языка прижимается к верхнему небу. Поднимите голову немного вверх, выпрямитесь и немного прогните спину. Глаза открыты, взгляд – вверх. Концентрируемся на точке соприкосновения языка с верхним небом. В этом положении находимся одну минуту.

Важные моменты. Несмотря на то, что это упражнение связано с низкими позициями, старайтесь выполнить его предельно плавно, без рывков. Делая выдох через рот и округлив губы, представляйте, что вы «прожигаете» своим дыханием пространство перед вами. При этом сам выдох выполняется очень медленно, без звуковых эффектов.

МОЛОДОЙ ДРАКОН ВЫПУСКАЕТ КОГТИ

(ЦИНН ЛУН ТАНЬ ЧЖУА ШИ)

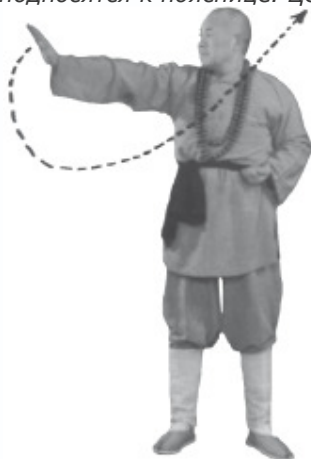


Естественное дыхание.

На вдохе ладони, предплечья и колени отрываются от земли, корпус выпрямляется. Ладони поднимаются вверх над головой. Центры ладоней развернуты вперед, пальцы немного соприкасаются. Взгляд – на ладони. Старайтесь подниматься без рывков, очень плавно.



На выдохе ладони через стороны опускаются вниз. На вдохе ладони сжимаются в кулаки и подносятся к поясице. Центры кулаков развернуты вверх. Взгляд – вперед.



А. Правосторонняя форма.

На выдохе правый кулак раскрывается в «когти дракона», локоть правой руки отводится чуть в сторону. Центр ладони разворачивается вниз. Предплечье описывает окружность по часовой стрелке перед собой и отводится вправо до уровня плеч. Взгляд – на правую кисть. Концентрация на точке лаогун правой ладони.



Правая ладонь продолжает движение вниз влево, одновременно рука сгибается в локте, предплечье прижимается к груди. Запястье правой ладони прижимается к левому плечу. Голова немного отклоняется влево таким образом, чтобы сделать основанием большого пальца легкое надавливание под ухом. Центр ладони развернут назад. Пальцы направлены влево вверх. Корпус чуть развернут вправо. Взгляд – влево.

Б. Левосторонняя форма.

На вдохе левый кулак раскрывается в ладонь. Левая ладонь через сторону поднимается вверх. Одновременно правая ладонь идет по дуге вверх и задерживается над головой на уровне центральной линии тела. Ладони центрами развернуты вперед. Взгляд – на кисти рук.



На выдохе ладони через стороны опускаются вниз. На вдохе ладони сжимаются в кулаки и подносятся к бедрам. Центры кулаков развернуты вверх. Взгляд – вперед. На выдохе левый кулак раскрывается в «когти дракона». Локоть левой руки отводится чуть в сторону. Центр ладони направлен вниз. Предплечье описывает окружность по часовой стрелке перед собой и отводится влево до уровня плеч. Взгляд – на левую кисть. Концентрация на точке лаогун левой ладони.



Левая ладонь продолжает движение вниз вправо, рука сгибается в локте и прижимается предплечьем к груди. Запястье левой ладони прижимается к левому плечу. Наклоните голову немного вправо таким образом, чтобы сделать основанием большого пальца легкое надавливание под ухом. Центр ладони развернут назад. Пальцы направлены вправо. Корпус чуть развернут влево. Взгляд – вправо вверх.

Важные моменты. Эта позиция сочетает дыхательное упражнение и массаж точки непосредственно под мочкой уха. Она способствует устранению головной боли или тяжести в голове. Широкая дуга, описываемая рукой, способствует прохождению ци по переднесрединному меридиану вдоль центральной линии тела. В момент нажатия основанием большого пальца на точку под ухом немного задержитесь в этой позиции. Старайтесь не вызывать болевых ощущений надавливанием и не задерживайте дыхание.

ЛЕЖАЩИЙ ТИГР БРОСАЕТСЯ НА ДОБЫЧУ

(ВО ХУ ПУ ШИ ШИ)



Естественное дыхание.

На вдохе правый кулак раскрывается в ладонь. Правую ладонь через сторону поднять вверх и над головой соединить с левой. Центры ладоней развернуты вперед. Взгляд – вперед.



На выдохе ладони через стороны опустить вниз. Ладони сжимаются в кулаки и прижимаются к бедрам. Центры кулаков развернуты вверх. Взгляд – вперед.



Нижнее дыхание.

А. Правосторонняя форма.

На вдохе сделайте правой ногой полшага вправо в сторону. Одновременно кулаки раскрываются в ладони. Ладони через стороны поднимаются вверх, останавливаются над центральной линией тела над головой. Взгляд – на кисти рук.



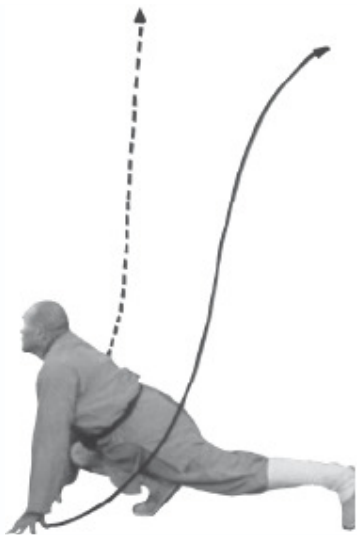
На выдохе разверните ступни и корпус вправо на 90 градусов. Одновременно ладони делают движение через стороны вниз вперед и останавливаются на уровне живота. Руки выпрямлены в локтях. Центры ладоней развернуты вверх. Взгляд – на руки.



На вдохе ладони опускаются к бедрам, центры ладоней развернуты вперед. Одновременно центр тяжести переносится на левую ногу, носок правой ноги отрывается от земли. Корпус немного отклоняется назад.



Продолжая выполнять вдох, отведите ладони назад. Предплечья описывают окружность. На выдохе ладони принимают форму «когтей тигра», пальцы немного сжимаются, будто делают захват. Взгляд – на руки.



Продолжая медленный выдох, сделайте «когтями тигра» медленное давящее движение вперед и немного вниз. Сначала выполняйте давящее движение очень медленно, затем выполняйте небольшое ускорение, будто вонзаете «когти» в противника, при этом сделайте короткий резкий выдох, однако не выдыхайте весь воздух до конца. Одновременно верхняя часть корпуса наклоняется вперед, правая нога сгибается в колене, левая нога отставляется назад и ставится на носок.

Выполнив короткий выдох и продолжая фазу выдоха, продолжайте наклонять корпус вперед. Опустите пальцы на землю и перенесите вес тела на кончики пальцев. Пятка правой ноги отрывается от земли. Поднимите вверх голову и выпрямите спину. Старайтесь как можно больше присесть вниз, опуская таз. Сконцентрируйтесь на кончиках пальцев. В этом положении следует находиться 30 секунд. Можно сделать еще один вдох-выдох, при этом выдох выполняется через рот.



Б. Левосторонняя стойка.

На вдохе поднимитесь. Поставьте правую стопу полностью на землю, левую подтяните к правой таким образом, чтобы ступни находились на ширине плеч. Затем разверните ступни и

корпус на 180 градусов влево. Одновременно ладони поднимаются, останавливаясь на центральной линии тела над головой, затем немного разводятся в стороны. Взгляд – вперед.



На выдохе ладони делают движение через стороны вниз вперед и останавливаются на уровне живота. Руки выпрямлены в локтях. Центры ладоней развернуты вверх. Взгляд – на кисти рук.



На вдохе подведите ладони к бедрам. Центры ладоней развернуты вперед. Одновременно центр тяжести переносится на правую ногу, носок левой ноги отрывается от земли. Отклоните корпус немного назад.



Продолжая вдох, отведите ладони назад. Предплечья описывают окружность. На выдохе ладони принимают форму «когтей тигра», пальцы немного сжимаются, будто делают захват. Взгляд – на кисти рук.



Продолжая медленный выдох, сделайте «когтями тигра» медленное давящее движение вперед и немного вниз. Сначала выполняйте давящее движение очень медленно, затем выполняйте небольшое ускорение, будто вонзаете «когти» в противника, при этом сделайте короткий резкий выдох, однако не выдыхайте весь воздух до конца.

Одновременно верхняя часть корпуса наклоняется вперед. Левая нога сгибается в колене. Правая нога отставляется назад и ставится на носок. Поставьте пальцы на землю и перенесите вес тела на кончики пальцев. Пятка левой ноги отрывается от земли. Голова поднята, спина выпрямлена. Старайтесь как можно больше просесть вниз, опуская таз. Сконцентрируйтесь на кончиках пальцев. В этом положении следует находиться 30 секунд.

Важные моменты. Это упражнение, выполняемое медленно и плавно, способствует улучшению гибкости спины и растяжке. Стремитесь как можно больше просесть вниз, однако при этом старайтесь избегать сильных болевых ощущений. Обратите внимание на то, что делая колющее движение «когтями тигра», вы сначала толкаете ладони вперед перед собой на медленном выдохе, затем, продолжая фазу выдоха, делаете резкий выдох через рот, немного ускоряя движение ладонями. Затем «когти тигра» идут вперед вниз, фаза выдоха продолжается. В конечной фазе, когда вы упираетесь пальцами в землю и концентрируетесь на кончиках пальцев, следует также представить, как ци идет вдоль позвоночника из области таза в голову и выдыхается через нос или рот.

**БИТЬ ПОКЛОНЫ
(ДА ГУНН ШИ)**



Естественное дыхание.

На выдохе поднимитесь. Разверните ступни и корпус на 90 градусов влево. Одновременно поднимите ладони через стороны над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на руки.



Продолжая выдох, ладони через стороны опускаются вниз, сжимаются в кулаки и подводятся к бедрам. Центры кулаков направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе сделайте левой ногой полшага влево – в сторону. Ладони через стороны поднимаются вверх до уровня плеч, после чего руки сгибаются в локтях, ладони подносятся к

голове. Наложите ладони на уши, как бы закрыв ими уши, основание ладони находится на уровне височной части головы, центры ладоней – на уровне уха. Локти разведены немного в стороны. Взгляд направлен вперед.



На выдохе (выдох через рот, губы округлены) корпус наклоняется вперед, спина расслаблена, ноги выпрямлены в коленях. Наклонитесь таким образом, чтобы голова оказалась на уровне бедер. Сконцентрируйтесь на кончиках локтей, немного нажмите ладонями на уши. Взгляд направлен на стопы. В этом положении следует находиться 30 секунд.



На вдохе медленно поднимитесь, выпрямите корпус и спину, руки сохраняют прежнее положение. Взгляд направлен вперед.



На выдохе (выдох через рот, губы округлены) сделайте пальцами рук несильное надавливание на затылочную часть головы. Медленно наклоните корпус вперед, спина расслаблена, ноги выпрямлены в коленях. Наклонитесь таким образом, чтобы голова оказалась на уровне нижней части бедер или голени. Концентрация на кончиках локтей. Взгляд направлен на стопы. В этом положении следует находиться 30 секунд.



На вдохе медленно поднимитесь, выпрямите спину, руки сохраняют прежнее положение. Взгляд направлен вперед.



На выдохе (выдох через рот, губы округлены) корпус медленно наклоняется вперед, спина расслаблена, ноги выпрямлены в коленях. Наклонитесь таким образом, чтобы голова оказалась на уровне коленей, сконцентрируйтесь на кончиках локтей. Взгляд направлен на стопы. В этом положении следует находиться 30 секунд.

Важные моменты. В этом положении вы три раза повторяете одно и то же движение, однако, с разной амплитудой наклона. В комплексе его можно выполнять от одного до трех раз.

ВИЛЯТЬ ХВОСТОМ, КАЧАТЬ ГОЛОВОЙ

(ЛЯО ВЭЙ ШИ)



Естественное дыхание.

На выдохе выпрямите корпус. Одновременно локти сведите перед собой, центры ладоней развернуты наружу. Тыльные стороны ладоней прижимаются к шее, делают небольшое надавливание на боковую поверхность шеи и затем медленно опускаются вниз перед собой. На уровне груди ладони немного разводятся, центры ладоней разворачиваются вверх, предплечья опускаются к нижней части живота. Плечи расслаблены. Руки прижаты к корпусу. Центры ладоней направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе ладони медленно поднимите вверх, останавливая движение на уровне центральной линии тела над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на ладони.



На выдохе ладони через стороны опустите вниз и остановите на уровне живота. Центры ладоней направлены вверх. Взгляд – вперед.



На вдохе ладони медленно поднимите вверх, центры ладоней направлены вверх, одновременно пятки оторвите от земли. Предплечья поднимите на уровень груди, руки согните в локтях, предплечья прижаты к корпусу. Центры ладоней развернуты вверх. Взгляд – вперед.



Разверните ладони центрами вниз. Взгляд – вперед.



На выдохе (выдох через рот, губы округлены) ладони делают медленное давящее движение вниз, корпус наклоняется вперед, пятки опускаются на землю, спина расслаблена, глаза открыты, взгляд направлен на кончик носа. Наклонитесь таким образом, чтобы голова оказалась на уровне колен. Сконцентрируйтесь на нижнем даньтянь.



На вдохе ладони медленно поднимите вверх, центры ладоней направлены вверх, одновременно пятки оторвите от земли. Подведите предплечья на уровень груди, руки согните в локтях, предплечья прижмите к корпусу. Центры ладоней развернуты вверх. Пальцы направлены друг к другу. Взгляд – вперед.



Разверните ладони центрами вниз. Взгляд – вперед. На выдохе (выдох через рот, губы округлены) ладони делают медленное давящее движение вниз, корпус наклоняется вперед, пятки опускаются на землю, спина расслаблена, глаза открыты, взгляд направлен на кончик носа. Наклонитесь таким образом, чтобы голова оказалась на уровне колен. Сконцентрируйтесь на нижнем даньтянь.



На вдохе ладони медленно поднимите вверх, центры ладоней направлены вверх, одновременно пятки оторвите от земли, предплечья подведите до уровня груди, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу. Центры ладоней направлены вверх. Взгляд – вперед.



На выдохе (выдох через рот, губы округлены) центры ладоней разворачиваются вниз, пальцы направлены друг к другу. Ладони делают медленное давящее движение вниз, корпус наклоняется вперед, пятки опускаются на землю. Во время этого наклона коснитесь ладонями земли. В конечном положении спина расслаблена, голова немного приподнята, глаза открыты, взгляд направлен на кончик носа. Постарайтесь прижать ладони к земле. Сконцентрируйтесь на нижнем дантянь и находитесь в этом положении 30 секунд. Выполните вышеописанную последовательность движений еще шесть раз таким образом, чтобы общее количество наклонов достигло 21.

Важные моменты. Вы должны выполнить три аналогичных наклона, каждый раз увеличивая амплитуду. Во время наклона и поднимания корпуса выполняйте это движение максимально плавно. Во время подъема представляйте, будто взлетаете вверх или покачиваетесь на волнах. Во время наклона стремитесь предельно расслабиться, в частности, доставать ладонями до земли следует не за счет рывка корпусом вниз, а наоборот, за счет максимального расслабления.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

(ШОУ ШИ)



На вдохе выпрямите корпус. Одновременно ладони через стороны поднимите вверх, движение ладоней остановите на уровне центральной линии тела над головой. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд – на ладони.

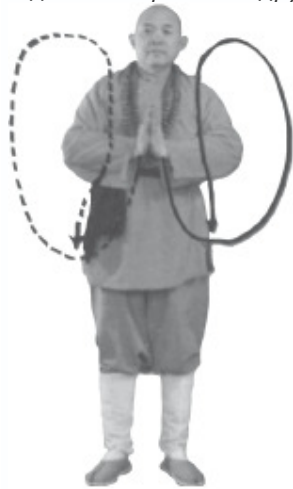


На выдохе ладони через стороны опустите вниз и остановите движение на уровне живота. Центры ладоней развернуты вверх. Пальцы направлены друг к другу. Взгляд – вперед.



Нижнее дыхание.

На вдохе ладони через стороны поднимите вверх, пальцы соприкасаются над головой. Центры ладоней направлены друг к другу. Взгляд – на кисти.



На выдохе приставьте левую ступню к правой, приняв таким образом стойку бинбу (между пятками расстояние в 57 см, между носками – 10–13 см). Одновременно ладони сложить вместе и медленно опустить вниз до уровня груди вдоль центральной линии тела. Пальцы направлены вверх. Взгляд – вперед.

По окончании выполнения комплекса следует сделать несколько спокойных вдохов-выдохов и лишь затем переходить к другим упражнениям.

ГЛАВА 6

СИСТЕМА «БАДУАНЬЦЗИНЬ» («ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»)

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

В переводе с китайского языка «Бадуаньцзинь» означает «Восемь отрезков парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцзинь», был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Первые описания комплекса историки относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями в глубь веков. Само название – «Восемь отрезков парчи» – имеет две трактовки. По одной из них, парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, которые таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.

Создание «Бадуаньцзинь» приписывают многим. По одной версии, он зародился в даосской среде, его еще называют «Даосскими энергетическими упражнениями». Даосы практиковали упражнения для очищения внутренних каналов своего организма, чтобы открыть каналы для свободной циркуляции духовной энергии. Но мы остановимся на более официальной версии, по которой считается, что один из самых почитаемых и поныне героев китайской истории, маршал

Юэ Фэй, создал несколько внутренних упражнений цигун для улучшения здоровья своих солдат. По преданиям, изначально существовало «Двенадцать отрезов парчи», но после того как они в течение более чем восьми столетий передавались из поколения в поколение, их число сократилось до восьми.

Юэ Фэй в Китае считается создателем не только «Восьми отрезов парчи», но и двух боевых стилей: так, мастера стиля Орла называют его основоположником своего направления, он также известен как автор внутреннего боевого стиля синьциуань.

Маршал Юэ Фэй, который для многих поколений китайцев был образцом абсолютной добродетели, служил в период Южной династии Сун – 1127–1279 гг. Период правления династии Сун был для Китая периодом смуты, раздора и войн. Войны с варварами, упадок торговли, разложение нравов правящих кругов и постоянная угроза голода были для низших слоев населения тяжелым испытанием.

