

# Ц И Г У Н

# ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА

МА ЦЗИЖЕНЬ, М. М. БОГАЧИХИН



СОФИЯ



<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>6</b>
<b>ГЛАВА I ПОНЯТИЕ О ЦИГУН И ЕГО ОСОБЕННОСТЯХ</b>	<b>6</b>
<b>ГЛАВА II ВЫДЕРЖКИ ИЗ ТЕОРИИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЦИГУН</b>	<b>13</b>
<b>1. ПРАКТИКА ЦИГУН И ИНЬ-ЯН</b>	<b>13</b>
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕНИЯ ОБ ИНЬ-ЯН	14
ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕНИЯ ОБ ИНЬ-ЯН В ПРАКТИКЕ ЦИГУН.	14
<b>2. ПРАКТИКА ЦИГУН, ПЛОТВО И ПОЛВО</b>	<b>15</b>
<b>3. ПРАКТИКА ЦИГУН И КАНАЛЫ ЦЗИН И ЛО</b>	<b>22</b>
ЗНАЧЕНИЕ КАНАЛОВ	22
ПРАКТИКА ЦИГУН И ВОСПРОИЗВОДЯЩАЯ, ЖИЗНЕННАЯ И ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИИ	24
<b>ГЛАВА 3 СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ</b>	<b>29</b>
<b>1. ОСВОЕНИЕ ПОЗ</b>	<b>29</b>
ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА	29
ВИДЫ ПОЗ И ИХ РАЗВИТИЕ	29
СПОСОБЫ ПРИНЯТИЯ ОВЫЧНЫХ ПОЗ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ	30
ГЛАВНОЕ В ТРЕНИРОВКЕ НОГ	33
ОТРАБОТКА И КОНТРОЛЬ ПОЗ	34
<b>2. НАЛАЖИВАНИЕ ДЫХАНИЯ</b>	<b>36</b>
ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК	36
ДРЕВНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НАЛАЖИВАНИИ ДЫХАНИЯ	37
ПРИМЕНЯЕМЫЕ СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ	39
ПОДСЧЕТ ДЫХАНИЯ СЛУШАНИЕ ДЫХАНИЯ, СЛЕДОВАНИЕ ДЫХАНИЮ И ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ	40
ПРИНЦИПЫ И ТРЕБОВАНИЯ К ЗАКАЛКЕ ДЫХАНИЯ	41
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕМ ДЫХАНИЯ	42
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ	42
<b>3. РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ</b>	<b>43</b>
ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ	43
ДРЕВНИЕ ЗАПИСИ О РАЗВИТИИ СОЗНАНИЯ	43
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ	46
ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ	47
<b>4. ВИДЫ РАБОТЫ В СТАТИЧЕСКОМ ЦИГУН</b>	<b>48</b>
<b>5. РАБОТА ПО РАССЛАВЛЕНИЮ</b>	<b>49</b>
МЕТОДЫ ДЕЙСТВИЯ	50
ОВЛАДЕНИЕ РАБОТОЙ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ И ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ НАВЫКОВ	51
<b>6. РАБОТА ПО ВНУТРЕННЕМУ ВЗРАЩИВАНИЮ</b>	<b>52</b>
<b>7. РАБОТА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>53</b>
<b>8. РАБОТА СТОЯНИЕ СТОЛВОМ</b>	<b>53</b>
<b>9. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ</b>	<b>55</b>
ЗАПИСИ О ДРЕВНИХ МЕТОДАХ	55
ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ	56
МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ	57
<b>10. РАБОТА С СОЗНАНИЕМ И ЦИ (ИЦИГУН)</b>	<b>57</b>
<b>11. МЕТОД ИНЬ ШИЦЗЫ ТИХОГО СИДЕНИЯ</b>	<b>58</b>
<b>12. МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ</b>	<b>60</b>
<b>13. ЗАКЛИНАНИЕ СУ ДУНПО ПО ВЗРАЩИВАНИЮ ЖИЗНИ</b>	<b>61</b>
<b>ГЛАВА IV БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ ЦИКЛЫ</b>	<b>62</b>

<b>1. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ МЕТОДОВ РАБОТЫ С ВОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ</b>	<b>62</b>
<b>2. ПОНЯТИЕ О МЕТОДАХ РАБОТЫ С ВОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ</b>	<b>66</b>
<b>3. ТРИ ВАЖНЫХ ФАКТОРА, ОТНОСЯЩИХСЯ К МЕТОДИКЕ РАБОТЫ С БОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ</b>	<b>67</b>
КОТЕЛ И ПЕЧЬ	67
ЛЕКАРСТВЕННОЕ ВЕЩЕСТВО	69
<b>4. ПРАКТИКА ПО МАЛОМУ НЕБЕСНОМУ КРУГУ</b>	<b>74</b>
ПОНЯТИЕ О МАЛОМ НЕБЕСНОМ КРУГЕ	74
МЕТОДЫ РАБОТЫ С МАЛЫМ НЕБЕСНЫМ КРУГОМ	75
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	81
ОВЛАДЕНИЕ МЕТОДИКОЙ МАЛОГО НЕБЕСНОГО КРУГА	83
БЛУЖДЕНИЕ ОГНЯ	84
ТРИ ПОЯВЛЕНИЯ ЯНСКОГО СВЕТА	84
ЖЕЛТЫЙ РОСТОК И ВЕЛЫИ СНЕГ	85
КИНОВАРНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН	85
<b>5. ПРАКТИКА БОЛЬШОГО НЕБЕСНОГО КРУГА</b>	<b>85</b>
<b>6. ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЕ КРУГИ</b>	<b>87</b>
<b>7. МЕТОД ОСТАНОВКИ И СОЗЕРЦАНИЯ</b>	<b>88</b>
1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МЕТОДЕ	88
2. СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ И СОЗЕРЦАНИЯ	89
3. ШЕСТЬ ТОНКИХ МЕТОДОВ-ВОРОТ	94
4. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОСТАНОВКОЙ И СОЗЕРЦАНИЕМ	96

---

## **ГЛАВА V ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ** **99**

<b>1 ТРИ ЧАСТИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ</b>	<b>100</b>
<b>2. ОБЫЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>100</b>
<b>3. ПОВСЕДНЕВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>	<b>102</b>
ГОЛОВА, ЛИЦО, ШЕЯ	102
ГЛАЗА, УШИ НОС	102
ГРУДЬ, ЖИВОТ, ПОЯСНИЦА	103
ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ	103
<b>4. МЕТОД «ПОХЛОПЫВАНИЯ» ПО ПЛОТНЫМ И ПОЛЫМ ВНУТРЕННИМ ОРГАНАМ</b>	<b>105</b>
<b>5. РАБОТА ПО ГАРМОНИЗАЦИИ ЦИ (ХЭЦИГУН)</b>	<b>107</b>
ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ	108
НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ	109
<b>6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА (БАОЦЗЯНЬЦАО)</b>	<b>111</b>
<b>7. ШЕСТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРАКТИКА (ЛЮ ДУАНЬ ЮНЬДУН)</b>	<b>114</b>
<b>8. ИГРЫ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ (У ЦИНЬ СИ)</b>	<b>115</b>
<b>9. ОСНОВЫ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ СВЯЗОК (И ЦЗИНЬ ЦЗИН)</b>	<b>116</b>
<b>10. ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ (БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ)</b>	<b>119</b>
<b>11 «ДВЕНАДЦАТЬ КУСКОВ ПАРЧИ» (ШИЭР ДУАНЬ ЦЗИНЬ)</b>	<b>120</b>
<b>12. «ШЕСТНАДЦАТЬ КУСКОВ ПАРЧИ»</b>	<b>121</b>
<b>13. МЕТОД БРАХМАНОВ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ (БОЛОМЭНЬ ДАОИНЬ ФА)</b>	<b>123</b>
<b>14. МЕТОД ИНДИЙСКОГО МАССАЖА (ТЯНЬЧЖУ АНЬМО ФА)</b>	<b>124</b>
<b>15. МАССАЖ ЛАО-ЦЗЫ</b>	<b>124</b>

---

## **ГЛАВА VI ТРЕБОВАНИЯ К ПРАКТИКЕ** **126**

<b>1. ЕСТЕСТВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ И ПОКОЙ</b>	<b>126</b>
<b>2. СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОКОЯ</b>	<b>127</b>
<b>3. СОВМЕЩЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ И ВЗРАЩИВАНИЯ</b>	<b>128</b>
<b>4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫСЛИ И ЦИ</b>	<b>128</b>
<b>5. ТОЧНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ</b>	<b>129</b>
<b>6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ</b>	<b>129</b>

---

## **ГЛАВА VII ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЦИГУН** **130**

**ГЛАВА IX КОМПЛЕКС «ДИКИЙ ГУСЬ»****141****ГЛАВА X ОБУЧЕНИЕ ЦИГУН****154**

<b>1. МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ РАБОТЕ</b>	<b>155</b>
<b>2. РУКОВОДСТВО РАБОТОЙ</b>	<b>155</b>
<b>3. КОНТРОЛЬ РАБОТЫ</b>	<b>156</b>

**ГЛАВА XI ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ ЦИГУН****165**

<b>1. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОЗОЙ</b>	<b>165</b>
<b>2. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЫХАНИЕМ</b>	<b>166</b>
<b>3. ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЗНАНИЯ</b>	<b>168</b>
<b>4. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАССЛАВЛЕНИЕМ</b>	<b>170</b>
<b>5. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ПОКОЙ</b>	<b>172</b>
<b>6. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВЕСПОРЯДОЧНЫМ МЫШЛЕНИЕМ</b>	<b>174</b>
<b>7. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РЕАКЦИЯМИ НА ОЩУЩЕНИЯ</b>	<b>175</b>
<b>8. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕДАЧЕЙ ЦИ</b>	<b>177</b>
<b>9. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОТКЛОНЕНИЯМИ</b>	<b>179</b>
МОГУТ ЛИ ВОЗНИКАТЬ ОТКЛОНЕНИЯ, И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ	179
ВНУТРЕННЯЯ ЦИ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ	180
ВНЕШНИЕ ДВИЖЕНИЯ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ	181
БЛУЖДАЮЩИЙ ОГОНЬ	183
ВПАДЕНИЕ В НАВАЖДЕНИЕ	184
<b>10. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАСПОРЯДКОМ</b>	<b>185</b>
МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ	185
МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ В ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ	186

**ГЛАВА XII КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИГУН****186**

<b>1. ПРИНЦИП «ОПРЕДЕЛИВ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОБСУЖДАЙ ЛЕЧЕНИЕ»</b>	<b>187</b>
<b>2. ЛЕЧЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ЦИГУН (ЦИГУН-ТЕРАПИЯ)</b>	<b>190</b>
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	190
ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА	191
ВЫПАДЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА	192
ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ	193
ГИПЕРТОНИЯ	193
ПОРОК СЕРДЦА	194
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ	195
ХРОНИЧЕСКАЯ АКЗТРАКТИВНАЯ ЭЛМРИЗЕЛЛА ЛЕГКИХ	195
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА	197
ОПУЩЕНИЕ МАТКИ	197
ОСЛОЖНЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ ГИПЕРТОНИЕЙ	198
ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПОЛОСТИ ТАЗА	199
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	199
ПОТЕРЯ СЕМЕНИ И УВЯДАНИЕ ЯН	200
ПЕРВИЧНАЯ ГЛАУКОМА	201
ОСТРЫЙ АППЕНДИЦИТ	202
ОПУХОЛИ	202

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ****203**





# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Автор основного текста книги Ма Цзижень ряд лет работал директором Шанхайского института *и,игун* - терапии, поэтому основной упор он делает на медицинский аспект древней техники: оздоровление и лечение. Между тем *ицзун* можно отнести к развивающим практикам, позволяющим активизировать все функции организма, в том числе скрытые, обычно не задействованные — ибо, что не тренируется, то не развивается (или отмирает). Поэтому, занимаясь *и,игун*, постепенно совершенствуешь самые разные способности — от повышения работоспособности и творческих возможностей до ясновидения и пр. В частности, у многих обнаруживается дар «видеть болезни», о чем автор, к сожалению, не упоминает, хотя диагностика для практикующего *ицзун* не представляет сложности.

