

**В. Н. Хорев,  
А. С. Вильчинский**

**ЦИГУН  
для  
начинающих**



Ростов-на-Дону, 2011

Что такое внутренняя энергия человека, и как она связана со здоровьем?

Можно ли с помощью простых упражнений избавиться от ста недугов и продлить жизнь?

Что такое цигун, и в чем его отличие от тайцзи-цигун?

Как начать им заниматься, когда и каких результатов ожидать?

На все эти и многие другие вопросы в книге даны ясные ответы, изложенные доступным языком, живо и увлекательно, с юмором, но абсолютно серьезно.

Книга написана на основе многолетнего личного опыта авторов в занятиях и преподавании цигун и ушу.

© Хорев В. Н., Вильчинский А. С., текст, 2011

© Хорев В. Н., оформление, 2011

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Теория, без которой нельзя обойтись</b> .....	10
Инь и Ян .....	18
Циркуляция энергии .....	20
Разновидности циркуляции .....	31
Дыхание .....	34
Кое-что о промежуности .....	38
Связь с внешним миром .....	40
Накапливание энергии .....	43
<b>18 форм тайцзи-цигун</b> .....	51
С самого начала .....	55
Форма 1. «Поднимать воду» .....	61
Форма 2. «Расправить грудь» .....	66
Форма 3. «Раскачивать радугу» .....	69
Форма 4. «Разводить облака» .....	72
Форма 5. «Разворачивать свиток» .....	75
Форма 6. «Грести в лодке» .....	80
Форма 7. «Поднимать шар» .....	83
Форма 8. «Посмотреть на луну» .....	86
Форма 9. «Толкать ладонями» .....	89
Форма 10. «Облачные руки» .....	93
Форма 11. «Ловить рыбу, смотреть в небо» .....	98
Форма 12. «Толкать волну» .....	104
Форма 13. «Голубь раскрывает крылья» .....	108
Форма 14. «Удары кулаком» .....	111
Форма 15. «Полет лебедя» .....	114
Форма 16. «Вращать маховик» .....	116
Форма 17. «Топать ногой, бить по мячу» .....	119
Форма 18. «Закрыть Великий предел» .....	121
<b>Что, где, когда?</b> .....	126
<b>Кое-что вдобавок</b> .....	143
Правильно засыпать и просыпаться .....	144
Комплекс самомассажа после пробуждения «8 ступеней» .....	148
Самомассаж спины .....	151
О внутренних органах .....	153
<b>Библиография</b> .....	157

Зачерпни воду –  
и луна будет в твоей руке.  
Прикоснись к цветам –  
их аромат пропитает  
твою одежду...

祝  
您  
長  
壽

**Желаем вам долголетия!**  
(каллиграфия синшу)

# Предисловие



Холод и жар в тебе неумеренны,  
пустоты и плотности несоразмерны.  
Болезнь эта — не от Неба и не от духов.  
Причины ее — недоедание, обжорство,  
похоть, заботы и праздность.  
Недуг серьезен, но излечим!

*Ле-цзы*

Строго говоря, название книги «Цигун для начинающих» не вполне корректно, так как не существует комплексов или их элементов, предназначенных для новичков либо, наоборот, для продвинутых адептов. Разница лишь в том, **как** именно человек выполняет упражнения и насколько глубоко удалось ему проникнуть в суть древней системы, опираясь на опыт занятий, потому что на тех или иных уровнях задачи и способы их решения различны.

Одни и те же движения в исполнении прозанимавшегося полгода и пять лет внешне могут совпадать до мелочей, но внутреннее содержание будет абсолютно иным. По мере накопления опыта фокус внимания неизбежно (при условии заинтересованности) смещается с физических, так сказать, гимнастических аспектов на сугубо внутреннее, тонкие и не поддающиеся зрительной оценке — дыхание, концентрация, движения энергии и т. д. Вместе с тем и мышечная работа претерпевает изменения: когда формы изучены, отрепетированы, когда геометрия тела и последовательность переходов уже не требуют контроля и слежки, на первый план выходят тонкие нюансы, касающиеся то отдельно взятого пальца, то динамики переноса веса при постановке ступни, то направления взгляда. Заодно происходит естественное замедление работы — вам вдруг становится комфортно буквально в каждой фазе упражнений, дыхание углубляется, скачущий разум умиряет свои прыжки, и вы чувствуете, как великая пустота мироздания принимает вас в свои объятия.

Один из наиболее популярных вопросов, задаваемых теми, кто далек от всей этой мудреной китайщины, — что такое цигун, и не является ли он разновидностью боевого искусства?

Подробные и неоднократно повторяемые пояснения по первой части вопроса даются на протяжении всей книги, но в двух словах ответ звучит так: цигун — это искусство чувствовать внутреннюю энергию тела и умение управлять ею с той или иной целью.

Теперь относительно его связи с боевым искусством. Так уж повелось, что методы оздоровления тесно переплетаются с тем, что принято называть «восточными единоборствами». Однако с точки зрения информационной поддержки заметна явная диспропорция. Тогда как наиболее массовые, спортивные, коммерческие виды (каратэ, айкидо, таэквондо) великолепно проработаны решительно со всех точек зрения, в тени остаются традиции, более всего нуждающиеся в скрупулезном, доскональном и последовательном изложении материала, изначально запутанного и битком набитого мелочами и нюансами, без соблюдения которых любые занятия превращаются в пустую трату времени. Речь идет о стилях и школах так называемого внутреннего толка, к каковым относятся, главным образом, Тайцзи-цюань, Синьи-цюань, Багуачжан, а также их фундамент и основа основ — цигун. Поскольку рассказ посвящен именно ему, давайте признаем как факт две огорчительные тенденции, в русле которых лежит большинство публикаций на эту тему.

Первая из них марширует под штандартами знаменитого компьютерного принципа Try and Buy («попробовал — и купи»), когда читателю предлагают минимальный набор общих сведений, призванных ознакомить его с некоторыми базовыми посылками, отрывочными и бессистемными, а желающий постичь искусство во всех подробностях должен ломать голову — то ли брать билет до

Шанхая, то ли искать местных кудесников и платить землякам. Здесь мы находим впечатляющее количество тонких брошюр, где на двух десятках страниц даны комплексы, заслуживающие толстых томов. Будь вы хоть гений чтения между строк, вам нипочем не удастся наскрести хоть сколько-нибудь информации, пригодной для самостоятельного исполнения показанных упражнений. Хуже того — новичок обязательно примется вытворять такое, что нанесет себе настоящий вред, поскольку дело касается «всего лишь» дыхания и энергетики. Если цигун представляется таким авторам чем-то вроде утренней гимнастики, примитивно простой и безошибочно полезной, то они ошибаются, потому что здесь мы сталкиваемся с приемами воздействия на чрезвычайно глубокие процессы, а незамысловатость внешних форм обманчива.

Вторая тенденция, завораживая очевидным обилием специфических тонкостей, при ближайшем рассмотрении оказывается омутом без ориентиров и дна, не оставляющим надежды понять что-либо конкретно и связно. В результате капризное нежелание долго и терпеливо заниматься чем-то одним гонит искателя на поиски все новых горизонтов — то есть за призраком.

С великим сожалением оставив бесплодные мечты о древних секретах, мы должны честно признать — чудес не бывает! Самое большее, на что может рассчитывать современный человек, не удаляясь в горы, чтобы там по двенадцать часов в сутки предаваться даосским практикам, это: подправить энергетическую картину организма, научиться сохранять и накапливать Ци и, как следствие — приобрести некоторую бодрость, избавившись от ряда не очень тяжелых заболеваний.

Абсолютное большинство комплексов и методик цигун являются мягкими и универсальными инструментами общей настройки, без прицела на ликвидацию конк-



ретных патологических состояний. Для них существуют специальные, чрезвычайно тонкие и мощные приемы, подвластные лишь опытному аскету, непременно под надзором хорошего мастера. Умение чувствовать нарушения энергетики (то, что мы называем болезнями), равно как и искусство их исправления, присуще *немногим* индивидам, коих даже в Китае можно перечесть по пальцам.

Положа руку на сердце, сознаемся — мало кто из нас готов ежедневно, неделя за неделей и год за годом посвящать хотя бы час-полтора (смешные цифры с точки зрения традиционного подхода) вдумчивым и сосредоточенным занятиям цигун. Да что там — простую утреннюю гимнастику делает один из десятка!

Именно поэтому, учитывая ритмы окружающей жизни, авторы задались целью написать книгу, содержащую самодостаточный, полный, четко очерченный, простой и эффективный набор упражнений, который давал бы максимальный оздоровительный эффект при минимальных затратах времени, благо, ничего нового изобретать не пришлось, все и вся известно и апробировано на протяжении веков и даже тысячелетий. Не мудрствуя лукаво мы взяли за основу великолепно отработанный, популярный, испытанный комплекс «18 форм тайцзи-цигун», призванный гармонизировать энергию, процессы ее накопления, преобразования, протекания по каналам и т. д. Продолжительность занятий не превышает 20 минут, а единственное *обязательное* условие — относительная тишина и ничем не терзаемый ритм.

Первые сдвиги в самочувствии появляются приблизительно через месяц **ежедневных** занятий, а отчетливое, стабильное ощущение, что вас покинул целый скоп застарелых болячек, — не ранее, чем через полгода, а то и год. Слово «ежедневных» является ключевым: «цигунить» от случая к случаю совершенно бесполезно!

И еще раз:

**«Цигунить» от случая к случаю  
совершенно бесполезно!**

Материал изложен исключительно подробно, начиная с тонкостей внешнего исполнения и заканчивая проводками Ци на каждом этапе. Руководствуясь данным пособием, систему могут практиковать как новички, так и опытные энтузиасты, потому что здесь едва ли не впервые в отечественной литературе описана энергетическая подоплека каждой формы.

Отдельная глава посвящена некоторым принципиальным моментам, которые полезно учитывать в повседневной жизни. Она названа популярной фразой «Что, где, когда?», так как рассказывает, каким образом лучше всего обустроить занятия, а также о значительном количестве сопутствующих факторов, способных стать ловушками.

Надеемся, книга послужит хорошим фундаментом всем последующим тренировкам, если ученик решит углублять познания относительно Ци и ее путях. Самым логичным и разумным было бы освоение одного из стилей тайцзи-цюань, например — Ян или Чэнь, тем более, что большинство позиций являются классическими формами комплексов тайцзи-цюань.

***Желаем успехов!***



Теория,  
без которой  
нельзя обойтись



По законам естества нет бессмертия.  
По законам естества нет долголетия.  
Жизнь не сохранишь, дорожа ею,  
Тело не укрепишь, если его бережешь.  
Да и на что она, долгая жизнь?

*Ле-цзы*

«Медикаменты вам не помогут. Но существует другая сила, которая одна стоит всех ваших снадобий, хотя и они стоят недешево!» — так говорил Джефф Питерс, пользуясь судью Бэнкса «персональным магнетизмом» на страницах одного из рассказов О. Генри. Из этого замечательного отрывка видно, что нынешний, не вполне здоровый все-народный интерес к разнообразным экстрасенсорным проявлениям отнюдь не есть принадлежность только нашего времени. Между прочим, упомянутая фраза написана аж в 1908 году, поэтому напрашивается вывод — всегда и всюду почтеннейшей публике свойственен жгучий интерес к феноменам не от мира сего, и почти всякий, набравшийся смелости объявить: «Я один из Единых Синедрионов и Явных Монголов Внутреннего Храма. Слепые начинали ходить, а хромые говорить, лишь только я проделаю пассы. Я — медиум, колоратурный гипнотизер и спиртуозный контролер человеческих душ!» — тотчас собирает внушительную (и внушаемую) аудиторию жаждущих чуда.

Разумеется, многие магнетизеры (сиречь экстрасенсы) действительно обладали и обладают врожденной или приобретенной способностью реально воздействовать на психику людей (животных тоже) и на физическое состояние их тел. То, посредством чего осуществляется это воздействие, в наши дни стало знакомо многим благодаря распространившейся по свету китайской литературе, повествующей о древних методах управления Ци — всеобъемлющей жизненной энергией.

Следует признать, что данное понятие отслеживается практически во всех более или менее развитых культурах с доисторических времен. Японская «ки», древнегреческая «пневма», славянский «дух», не говоря уже о «пране» благословенной Индии и заоблачного Тибета — все это в той или иной степени синонимы китайской «ци», или «чи». Но — одни лишь китайцы смогли придать этим знаниям вид стройной системы, объясняющей практически все феномены «тонкого» плана, равно пригодной для устной и письменной передачи следующим поколениям\*.

Кстати, о произношении. Если вы прямо и четко скажете желтолицему другу Вану (Яну, Сяну, Вэню) о «ци», он вас поймет далеко не сразу, потому что по-китайски обманчиво простое слово звучит гораздо сложнее, и в русском языке просто нет подходящего инструментария, чтобы передать тонкое слияние «ти», «чи», и еще невесть каких ингредиентов\*\*. Но принято, повторяю — *принято* говорить «ци», а писать без кавычек и с большой буквы — Ци. Маленькое допущение играет роль стандарта, препятствующего неграмотным переводчикам китайской литературы с европейских языков на русский, как это часто бывает, задавать нам шарады и ребусы собственного изготовления. Это целиком и полностью касается всего остального терминологического запаса.

---

\* Это не совсем так. Китайская система проще и доступнее, к тому же снискала популярность, распространившись в западном мире. Однако существует куда более древняя, намного полнее проработанная, утонченная и действительно всеобъемлющая индийская теория глобальной энергетики, включающая человека и прочие создания как одну из составляющих. Но она сложна, построена на иных, малопривычных для нас отправных пунктах, изобилует громоздкой терминологией, а потому не вызывает интереса у широких масс.

\*\* Один из авторов когда-то спросил китайского гостя о тайцицюань, но тот вопроса не понял, так как следовало говорить «тайтицюань», да еще с шипением и присвистом.

Каждый, кто более или менее серьезно интересовался темой энергетики живых существ, не мог не задумываться о соотношении мистического и прозаического начал в данной области. И ах! — здесь мнения дотоле дружных авторов книги основательно разошлись. А именно — один из нас считал и считает, что:

— следует огорчить искателей запредельного и прочих духоловов: ровным счетом ничего таинственного в этом нет и не было. Религиозные ортодоксы могут спокойно практиковать цигун и тайцзи-цюань, НО — лишь при условии соблюдения определенных рамок, выходить за которые не следует ни при каких обстоятельствах. Проще говоря, не возбраняется использовать для оздоровления брэнной плоти среди прочих дыхательные и энергетические приемы, однако категорически не рекомендуется лезть со своими психофизическими отмычками в запретные чертоги тонкого мира, стараясь разглядеть невидимое и понять скрытое. Это не что иное, как попытка проникновения в хранилище секретной информации, доступ к которой лично вам заказан (временно или навсегда — неважно). Наделенные соответствующими полномочиями обретают это право без каких-либо усилий с их стороны, а зачастую и помимо воли. Астральное же хакерство чревато крупными неприятностями. Войдя в пиратский контакт с тонким миром, вы мгновенно становитесь доступны для его темной стороны. Оно вам надо?

Напротив, другой соавтор придерживается более либеральных взглядов, полагая, что по мере обретения технической искушенности одновременно и неизбежно происходит духовный рост, *автоматически* дающий права и возможности в неких экстраординарных областях, предоставляя как доступ к тайным знаниям, так и инструменты по их использованию.

Оставляем за читателем право личного выбора.

Чтобы не блуждать в потемках теорий, каждая из которых описывает наш мир и место человека в нем по-своему, примем для ясности одну из наиболее простых схем, импонирующих своей четкостью. Будем считать, что наша грешная душа временно размещена в теле из мяса и костей, словно в некоем скафандре, дающем ей возможность пребывать на планете Земля и действовать в соответствии с личными наклонностями и устремлениями\*. Как механизм биологического происхождения, человеческое тело обладает собственной *автономной* энергетикой, которая в то же время активно взаимодействует с энергетикой окружающего мира — вселенской, планетарной и так далее, включая живые существа: животных, растения, насекомых и даже бактерий с вирусами.

Поскольку книга посвящена не какому-то абстрактному, а сугубо китайскому искусству обхождения с энергией, примем это как данность и впредь будем держаться в русле означенной модели. Согласно ей корнями жизни являются «Три Сокровища» (сань бао), или «Три Начала» (сань юань), или «Три Основы» (сань бинь). Это, соответственно: **Шэнь** («дух»), **Цзин** («семья») и **Ци** («энергия»).

Даосская алхимия ставила целью Шэнь, точнее, преобразование Ци в Шэнь и обретение через это полного и окончательного бессмертия. Грубо говоря, седобородые отшельники трудились над созданием своего эфемерного двойника, в коего они могли бы переселиться в здоровом уме и твердой памяти, навсегда бросив тяжкую плоть, после чего веки-вечные пировать в звездных чертогах.

Две другие субстанции должны интересовать нас гораздо больше, поскольку в практике цигун мы чаще име-

---

\* Согласно другой доктрине, равным счетом ничегошеньки мы, убогие, сами не решаем и не делаем, а все предопределено заранее. Так думать приятно, поскольку снимается ответственность за поступки, но лишь отчасти — свобода выбора того или иного, пусть предложенного, пути все равно остается. Это главный дар Небес человеку.

ем дело именно с ними. Однако при работе с Ци и Цзин неизбежно и автоматически «возвращается» также и дух, поэтому логично говорить о преобразовании всех «начал» триединства, в конечном итоге приводящем к достижению (как минимум) здоровья и долголетия. Что касается последнего, то безоглядное стремление продлить земной срок сверх неких разумных пределов напоминает погоню за призраком, и притом зловещим, так как сумма истраченных сил и времени полностью девальвирует цель.

Слово «Цзин» имеет очень много неоднозначных, иногда противоположных значений, становясь даже разными частями речи. Применительно к нашей беседе следует рассматривать «прежде небесную» Цзин как некую изначальную сущность, воплотившуюся в конкретном предмете и являющуюся истинной природой данного предмета.

Отдавая дань веку высоких технологий, можно сказать, что Цзин подобно незримой батарее, которая при рождении вкладывается в тело. Чем долговечнее и мощнее изделие, тем долговечнее, бодрее и здоровее существо. Цзин передается от родителей по наследству, но никакие внешние признаки не могут служить показателем или критерием будущей чады. У цветущих здоровяков может родиться квелый мышонок, а у болезненных инвалидов — сущий демон, и находится сие целиком и полностью во власти Создателя. Не существует способов повлиять на исходный запас Цзин, и самое большее, что в наших силах, — это разумная ее трата и, по возможности, экономия. Батарея не аккумулятор, подзарядке не поддается, а завершение срока службы означает смерть. В этом свете проясняется та досадная странность, когда одни уходят в мир иной молодыми и здоровыми (внешне), а другие влачат тяжкий воз изнурительных недугов до девяноста лет. Разумеется, картина гораздо сложнее, но на примитивном уровне выглядит именно так. Кроме того, становится понятным, отчего один (или



одна) вертится в жизни юлой, тешит Эроса от заката до рассвета, умудряется сколотить состояние, воспитать четверых детей и построить каждому из них по дому, а кто-то едва находит силы на дорогу к месту работы и обратно. Все просто: некая Рука вкладывает в каждого из нас при зачатии *разные* элементы питания, и вся дальнейшая жизнь складывается в соответствии с имеющимся запасом сил. Такая наследственная Цзин именуется «Юань Цзин», то есть «изначальная...»

Бывает, однако, и так, что индивид с малым ресурсом Цзин ведет активный образ жизни, утомляя родственников своей долговечностью. Но это лишь означает, что ему достался превосходный организм с высоким КПД использования топлива, и последнее расходуется очень эффективно и медленно. Если такое счастье не даровано природой, его **можно** приобрести усердными тренировками и здоровым бытом. Нам не дано пополнять «бензобак», но мы способны наловчиться сжигать его содержимое с чувством, толком и расстановкой. Именно поэтому существует мнение, будто исходный потенциал не слишком заметно влияет на продолжительность жизни. На самом деле это верно — при условии ежедневной, постоянной и правильной практики цигун, а кто с чистой совестью вправе сказать о себе такое?

Хранилищем Юань Цзин являются почки, поэтому народная мудрость велит оберегать их особенно тщательно. Укрепление («гу») почек есть укрепление изначальной Цзин («гу цзин»), застудить же их означает полный капут (или кирдык — как больше нравится).

*Самое главное:*

***различный для каждого индивида запас  
изначальной энергии (Юань Цзин)  
обуславливает продолжительность  
и качество жизни. Эта энергия дается  
при зачатии и хранится в почках.  
В момент ее полного исчерпания организм  
умирает, независимо от внешних причин.  
Восполнять Юань Цзин обычными метода-  
ми нельзя\*, можно лишь разумно тратить.***

Собственно «внутренней энергией» считается **Ци**, пребывающая в двух основных ипостасях:

1. **Юань Ци** («изначальная» Ци), которая образуется непосредственно из Юань Цзин в почках, перемещается в нижний даньтянь (подробнее об этом далее) и там скапливается, ожидая своего применения и постепенно смешиваясь с «посленебесной» Ци, стекающей из верхнего даньтяня. Иногда ее называют «Прежде небесной» Ци (Сяньтянь Ци), так как еще не родившийся (не видевший неба) ребенок обладает лишь ею.

2. **Хоутянь Ци** («посленебесная» Ци) образуется из Хоутянь Цзин, приходящей к нам с пищей и вдыхаемым воздухом. Юань Ци считается более тонкой, и по своей сути является энергией Воды, способной успокаивать и охлаждать горячую и жесткую Посленебесную Ци, энер-

---

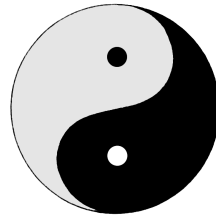
\* Обычные методы следует понимать как любые доступные нам, людям западного мира и западного мышления, способы: гимнастики, диеты и т. д. С другой стороны, изощренные даосские практики, столь же хитроумные, сколь многотрудные, якобы позволяют отшельникам во глубине Уданских (и прочих) гор восполнять потерю Юань Цзин и продлевать земной век неопределенно долго. Тех же результатов, но несколькими иными методами, достигают некоторые индийские йоги.

гию Огня. Порой так и говорят: Шуй Ци («водяная Ци») и Хо Ци («огненная Ци»).

Одной из стратегических задач практики цигун является **изменение структуры Ци** в пределах нашего тела, когда из Хоутянь Ци она должна трансформироваться в Юань Ци. Это важно, поскольку избыток Хоутянь Ци вызывает перегрев органов и смятение духа. Вторая же, чистая, свежая и прохладная, несет с собою мир и долголетие.

## Инь и Ян

К сожалению, в нашем повествовании нельзя продвигаться дальше, не коснувшись самого фундаментального аспекта китайского менталитета, посвященного взаимодействию двух начал мироздания — Инь и Ян\*.



Сегодня трудно встретить образованного человека, никогда не слыхавшего об этом, и уж тем более сложно найти того, кто бы ни разу не видел знаменитый символ. Его суть проста и гениальна, определяя наше бытие как борьбу и сотрудничество двух противоположностей. В категорию Ян включается все сильное, жесткое, яркое, горячее, твердое, блестящее, напряженное, напористое и энергичное. Самый емкий образ — Солнце. Это мужское начало.

Напротив, Инь представляется началом женским, ее образом считается Луна, она объединяет мягкость, уступчивость, глубину, холод, темноту и так далее. Иногда гово-

---

\* Аналогичные понятия существуют в большинстве культур. Нет смысла приводить здесь их названия на языках мира, поскольку идея плодотворного противоборства-сотрудничества разнополярных начал по сути одна и та же. Поняв ее китайский вариант, вы можете записать себе в актив все остальные.

рят о значимости направления «вращения» знака, трактуя правостороннее как созидательное, а левостороннее (против часовой стрелки) — как разрушительное.

На рисунке всегда изображается абсолютная гармония начал, при которой ни одно из них не преобладает над другим. В тот момент, когда Ян достигает своего пика, в его сердце образуется частица Инь, и вечное коловращение остается уравновешенным. Не только в Китае издревле замечено, что решительно все, приближаясь к своему пределу, обретает противоположные качества.

Оставив лирику, заметим, что разные виды энергии также могут быть «иньскими» или «янскими», холодными или горячими, и сей факт ощущается во время занятий цигун самым непосредственным и явным образом. Например, иньская земная Ци, которую мы тянем снизу через ступни — холодная, но в то же время какая-то «живая», влажная и органичная, тогда как янская небесная Ци — сухая, жесткая и «не от мира сего».

В Китае коловращение Инь и Ян живописно изображается как борьба Дракона и Феникса за право обладать священной Жемчужиной Бессмертия.



# Циркуляция энергии

Шань Бо пекся о внутреннем —  
а тигр сожрал его внешнее.  
Чжан И заботился о внешнем —  
а недуг одолел его внутреннее.  
Ни тот, ни другой не восполняли того,  
что у них отставало!

*Чжуан-цзы*

Энергия разгуливает по телу не абы как, но в строжайшем порядке, придерживаясь невидимых протоков, или каналов. Важно понимать, что каналы не есть провода или трубки внутри тела. Их природа таинственна — ни внешне, ни биологически русло канала не отличается от близлежащих тканей, но почему-то энергии легче протекать именно вдоль его оси. Свойства и топография каналов изучены давным-давно, под названием «меридианы» они вошли в западную науку и медицину приблизительно в XIX столетии, уже имея за плечами тысячелетнюю историю. Тот, кто интересуется подобной тематикой, может приобрести пособия по иглотерапии и вечерами пугать домашних словечками типа «сань-инь-цзяо» или «вай-хуай-цзянь». С точки зрения цигун такие знания полезны, но совершенно не обязательны, нам достаточно помнить основы, гласящие, что:

- существует 14 постоянных («классических») меридианов, половина которых считается Инь, а половина — Ян. «Янские» меридианы расположены преимущественно на наружной (разгибательной) стороне конечностей, по бокам туловища и вдоль спины, а «иньские» проходят по внутренней стороне конечностей, животу и груди;
- каждый меридиан имеет название и связан с тем или иным органом или группой родственных органов.

### ***Постоянные Инь-меридианы:***

- легких;
- селезенки и поджелудочной железы;
- сердца;
- почек;
- перикарда;
- печени;
- переднесрединный.

### ***Постоянные Ян-меридианы:***

- толстой кишки — желудка;
- тонкой кишки;
- мочевого пузыря;
- желчного пузыря;
- трех «обогревателей»;
- заднесрединный.

Помимо постоянных, существует также 8 «временных» меридианов, именуемых также «чудесными сосудами», но не в анатомическом смысле артерий или вен, а в смысле «резервуаров». Они активизируются или проявляются лишь в случае нарушений баланса Ци в постоянных меридианах, выполняя функцию перераспределения энергии для ликвидации избытков и восполнения недостатка. Это автоматический регулятор, поддерживающий гармонию и порядок. Похожую роль играют пруды и водохранилища на реках, обеспечивающие более или менее равномерное наполнение русла и скорость течения, независимо от летней засухи или, наоборот, весеннего половодья.

### ***«Чудесные сосуды»:***

- ду-май;
- жэнь-май;
- дай-май;

- ян-цзяо-май;
- инь-цзяо-май;
- ян-вэй-май;
- инь-вэй-май;
- чжун-май.