И именно в этот период появился человек, демонстрирующий чистоту духа и идеалов и доказавший, что еще существуют честность, верность и справедливость. В мирное время Юэ Фэй изучал китайскую классику, в военное время показал себя мудрым и бесстрашным полководцем, умело боровшимся с врагами своей страны. Маршал Юэ Фэй родился в 1103 году в провинции Хэнань, округ Таньинь. Легенды рассказывают, что во время его рождения произошло знамение: с неба на крышу села огромная птица и подняла страшный шум. Отец Юэ Фэя счел это великим знаком, предвещающим его новорожденному сыну необычную судьбу. Поэтому и дал сыну имя Фэй, что в переводе с китайского означает «летать». Отец верил, что когда-нибудь его сын, как птица, взлетит к небывалым карьерным высотам и станет великим и благородным человеком.

Когда Юэ Фэю исполнился месяц, желтая река бурно вышла из берегов. Чтобы спасти сына, его мать воспользовалась гигантской урной, которая сыграла роль небольшой лодки, и тем самым спасла жизнь себе и Юэ Фэю. Но когда они вернулись назад, оказалось, что дом и все имущество унесла река. Так они остались в нищете и разорении. Мать Юэ, будучи женщиной образованной, постаралась вырастить и воспитать сына в благородных идеалах.

Она оказала огромное влияние на жизнь будущего маршала. Каждый день она учила его читать и писать, рисуя иероглифы на песке. И хотя у них не было денег платить за образование, Юэ Фэй вырос одним из самых образованных юношей в своем селе, немногие могли сравниться с ним в эрудиции. Без материнского воспитания, ее личного мужества, без тех идеалов, которые она внушала сыну с детства, Юэ Фэй наверно никогда не стал бы тем выдающимся полководцем, каким остался в памяти потомков.

Он всегда был ненасытным читателем и никогда не переставал учиться и познавать что-то новое. Его любимыми книгами были книги по истории и теории военных действий. Большое влияние на становление Юэ Фэя как маршала оказал военный трактат «Суньцзы», популярный и

в наши дни и переведенный почти на все языки мира. Много времени провел будущий маршал, изучая боевые искусства под руководством ученого и мастера боевых искусств Чжоу Дуна. Это была целая система, включавшая в себя рукопашный бой, бой с оружием, стрельбу из лука и верховую езду, а также тактику ведения боевых действий. Благодаря непрерывным тренировкам Юэ Фэй освоил все, чему учил его мастер боевых искусств Чжоу Дун.

В 1122 году, когда Юэ исполнилось 19 лет, страна находилась в стадии войны, сражаясь с племенами кочевников-цзиней, вторгшихся с севера. В этот период Юэ Фэй решает поступить на военную службу в императорскую армию, чтобы помочь своей стране. На протяжении многих лет ослабленная войной китайская империя была вынуждена платить дань кочевникам, чтобы предотвратить их дальнейшее нашествие на юг. Проявив себя незаурядным солдатом, за шесть лет он становится генералом, а затем и маршалом императорской армии.

В этот период и проявляются весь накопленный опыт и знания боевых искусств, полученные в юношестве. Приняв командование армией, Юэ организует систематическое обучение своих солдат боевым искусствам. И хотя многие элементы входили и раньше в обучение воинскому искусству, Юэ Фэй впервые ввел обязательное преподавание ушу новобранцам. И вскоре войска, которыми командовал Юэ Фэй, называли не иначе как «Армия семьи Юэ».

Успешное ведение войсками Юэ Фэя боевых действий можно объяснить тремя причинами: строгая дисциплина при подготовке солдат, которые оттачивали свое мастерство до совершенства, а подготовка шла на высокопрофессиональном уровне; во-вторых, маршал Юэ создал войсковое соединение с надежным и эффективным управлением; и в-третьих, разработал для своей армии специальные комплексы упражнений для укрепления здоровья и поддержания боевого духа.



Под руководством талантливого тактика и стратега, армия по мере продвижения на север одерживала победу за победой. Продвигаясь на север и отвоевывая некогда утраченные территории, маршал Юэ разбил в боях не одну вражескую армию, пока врагам не удалось подкупить первого министра и наиболее влиятельную фигуру в продажном императорском окружении – Цинь Куая.

В результате предательства Юэ Фэй был отравлен и подло предан своими же правителями. Скончался он в тюрьме в 1142 году в возрасте 38 лет. На протяжении следующих двадцати лет считался предателем. И только в 1166 году, когда к власти пришли новое правительство и император Сяо-Цзун, справедливость была восстановлена. Могила Юэ Фэя была перенесена на берег озера Сиху, недалеко от Ханчжоу, и напротив могилы были установлены две каменные статуи – Цинь Куая и его жены, стоящих на коленях в знак раскаяния и стыда за совершенное предательство. Эти статуи периодически разбиваются почитателями героя Юэ Фэя, и их приходится заменять на новые. Отдавая дань уважения Юэ Фэю как легендарному герою, талантливому тактику и стратегу, император Сяо-Цзун нарек его именем «Юэ Уму», что означает «Юэ справедливый воин».

Благодаря Юэ Фэю, который, как считают историки, и был создателем «Восьми отрезков парчи», сегодня мы имеем возможность практиковать эту систему упражнений цигун, предназначенную для укрепления здоровья и развития внутренней энергии.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСА «БАДУАНЬЦЗИНЬ»

ПРОСТОТА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Простота предлагаемых упражнений из системы «Бадуаньцзинь» заключается в том, что, в отличие от других систем цигун, они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий (их можно практиковать даже в небольшой городской комнате), и, самое главное, на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания.

Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект. Регулярная практика «Бадуаньцзинь» заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия «Бадуаньцзинь» способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. «Бадуаньцзинь» широко используется как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований, а также для людей, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Многие деятели науки и искусства изучают «Бадуаньцзинь», чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству.

В психическом плане «Бадуаньцзинь» позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы «Бадуаньцзинь» и желанием ее изучать. Основным принципом «Бадуаньцзинь» является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха, и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью, – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

Основным содержанием системы «Бадуаньцзинь» являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, амплитуда движений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности, по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы «Бадуаньцзинь» ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких.

Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы и, как следствие, жизненная емкость легких, легочный кровоток, улучшается газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести «Бадуаньцзинь» к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

КОНЦЕПЦИЯ ЦИ И ПРАКТИКА «БАДУАНЬЦЗИНЬ»

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях «Бадуаньцзинь».

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходиться в состояние дисбаланса, вредить организму (при гневе, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т. д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции может быть объяснено через термин «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины, ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия «Бадуаньцзинь» на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци, а на следующих этапах способствовать накоплению ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы «Бадуаньцзинь». Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци в своем теле. Более того, порой сами носители восточной традиции не способны сделать это. «Бадуаньцзинь»

налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления потока ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте огромное преимущество «Бадуаньцин» перед другими системами.

Чувство ци, а затем и ощущение циркуляции ци придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН «БАДУАНЬЦИНЬ»

«Бадуаньцин» – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом.

В любом случае этот комплекс следует ввести в ежедневное расписание жизни, что позволит поддерживать здоровое тело и бодрость духа до глубокой старости.

Характерной особенностью «Бадуаньцин» является то, что начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10–20 минут, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа. Эта система хороша также тем, что позволяет начать занятия в любом возрасте, в частности, известны случаи, когда к эффективным занятиям приступали на седьмом десятке лет.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ «БАДУАНЬЦИНЬ»

При изучении упражнений «Бадуаньцин» лучше следовать нижеизложенному плану:

1. Изучать одно упражнение в три – четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.

2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить комплекс с ровным естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений-это может помешать концентрации внимания.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ «БАДУАНЬЦИНЬ»

Существует несколько способов практики «Бадуаньцин»:

1. Как отдельный комплекс.

Первый раз упражнения «Бадуаньцзинь» лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось, – это стимулирует циркуляцию ци в организме.

Второй раз упражнения выполняются вечером – непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

В середине дня, в 15–16 или 18–19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения «Бадуаньцзинь» для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

2. В составе тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта.

Упражнения «Бадуаньцзинь» могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения «Бадуаньцзинь» должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз: в самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей) и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения «Бадуаньцзинь» следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т. д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ

«Бадуаньцзинь» будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов «Бадуаньцзинь» превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей – занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения «Бадуаньцзинь» просто как гимнастику медленных упражнений два – три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» «Бадуаньцзинь» в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными; это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, соблюдайте естественную позицию, не старайтесь через силу выгнуться вперед или назад,

неестественным образом развести плечи и т. д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, то, скорее всего, вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и передвижения.

3. Отсутствие напряжения как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом «Бадуаньцзинь» является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно настолько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. «Бадуаньцзинь» может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10–20 минут в день. Как и восточная медицина, «Бадуаньцзинь» действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй – третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй – третий месяц.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию ци или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию ци.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях «Бадуаньцзинь» нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Чаще всего это происходит при переходе из одной позиции в другую, шаге вправо или влево. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации ци.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует этот комплекс как оздоровительное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхания грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения ци. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекало бы вас. Однако столь идеальное место не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекало и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10–20 минут, когда вас никто не побеспокоит.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»

НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «БАДУАНЬЦЗИНЬ»

Начальное положение в известном смысле универсально для различных комплексов упражнений китайской гимнастики цигун, выполняемых в положениях стоя. С него начинаются почти все упражнения данного комплекса. Основная цель начального положения – подготовить наш организм к регулирующему воздействию упражнений.

Основная задача – максимальное мышечное расслабление, обеспечение свободной циркуляции энергии и крови, помощь в освобождении ума от внешних раздражителей и внутренних переживаний. Для того чтобы правильно принять исходное положение, вы должны ориентироваться на 18 основных принципов, которые характеризуют требования к начальному положению.

1. «Примите естественную стойку». Стопы параллельны, полностью прижаты к поверхности, расстояние между ними – ширина плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Такая стойка способствует расслаблению области поясницы и таза.

2. «Ноги слегка согнуты в коленях». Обычно имеется в виду свободное и естественное положение ноги, расслабление области коленных суставов – при этом и создается впечатление,

что ноги слегка согнуты в коленях. Но в любом случае проекция колен не должна выходить за линию передней части стоп. Это положение ног обеспечивает выполнение следующих требований и облегчает циркуляцию ци по каналам ног.

3. «Промежность округлена». Слегка разведите колени в стороны, затем слегка соедините их – подайте внутрь, одновременно мысленно как бы «подав» вверх коленные суставы. Округление промежности помогает облегчить циркуляцию ци.

4. «Втягивание ануса» – легким физическим усилием подожмите запирающие мышцы заднего прохода, несколько подав ягодичы, но не таз, вперед. Тем самым вы обеспечиваете закрытие точки «хуэйинь» в нижней области даньтянь.

5. «живот слегка втянут». Необходимо слегка втягивать нижнюю часть живота, чтобы при выполнении упражнений избежать напряжения брюшных мышц.

6. «Поясница расслаблена». Чтобы расслабить поясницу, поднимите плечи, свободно «уроните» их и выполните полный выдох, расслабленно «осев» всем телом. Зафиксируйте конечное положение туловища. Это необходимо для того, чтобы обеспечить опускание энергии ци в нижний даньтянь, расслабить область таза и коленей. В результате длительной практики это будет способствовать увеличению подвижности крестцовой кости и таким образом поможет увеличить объем области нижнего даньтянь.

7. «Область таза расслаблена». Расслабьте области тазобедренных суставов и ягодичы, что обеспечит раскрепощенность движений в нижней части туловища. Расслабить область таза можно аналогично движениям при расслаблении поясницы.

8. «Грудь расслаблена». Расслабьте мышцы груди и грудной клетки, без напряжения «втянув» верхнюю часть груди и несколько округлив грудную клетку в нижней ее части, это позволит увеличить ее объем.

9. «Мышцы спины расслаблены». Свободно выпрямите спину так, чтобы позвоночник располагался строго вертикально. «Уроните плечи», свободно растягивая мышцы спины. Расслабленность груди и мышц спины облегчит деятельность сердца и легких, переднесрединного и заднесрединного меридианов.

10. «Плечи опущены». Расслабьте плечевые суставы, свободно «уронив» их вертикально вниз, тем самым вы расслабите мышцы плечевого пояса и шеи.

11. «Локти слегка согнуты».

Слегка согните руки в локтях, представьте, что на их кончиках подвешены грузики, которые слегка оттягивают их вниз. Если перед созданием этого образного представления вы не «опустите плечи» (об этом мы писали в предыдущем пункте), то в области суставов могут возникнуть неприятные ощущения.

12. «Подмышечные впадины опустошены». Локти слегка разведите в стороны легким усилием, избегая движения плечами вперед или вверх. Области подмышечных впадин округляются, и возникает ощущение «пустоты» в них. «Опустошенность подмышечных впадин» способствует беспрепятственному циркулированию энергии в верхние конечности и в обратном направлении.

13. «Запястья расслаблены». Расслабьте руки в области лучезапястных суставов, расслабьте кисти (при этом ладони свободно округляются), слегка сблизьте пальцы. Это расслабление способствует свободной циркуляции энергии ци по каналам, расположенным в этой области.

14. «Кончик языка на альвеолах».

Смыкание кончика языка с верхними альвеолами (бугорками над верхними зубами) замыкает в одну цепь переднесрединный и заднесрединный меридианы, обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней ци. Кроме того, таким образом активизируется слюноотделение (слюну необходимо сглатывать), что способствует очищению организма, благодаря содержащимся в слюне энзимам и стимуляции пищеварительной функции. В китайской медицине слюна считается не только «очищающей», но и «питательной» субстанцией. Язык касается альвеол очень легко, без нажима.

15. «Глаза слегка прикрыты». Веки опущены, но не сомкнуты, взгляд фокусируется через веки на не слишком отдаленном предмете или просто направлен вперед. «Прикрывание глаз» способствует концентрации сознания.

16. «Голову держать прямо» или «Голова подвешена за макушку». Голову держите прямо, ровно, точкой байхуэй на макушке вверх. В китайской практике цигун считается, что это обеспечивает лучшее взаимодействие точки байхуэй и, соответственно, заднесрединного меридиана с «небесным ци». Прямое положение головы обеспечивает выпрямление вашего туловища. Точка байхуэй располагается таким образом на одной прямой линии с точкой хуэйинь в промежности, что обеспечивает циркуляцию ци между верхней и нижней областями даньтянь.

17. «Щеки подобраны». Это подразумевает одновременно легкое поджатие подбородка (таким образом точка байхуэй на макушке направляется вертикально вверх), расслабление мышц лица и «поднятие уголков рта – «полуулыбку», что вызывает необходимое психологическое состояние: ощущение легкости, умиротворенность.

18. 18 основных принципов включают также требование к состоянию психики и нервной системы – «дух спокоен, сердце безмятежно». Последовательность перечисления принципов имеет важное значение. Контроль за положением конечностей, туловища и головы снизу-вверх поможет не только добиться правильного исходного положения перед выполнением упражнений, но сосредоточиться, расслабиться, избавиться от посторонних мыслей. Избегайте излишних мышечных напряжений, стойка должна быть максимально удобной для вас.

Такие требования, как «подвешивание головы за макушку», «опустошение подмышечных впадин», «расслабление области поясницы», «округление промежности», а также требование «округлости» применительно к положению конечностей, прежде всего рук, могут часто применяться при выполнении не только исходного положения, но и в самих упражнениях. В исходном положении старайтесь избегать сосредоточенности на какой-либо части тела. Дыхание в этом положении ровное, спокойное, через нос. Время пребывания в исходном положении зависит от того, как быстро вы можете добиться расслабленного и спокойного состояния. Обычно это занимает несколько минут, иногда больше. Людям легковозбудимым, страдающим нервными расстройствами, можно посоветовать, например, мысленно контролировать правильность положения головы, туловища и конечностей и сосредоточиться на формуле: «дух спокоен сердце безмятежно».

«НЕН ДО ШАН» РАЗМИНКА КАНАЛОВ

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки расположена над левой, большие пальцы соприкасаются. Голову удерживайте прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Из этого положения выполните подъем рук через стороны вверх. Соедините ладони на уровне лба и, не останавливая движение рук, опустите перед собой до уровня груди. Затем расслабьте руки и верните их в исходное положение, но так, чтобы большие пальцы рук не разъединились.



1



2



3



4



5



6

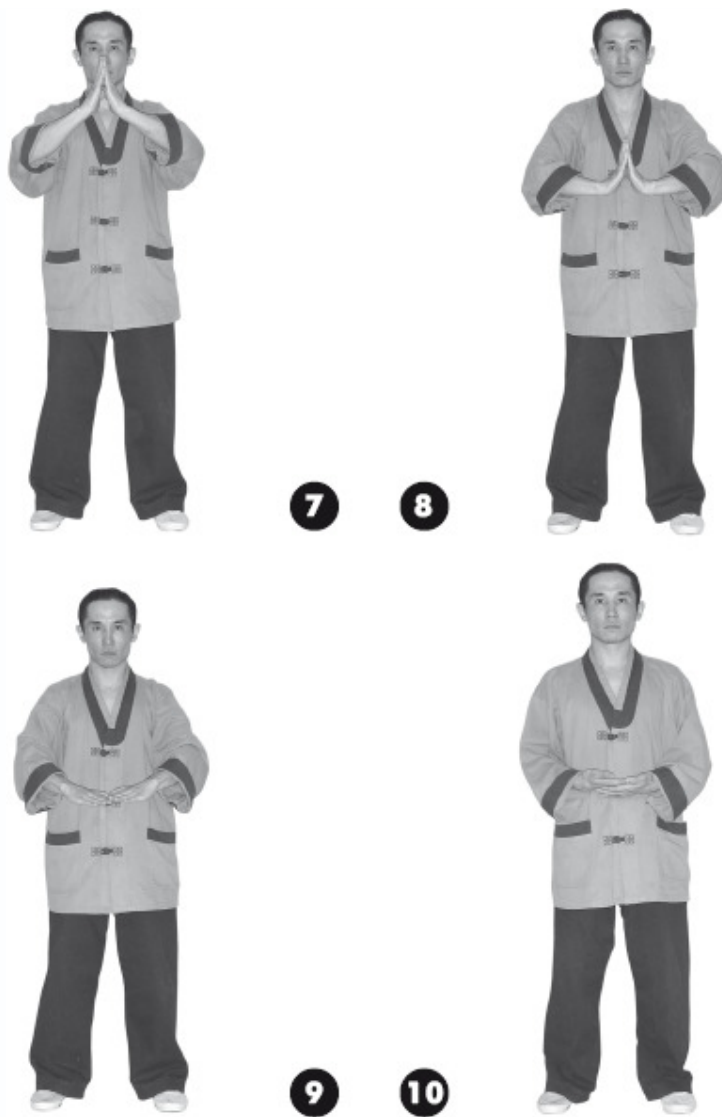


Фото 1. Техника выполнения упражнения «Нен до шан»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прежде чем приступить к выполнению упражнений комплекса «Бадуньцзинь», необходимо размять внутренние энергетические каналы так, как мы разминаем тело перед физическими упражнениями. Данное упражнение называется «Нен до шан» (нен до – молиться Будде, шан – монах) и является классическим в китайской практике цигун.