Конечно, термин «цигун» подразумевает самые разные приемы психофизической саморегуляции — контроля над всеми процессами, в которых тем или иным

образом видоизменяется жизненная энергия, которую китайцы называют *и,и*. Не следует путать *ци* с дыханием, хотя организм получает ее и таким образом. Не нужно называть ее *пневмой*, ибо перевод с китайского на древнегреческий ничего не объясняет кроме того, что древние греки, как и все древние народы, знали о существовании некоей энергии жизни. Все, кто всерьез занимается *и,игун* или йогой, знают эту энергию по своим ощущениям, в той или иной степени умеют управлять ею с помощью мысли — как внутри своего тела, так и вне его. Что же касается попыток объяснить ее физическую сущность, то пусть этим занимаются физики, которые даже всем хорошо известную гравитацию — почему вес предметы притягиваются друг к другу — объяснить не в состоянии. Гораздо важнее не объяснение, а умение применять знание о несомненном присутствии *ци* в живом (и неживом) с пользой для себя и других, что достигается практикой (гун).

В *ицзун* можно выделить три уровня воздействия: тело, энергия тела и сознание; для развития всех трех уровней используются движения, дыхание и мышление. Причем мысль — самое главное. Без сочетания движений с дыханием и осознанием *ицзун* превращается в физкультуру, тогда как без физических упражнений, только управляя мыслью движением энергии или создавая мыслеобразы, можно заниматься *ицзун*, добиваясь заданной цели. Однако следует помнить, что, не работая над тем, что у нас называют духовностью, а в Китае — *Дэ*, больших успехов не добьешься. Злоба, зависть, ненависть, ревность и прочие негативные мысли не позволяют ни расслабиться, ни создать позитивные мысле-формы, а следовательно, и здоровый организм. Так устроена Вселенная: отрицательные мысли деструктивны, они разрушают в первую очередь собственного создателя.

К последствиям действий, вызванных отрицательными мыслями, можно отнести историю с *фалуньгун*. *Фалунь* —

буддийский термин, означающий колесо *ла-кона* (*дхармачакра* на санскрите). Сторонники этого вида *ицзун* устроили массовую антиправительственную демонстрацию, нарушив обычную буддийскую аполитичность. После ареста зачинщиков власть изменила свое отношение к *ицзун* всех направлений и долгое время с подозрением относились к практикующим.

В книге много говорится о теории китайской медицины. Пытаясь овладеть этими знаниями, европейцы придумали сотни сложных, доступных только «западному» уму определений и понятий (рефлексотерапия, коллатерали и пр.). Заметим, что в оригинальных трактатах о *ицзун* вы не найдете ничего даже отдаленно напоминающего эти измышления. В этом переводе мы стремились сохранить традиционные представления.

В заключение остается пожелать читателям успехов в оздоровлении и развитии тела и души и извиниться за возможные огрехи.

М. Богачихин

---

## ГЛАВА I ПОНЯТИЕ О ЦИГУН И ЕГО ОСОБЕННОСТЯХ

---

ЦИГУН — древняя китайская техника исцеления. С 50-х годов XX века ее начали применять в клиниках и добились определенных успехов, поэтому она получила достаточно широкое распространение. Однако сам термин «цигун» трактуется разными авторами неоднозначно. Одни исходят из значений составляющих слово иероглифов, рассматривая «ци» как дыхание, а «гун» как постоянные упражнения в регулировании дыхания и положений тела. Другие видят смысл термина в работе (*гунфу*) над *ци*. Третьи полагают, что название не соответствует содержанию практики. В древности подобные техники называли «ян шэн фа» — *метод возвращения жизни*. В одном докладе о цигун-терапии упоминался *метод закаливания во время отдыха*, в другом — *метод психотерапии*.



## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

Бессмертного человека, сяньжэня, в китайской религиозной или исторической литературе можно встретить не так уж редко, тем более в народных легендах, сказаниях. Правда, кто такой сянь-жэнь, мнения расходятся, да и сами бессмертные бывают разных уровней и категорий. Некоторые очень долго — веками — жили на земле, а потом куда-то исчезали. Это была вынужденная мера: императоров и более мелких правителей не всегда радовала такая природная аномалия среди его подданных, и они пытались «нормализовать ситуацию» под Небом, так что бессмертные были вынуждены бродить из края в край, скрывая свое прошлое. Путь других более известен: раздобыв пиллюлю (дань) бессмертия, они отправлялись на Небо — место постоянного проживания бессмертных, по-нашему, богов разного уровня. Христиане, например, разделяют Небо на десять уровней -небес, где прожи вают сущности от ангела (внизу) до Бога-Отца (вверху). Китайцы чаще всего делят Небо на три уровня, да есть еще места, так сказать, по горизонтали: поближе к богу уровня, поважней «должность», или подальше, где меньше обязанностей и, соответственно, прав. Пиллюлю добывают тяжким трудом. И хотя в древние времена изготавливали ее главным образом из природных материалов, предпочитая особо токсичные: свинец, ртуть, мышьяк, — однако, без жизненной силы никакая алхимия невозможна, как и холодная термоядерная реакция. «Добывание

Надо сказать, что в древних источниках словосочетание «цигун» встречается крайне редко, а именно: только в трактате даоса Сюй Суня, созданном во времена династии Цзинь (265—420 гг.), а также в значительно поздней книге, опубликованной в конце Цинской династии. Термин этот довольно широко распространен среди занимающихся *ушу* (боевыми искусствами). Так, в современной книге «Тайны шаолиньских практик» говорится: «В *цигун* дается два наставления: одно — возвращать *ши*, второе — совершенствовать *ци*». Однако первое из этих представлений о практике относится к даосской саморегуляции (*гунфу*), второе — к

тренировке ушу, и к рассматриваемому здесь понятию *цигун* отношения не имеет. Только существовавший до Освобождения (1949 г.) «*ицигун*» находит продолжение в данном направлении. В 1934 году в Китае вышла книга о лечении чахотки методом *цигун*, но внимания она не привлекла.

В 1960 году директор Таншаньской клиники *цигун*-терапии Ван Цзиньбо прибыл в Шанхайскую городскую клинику *цигун*-терапии, где специалисты обсуждали вопросы терминологии, ибо «если имя не дано, то как именовать?» Они решили не понимать иероглиф «ци» узко и опираться на практически вкладываемый в него смысл, исходя из того, что метод и теория самостоятельной тренировки тела и духа, прошли в народе длительный путь развития. Осваивая позы, налаживая дыхание, расслабляя тело и успокаивая сердце (душу), сосредоточивая и направляя внимание, совершая ритмические движения и другие специальные действия, можно регулировать и совершенствовать различные механизмы человеческого тела, вызывать и наращивать скрытые в теле силы. Это оказывает оздоровительное и общеукрепляющее действие, способствует профилактике заболеваний и долголетию. Использование *цигун* для последней цели и составляет методы *цигун*-терапии.

В «*Хуанди нэйцзин*» в числе пяти методов лечения, кроме иглоукалывания каменными иглами, употребления лекарств, прижиганий и *девяти игл*, упоминается «*даоинь аньюяо*» — это и есть древний *цигун*. В перечислении восьми слов: *выдыхать, вдыхать, выплевывать, набирать, медведем нависать, птицей вытягиваться* — содержится описание метода «*даоинь*», который теперь называют статическим и динамическим *цигун*. Многие классические медицинские трактаты на протяжении веков рассматривали эти техники.

Однако методы, используемые в *цигун*, словами передать очень трудно. Кроме того, овладевших

ими людей всегда было не слишком много. В Цинскую эпоху (1644—1911 гг.) Чжоу Сюэхай писал: «О методах *даоинь* существуют трактаты таинственные, смысл их скрытый, так что многого не понять. Как ни стыдно, но не усвоить эти методы». Поэтому до сих пор *цигун* часто считают священной тайной, смысл которой непостижим, ведь даже в прошлом мастеров *цигун* трудно было найти.

*Цигун* — часть традиционной китайской медицины, но некоторые относят его (а точнее «метод возвращения жизни») к даосской саморегуляции (*гунфу*) и возводят к Лао-цзы. Позже он стал методом самосовершенствования (сю фа) в тайных даосских школах. Когда во времена правления Восточно-ханьской династии (в начале нашей эры) в Китай проник буддизм, располагавший собственным методом *возвращения жизни*, техники *цигун* получили дальнейшее развитие. Считается, что ответвлений *цигун* очень много; в даосизме они разделяются на два направления — северное и южное, поскольку образовались северная и южная ветви даосизма.

Существование *цигун* уходит в глубь веков, вплоть до периода Тан Яо. Во времена *Весны и осени* и *Воюющих царств* (VIII—III вв. до н. э.) он развивался далее, и в течение веков на него оказывали влияние даосизм и конфуцианство, а также различные методы укрепления здоровья, бытовавшие в народе. Некоторые методы *цигун* упоминаются в даосских трактатах «Лао-цзы», «Чжуан-цзы». Это говорит о том, что уже тогда они были широко известны: при династии Цинь (246—207 гг. до н. э.) и в начале династии Хань (с 206 г.) насчитывалось, например, около десяти философских школ, и даосизм был лишь одной из них.

В самом даосизме тоже выделялось много направлений, и не в каждом использовали *цигун*. После династий Сун и Юань (X—XIV вв.) существовало два основных течения. Первое называлось школой *истинного единого* (*чжэнь и пай*), или амулетов и талисманов, заговоров и заклинаний, служащих для «изгнания бесов и снятия порчи». Второе называлось школой *киновари и котла* (*дань дин пай*), или *плавления и возвращения* (*лянь ян пай*), на севере именуемой школой *полной истины* (*цзоань чжэнь пай*). В ее задачи входило *плавить киноварь и добиваться долгой жизни*, поэтому говорили о даосском учении *золотой киновари, или золотой пиллюли* (*цзинь дань дао цзяо*). Практический метод называли *техникой внутренней киновари* (*нэй дань шу*), распространенной со времен династий Сун (960—1279 гг.) и Юань.

пилюли» — это практика, саморегуляция, самосовершенствование, работа с жизненной энергией, которую на современном китайском языке называют *цигун*. Известно также, что некоторые бессмертные на Небе, небожители, раньше жили на Земле, а Другие — людьми не были, по крайней мере, во время существования нашей Вселенной. Вселенные, как хорошо известно буддистам, подобны людям и тоже не бессмертны: живут одну манвантару, умирают, а затем рождаются вновь. Так что нынешние боги, возможно, были людьми в прошлую *манвантару*, а то и в позапрошлую... Тех, кто добивается бессмертия трудом над собой на Земле, делят на три категории. Тройственность для китайца — это Небо, Земля и Человек между ними. «Человек» — это император, правитель, представляющий интересы всех подопечных, или все человечество, составляющее единое целое в своих высших энергетических формах, так что всякие войны и вообще конфликты — все равно что сражение печени с сердцем — дикость, абсурд. Бессмертием в Китае занимаются, главным образом, даосы. В своих книгах они пишут, что бессмертные небесного уровня, то есть люди, внутренне готовые, пилюлю бессмертия получают легко, секрет в этом случае передается сердцем, ее нельзя определить и взвесить — это, как называют на Западе, вещь в себе, а точнее — другая, более тонкая материя, ощущаемая сердцем. Такой бессмертный может перевоплощаться в разные сущности и летать. Бессмертные уровня

Основателем южной школы считают Чжан Бодуаня, а северной — Ван Чжэ. Кроме того, при династиях Мин и Цин появились так называемые западная и восточная школы.

Следует учитывать, что медицинский *цигун* и даосская техника внутренней киновари имеют свои особенности. Однако относиться пренебрежительно к даосским и конфуцианским практикам, тем более отвергать их не следует, так как накопленный ими опыт можно выборочно использовать.

Высказывания Лао-цзы: «Опустоши свое сердце, наполни свой живот», «Доведи до предела пустоту, постоянно сохраняй покой» — свидетельствуют, что методы *цигун* были известны за пятьсот лет до н. э. Позже отмечалось, что для даосов главным достижением считались чистота, покой и полет в пустоту, а *выплавление пилюли* — это совсем другая техника.

Автор наблюдал немало хронических больных, приступивших к занятиям *цигун*, после чего их состояние стабилизировалось, некоторые выздоровели и вернулись к труду. Это говорит о терапевтическом воздействии *цигун*. Здоровье укрепилось в большей мере у тех, кто продолжал заниматься *цигун* и после выздоровления. Некоторые ослабленные или престарелые люди по мере занятий *цигун* укрепили тело, восстановили жизненные силы и стали более жизнерадостными. Это говорит о профилактическом воздействии *цигун*. Китайская медицина объясняет данные явления тем, что *цигун* активизирует *ци* и кровь, гармонизирует *плотные (цзан)* и *полые (фу)* внутренние органы, усиливает истинную *ци*, успокаивает сердце и дух (*шэнь*), прочищает каналы *цзин* и *ло* (продольные и поперечные), укрепляет здоровье, делает кости более прочными.