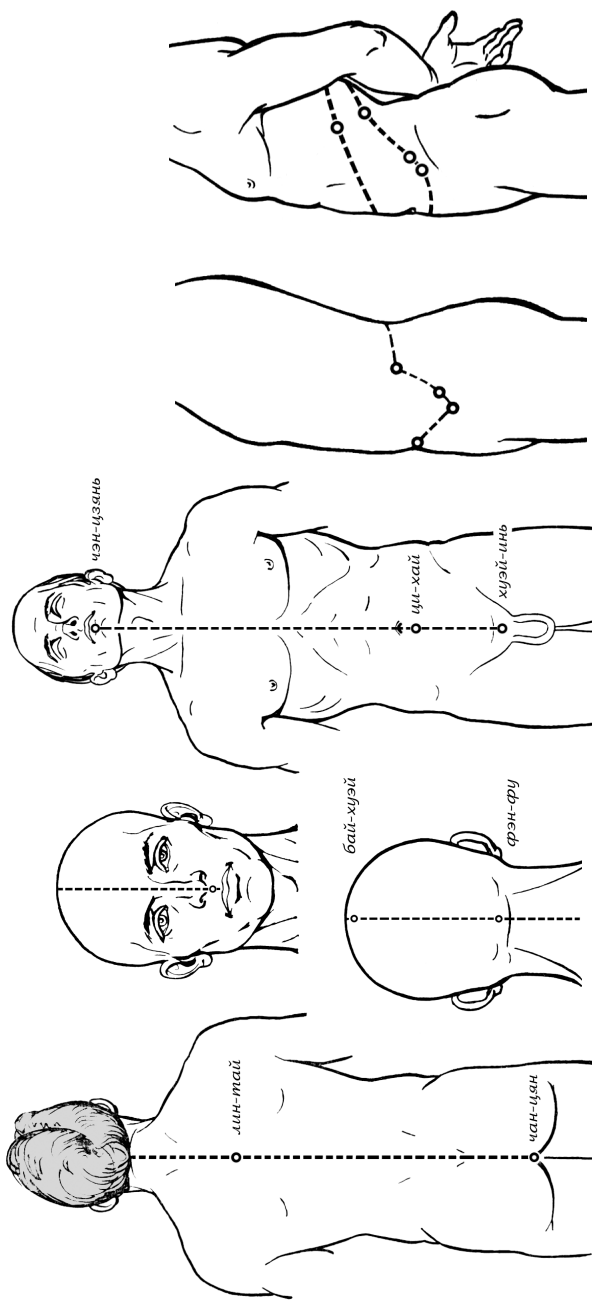
Повторяем — для плодотворных занятий цигун знание меридианов полезно, но совсем не обязательно, за исключением некоторых. Это: «**переднесрединный**», «**заднесрединный**» и «**опоясывающий**» каналы. Два первых образуют так называемый малый небесный круг циркуляции\* энергии, а третий, наиважнейший из «чудесных сосудов», играет (в числе многих иных функций) роль перемычки для перетекания Ци.

Очень часто переднесрединный меридиан именуют «каналом зачатия» (жень-май), а заднесрединный — «управляющим каналом» (ду-май), однако это не вполне точно. Действительно, орбиты классических переднесрединного и заднесрединного меридианов полностью совпадают с «чудесными сосудами» жень-май и ду-май, так что принципиальной ошибки здесь нет. Просто последние имеют некоторые ответвления в конечности, но это сфера интересов традиционной китайской медицины. Именно поэтому в практике цигун принято отождествлять понятия, говоря о переднесрединном меридиане как о «жень-май», а о заднесрединном — как о «ду-май», отражая, таким образом, их двойственную природу.

Помимо каналов, говорят также о «киноварных полях», или «дантянях», являющихся накопителями и центрами сосредоточения определенных типов энергии, которая в них поступает, хранится, смешивается с другими своими разновидностями, сгущается и т. д. В индийской традиции их называют «чакрами».

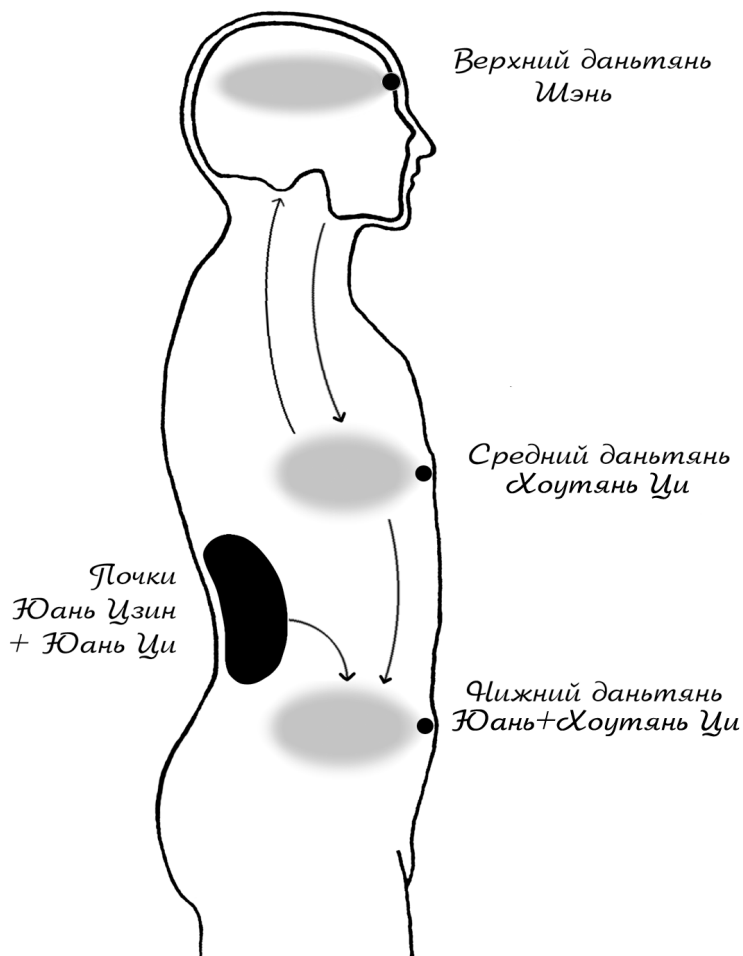
---

\* «Большой небесный круг» включает все каналы.



**Схема переднесрединного, заднесрединного и опоясывающего меридианов, а также важнейших узловых точек на них**





**Схема расположения дантяней и видов энергии, которая в них хранится, преобразуется, смешивается, сгущается, разбавляется и т. д.**

Классический вариант предусматривает пять областей даньтянь:

- *голова* с центром в точке инь-тан (между бровями);
- *грудь* с центром в точке тань-чжун (между грудными мышцами);
- *поясница* с центром в точке мин-мэнь,
- *живот* с центром в точке ци-хай (чуть ниже пупка);
- *малый таз* с центром в точке хуэй-инь (промежность).

Однако даосская традиция из пяти выделяет лишь три даньтяня:

- *верхний* (Шан даньтянь) — голова,
- *средний* (Чжун даньтянь) — грудь,
- *нижний* (Ся даньтянь) — живот.

**Верхний даньтянь** вовсе не заполняет собой всю пустоту (у кого как) головы, а локализуется вокруг гипофиза, который является частью так называемого Хрустального дворца, расположенного в центре черепа и включающего шишковидную железу, таламус и гипоталамус. Он связан с каналом ду-май через точку инь-тан, именуемую также «третьим глазом». Название пошло оттого, что активация, или «открытие» данной точки позволяет видеть явления тонкого плана (различные ауры, энергетические феномены и прочее, в том числе привидения и чертей\*), поскольку верхний даньтянь есть обиталище духа Шэнь — истинной сущности человека.

Клетки мозга, а особенно желез, образующих «Хрустальный дворец», обладают колоссальной емкостью, а потому способны поглощать громадные порции энергии, во много раз превышающие содержимое остальных даньтяней. Будучи энергетизированы в достаточной степени, они

---

\* Насильственное, «хакерское» открытие данной точки с помощью различных методик часто приводит в психбольницу, так как зрелище бесовских легионов мало кого оставляет равнодушным.

порождают разнообразные феномены Духа — от жизне-радостности и творческих взлетов до активации экстраординарных способностей, но — только в случае «питания» верхнего даньтяня чистой Юань Ци. Если вместо нее в голову проникнет грубая Хоутянь Ци, тогда вас ожидают спутанность бьющих ключом дурных мыслей (плюс сила к их воплощению), излишняя возбудимость, склонность к мучительным видениям и тому подобные сюрпризы.

**Средний даньтянь** — это одновременно место хранения «посленебесной» Ци (Хоутянь Ци), и «плавильная печь», в которой образуется Шэнь. Большинство даосских систем выстраивают свои техники так, чтобы «охлаждать» средний даньтянь и его Хоутянь Ци, всячески избегая пользоваться последней в чистом виде. К счастью, она не резервируется здесь навсегда, а постепенно стекает в нижний даньтянь и смешивается там с «прежде-небесной» Ци (Юань Ци). Относительно расположения данной зоны существует небольшое разночтение. Одни говорят, что средний даньтянь залегает в районе солнечного сплетения, другие — чуточку выше, в нижней части грудной клетки, примыкая к меридиану жень-май в точке тань-чжун, находящейся на горизонтали между сосками. Вероятно, второй вариант ближе к истине.

**Нижний даньтянь** наиболее известен «в миру» даже тем, кто никогда не слышал о двух остальных. Например, японские боевые искусства знают его как «тан-дэн» и придают осознанию этого феномена важное значение. Многие направления Будо вообще немислимы без практики тан-дэна и «точки» (дзю-дзюцу, айкидо). Умение «держат живот» определяет, насколько вы устойчивы как в физическом, так и в эмоциональном плане, а концентрация на нижнем даньтяне не грозит нам (в отличие от многих иных видов концентрации) никакими

сюрпризами. Это основа основ, якорь и надежный оплот, поистине «дом родной» в любых ситуациях. Он находится в нижней части живота, примыкая к меридиану «жень-май» в точке ци-хай («море энергии»), расположенной на 3–5 см ниже пупка.

*Итак, запомните:*

***в отличие от иных видов сосредоточения, концентрация внимания на нижнем даньтяне не сулит ничего дурного, а только пользу!***

Сосредотачиваясь, или, как принято говорить, медитируя на нижнем даньтяне, мы создаем благоприятные условия для накопления в нем энергии, а хороший запас Ци является залогом здоровья и активной длительной жизни. Популярное слово «цигун» в прямом переводе означает «работу с Ци», но для того, чтобы с чем-то работать, это что-то иметь. Согласно традиции, начинать первые робкие попытки управления энергией можно только тогда, когда Ци переполняет нижний даньтянь, бурлит и рвется на свободу. Подобный феномен достигается длительной практикой сосредоточения, дыхания и выполнения элементарных форм, включающих те или иные физические действия, движения, например — тайцзи-цигун.

Повторим еще раз: крайне важно правильно понимать физическую суть меридианов и даньтяней. Это отнюдь не материальные образования, а что-то вроде линий и зон пространства со специфическими свойствами по отношению к тонким видам энергии. Они не могут быть выделены на поверхности кожи или внутри тела никаким образом, кроме сверхчувствительного восприятия мастера цигун или особыми приборами, реагирующими на электрические аномалии. Мы не можем точно

знать, насколько тесно материальное тело соотносится со своим «энергетическим скелетом», но, во всяком случае, нижние отделы кишечника здесь не участвуют\*.

Даньтянь есть просто некая область, в которой может скапливаться, сохраняться и преобразовываться жизненная энергия, но плоть не имеет к этому прямого отношения, как и тело к душе. Это категории разных планов бытия — грубого и тонкого, однако жизнь плоти целиком и полностью зависит от ее энергетического «эскиза», и все позитивные и негативные события, происходящие с мясом, кровью и костями, имеют «тонкий» корень. Совершенно аналогично пресловутые акупунктурные точки не могут быть атрибутированы как некие образования на трассе каналов. Единственное, чем та или иная точка отличается от соседних участков кожи, — аномальная электропроводность, как будто именно в этом месте с меридиана «снята изоляция». Точки есть пункты коммуникации, окошки для обмена информацией и т. п. Вместе с тем каждая точка вполне отчетливо и стабильно привязана к телу, что дает возможность сравнительно легко отыскивать их местоположение. Хотя большинство их находятся в естественных углублениях, опытный специалист руководствуется в поиске, помимо знания общей картины меридианов, своеобразными ощущениями типа «ямка без дна» и т. п.

Если Ци прочувствована и накоплена, ее следует направлять циркулировать по орбите. Различают малую и большую «небесные» («космические») орбиты. Большая предполагает равномерную и беспрепятственную циркуляцию по всем каналам, без каких-либо заторов и пробок. Реально у абсолютного большинства людей такая

---

\* Ничего странного — это излюбленный вопрос дотошных, но слишком прямолинейных материалистов-американцев, которым они измучили всех мастеров цигун в мире: не является ли физическим воплощением нижнего даньтяня прямая кишка? И смех, и грех!

циркуляция, разумеется, происходит (иначе перед нами труп), но скверно. Болезни выступают зримыми проявлениями энергетических аномалий, и восточная медицина, в отличие от западной, в первую очередь направляет усилия на ликвидацию таковых при помощи иголок, трав, прижиганий, прессуры и так далее. К сожалению, реализация циркуляции по «большой орбите» требует многолетнего вдумчивого труда, однако вполне осуществимо достичь «малой циркуляции» по кольцу, образованному меридианами ду-май и жень-май:

Ду-май объединяет и контролирует все Ян-каналы (точка чан-цян является их общим «сборным пунктом»), а жень-май — все Инь-каналы через точку хуэй-инь. Существуют внутренние и наружные ходы меридианов. Обычно на схемах (в том числе и здесь) показан внешний, кожно-сухожильный путь.

Для меридиана ду-май он начинается точкой чан-цян, расположенной в промежности между анусом и копчиком, проходит по центру спины, далее по средней линии головы, через лоб и нос, заканчиваясь в середине уздечки верхней губы (см. схему, стр. 23). На восходящем участке канала находятся пресловутые «три заставы» («ворота», «узкие места»), которые должен преодолеть каждый, кто пытается осуществить «малую циркуляцию». Это точки чан-цян, лин-тай (между лопаток) и фэн-фу.

Внешний ход переднесрединного меридиана начинается точкой хуэй-инь, расположенной между анусом и наружными половыми органами, как раз посередине. Иногда ее справедливо именуют «воротами жизни и смерти». Далее он поднимается по центральной линии живота, груди, шеи и заканчивается на подбородке, откуда два ответвления устремляются к глазам. Внутренний ход также начинается с точки хуэй-инь и идет через малый таз, брюшную и грудную полости к горлу и гортани.

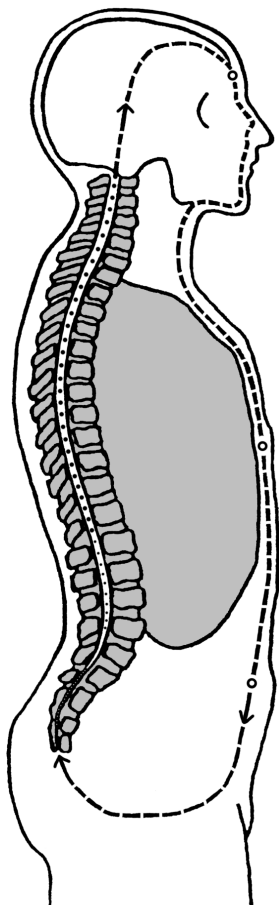
Сами по себе, естественным образом, верхние части меридианов ду-май и жень-май не соединяются. Чтобы замкнуть орбиту, следует прикоснуться кончиком языка к нёбу позади верхних зубов — так рекомендуется поступать непрерывно во время практики всех видов «внутренней» работы, за исключением особых случаев (например, при выдохе через рот контакт автоматически разрывается).

Внизу ду-май и жень-май замыкаются между точками чан-цян и хуэй-инь, но неявно. Это происходит на уровне их внутренних ходов, благо точки совсем рядом, и именно в тот момент, когда происходит «поджимание» или «подтягивание» ануса и промежности (см. далее).

Третий важный меридиан, о котором следует помнить и знать, — «чудесный сосуд» дай-май, опоясывающий тело на уровне пупка. Он так и называется: «опоясывающий», или «сосуд пояса». На схеме показаны различные варианты его изображения, происходящие от разницы траекторий внутренних и внешних ходов. Но подобные тонкости могут интересовать только практикующих иглотерапевтов, нам же достаточно представлять его наподобие пояса, через который возможен переход энергии по горизонтали, скажем — из нижнего даньтяня к спине, затем вверх и в руку. Подвижки Ци в канале дай-май активизируются всевозможными скручивающими, вращательными движениями корпуса и поясницы, подкрепленными небольшим ментальным усилием.

## Разновидности циркуляции

Всего выделено три типа функционирования «малой орбиты». Это: «**путь Воды**», «**путь Огня**» и «**путь Ветра**». Названия даны по именам стихий, поэтому пишутся с большой буквы:



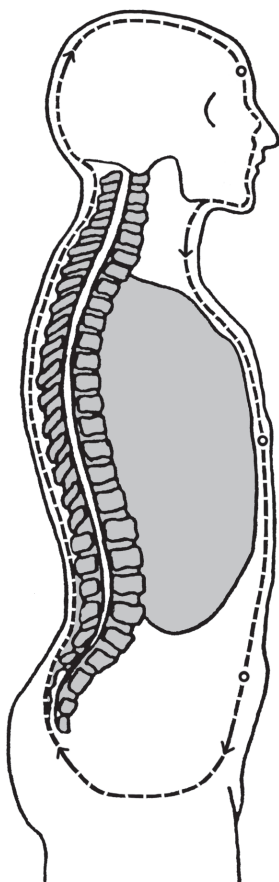
*Путь Воды*

**Путь Воды**, при котором Ци поднимается внутри позвоночника и попадает прямо в мозг, является одним из высших достижений в практике цигун. Энергия движется в так называемом пронизывающем канале чун-май, причем это не какая-нибудь, а чистая «прежденебесная» Юань Ци, имеющая природу Воды, откуда и название. Накопленная в нижнем даньтяне Юань Ци опускается в самую «вершину» копчика (соответствующую точке чан-цян), откуда следует вверх внутри позвоночного столба.

У каждого обычного человека обязательно наблюдается хотя бы небольшая циркуляция по «водному пути», питающая мозг, так как в противном случае тот погибнет. Однако сознательная, постоянная и обильная проводка Ци этой дорогой доступна лишь истинным корифеям. Если поток энергии хорош и силен, он сам собой разделяется на два русла: часть течет «путем Воды»,



а другая — «путем Огня», по меридиану ду-май. Чаще всего такой «прорыв» происходит ночью, во время сна. Этим же путем циркулирует смесь, образовавшаяся в нижнем даньтяне из Юань Ци и Хоутянь Ци.

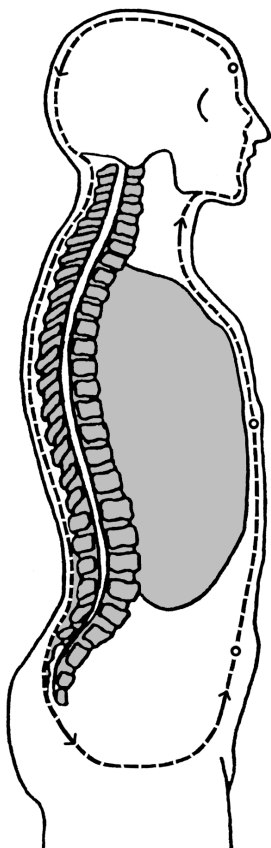


*Путь Огня*

**Путь Огня** — естественный маршрут следования Ци. Именно он подразумевается, когда говорят о «малой небесной орбите». При этом энергия (смесь прежде-небесной и посленебесной Ци) опускается вдоль живота по меридиану жень-май, а поднимается вдоль спины меридианом ду-май. Поскольку любая Ци подобна воде, мы не в состоянии толкать ее, а можем лишь «подтягивать» к нужному месту при помощи мысли, зачастую координируя процесс с дыхательным ритмом.

**Путь Ветра** не является естественным направлением циркуляции, хотя опытные мастера используют его для решения определенных частных задач. Энергия при этом движется в обратную сторону, опускаясь по спине и поднимаясь вдоль живота. Даже в самом названии заключен конфликт, поскольку Ветер задувает Огонь и гонит вспять Воду. К сожалению, ряд пособий дает рекомендации

«пути Ветра», хотя авторы могут не догадываться, чем это грозит неискушенным ученикам. Активизировать Ветер позволительно, например, в таких случаях:



*Путь Ветра*

— для ослабления скорости естественной циркуляции, если энергия стала слишком Ян, бурной и горячей (из-за болезни, волнения, скверной пищи), так как ее распространение по остальным каналам может «перегреть» органы и будоражить разум;

— для «охлаждения» грубой Хуань Ци до того, как она опустится в нижний даньтянь и смешается с Юань Ци. Имеющая природу Воды, холодная «прежде небесная» Ци направляется вверх, к среднему даньтяню, охлаждая и разбавляя горячую «после небесную» Ци. Уровень самой Юань Ци в нижнем даньтяне при этом повышается, что является одной из стратегических задач практики цигун;

— для челночного перемещения Ци вверх и вниз между обеими даньтянями с целью уравновешивания стихий Огня и Воды и уплотнения Ци в сгусток, именуемый «Чудесной пилулей».

**Внимание:** заметную, хоть и не принципиальную, роль в циркуляции по Малой орбите играет положение кончика языка. Пути Ветра соответствует касание сразу за верхними деснами. Пути Огня — в центре нёба, а Пути Воды — еще дальше к глотке, насколько сможете, но без особого напряжения, так как в практике цигун любое напряжение абсолютно противопоказано.

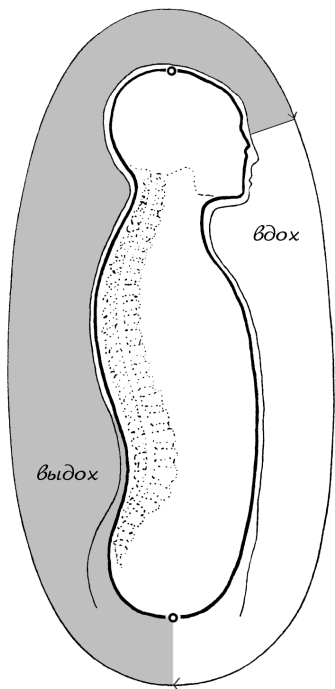
# Дыхание

Большинство из нас почему-то думают, будто ротовое отверстие пригодно не только для употребления пищи, но также для наполнения легких. Это заблуждение! Воздух, вдыхаемый через нос, проходит сложным лабиринтом, в котором он согревается, увлажняется и освобождается от пыли и бактерий, не говоря уже об энергетической составляющей процесса. Дышащие ртом обрекают себя, как минимум, на бесконечные респираторные заболевания, а о круговороте Ци и говорить нечего. Если кто-нибудь захочет привести в качестве контраргумента собаку с высунутым из пасти языком, то это неудачный пример, поскольку псовые дышат таким образом исключительно в жару или после пробежки, так как их шкура лишена потовых желез, и длинный язык играет роль теплообменника.

Итак, следует однозначно и категорически заявить, что единственно приемлемым способом дыхания является дыхание через нос. Если в некоторых случаях цигун предполагает **выдохи** ртом (например, для «очищения»), то **вдыхать** так нельзя никогда. Ни-ког-да!

За многие века те, кто занимался вопросами энергетики вдумчиво и профессионально, разработали много разновидностей дыхания («змеи», «черепахи», «птицы» и т. д.), но все они имеют узкую направленность для решения специфических задач. Основных же типов всего два — «прямое» и «обратное». Иногда их также называют «буддийским» и «даосским», а основные они потому, что, вольно или невольно чередуясь, используются нами в повседневной жизни, причем каждое — при соответствующих обстоятельствах.

В «прямом» дыхании вдох происходит естественным образом за счет расслабления и выпячивания нижней



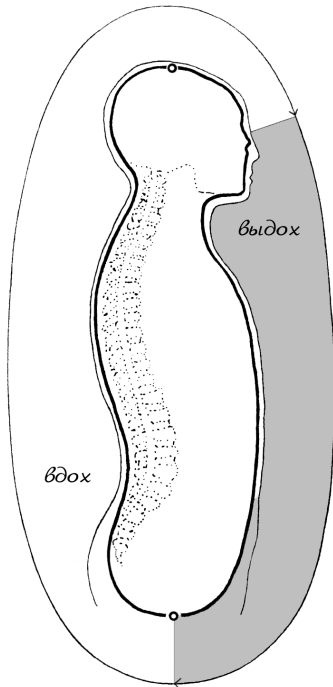
части живота. При этом диафрагма опускается, ребра слегка (именно слегка) расходятся, и воздух замечательно вентилирует легкие, наполняя их целиком. Выдох следует обратным порядком — живот напрягается и подтягивается, диафрагма поднимается, межреберные мышцы сокращаются, и выдыхаемый воздух изгоняется прочь.

Повторяем: это естественный, природный рисунок дыхания, и именно так дышат животные, дикари и младенцы — до тех пор, пока тесная одежда или воспитание не приучат их держать живот элегантно втянутым, вынуждая переключиться

на поверхностное «грудное» дыхание. Тот, кто хочет с нуля заняться медитацией или цигун, должен освоить данную методику как наиболее простую, способствующую достижению глубоких уровней релаксации без опасности наделать себе энергетических застоев.

Это так называемый «однодыхательный буддийский цикл», при котором на вдохе разум направляет Ци от носа через нижний даньтянь в промежность (к точке хуэй-инь), далее на выдохе — вдоль позвоночника обратно к носу — цикл завершен. Нелишне помнить, что между фазами нет отчетливой, звонкой границы, как это может показаться при взгляде на рисунки. И после вдоха, и после выдоха обязательно есть маленькая, но явная пауза, во время которой ничего не происходит. Это ни в коем случае не задержка дыхания, а крохотный промежуток «неделания»,

не принадлежащий ни той, ни другой стороне, словно вдох и выдох перемешались в нем, потеряв свои характерные качества. Взгляните еще раз на символ Инь—Ян: когда что-то одно набирает полную силу, в нем уже вызревает зародыш противоположного начала. Способ назван «буддийским», поскольку его практиковали монахи буддийских монастырей в Китае, в частности — знаменитого Шаолиня, успешно продолжающие традицию по сей день.



В «обратном» (даосском) дыхании движения живота противоположны естественным, поэтому метод часто называют парадоксальным. На самом деле такая техника естественна ничуть не менее предыдущей, просто в обычной жизни она словно бы скрыта от глаз и применяется изредка, машинально, когда мы заняты работой, требующей суровых усилий, — выталкиванием застрявшего автомобиля или поднятием тяжестей. При вдохе низ живота (отнюдь не весь живот) слегка напрягается и подтягивается вверх и к себе, а диафрагма при этом, напротив, опускается вниз, позволяя воздуху на-

полнить легкие. На выдохе низ живота расслабленно расширяется, диафрагма же поднимается, выдавливая воздух. Такой метод позволяет чудесным образом высвобождать огромные физические ресурсы, что мы неосознанно и делаем, когда ворочаем громоздкие предметы.

Графически «однодыхательный даосский цикл» совпадает с буддийским, лишь фазы вдоха и выдоха меняются местами. Название пошло оттого, что сие дыхание было выделено, проанализировано и осознанно использовалось даосскими отшельниками в практике цигун. «Однодыхательными» же циклы названы постольку, поскольку полный оборот энергии происходит за одно «полное дыхание», то есть — вдох/выдох. Известен также «двудыхательный» цикл, применяемый даосами.