Приняв исходное положение, мы располагаем руки в области нижнего даньтянь: правая ладонь над левой, большие пальцы рук соприкасаются друг с другом. На вдохе разводим руки в стороны, описывая ими форму шара и как бы сметая руками невидимое препятствие. На уровне плеч на секунду фиксируем положение рук, развернув ладони центром вверх. Ладони должны располагаться строго на уровне плеч, при этом локти должны быть направлены вниз.

Сопровождая движение вдохом, продолжаем поднимать руки через стороны вверх и соединяем ладони рук над уровнем лба.

Обратите внимание на то, что локти по-прежнему должны быть направлены вниз. Ошибкой является разведение локтей в стороны. При разведении рук в стороны и соединении ладоней над уровнем лба взгляд переводим немного вверх.

Затем на выдохе начинаем опускать руки вдоль переднесрединного меридиана и как бы выдавливаем воздух из себя. На уровне груди останавливаем руки и до конца выдавливаем воздух из себя. Во время этого движения взгляд переводим за руками немного вниз. Затем расслабляем руки и опускаем перед собой в область нижнего даньтянь, но так, чтобы большие пальцы не разъединялись. Когда вы фиксируете руки на уровне плеч, на ваших ладонях располагается баланс неба, вы должны представить, как поддерживаете его руками. В этот момент центры ладоней – точки лаогун – должны нагреваться. В этой фазе контролируйте положение вашего тела: необходимо выпрямить позвоночник и подать назад нижнюю часть живота. Если в этом центральном базовом движении у вас вместится ровный овал между руками, то это и будет вашей энергетической зоной.

Когда вы соединяете руки на уровне лба, нельзя слишком сильно сжимать ладони. Во время фазы движения рук вниз, до уровня среднего даньтянь, ладони могут слегка подрагивать, вы как бы помогаете руками выдавить воздух из себя. Но ошибкой является дрожание ладоней от чрезмерного сжатия. Руки подрагивают от того, что находятся в энергетической подпитке. Вам поможет создание следующего образного представления: между ладонями зажат тонкий лист бумаги, который не должен быть раздавлен и помят. Уровень, на который необходимо опускать соединенные ладони рук, должен быть следующим: большие пальцы располагаются на уровне среднего даньтянь, не ниже, верхняя часть пальцев на уровне шеи, можно немного ниже, но ни в коем случае не на уровне живота. Таким образом, выполняя все вышеописанные движения и требования к их правильному выполнению, мы разогреваем и подготавливаем все энергетические каналы нашего организма для дальнейшей свободной циркуляции энергии ци по ним.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

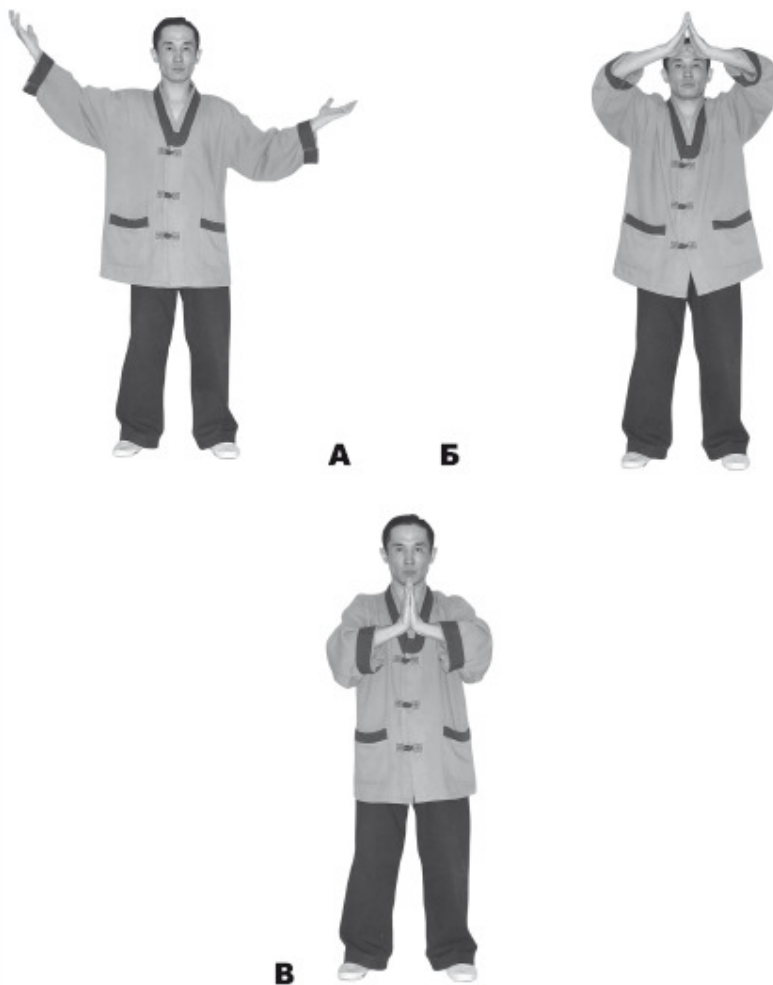


Фото 2. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Нен до шан»

ПЕРВЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ:

**«ОБЕИМИ РУКАМИ ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕБО И ПОДОГРЕВАТЬ ТРОЙНОЙ
ОБОГРЕВАТЕЛЬ»**

Исходное положение

Ноги расположены на уровне плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота, пальцы рук сцеплены между собой, ребра ладоней направлены к себе.

Техника выполнения

Плавным движением поднимайте руки вверх, не изменяя их исходного положения. Как только ваши руки достигнут уровня груди, разверните ладони внутренней стороной к себе, задержитесь на секунду и разверните ладони от себя. Не останавливая движение, выполните подъем рук вверх до положения над головой. Затем слегка разведите руки в стороны и плавно опустите вниз, внизу снова соедините пальцы и верните руки в исходное положение.



1

2



3

4



5

6



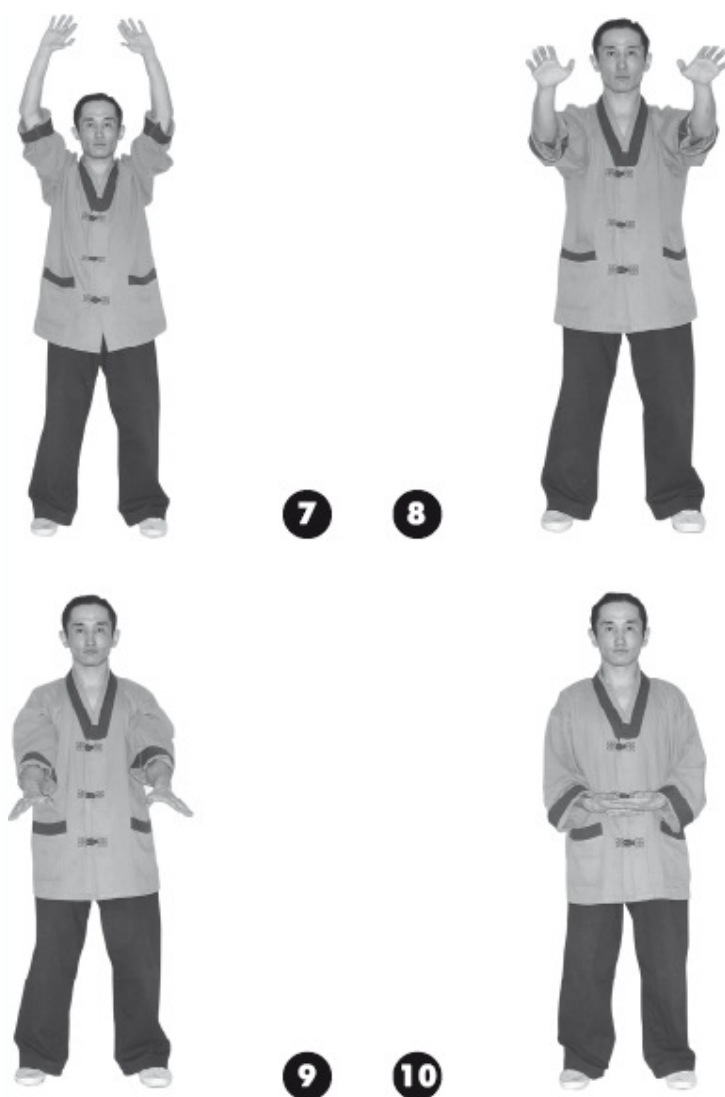


Фото 3. Техника выполнения упражнения «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Так как комплекс «Бадуньцин» не начинается с успокаивающей медитации, но его выполнение подразумевает сосредоточенность и концентрацию вашего ума, мы рекомендуем вначале успокоить ум и отрегулировать дыхание. Для этого необходимо просто немного постоять неподвижно, выполняя при этом равномерный вдох через нос и выдох через рот, и мысленно направлять энергию ци в нижний даньтянь. Чтобы понять весь спектр воздействия первого упражнения комплекса «Бадуньцин», мы будем исходить из китайской концепции наличия у каждого человека трех центров, в которых происходят трансформации внутренней энергии ци. Чтобы эти трансформации начались, нам необходимо разогреть три пояса, три «обогревателя», которые соответствуют трем областям нашего туловища. Первый обогреватель – это область над диафрагмой; второй – это область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком

и пахом. Они соответственно отвечают за питание, дыхание и выделение. Три «обогревателя» включают в себя энергетические центры для целого ряда зон. Например, нижний – для меридианов печени и почек, средний – для легких и сердца и так далее. Таким образом, выполняя первое упражнение, мы разогреваем каждую энергетическую зону. Для того чтобы это произошло, нам необходимо пропустить энергию ци снизу вверх по переднесрединному меридиану.

В первой фазе этого упражнения мы соединяем пальцы рук между собой, но не сильно, ребрами ладоней упираемся в нижний даньтянь. В этом положении ваше тело должно быть расслаблено. На вдохе поднимаем руки вверх, вдоль переднесрединного меридиана, локти направлены вниз. Обратите внимание на то, чтобы в этот момент вместе с руками вверх не поднимались грудная клетка и плечи. Как только вы подняли руки до области среднего даньтянь, разворачиваем ладони, прикасаясь к себе, на секунду прикоснулись и разворачиваем ладони от себя. Затем на вдохе поднимаем руки точно вверх. Сначала взгляд направлен вверх, в конечной фазе, когда руки выпрямлены над головой, взгляд переводим вперед, смотрим перед собой. Во время выполнения этого движения на носки не подниматься. Затем слегка разводим руки в стороны и плавно опускаем вниз и чуть вперед, внизу соединяем пальцы рук и возвращаем в исходное положение – в область нижнего даньтянь. Когда вы поднимаете руки вверх, происходит растягивание мышц туловища, когда вы опускаете руки вниз, мышцы расслабляются, обеспечивая свободную циркуляцию энергии ци. Повторение этих движений равномерно регулирует продвижение нашей энергии по трем «обогревателям». Когда это продвижение плавное, органы расслаблены и ци в них сможет свободно циркулировать. Считается, что неправильное продвижение энергии в трех обогревателях является основной причиной нарушения циркуляции ци в других органах.

Первое упражнение комплекса «Бадуаньцзинь» как раз и направлено на регулирование циркуляции нашей энергии по трем «обогревателям».

Во время выполнения данного упражнения самой важной считается центральная фаза, когда руки вытянуты над головой. Поэтому необходимо жестко контролировать положение тела в этой фазе. Ладони должны быть направлены вверх так, чтобы их центры проецировались на макушку. Позвоночник должен быть выпрямлен, но не напряжен. Ошибкой является наклон туловища вперед или сильный прогиб назад с выпячиванием живота. Положение вашего тела должно быть абсолютно ровным, ягодичы слегка напряжены, голова и руки как бы притягиваются к небу, ноги притягиваются к земле. За счет этого мы растягиваемся, и вы должны почувствовать это растяжение через позвоночник.

Еще одной грубой ошибкой в этой фазе движения являются слишком сильно вытянутые вверх и напряженные руки, а также до конца выпрямленные в коленных суставах ноги. Когда вы до

конца выпрямляете и напрягаете руки, происходит зажим каналов (в данном случае в локтях и коленях), и энергия ци не может свободно циркулировать дальше. Еще одна ошибка, о которой мы упоминали – это сильная подача нижней части живота вперед. Чтобы этого не происходило, необходимо подать назад внешнюю часть бедер, а не пытаться втянуть живот.

Об одном аспекте воздействия этого упражнения мы уже говорили, чтобы понять второй аспект, рассмотрим еще одну китайскую концепцию, которая подразумевает наличие у каждого из нас энергетической сферы, или поля энергии вокруг нашего физического тела. Различают три круга циркуляции энергии.

Первый – это «Малый В Малом Небесный круговорот», то есть циркуляция ци в области нижнего даньтянь. Есть просто «Малый Небесный круговорот» – циркуляция нашей энергии от области нижнего даньтянь по переднесрединному и заднесрединному меридиану в точку байхуэй на макушке. И третий – это «Большой Небесный круговорот», который захватывает, помимо корпуса и головы, еще и ноги. Внешняя сфера или энергетическое пространство вокруг человека – это фактически спроецированный вовне большой небесный круг, это происходит, когда та энергия, которая циркулирует в нем, за счет развития и накопления выходит за пределы физического тела человека. Эта сфера имеет форму круга или овала.

У здорового человека эта сфера с одной стороны чуть выше головы, с другой – на 20–30 см уходит в землю. Чем более здоров человек, чем больше он энергичен, тем шире границы сферы. В контексте этой концепции первое упражнение направлено на то, чтобы раздвинуть нашу энергетическую сферу в вертикальной проекции. Второе упражнение («второй отрез парчи») направлено на то, чтобы раздвинуть нашу энергетическую сферу в горизонтальной проекции.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



А



Б

Фото 4. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»

ВТОРОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ: «НАТЯГИВАТЬ ЛУК ВЛЕВО-ВПРАВО, БУДТО ПУСКАЕШЬ СТРЕЛУ»

Исходное положение

Ноги расположены на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки располагается над левой. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника» (мабу). Расстояние между стопами – две ширины плеч. Одновременно с шагом разверните ладони внутренней стороной вниз и разведите руки в стороны до положения около бедер. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, пальцы рук направлены вперед и чуть вовнутрь. Сидя в «позе всадника», слегка разверните корпус в пояснице влево, не меняя положения ног. Вслед за поворотом корпуса переведите правую руку снизу через сторону до положения перед собой. Локоть правой руки слегка согнут. Одновременно, сгибая левую руку в локтевом суставе, переведите ее снизу-вверх до положения перед правой рукой. Ладонь правой руки направлена к корпусу, ладонь левой руки – от себя. Не останавливая движение, одновременно сожмите ладонь правой руки в кулак и выполните движение правым локтем вправо в сторону, ладонь левой руки переведите в положение так, как показано на фото, и выполните движение левой рукой влево в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе. Одновременно с движением левой руки поверните голову влево, взгляд должен быть направлен влево-вперед. Расслабляя руки с небольшим поворотом корпуса в пояснице вправо, переведите левую руку через сторону вправо до положения перед грудью, правую руку, разжимая кулак и выпрямляя в локтевом суставе, – в положение перед левой рукой.

Аналогично выполните упражнение в другую сторону. Затем выпрямите колени, приставьте левую ногу на шаг к правой ноге и, опустив руки вниз, вернитесь в исходное положение.



1



2



3



4



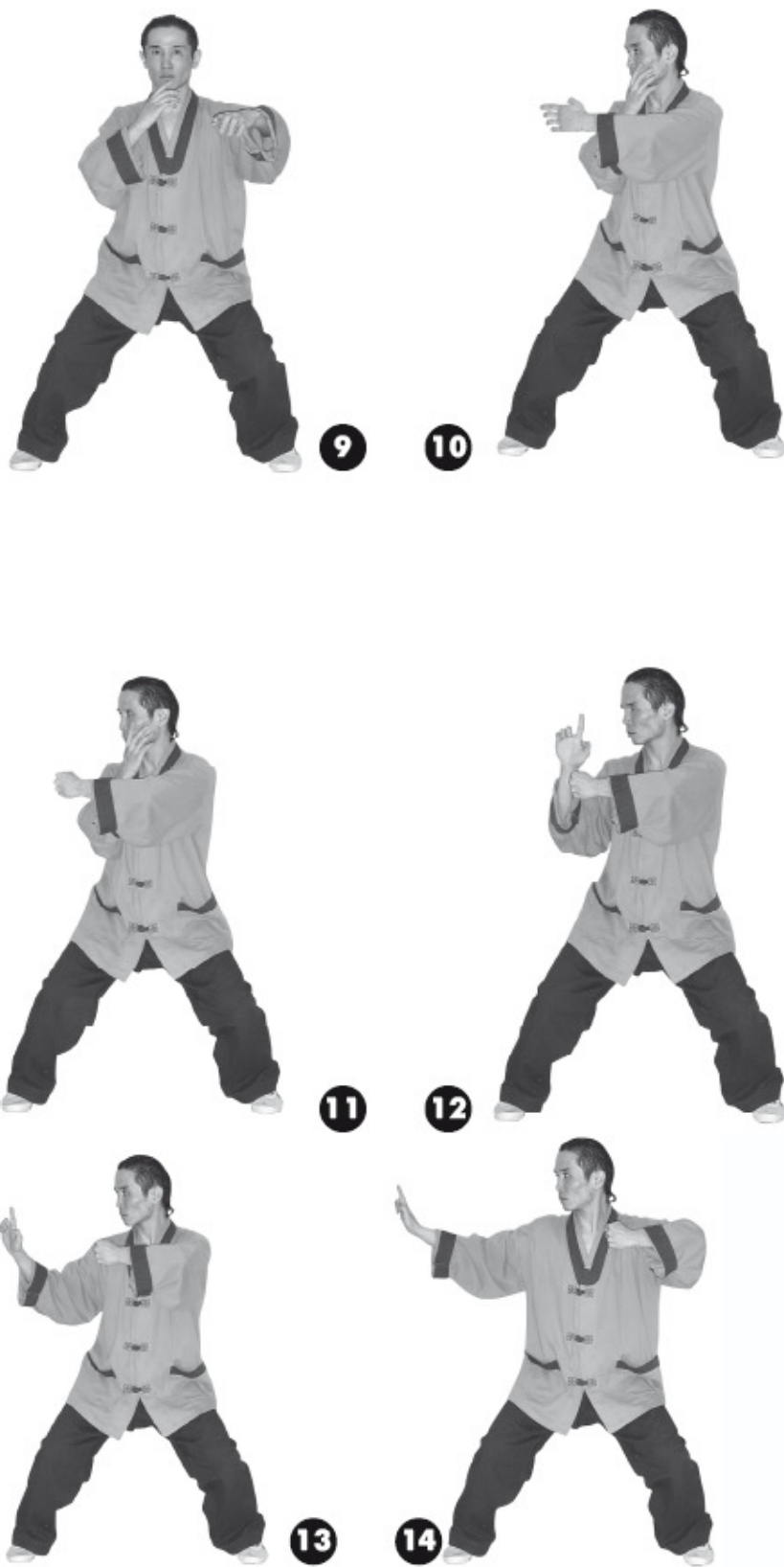


Фото 5. Техника выполнения упражнения «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Так как это упражнение укрепляет почки и область поясницы, а также усиливает циркуляцию нашей энергии ци в этих областях тела, необходимо контролировать правильное выполнение «позы всадника». Рассмотрим подробнее положение тела в этой стойке.