Китайская медицина считает, что эмоционально-волевая деятельность человека сопровождается семью чувствами: радость, гнев, печаль (тоска), размышление, скорбь, страх, испуг<sup>1</sup>; обычно они находятся в рамках биологических процессов и не ведут к заболеванию. Однако при длительном эмоциональном возбуждении или внезапной резкой психической травме, выводящей организм за пределы возможностей регулирования психической деятельности, теряется способность управлять деятельностью энергий *инь* и *ян*, потоков *у* и крови, *плотных* и *полых* внутренних органов, в силу чего развивается болезнь. Данные биопсихологии также говорят о том, что настроение отражается на вегетативной нервной системе и системе внутренних секретов, тесно с ними связано и сказывается на их работе.

Расслабление, успокоение и управление дыханием, отрабатываемые в *ци-гун*, оказывают непосредственное влияние на центральную и вегетативную нервную систему, позволяя воздействовать на настроение в сторону его улучшения. А постоянное хорошее настроение в свою очередь нормализует характеристики физиологической деятельности, образуя цикл восстановления. Так, расслабление мышц и скелета полезно для центральной нервной системы, особенно для понижения напряженности симпатической нервной системы. Когда во время практики входят в *состояние глубокого покоя* и связь с внешним миром прерывается, это оказывает тормозящее действие на кору головного мозга, позволяя восстановиться тем клеткам, работа которых из-за избыточного возбуждения стала сумбурной и, кроме того, может послужить защитой при возникновении продолжительного стресса от внешних впечатлений. Далее, с помощью управляемого дыхания можно массировать

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

История развития *цигун* весьма длительная. Если говорить только о письменных источниках, то более двух тысяч лет назад в медицинских и других трактатах, в специальных книгах, посвященных «взрачиванию жизни» (*ян шэнь*), в трудах некоторых религиозных подвижников и деятелей культуры можно обнаружить немало данных, касающихся *цигун*. Кроме того, различные методы широко распространены среди народа. Люди в процессе практики накопили огромный опыт, в зависимости от особенностей тела и предъявляемых требований использовали различные техники, поэтому методы *цигун* богаты и разнообразны. После Освобождения (1949), *цигун* был поистине возрожден, была создана специальная организация, подготовлено немало специалистов для клинической практики и научных исследований. В выявлении основных принципов получены вдохновляющие успехи.

<sup>1</sup> 1 Есть варианты, см. Богачихин М. М. Оздоровительный словарь. (Здесь и далее — примечания автора-составителя.)



Человека могут создать *пилюлю* за сто дней, ее можно определить, но нельзя взвесить. Изготавливают ее по устному указанию Учителя. Он может появляться и исчезать. Бессмертный уровня Земли завяжет *пилюлю* за год, но весь процесс завершится за десять лет, метод сложен, передается письменно. *Пилюлю* можно определить и взвесить. Бессмертный может оставлять тело, мы бы сказали: выходить в астрал. Так что кому-то это дается легко, кому-то посложней, но дело не безнадежно. И нужен наставник, которого чаще всего «случайно» где-то встречают, ибо главное, чтобы ученик был готов, а Учитель всегда готов. Есть еще одна категория: учителей даосизма или цигун, достигших высшего уровня в самосовершенствовании, называют бессмертными. Примерно так же, как называют бессмертными всех членов Французской Академии наук, число которых не должно быть выше ста: некоторое ограничение на бессмертие.



внутренние органы, способствуя кровообращению и усиливая работоспособность органов. К тому же при налаживании дыхания возбуждается дыхательный центр, что оказывает положительное влияние на общее состояние человека и гармонизирует симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы.

В результате такой тренировки и возникших в организме изменений головной мозг, безусловно, в значительной степени понизит свою чувствительность к травмирующим действиям семи чувств. С другой стороны, замедление дыхания и торможение вегетативной нервной системы, расслабление костей и мышц в процессе практики представляет собой единую реакцию организма, погружающегося в глубокий покой. Эта реакция характеризуется понижением метаболизма и накоплением энергии и способствует восстановлению, то есть биологически образует «стабильность внутренней среды», самую благоприятную фазу для процессов, протекающих в теле человека. Поэтому занятия *цигун* могут не только способствовать сохранению здоровья и укреплению тела, но и оказать лечебное воздействие на многие болезни, именуемые в китайской медицине *внутренним поражением семи чувств*, при которых нарушается и теряется равновесие вегетативной нервной системы.

Кроме медицинского назначения, включающего профилактику и лечение заболеваний, *цигун* широко используется для следующих целей.

Физическая культура. Если спортсмен овладеет методами тренировки по системе *и,шун*, в особенности техниками расслабления, позволяющими стабилизировать нервную систему, это поможет ему сосредоточить возбуждение коры головного мозга в одной точке, когда большая часть нервной системы находится в расслабленном состоянии, что

позволит снять нервное напряжение перед выходом на спортплощадку и стабилизирует настрой, а после начала тренировки или соревнований сделает движения гармоничными, использование сил рациональным, вдохновение неиссякающим, достижение высоких результатов более вероятным.

Когда Му Чэнкунь прибыл в Шанхай с инспекцией и посетил Шанхайскую *цигун*-клинику для обмена опытом, он ознакомил спортсменов г. Тянь-цзинь с *цигун*, после чего они стали тренироваться, сочетая занятия спортом с *цигун*. В Западной Германии и Японии также используются методы психической тренировки, базирующиеся на принципах *цигун*, с целью преодоления предстартовой напряженности и достижения более высоких результатов.

Театр. Артисты театра отрабатывают *кии поля киновари*—один из методов *цигун*, позволяющий продлевать выдох. Они стремятся использовать незначительное количество воздуха при выдохе, что позволяет, например, длительное время исполнять арию. Поскольку лишь после глубокого вдоха можно продлить выдох, при отработке дыхания требуется, чтобы возникало ощущение вдоха до самого низа живота, при этом

живот остается поджатым, затем нужно задержать ненадолго воздух и выдохнуть при пении или декламации, достигая желаемого эффекта. Кроме того, неустойчивое настроение драматического артиста или певца нередко приводит к тому, что отвечающие за выражение чувств мышцы не подчиняются приказам, отчего игра становится неестественной, и сценический эффект падает. Расслабление с помощью *цигун* существенно способствует восстановлению возможности произвольного управления мимическими мышцами.

Каллиграфия и живопись. В истории Китая было немало каллиграфов и художников-долгожителей, которые занимались *цигун*. Чтобы создать надпись или картину, древние мастера пользовались двумя видами опыта, определяемого выражениями: «Кристаллизировать дух, успокоить думы, исправить себя, усвоить манеры, овладеть кистью, думать о жизни, на берегу пруда приближаться к покою» и «Собирать увиденное, отражать услышанное, выправлять сердце, гармонизовать *ци* — все это обещает появление прекрасного произведения

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

### 1. ИСТОЧНИКИ ЦИГУН

В древности *цигун*, возможно, стал известен людям следующим образом. Например, если при усталости тела потянуться, зевнуть, закрыть глаза, побыть в спокойствии, то возникнет ощущение душевного покоя и радости. Если ноет поясница и ее помассировать или слегка постучать, то боль ослабевает и проходит. Если в груди ощущается теснение, можно выдыхать воздух через рот или рукой погладить грудь и живот, и оно исчезает. Так возникали первые ростки *цигун*. Путем непрерывной практики и поиска постепенно развился способ, пригодный к применению. Существуют разновидности *цигун*, возникшие из древних танцев. Согласно легендам, более четырех тысяч лет назад, в эпоху Тан Яо, в районе центральной, равнины Китая произошло наводнение, продолжавшееся очень долго. Потом только Юй, основатель династии Ся (как

искусства. Если же сердце и дух неверны, то и знаки рисуются вкривь и вкось; если воля и *ци* не согласованы, то и образы получаются искаженными». Другими словами, необходимо сосредоточить внимание, отбросить побочные мысли, настроить сердце (душу), упорядочить *ци*, объединить мысль и силу кисти и только тогда приступать к творчеству. Иногда прежде чем начинать водить кистью, направляют *ци* в *нижнее поле киновари* (т. е. вдыхают до самого низа живота), потом опускают кисть на бумагу, причем движения руки и пальцев исходят как бы из *поля киновари* — то вбирая, то выпуская, исполняя тяжелое как легкое. Поэтому процесс каллиграфии и рисования тоже является практикой *цигун*, при которой как совершенствуется техника, так и отступает приближающаяся старость.

Подобный подход характерен для всех видов творчества.

**Образование.** Когда учащиеся занимаются *цигун*, это помогает ликвидировать нежелательные факторы окружающей обстановки, создающие напряженность при обучении и приводящие к снижению психических ресурсов. Серьезные занятия *цигун* позволяют успокоить нервную систему, снять усталость клеток мозга, затормозить и ослабить беспокойство и возбуждение, что способствует полному сосредоточению внимания. Все это повышает эффективность учебы, и таким образом у человека пробуждаются скрытые возможности познания. Поэтому в некоторых странах *цигун* иногда называют «тихое сидение — творческое раздумье».

**Укрепления тела и души.** Способы саморазвития бесчисленны и многообразны (например, *ушу*, физкультура), и *цигун* — лишь один из таких комплексов, а вовсе не обобщение различных методов тренировки. Нет основания называть *цигун* всеобъемлющим методом *возращивания жизни* (т. е. заботы о здоровье), или избавления от всех болезней и продления долголетия. Поскольку в понятие *возращивание жизни* входит очень многое, здесь уместно остановиться на выводе, сделанном в трактате «Суэнь» в разделе «Истинная теория древнего неба»: «Знающие Путь за образец берут *инь-ян*, гармонию всех искусств. Когда хочешь пить и есть — не преступай предел; когда собираешься встать или сесть — не нарушай порядок; не безрассудно трудись и работай — сможешь тогда сочетать дух и форму, а когда иссякнут и небесные годы, окажется, что счет шел на века».

Другими словами, Путь *возращивания жизни* (*яниэнь*), или способ изгнания болезней и продления долголетия включает следующие требования: необходимо выбирать метод тренировки в зависимости от

сезона и перемены погоды, есть и пить вовремя и в меру, разумно чередовать работу и отдых, соразмеряя прилежание к физическому и умственному труду. *Цигун* — лишь составная часть многих искусств или способов *возращивания* воспроизводящей, жизненной и духовной энергий: *цзин*, *и,и*, *шэнь*. Это метод тренировки, ставящий целью непосредственно предупреждать и лечить заболевания и укреплять организм. В качестве объекта выступает собственное тело, ориентируясь на состояние которого, путем сознательной саморегуляции психической и физиологической деятельности (души и тела), исправляют соответствующие нарушения.