Цигун (в том числе тайцзи-цигун) предполагает использование обоих методов в одинаковой степени, но пробовать «обратное» дыхание следует не раньше, чем освоено «прямое». Тут нужно оговориться: естественность «буддийского» цикла отнюдь не подразумевает, что каждый из нас владеет им с рождения. Увы, абсолютное большинство людей дышат не животом (точнее, не низом живота), а привычно используют смесь брюшного и грудного дыхания, когда диафрагма опускается лишь чуть-чуть и так же чуть-чуть раздвигаются ребра. При этом легкие не вентилируются полностью, а о сколько-нибудь интенсивной циркуляции энергии и говорить не приходится. Только когда живот осознанно и ритмично работает подобно насосу, создаются благоприятные условия для действия «орбиты».

В некоторых пособиях (например в серии книг Яна Цзюньмина) нижняя граница фаз смещена назад, на копчик, то есть передняя половина цикла завершается в точке чан-цян. Это противоречит принципам управления энергией, поскольку в данном случае теряет смысл принципиально важное «вытягивающее» усилие, возникающее при поджатии промежности и ануса (см. ниже). Независимо от разновидности цикла, его переходными, или узловыми точками будут хуэй-инь и нос (просто нос как место поступления воздуха). Соответственно, в этом свете абсурдность вдохов через рот выглядит особо отчетливо.

## Кое-что о промежности

Теперь внимание — мы уже несколько раз затронули аспект, без которого **любые** занятия, какими бы усердными они ни были, заранее обречены на провал. Вы можете годами практиковать испытанную и эффективную систему или комплекс, но не продвинетесь дальше более или менее отчетливой внешней формы ни на шаг. Очень многие наши соотечественники зря потратили силы и время только потому, что даже не подозревали о подобном моменте, сведения о котором стали появляться лишь теперь. Речь идет о «работе» анусом, состоящей в координации легкого напряжения и расслабления мышц промежности в строгом соответствии с дыхательными движениями живота.

Принцип элементарен — когда живот расширяется, упомянутые мышцы расслабляются, а когда живот втягивается, анус также слегка «приподнимается». Важным условием является эфемерная легкость работы — скорее намерение, или образ напряжения и расслабления, чем активные физические действия. Все происходит на грани «то ли есть, то ли нет», поскольку грубые мышечные сокращения могут осложнить практику.

Соответственно, «прямое» дыхание предполагает расслабление ануса на вдохе, а подтягивание — на выдохе. В «обратном» цикле — втягивание на вдохе и расслабление на выдохе. Замена одного способа другим на любой фазе не представляет затруднений, но лишь тогда, когда оба освоены одинаково хорошо. Это возможно потому, что при правильном исполнении приоритет отдается именно втягиванию промежности, а отнюдь не качанию воздуха животом. Глубинная суть различий — не в порядке или форме движения брюшной стенки и диафрагмы, а в том, когда делать «поджатие».



*Этот момент настолько важен, что позволим себе повторить еще раз: как бы лично вы ни относились к описанным действиям, без них практика любой системы «внутреннего» толка лишается всякого смысла. Ни цигун во всем его многообразии, ни тайцзи-цюань, ни синь-и или багуа-чжан не принесут плодов более значимых, чем простая физзарядка. Напротив, активизация промежуточки позволяет в короткий срок реально почувствовать многие энергетические феномены, а также закрывает дорогу целому сонму тяжелых заболеваний области малого таза, связанных с застоями крови и Ци.*



## Связь с Внешним миром

Каждый, кто более или менее серьезно интересуется «внутренними» стилями, должен четко представлять себе так называемые Пять ворот, через которые происходит взаимодействие организма с внешней средой. Хотя мы поистине купаемся в океане всевозможных энергий, как вселенских, так и порожденных другими обитателями «тварного» мира, наша Ци отнюдь не смешивается с ними свободно и хаотично, а выходит на контакт через строго определенные коммутационные пункты, обладающие пропускной способностью в обе стороны, наружу и внутрь. Их всего пять.

### Голова

Имеется в виду вся голова, хотя более конкретно следует говорить о точках инь-тан (между бровей) и бай-хуэй (на самой что ни на есть макушке). Через нос и рот к нам поступают пища и воздух, принося «посленебесную» Ци, через глаза и уши идет главный поток информации, обоняние и вкусовой анализатор также вносят свою лепту. Однако не все так замечательно — органы чувств совершенно обоснованно именуют заодно «ворами», расхищающими драгоценную силу. Глазая на что-нибудь слишком долго и внимательно, занимаясь пустой болтовней и тому подобными приятными вещами, мы неизбежно рассеиваем Ци в пространство. Вероятно, каждому знакома некоторая опустошенность, возникающая после долгого ничемного трепа с одним или несколькими прилипчивыми собеседниками. Чем интенсивнее и эмоциональнее обмен репликами, тем больший ресурс вылетает в никуда, а крики выплескивают энергию просто ведрами.

Поистине, молчание — золото! В стародавние времена буддийским монахам рекомендовалось держать гла-

за опущенными долу, а рот, естественно, на замке, каковому правилу они следуют по сей день.

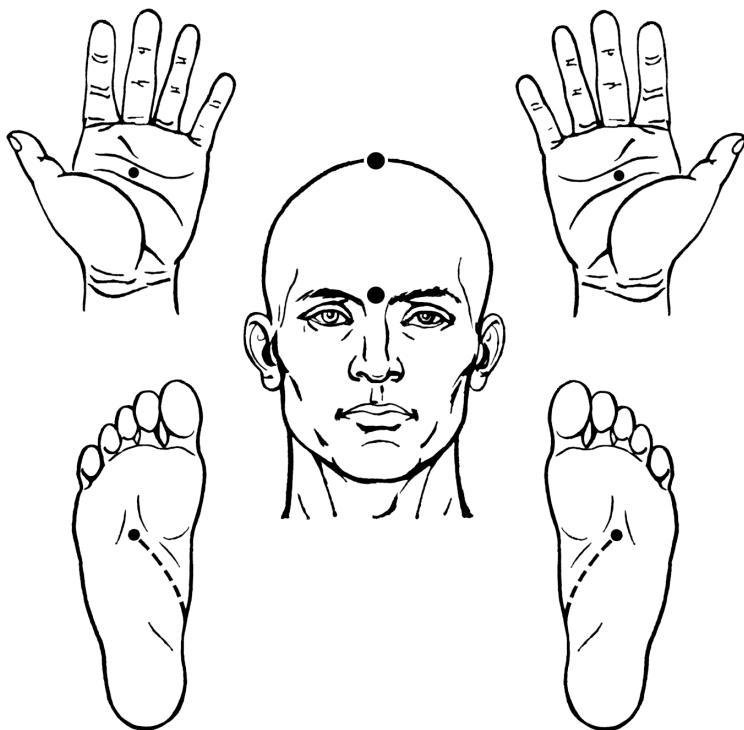
## Ладони

В принципе, достаточно осознавать и мысленно контролировать ладони вообще, но собственно «вратами» считаются точки лао-гун, находящиеся почти в центре, на линии среднего пальца. Они принадлежат каналу перикарда, который начинается в четвертом межреберье и тянется по внутренней стороне рук. Если несильно сжать кулак, кончик среднего пальца упрется в эту точку.

Именно благодаря способности ладоней отдавать и забирать энергию мы наблюдаем такие феномены, как целительство, диагностика, «энергетические» удары в разных школах единоборств, перемещение предметов на расстоянии (телекинез) и прочие чудеса.

## Ступни

Как и ладони, каждая ступня имеет четко обозначенный вход—выход энергии. Это точки юн-цюань, которыми начинается довольно длинный меридиан почек. Номинально — это «центр» подошвы, хотя чисто внешне точка слегка сдвинута вперед. Через юн-цюань мы взаимодействуем с земной Ци, «поднимая» ее вверх, и через них же «сбрасываем» всю энергетическую «грязь» и всяческие излишки. Таким образом, ступни подобны заземлению, без которого любая нежная аппаратура рано или поздно сгорает как из-за собственных пробоев, так и под воздействием грубых внешних токов. Вот почему полезно ходить босиком, давая возможность матушке Земле (именно так — Земле в планетарном смысле) оттянуть на себя то, что успело налипнуть снаружи или скопиться внутри, и вот почему чрезмерное охлаждение ног грозит болезнями почек.



Издревле считается, что ежеутренний массаж юн-цюань или ступней целиком оказывает благотворное влияние на весь организм, способствуя исцелению от «ста болезней». Массировать следует не менее трех-пяти минут круговыми движениями большого пальца либо ладонью, совместив лао-гун и юн-цюань. Документально отмечена привычка знаменитого поэта древности Су Дун-по заниматься подобным каждое утро и каждый вечер перед сном, что принесло ему завидное долголетие.

# Накапливание энергии

Бывает, что человек и знает средство —  
да не может им воспользоваться.  
Бывает и так, что может воспользоваться,  
да не знает средства!

*Ле-цзы*

Чтобы иметь возможность чувствовать Ци, а уж тем более что-либо с нею делать, для начала было бы неплохо иметь ее в более или менее ощутимом количестве. К счастью, энергия обладает свойством естественным образом стремиться туда, куда направлено внимание, что позволяет путем сосредоточения, например, на нижнем даньтяне, рано или поздно скопить хороший ее запас.

Правда, есть щекотливый нюанс: накопление находится в обратнопропорциональной зависимости от половой активности (дело касается только мужчин), и любой сброс эякулята есть катастрофическая потеря энергии. Древние методики требуют ста дней *полного* воздержания лишь для того, чтобы появилась возможность собрать ценные ресурсы, но это идеал. Достаточно не предаваться оргиям в сауне и стараться поддерживать нормальный (то есть здоровый) образ жизни без курения, регулярного питья веселящих жидкостей, ночных забав у компьютера (последний сосет энергию не хуже Дракулы), мелочной грызни дома и на работе и прочей суеты. Добавив к этому ежедневную медитацию на даньтяне, мы постепенно соберем столько Ци, что сможем начать с нею что-то делать.

Скучно об этом говорить, но эпизодические занятия не принесут никаких плодов. Здесь нет линейной зависимости, при которой результат тает постепенно, одновременно со снижением интенсивности и регулярности

«делания». Даже при небольшом разрыве режима надежды на успех падают почти до нуля, и ежедневность тренировки, таким образом, превращается в первое и граничное условие, без соблюдения коего лучше и вовсе не браться ни за какой цигун.

***Эпизодические занятия  
не приносят плодов!***

Концентрировать внимание на нижнем даньтяне можно лежа, сидя и стоя. Самый коварный вариант — лежа, поскольку качественное расслабление тотчас погрузит всякого нормального человека в сладкий сон, однако именно такой метод рекомендуется больным и ослабленным пациентам.

Сидят по-разному, например на удобном стуле, положив руки на колени и сохраняя прямизну спины.

**Внимание!** Это не аутотренинг, при котором рекомендуют принять согбенную «позу кучера», опираясь локтями в бедра и свесив голову. Расслабление в нашем случае отнюдь не самоцель, а лишь важнейший из сопутствующих факторов, а согнутая спина препятствует Ци свободно скользить по «орбите». Лучше всего применить испытанный веками способ сидения в «полулотосе» или «по-турецки», но обязательно на подушечке или свернутом одеяле, чтобы высота импровизированного «наседла» была порядка 7 см (каждый должен подобрать свой размер). Без такой подкладки вам не удастся держать позвоночник вертикально. Руки свободно лежат на коленях (вовсе не обязательно замыкать пальцы, как это делают йоги) либо чуть прижаты к даньтяню так, чтобы точки лао-гун и ци-хай находились на одной оси. Комфортная расслабленность, глубокое медленное дыхание и легкая (!) привязка внимания к нижнему даньтяню обеспечат медленное, но неуклонное накопление Ци,

что рано или поздно проявит себя ощущением тепла или некоторого распирания.

Точно так же, положив руки на дантянь, можно стоять на подсогнутых ногах, чуть-чуть или полностью прикрыв глаза, но это относится уже к практике стояния «столбом» для собирания Ци.

**Параметры:** ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени подсогнуты, позвоночник прямой и вертикальный.

Теперь подробнее. Неизвестно отчего, но практически все новички норовят держать ступни носками в стороны, и стоит немалых трудов приучить их следить за параллельностью. Вертикальность и прямизна позвоночника не есть одно и то же, так как многие склонны заваливаться назад или клониться вперед, умудряясь сохранять спину относительно прямой. В идеале должно возникать ощущение, будто вы подвешены за макушку, невесомо паря над грешной землей. Для этого достаточно слегка «поджать хвост», подав таз вперед, и сместить подбородок на себя и вверх, словно вы хотите подпереть темечком небо. В результате выправятся два изгиба — поясничный и грудной, хребет делается прямым, точно струна (ну, почти), и энергия потечет несравненным образом. Не нужно браво разворачивать плечи и грудь, как голубь-дутьш, наоборот — их следует чуть-чуть вобрать, повесить, опустошить и т. д.

Расположив руки на некотором расстоянии от тела, мы получаем три варианта «столба» в зависимости от того,





на каком уровне по высоте они находятся. Здесь рекомендации следующие:

- истощенность, недостаток энергии, слабость, болезнь
- руки на уровне живота;
- нормальное физическое состояние — руки на уровне сердца (солнечного сплетения);
- совершенствование в боевых искусствах — руки на уровне головы.

**Не следует** «скакать» по высоте, то и дело меняя уровень.

Руки, расслабленно протянутые вперед, словно охватывают некий круглый объем. Здесь, как в анекдоте про верблюда, нет ничего прямого (кроме спины). Круги повсюду: между кистями рук, между самими руками, между руками и телом. Нужно

ощущать себя в пространстве дантянем, думать дантянем и осознавать себя им же, но на грани «то ли есть, то ли нет», так как концентрация необходимой глубины развивается только через «не-усилие». Вместо того чтобы ломиться в дверь, следует долго и тихо прохаживаться вблизи нее, дожидаясь, когда она отворится сама собой. Энергию нельзя хватать, волоча в то или иное место. Ум либо «останавливается» в данной точке, либо «проходит» через нее. В первом случае энергия концентрируется, во втором — движется.

Практика стояния «столбом» пронизывает все без исключения традиции духовного и физического совершенствования, причем не только (хотя и в основном) на

Востоке: здесь «внешний» и «внутренний» цигун, жесткие и «мягкие» стили ушу, индийская йога, святые столпники Руси и отшельники египетских пустынь. И это лишь то, что получило более или менее широкую известность. Не наводит ли такая информация на верную мысль даже неискушенного энтузиаста?

Несомненно, перед нами нить, проходящая через бусины разнообразных практик и традиций, настоящий ключ ко всем «замкам», «тайное дело», приносящее верные плоды, к чему бы оно ни прилагалось. Тут бы и ликовать! Однако — «узок путь и тесны врата» — будь практика «неподвижного усилия» столь же легка, сколь плодотворна, за окном давно стоял бы Золотой век всеобщей гармонии. А если серьезно — именно сочетание простоты и нелегкости делают эту практику эффективной и одновременно защищенной от профанации.

Следует заметить, что разные стили и школы вносят в технику «стояния» свои особенности и различия исполнения, что связано с кругом решаемых задач. Так, в медицинском и «алхимическом» направлениях цигун имеют место симметричные стойки с различной высотой расположения рук, а в относительно жестких стилях ушу зачастую используются варианты боевых позиций, присущих данному направлению.





На этом физическом, телесном фоне практикуются отличные друг от друга способы управления потоками Ци. Нами предлагается один из наиболее универсальных и оптимальных (по мнению китайских мастеров).

Суть этого, самого безыскусного (с точки зрения «внутреннего делания») метода — в состоянии **доверия** к практике, включающей в себя процессы, просто не вмещающиеся в наш (точнее, ваш) опыт. Любые попытки чему-то помочь, что-то подтолкнуть, ускорить или усилить попросту немыслимы, так как мы стоим перед неведомым. Удивительно то, что это состояние уже оказывается одним из первых плодов, дающих отчетливое понимание того, что наши усилия отмерены прокрустовым ложе задач, а те неизменно мелки, так что мы меняем «первородство на похлебку».

Аналогичный подход желателен в отношении контроля за правильностью стойки: нужно соблюсти общие принципы, не распиная себя на них, а давая возможность телу день ото дня искать свое, не описуемое никакими словами положение, разумеется, в рамках нужной стойки.

Подобная «вседозволенность» с лихвой уравнивается необходимостью соблюдения регулярности занятий с постепенным увеличением продолжительности стояния.

***Традиционные представления о продолжительности стояния таковы:***

- 30 мин. — малое достижение;
- 1 час — среднее достижение;
- 2 часа — достижение;
- 3 часа — большое достижение.

Клинические исследования, проведенные в КНР, показали, что стабильный оздоровительный эффект появляется уже (вернее, только) при 15 минутах стояния 2 раза в день, а 30 минут дважды в день считаются оптималь-

ным режимом для поддержания очень крепкого здоровья. НО! — если вас манит неведомое и тянет заглянуть «за горизонт» — добро пожаловать в традиционную систему соизмерения длительности и пользы!

**Рекомендации,  
не имеющие принципиального значения:**

1. Лучше во время практики смотреть любимый сериал, чем не практиковать вовсе;
2. Лучше во время практики слушать любую музыку, чем китайскую, но без практики;
3. Еще лучше размышлять о словах Кришны: «Сила воина — в терпении»;
4. Еще лучше не размышлять ни о чем и чувствовать все, что доступно чувствовать;
5. Не выбирайте объектов остановки ума;
6. Не пейте столько жидкости, чтобы невозможно было выстоять положенное время;
7. Не вовлекайте в практику знакомых: почти наверняка вы отдадите им свой импульс и забросите практику;
8. Тише едешь — дальше будешь.

**Рекомендация,  
имеющая принципиальное значение:**

Она единственная: постоянство!

Как гласит чаньская мудрость, даже полет гуся состоит из цепочки неподвижностей. Убери одно звено — и нет полета! Только особенности восприятия и интерпретаций этого восприятия «поселяют» нас в мир движения.

Это не отвлеченная теория, а намек на драгоценное знание. Попробуйте просто перейти из одной стойки в другую так медленно, чтобы стороннему наблюдателю показалось, будто идет отработка статики. Мгновенно будут обнаружены десятки положений тела, которые не наполнены и никогда не наполнялись ни внутренним

усилием, ни осознанием при обычной скорости переходов. Получается, что движения ваши красивы и пусты, точно макеты оружия в сувенирной лавке.

А вот еще одна «столбовая» байка, которую никто не подтвердит и не опровергнет: поскольку примерно 50% практики «столба» связаны с добровольным и осмысленным страданием и терпением, это приводит к более равномерному распределению отмеренных на нашу долю страданий, тем самым просветляя судьбу.

Но, как гласит персидская поговорка, «Бог покарает человека, который, не зная дороги в Царствие Небесное, указывает ее другим». Поэтому предлагаем самостоятельно вкусить плоды занятий и определить лично для себя их ценность.

*Итак, самое главное из прочитанного:*

***практика «стояния столбом»  
сама по себе является достаточной  
для исцеления «ста недугов» и дальнейшего  
поддержания крепкого здоровья.***

***Она не нуждается в дополнении в виде  
иных стилей цигун, тогда как все прочие  
разновидности оздоровительных и боевых  
систем без данной практики  
теряют бóльшую часть смысла!***

18 форм  
тайцзи-цизун



Способ этот наиболее совершенный, всеобъемлющий  
и таинственный из всех существующих.  
Нет иного учения, которое помогло бы  
постичь тайну вечной жизни!

...

- А можно ли этим способом добиться бессмертия?
- спросил Сунь У-кун.
- Нет! Нельзя, — последовал ответ.
- Ну, в таком случае я не стану его изучать!

*У Чен-энь. Путешествие на Запад*

Комплекс «18 форм тайцзи-цигун» разработан известным мастером Линь Хоушеном в 70-е годы прошлого века на основе старых даосских систем, сочетающих физические и ментальные способы регулирования энергетики тела. Методика получила широчайшее распространение как в самом Китае, так и по всему миру благодаря своей простоте и эффективности. В нашей стране она издавалась в различных переводах того или иного качества, однако наиболее достоверным следует признать авторский текст самого Линь Хоушена, приведенный в книге «Секреты китайской медицины» (*Новосибирск, 1993*).

К сожалению, даже там, не говоря уже о прочих вариантах, материал дан словно бы в сокращенном виде, без точного указания многих, чрезвычайно важных нюансов геометрического, динамического и «внутреннего» плана. В частности, никак не объяснены фазы перехода от формы к форме, и человек, начинающий комплекс с нуля, сталкивается с большими проблемами по сопряжению отдельных его частей. Ведь нельзя же, закончив одно упражнение, просто опустить руки, перемяться с ноги на ногу, почесать за ухом — и приступать к другому этапу. Граница, как это принято веками, должна быть размыта настолько, чтобы трудно было точно определить окончание одной формы и начало следующей.

Далее — совершенно неясно, с какой скоростью следует выполнять каждое движение, и авторы собрали впечатляющую коллекцию характерных ошибок динамики, подстерегающих бедного новичка. Но самый главный момент, отличающий тайцзи-цигун от ординарной физзарядки, — энергетика происходящего — не затронут вообще нигде, хотя без понимания сути не удастся достичь правильности движений рук и ног. Голова неопита, поверившего скверному пособию, занята чем угодно, только не осознанием энергетических потоков, поскольку о сем даже не упоминается. Хотя ведущий принцип тайцзи-цигун состоит в том, что формы большей частью работают автоматически, не требуя явного контроля ума, четкая картина внутренних процессов крайне желательна. В итоге несчастный, промаявшись два или три месяца не тем и не так, совершенно обоснованно, хотя и не по адресу, упражняется в издевательской критике «дрянной китайщины». И поделом — авторам попадались такие перлы, что, практикуя упомянутые «18 форм...» не один год, мы глядели в брошюру, точно бараны, гадая, кто сошел с ума.

Несмотря на то, что очень и очень многие аспекты становятся близки и понятны только после достаточно долгих личных занятий, являясь как некое просветление, авторы постарались насытить данное руководство максимально возможным числом тонкостей и мелочей, дабы потенциальным ученикам не надо было изобретать велосипеды и велосипедики, набивая шишки на ровном месте.

Давайте еще раз повторим, в чем разница между обыкновенным цигун и тайцзи-цигун и почему второй предпочтительнее для новичков. Разница элементарна: тайцзи-цигун подобен автоматическому режиму фотосъемки, при котором вероятность ошибок сведена почти к нулю, но и творческие возможности урезаны.

Цигун обыкновенный похож на ручной режим, где мы можем корректировать различные нюансы, добиваясь куда более впечатляющих результатов, зато вероятность брака вполне реальна.

Строго говоря, одного лишь «столба» с избытком хватит для решения большинства задач энергетического толка, а если добавить к этому практику «малой орбиты», успехи достигнут небес. Увы, это трудный путь, и мало кто обладает достаточным энтузиазмом и терпением. Именно здесь пролегает упомянутая граница, отделяющая собственно цигун от тайцзи-цигун.

В первом случае мы имеем почти одну только работу ума без (как правило) каких-либо вспомогательных движений телом или конечностями, и лишь ясный разум проводит Ци желаемыми путями, смешивает, накапливает и трансформирует ее по прихоти мастера.

Тайцзи-цигун большинство аспектов берет на себя, автоматически и без нашего вмешательства организуя энергетику оптимальным образом. Это своего рода набор универсальных приемов широкого спектра действия. Продуманные и регламентированные повороты, наклоны, вытяжки и так далее создают зоны напряжения и расслабления, принуждающие Ци течь по тем или иным каналам, восполняя недостатки и снимая избытки. Нужно очень целенаправленно постараться, чтобы причинить себе вред, тогда как в чистом цигун опасность проглотить вместо бальзама яд вполне реальна. То же и со временем — для выполнения комплекса из полутора-двух десятков упражнений достаточно буквально двадцати минут, тогда как классический цигун требует, мягко говоря, большего.

## С самого начала

Прежде чем перейти к изложению материала, необходимо подчеркнуть ряд общих моментов, требующих неукоснительного соблюдения. Вот они:

- нельзя заниматься на скорую руку. Если вы не уверены, что времени хватает, лучше не начинайте;

- на протяжении всего комплекса совершенно исключены какие бы то ни было разговоры (даже реплики), посторонние движения и действия, не имеющие отношения к процессу. Нет оправдания тому, кто дерзнет обратиться к вам в такой момент с досужим вопросом — сознательно или по недомыслию, такой человек не желает добра. Исходя из этих соображений и подбирайте время для занятий;

- если что-то где-то зачесалось — не стоит страдать и терпеть, почеситесь и работайте дальше;

- абсолютная тишина не является категорическим условием, и вообще стремление к идеальности обстановки лишь усиливает нервозность, становясь препятствием для успешных занятий. Напротив, тихий фоновый шум, приятная музыка и другие, не несущие агрессивной информации звуки даже способствуют углублению концентрации, поскольку необременительное отстранение от всего этого занимает часть ума, не давая ему пуститься в свободный полет в пучине ассоциаций, воспоминаний и всяческих праздных мыслей.

- заниматься нужно в любом случае, даже если у соседей шумная свадьба или выяснение отношений с битьем сервиза. Посторонние звуки нельзя гнать прочь, но и вслушиваться не стоит, пусть они существуют сами по себе;

- по окончании тренировки около 15 минут нельзя есть, пить и приближаться к холодной воде в каком угодно виде (умываться, мыть руки и так далее). Вода являет-



ся одной из пяти стихий, причем едва ли не самой мощной, и непосредственный контакт с нею подобен удару по только что гармонизированной энергетической структуре. Существует, однако, мнение, что чашка чая или теплая вода безвредны. Даже известна методика, по которой накопленный в процессе занятий лишний жар нейтрализуется подключением к «земной» Ци посредством принятия ванны комнатной температуры. Но для таких подвигов нужно быть абсолютно уверенным, что ваш «жар» действительно лишний, а не является желанной и благоприятной испариной, сопровождающей всякую качественную тренировку;

— одежда должна быть максимально свободной, просторной и не стесняющей движений. Особенно это касается пояса, тугих резинок и тому подобных изобретений, препятствующих нормальному дыханию. Но не следует и разоблачаться, как боксер на ринге — тело не должно остывать, напротив, легкий пот есть признак приемлемого качества тренировки. Плотные манжеты, воротники, лосины и колготки совершенно исключены.

## Положение (форма) рук

Поскольку движения осуществляются в основном руками, «форма» последних строго регламентирована и не может меняться сознательно или произвольно, так как это дурно повлияет на течение Ци. Все стили тайцзи-цюань используют в качестве базовой вариации формы под названием «ва-шоу» («рука-черепица»). Ладонь («чжан»), подобно китайской черепице, вогнута в поперечном направлении и слегка выгнута в продольном так, будто мы хотим «вытолкнуть» вперед точку лаогун. При этом и сама точка, и весь канал перикарда естественным образом оживляются. Большой палец сохраняем не прижатым, но и не оттопыренным, как бы



опасаясь выронить вложенное в складку рисовое зерно. Угол наклона кисти по отношению к предплечью — порядка  $45^\circ$ , то есть средний, и он остается почти постоянным, независимо от какой бы то ни было жестикуляции.

Вторая по значению форма руки — кулак («цюань»). Сжать кулак проще простого, сжать его правильно — трудно. Самое главное при этом — не напрягаться так, будто вы хотите раздавить таракана. Иначе говоря, кулак не должен быть «крепким». Даже во внешних стилях ушу кулак поджимается и твердеет в самый последний миг, фактически в момент касания цели, чем достигается увеличение глубины проникновения разрушающей волны. Нам же и вовсе незачем напрягаться, и «кулак цигун» сформирован, но не зажат. Внутри него всегда должен присутствовать воздух. Независимо от ориентации, вертикальной или горизонтальной, костяшка указательного пальца всегда должна находиться на одной прямой с предплечьем, и для этого мы подгибаем (не чрезмерно) кулак немножко вниз и к мизинцу. Самая характерная ошибка, свойственная решительно каждому новичку, — задираание кулака вверх, но при известной настойчивости правильное положение становится привычным на всю оставшуюся жизнь.