Необходимо, чтобы стопы были параллельны, а расстояние между ними составляло две ширины плеч. Бедра должны быть поданы назад, как у всадника, сидящего на лошади. Колени необходимо развернуть наружу, но так, чтобы с передними частями стопы они составляли одну прямую линию. Следите, чтобы ягодицы были подобраны, а спина – абсолютно прямой. Это влияет на область почек и усиливает циркуляцию ци в этих органах нашего тела, а также укрепляет область поясницы.

В идеале бедра должны быть параллельны поверхности, но на начальном этапе обучения не старайтесь опуститься в стойку как можно ниже, при выполнении этого упражнения очень важно сохранить прямое положение спины.

Вторым важным моментом является то, что любое движение в упражнениях «Бадуаньцзинь» необходимо начинать с работы поясницей, то есть чтобы добиться всеобщего движения, нужно в качестве центра использовать поясницу, поскольку она служит центральной осью для горизонтально вращательного движения вправо и влево. Другими словами, движение рук должно сопровождаться небольшим поворотом корпуса в пояснице, но с неизменным положением бедер и ягодиц.

Для того чтобы легче было освоить это достаточно сложное упражнение, рекомендуем сначала изучить только движения руками, не опускаясь в «позу всадника».

Вначале правую руку из положения внизу переводим через сторону вверх до положения перед грудью. Ладонь внутренней стороной направлена к себе, пальцы направлены влево, рука расслаблена. Вслед за правой рукой левую руку поднимаем снизу вверх, разворачивая ладонь от себя, пальцы направлены вверх. Руки как бы скрещиваются в области предплечий. Затем вы начинаете разводить руки: одну влево, другую вправо. Как только центры ладоней будут направлены друг на друга, ладонь правой руки сжимаем в кулак и продолжаем натягивать руку вправо в сторону, как будто пытаюсь натянуть тетиву лука. Это натяжение необходимо осуществлять плечом и предплечьем. В этот момент вы должны сосредоточить ум так, чтобы вы в действительности почувствовали, что натягиваете очень мощный и тугий лук. Одновременно с выполнением движения правой рукой ладонь левой руки разворачиваем наружу влево и начинаем вытягивать руку влево в сторону от себя.

В момент разворота ладони левой руки влево вы должны перевести ее в положение, показанное на фото. Вы как бы в левой руке держите лук, а правой натягиваете тетиву этого лука. Движение должно выполняться одновременно, так же как и в конечной точке ваши руки

должны оказаться одновременно. Вытянутая в сторону левая рука должна быть в конечной фазе движения слегка согнута в локте. Сначала вы максимально вытягиваете ее, затем, мгновенно расслабив руку, чуть сгибаете ее в локте. При расслаблении руки ваш локоть сам непроизвольно согнется настолько, насколько необходимо. Когда вы вытягиваете руку влево, сначала необходимо концентрироваться на центре левой ладони – точке лаогун, затем – на вытянутом вверх указательном пальце.

Для того чтобы правильно выполнять движение левой рукой, создайте следующее образное представление: от плеча к указательному пальцу привязана резинка, чем больше мы толкаем руку, тем сильнее она натягивается. Мы как бы должны преодолеть это натяжение.

Теперь рассмотрим образное представление для правой руки. В момент, когда центры ладоней направлены друг на друга, представьте, что между ними находится кусок вязкого теста. Тесто стягивает ваши руки и не дает им разъединиться. Сжимая правую руку в кулак, вы как бы захватываете тесто и, пытаясь оторвать его от левой руки, растягиваете правую руку в сторону. В конечной фазе натяжения ваши руки должны располагаться на одной прямой линии на уровне плеч. Если вы поднимете выше необходимого уровня локоть правой руки, возникнет чрезмерное натяжение в верхней части туловища, если опустите локоть вниз, это натяжение совсем исчезнет. Поэтому ваши руки должны находиться на одной прямой линии и быть напряжены для стабилизации натяжения лука. В этот момент вы должны четко сосредоточиться на растягивании воображаемого лука. Эта сосредоточенность вашего ума и является источником циркуляции энергии ци.

В первом упражнении мы уже упоминали о том, что «второй отрез парчи» направлен на растягивание нашей энергетической сферы в горизонтальной проекции. Если вы слишком сильно опустите локоть правой руки вниз, сфера будет иметь искаженный контур, так как исчезнет натяжение, и линия расположения ваших рук перестанет быть прямой.

Если вы слишком сильно вытянете левую руку в сторону или слишком сильно напряжете ее, то сфера закончится на точке напряжения, то есть в локте, так как исчезнет свободная циркуляция энергии ци. Соответственно, не должно быть никакого чрезмерного напряжения. Помимо вышеописанных двух ошибок, может возникнуть и третья – если вы, пытаясь сесть в низкую стойку, слишком сильно наклоните корпус или плечи вперед, то нарушится свободная циркуляция энергии ци вдоль позвоночника. Поэтому ваше тело должно быть, как крест, вертикальная линия которого идет вдоль позвоночника, горизонтальная – ровно через натянутые на одном уровне руки. Это положение и будет являться каркасом правильной сферы.

Еще одним важным моментом является взгляд. Вы должны смотреть не на вытянутую в сторону руку, а в отдаленную точку, на предполагаемую мишень.

После того как вы выполнили упражнение в обе стороны, расслабьте руки, выпрямите колени, левую ногу на шаг приставьте к правой, если выполняете упражнение влево, и наоборот, если выполняете вправо, опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

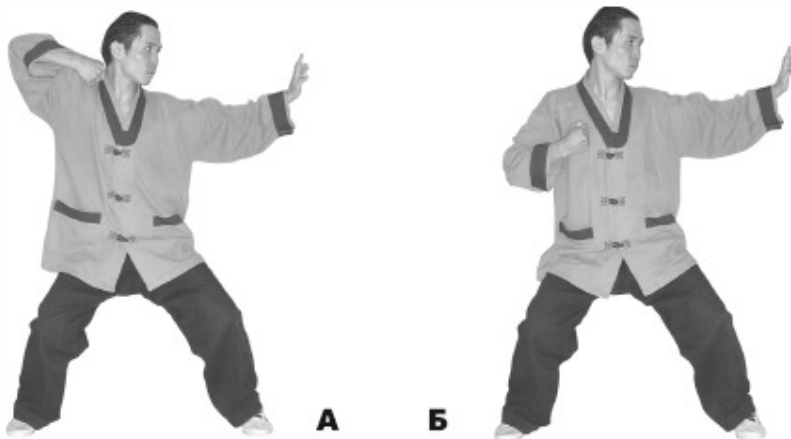


Фото 6. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»

ТРЕТИЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ: «ПОДНЯТИЕМ РУК ПРИВОДИТЬ К ГАРМОНИИ СЕЛЕЗЕНКУ И ЖЕЛУДОК»

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки располагается над левой. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Из этого положения выполните разворот ладони левой руки внутренней стороной вниз. Затем начинайте поднимать правую руку вверх вдоль корпуса до уровня груди. Левая рука остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня груди, разверните ладонь правой руки

вокруг запястья по часовой стрелке и выполните толчок ладонью вверх, пальцы направлены влево. Одновременно левую руку опустите вниз, переведите в положение около левого бедра и выполните нажатие кистью вниз. Ладонь внутренней стороной направлена вниз, пальцы направлены вперед. В конечной фазе момент толчка и нажатия должен выполняться одновременно.

После выполнения толчка вверх и нажатия внизу одновременно расслабьте руки. Затем ладонь левой руки разверните внутренней стороной вверх и переведите в положение на уровень нижней части живота, ладонь правой руки разверните внутренней стороной вниз и одновременно начинайте сближать руки до уровня груди. Когда ваши руки достигнут заданного уровня, поменяйте их положение и выполните толчок вверх левой рукой и нажатие внизу правой рукой. Для того чтобы вернуться в исходное положение, переведите руки вниз на уровень нижней части живота.



1

2



3

4





5

6



7

8



9

10



Фото 7. Техника выполнения упражнения «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как видно из названия, выполнение этого «отреза парчи» благотворно влияет на желудок и селезенку. Когда вы попеременно выполняете толчок ладонью вверх и нажатие ладонью вниз, вы расслабляете мышцы передней части туловища, а концентрация внимания на ладонях вверху и внизу позволит вам, не напрягая мышцы, максимально растянуть руки. Таким образом, происходит укрепление сухожилий и мышц. Смена положения рук чередует вытягивание и расслабление мышц тела, за счет этого мы как бы пробуждаем ци в энергетических каналах нашего организма и усиливаем циркуляцию энергии в желудке, печени и селезенке.

Рассмотрим подробнее правильное выполнение движений руками. Стоя в исходном положении, руки располагаем на уровне области нижнего даньтянь. Правая ладонь над левой, обе ладони внутренней стороной повернуты вверх. Вы должны представить и ощущать неразрывную связь между ладонями рук. Разворачивая левую ладонь внутренней стороной вниз, мы как бы разрываем связь между руками, но обязательно необходимо продолжать ощущать ее и дальше. На выдохе правую руку, обращенную ребром ладони к себе, начинаем поднимать вдоль переднесрединного меридиана вверх.

Левая рука пока остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня среднего даньтянь, разворачиваем ладонь вокруг запястья по часовой стрелке и выполняем толчок ладонью вверх. Одновременно с этим движением левую руку переводим из положения на уровне нижнего даньтянь в положение около левого бедра и выполняем нажатие ладонью вниз. Во время толчка и нажатия происходит концентрация на ладонях, но, «напрягая ладони», вы не напрягаете мышцы рук.

После концентрации необходимо расслабить руки, для этого на выдохе разворачиваем ладони – правую вверху внутренней стороной вниз, левую внизу внутренней стороной вверх, переводим левую руку на уровень нижнего даньтянь и начинаем плавно соединять руки, подтягивая правую к левой. В этот момент руки максимально расслаблены. Смена концентрации и расслабления, чередуя растягивание и расслабление мышц тела, позволяет усилить циркуляцию энергии в желудке, селезенке и печени.

Когда руки во время сближения дойдут до уровня среднего даньтянь, снова выполняем вдох и меняем положение рук, затем выполняем толчок левой рукой вверху, нажатие правой рукой внизу.

Ошибкой является чрезмерное напряжение рук во время движения вверх-вниз, руки не должны дрожать от избыточного напряжения мышц. Чтобы понять, с каким усилием необходимо разводить руки, создайте следующее образное представление: ваши руки неразрывно связаны

между собой гимнастическим жгутом и напряжением, с которым вы разводите руки, должно соответствовать растяжению этого жгута, но не больше.

Еще одной ошибкой является выполнение движений только руками. Обязательно необходимо включать в работу корпус. Когда вы разрываете связь между руками, корпус остается неподвижным, во время разворота ладони до подъема руки вверх корпус слегка разворачивается в сторону подъема руки (правая рука вытягивается вверх, корпус разворачивается вправо). Во время подъема руки вверх корпус снова слегка разворачиваем вперед. То же самое вы должны выполнять при подъеме левой руки вверх.

Это необходимо для спиралевидного закручивания энергии ци в нижней части позвоночника в точке минмэнь. Еще одним важным моментом является взгляд. Во время подъема руки вверх взгляд переводим на руку. После расслабления рук взгляд должен быть направлен вперед.

ЧЕТВЕРТЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ:

«ОПИРАТЬСЯ В КОЛЕНА, ВРАЩАТЬ ПОЯСНИЦЕЙ»

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника», одновременно руками упритесь в колени так, чтобы ладони были направлены вниз, большие пальцы располагались с внешней стороны бедер. Расстояние между стопами в «позе всадника» должно составлять две ширины плеч. В этом положении отклоните корпус вправо и слегка перенесите вес тела на правую ногу, с силой надавливая правой ладонью на правое колено. Одновременно опустите вниз левое плечо и разверните голову вправо. Затем, слегка выпрямляя корпус, выполните упражнение в противоположную сторону.



1



2



3



4



5



6



Фото 8. Техника выполнения упражнения «Опираться в колено, вращать поясницей»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате неправильного питания, проживания в загрязненных районах или недосыпания может накапливаться избыточное количество энергии ци в среднем даньтянь (в области солнечного сплетения), что зачастую может вызывать боли в сердце. Чтобы этого не произошло, избыточное количество ци, накопленное в сердце, мы переводим в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием. Исходя из китайской концепции наличия у каждого человека энергетической сферы, во время выполнения «четвертого отреза парчи» при повороте корпуса вправо и влево мы также разворачиваем нашу сферу вправо-влево. За счет этого мы разогреваем меридианы, связанные с поясницей, и меридианы, которые идут накрест. Что это означает: выполняя предыдущее упражнение (3-й отрез парчи), мы добивались, чтобы наша энергия ци циркулировала не только вдоль переднесрединного и заднесрединного меридианов, но и вдоль поясницы; выполнение «четвертого отреза парчи» позволит нам добиться циркуляции ци под лопатками по диагонали справа и слева от позвоночника, омывая таким образом легкие и сердце и за счет этого промывая средний даньтянь. То есть когда вы принимаете «позу всадника» и упираетесь ладонями в колени, вы распрямляете грудную клетку, при поворотах корпуса вправо-влево раскрепощаете легкие, что способствует поглощению избыточного количества энергии ци из среднего даньтянь.

Рассмотрим подробно правильное положение вашего тела при выполнении данного упражнения.

Первое движение – на вдохе садимся в «позу всадника» и отклоняем корпус вправо так, чтобы голова не выходила за пределы правой ноги. При этом переносим вес тела на правую ногу, с силой упираясь ладонью в правое колено. Когда вы «давите с силой» на колено, вы сжимаете легкое с этой стороны, расслабляя и раскрывая легкое с другой стороны, при этом легкие работают подобно кузнечным мехам.

Затем, на выдохе, включаем в работу левую руку – плечо подаем вниз, рука выпрямляется, локоть направлен наружу. Одновременно голову разворачиваем вправо-назад. Очень важно, чтобы при этом не менялось положение «позы всадника». Во время выполнения этого движения вы правой рукой упираетесь в правое колено, а левой рукой как бы толкаете левое колено в сторону. Очень важно, чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной прямой линии. Затем, снова на вдохе, вы слегка выпрямляете корпус и на выдохе выполняете поворот влево.

Во время выполнения поворотов корпуса ошибкой является одно только изолированное опускание плеч вниз. Движение должно начинаться с движения поясницей. Вы должны представить, как уворачиваетесь от чего-либо. Во время выполнения данного упражнения очень важным является четкий контроль за напряжением и расслаблением тела. Если вы слишком сильно в конечной фазе движения напряжете спину, то прищемите заднесрединный меридиан в районе седьмого позвонка, и ваша энергия ци перестанет свободно циркулировать, более того – пойдет в позвоночник. Чтобы этого не произошло, необходимо подать вниз плечо и лопатку, не напрягая позвоночник, а локоть направлять наружу. Вы должны почувствовать растяжение по диагонали – за плечо вверху и противоположную ногу внизу (например: правое плечо – левая нога).