В целом *цигун* можно разделить на два больших класса: статический и динамический. Статический *цигун* [*цзингун*, буквально — *статическая работа*]<sup>2</sup> пользуется сидячими, лежащими и стоячими позами, внешне неподвижными. При этом применяются такие методы, как расслабление, успокоение, концентрация, правильное дыхание, и делается упор на внутреннем выстраивании тела, откуда происходит другое название: внутренняя работа (*нэйгун*). Однако, оставаясь методом тренировки, статический *цигун*, безусловно, не обходится без движений. В трактате жившего в начале Цинской династии Ван Фучжи «Записки о вопросах мышления» («*Сы вэнь люи*») в главах о внутреннем и внешнем говорится: «Неподвижное неподвижно и подвижно, но отнюдь не совершенно бездвижно, ... покой обязательно включает движение,

считает традиция, в 2205 г. до н. э.), углубил русло и справился

с этим стихийным бедствием. Во времена наводнения процветала *ци* влажности, и люди повсеместно страдали болезнями кожи и суставов. На основе накопленного опыта они выбирали определенные танцевальные движения, чтобы расправить мышцы и укрепить кости, улучшить кровообращение, укрепить здоровье тела. Об этом содержатся сходные записи в трех книгах. В книге «Весны и осени Люя» Люй Бувэя, написанной во времена династии Цинь (246—207 гг. до н. э.) в главе о древней музыке говорится: «В старину во времена Таотана было много *инь* в плотном состоянии, пути вод перекрылись и закупорились, не было первоначального хода, *ци* в народе застоялась, затормозилась и сгустилась, суставы и кости во множестве сжались и не доходили до исходного, поэтому воспользовались танцами, чтобы расшевелить их». В «Истории дорог» («*Лу мш*») в девятом свитке введения говорится: «Во времена Инь Кана водные каналы были непроходимые, реки не следовали своими первоначальными путями, *инь* собиралась и легко сгушалась, у людей все застаивалось внутри, на коже возникали застойные явления, ноги опухали и, чтобы помочь суставам и связкам прийти в норму, было приказано заниматься танцами. Людей привлекали к танцам, чтобы помочь им. Это называли «большими танцами». Мэн Фу в «Общих записках об императорах и князьях» приводит отрывок из «Записок из учебного квартала» («*Цзяо фан цзи*»), где говорится: «В древности при Инь Кане и Гэ Тяне изначальная *ци* (*юань-ци*) начала дробиться, бедствия от застоя воды не прекращались, к народу многие страдали от опухания ног, пришла мысль помочь всем нормализовать суставы и связки, это положило начало приказу о танцах». Известно, что древние сначала совершали подношения духам (*шэнь*) и предкам, а затем отправлялись на охоту, где добывали пищу, и собирали урожай. При этом они имели обычай устраивать танцевальное празднество, подражая прыжкам животных и полету птиц. В движениях этих танцев с целью «расчистки каналов» использовали изгибания, осматривания, подпрыгивания, размахивания конечностями, характерные для животных и птиц. Это и есть первоначальный *цигун*.

<sup>2</sup> Здесь и далее в квадратных скобках даны примечания переводчика.

движение не отбрасывает покой». Поэтому статическая работа — это метод *движения в покое*.

В динамическом *цигун* [*дунгун*, или *динамической работе*] сочетают движения конечностей с использованием сознания и энергии (*ци*), а также подключают самомассаж, похлопывание и другие приемы с целью укрепления внутренних органов, костей, мышц и кожи. Поскольку динамический *цигун* предполагает движения, проявляющиеся вовне, его также называют *внешней работой* (*вайгун*); но он проводится в условиях сосредоточения внимания, успокоения сознания и может считаться методом *покоя в движении*.

Таким образом, содержание практики *цигун* многосторонне; это не только метод дыхания или психотерапии, но и особый процесс сознательной деятельности, направленный на развитие внутренних органов.

После перечисления методов *цигун* очевидно, что они не придерживаются принципов, принятых в физкультуре и *ушу* (воинских искусствах), и каждый из них имеет свои особенности.

В спорте все различные направления тренировки подчинены соревновательным требованиям. Так, в гимнастике прыжки в высоту требуют поиска способов прыгать выше, прыжки в длину — прыгать дальше, разновидности бега — бегать быстрее, а поднятие тяжестей — поднять более тяжелый груз. При соревнованиях по играм с мячом стремятся победить противника. В *цигун* не ставятся подобные цели. Конечно, некоторые виды спорта, исключая соревнования, тоже успешно применяют для саморазвития — например, заменив бег наперегонки неспешным бегом.

Воинские искусства, соответственно своему назначению, тренируют воинские качества, обучают технике рукопашного боя, чтобы ученик мог добиваться победы путем нанесения ударов, поддержания хорошей физической формы и самозащиты. Здесь отрабатываются приемы нападения и защиты. Все движения в воинских искусствах выражают боевой характер и закон силы, тогда как *цигун* не предполагает подобного применения.

*Тайцзицюань* — одна из таких практик — это метод борьбы, в котором противопоставляют податливость, встречая жесткое нападение. В трактате Чжан Вэньюаня «Вопросы и ответы, касающиеся общих сведений о *тайцзицюань*» подчеркивается, что *тайцзицюань* — не *цигун*, а стиль воинского искусства. Однако движения в нем мягкие и естественные, выполнять их требуется очень спокойно и осознанно, соразмеря с соответствующим дыханием, поэтому в *ушу* эту технику также называют практикой внутренней школы (*нэиуэцзяоань*).

*Тайцзицюань* можно сочетать с занятиями *цигун*, некоторые его приемы можно включать в комплексы упражнений *цигун*.

Что касается жесткого *цигун* (*ин цигун*), то это органическое соединение двух составляющих: «внутри налаживают течение *ци*, снаружи тренируют мышцы, кости и кожу», то есть путем вдыхания *ци*, движения *ци*, соединения *ци* и наполнения *ци*, применяя также внешние воздействия, добиваются того, чтобы мышцы стали более упругими. Когда после усиленного вдоха усваивают полученную *ци* и с помощью осознания сосредоточивают внутри запас энергии, тогда накопленную силу взрывообразно выбрасывают наружу через одну из конечностей. В случае быстрого движения можно развить огромную ударную силу, а в случае медленного движения удастся выдержать сокрушительный удар или мощное давление.

Таким образом, *жесткий цигун* и рассматриваемый здесь *цигун* предъявляют к практикующему неодинаковые требования, разница между ними очевидна. Соответствующие организации проанализировали и изучили особенности техники *жесткого цигун* (или *жесткой работы* — *ингун*) и сделали первичное заключение: «Жесткий *цигун* не имеет отношения к спорту и не соответствует смыслу воинских искусств, поскольку он непригоден для широкого внедрения в качестве метода укрепления организма и не предполагает нанесение ударов в нападении и обороне. Однако нужно сохранять представляющую безусловную ценность особую *технику жесткой работы*, чтобы не прерывать традиции,

В книге «Танцы и оды» («У фу»), написанной во время Восточной Хань (в начале нашей эры), разъясняется назначение танцев: «Дух (гшнь) веселья изгоняет старость — таково искусство долгих лет жизни». В первом классическом китайском медицинском труде «Хуанди нэй-цзин», появившемся в период Воюющих Царств (403—221 гг. до н.э.), есть отрывок, который подтверждает сказанное. В части «Простые вопросы» («Суйэмй») в главе «Способы различны, рецепты подходящи» говорится: «Что касается центра, то земли здесь ровные и влажные... Частые болезни: паралич, одышка, озноб, жар, для излечения их необходимы техники массажа *даоинь* и *аньцяо*, поэтому они возникли в центре». Центральный район страны действительно в силу своей равнинности часто подвергается паводкам и наводнениям, отчего *ци влажности в сильном избытке*, а массаж *даоиньаньмо* развился из танцев и некоторых других движений и стал медицинским термином. Другими словами, это древний *цигун*. Можно заметить, что *даоинь* и *аньцяо* с самого начала использовались для профилактики и лечения заболеваний.

Название «*даоинь*» помимо «Трактата о внутреннем» («Нэйцзин»), встречается в «Чжуан-цзы», где в главе «Глубокий смысл» («Кэи») говорится: «Дуть, дышать [на что-то], выдыхать и вдыхать, выплевывать старое и набирать новое, медведем повисать, птицей вытягиваться — все это служит долголетию. Мужич, которых привлекает этот путь, выращивающие форму (*син*), исследователи долголетия Пэн Цзу, отметили это как хорошее». В «Собрании комментариев к «Чжуан-цзы» Ван Сяньцяня приводится несколько примечаний древних к этому отрывку, позволяющих более четко понять смысл массажа *даоинь*. В комментариях Чэн Юаньина говорится: «Дуют холодным выдохом и выплевывают старое, втягивают теплым вдохом и набирают новое, как медведь залезает па дерево и может свободно висеть или как птицы, летая в воздухе, вытягивают свои лапки. Это *шэнь* (дух) и *ци* (энергия) *даоинь*, служащие для выращивания формы и *душ-хунь*, путь к продлению жизни, техника остановки в форме». В пояснении Сыма Цяня говорится: «"Медведем нависают": подобно тому, как медведь залезает на дерево и втягивает *ци*. „Птицей вытягиваются": подобно тому, как птицы кричат». Ли 1/1, раскрывая смысл *даоинь*, го ворит: «Ведут (*дао*) *ци*, создавая гармонию, растягивают (*инь*)



хотя все суеверия и заблуждения на этот счет надо отбросить». Мнение комиссии следует признать очень ценным. Практика *цигун* имеет следующие особенности.

1. Исцеление всего тела, при котором задействуются внутренние факторы.

*Цигун* — не терапевтический метод, направленный только на одну определенную болезнь, а целостный подход к излечению, призванный главным образом улучшить работоспособность и внутреннее состояние всего организма. Согласно китайской медицине, только когда в теле человека истинная *ци* (*чжэнь-ци*) ослаблена, недостаточна и не способна противостоять внешним негативным воздействиям или когда в худшую сторону изменяется настроение — только тогда утрачивается приспособляемость *плотных* и *полых* внутренних органов, *ци* и крови, и возникает болезнь. *Пустота* и *слабость истинной ци* — не только основная причина возникновения болезни, но этими факторами также определяется развитие болезни, обострения, осложнения и рецидивы. Особенно важно поддерживать *истинную ци*, поскольку «продолжительная болезнь непременно сопровождается *пустотой*», и все тело ослаблено.

*Цигун* — это метод лечения, при котором добиваются поддержания истинной *ци* и улучшения состояния всего тела. Если говорят о четырех основных компонентах практики: расслаблении, успокоении, концентрации и дыхании,— то имеют в виду, что расслабляют мышцы, успокаивают чувства, *хранят мысли в поле пилюли*, налаживают дыхание. Все это вместе и есть целостный метод совершенствования. Занятия *цигун* дают следующие результаты: сон улучшается, аппетит повышается, экскреция нормализуется, духовная жизнь становится более наполненной, что отражает реальное улучшение состояния истинной *ци* в теле. Немало ослабленных или больных людей путем постепенного наполнения внутренними силами укрепили тело и восстановили здоровье. Болезни, излечиваемые *цигун*-терапией, главным образом связаны с семью эмоциями и поражают многие части тела, непременно затрагивая *плотные* и *полые* внутренние органы (*и, зан* и *фу*). Влияют они в основном на работоспособность, ведь именно из-за снижения физиологической активности внутренних органов и нарушения согласованности в их работе возникают болезни.

Китайская медицина считает, что сердце — *господин пяти плотных и шести полых* внутренних органов. Правильность его действий обусловлена погружением в спокойствие, поэтому при занятиях *цигун* необходимо постоянно изгонять путаные мысли, умерять сердцебиение, успокаивать дух и таким образом входить в состояние глубокого покоя, чтобы сердце могло восстановить разладившееся взаимодействие внутренних органов. Такое понимание происходящих в организме процессов совпадает с точкой зрения современной медицины, которая утверждает, что после самоторможения коры головного мозга налаживается нормальная работа связей «мозг — внутренние органы». Тем самым подтверждается комплексный характер *цигун*-терапии, хотя занятия *цигун* направлены, главным образом, на внутренние органы.

Конечно, мы не можем пренебрегать угрозой внешних негативных воздействий и безответных факторов, а также различными заболеваниями и недугами, проявляющимися в зависимости от состояния тела и духа, образа жизни и питания, поэтому необходимо включать в практику *цигун* более конкретные методы. Только при сочетании обоих подходов можно добиться ожидаемых результатов.

2. Самолечение с упором на укрепление сопротивляемости организма.

*Цигун* — метод самосовершенствования; его непеременимыми требованиями являются самореализация, самокалывание. Только таким образом можно добиться в результате укрепления тела предупреждения и лечения болезней. Если подход другой, то это не *цигун*. Например, самомассаж — *цигун*, а помощь массажиста — *туйна*.