Оздоровительный потенциал комплекса проявляется вне зависимости от того, насколько полно мы осознаем энергетическую основу форм и механизмы циркуляции, поскольку точное и регулярное выполнение рано или поздно делает нас полноправным участником процесса, позволяя выйти за рамки ординарной битвы за здоровье. В этой связи настоятельно рекомендуем приступать к сознательной привязке циркуляции энергии к движениям не раньше той стадии, на которой практикующий испытывает глубокое удовлетворение и простое физическое наслаждение от исполнения форм.

Необходимо также подчеркнуть, что, хотя сам комплекс разработан мастером Линь Хоушеном сравнительно недавно, каждое из упражнений является жемчужиной древней традиции, и как таковое самодостаточно и неоднозначно. Любую форму можно практиковать сколь угодно долго, но всякий раз мы будем открывать новые глубины на путях трансформации Ци в Шэнь и обратно. Поэтому описания циркуляции, с которыми вы столкнетесь ниже, могут быть либо упрощены до схемы «на вдохе опускаем Ци в даньтянь, на выдохе — куда Бог пошлет», либо усложнены как результат личного прогресса и неисчерпаемости Дао.

Терапевтический эффект объясняется внешне простым механизмом массажа внутренних органов в ходе наклонов, скручиваний и так далее на фоне мощного тока энергии, вызванного общей структурой комплекса. Поэтому нежелательно переставлять формы местами или вносить любые иные коррективы, ибо последовательность выстроена патриархом на основе глубокого внутреннего чувствования, недоступного нашему пониманию. Упомянутый механизм подобен имеющему место при стирке или полоскании белья в проточной воде. Физическая деформация сама собой вынуждает старую Ци покидать насиженное место и отправляться в путь,

освобождая дорогу свежим ветрам. Ци является связующим звеном между сознанием и телом. Соответственно, изменение в одном из звеньев цепочки вызывает изменения в остальных. Это-то и дает нам возможность влиять на энергетику и Дух, грамотно (!) работая лишь с телом.

Как бы высоко мы ни взлетели в освоении тайцзицигун, не следует изнурять себя жестким контролем за энергетической компонентой комплекса. Она всегда шире и глубже, чем мы способны осознать, а потому лучше довериться древнему правилу: «То ли чувствую, то ли нет». Здесь намного безопаснее недотянуть, чем переборщить.

### ***Вот полный перечень упражнений:***

1. «Поднимать воду»;
2. «Расправить грудь»;
3. «Раскачивать радугу»;
4. «Разводить облака»;
5. «Разворачивать свиток»;
6. «Грести в лодке»;
7. «Поднимать шар»;
8. «Посмотреть на луну»;
9. «Толкать ладонями»;
10. «Облачные руки»;
11. «Ловить рыбу, смотреть в небо»;
12. «Толкать волну»;
13. «Голубь раскрывает крылья»;
14. «Удары кулаком»;
15. «Полет лебедя»;
16. «Вращать маховик»;
17. «Топать ногой, бить по мячу»;
18. «Закрыть Великий предел».

О количественной стороне дела: каждая форма должна выполняться **не менее 3 раз** (правая и левая «половинки» считаются за единицу), но это учебный, или щадя-

щий, режим. Стандарт предусматривает 6-кратное повторение, а наиболее ярые поклонники могут захватиться на 9, 18, 36 и т. д.\*, однако это трудно.

Приступая к разучиванию комплекса, не хватайтесь за него целиком, надеясь отшлифовать частности и детали потом, в процессе ежедневной работы. С таким подходом вы навсегда останетесь в поверхностном слое, почти без перспективы углубиться в истинную суть происходящего. Учить формы надо одну за другой, переходя к последующей только после абсолютного овладения предыдущей, обращая притом особое внимание на «стыки» между ними, так как именно их плавность и качество показывают ваш подлинный уровень.

Добившись чистоты и некоторого автоматизма движений, можно дерзнуть проследить дыхание. Только когда «прямой» цикл станет привычным и осознанным, используйте «обратный» там, где удобнее (см. описание), а разрешив проблемы с дыханием, можете активизировать образы протекания Ци, но главное — все это не грубо, «в лоб», а на грани «то ли есть, то ли нет».

И последнее — данный комплекс отнюдь не единственный в своем роде. В книге Яна Цзюньмина «Знаменитые стили цигун» приводятся также очень хорошие, но совершенно иные 12 форм тайцзи-цигун, которые можно практиковать в качестве дополнительных или самостоятельно. Кроме того, известен не менее превосходный комплекс «Бадуань-цзин» («Восемь кусков парчи»), дающий поистине великолепные результаты.

Теперь вы знаете более чем достаточно, чтобы немедленно приступить к работе.

---

\* Возможно, правильнее базировать счет не на буддийской системе, в основе которой лежит тройка (девятка), а на даосской, основывающейся на четверке, поскольку цигун — это даосское ноу-хау. Соответственно, количество повторов форм будет 4, 8, 16, 24 и т. д.

## Форма 1.

### «Поднимать воду»

Это классическое начало большинства комплексов цигун и тайцзи-цюань. Форма известна под разными, близкими по смыслу названиями: «Пробуждение Ци», «Открыть Великий предел», «Регулировать дыхание» и так далее. Ее также используют в качестве самостоятельного упражнения для активизации энергии, отдыха после напряженной физической и умственной работы или, наоборот — для «разгона» перед тренировкой любого типа.

#### **Исполнение**

Стандартная базовая стойка: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени подогнуты. Ощущение расслабленного «сброса» вниз, плечи висят, позвоночник прямой и вертикальный, крестец поджат, подбородок втянут. Руки должны «парить», не будучи ни расслабленными, ни напряженными — просто в тонусе. Под мышками должна ощущаться пустота. Образ для самоконтроля: представить, что в подмышечных впадинах вы держите сырые куриные яйца. Их нельзя давить, но и нельзя позволить упасть. На этой границе и оставайтесь. Разумеется, во время подъема рук виртуальные яйца не удерживать, но некое стремление к этому должно сохраняться. Кисть — в форме черепицы.

Одновременно со вдохом руки начинают «всплывать» до уровня плеч (не выше) так, будто под ладонями образовались воздушные пузыри, которые тянут вверх. Но в то же время движение должно быть таким, словно вы пытаетесь поднять парализованные руки корпусом и плечами, то есть — недопустимо просто взять и поднять одни только руки. На «всплытии» кисти слегка висят, а по достижении верхней точки пальцы округлым, мягким движением чуть поднимаются, как бы выпускаемая из-под ла-

донец воздух, и вследствие этого начинают тихо «тонуть». Тело полностью отрабатывает тот же образ, поднимаясь и опускаясь за счет едва заметной работы ног, хотя на самом деле именно тело задает движение рукам.

На спуске, разумеется, выдох, однако граница фаз дыхания не должна быть отчетливой. Ритм равномерный, без замедлений и ускорений, а уж тем более — задержек и «поджатий» воздуха в легких. Дышите естественно, не быстро и не медленно, избегая привязывать ритм к движениям. Наоборот — именно дыхание задает скорость исполнения. С течением времени оно само по себе замедлится, выйдя на оптимальный режим, примерно такой: четыре счета (секунды) — вдох, и столько же — выдох, итого полный цикл составит (включая переходы) не менее 10 сек.

Локти соответствуют коленям, кисти — ступням. Это означает, что при данной ширине стойки упомянутые части тела находятся на одной вертикали. Нельзя развести руки шире, нельзя свести поуже, перемещения происходят словно бы в коридоре, стенки которого касаются плеч.

### ***Энергетика***

Выполняя это упражнение, мы стремимся к обретению состояния, которое в традиции цигун называется «равновесием Кань-Ли», то есть — равновесием водной и огненной стихий в организме. Стихия Воды («Кань»), или энергия, имеющая свойства Воды, представлена «изначальной» Ци почек. Стихия Огня («Ли») выступает в виде горячей Ци сердца (это упрощенное толкование, поскольку каждый из внутренних органов обладает собственной разновидностью энергии). Равновесие Кань/Ли есть первооснова и фундамент здоровья тела и духа. Как правило, у большинства людей наблюдается перевес в сторону Огня. Основных причин две:

— неуравновешенная эмоциональная жизнь, в результате чего горячая Ци концентрируется в области сердца и желудка, вызывая перегрев и постепенное па-

тологическое изменение тканей не в лучшую сторону («все от нервов»);

— потери «изначальной» Ци. Мужчины лишаются ее вместе с семенем, женщины — при ежемесячном воспроизводстве и утрате яйцеклетки и крови. Однако обсуждение проблем сохранения данных субстанций выходит за рамки и главы, и книги.

Давление ладонями вниз на выдохе, как и сгибание коленей, способствует опусканию горячей Ци в нижний даньтянь и в точки юн-цюань, именуемые также «глазми почек» (ими начинается меридиан почек). Таким образом, излишки тепла направляются на благое дело согревания низа. Всем известно, что почки, поясница и ступни любят тепло. На вдохе же, поднимая руки, округляя ладони, расслабляя и «отпуская» крестец, убирая прогиб в пояснице, мы «поднимаем воду», то есть создаем условия, при которых Юань Ци из почек и холодная земная Ци могут подтягиваться, охлаждая и питая «верх». Иными словами, мы смешиваем Кань и Ли, стремясь к их взаимодействию и равновесию.

Уже здесь, в первой форме комплекса, следует уделить пристальное внимание «регулированию» промежности (области хуэй-инь) и собственно ануса. В момент приседания несложно почувствовать «выталкивающее» усилие в этой зоне. Механизм, сплошь и рядом проявляющийся в повседневной жизни (поднятие тяжестей, отправление естественных надобностей, долгое сидение в кресле и за рулем), со временем вверяет нас заботам урологов, проктологов и гинекологов. Причина — концентрация и застой Ци там, где допускается только ее циркуляция. Профилактикой же и целительным средством являются легкое сокращение мышц промежности и «втягивание» ануса в соответствии с типом дыхания. Это незаметное движение перекачивает порции энергии в канал ду-май, препятствуя ее рассеиванию. Как уже отмечалось, усилие



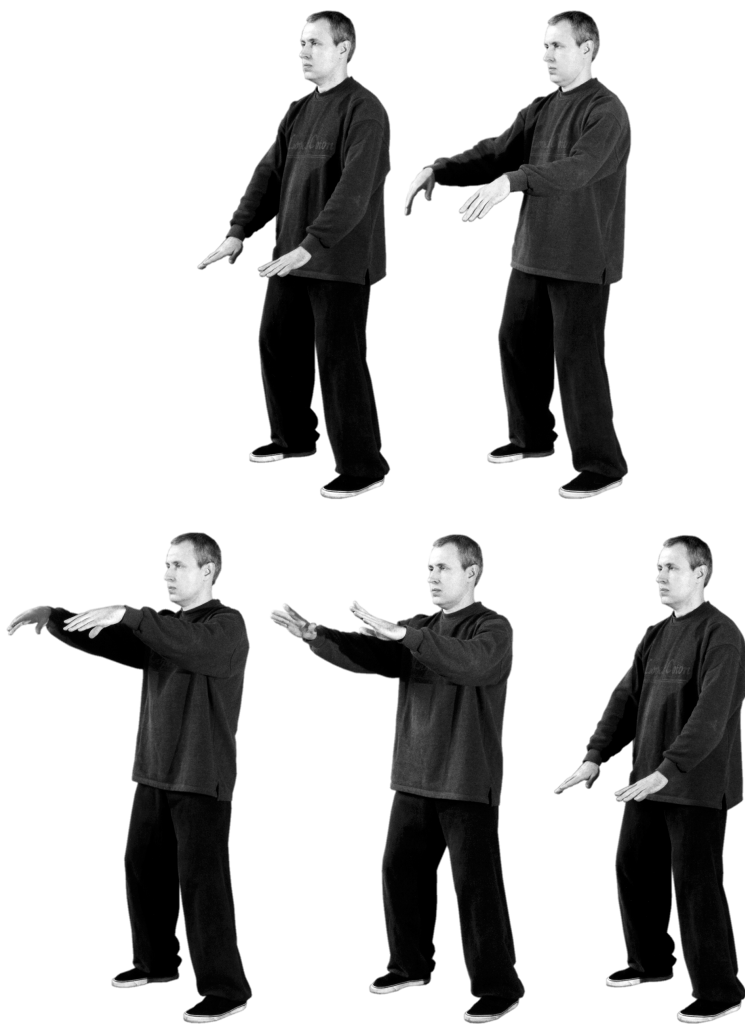
должно быть самым нежным и легким, иначе оно вызовет появление сдавленного дыхания, учащенного сердцебиения или спазмов желудка. Выполняя упражнение, непрерывно осознавайте (удерживайте в «луче внимания») как минимум нижний дантянь и центры юн-цюань и лао-гун.

### ***Варианты исполнения***

Описанный алгоритм действий является, так сказать, «мягким» и «тонким». Если есть желание или необходимость (например, перед пробежкой либо иной физической работой), вы можете проделать более интенсивный вариант формы. Он предполагает использование стойки «всадника», при которой ноги располагаются на полуторной или двойной ширине плеч (ступни по-прежнему параллельны), но главное — нужно основательно согнуть колени так, будто вы собрались усесться на лавку. Следуя необходимости сохранять соответствие «ступни/кисти» и «локти/колени», руки также разойдутся шире, за габарит плеч. В этом случае не стоит поднимать кисти выше подбородка и опускать их ниже пояса. Дышим без изменений.

### ***Примечание***

Форма может выполняться самостоятельно или в составе иных комплексов в качестве начальной, промежуточной, конечной — как угодно. Она также великолепно восстанавливает дыхание и энергетику после интенсивных силовых упражнений, гармонизирует общее состояние при стрессах, напряженной умственной работе и так далее. Продолжительный «подъем воды» способствует погружению в очень качественное медитативное расслабление, из которого и выходить-то не хочется.



**Форма 1. «Поднимать воду»**

## Форма 2.

### «Расправить зрудь»

Можно встретить и более романтичное: «Раскрывать объятия», и чисто медицинское название: «Раскрывание грудной клетки». Здесь мы впервые сталкиваемся с необходимостью правильно отработать переход от формы к форме. К счастью, в данном случае он почти незаметен.

#### **Исполнение**

После того как вы с наслаждением подняли несколько тонн «воды» и в последний раз опустили руки, не меняется абсолютно ничего. Стойка та же самая, и дыхание не должно замедлиться или ускориться. Кисти опять «всплывают» на вдохе, но, не доходя до уровня груди, плавно расходятся в стороны ладонями внутрь. Очень важно, чтобы траектория не имела излома. Смена направления движения происходит по более или менее пологой дуге, как поворачивает трамвай. Одновременно ноги слегка выпрямляются в коленях, и мы будто встаем. Это вдох, и заканчивается он тогда, когда руки распахнутся достаточно широко.

Как полагается, переход от вдоха к выдоху размыт и нечеток. Обратное сведение рук сопровождается образом сжатия чего-то упругого, находящегося между ладонями, однако любое физическое напряжение исключено. Напрягайте воображение, а не мышцы. Сойдясь примерно до ширины плеч, руки разворачиваются ладонями вниз и «тонут» к бедрам, как в предыдущей форме. Помните о «пустоте» в подмышечных впадинах! Очевидно, не стоит повторять, что изменение траектории и здесь происходит по дуге, без какого-либо острого угла. Колени синхронно подгибаются, и тело проседает вниз.

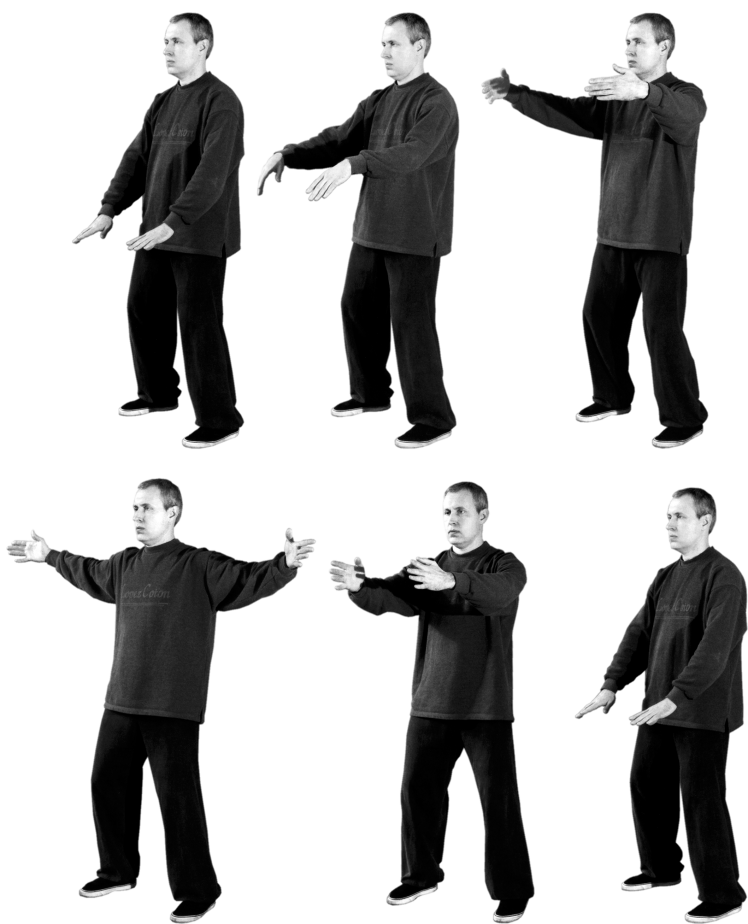
### ***Возможные ошибки***

Большинство начинающих выворачиваются наизнанку, заводя руки за спину, точно падают на амбразуру или повисли на дыбе. Отнюдь! Если посмотреть сверху, то в самой крайней фазе руки словно охватывают очень большой шар или пузырь, то есть они округлены, но не должны уходить за линию плеч.

### ***Энергетика***

Механизм перемешивания Кань и Ли аналогичен рассмотренному в предыдущем упражнении, но получает некоторое развитие. За счет разведения рук на вдохе происходит интенсивное расширение грудной клетки и легких, а также значительно увеличивается объем вдыхаемого воздуха, что влечет за собой прилив Ци к легким и, соответственно, их питание. Относясь к стихии Металла, активно работающие легкие способны сдерживать стихию Огня — горячую Ци сердца.

Каждый из нас хорошо знаком с эффектом глубокого дыхания, посредством которого можно успокоить взвинченные нервы и сгладить дурное настроение. «Раскрытие» рук на уровне груди активизирует средний даньтянь, в результате чего в нем начинается преобразование Ци в Шэнь (энергии в дух). Поскольку способы продления жизни через восполнение Юань Цзин нам неизвестны (или они по сей день хранятся за семью печатями), остается стяжать здоровье и долголетие через сохранение Ци и превращение ее в Шэнь — что мы и делаем.



**Форма 2. «Расправить грудь»**

## Форма 3.

### «Раскачивать радугу»

Иногда неправильно говорят о «Красочной радуге», однако веселое название никак не соотносится с характером движений, как, впрочем, и внешний вид этого атмосферного феномена.

#### **Исполнение**

Опустив руки вниз на исходе предыдущей формы, с медленным вдохом поднимите их перед собой и раскройте вверху эдакой корзиной. Без малейшей остановки, выдыхая, смещайте вес на правую ногу, разгружая и приподнимая пятку левой.

Это делается на фоне легкого доворота вбок, притом левая рука естественным образом опускается до уровня плеча, а правая сгибается в локте так, чтобы центр ладони (точка лао-гун) оказался на одной вертикали с макушкой (точка бай-хуэй), в 10–15 см от нее. На вдохе вернитесь в центральное положение и с выдохом проделайте форму в другую сторону.

Общий характер движений должен быть плавным и тихим, словно раскачивается на ветру длинный тонкий камыш или ветви ивы. Скорость всех движений задается дыханием, а оно медленное, 4 секунды — вдох, 4 секунды — выдох. Строго следите за соответствием ладони и макушки, так как иначе энергетическая картина нарушится и оздоровительный эффект упадет до минимума.

#### **Энергетика**

Тогда как две предыдущие формы гармонизируют потоки Ци и способствуют благотворной связи «Земля — Человек», упражнение «Раскачивать радугу» устанавливает связь с «небесной» Ци, создавая условия для образования полноценной структуры «Земля — Человек — Небо».

На фазе вдоха энергетические каналы рук и ладонные центры лао-гун образуют своего рода контур, привлекающий к себе «небесную» Ци, причем макушка и головной мозг оказываются в его «фокусе». Общеизвестно, что статичные варианты этой формы тысячелетиями используются служителями различных культов для привлечения высших сил, следовательно, опыт поколений — за нас.

На фазе выдоха ладонь отправляет порцию собранной энергии в точку бай-хуэй, а синхронный перенос веса с ноги на ногу создает эффект «погружения» в стопу, помогая прохождению «небесной» Ци от макушки в нижний даньтянь и далее — к опорной ступне. Таким образом предупреждается вероятность скопления горячей, жесткой энергии в мозгу со всеми вытекающими неприятностями. Образ радуги между ладонями усиливает поток Ци и эффективность формы.

Согласно теории цигун, пропорциональные количества «земной» и «небесной» Ци питают и уплотняют «изначальную» Ци, соединяясь с ней в нижнем даньтяне. Следовательно, общее количество повторений в первой и второй формах должно равняться количеству «погружений» Ци в макушку, что происходит автоматически при верном ведении счета.

### ***Возможные ошибки***

Как правило, это излишне механическое, «деревянное» исполнение, при котором тело не работает все целиком, перетекая, будто сгусток дыма, от фазы к фазе, а просто изгибается в поясице с остановками в крайних положениях. В целом такая работа напоминает раскачивание метронома, и это плохо.



**Форма 3. «Раскачивать радугу»**



## Форма 4.

### «Разводить облака»

Встречается также под названиями «Разгонять облака» и «Вращение рук, разведение облаков».

#### **Исполнение**

По завершении последнего «погружения» Ци в макушку руки на вдохе возвращаются в центральное верхнее положение — и плавно опускаются через стороны обычным порядком. В конце движения они скрещиваются против нижнего даньтяня, легко соприкасаясь сгибами запястий. Контакт не должен прерываться, но не следует и вкладывать силу, прижимая одну руку к другой. Относительно взаимного расположения (какая рука сверху, какая снизу) можно сказать одно — сколько мастеров, столько и мнений. Поэтому не ломайте голову и делайте так, как вам больше нравится.

Далее на вдохе начинаем поднимать руки вверх, словно зачерпывая что-то. На высоте груди расстояние между руками и корпусом такое, будто вы обняли дерево толщиной около 30 см. На высоте лица руки плавно разворачиваются (не нарушая контакта) пальцами наружу, при этом их соприкосновение переходит с запястий на кисти — нижняя словно подпирает ладонью тыльную сторону верхней. Движение продолжается до тех пор, пока соединенные таким образом — ладонями вверх — руки не окажутся точно над макушкой, вступив в энергетическое взаимодействие с точкой бай-хуэй. После этого локти без лишнего напряжения расходятся как можно дальше в стороны и начинают опускаться, увлекая за собой предплечья и кисти. Те, оставаясь ладонями вверх, «нехотя» расцепляются, скользя друг по дружке. Руки опускаются точно по бокам так, будто мы проглаживаем изнутри невидимую сферу, внутри которой находимся.

Внизу руки опять скрещиваются, и цикл повторяется столько раз, сколько пожелаете (3, 6, 9 и т. д). Не вздумайте вертеть одними руками — все тело принимает в работе самое активное участие, то расслабляясь и проседая на выдохе, то легко воспаряя ввысь — изменение высоты хорошо видно на фото.

### ***Энергетика***

Данную форму можно считать завершающей в группе из первых четырех. Характер движения таков, что увлекает в единый поток циркуляции «земную», «небесную» и «изначальную» Ци, частично вынося ее за пределы физического тела и усиливая тем самым оболочку «внешней» Ци. На вдохе скрещенные руки поднимаются вдоль меридиана жень-май, формируя восходящий энергетический поток. На выдохе, расходясь в стороны, они выносят Ци во внешний контур. Постепенно уплотняясь одновременно с усердной и продолжительной практикой, поток начинает смещаться вглубь, ближе к центру тела, пронизывая все «три дворца», то есть даньтяня, что, согласно теории как медицинского, так и «алхимического» цигун, чрезвычайно благоприятствует здоровью и процессу обращения Ци в Шэнь.

### ***Варианты исполнения***

При желании форму можно форсировать за счет более широкой стойки «всадника», а также амплитудных движений руками с подключением мышц корпуса в момент просадки и «вытяжки» вверх. Это приятно делать после напряженной тренировки для отдыха и восстановления дыхательного ритма.



**Форма 4. «Разводить облака»**

## Форма 5.

### «Разворачивать свиток»

В некоторых пособиях приводятся, мягко говоря, странные названия «Постоянный шаг, развертывание свитка руками» или «Твердый шаг с разворотом свитка», хотя никаких шагов здесь нет.

Это достаточно сложная в координации форма, однако по освоении она становится одной из любимых. По сути мы видим статический вариант «Дао нянь хоу» («Пятясь, оттолкнуть обезьяну»), которая присутствует почти во всех комплексах Тайцзи-цюань в виде «дорожки» из нескольких (обычно трех) шагов назад. Сохранились свидетельства о некоем отшельнике-даосе, который всю свою долгую жизнь практиковал одну только «обезьяну», достигнув небывалого.

#### **Исполнение**

После того как четвертая форма завершена и руки опустились через стороны вниз, их движение не останавливается, а видоизменяется следующим образом: плечи начинают легкий разворот по часовой стрелке, при этом руки поднимаются ладонями вверх — правая сзади, левая спереди. Внимание! Правая рука не должна уходить назад слишком сильно, вытягиваясь в линию с левой. При взгляде сверху она располагается под углом около  $45^{\circ}$  по отношению к фронтальной плоскости. Невольное стремление загрести воздух аж из-за спины приведет к перенапряжению мышц и разрушит гармонию.

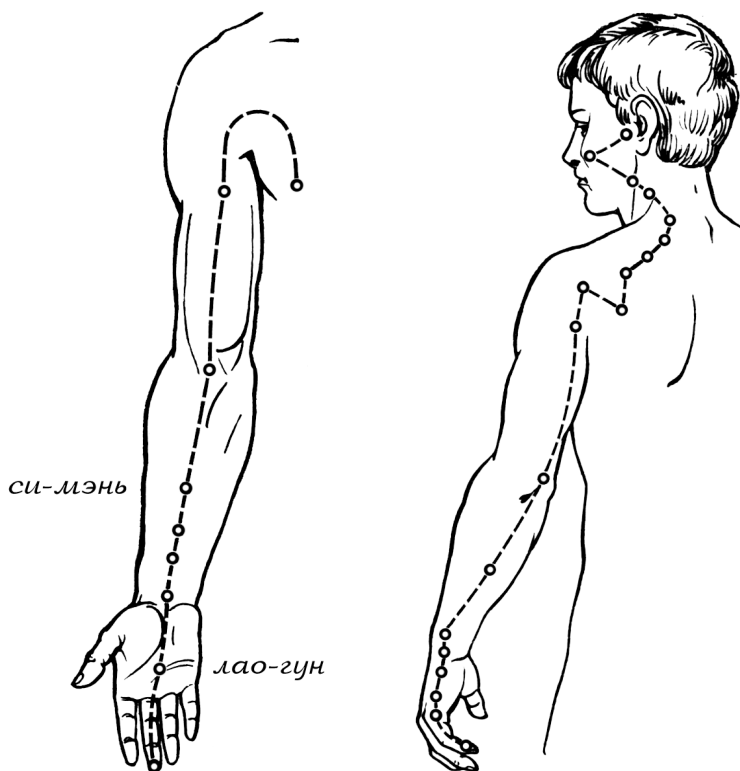
Присмотритесь: плечи, локти — все словно стекает вниз, опущено и расслаблено, руки полусогнуты, ладонь как черепица. Левая рука, поднявшись до уровня груди или плеча (не выше), слегка притормаживает и ждет, пока правая (задняя) продолжает движение по кругу, центром

которого становится локоть. Это важный момент — когда шел подъем от бедра, центром было плечо, но затем оно плавно передает эту роль локтю. Когда предплечье займет вертикальное положение, кисть мягко «падает» вперед (а как же иначе, она ведь расслаблена), и ладонь обращается к полу. Затем правая рука продолжает выдвигаться толкающим движением, но «усадки» запястья, как при ударе, не происходит. Она проплывает над другой рукой будто вскользь, ладонь к ладони, «разворачивая» воображаемый свиток «толщиною» около 3 см, отчего, собственно, и произошло название.