Если в «первом отрезе парчи» мы раздвигали нашу сферу по вертикали, во «втором отрезе парчи» – по диагонали, в «третьем отрезе парчи» пропускали энергию ци вдоль поясницы, то в «четвертом отрезе парчи» отрезе мы пропускаем нашу энергию по диагоналям – левое плечо – противоположная правая нога, правое плечо – левая нога.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 9. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Опираться в колено, вращать поясницей»

ПЯТЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ

«ОГЛЯНУВШИСЬ НАЗАД, ОТВЕСТИ ПЯТЬ НЕДУГОВ И СЕМЬ ПОВРЕЖДЕНИЙ»

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, низ живота подтянут. Чтобы выровнять стойку, как бы приподнимите грудь «изнутри», при этом не выпячивая ее вперед. Руки расслаблены и естественно расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Из этого положения одновременно выполните давящие движения ладонями вниз и поворот головы влево-назад. Корпус при этом вытягивается вверх, на носки не подниматься. Расслабьтесь, верните руки и голову в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

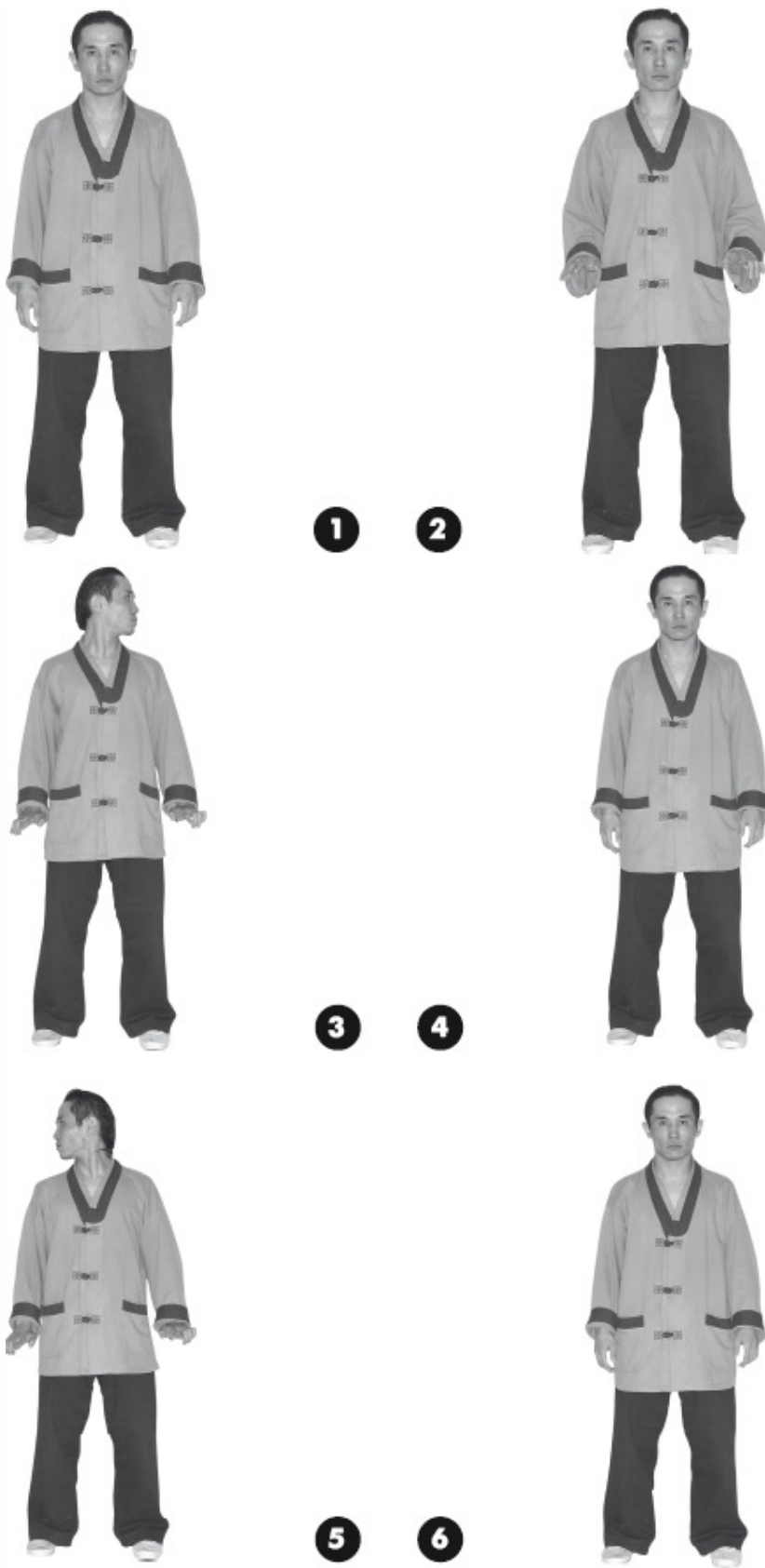


Фото 10. Техника выполнения упражнения «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предыдущими четырьмя упражнениями мы прорабатывали Малый Небесный круговорот – от макушки до ягодиц. Следующие четыре упражнения должны задействовать еще и ноги – Большой Небесный круговорот.

Сначала давайте разберемся, что такое пять недугов и семь повреждений. Пять недугов – это болезни сердца, печени, селезенки, почек и легких. Семь повреждений – это повреждения, вызванные сильными эмоциями: счастьем, ненавистью, горем, радостью, любовью и желанием. В китайской медицине считается, что возникновение болезней связано с воздействием эмоциональных потрясений на внутренние органы, если они слабы. Однако этому воздействию подвержены не только внутренние органы – сильные эмоции вызывают избыточное накопление нашей энергии ци в голове. Повороты головы раскрепощают мышцы, кровеносные сосуды и каналы ци, проходящие в области шеи, позволяя нашей энергии более плавно и свободно циркулировать к голове. К тому же, так как вы тренируете ваши чувства, концентрируясь на выполнении упражнений комплекса бадуаньцзинь, вы сможете легко избегать избыточных эмоций и их негативных последствий.

Если во время выполнения этого упражнения вы будете просто слегка поворачивать голову, ваша энергия будет застаиваться в шее. Для того чтобы ци плавно циркулировала, необходимо именно «оглянуться» или «смотреть назад» так, будто вы смотрите на все плохое, оставленное позади. Еще одним положительным воздействием этого «отреза парчи» является то, что вы можете избавиться от старых травм, так как выполнение этого упражнения прочищает каналы ног и позволяет ци свободно циркулировать в нижней части тела.

Из исходного положения, выгибая ладони в запястьях так, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней направлены вниз, выполним давящее движение вниз вдоль бедер. Руки должны быть выпрямлены до конца, ладони чуть-чуть поданы вперед. Одновременно корпус вытягиваем вверх, не поднимаясь на носки, голову поворачиваем назад-влево. Вы должны представить, как будто вас тянут за макушку вверх и в то же время поворачивают голову назад. Но в этот момент необходимо концентрироваться не на макушке, а на центральной точке стопы – юнцюань. Вы должны «прогонять» физическую энергию ци из нижнего дантянь в стопы. В той фазе, когда руки выпрямляются полностью, представьте, как единый энергетический поток из позвоночника проходит в каждую из ваших стоп.

Вы должны почувствовать, как под кожей по внешней части бедер ци идет вниз, внизу, в лодыжке, углубляется и выходит наружу через центр стопы в точке юнцюань. Не обязательно чувствовать этот канал на протяжении всего выполнения упражнения. Вы должны сконцентрироваться на этом моменте только в самой конечной фазе движения.

Во время выполнения данного упражнения необходимо очень четко разграничивать момент напряжения и момент расслабления. После движения рук и поворота головы вы сбрасываете напряжение. Это необходимо выполнять быстро и резко. Когда происходит сброс напряжения, вы как бы «сжимаетесь», освободившись от «натянутого» положения вашего тела. Расслабление должно происходить не только в области туловища, но и ладони, которые были натянуты, должны расслабиться и слегка сжаться.

Контролируйте дыхание во время выполнения упражнения. На вдохе вы стоите в исходном положении, на выдохе выполняете движение руками, поворот головы, расслабление и возврат в исходное положение. Аналогично при выполнении в другую сторону.

Обратите внимание на возможные ошибки при выполнении «пятого отреза парчи».

Основной ошибкой является разворот корпуса в сторону движения. Вы должны поворачивать назад только голову, корпус и плечи остаются на месте. Еще одной ошибкой является положение ладоней во время нажатия вниз. Нельзя поднимать руки выше поясицы, так как считается, что энергия сердца не должна поступать в ноги. Мы «прогоняем» энергию в ноги из нижнего дантянь, поднимать ладони выше этой области – грубая ошибка.

Необходимо учитывать еще один важный момент – нельзя слишком сильно вытягивать туловище вверх. Чтобы у вас не возникало никаких неприятных ощущений, выполняйте движения плавно.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 11. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений»

ШЕСТОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ:

«ОМОВЕНИЕ ТЕЛА ЧЕРЕЗ БОЛЬШОЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГОВОРОТ»

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены так, чтобы ладони внутренней стороной были прижаты к нижней части живота, пальцы направлены вниз, большие пальцы направлены вверх и соединены между собой. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Плавным движением, прижимая кисти рук к туловищу, переведите ладони на поясницу. Сильно упираясь ладонями в позвоночник, выполните наклон корпуса назад. Задержитесь в этом положении. Затем верните корпус обратно, руки переведите от поясницы по талии вперед до бедер. Не останавливая движение, выполните наклон корпуса вперед, одновременно с наклоном вперед нажимая большим и указательным пальцами, проведите ладони по ногам вниз. Обхватите руками щиколотки и задержитесь в этом положении. Затем, выпрямляя корпус, снова проведите руками по внешней поверхности бедер и вернитесь в исходное положение.



1

2



3

4





5

6



7

8



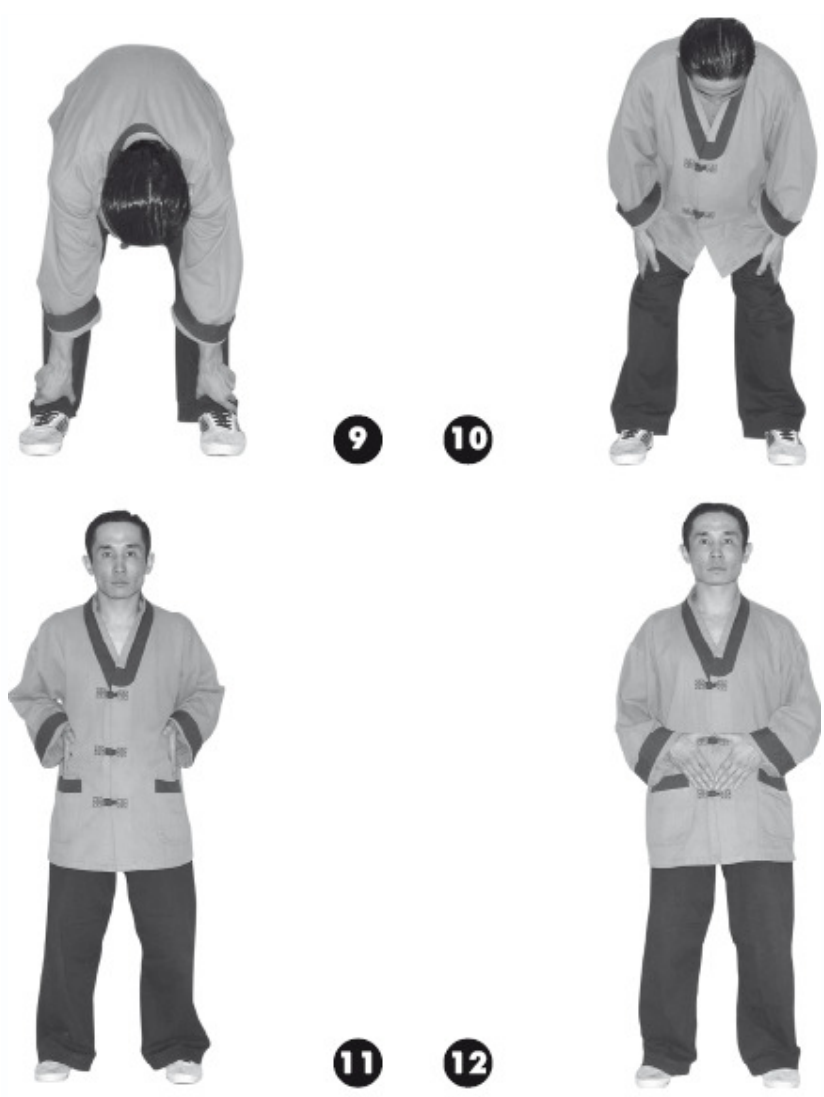


Фото 12. Техника выполнения упражнения «Омовение тела через Большой Небесный круговорот»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В первой фазе мы располагаем руки в области нижнего даньтянь таким образом, чтобы его центр находился точно в центре пространства, образованного ладонями. Для этого ладони внутренней стороной прижимаем к нижней части живота так, чтобы большие пальцы были направлены вверх и соединены, а остальные пальцы были направлены вниз. Таким образом, нижний даньтянь должен находиться в центре этого своеобразного треугольника, образованного ладонями рук. Сначала вы просто держите руки в этом положении, не торопясь выполнять движения, – необходимо ощутить и ладонями как бы разогреть область нижнего даньтянь. Затем плавно, чуть-чуть нажимая пальцами, обводим руки вокруг пояса, как бы раздвигая энергию даньтянь до точки минмэнь на пояснице. После этого, сильно упираясь верхними частями ладоней в позвоночник, выполняем наклон корпуса назад, запрокидывая голову ровно

настолько, чтобы не потерять равновесие. В этом положении задержитесь на несколько секунд и верните корпус обратно в прямое положение. Затем снова обводим руки вокруг пояса вперед до бедер и, не останавливая движение, двумя пальцами – большим и указательным – выполняем движение вниз, прорабатывая таким образом внешние части бедер и наклоня корпус вперед. Движение выполняется расслабленно. В конце наклона обхватите себя за щиколотки руками и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выпрямляя корпус, снова проводим руками по внешним частям бедер, но не нажимая сильно руками. В конечной фазе соединяем руки в области нижнего даньтянь, но так, чтобы его центр по-прежнему располагался в центре пространства ладоней.

В чем заключается суть упражнения? Вначале вы кладете руки на нижний даньтянь, разогревая его энергией рук, затем раздвигаете энергию ци от точки цихай – центральной точки нижнего даньтянь – до точки минмэнь. Это две точки, которые находятся в поле даньтянь, передняя – цихай и задняя – минмэнь. Когда разводим руки и подводим назад к пояснице, необходимо специально нажимать на даньтянь сзади так, как мы нажимали на него спереди. Это называется «зажечь огонь в даньтянь». Затем, когда мы наклоняем корпус назад, наша энергия ци начинает циркулировать назад. Вы должны представить, как по заднесрединному меридиану ци течет в голову – по затылку до верхней части лба. Во время возврата корпуса в прямое положение вдыхаем, переводим руки вдоль пояса с точки минмэнь обратно в нижний даньтянь и на выдохе опускаем ци по переднесрединному меридиану вниз.

Если вы правильно выполняли упражнение, то в конечной фазе вы почувствуете тепло и движение в точке юнцюань – центральной точке стопы. После наклона вы снова поднимаете руки по переднесрединному меридиану до исходного положения – области нижнего даньтянь. Таким образом, пропуская нашу энергию ци по кругу вдоль всего тела – через Большой Небесный круговорот, мы омываем энергией все тело. Правильно выполняя все движения данного «отреза парчи», вы возобновляете правильную циркуляцию энергии во всем теле, удаляя существовавшие застои ци в различных внутренних органах, массируете точки, усиливая поток ци в них, а также в мышцах спины и позвоночника. Когда ваша энергия будет свободно и беспрепятственно циркулировать, тело сможет сформировать экран защитной ци для защиты от простуды и других болезней. В конце концов ци наполнит и оживит все тело.

Самое главное при выполнении этого упражнения избегать излишнего напряжения. Если вы правильно расслабите тело, то без труда выполните наклон вперед. Ошибкой является сгибание коленей во время наклона корпуса вперед, также нежелательно силой растягивать себя вниз. Упражнение необходимо выполнять плавно и расслабленно.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 13. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Омовение тела через Большой Небесный круговорот»

СЕДЬМОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ:

«БИТЬ КУЛАКАМИ, СМОТРЕТЬ ГНЕВНО, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ СВОЮ ЦИ И СИЛУ»

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки свободно расположены вдоль бедер. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Выполните шаг влево левой ногой, согните колени и примите «позу всадника». Одновременно с шагом сожмите ладони в кулаки и, сгибая руки в локтевом суставе, расположите кулаки на уровне нижней области живота. Из этого положения выполните левой рукой прямой удар кулаком вперед. Правая рука остается в исходном положении. Затем верните левую руку в положение около поясицы и выполните прямой удар кулаком вперед правой рукой. Чтобы вернуться в исходное положение, выпрямите колени, приставьте левую ногу на шаг к правой, руки свободно опустите вдоль бедер.

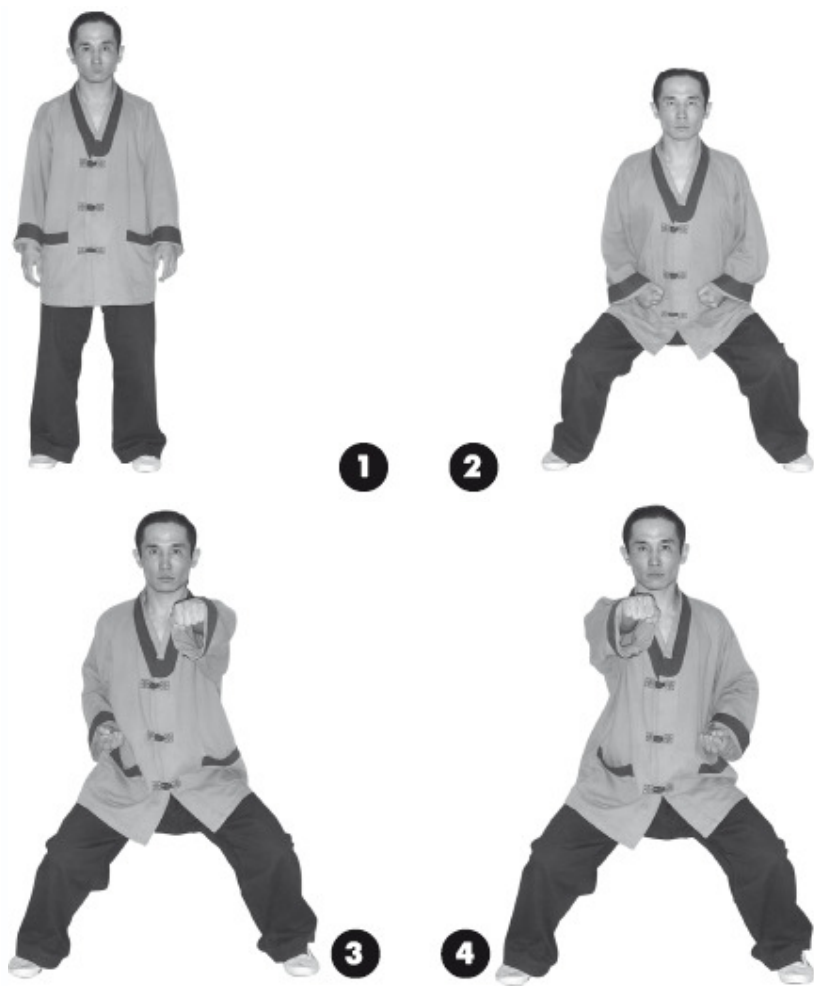


Фото 14. Техника выполнения упражнения «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В этом «отрезе парчи» есть три важных момента, на которых необходимо сконцентрировать внимание. Первый момент – бить кулаками, это когда мы наносим обычные прямые удары кулаком; второй момент – смотреть гневно, то есть имеется в виду особенный взгляд. И третий момент – мы преобразовываем нашу внутреннюю энергию ци во внешнюю силу и разжигаем энергию. Из «позы всадника» мы наносим прямые удары кулаком вперед. Вначале очень важно, чтобы взгляд был точно зафиксирован в той точке пространства, куда вы будете наносить удары.

«Смотреть гневно» означает, что из ваших глаз должна вылетать разрушительная энергия, которая разрушает противника или сметает все препятствия с вашего пути. Взгляд должен быть яростным, а лицо искажено какой-то гримасой. Вы должны очень четко и жестко направлять взгляд в одну точку пространства. Зачем это необходимо? Таким образом мы переводим нашу внутреннюю энергию ци наружу, выбрасывая ее при помощи взгляда. Поэтому в этом «отрезе парчи» взгляд является самым важным моментом.