Древнейшее название *туйна* означает *сломанная ветвь* (*чжэчжи*). В комментарии Чжао Ци, жившего во

тело, создавая мягкость». В книгах по китайской медицине так пишут о технике *даоинь*, упоминаемой в «Трактате о внутреннем» Ван Бина, жившего во время Танской династии (618—907 гг.): «*Аоинь* — это раскачивание мышц и костей, приведение в движение суставов». Чжан Чжицун комментирует: «Ддогшъ — это вздымание рук, втягивание и зевота». Здесь *втягивание (инь)* — вдыхание *ци*, а *зевота* — выдыхание *ци* с открытым ртом; *вздымание рук* — поднятие вверх обеих рук. В «*Ли юэ пянъ вэнь*» указывается: «Восемь слов: выдох, вдох, выплевывание, набирание, „медведь нависает“, „птицей вытягиваются“ — это метод *даоинь*». Кроме того, Ши Хуэйлинь, живший во время династии Тан, в книге «Смысл звучания всех трактатов» указывал: «Всякое потирание себя, разминание себя, вытягивание и поджимание рук и ног, исключив работу и отбросив волнения, называют *даоинь*». Что касается *выплывывания (ту)* и *набирания (на)*, то в старых комментариях находим: *выплывывание ртом грязной ци* называется выплевыванием старого (*туту*), а набирание носом чистой *ци* называется набиранием нового (*насинь*). То, что это дыхательная техника, вполне понятно. Из приведенных выше разъяснений следует, что все динамические и статические упражнения — движения конечностей и корпуса, дыхательные техники и самомассаж — можно отнести к *даоинь*. Го Можо в книге «Эпоха рабовладельческой системы» указывал: «То, что древние называли *даоинь* (ход Дйо — Пути), современные люди называют *цигун*... Достоверно известно, что в период Воюющих Царств (403—221 гг. до н.э.) действительно существовала школа «взращающих жизнь» (*ян шэн цзя*), занимающихся *цигун*. Выражение «*аньцяо*» впервые встречается в «Простых вопросах», относящихся к «Трактату о внутреннем». Некоторые врачи, комментируя «Простые вопросы», отмечают: «*Ань* означает изгибать и придавливать кожу и мышцы, *цяо* означает быстрое поднятие рук и ног; *даоинь* и *аньцяо* китайцы используют на истинном пути (*чжэндао*), выращивая дух (*шэнь*) и регулируя *ци*... *Аньцяо* — поднимание ног для массажа». Можно заметить, что *аньцяо* главным образом относится к самомассажу. Это вызвано тем, что в древности в основном занимались самомассажем:




времена Ханьской династии (206 г. до н. э.—220 г. н. э.), говорится: «Сломанная ветвь является частью массажа (аньмо) с изгибанием рук, распусканием и остановкой ветвей. Некоторые стыдятся этой деятельности и поэтому не занимаются ею». В трактате «Толкование смысла четырехкнижия» («Сы шу бань и») объясняется, что ветвями названы конечности. В книге «Мэн-цзы: истинные принципы» («Мэн-узы чжэн и») высказано мнение, что сломанная ветвь состоит в *изгибании и распрямлении ветвей тела*, то есть приведении в действие конечностей. *Остановка (ба)* означает усталость. *Распускание и остановка ветвей* — это приведение в действие усталых конечностей с посторонней помощью. Такой способ лечения движением существенно отличается от *цигун*.

*Цигун* требует самостоятельной практики, поэтому психологические факторы состояния человека очень важны, особенно для страдающих вялотекущими заболеваниями. Когда болезнь длится относительно долго, люди оказываются не в состоянии нормально работать, учиться и вообще жить, страдают телесно и духовно. Все это легко вызывает уныние, беспокойство и страх перед болезнью, вплоть до того, что больной может совсем отчаяться в выздоровлении. Такое психическое состояние мешает излечению болезни и служит препятствием для правильных занятий *и, цигун*. Поскольку *и, цигун* — один из видов *гунфу*, нужно в процессе практики постоянно верить в себя и помнить следующее:

болезнь может постепенно отступить, для чего нужно тренировки и излечение болезни сделать важной задачей, поместить в центре внимания, стремиться проникнуть в методы *цигун*, расширить результативность занятий, закрепить терапевтический эффект. Нужно изучать *цигун* и овладевать навыками выполнения упражнений. И хотя это не составляет труда, здесь не следует действовать наскоком. Мы не можем требовать мгновенного всестороннего овладения мастерством (*гунфу*), тем более нельзя ограничивать период практики. Должно пройти определенное время, чтобы тело окрепло и болезнь исчезла. Практикующим не следует повсюду выискивать «высший *гунфу*», стремиться увидеть необычное, постоянно менять одни техники на другие в стремлении добиться быстрого успеха. Нужно выработать привычку и подождать, пока она закрепится. Также бесполезно «три дня ловить рыбу, два дня сушить сеть» — необходимы постоянство и настойчивость.

Все методы требуют непосредственного руководства со стороны специалиста. *Тайцзицюань* — не исключение. Нельзя, руководствуясь лишь книжными указаниями, овладеть позами и движениями. Письменная передача сложных действий и тонкостей внутренней работы вызывает значительные затруднения, поэтому описания всегда остаются нечеткими и недостаточно конкретными. Поскольку *цигун* служит оружием в борьбе с болезнями, пациенту необходимо выяснить, как правильно выполнять упражнения, при этом инструктору очень важно исходить из состояния здоровья занимающегося, характера протекания заболевания и только на основе подробной истории болезни давать указания, а книги и другие материалы пригодны лишь как вспомогательные средства.



некоторые не желали заниматься массажем других. Так, в «Мэн-цзы» говорится: «Чтобы сделать Чжану "сломанные ветви", обратился к другому человеку — я сам не могу. Не стал делать, не потому что не умел». В древности предпочитали самомассаж, поскольку он позволяет сделать более подвижным все тело. Чжэнь Вэньчжо во времена Цин-ской династии (1644—1911 гг.) в книге «Медицинские следствия» («Игу») отмечал: «Древний массаж (аньмо) — это самостоятельные движения, потрясывания, скручивания, похлопывания и подергивания, прижатия, изломы. После этого сто суставов становятся подвижными, четыре конечности оживают, появляется много сил, не страшен становится физический труд». Такой самомассаж — тоже составная часть *цигун*. Что касается массажа, выполняемого другим, то позже он развился в туша. В книге «Смысл звучания всех трактатов» сказано: «Если обращаются к другому, чтобы сжимать и растирать тело, поглаживать и мять, то это называют аньмо». Современное наименование «цигун» распространилось только после Освобождения (после 1949 г.).

## ГЛАВА II ВЫДЕРЖКИ ИЗ ТЕОРИИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЦИГУН

**ЦИГУН-ТЕРАПИЯ** — часть медицинского наследия Китая, поэтому теория китайской медицины также охватывает и принципы *цигун*. Конечно, базирясь только на традиционной концепции врачевания, полностью описать *цигун*-терапию довольно трудно, и в данной главе на основе ее постулатов рассматриваются лишь некоторые моменты, относящиеся к практике.

### 1. ПРАКТИКА ЦИГУН И ИНЬ-ЯН

Учение об *инь-ян* — важнейшая составная часть теории китайской медицины. Она исходит из того, что все явления и предметы во Вселенной включают две взаимно противоположные стороны *инь* и *ян*, вместе составляющие принцип *тайцзи* (рис. 1). Например: Небо (*ян*) и Земля (*инь*), солнце и луна, день и ночь, жара и холод, мужчина и женщина, верх и низ, внутреннее и наружное, динамическое и статическое, огонь и вода, выдох



## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

Теперь познакомимся с бессмертными поближе, поконкретней. Рассмотрим коротко наиболее типичные и любопытные биографии.

1. Желтый император — Хуанди Считается родоначальником китайцев, но не потому, что был самым желтым среди своих соплеменников желтой расы. Желтый цвет — символ центра, и его племя, видимо, было центральным. Впрочем, каждый считает себя центром, начинает счет от себя. Китай до сих пор жители его страны зовут Центральной Страной — Чжунго. Фамилия Желтого была Гунсунь — Княжич, имя Сюаньюань — Оглобля, сын правителя Медвежьего царства (Сюн-го), то есть племени, тотемом которого был медведь. Мать во сне (скорее, в полусне, при сумеречном сознании) увидела молнию около осевой звезды Большой Медведицы, молния принесла семя, женщина забеременела, но родила лишь через двадцать четыре месяца. Так что от «святого духа» на Земле родился не только один Христос. В пятнадцать лет Хуанди наследовал царство. Силы ему давал Пламенный Император — Яньди, правитель подземного царства. У китайцев, как и у многих других народов, хозяин ада — что-то вроде чиновника, начальника тюрьмы. Попадать в тюрьму за грехи не стоит, по законы там соблюдают так же, как на Небе. Это не Сатана, строящий козни несмышленным человечкам. Хуанди объединил Поднебесную или покорил окружающие племена и долго воевал, не всегда

и вдох, полное и пустое и пр. Благодаря их взаимопревращениям возникают все явления и предметы, они же вызывают их дальнейшее изменение и развитие. В связи с этим в трактате «Простые вопросы» («Сувэнь») в разделе «Великая теория соответствия явлений *инь-ян*» говорится: «*Инь* и *ян* — путь Неба и Земли, закон, связывающий в сеть тьму вещей, отец и мать изменений, корень и начало жизни и смерти». Занятия *цигун* также следует проводить, руководствуясь учением об *инь-ян*.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕНИЯ ОБ ИНЬ-ЯН

Учение об *инь-ян* в китайской медицине находит следующее основное применение.

Взаимное противопоставление *инь* и *ян*. Учение об *инь-ян* исходит из того, что во всех явлениях и предметах существуют две противоположные стороны: *инь* и *ян*. Они все время вытесняют друг друга, борются друг с другом, вызывая изменения и развитие в проявленном мире. Так, в «Простых вопросах» в главе «О малярии» сказано: «*Инь* и *ян*, верх и низ преодолевают друг друга, пустое и полное непрерывно взаимодействуют, *инь* и *ян* смещаются относительно друг друга».

Кроме того, *инь* и *ян* взаимно обуславливают друг друга: если на одной стороне существует избыток, то это вызывает на другой стороне недостаток, и наоборот, недостаток с одной стороны может привести к избытку с другой. Так, в «Простых вопросах» в «Великой теории соответствия явлений *инь-ян*» установлена следующая зависимость: «*Инь* побеждает — *ян* заболевает, *ян* побеждает — *инь* заболевает».

*Инь* и *ян* зависят друг от друга. *Инь* и *ян* — две противоположности, но в то же время они находят друг в друге опору: ни одна не может покинуть другую и существовать самостоятельно. Поэтому *ян* зависит от *инь*, равно как и *инь* зависит от *ян*, каждая сторона — условие существования другой стороны. Такое взаимозависимое соотношение обычно называют *взаимными корнями (хугэнь)*. В той же главе «Сувэнь» на эту тему сказано так: «*Инь* внутри защищен внешним *ян*; *ян* снаружи наполнен внутренним *инь*».

*Инь* и *ян* способствуют убыванию и возрастанию друг друга. Противоположные и взаимозависимые стороны *инь* и *ян* не находятся в статическом, неизменном состоянии, а непрерывно перемещаются и изменяются, убывают и возрастают подобно тому, как при чередовании четырех сезонов происходят смены холода и жары. Или *ян* убывает, *инь* возрастает, или *инь* убывает, *ян* возрастает. Если в процессе этих перемен будет превышен определенный предел и станет невозможно поддерживать заданное равновесие, то может возникнуть перенаполнение или опустошение одной из сторон.

*Инь* и *ян* преобразуются друг в друга. Взаимно противоположные *инь* и *ян*, достигая в своем развитии определенного предела, претерпевают превращения в обратном направлении: *инь* может преобразоваться в *ян*, а *ян* — в *инь* (рис. 2). В той же главе трактата «Простые вопросы» об этом говорится так: «Вторичный *инь* — непременно *ян*, вторичный *ян* — непременно *инь*... Полнос холода рождает жару, полнос жары рождает холод».

## ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕНИЯ ОБ ИНЬ-ЯН В ПРАКТИКЕ ЦИГУН.

Дыхание. Выдох — *ян*, вдох — *инь*. В книге «Общие записи о совершенной помощи» сказано: «Выдыхаешь — *ци* выходит, *ян* открывается (*ни*), вдыхаешь — *ци* входит, *инь* запирается (*хэ*)». В клинической практике у больных, имеющих *ян* в избытке (*кан*), *огонь процветает (ван)*; во время упражнений, обращая внимание на выдох, такие больные ощущают в сердце и груди расслабленность, а в голове и сознании чистоту и ясность, поскольку избыточный *ян* рассеивается наружу. Если же у человека *ян* в пустоте (*сюй*) и *ци* в упадке (*сян*) и он занимается отработкой выдоха, то он может почувствовать в груди и животе пустоту, в глазах — искры, в сердце — смятение, но если он будет, наоборот, усиленно вдыхать *ци*, то придет расслабление и успокоение, поскольку восстановленный *ян* не сможет самостоятельно снова рассеиваться наружу. В этой связи в «Полной книге Блистающего Пика» указано: «*Ян* в недостатке — нельзя выдыхать, *инь* в недостатке — нельзя вдыхать».