Встреча ладоней происходит вблизи груди, примерно на половине длины вытянутой руки. Это обусловлено естественным поворотом плеч — когда задняя рука, пройдя верхнюю точку, начинает тихонько «толкать», то она делает это не по своей воле, а повинувшись развороту корпуса. Соответственно, другое плечо стягивается назад, увлекая за собой руку, и передняя кисть, по-прежнему ладонью вверх, приближается к груди.

Здесь вступает в силу чрезвычайно тонкий аспект взаимодействия: мизинец передней, оттягиваемой к груди, руки в легчайшем контакте «проезжает» вдоль центра толкающего предплечья, от сгиба запястья до точки си-мэнь, находящейся примерно посередине. При этом закольцовываются и активизируются два меридиана — перикарда и тонкой кишки. Чтобы сведение рук произошло без напряжения и судорог, следует в нейтральной фазе, когда плечи проходят фронтальное положение, стянуть их вместе с локтями к центру, «опустошив» грудь, то есть выполнить «закрытие». Если вы не сделаете этого, оставаясь с отважно и гордо расправленными плечами, будет затруднительно соединить каналы.

Дальше просто — бывшая впереди рука уходит назад реверсивным движением, ладонью вверх, а другая занимает свое крайнее переднее положение ладонью



### **Меридианы перикарда (слева) и тонкой кишки**

вперед (см. «рука-черепица»). Реверс руки является классической формой и не может быть исполнен, как придется. Предплечье должно «проехаться» по боку чуть выше тазовой кости (а не по грудной клетке) в достаточно плотном контакте от локтя до ребра ладони. Как раз на этой высоте находится точка дай-май, лежащая на одноименном «опоясывающем» меридиане. Эта точка имеет двойное «гражданство», принадлежа также меридиану желчного пузыря. Таким образом, правильная оттяжка руки приводит к коммутации каналов тонкой

кишки с меридианами желчного пузыря и печени, а также с «чудесными сосудами». Затем рука опускается вниз-вбок-назад и начинает подниматься ладонью вверх. Одновременно передняя ладонь принимает исходное положение — и форма повторяется в другую сторону.

Новичкам имеет смысл тщательно проработать движения каждой рукой в отдельности, пока они не станут совершенно автоматическими, и лишь затем подключать вторую, шлифуя координацию, так как иначе внимание рассеивается и форма становится хаотичной.

### ***Энергетика***

Упражнение имеет глубокие корни в боевой традиции ушу, обладая широким спектром применения. С одной стороны, оно формирует навык притягивания противника навстречу бьющей ладони, с другой — учит активизировать энергию поясницы, используя ее для повышения мощи удара. Скручивая бедра и корпус с одновременным скольжением руки, мы стимулируем циркуляцию энергии в поясничном меридиане дай-май, захватывая при этом почки. Если же Ци канала дай-май и почек возбуждены, то правильная координация раскручивания поясницы с ударным движением порождает могучий «сброс» через атаковую руку (еще более ярко этот механизм проявляется в 9 и 14-й формах). Скольжение мизинца (канал тонкого кишечника) по внутренней стороне предплечья (канал перикарда) создает замкнутый контур, давая возможность энергии накапливаться и «уплотняться». Сведение локтей и плеч внутрь и сохранение пустоты в подмышечных впадинах освобождает плечевой пояс от напряжений (в том числе неосознанных) и убирает препятствия на путях следования Ци.

### ***Варианты исполнения***

Можно стать в стойку «всадника» и форсировать руки, хотя это сдвигает равновесие в сторону «физики».



**Форма 5. «Разворачивать свиток»**



## Форма 6. «Грести в лодке»

Велик и загадочен окружающий мир — вы можете столкнуться с названием типа «В центре озера грести на лодке», как будто гребля в центре отличается от гребли у берега, или с наставлением для гардемарин: «Грести веслами в лодке».

### **Исполнение**

После завершающей фазы «Свитка...», в которой левая рука впереди, а правая оттянута к поясу, на остатках выдоха верните туда же левую и начинайте со вдохом широкое круговое движение обеими руками назад-вверх, пока они не окажутся над головой, физически «натянув» спину и особенно — почки.

Здесь вдох плавно сменяется выдохом: удерживая позвоночник прямым, как палка, начинаем наклон вперед как бы «изломом» в тазобедренных суставах. Руки не опускать, сохраняя натяг, ноги в коленях не гнуть (однако и «выключать» их прогибом также не следует). Чтобы руки не перевешивали, вынуждая напрягать колени и ступни, сместите центр тяжести назад, слегка отклонившись в стойке. Когда корпус займет почти горизонтальное положение, позвольте прямым рукам опуститься и сделать «гребок». Выдох окончен. Начинается новый вдох — выпрямляемся, руки идут назад и — следующий цикл.

### **Энергетика**

В традиции цигун любое упоминание о воде служит, как правило, указанием на то, что мы имеем дело с «земной» или с близкой ей по качеству «изначальной» Ци. Почки являются местопребыванием Юань Цзин, производя из нее Юань Ци, дающую жизнь абсолютно всем физиологическим процессам в организме, а наклоны

есть лучший способ стимуляции почек и усиления потока Ци в позвоночнике.

В крайней фазе наклона (руки вытянуты вперед) напряжение мышц спины и поясницы кратковременно блокирует циркуляцию энергии, но при выпрямлении и вытягивании вверх она возобновляется с гораздо большей силой, чем прежде, как устремляется вперед подпружиненная на какое-то время вода, проходя по позвоночнику до макушки. Повторяем: если на фазе распрямления сознательно вытягивать руки и ноги, Ци активно проникает в мышцы и сухожилия.

В процессе выполнения формы осуществляется также качественное взаимодействие с «земной» Ци. Фаза гребка (выдох) предусматривает создание образа «погружения» рук в воду или осознание непосредственного контакта с энергией Земли. На вдохе руки, «увлекая» за собой «воду», поднимаются вдоль ног с образом, будто холодная «земная» Ци поступает через точки юн-цюань в область промежности (хуэй-инь). Анус при этом слегка втягивается, что обеспечивает прохождение Ци через крестец непосредственно внутрь позвоночного столба. Распрямление поясницы создает благоприятные условия для вытягивания энергии из промежности к почкам и далее, вдоль позвоночника.

Таким образом, происходит усиление «изначальной» Ци посредством «земной» Ци, и эта чудесная смесь, подгоняемая наклонами спины, изрядно охлаждает и успокаивает слишком горячую энергию сердца.

### ***Возможные ошибки***

Их две: либо согнутая, ссутуленная спина, либо наоборот — слишком напряженные, до «звона», как струна, мышцы. Прямизна спины должна быть комфортной.



**Форма 6. «Грести в лодке»**

## Форма 7.

### «Поднимать шар»

Встречаются варианты: «Держать мяч перед собой на уровне плеча» (хотя тут вовсе нет статики) или «Поднять мяч одной рукой», а также явная загадка — «Тянуть шар перед плечами».

#### **Исполнение**

Здесь важен плавный переход от «Лодки...».

Когда очередной «гребок» в самом разгаре и руки находятся внизу около ног (выдох окончен), не нужно заводить их за спину, включаясь в следующий цикл, а следует мягко выпрямиться, непосредственно приступив к «поднятию мяча». Одна из рук (любая) на вдохе поднимается наискось от бедра вперед-вверх, но не сама по себе, а как бы повинуюсь толкающему усилию одноименной ноги. Это усилие создается передней частью стопы, то есть подушечками пальцев, как будто вы хотите слегка вдавить их в землю. Внимание при этом можно сконцентрировать на стопе в точке юн-цюань. Пятка слегка приподнимется — буквально на пару сантиметров — и усилие заструится вдоль ноги через корпус в руку.

Кисть формируется так, словно вы держите тяжелый шар диаметром около 30 см. Траектория направлена по диагонали, как бы к разноименному плечу, где и находится ее верхняя точка. Достигнув вершины, рука подтягивается к центру груди, одновременно разворачиваясь ладонью вниз, и с выдохом опускается вдоль живота, будто вы загружаете в дантянь то, что лежит на ладони. Пятка при этом снова опускается на пол, а все тело словно «стекает» вниз, как растаявший снеговик. Не задерживаясь в центральной переходной фазе, повторяем форму другой рукой.

## ***Энергетика***

Принцип, заложенный в основу этой формы, берет начало в боевых аспектах тайцзи-цюань, где мы учимся проявлять в кистях и пальцах рук усилие, рожденное ступнями, направляя его поясницей. Однако для этого мало иметь тренированное тело, гораздо важнее гибкий, подвижный ум, вовлекающий в последовательное сокращение соответствующие группы мышц, лежащие на пути от ступней к кистям. Только при таком условии сила проявится легко и свободно, а энергия потечет плавно и скоро.

Еще раз: создавая усилие в упирающейся в землю ступне, легким поворотом поясницы направляя его в плечо и руку, мы практикуем базовый принцип действия силы в тайцзи-цюань. Настойчивые занятия рано или поздно приведут к отчетливому ощущению потока Ци в ручных и ножных каналах.

## ***Варианты исполнения***

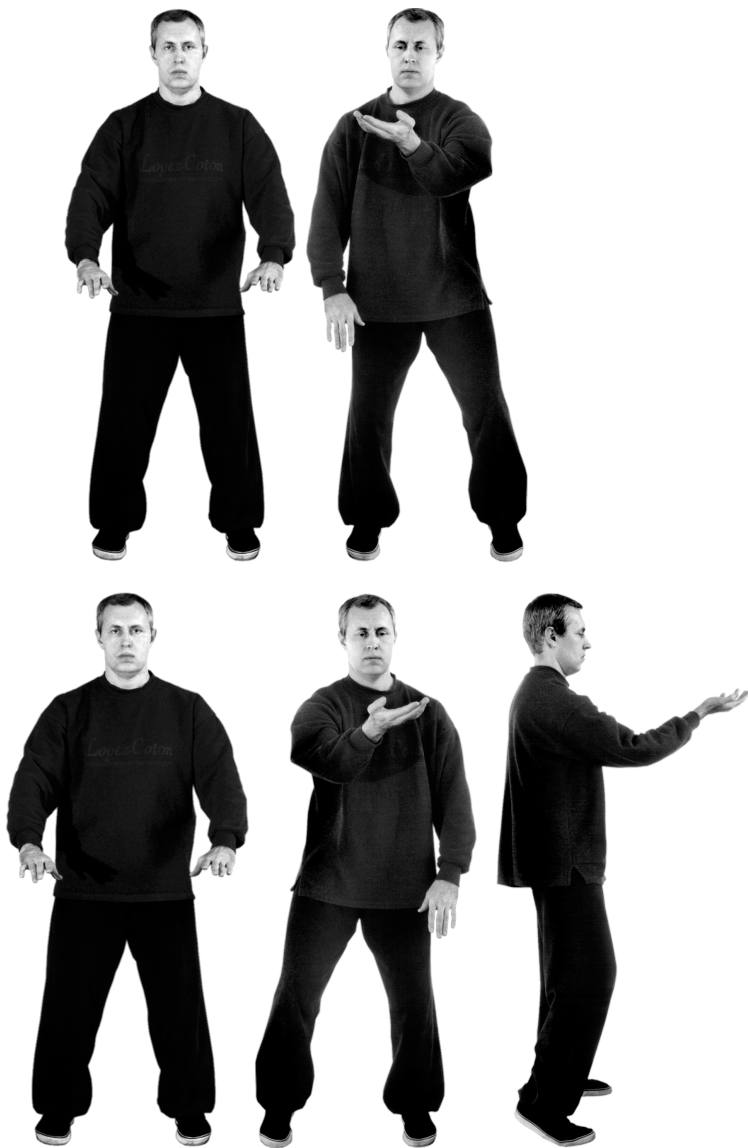
Любители «физики» могут принять свою привычную стойку ма-бу («всадник») и поднимать руку по более пологой траектории так, чтобы она выходила дальше вбок за линию плеча. От этого форма приобретает несколько растянутый вид и требует подключения дополнительных групп мышц.

## ***Примечание***

На начальном этапе логичнее возвращать отработавшую руку не задумываясь, но на стадии появления ощущений энергетического «шара» в ладони крайне желательно осознанно погружать его в средний даньтянь и проводить к нижнему описанным движением.

## ***Возможные ошибки***

Слишком напряженные пальцы руки, поддерживающей «шар», — он должен просто «лежать» на ладони в состоянии равновесия.



**Форма 7. «Поднимать шар»**

## Форма 8.

### «Посмотреть на луну»

Название, более полно отражающее характер движений, звучит как «Повернуться и посмотреть на луну». Встречаются также переводы: «Поворачивать тело, наблюдать луну» или «Вращать тело, глядя на луну».

#### **Исполнение**

Здесь показана только одна (левая) половинка формы, естественным образом вытекающая из финальной фазы «поднимания мяча». Стоит рукам принять центральное положение (окончание выдоха), как левая поворачивается ладонью вверх и на вдохе начинает подниматься по наклонной дуге, стремясь указать кончиками пальцев на прекрасную полную луну, что висит позади и чуть сбоку от нас в темном небе. Правая рука тянется вслед, будто привязанная к локтевому сгибу левой. Эта осознаваемая связь должна сохраняться от начала до конца движения. Корпус также скручивается, влекомый стремлением правой руки к ночному светилу.

Крайняя верхняя точка взлета совпадает с окончанием вдоха — и тело с выдохом, повинувшись желанию растянутых тканей вернуться в нормальное состояние, плавно «стекает» вниз, повторяя (почти) в обратном порядке геометрию подъема. Руки опускаются симметрично вдоль живота, от среднего даньтяня к нижнему (выдох окончен). Затем правая рука разворачивается ладонью вверх — и форма выполняется в другую сторону. Пятки от пола не отрывать, положение ступней не менять.

#### **Энергетика**

Здесь продолжает работать тот же принцип, что и в предыдущем упражнении, — усилие рождается в ногах, управляется поясницей и проявляется в пальцах рук.

Разница лишь в том, что сила развивается не прямолинейно, а по восходящей спирали. Скручивание суставов, основных групп мышц и сухожилий растягивает акупунктурные зоны, усиливая циркуляцию энергии и способствуя ее накоплению во всем теле, включая внутренние органы. Поочередно массируются то правая, то левая почки, что приводит к накоплению Юань Ци в «опоясывающем» канале дай-май. Провожая взглядом верхнюю руку, мы вынуждены напрягать глазные мышцы, тем самым вытягивая к ним Ци. Также при поворотах автоматически осуществляется массаж селезенки, печени и легких, причем, когда одно из легких сжимается, другое расширяется и поглощает добавочное количество кислорода.

### ***Варианты исполнения***

Спокойный, «мягкий» вариант формы предполагает умеренную скрутку, при которой руки и корпус ориентированы назад под углом не более 45°, как показано на фото. Если есть необходимость или желание слегка усилить воздействие, вращайтесь до предела, как будто виртуальная луна висит у вас прямо за спиной, а то и дальше, заставляя руки описать дугу более 180°. Такой экстрим принесет плоды — массаж органов будет полным.

### ***Возможные ошибки***

Если вы не практикуете экстремальный вариант, ошибкой как раз и будет излишне сильная скрутка, при которой тело заворачивается так туго, что рука указывает на луну, «висящую» строго сзади, за позвоночником. Или столь же аномальная крутизна траектории, как будто земной спутник расположился почти над головой. На самом деле критерием истинности является, как всегда, срединный путь, ощущение комфорта и удобства, когда форму хочется продолжать до бесконечности без малейшей усталости.





**Форма 8. «Посмотреть на луну»**

## Форма 9. «Толкать ладонями»

Иногда говорят: «Толкать ладонями с поворотом поясницы» или «Скручивая поясницу, толкать ладонью».

### **Исполнение**

Когда руки, очередной раз указав на луну, возвратились вниз (выдох завершен), оттяните их на вдохе знакомым реверсивным движением назад, развернув ладонями вверх. Как только ладони уютно пристроятся на тазовой кости, перенесите вес на правую ногу, потянитесь левой вбок, мягко и осознанно коснитесь земли пальцами и лишь после этого медленно, с выдохом, смещайте вес на центр, переходя в позицию «всадника» (среднее фото).

Особенностью исполнения формы является то, что толкающее движение руки происходит, вопреки логике, на вдохе (здесь лучше использовать «обратное» дыхание). Для этого чуть разверните поясницу вправо, отводя правую кисть дальше назад (своего рода замах), а затем, **вдыхая (!)**, обратным разворотом пошлите руку вперед. Как только она прибудет в крайнее положение, начинайте реверс поясницы. Не задерживаясь ни на долю секунды, рука тотчас устремляется (на выдохе) в обратный путь, пока не займет свое исходное место. Только **после этого** поясница вместе с увлекаемой ею другой рукой делает аналогичный замах в другую сторону — и форма отрабатывается в зеркальном виде.

Подчеркиваем: нельзя применять свойственный жестким стилям единоборств принцип, когда руки действуют, будто рычаги на раме, и пока левая оттягивается назад, правая уже идет вперед. В нашем случае каждая рука в одиночестве выполняет полный цикл, и лишь ее четкий возврат на место освобождает вторую руку от оков

неподвижности. Не забывайте о плотном контакте предплечья с вашим боком.

И еще. В отличие от всех предыдущих форм, данная выполняется заметно энергичнее. Максимально отточенный вариант предполагает развитие вдоха, «тянущего» энергию через ступни, до начала движения руки, а завершение его прежде, чем та достигнет крайнего переднего положения. Ни в коем случае нельзя напрягать ладонь и запястье, максимальная концентрация приходится на даньтянь и образ подтягивания промежности, а также на поясницу. При этом генерируется осознанный «выброс» втянутой Ци через точку лао-гун. На прикладном уровне такой удар не знает преград.

### ***Энергетика***

За счет интенсивных поворотов движение вызывает активнейшую циркуляцию в «опоясывающем» канале дай-май, а также отменное поступление «почечной» Юань Ци в нижний даньтянь. В свою очередь координация поясницы и толчков руками с подтягиванием ануса на вдохе вовлекает собранную Ци в движение по «малой орбите», по каналам ду-май и жень-май.

Когда в момент вдоха мы втягиваем живот и анус, а Ци поднимается из промежности вдоль позвоночника (ду-май), ее легко провести до макушки, опустить к носу и возвратить в нижний даньтянь каналом жень-май. Но можно задействовать и иной путь, при котором Ци через лопатку, подмышечную впадину, по внутренней стороне плеча, локтевого сгиба, предплечья и запястья поступает к центру ладони, прямехонько в лао-гун и средний палец, заполняя, помимо канала перикарда, все «ручные» отделы каналов сердца, легких, толстой кишки, тонкой кишки и «трех обогревателей». В момент возврата руки и мягкого выдоха живот и анус освобождаются, а чуть заметное проседание в коленях создает эффект «погруже-

ния» в стопы, что позволяет просто и естественно опустить Ци в даньтянь по каналу жень-май.

Когда ладонь выполняет толчок, нетрудно заметить, что ступни сильнее упираются в земную твердь, причем напряжение пальцев приподнимает центры юн-цюань. Такое движение вызывает их «открывание» и вытягивание «земной» Ци и энергии из «ножных» каналов к зоне промежности, вовлекая их в циркуляцию по «орбите». Что мы имеем в итоге? Синхронная циркуляция в «ручных» и «ножных» меридианах, а также в «малой орбите» является, по сути, «большой циркуляцией». Это впечатляющее достижение!

Если концентрация и плотность Ци достаточно велики, то ее поток может сам собой разделиться надвое, и его часть (при условии постоянной работы ануса) попадает в «пронизывающий» канал чун-май, проходящий внутри позвоночного столба. Результатом будет обильное питание спинного и головного мозга свежей энергией, что считается фундаментальной победой в практике даосской йоги. Самыми скромными проявлениями этого станут заметный духовный подъем и практически полное владение ситуацией, если речь идет о боевых аспектах ушу. Однако здесь следует оговориться: чтобы описанный эффект принес хоть какую-то пользу в схватке, мозг должен быть энергетизирован постоянно, а не по трудновыполнимому в стрессовой ситуации «заказу» — а это уже результат колоссальной, самоотверженной практики в течение долгих-долгих лет.

### ***Примечание***

На первых порах, пока не отработан отчетливый навык правильного построения формы, нужно постоянно и внимательно следить за высотой нанесения «толчка», так как все новички непостижимым образом норовят бить в небеса, хотя в действительности пальцы не должны подниматься выше ключиц.

### ***Варианты исполнения***

Здесь представлен наиболее утонченный и действенный порядок координации дыхания, однако в других пособиях вы можете столкнуться с рекомендацией толкать ладонями на выдохе. Неизвестно, чья тут вина, только подобного разночтения не избежал даже авторский текст самого Линь Хоушэна, а именно: в книге «Секреты китайской медицины» (Новосибирск, 1993) он предлагает одно (выдох), а в журнале «Цигун и спорт» (№1, 1991 г.) — диаметрально противоположное (вдох). К счастью, это не смертельно, и оба варианта имеют положительные и отрицательные стороны. Один естественнее и легче, зато примитивнее с точки зрения энергетики, другой сложнее в освоении, но стимулирует мощные потоки Ци. Если вы столкнулись с трудностями при разучивании, не мудрите и начинайте с выдохов, переходя к «обратным» действиям лишь после наработки качественной «физики».



***Форма 9. «Толкать ладонями»***

## Форма 10. «Облачные руки»

Это уникальная форма, сохранившая свое присутствие во всех стилях и комплексах тайцзи-цюань, где она с непринципиальными вариациями выполняется в перемещении вбок на несколько шагов. Наряду с приведенным названием, звучащим по-китайски как «юнь-шоу», вы можете столкнуться с более подробным изложением происходящего, например: «Облачные движения ладонями в позиции всадника» или просто: «Кисти-облака».

### **Исполнение**

С прикладной точки зрения данная форма является основой, питающей целую группу ударов и блоков, но ее истинная ценность раскрывается лишь во «внутреннем делании».

Итак, вы решили закрыть предыдущее упражнение и с выдохом возвратили толчковую руку на пояс. Далее на остатках выдоха или на едва заметной паузе направьте правую руку влево-вниз, к бедру, и, сделав локоть центром вращения, на вдохе поднимайте предплечье по дуге так, чтобы вы глянули в ладонь, как в зеркальце. Кисть проходит перед лицом на расстоянии около 30 см, и взгляд скользит от мизинца к большому пальцу, «затрагивая» по пути все остальные.

При этом другая рука прямо от пояса съезжает вниз и плывет на одной вертикали с верхней, ладонью в сторону движения и чуточку внутрь. Кисть висит абсолютно свободно, но не как у мертвеца. Это означает наличие осознания при отсутствии какого бы то ни было физического напряжения. Конечной точкой поворота будет ракурс 45° вправо, но еще на подходе вдох постепенно сменяется выдохом, и левая рука начинает подниматься

к локтевому сгибу правой, причем ее собственный локоть «тонет» и притягивается ближе к животу. Одновременно правая ладонь разворачивается ладонью наружу, опускаясь вперед-вниз. Руки меняются местами, и форма выплняется в обратную сторону.

Обращаем внимание на промежуточную фазу смены рук — в какой-то момент обе они практически горизонтальны, и пальцы той, что внутри («всплывающей»), направлены в локтевой сгиб опускающейся, образуя почти правильное кольцо. Еще раз о дыхании: проход ладони по фронту — вдох, смена рук — выдох, однако границы фаз не должны быть четкими. Помимо вращательных движений поясницы также имеет место небольшой, но явный перенос веса с одной ноги на другую, синхронно с руками, что делает каждую из ног поочередно опорной.

### ***Возможные ошибки***

Внимание! Характернейшей ошибкой новичков (и не только) является стремление «закруглить» траекторию рук вокруг себя, уводя их слишком далеко вбок и назад. Никак нет! Хотя поясница совершает свои обязательные вращения, и вес «плавает» туда-сюда, руки работают (если посмотреть сверху) в секторе не более 90° (45° вправо + 45° влево), словно не могут выскочить из фронтальной плоскости, вертикально проходящей через колени (при условии правильности позиции «ма-бу»). Полезно представить, что они скользят по невидимому стеклу.

### ***Энергетика***

Отработка формы происходит в три этапа. На первом формируется осознание каждого пальца, через который проходит взгляд. На втором мы усиливаем полученное ощущение, ментально соединив его с процессом вдоха, что приводит к поглощению Ци из окружающего пространства через пальцы. На третьем этапе Ци прово-

дится в глубину руки, в запястье и локоть, но лишь после длительной практики, в результате которой эти части будут мощно заполняться энергией, имеет смысл пытаться проводить ее дальше в плечо, через ключицу и грудину в нижний даньтянь, а уже оттуда, через промежность и ногу — в центр опорной стопы. Работая над двумя первыми этапами, можно не задумываться о выдохе, однако после проведения Ци к даньтяню выдох используется для опускания ее в опорную ногу. При этом промежность и анус легко втягиваются, а пальцы стопы как бы «вцепляются» в землю.

Длительное выполнение этой формы накапливает энергию в каналах, мышцах и сухожилиях, а на продвинутых этапах, как предполагается традицией, — в костных тканях и костном мозге. Безусловно, приближение к подобному результату требует отдельной проработки упражнения вне комплекса.

### ***Примечание***

Говоря, что «рука проходит перед лицом», мы не вполне точно характеризуем движение, поскольку и корпус, и само лицо также поворачиваются, повинувшись пояснице — просто рука проделывает это чуть быстрее, ни на миг не выпадая из «луча» зрения и внимания. При этом желательно, чтобы указательный палец был, по возможности, почти вертикален, подавая добрый пример всей ладони. Чтобы исполнение стало глаже и комфортнее, мысленно «привяжите» дыхание к верхней руке, а именно — к ее повороту и опусканию. Ведь выдох естественно соотносится с опусканием, не так ли?

В стиле Чэнь-ши тайцзи-цюань используют более динамичную разновидность этой формы. Она заметно сильнее растянута по горизонтали, и кисти проводят перед собой, также развернув горизонтально ладонями наружу, однако это способствует активному выносу энергии вовне, что полезно для боя, но не для цигун.



Описанный выше спокойный вариант «юнь-шоу» характерен для Ян-ши тайцзи-цюань, и в качестве отдельно взятого упражнения прекрасно восстанавливает дыхание после интенсивной работы. Когда вам захочется просто «подышать» или успокоить нервы, тотчас уподобляйте свои руки облакам, но алгоритм следует упростить: в одну сторону вдох, в другую — выдох. Строго говоря, вышеизложенный тип координации можно назвать мастерским ввиду крайне малой скорости (а чем медленнее, тем труднее) и, на первый взгляд, не вполне естественному порядку действий. Разумнее начинать с того, что удобнее, постепенно переходя к более сложной работе.