Третий момент называется «ци ли»: где «ли» – это физическая сила; «ци» – наша внутренняя энергия. Выполняя данное упражнение, мы как бы поднимаем наш жизненный дух. Когда дух приподнят, усиливается поток энергии ци и возрастает мышечная сила – ли. При подъеме духа и повышении силы ли энергия ци заполнит все ваше тело до самой поверхности кожи.

Все удары кулаком должны наноситься таким образом, будто мы получаем энергию от земли, которая идет затем по ногам вверх до поясицы. Как только энергия достигнет области поясицы, вы должны, как кнутом, направить ее в удар. То есть третий момент заключается в том, что внутреннюю энергию мы переводим во внешнюю физическую силу. Удар кулаком необходимо наносить во всю силу и мощь. Если вы представите перед собой преграду, то удар должен как бы смести ее с вашего пути. Если вы сможете сформировать образ сильного удара, то сможете направить энергию ци в кисти рук и стопы, чтобы сделать удар мощным.

При отработке упражнения сначала концентрируйтесь на взгляде, а не на ударе, удар выполняйте только тогда, когда представите движение ци от земли по ногам к поясице. В противном случае вы просто будете наносить обычные удары кулаком.

Типичной ошибкой при выполнении упражнения является неправильная траектория выноса кулака на удар. Все удары должны наноситься только вперед, а не в сторону. Очень важно также сохранять правильное положение тела в «позе всадника» (правильное положение тела в «позе всадника» описано выше, в методических указаниях ко «второму отрезку парчи»).

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 15. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу»

ВОСЬМОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ:

«СБРАСЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ»

Исходное положение

Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельны, расстояние между ними соответствует размеру вашего кулака. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки свободно расположены вдоль бедер. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Упражнение разделено на две фазы. В первой фазе выполните одновременно давящее движение ладонями вниз и подъем вверх на носках. Во второй фазе – энергичное опускание на пятки.

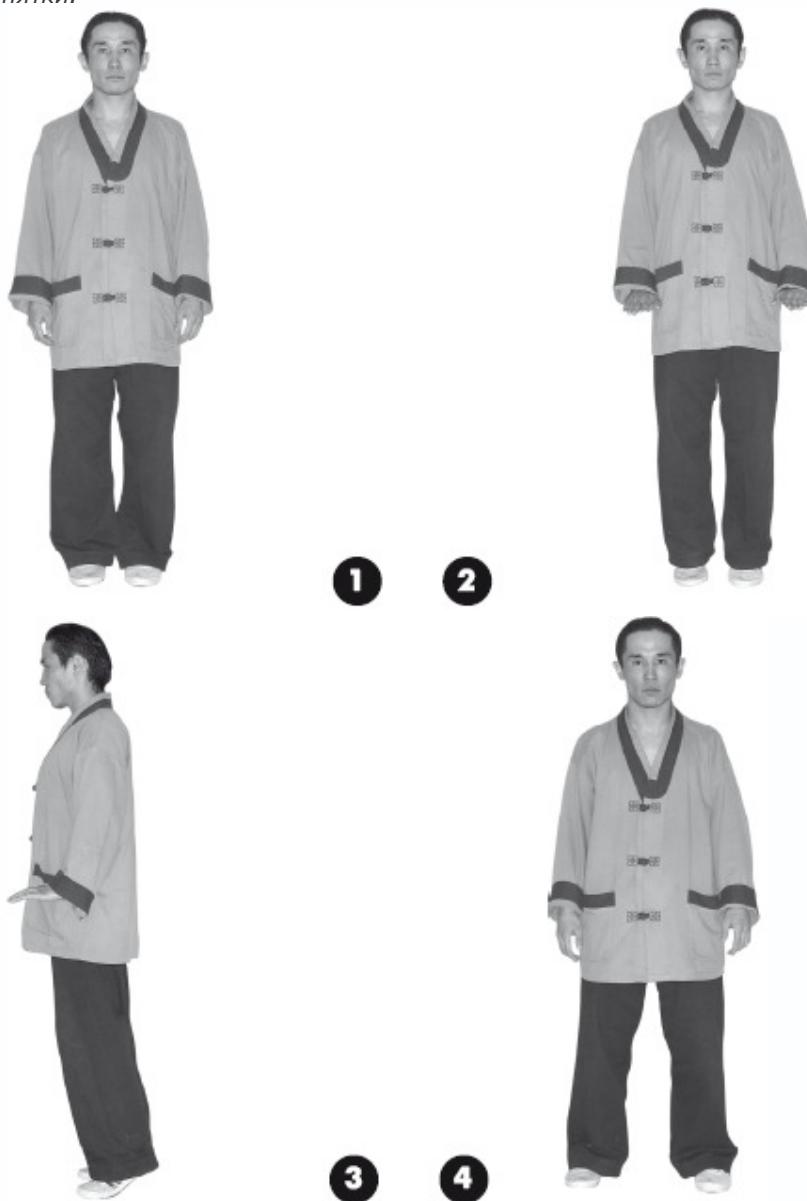


Фото 16. Техника выполнения упражнения «Сбрасывание энергии ци»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Смысл этого упражнения в том, что при выполнении предыдущих «семи отрезов парчи» у вас накопилось достаточное количество усталости и напряжения в мышцах, особенно при выполнении движений в низких стойках. Поэтому ваша задача – сбросить это напряжение. Это первый момент. Второй момент заключается в том, что, выполняя «восьмой отрез парчи», вы пропускаете энергию ци по всем каналам, которые прочистили во время выполнения предыдущих семи упражнений.

Сначала из исходного положения выгибаем ладони в запястьях так, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней – вниз. Одновременно надавливая руками вниз, переносим вес тела на передние части стоп, стараясь приподнять как можно выше пятки над поверхностью. Затем, расслабив тело и руки, возвращаемся в исходное положение. Когда вы переносите вес тела на носки, создайте следующее образное представление: вас сверху как будто медленно поднимают за макушку, привязывая к небу, и одновременно снизу плавно подталкивают под ягодицы. Вы должны почувствовать, как вдоль позвоночного столба циркулирует та энергия, которая заставляет вас выпрямиться.

Во второй фазе данного упражнения после подъема на носки выполним резкое и энергичное опускание вниз на пятки. При выполнении этого движения вы должны сосредоточить свой ум на пятках. Это упражнение как бы состоит из двух движений. Первым движением вы стимулируете шесть каналов ци и толкаете энергию снизу вверх. Вторым движением, когда вы энергично, с силой опускаетесь на пятки, вы проталкиваете энергию сверху вниз. То есть, выполняя эти два движения, одно за другим, вы «сглаживаете» энергию ци от макушки до стоп, как бы «прогоняя» ее по всем очищенным ранее каналам.

После того как вы закончили выполнять упражнения, станьте прямо, расслабьте все тело и, сосредоточившись на среднем даньтянь на некоторое время, естественно вдохните и выдохните 10 раз.

Минимальное количество повторений каждого упражнения комплекса – 3 раза. По мере роста вашего мастерства и увеличения энергетического потенциала можете увеличить количество повторений каждого упражнения сначала до 7, а потом и до 21 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ

РЕЧЕНИЯ С ЛАЗУРНОГО УТЕСА

Перевод с древнекитайского профессора А. А. Маслова



ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

«Речения с Лазурного утеса» («Би янь лу») представляют собой одно из самых блестящих собраний чаньских парадоксальных диалогов (кит. *гунъань*, яп. *коан*) с разнообразными комментариями и стихами-гатхами, составленные в XII в. в виде текста из десяти частей (цзюаней). Полное название этого произведения – «Записи речений с лазурного утеса чаньского наставника Фого Юанью» («Фого юанью чаныни биянь лу»).

Появление «Речений с лазурного утеса» знаменует собой принципиально новый этап развития чань, обычно называемый «Чань письмен» (*вэньцзы чань*). Он логически продолжает более ранний этап – «Чань, не опирающийся на письмена» (*бу ли вэнь цзы*), который проповедовал Бодхидхарма. В практику чаньских учителей входит обучение последователей на основе диалогов старых учителей со своими учениками, которые назывались «вопросы-ответы» (кит. *вэньда*, яп. *мондо*). Эти диалоги записывались, комментировались и выступали в качестве парадоксальных загадок – *гунъань* (яп. *коан*), ответ на которые лежал вне сферы формальной логики и требовал максимального раскрытия сознания, преодоления конвенциональных границ слов и явлений этого мира. Эти диалоги записывались и компилировались в краткие собрания речений – именно так родились «Речения с лазурного утеса». Чаньские наставники стремились привести своих учеников к просветлению не отказом от изучения текстов, но наоборот, доведением любых «мудрых речений» до абсурда, когда пространство текста как бы «схлопывалось» вовнутрь и открывалось внутреннему опыту человека, обнажая его изначальную

природу и порождая творческое парадоксальное мышление. Показывая ограниченность слов, чаньские наставники начинают играть образами внутреннего мира, обыгрывая исторический прецедент, например, истории из жизни великих чаньских мастеров. Не случайно ключевой историей в тексте «Речений с лазурного утеса» считается первый пример, связанный с Бодхидхармой.

Текст родился внутри нескольких чаньских школ, которые восходили к знаменитому Линьцзи Исюаню. Центральную часть «Речений с лазурного утеса» составили 100 чаньских диалогов или «сто примеров» (бай цзэ), которые использовали когда-то сам Линьцзи и другие мастера VIII–IX вв., наставляя своих учеников, и которые собрал воедино последователь школы Линьцзи наставник Фэньян Шанчжао (946-1024). К некоторым из них были составлены краткие гатхи («восхваления, славословия»), а поскольку они являлись комментариями на слова древних учителей, то их стали называть «славословиями древним» (сун гу).

Следующий этап формирования текста связан с именем выдающегося наставника чаньской школы Юньмэн (Облачных врат) Сюэдоу Чжунтоу (яп. Сэттё, 980-1052). Свое имя этот мастер получил от названия монастыря Сюэдоусы в провинции Сычуань, где был настоятелем. Он одним из первых стал использовать примеры из жизни старых наставников Чань, комментируя их диалоги и через это непосредственно указывая на скрытую суть их мудрости. В качестве таких комментариев Сюэдоу использовал короткие стихи, составленные в традиции буддийских гатх, а также собственные афоризмы в виде подстрочника к каждой реплике диалога наставника со своим учеником. В результате этого рождаются «гатхи, воспевающие древность, составленные на сто примеров» (сунгу бай цзэ), вошедшие в «Речения с лазурного утеса». Благодаря своему блестящему литературному дарованию, точности и афористичности формулировок Сюэдоу оказал заметное влияние на формирование всей чаньской литературной традиции.

Комментарии Сюэдоу на чаньские речения стали самыми популярными литературными произведениями Чань, однако долгое время они не представляли собой целостного текста. Воедино их сводит другой известный наставник Юаньфу Кэцин (1063–1135, яп. Энго), прозванный Фого – «Плоды Будды», выходец из Сычуани, уезда Пэнсянь. Сам Юаньфу обучался у мастера Фаяня, который передавал традицию мастера Янци Фанхуэя, являвшегося основоположником школы Янцицзун – одного из двух направлений (второе направление – Хуанлун), на которые разделилась школа великого Линьцзи. Где-то между 1111–1118 гг. к Юаньфу обращается мирянин-буддист Чжан Шэньин с просьбой собрать воедино и прокомментировать труды Сюэдоу. Юаньфу поселяется в горах Цзяшань, что в восточной части уезда Лисянь, провинции Хунань в монастыре Линцюаньсы, где диктует своим ученикам комментарии на труды Сюэдоу. Долгое время у собрания текстов не было названия, но однажды, как гласит предание, взгляд Юаньфу упал на иероглифы «лазурный утес», что были написаны у него над дверью. Эти два иероглифа

(би янь) соотносились с ответом чаньского наставника Чаньхуэя на вопрос своего ученика: «Что такое горы Цзяшань?». Чаньхуэй сказал: «Держа своего детеныша в лапах, гиббон возвращается в зеленые горы. Неся в клюве цветок, птица приземляется на лазурном утесе».

Так родилось название этого произведения – «Речения с лазурного утеса». И так была положена традиция обучения чаньских последователей на основе диалогов старых мастеров. В XIII в. наставник чаньской школы Цаодун Тоуцзы Ицин составляет свои «гатхи древности», расширяя «Речения с лазурного утеса», его последователь Линцюань добавляет критический комментарий, также копируя структуру «Речений», и так рождается «Собрание из долины пустоты» («Кун гу цзи»). Чуть позже монах Фансун Синсуй составляет «Записи из пустоты» («Цун кун люй»), включая в них часть «Речений с лазурного утеса», и в дальнейшем такие собрания становятся важнейшей частью литературной традиции и духовной практики Чань [54а, 398–399; 158, 124–126].

Собственно «Речения» – это не столько чаньские анекдоты, сколько примеры или «образчики» (цзэ) спонтанности чаньской мудрости. Этой же цели подчинена и структура текста. В начале идет раздел *чуйши* – «поучения наставника», содержащий краткое наставление, как бы готовящее читателя к восприятию сути гуньяна. Затем следует сам диалог с афоризмами-комментариями, так называемый «исходный пример», или «базовый образец» (*бэнь цзэ*). Большинство примеров взяты из жизни выдающихся чаньских учителей династии Тан и собраны вместе наставником Сюэдоу. К ним добавлены ремарки самого Юаньбу. Затем идет развернутый критический комментарий (*пинчан*), принадлежащий Юаньбу, сделанный в характерной для Чань свободной проповеди. Очевидно, что такой комментарий имел своим истоком устные беседы, а поэтому в данном разделе можно встретить непосредственное обращение к слушателям, постановку парадоксальных вопросов и даже выкрики. После чего следует стих-гатха

Сюэдоу, передающая его личное видение сути беседы, приведенной в «исходном примере», и краткие комментарии на эту гатху также самого Сюэдоу. Наконец, вся структура завершается обширным комментарием Юаньбу на гатху Сюэдоу.

Здесь приводятся несколько отрывков из «Речений с лазурного утеса». «Первый пример» дан в полном виде, в остальных оставлены лишь комментарии Сюэдоу.

Перевод сделан по тексту: Биянь лу (Речения с Лазурного утеса), сост. Юаньбу Кэцин. Т. 48 (№ 2003), с. 1078–1087 [3]. Полный или частичный перевод на европейские языки можно встретить в: Cleary, Thomas. *The Blue Cliff Records* (in 3 vol.). Boston & London: Shambala, 1992; Gundert W. *Bi Yan Lu* (3 vol.). Munich: C. Hanser Verlag 1960-73; Belloni, Michel. *Trois «cas» du Pi Yen Lou Tch'an (Zen)* (Textes chinois fondamentaux. Temoignages japonais). Paris: Hermes. 1970, p. 86–111.

РЕЧЕНИЯ С ЛАЗУРНОГО УТЕСА

ПЕРВЫЙ ПРИМЕР

Поучения наставника (Юанью)

Если вы заметите дым, что поднимается над горами, то вы тотчас поймете, что где-то разгорается огонь. Если вы увидите рога, что торчат из-за стены, то поймете, что там скрывается буйвол. Если обнаружите угол, то значит, что где-то рядом есть еще три таких же угла. Лишь один взгляд, мельком брошенный на какую-нибудь вещь, позволит вам оценить ее вес. Именно этот способ характерен для чаньских монахов, чтобы сличить копию с оригиналом.

Тот, кому удастся непосредственно выразить то, что происходит в мире, скорее может быть захвачен волнами ярости, нежели пребывать в абсолютном покое. Но даже в этих изменениях он остается полным правителем самого себя.

Отвечайте немедленно!

В этот самый момент кто среди вас может выразить своими деяниями столь высокую истину жизни?

А теперь посмотрим, в какие дебри заводит нас наставник

Сюэдоу.

Исходный пример (наставника Сюэдоу)

Правитель У-ди из царства Лян спросил Великого наставника Бодхидхарму:

Вот уж хитрец, который говорит абсурдные речи! «В чем заключается высший смысл Священной истины?» *Вот уж колышек для привязки ослов!*

Бодхидхарма ответил: «Всеохватность и ничего священного».

Я думаю, что в этом ответе было что-то важное. Плоть испарилась ближе к Корее. Что ж тут неясного?

Правитель продолжил вопрошать: «Но кто же стоит перед моими очами?»

Он раздосадован, но все же пытается найти хотя бы немного света. Это, конечно, не более чем поиски на ощупь того, что он обнаружит таким, каково оно есть.

Бодхидхарма ответил: «Я не знаю».

Вот так! Если бы он к этому чего-нибудь добавил, то это ни к чему бы не привело. Правитель не понял ответа.

Какая жалость! Ведь какая-то суть в этом все же была.

После этой беседы Бодхидхарма пересек реку [Янцзы], отправившись странствовать по царству Вэй.

Для того, кто осторожен, как лисица, какой позор! Сначала он странствовал с запада на восток, а вот теперь он отправился с востока на запад.

Через некоторое время правитель рассказал о своей встрече [своему духовному наставнику] Чжигуну и спросил его о смысле разговора.

Бедный старик не забыл старых долгов. Тот, кто непосредственно не участвовал в диалоге, сумеет значительно яснее понять его.

Чжигун сказал: «Ваше Величество, известно ли, кто был этот человек?»

Самого Чжигуна следовало бы тоже изгнать из царства. А еще нужно было бы ему дать тридцать ударов палкой. Но пусть уж лучше придет сам Бодхидхарма лично!

Правитель ответил: «Я не знаю».

Замечательно! Правитель У-ди все же извлек для себя пользу из гуньяня Бодхидхармы.^[3]

Чжигун сказал: «Он был одним из воплощений (аватар) бодисаттвы Аваликотешвары [кит. Гуаньинь], а явился он, чтобы передать Вам печать сердца Будды».

В этих словах звучит ирония. Рука и предплечье не могут быть выгнуты наружу.

Полный раскаяния, правитель У-ди приказал отправить специального посланника на его поиски.

Конечно же, он оказался неспособным уловить хоть что-нибудь! Все это было абсурдом, равно как и то, что он говорил ранее.

Чжигун сказал: «Путь Ваше Величество даже и не помышляет о том, чтобы направить посланника в попытке уговорить его вернуться!»

Когда в семье кто-нибудь умирает, друзья обряжаются в траур. Безотлагательно следовало бы изгнать обоих из пределов царства.

Несмотря на это, все в царстве немедленно были брошены на его поиски, но он отказался вернуться в пределы царства Лян.

Чжигун все же заслужил тридцать ударов палкой. Разве вы не замечаете великий свет, что бьет прямо из-под ваших пяток?!^[4]

Комментарий (наставника Юань)

Еще находясь в Индии, Бодхидхарма понял, что государство наше не способно [самостоятельно] следовать учению Махаяны, а поэтому он решил пересечь море, чтобы непосредственно передать нам печать сердца Будды, что означает пробудить сердца тех, кто заблудился на шести путях бытия.