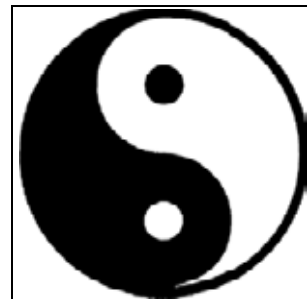


Рис. 1. Тайцзи ту — схема Великого Предела, состоящего из *инь* и *ян*

Ненавистным — Чио. Эта великая битва богов нашла отражение в легендах очень многих народов: у близких нам греков — это битва богов с титанами, индийцы посвятили ей свой грандиозный поэтический эпос «Махабхарата». Да и червь — тот же змей или змий христиан, змей Нага индийцев. Победив с помощью небесных посланцев (как иидим, «верхний» и «нижний» миры действовали сообща, помогая Хуану), Желтый оставил трон и занялся самосовершенством ванием и с помощью святых и бессмертных в конце концов поднялся на Небо. Мало того, постепенно занял там достойное место, став одним из пяти Небесных императоров, центральной фигурой среди них, поскольку он Желтый. Хуанди жил в III тысячелетии до н. э. Иероглифы тогда еще не придумали, так что письменных подтверждений рассказанному нет. Сведения донесла до нас даосская традиция.



Время. Древние подчеркивали важность времени. Необходимо было отводить для практики *шесть* ямских часов: цзы (ребенок), чоу, инь, лшо, чэнь, сы [т. е. период с полуночи до полудня] и пропускать занятия в *шесть* иньских часов: у (полдень), вэй, шэнь, ю, суй, хай [т. е. с полудня до полуночи]. Считалось, что во время *шести* янских часов снаружи преобладает *инь* жизни, а во время *шести* иньских — *ци* смерти. Кроме того, предполагалось, что «час ребенка» (цзы), с двадцати трех до одного часа, как только рождается ян — самое эффективное время для тренировок, поэтому серьезные практикующие в древности никогда не пропускали благоприятную возможность овладеть методом.

Метод работы с большим и малым циклами Неба (чжоутянь) фактически служит для осуществления изменений на основе убывания и возрастания инь и ян. Так, каналы действия и управления (жэньмай и думай) представляют собой море иньских каналов и сеть янских каналов. Поэтому пропускание и, и через каналы действия и управления — по существу, вопрос соотношения инь и ян. В период огненной времени (хохоу) военный ог

си), а гражданский огонь (вэнь хо) считается инь-выдыханием (иньсяо) — такова зависимость между возрастанием и убыванием инь и ян. Кроме того, как только рождается ян, требуется начинать вводить огонь (цзинь хо), а как только рождается инь, необходимо начинать изгонять огонь (туйхо). В линиях гексаграмм это выражается в виде сплошной или разорванной черты: — и — —.

Сезон. В году четыре сезона: весной тепло, летом жарко, осенью прохладно, зимой холодно. Когда занимаешься цигун, надо учитывать это различие. В «Простых вопросах» в изложении «Теории регулирования духа-шэнь четырьмя ци» подчеркивается, что необходимо «весной и летом возвращать ян, а осенью и зимой

укреплять инь». В последующие времена на основе этого принципа были выдвинуты конкретные требования, которые сформулировал Цю Чанчунь в эпоху династии Юань (Монгольской) в специальном произведении «О пол-держании жизни замедлением дыхания».

Состояние больного. Врачи считают, что для лечения болезни необходимо найти ее корень, а корнем (бэнь) служит инь или ян. Чжан Цзиньюэ в «Трактате о сходном» утверждает: «Болезни человека... непременно имеют свой корень; или корень в инь, или корень в ян; и хотя проявлений болезни много, корень ее один». Планируя занятия при янском симптоме (янчжэн) обычно необходимо больше раскрываться и двигаться, а при иньском симптоме — собираться и расслабляться. При смещении симптомов инь и ян необходимо особенно внимательно следить за их соотношением.

## 2. ПРАКТИКА ЦИГУН, ПЛОТВО И ПОЛВО

Учение китайской медицины о явлениях в *плотных* внутренних органах (плотво, по-китайски *и, зан*) — основа всех разделов науки врачевания, включая *цигун*. Ниже рассматривается работа пяти *плотво* (у *цзан*) в связи с требованиями *цигун*. Кроме *плотных* рассматриваются и *полые* внутренние органы (*полво*).

Сердце. Сердце (фактически имеется в виду средоточие души) отвечает за осознание [буквально: *духовный свет* или *ясность духа* — *шэнь мин*]. В «Простых вопросах» в изложении «Теории скрытых явлений шести звеньев» дается следующее объяснение: «Сердце — правитель и хозяин, поэтому его называют основой жизни. Сердце хранит шэнь (дух), отсюда духовный свет исходит и переходит [в нечто иное], поэтому и говорят о преображении духа». Здесь под *духом* подразумевают различные последовательные проявления умственной деятельности.

Связь духа с сердцем состоит в следующем. Сердце — основа человеческой жизни, дух (*шэнь*) помещается в сердце и подвергается его воздействию. Поэтому когда сердце перестает нормально функционировать, может возникнуть болезненное состояние с нарушением сознания. Так, в «Линшу», в главе об основе духа (*бэнь шэнь*),



Рис. 2. Чистое и грязное, динамика и статика. Великое Дао рождает единую энергию (gu), которая разделяется на инь и ян. Инь — чистое, а ян — грязное; женское — черное, а мужское — белое. Сознывая это, белое хранит и себе черное, мужчина оберегает женщину. Таким образом, пнутрснес и внешнее пребывает в готовности, природа (сын) и жизнь (мин) совершенствуются. Чистое — источник грязного, динамика — основа статики. Человек, способный постоянно находиться и чистоте и покое, не задерживается и не встречает препятствий. Энергия и дыхание [энергетические «плохи» и «выдохи», управление ци с помощью дыхания] возвращаются к своей основе.



сказано о сердце: «Страх, боязнь, думы и беспокойства ранят дух-шэнь; если дух-шэнь поражен, то ужас и страх ведут к потере себя». В процессе практики *цигун* сосредоточиваются мысли, и когда сознание погружается в *глубокий покой* (*жуи, -зин*), а тело расслабляется, тогда достигается слияние сердца и духа-шэнь, в результате чего они становятся невосприимчивыми к воздействию каких-либо внешних событий и развивают функции, регулирующие *плотные* и *полые* внутренние органы

так, что взаимосвязь между *плотво* и *полво* достигает относительного равновесия (рис. 3).

Так как «сердце — главный господин пяти *плотво* и шести *полво*», значит, «если господин становится просветленным, то наступает спокойствие, на основе которого взращивается жизнь и достигается долголетие... Если же господин остается не просветленным, то двенадцать дворцов оказываются в опасности». Здесь поясняется, что сердце и дух-шэнь путем тренировки успокаиваются, и только тогда все *плотво* и *полво* могут спокойно исполнять свои обязанности, проявлять свои функции, благодаря чему достигается здоровье тела и долголетие.

В «Простых вопросах» в главе о параличе отмечается, что «сердце главенствует над кровеносными сосудами тела», то есть вены, артерии и капилляры во всем теле управляются сердцем. Источником образования крови служат *тонкое* и *горчайшее* (цзин и вэй) вещества, получаемые из воды и пищи. Пре-

образованные и циркулирующие безостановочно, проходя через желудок и селезенку, они питают все тело, главным образом благодаря *процветанию* ни сердца,двигающего кровь в определенном направлении. Так, в «Простых вопросах» в изложении «Теории образования пяти *плотво*» утверждается, что «всякая кровь принадлежит сердцу». После того как в результате освоения упражнений *цигун* сердце и дух-шэнь успокоятся, *ци* сердца получает возможность лучше исполнять свои обязанности по управлению движением крови. Отражением силы и умеренности пульсации служит равномерный румянец лица. Об этом в «Простых вопросах» в главе «Теории шестизвенных явлений в *плотво*» сказано следующее: «Цвет [сердца] — в лице, его полнота — в кровеносных сосудах».

Легкие. Легкие *главную* над *ци*, распоряжаются выдохами и вдохами. В «Простых вопросах» в главе «Теория явлений, соответствующих *инь* и *ян*» упоминается, что «небесная *ци* проходит через легкие». Там же в объяснении «Теории истинной вредоносности пронизывания суставов» приводится следующий аргумент: «Истинная *ци* берется с Неба, объединяется с *ци* пищи и заполняет тело». Небесная *ци* — это природный воздух. В «Линшу», в главе о *деяти иглах*, дается такое сравнение: «Легкие — зонт пяти *плотво* и шести *полво*». Поэтому и в других древних трактатах легкие часто называют *зонтом*.

В «Трактате о желтом флигеле» сказано: «Дворец легочной части напоминает зонтик». Чжао Сянкэ во времена династии Мин в трактате «Медицинские постижения» привел уточняющие пояснения: «Под горлом находятся легкие, два листа белого шпата, именуют их зонтик, он прикрывает *плотво*; легкие пусты, как пчелиные соты, внизу отсутствует пропускающая полость, поэтому при вдохе они наполняются, а при выдохе опустошаются. Основу существования выдоха и вдоха составляет отсутствие в наличии полости. Дыхательные

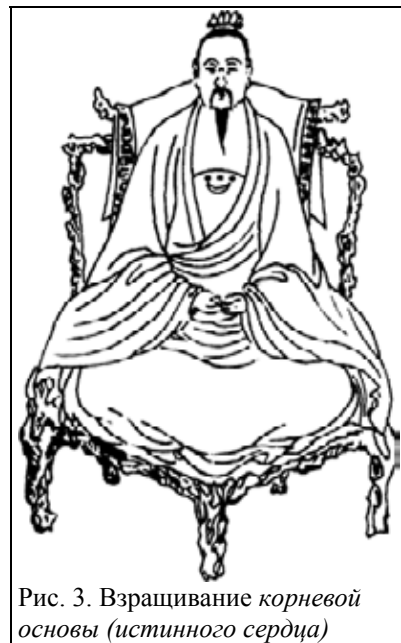


Рис. 3. Взращивание *корневой основы* (истинного сердца)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ



## ЦИГУН

С тех пор как использование *цигун* в 1955 году распространилось по всему Китаю, ряд учебных, исследовательских и клинических организаций воспользовались современным научным оборудованием и с конца 1950-х годов провели немало экспериментальных наблюдений, накопили большое количество данных и в результате теоретико-аналитических исследований пришли к определенным выводам. Дун Цзинью в статье «Научный *цигун* и биологическое отражение» указывал, что за рубежом только в 1970-е годы появились ускоренные методы исследования в этой области. Бэньсэнь (возможно, Беньсон) и другие считают, что *цигун*, изменяя главным образом функции гипоталамуса, воздействует на переход от реакции напряжения к реакции расслабления. В состоянии реакции расслабления физиологические изменения у тренирующегося следующие: количество потребляемого кислорода, давление крови, частота сердечных сокращений и дыхания, содержание молочной кислоты в крови артерий уменьшаются; величина тока крови в неподвижных мышцах предплечий несколько повышается, в коре головного мозга образуются медленные ОС-волны; одновременно во всем теле понижается деятельность симпатической нервной системы. Зарубежный анализ этого механизма полностью совпадает с результатами исследований в Китае в 1950-е годы. К сожалению, такие передовые темы научных исследований в области китайской медицины сначала подвергались нападкам со стороны «левых», затем в течение десяти лет жестоко подавлялись, в результате чего был десятилетний застой. Только в 1977 года, начиная с изучения *внешней ци* (*вай ци*), восстановилось изучение принципов *цигун*. Знаменитый ученый Цянь Сюэсэнь сказал, что изучение *цигун* «даст новые сведения о реакциях психологической активности на функционирование внутренних областей всего тела, и поскольку ясность в отношении *цигун* обычно у людей еще отсутствует, то потенциалы не используются — речь идет о скрытых силах человека». Поэтому с целью дальнейшего изучения тайн жизни людей, распространения исследований на еще неизведанные области, для развития скрытых сил человека, ради здоровья и продления жизни необходимо продолжать великое содружество между клиническими, учебными и исследовательскими организациями в деле расширения изучения принципов *цигун*. В данной главе работы по изучению принципов *цигун* разбиты на две части. В первой (параграфы 1—5) дается описание исследований пяти систем: центральной нервной системы (ЦНС), дыхания, пищеварения, кровообращения, обмена веществ и выделения, проведенных до



движения — выдыхание чистого и выдыхание грязного; кузнечные меха и флейта — сменяются в теле человека». В книге Чжан Цзиньюэ «Схемы и крылья к Трактату о сходном» есть аналогичное описание. Под указанными здесь *кузнечными мехами* и *флейтой* подразумеваются периодические выдохи и вдохи.