**Форма 10. «Облачные руки»**

## Форма 11. «Ловить рыбу, смотреть в небо»

Переводят название по-разному: «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо» или даже «Вычерпывание моря, наблюдение неба». Это первая их трех форм, выполняемых в позиции «гун-бу».

### **Исполнение**

Чтобы эта и две последующие формы имели классические очертания, нужно соблюсти правильность позиции «гун-бу», что, в свою очередь, требует соблюдения алгоритма выхода в эту стойку. В тайцзи-цюань используется метод «пустого шага»: перенесите вес тела на левую ногу и маятниковым движением (центр вращения — колено) вынесите опустевшую правую вперед, притянув носок на себя так, чтобы пятка мягко, но отчетливо и плотно коснулась земли (фигура 1). Опорная нога при этом дает вполне ощутимую просадку.

Величина выноса, или «шага», не должна вызывать потери равновесия или желания качнуться вперед. Хорошей проверкой качества «пустоты» служит возможность тотчас после касания отдернуть ногу обратно, снова подать ее вперед, опять убрать, и так далее. Проще говоря, шагающая нога должна двигаться, не увлекая за собой тело. Лишь после утверждения пятки мы вправе начать переход, чтобы на переднюю ногу в конце концов ушло 60% веса. Траектория ноги абсолютно прямолинейна, как говорится — из точки «А» в точку «Б». Таким образом, расстояние между ступнями и по ширине, и по длине не превысит размаха плеч. Особенного внимания требует поначалу первый параметр — ширина («база») стойки, ибо новички так и норовят свести ее к нулю, раз-

местив стопы на одной линии, что катастрофически снижает боковую устойчивость.

Поскольку взаиморасположение ступней таково: передняя носком точно вперед, задняя — под углом  $45^\circ$  вбок, то любой шаг предполагает изначальную раскрутку той или иной стопы на данный угол. Чтобы избежать необходимости делать это, поступаем просто: шагаем не вперед, а на  $45^\circ$  вбок, и задняя ступня автоматически оказывается в искомом положении.

Вернемся к форме. После того как ваши «облачные руки» опустились к бедрам, медленно вдохните и на выдохе сделайте «пустой» шаг правой ногой вправо, как описано выше. Одновременно с «вливанием» веса в ногу начинайте наклон вперед, скрещивая руки перед коленом, как скрещивали их в форме №4 «Разгонять облака». В целом это напоминает зачерпывание, или ту самую «ловлю рыбы», поскольку кисти тотчас выворачиваются на себя ладонями вверх (фигуры 2 и 3). Это начало вдоха. Затем скрещенные руки поднимаются в зенит и в самой верхней точке траектории (слегка прогнувшись назад, посмотреть в небо) расходятся в стороны. Не опуская их слишком низко (вдох завершен, начинается выдох), входим в следующий цикл. Выполняем от трех до 9–12 раз.

Крайне важна смена правой половины формы на левую, без изломов и деформаций. Опустив с выдохом руки, на вдохе чуть толкаемся пяткой правой ноги, возвращаем ее к себе и касаемся носком пола таким образом, чтобы после загрузки стопы образовалась стандартная базовая стойка с параллельными ступнями на ширине плеч. В этой фазе корпус еще немного развернут вправо. С выдохом перезагружаем ноги и, проходя через фронтальное положение, доворачиваемся на тот же угол влево.

Стопы поменялись ролями: правая «укоренена», а левая пуста и касается земли пальцами (позиция «суй-бу»). Но это мимолетное положение, и на остатках выдоха мы

шагаем влево-вперед под углом  $45^\circ$ , возобновляя «ловлю рыбы». Количество повторений в одну и другую стороны должны быть одинаковы.

### ***Энергетика***

Когда скрещенные руки поднимаются вверх, давление в колене и опорной стопе увеличивается, но в момент полного распрямления и прогиба напряжение частично снимается и переходит в поясницу. Такой механизм стимулирует центр юн-цюань и создает условия для вытягивания «земной» Ци и энергии «ножных» каналов к почкам и нижнему даньтяню. Наклоны и прогибы массируют почки, усиливая поступление свежей и вынос «грязной» Ци.

Если намыленную губку окунуть в проточную воду и начать сдавливать и отпускать, она очень скоро освободится от мыла. Очевидно, для этого необходимо соблюдение двух условий: наличие проточной воды и физическое вмешательство. С внутренними органами так же — одного механического воздействия мало, и, сколько бы мы ни терли печенку или селезенку, облегчение будет временным, так как необходима еще обильная циркуляция крови и Ци через объект массажа. Данное упражнение, как большинство в тайцзи-цигун, производит массаж на фоне принудительной циркуляции, чем и объясняется устойчививость оздоровительного эффекта.

В конечной фазе распрямления, когда руки чуть разошлись над головой, а глаза смотрят вверх, Ци от поясницы вытягивается вверх. Линь Хоушэн рекомендует в сей момент испытать чувство благодарности Небу, что, видимо, способствует трансформации Ци в Шэнь.

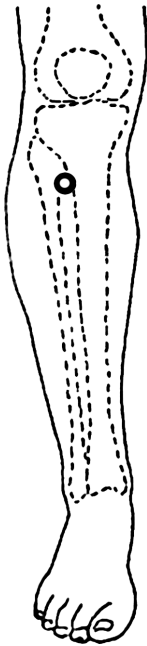
### ***Примечание***

Существует мнение, что эту, равно как две последующие формы, связанные с шагами, следует начинать с левой ноги в левую же сторону, то есть в порядке, обратном

описанному. В этом есть доля правды, поскольку большинство комплексов и тао-лу действительно начинаются с шага влево. Как бы там ни было, изучив схему движений, не составит труда поменять их очередность.

Не имеет значения, какая рука в момент скрещивания окажется изнутри, а какая снаружи, поскольку среди самих патриархов в этом вопросе мнения делятся приблизительно поровну. Однако есть основания полагать, что скрещивание рук должно происходить точно напротив колена, никак не ниже, поскольку при этом дополнительно активизируется «коленный центр», а именно — точка цзу-сань-ли (меридиан желудка), справедливо именуемая точкой «от ста болезней», обладающая широчайшим спектром действия.

Есть красочная легенда, звучащая примерно так:



*«Однажды некий китайский император пожелал увидеть самых старых жителей страны, и через некоторое время к нему привели старика со старухой, которые поклялись, что им по двести лет от роду. Ситуация повторилась через полвека — сын императора увидел перед собой те же реликты. Но самое большое удивление испытал внук пытливого геронтолога, также узревший неувядающую чету. На вопрос, в чем состоит метод, бодрые долгожители охотно ответили: всего-то несколько раз в год прижигать «точку ста болезней».*

Трудно поверить, будто с помощью нехитрого приема всякий смертный проживет до второго пришествия, но то, что в холодное время года крайне полезно и приятно если не прижигать, то тщательно прогревать данные точки — факт. Меридиан желудка

относится к постоянным «янским» каналам, и чудесная процедура напрямую вливает в него рафинированную Ян-Ци. Прогреть лучше всего так называемыми тибетскими ароматическими палочками, не имеющими внутри лучины, а скатанными из смеси трав на клею. Тлеющую штуквину надо держать над точкой так, чтобы сохранялось ощущение легкого жжения, но без повреждений кожи. Палочка горит как раз столько, сколько нужно, — около 20 мин. Лучше прогреть одновременно обе ноги.

Существуют нюансы, связанные с лунными фазами. В наиболее общем виде они выглядят так: нельзя практиковать аутодафе в пик полнолуния (плюс-минус два дня), и напротив — рекомендуется жечь брненное тело на растущем светиле, сразу после новолуния.

Расположение точек можно отыскать в любом пособии по рефлексотерапии, но если вам недосуг, вот простая схема: цзу-сань-ли находятся чуть ниже сустава, к внешней стороне от середины голени. Если положить ладонь на колено так, чтобы верх коленной чашечки пришелся в сгиб запястья, а кисть свесилась вниз, то отставленный безымянный палец ляжет почти на точку. Но нам нет особой нужды в прецизионной топографии, ведь мы хотим не колоть, а греть более или менее широкую зону, в которую уж наверняка попадет искомый центр.

### ***Возможные ошибки***

Согнутая спина, что препятствует свободному течению Ци в заднесрединном меридиане и в «малой орбите» вообще. Излишне широкая или, наоборот, узкая стойка.



**Форма 11. «Ловить рыбу, смотреть в небо»**



## Форма 12. «Толкать Волну»

А также: «Толкание волн» или «Отталкивать волну, помогая прибою», что довольно ясно указывает на характер движения.

### **Исполнение**

Окончание «ловли рыбы» застало нас в левой позиции «гун-бу», развернутыми на  $45^\circ$  влево, — и руки, воздетые к небесам, с выдохом опускаются вниз. Переход выполняется в описанной выше последовательности: на вдохе мягко оттолкнуться пяткой левой ноги (не выпрямлением в колене, а дергивая носок на себя) и занять фронтальную позицию, но левая пятка приподнята. С выдохом перезагружаем ноги (левую пятку опустить, правую оторвать от земли), слегка доворачиваемся вправо, делаем «пустой» шаг и переносим вес тела вперед, формируя классическую «гун-бу». Выдох окончен, руки внизу.

Снова мягко толкнитесь пяткой (начало вдоха), сместите вес на заднюю ногу, и чуть откиньтесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки сгибаются в локтях и притягиваются на себя (фигура 1). Немного проседаем вниз, словно все тело тает, как снеговик весной, припечатываем правую ступню полностью к полу и опускаем руки почти к поясу (вдох завершен). С выдохом, переходя в «гун-бу», толкаем ладонями снизу-вверх-вперед. Затем вдох, откат — и форма повторяется снова, сколько положено.

Необходимо отслеживать и строго соблюдать два момента:

— траектория движения рук не должна иметь острых углов, она скруглена и каплевидна;

— толчок ладонями происходит абсолютно синхронно с переносом веса вперед в «гун-бу». Если общее дви-

жение тела по какой-то причине прекратилось, руки не имеют права завершать толчок самостоятельно. Впрочем, когда вы хорошо прочувствуете руководящую роль даньтяня или хотя бы живота вообще, вы поймете, что толкаем-то мы на самом деле им, а руки лишь передают усилие.

Отразив требуемое количество «волн» вправо, меняйте позицию на левую (фигуры 5, 6-я) и «воюйте» снова.

### ***Энергетика***

Это упражнение является классическим способом объединения «внутреннего» и «внешнего» — имеется в виду координация толчка с «излучением» Ци из нижнего даньтяня в ладони и стопы и возвращение Ци в даньтянь при откатывании назад. На вдохе Ци проводится от носа через нёбо, язык, горло и грудину (то есть по каналу жэньмай) в нижний даньтянь. На выдохе Ци поднимается из даньтяня к точке тань-чжун, расположенной в центре груди, между сосками (точка коммутации среднего даньтяня с каналом жэньмай), где поток раздваивается в направлениях подмышечных впадин и далее следует к ладоням по каналу перикарда (см. схему, стр. 77). Это первый этап освоения энергетической подопки формы.

На втором этапе, наряду с проводкой Ци вверх, в ладони, нужно также опускать ее из даньтяня в промежность, к точке хуэй-инь. Там поток снова разделяется надвое, энергия идет по задней стороне бедер, через икроножные мышцы к внешней стороне лодыжек и, ныряя сбоку под ступню, прибывает в точки юн-цюань. Это все выдох. Как мы видим, что здесь используются меридианы почек и мочевого пузыря.

Таким образом, стимулируя, кроме «малой орбиты», каналы в руках и ногах, мы способствуем раскрытию «большой орбиты», что является фундаментом незыблемого здоровья, имея притом неоценимое значение для боевого применения любых приемов.

Если у вас возникли трудности с проводкой Ци описанным способом, можно упростить задачу и попытаться достичь циркуляции, представляя, что в момент толчка ладони упираются в уплотнившийся воздух, а ступни — в земную твердь.

### ***Примечание***

Ведущим образом в «делании» данной формы должен стать образ тяжелой и медленной морской волны, которая накатывает на вас, не встречая сопротивления, а затем вы помогаете воде отхлынуть, следуя ее динамике и слегка «подталкивая в спину». Когда, сместившись назад, мы опускаем руки к животу, нужно «усадить» запястья, чтобы пальцы развернулись вверх, а ладони пошли вперед, готовясь толкать.

Не рекомендуется (!) затрагивать энергетические аспекты прежде, чем рисунок дыхания и «физика» станут совершенно автоматическими. Как и предыдущая, эта форма может начинаться в левую сторону, завершаясь правой. Именно исходя из такой ориентации дано ниже следующее описание.

### ***Возможные ошибки***

Желание (и его реальное воплощение) именно толкать волну, прилагая физическое усилие вместо того, чтобы «следовать» ее перемещению, лишь слегка «помогая» в плавном, спокойном движении огромной, тяжелой массы прозрачной воды. Если образ сформирован правильно и «погружение» в него состоялось, вы ощутите явную пульсацию как бы внешней, сторонней силы, абсолютно необоримую, но вместе с тем неопишимо приятную, будто ваши тело и сознание вошли в резонанс с дыханием океана.



**Форма 12. «Толкать волну»**

## Форма 13.

### «Голубь раскрывает крылья»

Также называется иногда «Летающий голубь расправляет крылья». Упражнение похоже на форму «Расправить грудь», но выполняется не в статике, а на фоне маятникового переноса веса тела вперед и назад в позиции «гун-бу», и руки не опускаются всякий раз вниз.

#### **Исполнение**

Выполняем ставший привычным переход через центр, однако дыхание распределено по-иному: толкнув на выдохе «волну», со вдохом откатываемся назад и принимаем фронтальную стойку, сопровождая опускание рук выдохом. Правую стопу просто ставим на землю, с носка к пятке, но левую не трогаем, и на какой-то момент оказываемся в стандартной спокойной стойке с ногами на ширине плеч. Затем на вдохе чуть доворачиваемся влево, освобождаем ногу и делаем «пустой» шаг.

Вдох окончен, с выдохом переносим вес вперед, в «гун-бу». Одновременно поднимаем руки перед собой на уровень груди (не выше плеч) так, чтобы между ладонями осталось около 20 см пустоты. Лишь только движение иссякнет и тело придет в крайнее переднее положение, начинаем на вдохе откат, толкаясь в пол пяткой и загружая заднюю ногу. При этом руки раскрываются, но не уходят за спину, а словно охватывают большой-пребольшой раздувающийся шар. Затем, выдыхая, снова накатываемся вперед, сводим руки — и так нужное число раз, пока не настанет пора заняться правой половиной упражнения.

#### **Энергетика**

В этой форме можно дать свободу Ци отыскивать пути внутри тела, лишь краем сознания контролируя «ра-

стяжение» и «сжатие» между ладонями. Когда они расходятся — будто тянется невидимая резина, ладони округляются, при сближении — образ сопротивления среды, ладони становятся более плоскими. Впечатление должно быть таким, как при игре с магнитами.

Форма приучает чувствовать Ци за пределами тела, вызывает мощную циркуляцию во всех «ручных» меридианах и укрепляет соответствующие им органы. Скоординированный с дыханием и движением рук перенос веса с ноги на ногу «открывает» точки юн-цюань, способствуя оживлению и накоплению Ци в каналах.

### ***Варианты исполнения***

Можно попробовать непрерывное чередование сторон. Возможно, вам понравится каждый раз менять направление — шагая то туда, то сюда. Это внесет приятное разнообразие и бодрую динамику.

### ***Примечание***

Линь Хоушэн рекомендует во время наката вперед отрывать пятку задней ноги. Это прекрасно вписывается в образ «маятника» и в какой-то мере сглаживает форму, делая движение округлым и мягким, однако тут есть скрытая опасность. Если вы предполагаете заниматься цигун, и только цигун, бояться нечего, но коль скоро вы в будущем планируете изучать какую-нибудь разновидность единоборств (даже тайцзи-цюань), пятку лучше не трогать.

Дело в том, что все разновидности выпада вперед (гун-бу, зэнкуцу-дачи и т. п.) требуют ни при каких обстоятельствах не отрывать пяток от пола, поскольку именно через них реализуется толчковое усилие. Сместив контакт с землей вперед, на носок, и даже чуть-чуть разгрузив пятку, мы порождаем слабое звено в цепи протекания энергии к атакующим рукам. Без плотного контакта всей плоскости ступни с поверхностью земли ваши толчки и удары лишатся пробивной силы, «опустеют», сохранив

притом вполне классическую внешнюю форму. Выполняя «толкание волн» с отрывом пятки, мы день за днем нарабатываем пагубную (с боевой точки зрения) привычку, которая когда-нибудь подведет нас в самый неподходящий момент.



**Форма 13. «Голубь раскрывает крылья»**

## Форма 14. «Удары кулаком»

А также: «Наносить удары кулаком выпрямленными руками», «Выпрямление рук, удар кулаком» и, наконец, целая «поэма»: «Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком». Но это, как ни странно, почти исчерпывающее описание внешней стороны формы.

### **Исполнение**

Изрядно натрудив наши «крылья», возвращаемся в центральную стойку (выдох). Теперь мы должны принять позицию «всадника», для чего на вдохе загружаем правую ногу, а «опустевшую» левую выносим вбок и касаемся пальцами земли. Одновременно с перераспределением веса руки оттягиваются назад, кисти легко, без напряжения, собраны в кулаки. Затем с выдохом осознанно (!) опускаем пятку левой ноги, придав стопе нормальное положение, и смещаемся влево в «ма-бу». Позвоночник прям и вертикален, «хвост» поджат, центр тяжести строго посередине, колени согнуты так, будто мы не стоим, а сидим на высокой скамейке. Выдох окончен.

Дальше все происходит точно, как в форме «Толкать ладонями», только здесь кулаки. Вынося с мощным вдохом руку, представьте, что происходит выброс втянутой ступнями энергии через переднюю часть кулака. Ни в коем случае не шевелите второй рукой, пока первая не вернется на место и поясница не совершит свой вращательный «замах».

### **Энергетика**

Упражнение ставит и с блеском решает те же задачи, что и форма «Толкать ладонями», однако разогрев, достигнутый после выполнения предыдущих движений, позволяет провести его на более высоком энергетическом



уровне, вызывая значительный подъем «духа» Шэнь и пробивая возможные застои Ци.

### ***Примечание***

Следите, чтобы в конечной фазе кулак не поднимался выше уровня плеч. Идеальная высота — середина груди. Нужно лелеять ощущение, будто разворот поясницы выталкивает пассивную руку вперед.

### ***Варианты исполнения***

Ряд пособий предлагает делать вынос рук на выдохе. В этом случае форма становится проще по энергетике, ничем не отличаясь от прямолинейной боевой работы «проникающего» удара. Если вы практикуете или собираетесь начать постижение каратэ, тазквондо, жестких «внешних» стилей ушу и т. п., работа на выдохе совершенно необходима. Кулак при этом вылетает вперед заметно энергичнее, повинуюсь, как и положено, толчку поясницы, а в целом движение напоминает пружинистый всплеск с едва заметной задержкой, или фиксацией кулака в крайнем переднем положении, после чего он на вдохе легко и стремительно оттягивается назад (в японской терминологии это называется «хики-те», то есть «уходящая рука»).

При правильной координации и непременно после обретения более или менее ощутимого опыта вы обязательно почувствуете своеобразную «твердость» удара, несмотря на всю полагающуюся расслабленность. Если таким образом нанести реальный удар в корпус даже очень массивного агрессора, он, скорее всего, рухнет, будто застреленный, потому что выброс Ци, минуя какие угодно наслоения мышц, поразит внутренние органы, прежде всего сердце, печень и другие, наполненные кровью. Но, повторяем, подобный результат достигается длительными тренировками и только в расслабленном состоянии.



**Форма 14. «Удары кулаком»**

## Форма 15. «Полет лебедя»

Варианты названий звучат истинной музыкой в ушах орнитолога: здесь и «Полет гуся», и «Парящий орел».

### **Исполнение**

Для перехода к этому упражнению нет необходимости менять стойку. Оставаясь в «ма-бу», в последний раз с выдохом возвращаем кулак на пояс и сразу даем рукам возможность слегка опуститься вдоль бедер, тотчас на вдохе плавно подняв их через стороны до уровня плеч.

Кисти свободно свисают, будто к центру ладоней прикреплены нити, а на нитях маленькие гири. Или другой образ — точками лао-гун «вытягиваем» из земли ее Ци. Далее с выдохом, достаточно сильно приседая, позволяем рукам «тонуть» до пояса. Запястья и ладони «выдавливаются» книзу, спина абсолютно прямая. И снова вверх, потом вниз — пока не надоест, а случится это скоро, так как при качественном исполнении глубокий просед мгновенно утомляет мышцы ног, учитывая крайне медленный характер движений, строго согласованный с дыханием. Шесть повторов можно считать оптимальной цифрой, а девять или двенадцать осилит не каждый.

### **Энергетика**

Приседая на выдохе, нужно создать ощущение погружения стоп и ладоней в прохладную земную субстанцию или воду, точки лао-гун и юн-цюань слегка «выдавливаются» наружу, пальцы осознанно расслабить. На вдохе поднимаемся, пальцы ног упираются в землю, отжимая центр стопы. Ладони округляются, но указательные пальцы чуть тянут вверх, остальные приспущены. Таким образом, стопы и ладони работают, как вантуз,

качая энергию. Крестец и поясница расслаблены, анус легко вобрать, макушка стремится к звездам.

Такой алгоритм движений позволяет «земной» Ци беспрепятственно пройти через ладони и стопы, заполняя собой каналы и охлаждая горячую Ци, что всегда является желанной целью практики. Можно сказать, что форма представляет собой динамический вариант известного «Дыхания четырех врат» (за вычетом пятых — головы). Существует также иной принцип группировки «врат», в котором первая их пара — стопы и ладони, а вторая — макушка и промежность, однако это не наш случай.

### ***Варианты исполнения***

Если стойка «всадника», да еще предельно низкая, доставляет страдания и заставляет напрягать всю волю и силы для ее поддержания, лучше методом проб найти лично для себя такой вариант, который позволит больше заботиться о Ци, чем о трясущихся коленях. Это — как в церкви: лучше сидя думать о Боге, чем стоя о больных ногах. Критерий правильности — разумный комфорт.



***Форма 15. «Полет лебедя»***

## Форма 16.

### «Вращать маховик»

Иначе — «Летающее колесо вертится по кругу». Непонятно и страшно, наподобие «летающей гильотины».

#### **Исполнение**

Побыв «белым лебедем», в очередной раз на вдохе поднимаемся из проседа, но теперь, слегка толкнувшись носком левой (или правой) ноги, смещаем вес и с выдохом водворяемся в привычную центральную стойку.

Сейчас же начинаем следующий вдох, синхронно с которым руки поднимаются вправо-вверх, проходят зенит, опускаются слева, проходят центр и устремляются на второй круг. Направление вращения может быть любым, но геометрическая правильность окружности обязательна. Подъем — вдох, опускание — выдох, однако граница фаз размыта.

Порой возникают вопросы относительно расположения ладоней. По этому поводу можно сказать: ладони, развернутые к себе, взаимодействуют с Ци тела и «оболочки», занимающие некое среднее положение, — нейтральны, направленные вовне — вступают в контакт с Ци окружающего пространства. Описанную здесь форму можно рекомендовать в качестве универсальной.

Разумеется, руки плавают не сами по себе, а сопровождаются (точнее, направляются) движениями поясницы и едва заметным сдвигом центра тяжести влево и вправо. Общий принцип — сколько вращений в одну сторону, столько же — в другую. Изменение направления происходит тогда, когда руки внизу, но оно не должно быть резким. Вспомните, как разворачиваются трамваи в конце маршрута — вагон движется по более или менее плавному кольцу или петле. Так вот, ладони проделывают то же самое, причем бал правит поясница.

## ***Энергетика***

Вне зависимости от нашего осознания мы постоянно пребываем во взаимодействии с потоком Вселенской Ци, а любые вращательные движения немедленно и автоматически выводят это взаимодействие на иной, более высокий качественный уровень, усиливая циркуляцию и «уплотняя» Ци во всех каналах тела. Кружа руками и разворачивая поясницу, целенаправленно думайте о своей неразрывной связи с океаном космической энергии, стараясь почувствовать, как эти движения наполняют вас свежестью и возвеличивают дух.

## ***Варианты исполнения***

Можете поэкспериментировать с диаметром круга и степенью выпрямления рук, подыскав для себя наиболее комфортный вариант, в котором «физика» и работа мысли соединились бы самым гармоничным образом.

## ***Возможные ошибки***

Самая характерная и почти неизбежная для всех новичков — вращение руками независимо от остального тела, что, впрочем, относится к абсолютно всей нашей практике. Поэтому с самого начала целенаправленно, волевым усилием заставляйте себя (пусть даже с избытком) двигать поясницей и корпусом, как будто ваши руки чуть-чуть парализованы, и вы волей-неволей помогаете им всем телом. Здесь лучше перестараться (со временем пройдет), чем остаться колодой с конечностями. Вспомним базовый принцип: если движется хотя бы один палец, никакая часть тела не может оставаться в покое. И наоборот: если вы хотите остановить даже один палец, все тело должно замереть! Повторяем — поначалу это требует умственных приказов, но быстро входит в привычку.



**Форма 16. «Вращать маховик»**

## Форма 17.

### «Топать ногой, бить по мячу»

Варианты названий — «Топающий шаг, хлопанье мяча» или «Ударить по мячу с притопом» — почти в равной мере поясняют характер движений.

#### **Исполнение**

Когда руки с выдохом опустились по кругу вниз, поднимите на вдохе левую ногу и правую руку так, как показано на фото. Заметим, что ладонь не следует вздвигать выше плеча, а колено — выше пояса. Лишь только движение иссякнет, достигнув крайней точки, расслабленно и словно с облегчением «сбросьтесь» с выдохом вниз, мягко топнув ногой в пол, а рукой упруго «хлопнув по мячу» на высоте пояса.

Кисть не должна провалиться к бедру, она «отскакивает» от воображаемого мяча. Затем измените форму, проделав то же в зеркальном отображении, и так далее. Показателем правильности «делания» служит своеобразная вибрационная волна, сбегаящая по телу от макушки к ступням. Это недостижимо без полнейшего и привычного расслабления всех групп мышц.

#### **Энергетика**

Топая и ударяя, делайте это легко и радостно, громко заявляя подлунному миру (и соседям внизу) о себе, сбрасывая все лишнее, что смущает Дух. Земля обязательно и незаметно сама заберет от вас «многия скверны». Традиционно считается, что вибрация, пробегающая по телу в момент удара ноги, не только благотворно сказывается на многих внутренних процессах, но и «срывает» или «открепляет» сгустки «загрязненной» Ци, навсегда хороня их в недрах планеты.



Почти прямым аналогом этой формы является упражнение «Скакать на коне» из популярного комплекса «Бадуаньцзинь», а также все аналогичные приемы, связанные с привставанием на носки и сбросами вниз. Строго говоря, любую из этих форм обязательно нужно выполнять в конце всякой тренировки, непосредственно перед «закрытием» Великого предела, чтобы сами собой ушли в землю большие и малые застои Ци, о которых мы порой даже не подозреваем.

### ***Варианты исполнения***

Если есть желание или необходимость в мягком, щадящем режиме, необязательно поднимать ногу высоко на воздух. Вполне достаточно оторвать от земли пятку, а затем снова нагрузить ее с притопом. Но такая работа является гораздо более утонченной, нежели базовый вариант, так как требует навыка в расслаблении мышц, общей координации и опыта в «сбросах». Можно сказать, что это — гораздо более «внутреннее» делание, доступное не вдруг.