Суть его учения можно выразить следующими словами: не опираться на письмена; непосредственно указывать на изначальную природу человека; взирать на свою изначальную природу, чтобы стать Буддой.

Тот, кто достигнет такого видения, сумеет постичь состояние абсолютного освобождения, поскольку достижение освобождения от цепей слов означает возможность постичь высшую истину, которая коренится в твоей изначальной природе.

Бодхидхарма после встречи с правителем У-ди и встречи со Вторым патриархом [Хуэйкэ] достиг абсолютного внутреннего покоя, созерцал свою внутреннюю природу, жил в свободе от ложных мудрствований и загрязненности смыслами и, разрубив одним ударом все путы иллюзорного бытия, познал окончательное освобождение.

Как ему удалось более не метаться [в поисках выбора] между «да» и «нет», между успехом и неудачей?

И если все то, о чем он рассказывал, действительно хорошо, сколько людей найдется среди вас, кто сумел бы достичь понимания этого?

А ведь еще до [встречи с Бодхидхармой] правитель У-ди принимал участие в передаче Одежд Правителя (*кашя*, т. е. учения Будды– А. М.) и был искушен в изучении «Праджняпарамитасутры», названной «Источником света».

И в самом деле сила, что вырывается из этого текста, такова, что ей приписывают возможность побудить Небо пролить на наш мир дождь из цветов и обратить грязь в чистое золото.

Не будем забывать, что правитель [У-ди] глубоко проник в учение Дао и способствовал распространению буддизма. Он способствовал возведению монастырей и проводил посвящение в монахи,^[5] сам придерживался основных буддийских предписаний с таким рвением, что его прозвали «Правитель, что своим сердцем подобен сердцу Будды».

Когда правитель У-ди первый раз встретил Бодхидхарму, он спросил его: «Какие заслуги, какие добродетели накопил я, строя монастыри и посвящая монахов?» Бодхидхарма ответил ему: «Нет в этом ни заслуг, ни добродетелей!» Таким образом, он отказался выплеснуть грязную воду на голову правителя. Однако если вы сумеете выдержать испытание этим ответом, то сможете вступить в личный разговор с Бодхидхармой.

К тому же скажите мне на милость, почему успехи в строительстве монастырей и посвящение монахов не должны считаться заслугами?! Да как следует рассматривать это реплику Первого патриарха, сбивающую с мысли?

Следуя за наставниками Дхармы Люьюе, Фу Даши^[6] и будучи прямым последователем Чжаомина, правитель У-ди придерживался мысли о том, что существуют две истины: абсолютная или высшая (*чжэнь ди*) и относительная или мирская истина (*су ди*). И в самом деле: сутры учат нас, что абсолютная высветляет небытие (отсутствие), в то время как относительная истина выявляет только бренный мир. Однако двойственность абсолютной и относительной истины сама по себе иллюзорна, и именно поэтому следует постичь «высший смысл священной истины». Но здесь же речь шла о неких достижениях в изучении текстов, которые следовало бы рассматривать как самую глубочайшую тайну.

Именно по поводу этого высочайшего учения правитель У-ди и спросил Бодхидхарму: «В чем заключен высший смысл священной истины?» На что Первый патриарх и ответил: «Всеохватность и ничего священного!» В этом мире вряд ли найдется монах, который смог бы выйти за пределы этого ответа.

Бодхидхарма же разрубил все это одним решительным ударом.

Среди наших современников нередко встречаются те, разум которых замутнен сумбурными мыслями и устоявшимися взглядами, и они неправильно понимают значение этого ответа, повторяя, в свою очередь: «Всеохватность и ничего священного!». К несчастью, все это не имеет ничего общего с ответом Бодхидхармы.

Наставник Уцзу,^[7] который был моим первым учителем, часто говорил: «Всеохватность и ничего священного! Вот оно, только это!» Тот, кто сумеет достичь такого этапа постижения, обратиться внутрь себя и будет следовать такому созерцанию, и уже ничто не сможет беспокоить его.

Все наставники именно с такой осторожностью рассматривали такие вопросы и поэтому никогда не сталкивались с трудностями, разбивая вдребезги для своих учеников все эти «лакированные шкатулки». Но все же Бодхидхарма должен считаться исключительным [среди всех наставников], поскольку говорится, что «когда воистину понята хотя бы одна фраза, можно понять смысл десяти тысяч других фраз, и это дает рождение всем вещам и явлениям во всех трех мирах». Вот как писал старый наставник:^[8]

«Пускай ваше тело распадется на куски, кости обратятся в пыль – всего этого не хватит, чтобы расплатиться по вашим долгам! Однако лишь одна фраза, что воистину постигнута, будет значить больше, чем бесконечное количество речей, который лишь затемняют смысл».

Чтобы помочь правителю, Бодхидхарма всего лишь одним своим действием убрал оболочку, которая лишь закрывала истинный смысл. В действительности же можно говорить, что это было полное прозрение. Но разум правителя оказался слишком ограничен. Вот почему, пребывая в двойственности между объектом и субъектом, он спросил: «Так кто же тот, кто стоит перед моими очами?»

Сострадание и милость Бодхидхармы были безграничны, и поэтому он ответил: «Я не знаю».

Пребывая в растерянности, правитель сумел лишь понять это в рамках своего разума, так и не уловив главного.

Так что же означал этот ответ Бодхидхармы? Если бы было возможно достичь этого уровня, то разделение между деянием и недеянием, между бытием и небытием больше бы не имело никакого смысла.

В гатхе наставника [Чжоу]дуаня говорится:

«Обычно достаточно лишь одной стрелы, чтобы сбить орла.

Но если ты выпускаешь еще одну стрелу, считай, что это – Акт бескорыстия.

[Бодхидхарма] поспешил вернуться в горы Шаошишань,^[9] чтобы продолжить там свое созерцание.

Прошу Вас, правитель царства Лян, не говорите, что Вы отправили посланника, Чтобы призвать его к себе!»

А затем [Чжоудуань] прибавил:

«В этом случае что бы означало желание видеть его вернувшимся в столицу [царства Лян]?»

Правитель так ничего и не понял. А Бодхидхарма покинул пределы царства [Лян]. Этот хитрец выбрал такое позорное решение! Он пересек реку и углубился в царство Вэй.

В то время в царстве Вэй правил Сяоминди. Он принадлежал к тоба – народу, который сначала жил на севере Поднебесной и который затем дал нашему государству название Чжунго – «Срединное царство».^[10] Когда Бодхидхарма явился перед ним, правитель Сяоминди не считал нужным принять его. Затем, не теряя времени, Первый патриарх прямо направился в монастырь Шаолиньсы, где провел, сидя в медитации лицом к стене, девять лет и где к нему [в качестве ученика пришел будущий] Второй патриарх. За это [Бодхидхарму] стали называть: «Брамин, созерцающий стену».

Несколько позже правитель царства Лян У-ди призвал к себе Чжигуна и начал его расспрашивать о [смысле своей встречи с] Бодхидхармой. Чжигун спросил:

– Ваше величество, кем был этот человек?

– Я не знаю, – ответил правитель.

А теперь вы ответьте на вопрос: «Смысл этого ответа таков же, как и смысл ответа Бодхидхармы?»

По внешней форме эти два ответа невозможно различить, но сколь велика в действительности разница между ними! Многие люди совершают немалую ошибку, говоря, что ответ Бодхидхармы был для него лишь способом продемонстрировать его понимание чань, в то время как ответ правителя выражал лишь его личный взгляд и был обусловлен прежде всего иллюзией истинного знания. Нет, все это не имело ничего общего с тем, о чем [говорил Бодхидхарма]!

Ну а вы что сумеете спонтанно ответить на вопрос Чжигуна?

Если тот, кто задал такой вопрос, получит хороший удар палкой, это наверняка избавит нас от многих трудностей. Однако правитель был вполне искренним, когда ответил естественным образом: «Я не знаю». Чжигун тотчас перехватил этот ответ и сказал: «Этот человек был одним из воплощений Авалокитешвары, который пришел, чтобы передать нам печать сердца Будды». Преисполнившись раскаяния, правитель направил специального посланника на поиски [Бодхидхармы]. Вот глупость, неужели он не смог придумать ничего лучшего?! Именно в тот момент, когда Чжигун сказал ему: «Этот человек был одним из воплощений Авалокитешвары,

который пришел, чтобы передать нам печать сердца Будды», его осенило погнаться за ним: вот уж действительно, был ли смысл в таком решении?!

Рассказывают, что Чжигун исчез на тринадцатый год правления под девизом «Небесное зеркало» – Тяньцзянь (527 г.),^[11] в то время как приход Бодхидхармы в Китай относят к первому году правления под девизом «Всеобщее распространение» – Путун (520 г.). Таким образом, между этими двумя людьми лежит промежуток в семь лет. Так как же они могли встречаться? Наверняка в их биографиях содержится ошибка. Однако здесь мы будем следовать традиции и более, не обсуждая этого вопроса, не станем затрагивать великих троп истории.

Но что вы ответите на это: «Был ли Бодхидхарма Авалокитешварой или им был Чжигун?» Кто из них был истинным Авалокитешварой? А если они были оба Авалокитешварами, как же могло существовать два Авалокитешвары? А почему их вообще стоит ограничивать лишь двумя, когда их в действительности могут быть мириады?!

В ту эпоху Гуантун, наставник монастырских правил (виная) династии Северная Вэй (534–556), и Бодхидручи, наставник Трипитаки, встретились с Бодхидхармой, который отказывался вступать в доктринальные споры и считал, что надо непосредственно пробуждать изначальную природу его слушателей. Но те, чей разум был слишком ограничен, не могли более терпеть проповедь Бодхидхармы и задумали его отравить. После шестой попытки избавиться от него Бодхидхарма решил, что его час пробил, поскольку он был уверен, что его последователь [Хуэйкэ] сумеет в целостности передать его учение потомкам. А поэтому он более не стал стремиться спасти себя и решил терпеливо ждать своей судьбы. В ту пору он остановился в монастыре Динлиньсы на горе Сюэршань.^[12]

Некоторое время спустя чиновник Сун Юнь, пересекая Цунлин (Луковые горы) с официальным поручением, повстречал Бодхидхарму, который возвращался в Индию, держа в руке одну сандалию.

На стеле, что была воздвигнута в память о Бодхидхарме, правитель У-ди приказал выгравировать следующее посвящение:

Увы! Верили, что видели его – но это лишь ошибка.

Верили, что встречали его – но это лишь иллюзия.

Верили, что беседовали с ним – но это лишь заблуждение.

Сколь плачевно, сколь это грустно для всех нас и для всех предыдущих поколений!

Также там говорится: «Наше сердце решительно? Но для вечности мы – всего лишь обычные люди. Наше сердце суетно? Но достаточно лишь одного мгновения, чтобы познать высшую истину».

Вы же ответьте на вопрос: «А где сейчас находится Бодхидхарма?»

Он заблудился, и вы даже этого не заметили!

Гатха (наставника Сюэдоу)

Священная истина – вот всеохватность!

Плоть продолжает свое движение к Корее. Вот так-то!

Как распознать центр мишени?

Он уже очень далек, но все же нет никакой сложности в том, чтобы распознать его. Но кто же стоит передо мной?

Он настаивает, но это и ломаного гроша не стоит. И вот – новое исчезновение.

Последовал ответ: «Я не знаю».

Тысячу раз! А затем еще три раза, и четыре. Ну что ж, хорошо.

Затем он пересек Янцзы.

Ему не удалось проткнуть ноздрю у другого. И вот другие проткнули его ноздрю. жаль!

Действительно, не нашлось отважного человека.

Как удержаться от того, чтобы возвращать колючий кустарник?

Он уже погрузился по ствол!

Даже если бы все царство бросилось на его поиски, он все равно бы не согласился вернуться.

Вот уж двойной гунъань! Чему он служит, чтобы следовать ему? Где он? Где же дух человека, что обладает такими качествами?

В течение веков мы в суете ищем следы его присутствия.

По очереди колотим себя в грудь обеими руками. Увы, тщетный призыв.

Но хватит! Мы не станем более пытаться вспоминать того, кто ушел!

Что он хочет сказать? Он отправляется искать следы жизни в пещере призраков.

Бесконечно легкое дуновение ветерка пронзает все явления и вещи этого мира.

Да, это неизбежно! Великий Сюэдоу резвится в траве.

Слева направо наставник Сюэдоу обводит взглядом свою общину монахов и спрашивает:

«Среди нас ли Первый патриарх?»

Достигли ли вы прозрения? Или продолжим эту суету?

И сам же отвечает: «Да, он здесь!» *Стоило ли беспокоиться?*

«Позовите сюда этого монаха, чтобы он омыл мне ноги!»

А еще дал ему тридцать ударов палкой. Это будет еще слишком мягко. Однако такая манера действовать все же приоткрывает нам некий важный смысл.

Пример 17

Как-то монах спросил Сянлиня: «В чем смысл прихода Бодхидхармы с Запада?»

В великом еще можно встретить человеческие сомнения. В превосходном же все они уничтожаются.

Сянлинь ответил: «Сиди долго – вот и достигнешь успеха».

Рыба, плывя, мутит воду. Птица, взлетая, роняет перо, сцепляясь, собаки лают, хорошую семью издали увидишь. Так зачем же объяснять все это с помощью молотка?

Пример 19

Монаху Цзюйди обычно задавали много вопросов. *Ну и в чем здесь новость? Вот уж глупый и пристрастный учитель!*

В ответ он лишь поднимал палец.

Этот старик должен был бы обрубить языки всем людям в Поднебесной. Когда жара – это значит, что она захватывает и Небо, и Землю. Когда холод – значит, он сковывает все Неба и Земли, изменяя людские языки.

Пример 63

Поучения наставника (Юанью)

Когда Вы уже больше не сможете продвигаться вперед по пути совершенствования своего сердца, это значит, что вы достигли окончательного просветления. Когда слова более уже не способны выразить смысл, поторопитесь проявить во всей своей полноте ваше внутреннее видение, уподобляясь вспыхнувшей искре, которая, уже затухая, не способна осушить воды и расколоть горы.

Найдется ли среди вас человек столь пронизательный, что сможет достичь смысла [того, о чем я говорю]?

А теперь попытаемся пойти дальше в наших беседах.

Исходный пример (наставника Сюэдоу)

Однажды монахи из Восточных и Западных залов монастыря Наньцюаня^[13] разделились на две группы спорящих между собой, кому из них принадлежит кошка.

По-настоящему не стоило ради этого вступать в такие споры и приниматься за подобную стариковскую вздорную болтовню.

Увидев эту сцену, Наньцюань схватил кошку и набросился на монахов с такими словами: «Что это все значит? Ну-ка, отвечайте немедленно! Иначе я разрублю кошку напополам!»

Этим действием, которое целиком соответствует доподлинности его побуждения, идущего изнутри [его природы], он оказывается перед лицом всей Вселенной. Этот старик наверняка обладал кое-какими приемами, чтобы обуздать драконов и змей.

Среди монахов не нашлось ни одного, который смог хоть что-нибудь ответить.

Какое плачевное зрелище! Упустить такую возможность! Что можно было извлечь из этих лакированных печатей? Монахи-притворщики, вы похожи на коноплю или на ячмень!

Тогда Наньцюань разрубил кошку надвое.

Прекрасно! Прекрасно! Если бы он так не поступил, весь мир считал бы его никчемным человеком. Если вы натягиваете ваш лук после того, как бандиты убежали, это значит, что уже слишком поздно. Их следовало бы атаковать еще до того, как они могли сделать хотя бы одно движение.

Комментарий (наставника Юань)

Слушая об этих поступках и этом удивительном поведении, попытайтесь внимательно взглянуть в личность наставника, который наставляет вас, следуя традиции.

А теперь ответьте: «В чем смысл его поступка?»

Во многих школах чань по всей Поднебесной бесконечно обсуждают эту историю о кошке, разрубленной надвое. Одни уверены в том, что самое главное заключено в том, что [Наньцюань] резко схватил кошку, другие считают, что суть кроется в том, что он разрубил ее надвое. Увы, придерживаясь таких взглядов, и те, и другие демонстрируют лишь то, что они так ничего и не поняли!

Ведь если бы Наньцюань не схватил кошку в удобный момент, то он смог бы лишь слегка коснуться той глубочайшей истины, которую намеревался извлечь из этого случая. Кажется, что вы не знаете о том, что старые учителя не только были наделены таким всепроницающим взглядом, который позволял им постигать Небо и Землю, но к тому же они обладали мечом, которым могли просто пронзить всю Вселенную.

А теперь отвечайте: «Кто же все-таки разрубил кошку надвое?»

Вспомните: когда Наньцюань схватил кошку, он спросил у своих учеников: «Что это все значит? Ну-ка, отвечайте немедленно! Иначе я разрублю кошку напополам!». И если бы в этот момент нашелся человек, который смог хоть что-нибудь ответить, совершил ли наставник свой столь резкий поступок?

Форма, в которой я обсуждаю смысл этого вопроса, заставляет меня сказать, что благодаря этому поступку, который полностью соответствует его внутреннему послы, Наньцюань оказался лицом к лицу ко всей Вселенной. И в самом деле, когда вам однажды случится подняться над уровнем вашего обыденного сознания так, будто вы высовываете голову, чтобы посмотреть, что происходит над Небом, вы, наконец, поймете, в каком состоянии сознания пребывают заурядные люди.

Наньцюань мог, конечно, и не разрубать кошку надвое, поскольку истинное значение этой истории заключено не в том, надо или не надо было рубить.

Я все объяснил! Отныне должно все стать ясно!

Отныне прекратите искать истину в ваших чувствах и страстях, равно как и в ваших размышлениях. Поступать так означало бы проявить глубочайшую неблагодарность по отношению к [наставлениям] Наньцюаня.

Пускай теперь ваш взгляд сосредоточится на самом остром отточенном мече. Ведь постигая бытие, вы постигаете и небытие и, в конце концов, достигаете состояния неразличения между бытием и небытием.

По этому поводу я напому вам строки, что использовали старые наставники: «Доходя до предела – изменяемся. Как только вы постигните это, то тотчас поймете способ, как избежать любых опасностей».^[14] К сожалению, вы, современные люди, не способны понять необходимость такой формы действий, и вас вполне удовлетворяют поиски истины через писанные тексты!

Чтобы пробудить сознание своих учеников, Наньцюань использовал именно этот поступок, поскольку он знал, что они не смогут без этого понять, что не существует разницы между словами и поступками.