В материалах, посвященных древнему *цигун*, вдохи и выдохи также называют *ветер сунь*. При выполнении дыхательных упражнений набирают *тонкую энергию* (цин ци) Неба и Земли и выплевывают загрязненную энергию из *плотво* и *полво*. В «Простых вопросах» в доказательстве «Истинной теории верхнего древнего неба», говоря о *выдохах* и *вдохах тонкой* ци, подразумевают дыхательные техники. В результате осознанного процесса дыхания, вбирая *небесную ци* (*тяньци*), легкие не только заполняются *истинной ци* (*чжэнь ци*), но, поскольку ци *командует кровью*, *ци течет* — и *кровь течет*, *легкие правят сотней кровеносных сосудов* — можно усилить движение *ци* и крови, чтобы все тело наполнилось током *ци-крови*, а *пять плотво* и *шесть полво*, *четыре конечности* и сто костей получили питание и жизненную силу. Поэтому в «Трактате о желтом флигеле» сказано: «Выдыхают и вдыхают истинную *ци* для спасения святого» (рис. 4).

Поскольку легкие главенствуют над *опусканием* (*цзян*), а почки главенствуют над *набиранием* (*на*), в «Полной книге Блистающего Пика» сказано: «Легкие — глава ци, почки — основа ци». Путем сознательных дыхательных упражнений (например, *опуская ци в нижнее поле киновари*) производят набор энергии

в почки, что способствует их укреплению. Поэтому при глубоком и длинном дыхании животом может возникнуть состояние зародышевого дыхания, при котором выдохи и вдохи становятся легкими и ровными, мягкими и гармоничными, так что носовое дыхание почти невозможно обнаружить:

«Лебединое перо приложишь к носу — и не шелохнется». При этом *ци* последующего неба легких соединяется с *тонкой ци* *прежнего неба* почек путем *опускания* (*и, зян*) и *набирания* (*на*) и превращается в *истинную ци* (*чжэнь ци*) человеческого тела, тем самым побуждая внутренние силы быстро сосредоточиться и укрепиться. В этом смысл утверждения древних о необходимости практиковать зародышевое дыхание.

Кроме того, легкие *главенствуют* над кожей и волосами. Так, в «Простых вопросах» в главе «Теория образования пяти плотво» утверждается: «Легкие объединяют кожу, ее слава — волосы». Под термином *кожа* и *волосы* (*ни мао*) подразумевается поверхность тела, включая кожу, потовые железы и волосяной покров.

Выделение пота, смазывание кожи, подавление внешней инфекции и тому подобные функции осуществляются путем проявления *защитной энергии* (*вэйи, и*), распространенной в коже и волосах. В связи с этим в «Линшу», в главе об основных *плотво*, сказано: «Защитная энергия распространяет тепло в мышцах, заполняет кожу, утучняет фибры, командует открыванием и закрыванием». *Защитная энергия* может играть такую роль главным образом потому, что опирается на влияние легких. Как о том сказано в «Линшу», в главе о *пропускании ци* (*и, зюэ ци*): «Верхний обогреватель открывает и выпускает, сообщает о пяти вкусовых ощущениях, окуривает кожу, наполняет тело, делает блестящими волосы, орошает подобно туману в роще».

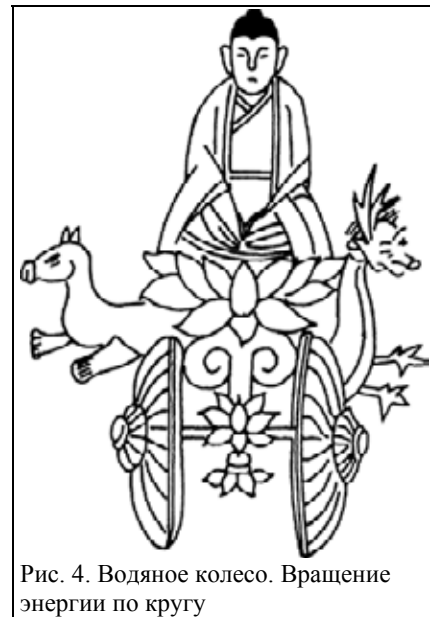


Рис. 4. Водяное колесо. Вращение энергии по кругу



1963 года; во второй части (параграфы 6 и 7) приведены результаты новых исследований, относящихся к *внешней ци* и пр.

#### 1. ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

##### Электроэнцефалограммы

1. Шанхайский НИИ гипертонии сообщил: пять лиц занимались *цигун* по полчаса; измерения показали, что ОС-ритм заметно усилился, и это продолжалось, пока тренировка не закончилась. 2. Пекинский мединститут сообщил: из восемнадцати случаев в одиннадцати (Х-ритм и индекс ОС-ритма снизились, в шести возникли медленные волны. 3. Кафедра психических заболеваний 1-го Шанхайского мединститута сообщила: на двенадцати тренирующихся провели тельно систематические исследования электроэнцефалограмм и обнаружили, что по ходу тренировки на ЭЭГ возникают заметные изменения: в лобной части появляются  $\theta$ -волны, амплитуда постепенно растет, период постепенно увеличивается и происходит диффузия на заднюю часть полушарий; при этом а-ритм или остается неизменным, или наблюдается повышение амплитуды, удлинение периода и уменьшение частоты. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) — отражение физиологических процессов в мозге головы. Обычно у бодрствующих взрослых людей средних лет в мозге очень мало  $\theta$ -волн, и у каждого конкретного человека интервал колебаний а-ритма крайне мал. Поэтому, если во время тренировок а-ритм замедляется на одно-два колебания в секунду или постепенно растет  $\theta$ -ритм, то это следует рассматривать как значительное изменение. Такая ЭЭГ резко отличается от ЭЭГ для сна или при гипнозе. Во время тренировок изменения ЭЭГ, вероятно, показывают сложное взаимодействие коры и подкорковых структур мозга. Состояние при *цигун*, возможно, представляет собой особый процесс торможения.

##### Хронаксия движений мышц

1. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: в двадцати семи случаях возрастала базовая прочность глубоких мышц сгибания пальцев и общих мышц распрямления пальцев, хронаксия движений повсеместно удлинялась. 2. Шанхайский городской НИИ гипертонии сообщил: с помощью электронного хронаксиметра исследовали изменения хронаксии мышц до и после тренировки. В результате обнаружили, что мышечная хронаксия во время тренировок по сравнению с состоянием перед тренировкой явственно удлиняется.

В соответствии с этим в процессе практики иногда возникает ощущение, что открывание и закрывание пор непосредственно связано с легочным дыханием, это так называемое *дыхание тела (ти хуси)* в *цигун*. При обычных занятиях во время дыхательных упражнений, выполняемых сознательно, мягко и естественно, также наблюдается потепление кожи и некоторое потоотделение, что подтверждает вышеприведенное заключение из «Трактата о внутреннем» (рис. 5). Таким образом, можно добиться исправления си туации; когда *ян* в *пустоте (суй)*, человек боится холода (вэй лэн), легко простужается и нос у него заложен; по мере практики простудные явления могут быть значительно ослаблены. Это также укрепляет *ци* легких, вызывая соответствующее утолщение фибр.

Конечно, дыхательные упражнения в практике *цигун* нужно делать естественно, нельзя *совершать работу*. Жесткое исполнение, наоборот, ведет к расходу *истинной ци*, механизм распределения *ци* нарушается. Это следует иметь в виду.

Почки. Почки располагаются в поясничной области, по одной слева и справа от позвоночника, где находятся *ворота жизни* (точка *минмэнь*). Почки — *основа прежнего неба*; среди внутренних органов — это *почечный ян, первоначальный ян, истинный ян*, а также *почечная инь, первоначальная инь*. Поэтому почки называют *источником жизни*.

Для практике *цигун* *ворота жизни* — одна из важнейших областей. «Ворота жизни — это огонь-министр, который вместо князя вершит дела, поэтому зовется малым сердцем». Кроме того, Чжан Цзиньюэ считает, что «ворота жизни — корень первоначальной *ци*, дом воды и огня: *иньци* пяти *плотво*, без которой невозможен рост; *януци* пяти *плотво*, без которого невозможно испускание (*фа*)». Очевидно, какое важное место занимают «ворота жизни» в теле человека.

Чжао Сянькэ в «Медицинских постижениях» сопоставил *ворота жизни* с движущей силой в лампе, вокруг которой движутся картонные лошадки, то есть с огнем. Чэнь Шидо в «Тайных записках каменной комнаты» увязывает движущую силу с пятью *плотво* и шестью *поушо*: «Сердце получает ворота жизни — и свет духа (*шэньмин*) приобретает хозяина, изначально может соответствовать вещам; печень получает ворота жизни — и думает думы; желчный пузырь получает ворота жизни — и решительно прерывает; желудок получает ворота жизни — и может брать и давать; селезенка получает ворота жизни — и может вращать колесо; легкие получают ворота жизни — и управляют суставами; толстая кишка получает ворота жизни — и передает и ведет; тонкая кишка получает ворота жизни — и распространяет изменения, почки получают ворота жизни — и создают силу; три обогревателя получают ворота жизни — и пускают воду в канал; мочевого пузырь получает ворота жизни — и получает и сохраняет».

Суй Линтай твердо считал, что *ворота жизни* — это «поле *пилюли*» (*дантянь*), местонахождение изначальной *ци* в теле. В трактате «О начальных течениях в медицине» («*Исюэ юань лю лунь*») он рассуждает:



Рис. 5. Выполнение упражнений даоинь



Изменение хронаксии мышц связано с изменениями функционального состояния анализатора движений коры головного мозга. Когда процесс торможения доходит до анализатора движений, то мышечная хронаксия удлиняется; обычно это удлинение можно обнаружить при торможении во сне, от отрицательной индукции, большого количества бромистых препаратов, а также при торможении защитного характера. И существенное удлинение хронаксии мышц во время тренировок может четко отражать тот факт, что деятельность коры головного мозга также развивается в сторону торможения.

Хронаксия вестибулярного аппарата  
Шанхайский городской НИИ гипертонии сообщил: в двадцати семи случаях ушун-терапии до и после одноразового *цигун* средняя величина хронаксии вестибулярного аппарата с 5 мм возросла до 9 мм.

Хронаксия вестибулярного аппарата обычно служит одним из способов изучения функционального состояния подкорковой вегетативной нервной системы, удлинение хронаксии вестибулярного аппарата показывает, что возбуждение вегетативной нервной системы падает, а ее укорачивание — что возбуждение усиливается. Таким образом, практика *цигун* понижает возбуждение вегетативной нервной системы.

Кожный электропотенциал  
1. Отделение физиотерапии народной больницы г. Шанхая сообщило: у тридцати семи тренирующихся больных бронхиальной астмой определяли изменения электрического потенциала кожи в восьми точках: *фэйюй* (*излечение легких*), *минмэнь* (*ворота жизни*) и пр. В результате обнаружено, что в процессе *цигун* кожный электропотенциал повсеместно снижается, а после окончания занятий сразу же снова повышается. 2. Шанхайский городской НИИ гипертонии сообщил: у больных гипертонией перед тренировкой кожные электропотенциалы неустойчивы, но во время тренировки постепенно они стабилизируются, и их кривые постепенно понижаются. Электропотенциал кожи связан с симпатической нервной системой, управляющей холином потовых желез, который может возбуждать волокна этой системы. У обычных нормальных людей при боли от иглоукалывания, во время возбуждения сердца от тоски и прочем кожный электропотенциал повышается, а во время сна — падает. Во время тренировок, когда все тело расслабляется и входит в покой, кожный электропотенциал в лечебных точках постепенно снижается, что связано с тенденцией к торможению коры головного мозга.