**Форма 17. «Топать ногой, бить по мячу»**

## Форма 18.

### «Закрывать Великий предел»

Попадают названия типа: «Надавливая ладонями, разглаживать воздух», «Успокоение жизненной энергии Ци», а также их симбиоз — «Надавливание ладонями, успокоение жизненной энергии Ци». Невольно думается о краткости, которая сестра таланта.

Эта форма, именуемая по-китайски «Хэ Тайцзи», является обязательным завершающим штрихом любой работы с энергиями, да и вообще любых упражнений. Ею оканчивается каждый комплекс, и нельзя произвольно прерывать занятия на каком угодно этапе, не «закрыв» его. Более того, даже если речь идет не о комплексе, а всего лишь о единичном, эпизодическом движении, отработке какой-нибудь его фазы, переход к чему угодно иному должен происходить через «закрытие». Ведь не встаете же вы из-за стола, точно вурдалак, с куском мяса в зубах, или с клоком борщевой капусты, свисающей на грудь!

#### **Исполнение**

На вдохе руки поднимаются вдоль живота ладонями вверх до уровня бровей. Там, против верхнего даньтяня и точки инь-тан, они разворачиваются ладонями вниз и на выдохе «тонут» обратно к нижнему даньтяню. Колени, как и в предыдущих формах, едва заметно разгибаются и сгибаются, то ли сопровождая движения рук, то ли порождая их. Количество повторов стандартное — три, шесть, девять и так далее.

#### **Энергетика**

Когда руки движутся вверх вдоль канала жэнь-май, Ци, отчасти автоматически, отчасти сознательно, проводится из нижнего даньтяня через средний — к верхнему, а когда руки опускаются, продельывает путь в обратном

порядке. Очень важно не таскать конечности туда-сюда бездумно и машинально, а стараться отслеживать энергию, создавая образ ее протекания и отмечая этапы прохождения даньтяней. Такой «челнок» делает Ци более плотной и устойчивой по отношению к рассеивающим факторам, регулирует равновесие Кань/Ли и гармонизирует циркуляцию в каналах.

Выполнив последнее «погружение», следует прикрыть глаза, расслабиться и постоять 2–3 минуты, не думая ни о чем, потом потереть ладони до появления тепла и легко помассировать ими лицо и волосяную часть головы. Скопившуюся слюну обязательно сглотнуть в три приема, мысленно направив ее в нижний даньтянь (те, кто, подобно верблюдам, лелеет дурную привычку плевать на землю, попросту разбазаривают драгоценный эликсир, до предела напитанный энергией).

### ***Варианты исполнения***

Мы даем полный цикл, которым должна «закрывать-ся» вся тренировка, а также любой более или менее сбалансированный комплекс. Количество повторений при этом — не менее трех. Если же вас прервали во время занятий, и нужно сделать короткую паузу, достаточно один раз выполнить слегка урезанное «закрытие», поднимая руки к груди (до точки тань-чжун) и проводя Ци между средним и нижним даньтянем.

Комплекс окончен. Но, как бы вы ни спешили, постарайтесь побыть в этой точке пространства еще хотя бы несколько минут, чтобы растревоженная энергетика среды пришла в гармоничное состояние. Если сразу уйти с «наэлектризованного» места, можно почувствовать некоторую слабость, пустоту или неопределенность, будто вас выгнали в полночь из постели. Постояв немного, вы сами поймете, когда «пора».

Трехкратные повторения каждой формы являются легкой разминкой и приятным, но не вполне серьезным



**Форма 18. «Закреть Великий предел»**

делом. Реальные результаты обнаружатся с выходом на 6, лучше — на 9 раз, при условии соблюдения как минимум «внешних» компонентов.

Кстати, о результатах. Не ждите чудес, тем более немедленных. Затяжные телесные скорби, именуемые современной медициной хроническими, на удивление устойчивы к любым воздействиям. Наживаются они годами, и тщетно пытаться избыть их за месяцы необременительных занятий. Тайцзи-цигун не узко-лечебный, а оздоровительный и профилактический метод общего плана, хотя нормализация энергетической картины тихо и незаметно сводит на ноль многие проблемы. Например, иногда происходит рубцевание язв желудка и всевозможных кишок, однако в полной мере цигун-терапии (на описываемом здесь уровне) подвластны лишь функциональные расстройства, не перешедшие в фазу органических поражений.

По прохождении этапа освоения вы вправе ожидать:

- ❖ явного улучшения самочувствия;
- ❖ исчезновения гнетущей усталости;
- ❖ появления легкости в теле и четкости мыслей;
- ❖ блеска глаз, ясности восприятия и т. д., но (!) — при

условии **ежедневных** занятий. Воскресно-субботний отдых невесть от чего сведет недельную наработку в прах.

Крайне желательно (в общем-то обязательно) перед исполнением форм провести хотя бы пять минут в какой-либо статике, сидя или стоя, чтобы успокоить дыхание и мысли, скопив заодно малую толику Ци. Нелишнее проделать то же после тренировки, коли есть время.

Повторяем — все формы можно делать на «прямом» дыхании, хотя в некоторых (4, 6, 8, 9, 11, 14 и 15) естественнее и результативнее работает «обратное», переходить к которому можно лишь после освоения его вне комплекса, когда оно станет привычным и комфортным.

Сам по себе момент изменения дыхания несложен и скор. Если вы делаете вдох, выпячивая живот, то сможете продолжать, слегка подтягивая нижнюю часть брюшины, как принято в «обратном» способе. Или, наоборот — можно выдохнуть, расслабляя и выпячивая живот еще больше. Совершенно аналогично «прямой» выдох легко сменяется «обратным» вдохом, и так далее. Во всяком случае при работе такая перемена не вызывает проблем. Вместе с тем не возбраняется использовать только «обратный» цикл во всех восемнадцати формах. Категоричных требований здесь нет и не может быть, просто различные упражнения четче выявляют свой потенциал на каком-то одном, наиболее близком им дыхании.

Не рекомендуется переставлять формы местами, но как исключение допустимо выполнять только часть из них или повторять самые излюбленные большее число раз, хотя и это не вполне разумно, поскольку комплекс великолепно уравновешен и продуман по энергетике так, что лишь классический ход событий обеспечивает прямой и безопасный путь к успеху. Всегда помните — каким бы трудным или странным ни казалось упражнение, оно удивительно быстро становится понятным, удобным и простым.

***Желаем удачи!***

Umo,  
zge,  
kozga?



Тот, кто странствует во внешнем,  
ищет совершенства в вещах.  
Тот, кто заглянул в себя,  
находит удовлетворение в себе самом.

*Ле-цзы*

Здесь мы должны подробнее остановиться на многочисленных сопутствующих факторах, которые способны либо заметно упростить и облегчить процесс освоения упражнений, либо, наоборот, превратить занятия в муку мученическую без надежды на успех.

Разумеется, большинство рекомендаций уже не раз упоминались то тут, то там, но хорошие советы никогда не пропадают всуе, особенно в таком хитроумном и полном ловушек деле, как вся эта «китайская грамота». Будь вы трижды прошедший огни и воды адепт с полувековым стажем манипулирования девятью разновидностями Ци, совсем не вредно повторить азы, тем более, что они имеют коварное свойство затираться в памяти. То есть, знать-то мы знаем, но не используем в должной степени или используем машинально, а нужно — осознанно, и так далее. Как тут удержаться и не привести хрестоматийный эпизод, якобы имевший место с основателем Сётокан каратэ-до Фунакоши Гичином? Говорят, уже на смертном одре (а прожил крепкий старик 89 лет) он прошептал ученикам: «Какая досада! Ведь только-только я понял, как правильно бить кулаком!».

Первое слово в названии этой главы — вопрос **«Что?»**. Соответственно, он вынуждает пуститься в разъяснение всевозможных аспектов внешнего плана, так как именно они сплошь и рядом ускользают из-под контроля, и те, кто дерзнул осваивать тайцзи-цигун и прочие премудрости «с нуля», должны обратить на эти мелочи самое пристальное внимание.



### ***Непрерывность и единство потока силы***

Это значит, что в процессе выполнения упражнений сила постоянно и непрерывно переходит от одной части тела к другой. Работая, нужно представить свои мышцы, связки и суставы широко расправленными, чтобы энергия могла струиться абсолютно свободно. Как известно, любое, даже самое маленькое и незаметное мышечное напряжение представляет для Ци серьезное препятствие, поэтому так назойливо и часто мы вынуждены повторять надоевшие речи о важности расслабления. Всякое внешнее движение должно содержать в глубине безостановочную силу. Плавно, непрерывно и равномерно движется поток — когда рука выталкивается вперед и когда она возвращается обратно, когда предплечье отклоняется в сторону или внутрь, когда взгляд обращается на средний или большой палец, либо в центр ладони.

По мере обретения опыта все легче и легче становится распределять внимание между узловыми пунктами циркуляции. В то время как главным центром остается (чаще всего) нижний даньтянь, какую-то долю осознания необходимо задерживать на ступнях и ладонях, чтобы наши «врата» не захлопнулись; на точках инь-тан и тань-чжун, чтобы активизировались верхний и средний даньтяни, и т. д. Строго говоря, в большем или меньшем отсвете внимания должно пребывать все тело, от пяток до макушки, поскольку с «потерей» любого участка поток в этой зоне утрачивает единство, и целостность картины нарушается.

У начинающих мысли скачут: «Что делать дальше? Правильно ли я это делаю?» и т. п. Но по мере того, как проблемы «физики» отступают на второй план, а движения обретают естественную привычность, мы легко направляем освободившиеся ресурсы ума на отслеживание тонких аспектов, на которые раньше не хватало времени. Однако помните, что концентрация внимания

вовсе не означает отключение от внешнего мира. Занимающийся, несмотря на сосредоточенность, продолжает осознавать (но не фиксировать) все, что видит и слышит. В этом состоит отличие от сомнамбулических состояний разной степени глубины, главное свойство которых — замкнутость на себя и полная отстраненность от раздражителей.

### ***Дыхание, соотнобразующееся с движением***

Тип дыхания и координация его фаз с теми или иными движениями указаны в описании форм, но это лишь контрольные пункты, с помощью которых мы делаем привязку «внутреннего» к «внешнему». Само же по себе дыхание должно быть спокойным, равномерным, глубоким, мягким и продолжительным. Не имеет значения, «прямое» оно или «обратное», однако от его качества зависят многие процессы — и механические, и энергетические. Более того, эмоциональный фон разума также связан с дыханием. Если ритм и глубина последнего равномерны, это гипнотизирует скачущий, подобно мартышке, ум, вводя его в транс. Китайцы говорят: «Сердце (т. е. разум) и дыхание зависят друг от друга». Релаксируя одно, мы автоматически умирим другое.

Не вполне верно рекомендовать соотносить дыхание с движениями, поскольку дыхание играет «первую скрипку». Но всякий император, желающий царствовать долго и счастливо, обязан прислушиваться к мнению народа. Поэтому, хоть и в небольшой степени, нам следует чуть-чуть «привязывать» продолжительность фаз к скорости исполнения формы, на девять десятых все же подчиняя ее дыхательному ритму. Это тонкая обоюдная связь, без которой гармония не выглядит совершенной.

Практикуя «обратный» цикл, уделите особое внимание образу возврата и «опускания» Ци на выдохе в нижний даньтянь, поскольку иначе вы рискуете приобрести

одышку и чувство распираания в области переполненного среднего даньтяня. Ни при каких условиях не используйте задержки дыхания — ни на вдохе, ни на выдохе. Это чрезвычайно мощный и эффективный инструмент для решения сложных задач, но, как всякое «супероружие», требует высокой квалификации и полного осознания глубинной сути процессов. Без такого понимания мы, грубо говоря, изведем одну хворь, насадив пять новых, лютейших прежней.

### ***Требования к положению частей тела***

**Голова.** К положению головы во время исполнения форм предъявляются особо жесткие требования. Голову следует держать прямо, ни в коем случае не наклоняя вперед или вбок, не качая ею из стороны в сторону. Подбородок не выпячивается, а взят немного на себя, выражение лица естественное, мимические мышцы расслаблены, рот прикрыт или слегка открыт в маленькое «о», расслабленный язык упирается в нёбо, что способствует выделению слюны и смыкает каналы ду-май и жэнь-май. Шейные мышцы не напряжены, глаза расслаблены. Общее ощущение должно быть таким, как если бы голова была подвешена за макушку или упиралась ею в хрустальный купол небес. Движения головы и шеи координируются с изменением положения всего тела. При поворотах взгляд, как правило, следует в ту же сторону и обычно направлен на руку, которая «ведет» форму, либо прямо вперед.

**Глаза.** Ни в коем случае нельзя таращить или выпучивать глаза, точно удавленник, смотреть сердито или вяло. Взгляд спокойный, расслабленный, сосредоточенный. Часто полезно смежить веки, чтобы отсечь поток зрительной информации и полнее сконцентрироваться на том, что происходит внутри.

**Позвоночник.** Большинству из нас только кажется, будто спина прямая, однако противное зеркало отражает подобие некоего крючка. Наиболее заметный изъян — прогиб поясницы вперед и сутулость. Разумеется, ни о каком свободном протекании Ци не может быть и речи.

Выправить позвоночник легко, но постоянно удерживать его в таком состоянии затруднительно, и гиблые привычки быстро берут реванш. Выход один: каждую минуту «выслеживать» себя, силой приводя в правильное положение. К счастью, искомый навык появляется достаточно быстро, освобождая голову от ежеминутного надзора. Из целого ряда требований главными здесь являются не единожды упомянутое поджатие крестца, а также втягивание подбородка, препятствующее запрокидыванию головы.

Но прямизна еще не есть вертикальность, и довольно большое число новичков склонны валиться вперед или назад при замечательно ровной спине, какой позавидовал бы прусский офицер старой закалки. Поскольку правильное положение крайне важно, начинающим следует почаще корректировать осанку не только мысленно, но и перед зеркалом. Исходя из личного опыта, авторы могут сообщить, что беспристрастное стекло легко выявляет ошибки, о существовании которых и не подозревалось при «сканировании» себя внутренним зрением.

## Базовые принципы:

- согните колени, будто хотите сесть;
- подайте ягодицы вперед: этим выправляется середина спины;
- легко втяните грудь, оставляя подложечную ямку мягкой;
- возьмите подбородок «на себя»;
- мышцы шеи свободны. Когда голова «подвешена», шея вообще перестает ощущаться, она будто «тает»;
- опущенные, скругленные плечи и прямая спина способствуют циркуляции энергии. Начинающие стараются на европейский манер выпрямить спину, чтобы она сделалась как доска, но такая спина «тянет» тело назад, и равновесие нарушается;
- правильно «поставленное» тело как бы утрачивает тяжесть, становится легким, подвижным, и «дух жизненной силы достигает Небес». Так пишут классики;
- прямой позвоночник при «подвешенной» голове естественно растягивается. Если осанка верна, то в каждый момент можно провести воображаемую вертикаль через макушку и копчик.

### Грудь

Одно из основных правил гласит: «грудь и спину расслабить». Это значит: держаться надо естественно, ни в коем случае не выпячивая грудь, как петух, но и не втягивать ее слишком активно. Грудь должна быть чуть «убрана» назад, однако так, чтобы подложечная ямка оставалась мягкой на ощупь. Втянутая грудь и чуть скругленная (но не сгорбленная) спина взаимосвязаны, давая возможность торсу свободно двигаться при разворотах, а расслабленные мышцы не сжимают ребра и не нарушают дыхания.

### **Поясница**

Поясница расслаблена и очень подвижна, из нее исходят все движения. Отсюда частые напоминания: «Ни на минуту не отвлекайся, следи за поясницей», «Поясница — ось движения» и т. п. Закрепощение тела в пояснице — главная ошибка начинающих, при этом невозможно добиться гармоничности форм. Поэтому, шагая вперед или назад, поворачиваясь или переводя «пустое» в «полное», поясницу нужно сознательно (!) расслаблять, оседая вниз, что способствует «погружению» дыхания в даньтянь и увеличению устойчивости. С расслаблением поясницы возрастает сила ног, движениям придаются гибкость и завершенность.

Не следует также насильно выпячивать или свешивать живот — это мешает свободе поворотов и прочим изменениям положения тела в пространстве. Во всем надо сохранять естественность.

### **Ягодицы**

Когда ягодицы не отставлены назад, а чуть втянуты, расслабленные бедра приподнимаются и слегка напрягается их внутренняя поверхность. Такие ягодицы называют «стекающими», держать же их следует, не прилагая силы. При этом выпрямляется пояснично-крестцовый отдел позвоночника и концентрация внимания сама собой заостряется. Если выполнены перечисленные условия, тяжесть тела опустится вниз (верх «пустой», низ «полный») — и тогда вас не опрокинуть.

### **Ноги**

Мощь и устойчивость тела в значительной степени зависят от ног, поэтому во время работы над упражнениями особого внимания требует культура переноса центра тяжести, техника постановки и изгиб каждой ноги. Один из постулатов гласит: «Корень силы в ступнях, развитие

ее — в ногах, средоточие — в пояснице, выявление — в пальцах рук». Таков и путь продвижения энергетического потока: исток в ступнях, через ноги он соединяется с поясницей и выходит через пальцы рук. И то, и другое лишней раз подтверждает, насколько важна точная постановка ноги (ступни) для правильного положения тела.

При любом перемещении ног бедра и колени не должны перенапрягаться — это обеспечивает их свободное движение в любом направлении. Поднимание и опускание выполняется легко и свободно: при шаге вперед ступаем вначале на пятку, при шаге назад или вбок касаемся земли носком, а затем медленно загружаем всю стопу. В постоянном переливе тяжести с одной ноги на другую очень выразительно проявляется гармония Инь/Ян и закон перемен. Переход движения от Инь к Ян и обратно, от «пустого» к «полному» и от «полного» к «пустому» всегда (!) совершается осознанно, и как в сердцевине Инь содержится крупица Ян (и наоборот), так любое напряжение таит в себе росток слабости, а слабость — силу.

Тот, кто не умеет релаксироваться, — постоянно борется сам с собой, понапрасну расходуя Ци, тормоза Шэнь и разрушая внутреннюю гармонию. Пока тело молодо, безобразия сходит с рук, но с годами энергетика слабеет, и наш герой оказывается во власти больших и малых хворей, тщетно подступая к ним с химическими снадобьями и разными экспресс-методами века высоких технологий. Ан нет!

Ступни, особенно их нижняя, несущая поверхность, требуют хотя и небольшой, но явной доли осознания. Нельзя стоять, точно на копытах, нужно чувствовать землю и взаимодействовать с ней, ощущая обратную связь. Стопа должна полностью соприкоснуться с опорой, без какого-либо смещения «на ребро» (особенно в стойке «всадника») или внутрь, плотно и мягко.

### **«Погружение» и «укоренение»**

Эти близкие, но не тождественные образы являются чрезвычайно важными и даже принципиальными, если мы действительно хотим достичь успехов, так как без них трудно наладить качественную связь с энергией Земли.

«Погружение» суть более «внешний» принцип, состоящий в том, что одновременно с переносом веса на ногу следует мысленно подкрепить это полезное дело, представив, будто переливается вода или ртуть, заполняя конечность доверху, делая ее тяжелой и устойчивой. Также имеет место «погружение» разума, а именно — концентрация большей или меньшей части внимания на данной зоне, а где внимание, там и Ци. И, наконец, важно представить себе, что ноги (или нога) действительно погружаются аж до колена, словно дело происходит в болоте или мягкой пахоте.

«Укоренение» требует чисто ментальной работы, состоящей в создании и максимально возможной активизации образа «прорастания» ног корнями в землю на глубину от каких-то сантиметров до нескольких метров, как это делает могучее вековое дерево. Хотя вначале психофизические приемы приводят к напряжению ума и постоянной слезке, со временем (и довольно скоро) они делаются настолько привычными, что странно даже подумать, как обойтись без этого.

### **Регулярность занятий**

Каждое из требований механического, энергетического или какого угодно характера является достаточно важным, но неразрывность практики занимает особое место. Как говорится, воду следует кипятить постоянно, не давая остыть. Если же «три дня ловить рыбу, два дня сушить сети», толку не будет.



Следующий вопрос — «Где?». Здесь многого не скажешь, но исторически сложился ряд внешних условий, требующих соблюдения, причем некоторые из них напрямую связаны со здоровьем, поскольку мы взаимодействуем с окружающим миром более тесно, чем кажется. Однако прежде чем давать универсальные рекомендации, полезно обнародовать традиционную точку зрения на проблему.

Итак, наилучшим местом для занятий от веку считается живая природная среда: лес, горы, морское побережье и тому подобный пленэр. В идеале за спиной должна располагаться гора, а перед лицом — спокойная водная гладь. Относительно направления по сторонам света есть по крайней мере два мнения. Наиболее распространенный вариант предлагает всегда держаться оси «север—юг», точнее, половина источников разворачивают нас лицом на север, другая половина — к югу. С точки зрения современной науки это вполне логичное требование. Становясь так, мы ориентируем свой маленький энергетический контур по силовым линиям планетарного магнитного поля, гармонично взаимодействуя с ним ко всеобщему удовольствию.

Приверженцы иного подхода уверены, что стоять или сидеть нужно лицом к солнцу: утром — на восток, днем — на юг, вечером — на запад, и так далее, вплоть до четвертей румба. Возможно, в этом есть рациональное зерно, однако гармонизация с полем Земли представляется более перспективной. Желая угодить «и вашим, и нашим», обратитесь лицом на юг — вы порадуете первых и частично удовлетворите вторых. Разумеется, в полдень совпадение будет совершенным.

Поскольку никто из нас не проживает под сводами романтической пещеры с видом на гору Тайшань, заниматься придется в обыкновенной квартире. Все просто: разместитесь так, чтобы не задевать руками люстру и другие

предметы интерьера, чтобы домочадцы не шныряли мимо по своим делам, но главное — не должно быть *никаких* сквозняков и вообще движения воздуха. Комнату следует капитально проветрить, а затем прикрыть форточки, чтобы не создавать Ветер (как одну из стихий — наряду с Металлом, Огнем и т. д). Во время качественных занятий на теле обязательно выступает легкая испарина, даже пот, что является показателем интенсивной циркуляции. Понятно, к чему приведет малейшее дуновение. Если и в теплой атмосфере станет знобить, тотчас накиньте какую-либо рубашу.

Возникает резонный вопрос: как быть на природе, где почти постоянно дует более или менее сильный ветер? Ответ: во-первых, всем известна принципиальная разница между ветром и сквозняком. На ветру тело омывается целиком и постоянно, сквозняк же дует локальными холодными струями. Даже бледная офисная девушка выглядит посвежевшей после двух дней уик-энда с костром и шашлыками, но достаточно пяти минут работы вентилятора, чтобы свалить нежное создание с пневмонией. Во-вторых, все старинные манускрипты однозначно запрещают тренировку в *сильный (!)* ветер, допуская лишь приятный зефир. Кстати, не рекомендуется практиковать формы с внутренним «подтекстом» во время грозы, сильной жары и тому подобных катаклизмов, поскольку внешняя Ци обязана пребывать в покое и равновесии.

\* \* \*

И, наконец — **«Когда?»**. Нам выбирать не приходится — либо утром, между подъемом и завтраком, либо вечером, так как вряд ли вы станете шаманить среди рабочего дня, изумляя публику. Как в том, так и в другом случае имеются отрицательные и положительные стороны.

Утром мало времени, а спешка в тайцзи-цигун недопустима. Вдобавок однозначно запрещено есть и пить

сразу после занятий — это еще драгоценные полчаса. Зато, если ущипнуть себя и встать пораньше, мы на целый день зарядимся энергией, к тому же утром психика пребывает в спокойном состоянии, и никакие проблемы сумасшедшего дня не будоражат ее глубин.

Вечером вольготнее, но голова забита не тем — и телевизор, и родственники, и визиты друзей... При этом комплекс, исполненный перед сном, отгонит сладкие объятия Морфея на час-полтора.

Таким образом, как ни мала продолжительность занятий, серьезный подход однозначно потребует пересмотреть распорядок жизни. Специально для тех, кто возгорелся неумным энтузиазмом и готов тренироваться когда угодно, рискнем привести традиционные критерии оценки времени суток (по Мо Вэньданю).

*«В древности время измерялось в шичэнях. Один шичэнь составлял два часа, следовательно, сутки разделялись на двенадцать шичэней:*

<b>Ян</b>	цзы-ши .....	(23.00 – 01.00)
	чоу-ши .....	(01.00 – 03.00)
	инь-ши .....	(03.00 – 05.00)
	мао-ши .....	(05.00 – 07.00)
	чэнь-ши .....	(07.00 – 09.00)
	сы-ши .....	(09.00 – 11.00)
<b>Инь</b>	у-ши .....	(11.00 – 13.00)
	вэй-ши .....	(13.00 – 15.00)
	шэнь-ши .....	(15.00 – 17.00)
	ю-ши .....	(17.00 – 19.00)
	суй-ши .....	(19.00 – 21.00)
	хай-ши .....	(21.00 – 23.00)

Первые шесть частей (от полуночи до полудня) считаются «янскими», остальные — «иньскими». Соответственно, в периоды цзы, чоу, инь, мао, чэнь и сы Инь убывает — Ян нарастает, а в периоды у, вэй, шэнь, ю, суй и

хай убывает Ян и нарастает Инь. Этот ритм мы легко узнаем в повседневной жизни, ощущая бодрость в первой половине дня и сонливость после обеда, на отрезке вэй-ши.

Но какой период наиболее благоприятен для занятий? Как и во всем, здесь уживаются разные точки зрения. Одни полагают, что полезнее всего тренироваться в любое время после полуночи и до полудня, другие поджимают этот интервал отрезком инь-ши (то есть рекомендуют бодрствовать с полуночи до трех), большинство же категорически предписывает мао-ши и цзы-ши. Есть и более экзотические мнения. Но самый распространенный вариант включает, помимо цзы-ши и мао-ши, также у-ши и ю-ши.

***Проще сказать – тренируйтесь тогда, когда обе стрелки занимают вертикальное положение – не ошибетесь!***

Вот что происходит с энергией в это время: в период цзы-ши начинается концентрация «изначальных» Инь и Ян и их наиболее благоприятное взаимодействие. Юань Ци постепенно скапливается в почках. Чжан Цзиньюэ писал: «Чтобы восполнять Ян, надо искать его в Инь. Процесс превращения Инь в Ян бесконечен». Следовательно, занятия с 23.00 до 01.00 позволяют уловить момент появления в организме «истинной» Ци. Кроме того, это первый из шести периодов активности Ян. Юань Ци направляется в меридиан желчного пузыря, отчего последний слегка разогревается – это первый признак появления Ян. В «Нэй-цзин» говорится: «Все одиннадцать внутренних органов зависят от желчного пузыря». Таким образом, выполнение упражнений в период цзы-ши значительно эффективнее по сравнению с любыми иными вариантами.

Время *мао-ши* совпадает с восходом солнца и четвертой стадией активности Ян, когда Ян-Ци уже властвует в организме. В этот период Юань Ци перемещается по меридиану толстого кишечника, который располагается вблизи меридиана легких, попадая под его влияние. Занятия в это время способствуют укреплению Ян-Ци. Не зря говорится: «В период мао-ши Ци кипит».

*У-ши* (11.00–13.00) соответствует полудню, солнце в зените, Ци перемещается по меридиану сердца, которое является главным «янским» органом, и Ян-Ци достигает своего пика. Но — одновременно это начало активности Инь, поэтому занятия способствуют укреплению нарождающейся «изначальной» Инь-Ци и постепенному угасанию Ян.