Поэтому он попытался их наставить в том, чтобы они обрели веру в самих себя и чтобы каждый, избавившись от всех пут внешних обстоятельств, смог целиком погрузиться внутрь себя.

Представим, что если бы это столкновение между наставником и его учениками не произошло именно в этом духе, никто бы так никогда и не подошел к пониманию того, что нельзя выразить словами.

Именно об этом говорит Сюэдоу в своей гатхе:

Гатха Сюэдоу

В обеих группах [спорящих] монахов, не нашлось ни одного, кто бы не заблуждался.

Своим неповторимым языком он выражает свою личную точку зрения. Указав на причину, теперь он попытается выпутаться из этого запутанного случая.

Они находились в страшном возбуждении. И что же делать?

Внимание! Что он замышляет теперь? Конечно же, это – загадка-гуньянь. В ней заключено кое-что, что еще предстоит нам раскрыть.

К счастью, Наньцюань смог выразить этот посыл, внезапно открыв свою глубину.

Он поднимает свою метелку от мух и начинает говорить – это его обычная манера. Однако в этом заключена важная вещь, которую следует перенять у наставника Вана.^[15]

К тому же было бы замечательно вооружиться его алмазным мечом, которым можно разрубить на мелкие кусочки все эти загрязнения [сознания].

Будучи абсолютно равнодушен к несправедливости такой формы деления [кошки], он лишь одним ударом ножа сумел показать [суть] обеих частей!^[16]

Какой шок!

Внезапно появляется кто-то, сжимая нож в руке. Но смотрите, что собирается он сделать? Не ослабляйте внимания! Ведь инцидент уже исчерпан!

Пример 64

Повторяя все один к одному, Наньцюань задал тот же самый гуньянь [о кошке] Чжаочжоу.^[17]

Лишь одного мгновения достаточно, чтобы установить передачу от сердца к сердцу. Те, кто следуют одному пути, быстрее поймут друг друга.

Чжаочжоу же снял свои соломенные сандалии, поставил их себе на голову и вышел.

Уверенный удар погружает нас в густой туман!

Наньцюань сказал ему: «Если бы ты находился там, благодаря твоему прозрению кошка была бы спасена!»

Звуки сливаются в гармоничную мелодию. Но сколь редки те, кто способен познать эту музыку. Тем хуже, если он ошибался!

54а. Чжунго фозяо сысян цзыляо сюаньбянь (Избранные труды по буддийской мысли в Китае), сост. Ши Цзюнь, Ло Юйле, Фан Литянь и др. Т.1, Пекин: Чжунхуа шуцзюй, 1987.

Пример 16

Как-то монах спросил Цзинциня: «Что же значит наставлять людей? Объясните, учитель!»

Увы, феникс не взлетел. Интересно, почему? Даже у двоих можно встретить великое множество взглядов. Интересно, почему?

Цзинцинь ответил: «А стоит ли [в обучении] прибегать к помощи слов?»

Вот как! Покупая шапку, ее соизмеряют с головой. Если уж ошибешься – то ошибешься.

Монах ответил: «Если вообще не произносят слов, то можно столкнуться с насмешками людей».

Конечно! А теперь прикажи сам себе выйти вон!

11. Как-то Хуанбо обратился к своей общине:

Удар воды разрывает таз, все выплеснулось до конца.

Если есть среди вас человек, который все время объедается яствами и опивается вином, как же ему следовать? Где он сегодня находится?

Старый монах не знает, все выплеснул сразу и до конца. В тот момент нашелся монах, который выступил вперед и сказал:

Вот уж хитрец с головой дракона и хвостом змеи!

12. ТРИ ЦЗИНЯ ПРОСА

Как-то монах спросил у наставника Дуншаня: «Что такое Будда?»

Железный колючий кустарник! Ни одному монаху в Поднебесной не продраться через него.

Дуншань ответил: «Три цзиня проса!»

Ух, как горячо! Соломенные сандалии прорвались. Софора и ива являются весы и молоток

13. Как-то монах спросил у Балиня: «Что такое школа Белая лошадь, до какого пункта она дойдет?»

Балин ответил: «Серебряная пиала наполнена снегом».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тот, кто хочет чего-то добиться в цигун, должен каждый момент своей жизни сделать полем для работы духа. Возможно, необходимость регулярных (не только ежедневных, но фактически ежеминутных) занятий «внутренним искусством» и уменьшит количество энтузиастов цигун, но лучше не тратить свое время, нежели обманываться всю жизнь. Зато к тому, кто пройдет через многотрудный и в то же время радостный путь, придет истинное мастерство, которое вряд ли объяснишь словами.

Когда то, в V в. до н. э., жил великий игрок на китайском щипковом музыкальном инструменте гуцине Юй Боян. Он провел долгие годы обучения у известного учителя и добился таких успехов, что его приходили послушать за сотни километров. Но сам Юй Боян чувствовал, что есть нечто, что еще недоступно ему, и истинное мастерство никак не приходит. Наконец он уговорил своего учителя показать ему высший секрет. Старик-наставник взял его в горы и оставил Юй Бояна на вершине одного. «жди, – сказал он, – сейчас придет истинный Учитель».

Юй Боян прождал час, два, спустилась ночь, но так никто не пришел к нему. И вот в молчаливом одиночестве музыкант понял Великое, понял, как должен звучать истинный звук, который рождает в душе самый высший Учитель – природная гармония мира. Он услышал молчаливый звук, многоголосье тишины, переливы музыки вечно безмолвного Неба!

Просветленным Юй Боян спустился с гор и продемонстрировал свое удивительное искусство игры людям. Но – и он был поражен этим – ни один человек не понял его музыки, ни один из слушателей не похвалил и не отверг ее. Эти звуки были просто из другого мира, и высшее мастерство оказалось недоступным обыденному сознанию.

Нашелся лишь один человек, друг Юй Бояна, который проник в суть этой музыки. Когда Юй Боян играл одну мелодию, его друг восклицал: «Я вижу перед собой горы!» Когда начинал другую мелодию, друг говорил: «Теперь я вижу перед собой бурные потоки вод!» Невидимое внутреннее мастерство не просто воспроизводило прекрасные звуки – оно творило целые явления и формы! Вот сколь велика может быть духовная мощь «человека целостных свойств». Но это путь каждого из нас, ибо это Путь Неба. Удачи вам на этом пути!

Примечания

1

Даньтянь – области тела, в которых накапливается и вырабатывается энергия ци. Нижний, средний и верхний даньтянь расположены соответственно: в области пупка, в области солнечного сплетения и в области межбровья.

[\(обратно\)](#)

2

Вэйто – один из героев народной традиции, знаменитый воин.

[\(обратно\)](#)

3

У-ди дословно повторяет ответ Бодхидхармы, однако в его устах это звучит не как спонтанное выражение мудрости, а лишь как механическое повторение слов индийского миссионера. В своем комментарии Юаньфу просто насмехается над У-ди.

[\(обратно\)](#)

4

Великий свет, что бьет прямо из-под ваших пяток – Юаньфу говорит о том, что свет Будды заключен в каждом человеке, а поэтому бессмысленно было посылать кого-то на поиски Бодхидхармы. Это соотносится с известной чаньской мыслью: «Не искать Будду вне себя».

[\(обратно\)](#)

5

Обряд посвящения в монахи начиная с VI–VII вв. нередко проводили правители царств и высшие аристократы, что считалось большой честью для монахов и знаком покровительства буддизму.

[\(обратно\)](#)

6

Люьюэ и Фу Даши были духовными наставниками правителя У-ди.

[\(обратно\)](#)

7

Уцзу Фаянь (ум. 1104). Настоятель монастыря Дунчаньсы, продолжатель традиции школы Янцицзун.

[\(обратно\)](#)

8

Старый наставник – речь идет о Юнцзя Хуанькэ (663–713) и его произведении «Чжэндао кэ» («Наставления в правильном пути»).

[\(обратно\)](#)

9

Шаошишань (Горы малой обители) – часть горного массива Суншань, где находится монастырь Шаолиньсы и где, по легенде, сидел в медитации Бодхидхарма.

[\(обратно\)](#)

10

Это мнение ошибочно: «Срединными царствами» (Чжунго) назывались царства, расположенные на центральной равнине, еще в 6 в. до н. э.

[\(обратно\)](#)

11

Здесь – явная описка составителя. Годы правления Тяньцзянь – 502–519, таким образом, Чжигун должен был исчезнуть в 515. Бодхидхарма действительно, в соответствии с преданием, пришел в первый год правления Путун, т. е. в 520 г., и между ними не могло быть семи лет. К тому же из рассказа следует, что Чжигун является к правителю царства позже Бодхидхармы.

[\(обратно\)](#)

12

Горы Сюнэршань (Горы Медвежьего уха) располагаются области Ло (сегодня уезд Иян), провинции Хэнань.

[\(обратно\)](#)

13

Наньцюань Пуюань (748–834) – один из трех ближайших учеников Мацзу Даои вместе с Байчжаном Хуайхаем и Ситан Чжицзаном. Его мирское имя было Ван, после смерти Мацзу стал настоятелем монастыря в горах Наньцюань.

[\(обратно\)](#)

14

Цитата из «И цзина» («Канон перемен»).

[\(обратно\)](#)

15

Речь идет о Наньцюане, чье мирское имя было Ван.

[\(обратно\)](#)

16

Сумел показать суть обеих частей – здесь речь идет не столько о «частях кошки», сколько о заблуждении обеих спорящих групп монахов.

[\(обратно\)](#)

17

Чжуочжоу Цзунчэн (778–897). Выходец из области Цзао из семьи Хэ. Будучи учеником Наньцюаня и получив просветление, он стал настоятелем монастыря Гуаньиньсы в области Чжаочжоу (сегодня провинция Хэбэй). Считается, что он прожил до 120 и получил титул «Древний Будда из Чжаочжоу». Его подробная биография содержится в «Записях о передаче светильника».

[\(обратно\)](#)

Оглавление

- [ВВЕДЕНИЕ](#)
- [Глава 1 . СТРАНСТВИЯ ДУХА](#)
- [Глава 2 . БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЦИГУН](#)

- [Глава 3 . МЯГКИЙ ЦИГУН](#)
- [Глава 4 . ЖЕСТКИЙ ЦИГУН](#)
- [ГЛАВА 5 . КОНЦЕПЦИЯ «ВНУТРЕННЕГО ИСКУССТВА» И СИСТЕМА НЭЙГУН В ШАОЛИНЬСКОЙ ТРАДИЦИИ](#)
- [КОМПЛЕКС ИЦЗИНЬЦЗИН](#)
- [ЧТО ТАКОЕ ИЦЗИНЬЦЗИН](#)
- [СПОСОБЫ ИЗУЧЕНИЯ ИЦЗИНЬЦЗИНА](#)
- [КАК ПРАКТИКОВАТЬ ИЦЗИНЬЦЗИН](#)
- [ГЛАВА 6 . СИСТЕМА «БАДУАНЬЦЗИНЬ» \(«ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»\)](#)
- [ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ](#)
- [ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСА «БАДУАНЬЦЗИНЬ»](#)
- [МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ «БАДУАНЬЦЗИНЬ»](#)
- [ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ](#)
- [ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»](#)
- [ПРИЛОЖЕНИЕ](#)
- [РЕЧЕНИЯ С ЛАЗУРНОГО УТЕСА](#)
- [ОТ ПЕРЕВОДЧИКА](#)
- [РЕЧЕНИЯ С ЛАЗУРНОГО УТЕСА](#)
- [12. ТРИ ЦЗИНЯ ПРОСА](#)
- [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)

[Загрузка...](#)

 **ТЕХНОЛЕКС**

официальный партнер
ROCKETBOOK в России



ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ
ROCKETBOOK 301 и 360
SONY READER

метро Охотный ряд
Столешников пер 11

Ник или адрес:

Пароль:

Помнить меня

Вход в систему

LiveJournal



Имя пользователя:

Вход в систему

Поиск книг:

Искать

[AD]

[Загрузка...](#)

100



Сохранить

[Xaliuss](#) про [Савицкая: Темный дар](#)

Все слишком наивно и наиграно, многие повороты сюжета неправдоподобны. Один из худших образцов книг про темного идущего с отрядом светлых...

[Serko](#) про [Ясный: Костяная легенда](#)

3 экрана на строительную тематику - это совсем немного, не понимаю переживаний по этому поводу.

Грамотность сильно страдает. Знаки препинания ужасны. Язык средний.

Сюжет оригинальный. Не окончен - будет продолжение.

Мир прорисован слабо. Персонажи не особо колоритные.

Читать можно, но без продолжения - не стоит. Прерывается "на самом интересном месте". На деле не на "самом", подобные места в каждой главе, но книга держит не тем, что сейчас, а тем, что будет дальше.

[as_160](#) про [Валин: Дезертир флота](#)

У меня сложилось забавное впечатление, что автор - женщина. Не вижу смысла анализировать всю книгу, но впечатление осталось как от неплохого женского романа: размах на рупь, удар на копейку. Задел в начале книги впечатляет: пружина сжимается, тлеет фитиль, титева гудит от напряжения... Кажется вот-вот и... И нет ни чего. Пружина оказывается из пластелина, титева - резинка от трусов, а фитиль - хлопушка карнавальная. Это просто хорошая книга и не более. Я разочарован.

[Dao Dezi](#) про [Круз: Поход](#)

Отлично, наверное больше остальных книг автора понравилось

[LWlad](#) про [Перумов: Алиедора](#)

Чувствуется что и "Тёрн" и "Алиедора" задел для большой серии. Уж больно много нераскрытых тайн и слабо прописан мир. Кстати не пойму тех кто видит разницу с другими сюжетами Ника. Вполне в его стиле в первых книгах набросать черты мира, обозначить характеры героев. Буду ждать продолжения.

[жмека](#) про [Деверо: Сердечные перемены](#)

советую всем, читайте у автора нет плохого окончания.

нау про [Стругацкий: Трудно быть богом](#)

Столько восторженных отзывов о книге, но комментарии Евдокии "хороша для прочтения в любом возрасте" и gi-ant "книга одна из лучших в творений человека" просто добились. Давайте по пунктам: когда описывается теория, как люди будущего с Земли оказались в данном мире - единственный интересный момент в книге! ГГ своими действиями напоминает Иванушку-дурачка (одна его фраза об уже случившемся государственном перевороте: "Ничего подобного не было!" - чего только стоит! А ведь он заявлен в начале книги, как Человек будущего (где все таааакие умные и прооосвещенные), который около 20 лет учился, прежде чем попасть на эту "должность Бога", и ещё может выйти за ограничения и "рамки дозволенного". Историю хоть пролистал бы...Крестовые походы и "Дворцовые перевороты в России" для начала). Далее, любовная история просто банальная, скучная. У всех героев здравый смысл и логика отсутствуют вообще, т.е. вертолетом можно в крайнем случае забрать "нужного" человека и денег ему дать (которые из очень "чистого" золота) - МОЖНО, а вот сделать самому Дворцовый переворот, чтобы нормального Правителя "посадить на трон" ГГ не может - НЕЛЬЗЯ! Но вы скажите - главное в книге не это! Тут же тааакая философия! Угу, угу. Когда я задавала банальные вопросы тем, кому книга понравилась: "А какой здесь смысл?Какая цель произведения?", получала в ответ "ну..ээээ...трудно быть Богом!" или "мы все порой выступаем в роли Богов". Первым: Бог в одобрении своих действий не нуждается ("пути Господни не исповедимы"), реабилитация и поддержка Ему не нужна. Вторым: про то, что каждый Человек свою (и не только свою) Судьбу творит сам, намного лучше написано в "Приключениях майора Звягина-2". И ещё, ко всему перечисленному я хочу добавить абсолютную бездуховность книги (ух, какой вой сейчас поднимется, но слово "Бог" в произведении его автоматически "духовным" не делает), я верю, что над нами есть Высший разум, Великая Сила, которую кто-то называет Господом, кто-то Аллахом и проч., а не дурачки-недоучки. Авторы по мировоззрению либо атеисты, либо сектанты.

irka polynoshnica про [Баштовая:Странная компания](#)

а продолжение?

Oberon 4 про [Важин: Год Героя](#)

Хренотень, прости господи...

Jimmy про [Ильясов: Заклинатель змей](#)

Книга о том, как ничтожны помыслы и желания основной массы людей, которые не выносят рядом с собой Человека - ученого и поэта, способного мыслить.

Отлично, читать.

[impankratov](#) про [Валин: Дезертир флота](#)

2PomorNik аннотация кажется пострадала во время сбоя сервера...

Про книгу. Первая часть хороша, дальше местами затянуто. Из минусов. ГГ прокачан слишком круто для 16-летнего беспризорника. Несколько вызывают дискомфорт затянутые любовные переживания. Женские персонажи явно доминантнее мужских. Либо у автора некий комплекс на сей почве, либо автор - женщина. В самом деле, в произведении мужики (кроме промелькнувшего оборотня) в общем-то самые обыкновенные, разве только у одного перепонки между пальцами и рыбачит хорошо. А уж бабы... ой простите, дамы... Тут тебе и суперохотница-оборотень, и садистка-сукуб, и богиня-кошка, и сукуб-вампирша (хорошая, однако, друзей не пьёт) и таинственная Леди, на которую ГГ все время молится...

В общем вышло ИМХО выше среднего уровня.

[ale5x](#) про [Бубела: Беглец](#)

Снова кровожадный автор.

Книга про банального очкарика. Жил, в сапёра на компе играл. Провалился в другой мир, слетел с катушек, и начал мочить всех подряд. И нет в мире силы его остановить.

Хочется сказать : "БАНАЛЬНО".

[Все впечатления](#)

[Загрузка...](#)

[Третий рейх](#) [Хьюго](#) [Новая Хронология](#) [драконы](#) [Вторая Мировая Война](#) [спортивный бридж](#) [вампиры](#) [Warhammer 40000](#) [Военная история](#) [Тайны древних цивилизаций](#) [Небьюла](#) [война фантастика](#) [Альтернатива.](#) [Фантастика](#) [eBookDownloader](#) [WH40k](#) [Экранизированные произведения](#) [фэнтези](#) [Систория](#) [любовь](#) [С](#) [Лабиринты истины](#) [Си](#) [Mythopoetic Awards](#) [гомеопатия](#) [Загадки истории](#) [юмор](#) [Версии мировой истории](#) [роман СССР](#) [Роботни](#) [Букеровская премия](#) [религия](#) [Повесть](#) [сказка](#) [СамИздат](#) [Локус](#) [Кригсмарине](#) [магия](#)

Поиск

200 пользователей и ещё больше анонимов