Период *ю-ши* совпадает с заходом солнца и четвертой стадией активности Инь, когда Инь-Ци «тяжелеет». Занятия в это время способствуют укреплению «изначальной» Инь-Ци и поддержанию скрытой фазы существования Ян-Ци.

Двенадцать месяцев года также могут быть соотносены с двенадцатью шичэнями, соответственно, суточный оборот Ци содержит периоды весны (*инь-ши*, *мао-ши*, *чэнь-ши*), лета (*сы-ши*, *у-ши*, *вэй-ши*), осени (*шэнь-ши*, *ю-ши*, *суй-ши*) и зимы (*хай-ши*, *цзы-ши*, *чоу-ши*). Рассмотренные выше четыре периода (*цзы*, *у*, *мао*, *ю*) приходятся на середину каждого условного «времени года», поэтому традиционная китайская медицина называет их «сы чжэн» («четыре центральных»), наделяя соответствующими качествами:

- цзы-ши* (зима) — соотносится с почками и Водой,
- мао-ши* (весна) — соотносится с печенью и Деревом,
- у-ши* (лето) — соотносится с сердцем и Огнем,
- ю-ши* (осень) — соотносится с легкими и Металлом.

Селезенка, а также желудок и кишечник, соотносятся с Землей, но не имеют ни своего времени суток, ни времени года, поскольку Земля активна всегда. Применительно к нашей теме это означает, что занятия в указанные периоды сопровождаются получением всего наиболее полезного, присущего весне, лету, осени и зиме, и укреплением «истинной» Ци пяти внутренних органов.

Зная картину угасания и нарастания Инь и Ян, вы можете строить занятия, преследуя не только цель установления динамического равновесия Ци в организме, но и пытаться восполнять недостатки и снимать избытки. Например, тому, кто страдает нехваткой Ян, лучше практиковать в период между цзы-ши и сы-ши (от полуночи до полудня), а у кого отмечается низкая активность Инь — между у-ши и хай-ши (от полудня до полуночи).

*Подведем итог:  
лучше заниматься когда угодно,  
где угодно и как угодно,  
чем не заниматься вовсе!*

Но если у вас хватает настойчивости и терпения, постарайтесь организовать ежедневную практику, исходя из принципа равновесия Инь/Ян, во избежание явного доминирования одного из начал. Об этом следует помнить постоянно, даже если выбор пал на такое благоприятное и универсальное время, как цзы-ши.

Особенно бдительно следует относиться к периодам сы-ши и хай-ши, вплотную предшествующим полудню и полуночи, так как именно в эти часы дисбаланс максимален. В промежуток сы-ши Ян достигает пика, а Инь практически отсутствует, и занятия могут привести к перевозбуждению Ци и перегреву органов. Наоборот, практика в период хай-ши, когда Инь в разгаре, а Ян в упадке, активизируют последнюю, приводя к конфликту (Инь и Ян

начнут «мешать» друг другу). Как в том, так и в другом случае наносится ущерб «истинной», или «изначальной» Ци.

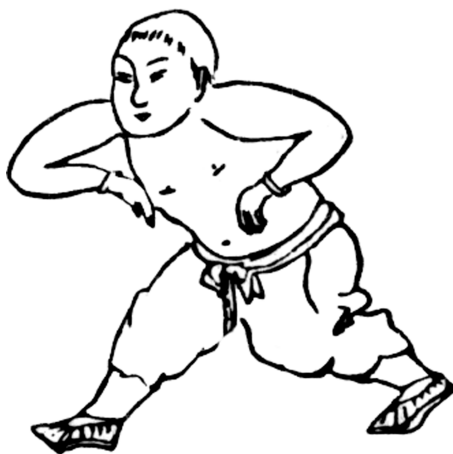
***Никто из мастеров не рекомендовал  
и не рекомендует заниматься в часы  
сы-ши (9.00–11.00) и хай-ши (21.00–23.00).***

Полезно также помнить, что календарное время не вполне соответствует астрономическому, то есть полдень «по стрелкам» не является истинным. Вдобавок изобретены летние и зимние поправки. Поэтому желающий знать точное время должен определить момент полудня сам, соорудив примитивные солнечные часы. В искомый миг тень укажет прямо на север, будучи притом наикратчайшей по длине. Зная разницу, легко вычисляем прочие интервалы. Подобные нюансы стоит учесть с самого начала, чтобы потом не перестраивать сложившийся режим дня.

\*\*\*

Постепенно, продвигаясь от общего к частному и от простого к сложному, вы в конце концов достигнете рубежа, после которого ежедневные занятия будут приносить радость и удовлетворение, не превращаясь в иноческое послушание и нескончаемый подвиг. Если засим возникнет желание углубить практику, самым разумным и логичным станет развитие одновременно в двух направлениях: чистого статического цигун и динамичного тай-ци-цюань. Существует изрядное количество пособий, освещающих эти дисциплины вполне достоверно и доходчиво.

# Кое-что вдобавок





Говорят, что если рассечь лицо вдоль, помочиться на него и потоптаться по нему ногами, обутыми в соломенные сандалии, то с него сойдет кожа.

Таковыми сведениями следует дорожить!

*Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ*

Прав, прав был товарищ Сухов, говоря: «Восток — дело тонкое!». Поистине, удивительная вещь эти «внутренние» системы и методики! Отзанимавшись известное количество времени, потребное для того, чтобы вникнуть в суть происходящего, рано или поздно сталкиваешься с ошеломляющим фактом: совершенно тех же результатов можно добиться иным, порой до смешного простым способом. Это не означает, будто великое разнообразие подходов есть сплошь извилистые обманные тропы по обочинам прямой столбовой дороги. Как и везде, к вершинам ведет множество путей, и для каждого конкретного человека существует личная, только ему пригодная траектория, неудобная остальным. Вариаций бездна, во всяком случае, больше, чем мы в состоянии представить. Как бы в подтверждение этого парадоксального факта, а также в качестве приза терпеливому читателю за то, что он сумел добраться до последних страниц, предлагаем то ли сказку, то ли феноменально действенный метод — судите сами. Его смысл прост, как все великое.

### **Правильно засыпать и просыпаться**

*Буддийский монах Хакуин как-то вызнал, что в неприступных горах за северной Белой Водой живет древний отшельник, даос по имени Хакую, в переводе — «Белая Тьма». Бритоголовый энтузиаст тотчас двинулся в путь, истрепал в дороге сандалии и рясу, но отыскал старца в мрачной пещере, где тот проживал в добрососедстве с барсуками и медведями, питаясь травой и прошлогодними каштанами.*

*Дедушка принял путника благосклонно, однако со смехом велел ему забросить изнурительные ночные медитации и беспрестанные размышления о коанах, а взамен предложил обучить способу правильного отхода ко сну и пробуждения. Засыпая, говорил он, следует лежать на спине, соединив притом ноги пятками или внутренними лодыжками, скрестив ладони поверх живота. Приняв такое положение, нужно ровно и глубоко дышать, сосредоточившись на нижнем даньтяне, пока в нем не появится ощущение тепла. После этого надо «дышать через пятки», мысленно направляя вдох к разогретому даньтяню, и, заострив внимание, думать, будто он и есть центр сознания — пока не уснешь.*

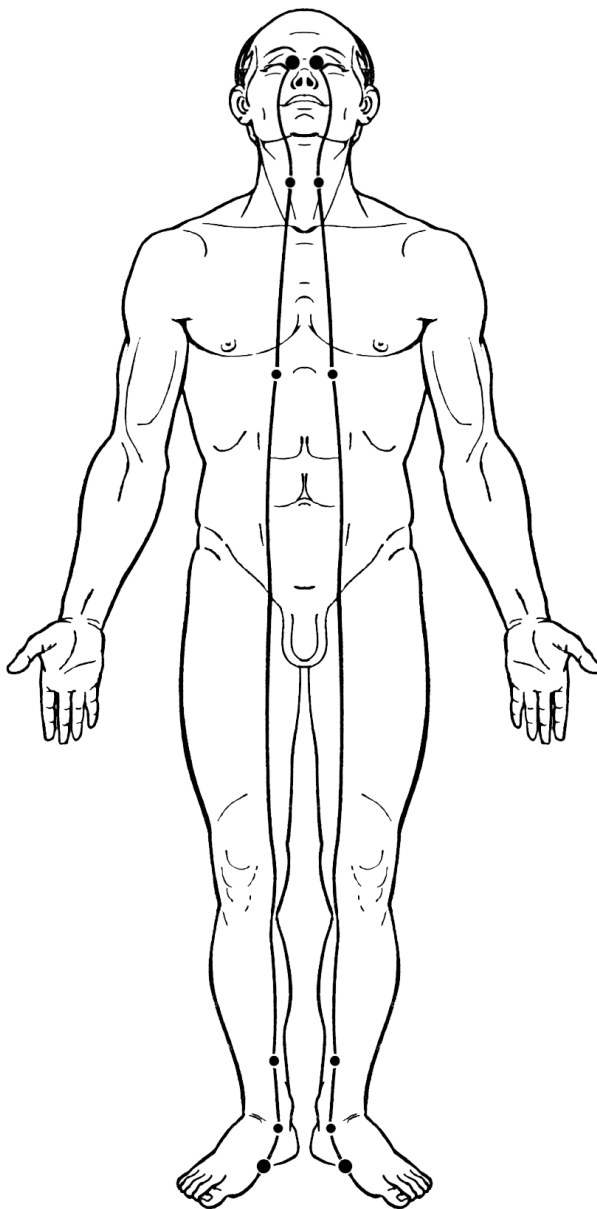
*Проснувшись на заре, следует томно и длинно, как лесной кот, потянуться всем телом, повторив затем вечернюю практику. И так всю жизнь, каковая гарантированно продлится настолько, что надоест. Сам неистовый даос смущенно признался, что коптит небеса уже триста лет и собирается делать это еще пятьсот.*

Вполне возможно, крепкий старик не подкачал и воплотил задуманное, а может, нет — во всяком случае хочется верить, поскольку это мигом подняло бы ценность его рацпредложения. Между тем аналогичная практика лежит в основе довольно многих систем нэйгун («внутреннего делания»), считаясь фундаментальной, закладывающей базу, и т. д., поскольку из нее автоматически развиваются уникальнейшие энергетические феномены и возможности трансформаций в нашем сознании-теле. История не учит нас, как в данном случае поступать с выдохом, но кое-какие источники указывают, что на вдохе мы «тащим» Ци от ступней или точек юн-цюань, через промежность (точка хуэй-инь) прямехонько в нижний даньтянь, а с выдохом возвращаем ее тем же путем.

Если говорить о стратегии упражнения, то центральное место в ней занимает так называемый пяточный меридиан инь-цзяо-май («ускоритель Инь»). Он относится к «чудесным сосудам» и берет начало на внутренней стороне свода стопы (точка жань-гу), поднимаясь почти вертикально вверх к внутреннему углу глазницы (точка цинмин). Уникальность в том, что сей резервуар доверху заполнен «изначальной» Ци почек (Юань Ци), а также второй по значимости «семенной» Ци яичек и яичников (у женщин). Благодаря своей магистральной прямизне, он непосредственно и обильно питает головной мозг чистой энергией. На уровне внутренних лодыжек инь-цзяо-май активнейшим образом взаимодействует с меридианом почек.

Несмотря на прямой контакт с мозгом, описанная практика не предполагает сознательной проводки Ци в голову, что делает ее *абсолютно* безопасной и доступной, никоим образом не уменьшая достоинств. В «медицинском» цигуне этот метод считается идеальным в борьбе с бессонницей и высоким кровяным давлением (в последнем случае Ци на выдохе направляется обратно в юн-цюань), а в «алхимическом» — источником получения «земной» и усиления «изначальной» Ци.

Нет нужды контролировать поток энергии на всем его протяжении, достаточно скользить вниманием по ключевым пунктам: парным точкам юн-цюань, промежности и «теплому шару» в даньтяне. Когда Ци скопится достаточно для заполнения ею пространства между почками, пупком и промежностью (на что требуется время и труд), разумнее всего дать ей возможность самостоятельно проникнуть в «малую орбиту» — и продолжить практику как ни в чем не бывало.



**«Пяточный» меридиан инь-цзяо-май  
(«Ускоритель Инь»)**

## Комплекс самомассажа после пробуждения «8 ступеней»

### Ступень 1

**Выполнение.** Лежа на спине, основанием правой ладони (левая сверху) круговыми движениями по часовой стрелке массируем область вокруг пупка — 300–900 раз.

Вначале надавливание мягкое, а в процессе выполнения, когда мышцы и внутренние органы массируемой области достаточно разогреются и станут эластичнее, давление увеличивается. На различных участках траектории оно также различно: в области мочевого пузыря слабее, вверху, под ребрами — сильнее. Если руки устали, их можно выпрямить на несколько секунд, чтобы отдохнуть.

**Эффект.** К концу упражнения происходит мощный, глубокий разогрев всей брюшной зоны, циркуляция крови активна, работа кишечника отменно простимулирована. Если наблюдается сексуальное возбуждение, значит, Цзинь трансформируется в Ци.

Если вы найдете возможность выполнять это упражнение и перед сном, прилив жизненных сил будет ощущаться чрезвычайно отчетливо.

**Примечание.** Желательно, но вовсе не обязательно, изнемогая, «набирать» указанное число вращений. Работа «через не могу» пользы не приносит, но и потакать собственной лени тоже не следует. Определите для себя верхнюю границу разумной комфортности и придерживайтесь этого уровня, постепенно повышая планку, чтобы в итоге выйти на заданные рубежи.

### Ступень 2

**Выполнение.** Лежа на спине, основанием правой ладони (левая сверху) возвратно-поступательными движениями вверх-вниз массируем всю область между

надчревной впадиной и лобковой костью — 100 раз. При этом самое активное участие в надавливании (особенно в нижней части живота) принимает основание большого пальца правой руки.

Нужно прислушиваться к волне ощущений, следующей за движением ладони. Как и в первом упражнении, сначала давим мягко, постепенно наращивая усилие.

**Эффект.** Ци собирается в переднесрединном меридиане Ду-май. Сексуальное возбуждение при этом может стать довольно сильным.

### Ступень 3

**Выполнение.** Лежа на спине, ладонями массируем лицо. Движения круговые, очень мягкие, от подбородка ко лбу, в стороны и через височные области и щеки снова вниз, к подбородку — 100 раз.

**Эффект.** Помимо косметической пользы, поглаживание области верхнего даньтяня «умиротворяет Ци внизу и успокаивает мысли вверху, оставляя в сердце благодать».

### Ступень 4

**Выполнение.** Лежа на спине, растирать уши, не считая движений, до разогрева. Указательный палец под ушной раковиной. Затем отдельно массируется нижняя кромка уха от основания до мочки — разминающие движения большим и указательным пальцами. Затем — оттягивание мочки.

**Эффект.** На ушных раковинах расположена «проекция» всего тела, что позволяет, массируя компактную зону, воздействовать на систему в целом. При этом наступает окончательное пробуждение организма.

## Ступень 5

**Выполнение.** Приподняв голову над подушкой, кончиками пальцев и ногтями массировать кожу под волосами от лба к затылку — 50–100 раз.

**Эффект.** Повышение общего тонуса, активизирующее воздействие на целый комплекс акупунктурных точек на поверхности головы, профилактика облысения.

**Примечание.** 3, 4 и 5-я ступени (упражнения) способствуют преобразованию Ци в Шэнь (дух).

## Ступень 6

**Выполнение.** Сидя скрестив ноги, массировать вверх-вниз область вдоль позвоночника (так называемые паравerteбральные зоны по обеим сторонам позвоночного столба), захватывая крестец и почки — 100–500 раз. Массаж производится суставами большого пальца, рука сжата в кулак без напряжения.

**Эффект.** Активизация Ци в почках и надпочечниках.

## Ступень 7

**Выполнение.** Сидя растирать левую стопу правой ладонью — 100 раз. Можно усилить нажим, подключив левую руку. Повторить то же самое с правой стопой.

**Эффект.** Гармонизация Воды и Огня (Кань-Ли), то есть почек и сердца. Центры ладоней (точки Лао-гун) — «окна сердца», центры стоп (точки Юн-цюань) — «окна почек». При массаже устанавливается равновесие между деятельностью почек и сердца (проще говоря, «батареек» и их «мотора»).

## Ступень 8

**Выполнение.** По возможности — в позе «лотоса», если нет — скрестив ноги, но в любом случае с прямой

спиной, ладони на коленях, глаза закрыты. Сделать полный выдох и сразу же — полный глубокий вдох. Задержать дыхание, насколько возможно. Цель состоит не столько в задержке дыхания, сколько в возможности прочувствовать единство покоя и напряжения.

Медленно сделать вдох, слегка «сужая» горло — 1–3 раза. Восстановить дыхание.

**Эффект.** Кратковременное избыточное давление в легких тонизирует организм. Задержка дыхания приостанавливает обычный поток мыслей и позволяет пережить кратковременное, но глубокое умиротворение.

## Самомассаж спины

Здесь предлагается элементарно простой способ весьма глубокого, качественного и чрезвычайно эффективного самомассажа позвоночника, или, точнее, боковых зон спины справа и слева от него на всем протяжении, от копчика до затылка. С точки зрения цигун в данном случае происходит активизация протекания Ци в заднесрединном меридиане, что в итоге способствует свободной ее циркуляции по «малой орбите».

Для работы требуется изготовить примитивное приспособление из двух теннисных мячей, туго обтянутых старым (а хоть бы и новым) носком, чтобы они держались вместе и не разъезжались. Такому приспособлению всегда найдется место даже в укромном уголке на работе или в походной сумке. Последнее весьма актуально, так как результатом ночевки в полевых условиях обычно становится затекшая спина, согнуть и разогнуть которую спросонья бывает непросто.

Итак, предлагаются два варианта: основной и дополнительный.



### **Вариант 1 (основной)**

Лечь на спину, колени согнуты, ступни прижаты к полу. Подложить мячи под выбранный вами отдел позвоночника так, чтобы тот расположился между ними. Далее, опираясь на ступни и локти (либо ладони — если отрабатывается грудной или шейный отделы), слегка сгибаем и разгибаем колени, прокатываясь спиной вперед-назад по мячам с комфортной амплитудой и скоростью. Таким образом прорабатывается весь позвоночник или любой его участок.

Если физическая немочь не позволяет удерживать тело над полом указанным способом, можно просто подложить мячи под проблемную зону и слегка смещаться произвольным образом с минимальной амплитудой. При этом желательно проработать весь позвоночный столб сверху донизу.

### **Вариант 2 (вспомогательный)**

Стать спиной к стене на расстоянии полушага, слегка согнуть колени и опереться на нее, подложив мячи в любое желаемое место. Приседая и вставая, прокатываем их знакомым образом. Массаж получается не таким глубоким и интенсивным, зато он проще и удобнее в стесненных обстоятельствах, например, на рабочем месте.

Начав практику, каждый, несомненно, откроет для себя и другие приемы использования этого тренажера.

## О внутренних органах

Приступая к занятиям любой китайской оздоровительной системой, связанной с энергетикой\*, не только полезно, а, пожалуй, и необходимо представлять себе традиционную картину внутреннего устройства человеческого тела, каковая картина сильно отличается от всего того, что принято как истина на Западе\*\*. Разумеется, мы не станем в деталях изучать анатомию и физиологию, а коснемся лишь отдельных важных моментов.

Например, давайте поговорим о так называемых пустых, или полых и наполненных, или сплошных органах.

К первым относятся: толстая и тонкая кишка (кишечник), желудок, желчный пузырь и мочевой пузырь — то есть в основном все, что связано с пищеварением и отчасти с выделением.

Вторая категория — сердце, печень, селезенка, почки и легкие\*\*\*.

Также обычно говорят о так называемых чудесно-неизменных наполненных органах, к каковым относятся головной и костный мозг, сосуды, кости и матка.

Абсолютно все эти органы находятся между собой в самой тесной взаимосвязи и влияют друг на друга.

Давайте оставим в покое наши кишки и пузыри, а рассмотрим природу взаимодействия пяти «полных»

---

\* Любые китайские оздоровительные системы так или иначе, прямо или косвенно связаны с энергетикой — в отличие от всех мероприятий «западного» толка.

\*\* Здесь и ранее слово «Запад» следует понимать как антитезу всему «восточному», прежде всего китайскому, потому что западная картина мира, тип мышления и его исходные пункты противоположны своим восточным аналогам. С точки зрения авторов, западное мировоззрение вообще в корне ошибочно, глубоко порочно и не годится восточному даже в скверные ученики.

\*\*\* Исходя из обычных представлений, легкие вряд ли можно назвать «сплошным» органом — но на то она и китайская грамота.

оганов как наиболее популярных в обычном мирском, обиходном понимании.

### Сердце

Сердце является управителем кровеносных сосудов и духовной энергии Шэнь, а также воли, то есть — всей психической деятельности. Кроме того, по традиционным представлениям, сердце открывает «полости языка», отвечает за речь и вкусовые ощущения. Именно поэтому паталогические изменения в сердце прежде всего отражаются на состоянии языка.

Критерием прогресса в занятиях цигун в правильном направлении станут румянец на лице, блеск кожи и мягкий, сильный пульс.

### Легкие

Легкие считаются «корнем» Ци\*. Именно они в процессе дыхания впитывают «чистую» энергию Неба и Земли и удаляют «загрязненную» Ци внутренних органов. Заодно легкие управляют кожей и волосами, причем под кожей понимают в том числе потовые железы, а под «волосами» — абсолютно всю «растительность». Эта роль проявляется в распределении по поверхности тела так называемой защитной Ци, противостоящей внешним воздействиям. Следовательно, общее состояние кожного покрова характеризует состояние легких. Результатом качественной практики цигун станет гладкая, блестящая, мягкая кожа.

Другой положительный результат правильных занятий — снижение частоты дыхательного ритма. Здесь уместно вспомнить о существовании теории, гласящей, что каждый человек запрограммирован на строго определенное

---

\* Однако в других источниках (например в «Цзиньюэ цюань шу») говорится, что легкие управляют «опусканием» Ци, почки — ее «набиранием», поэтому первые (т. е. легкие) считаются «хозяином» Ци, а вторые (почки) — ее «корнем». Кому верить?

и индивидуальное количество вдохов-выдохов, по истощении которых он умирает. Следовательно, замедляя дыхание, мы автоматически продлеваем жизнь. Однако помните: ни в коем случае нельзя сознательно вмешиваться в процесс дыхания, пытаться волевым усилием сделать его тем или иным. Все должно происходить естественным образом, как бы само собой. Когда тело будет готово к замедлению ритма или к углублению вдохов, оно незаметно для вас позволит этому произойти.

### **Почки**

Под «почками» в китайской традиции понимают не только собственно почки, но и чрезвычайно важную точку Мин-мэнь («Врата жизни»), находящуюся в центре поясницы на оси заднесрединного меридиана. Почки являются хранилищем изначальной Ци, той самой «батарейки», что закладывается в нас при зачатии и питает всю жизнь, до своего полного истощения. Именно поэтому сохранение здоровья почек считается приоритетным по сравнению с другими органами, и в этом смысле совершенно невообразимым, диким поступком выглядит продажа одной почки ради денег (о спасении родственников говорить не будем).

В задачу почек входит также «управление» костями и «порождение костного мозга». Если почечная Ци чиста и обильна, расцветают репродуктивные органы, обостряется ум и обнаруживаются скрытые способности, укрепляются кости и суставы, движения обретают гибкость, а походка — стремительную легкость.

Как частный случай оздоровления костной ткани исчезают болезни зубов и позвоночника, печально знаменитые сегодня кариес и остеохондроз. «Полнота» почек позволяет забыть о бессоннице, тахикардии и недержании мочи, обусловленных нарушением энергообмена между почками и сердцем.

Здесь же становится понятен сокровенный смысл правила, гласящего, что ни в коем случае нельзя сплевывать образующуюся в процессе занятий слюну, поскольку та, имея общую природу с влагой почек, «орошает» полные и пустые органы, питает сердце и умиряет его «огонь».

### **Печень**

В «Линшу» говорится, что «пустота печени порождает страх, а полнота — гнев». Разумеется, здесь под «полнотой» имеется в виду избыточность Ци, а вовсе не нормальное ее количество и качество. Соответственно, гневливые люди прежде всего разрушают собственную печень, каковая, между прочим, ответственна за хранение крови и «управляет» сухожилиями. Лишь при полноте Ци и крови в печени сухожилия влажны, эластичны и крепки.

Состояние печени наглядно отражается на ногтях: при недостатке крови и Ци они мягкие и ломкие. Но главное — печеночная Ци питает глаза и обуславливает остроту зрения и отчетливость цветовосприятия. Правильные занятия ведут к умиротворению, успокоению ума и улучшению настроения — подальше от гнева и раздражения.

### **Селезенка**

Обычно селезенка объединяется с желудком в эдакий тандем, ответственный за переработку пищи и восполнение тем самым посленебесной Ци. Если занятия проходят гармонично, сам собой возрастает аппетит и нормализуется вес тела: худые полнеют, а полные — худеют.

Если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то весьма наглядным показателем оздоровления станет, скажем так, чрезмерная активность кишечника (проще сказать, прослабление) на несколько дней. Это всего лишь очистительная реакция, направленная на вынос скопившихся отходов, поэтому ее нужно не пугаться, а всячески приветствовать, приглашая родственников полюбоваться материальными результатами практики цигун.

## Библиография

1. Афоризмы старого Китая. — М., 1988.
2. Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия. — М., 1989.
3. Возралик В., Возралик М. Пунктурная рефлексотерапия. — Горький, 1988.
4. Вон Кью-Кит. Искусство цигун. — М., 1999.
5. Из книг мудрецов (проза древнего Китая). — М., 1987.
6. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. — Киев, 1987.
7. Малявин В. Традиция «внутренних» школ ушу. — М., 1993.
8. Морозова Н, Дернов В. Воспаряющий журавль. — М., 1993.
9. Ню Гуаньянь, Васильев О. Китайская лечебная кухня. : «Фолио».
10. Стояновский Д. Рефлексотерапия (справочник). — Кишинев, 1987.
11. Стояновский Д. Частная рефлексотерапия. — Кишинев, 1989.
12. У Вэйсинь. Секреты цигун-терапии. — М., 1999.
13. У Чэн-энь. Путешествие на Запад. — М., 1959.
14. Хоушэн Л., Пэйюй Л. Секреты китайской медицины. — Новосибирск, 1993.
15. Упур Х., Начатой В. Секреты китайской медицины. — М., 1992.
16. Цигун и спорт, 1991–1993.
17. Чжан Минву, Сунь Синъюань. Китайская цигун-терапия. — Киев, 1996.
18. Чжоу Цзунхуа. Дао тайцзи-цюаня. — Киев, 1995.
19. Чунлян Ал Хуан. Обнимаю тигра, возвращаюсь к горе. — М., 1996.
20. Юу Гонбао. Иллюстрированный китайский цигун. — Ростов н/Д, 1996.
21. Ян Цзюньмин. Корни китайского цигун. — Киев, 1997.
22. Ян Цзюньмин. Секреты молодости. — Киев, 1997.
23. Ян Цзюньмин. Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. — Киев, 1998.



**Хорев Валерий Николаевич**  
г. Ростов н/Д.  
Каратэ-до, айкидо, окинавское  
кобудо, тайцзи-цюань, цигун.  
Общий стаж занятий  
и преподавания — свыше 30 лет.

## Об авторах

**Вильчинский Александр Сергеевич**  
г. Ростов н/Д.  
Каратэ-до, ушу (различные стили),  
тайцзи-цюань, цигун, хатха-йога.  
Общий стаж занятий  
и преподавания —  
свыше 25 лет.