«Где временно проживает так называемая изначальная *и,и*? Пять *плотво* имеют истинную *и,и* пяти *плотво*, здесь распределена изначальная *ци*. А область корня и основы, которое в даосских трактатах называют полем пилюли (киновари), в „Трактате о сложном” — воротами жизни, в „Трактате о внутреннем” — обочиной семи суставов, в центре имеет маленькое сердце. *Инь* и *ян*, закрывание и открывание находятся здесь; выдох и вдох, выход и вход помещаются здесь. Без огня может согреть сто тел, без воды — смочить пять *плотво*. В центре находится линия без перерыва, а именно, бессмертная линия рождения *ци*. На нее и опираются в практике» (рис. 6). В процессе практики цигун, опираясь на *действие открывания и закрывания, поднимания и опускания* при дыхании, внимание сосредоточивается на пупке или непосредственно на *воротах жизни*, чтобы усилить их функции и тем самым помочь пяти *плотво* и шести *полво* полностью развернуть присущую им деятельность. Поскольку *огонь-министр ворот жизни* соответствующим образом заполнен (*канцзу*), можно *вдохновить ян* селезенки (*огонь первоначального ян порождает почву*) и усилить функции данного органа по перевариванию воды и пищи.

После того как *почва* селезенки наполнится энергией *ци*, *тонкое и тончайшее вещество* воды и пищи последующего неба полностью переварится, удовлетворяя потребности *плотво* и *полво*, *каналов продольных* (*цзин*) и *поперечных* (*ло*), *четырёх конечностей* и *ста костей*. В случае избыточного поступления вещества его можно сохранять в почках, поскольку считается, что «почки главенствуют над водой, собирают воспроизводящую энергию (*цзин-тонкое*) пяти *плотво* и шести *полво* и хранят ее». Таким образом, почки интенсивнее заполняются *истинной ци*, а кроме того, своевременно удовлетворяются потребности *плотво* и *полво*. Поэтому посредством практики *цигун* тело может всесторонне укрепляться.

*Почки главенствуют над костями*, кости порождают костный мозг, а «[головной] мозг — это море костного мозга», поэтому после того как почечная *ши* станет *полной*, *воспроизводящая энергия* (*цзин*) сможет восполниться, *духовная энергия* (*шэнь*) позволит мыслить быстрее и точнее, облегчит запоминание и припоминание. Кроме того, почки называют «чиновником, создающим прочность», ведь в случае *полноты почечной ци* суставы и кости укрепляются и оздоравливаются, движения становятся легкими и быстрыми — и это часто наблюдается при тренировках. Когда, занимаясь *цигун*, практикующий заполнится *истинной ци*, то не только *первоначальные инь* и *ян* смогут друг друга поддерживать и друг на друга опираться, но и почечная вода сможет подниматься, чтобы оказывать ответную поддержку сердцу (*огню-министру*). Таким образом исправляется положение, при котором «сердце и почки не обмениваются», из-за чего сердце трепещет и сон пропадает, а также теряется *цзин* (через *полюции*) со всеми нытекающими отсюда последствиями. При содействии сердца функции *плотных* и *полых* внутренних органов постепенно укрепляются.

Восстановление *первоначальной инь* в процессе практики также часто проявляется в обильном выделении слюны. Ли Няньэ создал «Трактат о внутреннем: основы знаний», где указывал: «Слюна и вода почек в принципе однородны, [поэтому слюна] может орошать внутренние органы и увлажнять кожу. Проплатывая и не

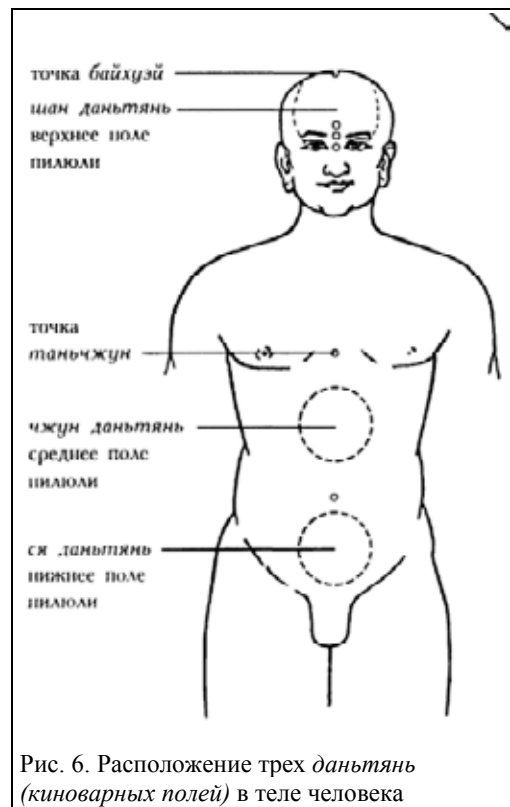


Рис. 6. Расположение трех *дантянь* (*киноварных полей*) в теле человека

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

2. ПРИ ДИНАСТИИ ЦИНЬ И РАНЬШЕ (ДО 206 Г. ДО Н.Э.) В годы Весен и осени и Воюющих царств (722—221 гг. до н. э.) выросли производительные силы, в общественной экономике произошли значительные изменения, области культуры тоже были сильно затронуты, возник подъем науки, когда «соперничали сто школ». Цигун в то время тоже получил определенное развитие и привлек всестороннее внимание. Говоря о медицине, следует отметить, что искусство исцеления в это время получило значительное развитие, появилось первое классическое произведение — «Хуанди нэйцзин» («Трактат Желтого императора о внутреннем»). Среди пяти видов лечения, перечисленных в «Простых вопросах», есть «даоинш. апыцяо», это и есть древний цигун. Кроме того, в «Линшу» в главе о передаче болезни приводится ряд методов тогдашней терапии: «*Даоинь* — вождение *ци* — уравнивающее растирание (*цяомо*), прижигание, растирание (*вэи*), укалывание, прогревание, принятие лекарств», где *даоинь* — вождение *ци* и уравнивающее растирание названы первыми. Кроме того, в «Простых вопросах», в главе «Истинная теория древнего неба», также говорится о древнем *цигун*, главным образом о профилактике заболеваний: «Спокойствие и невозмутимость — ложные или нет — истинная *ци* определяет это, *ц:ин* и *ци* внутри сохраняя — болезни успокоение отсюда придет» и «Выдыхай и вдыхай *ц:ин* и *ци*, свободно стой и сохраняй дух (*шжэ*) — мышцы и плоть станут едины». В области излечения болезней в «Простых вопросах», в «Теории странных болезней» говорится об излечении болезней сочетанием с дыханием: следует «сочетать *даоинь* с принятием лекарств, только лекарствами излечить нельзя». Здесь говорится о сочетании лекарств китайской медицины с занятиями по системе *даоинь*. А в дополнительных главах к книге «Простые вопросы» (ранее утерянных), собранных Лю Вэньшу во время Северосунской династии (960—1127 гг.), в главе о методах укалывания, говорится более конкретно о



выплывавая, заполняешься почечной водой, лицо не будет сухим, сохранится достаточно влаги для понижения огня и питания сердца». Поэтому проглатывание слюны во время тренировок имеет особый смысл (рис. 7).

Чэнь Чжунлин в книге «Осознание медицины сердцем» подчеркивал, что проглатывание слюны «называют пополнением истинной инь за счет истинной воды. Одинаковые *ци* друг другу помогают, и это, безусловно, разумно». Действительно, «лечение иньской пустоты без тонких лекарств» гораздо эффективнее, чем «таблетки с шестью ароматами и прочие средства».

Печень. Печень главенствует над *замыслами и заботами (моу люи)*, которые тоже относятся к мышлению. В печени также хранится кровь. В *пяти стихиях (у син* — рис. 8) печени соответствуют ветер и дерево, причем *ветер* склонен *рассеиваться*, а свойство *дерева* — *направленно разрастаться*. Поэтому резкий эмоциональный всплеск, в особенности гнев (*ци гнева*), очень легко оказывает негативное воздействие на *дерево* печени. В связи с этим в «Простых вопросах» в изложении «Великой теории явлений, соответствующих *инь* и *ян*» сказано, что печень «по природе гневлива, но гнев ранит печень». Если *печень поражена*, может возникнуть множество болезненных изменений, связанных с печенью. В процессе практики пациенты расслабляются и входят в состояние глубокого покоя, эмоции утихают, позволяя *инь* печени разворачиваться и распространяться, не доводя дело до обратного *преодоления почвы*. Можно также заставить поднявшийся и возгордившийся (*шанкан*) *ян* печени добровольно скрыться, а «огонь» печени — самостоятельно очиститься, поэтому после упражнений в сердце наступает успокоение.

Когда печат *ян* печени или *ветер* печени в согласии с принципом *кровь объединяется с и,и и идет вверх*, в практике *цигун* делают упор на то, чтобы в нижней части тела создавалось соответствующее напряжение, и следят, чтобы там сосредоточилась *сила (ли)*, принуждая *ци* и кровь опускаться. Таким образом можно исправить положение, при котором наверху *полнота*, а внизу *пустота*, и сделать более существенной роль *скрытого ян спокойной* печени.

*Открытая полость* печени — «глаза». В «Трактате о знаке *инь*» упоминается «механизм в глазах». В древнем *цигун* считалось, что все тело человека — *инь*, только глаза относятся к *ян*, поэтому, закрывая глаза и глядя внутрь, можно оказывать воздействие на наблюдаемое внутри. В «Трактате о желтом флигеле» объясняется, как «спокойно закрывшись, наблюдают внутри себя свет». В «Исследовании восьми чудесных каналов» в том же значении говорится об *обращенном взгляде (фань гуань)*.

Селезенка. Функции селезенки — *перерабатывать (юнь хуа)* воду и пищу. Говоря о ее роли, часто объединяют *селезенку с желудком*. На протяжении многих веков врачи серьезно относились к *селезенке-желудку*, утверждая, что «селезенка — основа последующего неба», поэтому когда «есть *и,и* желудка — живут, нет *ци*

лечении с помощью *даоинь*: «Те, у кого болезнь почек длительна, могут в час *инь* (с трех до пяти утра) направив лицо к югу, успокоив *шэнь* (дух), и путаясь в мыслях, остановить *ци* и не дышать семь раз, чтобы вытянуть горло и втягивать *ци* вдоль него, подобно проглатыванию очень жесткой пищи; после повторения этого семь раз пищу языком вниз проводят бесчисленное число раз». В «Исторических записках» («*Ши цзи*»), в главе «Биография Бянь Цяо, жившего в конце периода Весен и осеней, рассказывается, как то во время спасения якобы умершего наследника престола Го провел ряд лечебных мероприятий глубокой древности: припарки, винные компрессы, *колющие камни, выпрямление и вытягивание (цзяоинь), стол и табурет (аньу)*, втирание при отравлении. Среди них *выпрямление и вытягивание* — это то же, что *аньцяо-даоинь*. В слове *аньу* первый слог написан другим иероглифом, это то же, что «ань» в слове «аньмо»; второй иероглиф имеет также значение «колебать, двигать». Во время Танской династии (618—907 гг.) Сыма Чжэнь в «Пояснениях к „Историческим запискам“, говоря об *аньу*, указывал, что это *аньмо: шевелят тело* для его регулирования, т. е. опять же *аньмо*. Здесь показана

древняя история *цигуна*, выраженная через *даошгь-аньцяо*. Что касается *даосов*, то в произведениях таких их представителей, как *Лао-цзы* и *Чжуан-цзы*, приводятся слова, относящиеся к древнему *цигуну*. Так, в книге «*Лао-цзы*» выражения «пустое сердце, наполненный живот», «существуют как бы непрерывно, используя это не напрягаясь», «достигают предела пустоты, сохраняют спокойствие постоянного», «сосредотачивая *ци*, достигая податливости, можно уподобиться младенцу» и пр. не только отражают определенные философские представления *Лао-цзы*, но также говорят о тренировках, что впоследствии многие использовали. Что касается отрывка из «*Чжуан-фы*»: «Дуть, дышать, выдыхать и вдыхать, выплевывать старое и набирать новое, медведем повисать, птицей вытягиваться...», то здесь специально говорится о древнем *цигуне*. Упомянувшийся *Пэн Цзу* (*Пэн-Родоначалник*), как рассказывают легенды, жил во времена *Инь-Шан* (1766—1122 гг. до н. э.), наслаждался жизнью 800 лет. В древности часто ссылались на него как на представителя долгожителей. Кроме того, в «*Чжуан-цзы*», в главе «*Ве ликие основоположники*, сказано: «Истинные люди в древности дышали глубоко-глубоко» — тоже упоминается о древней дыхательной гимнастике. У *Конфуция* в книге «*Беседы и суждения*» («*Луныюи*») говорится: «Есть овощную пищу, пить воду, сгибая руки, преклонять голову», что, возможно, тоже приме] какой-то тренировки. Что касается того, что *Янь Хуэй* был знатоком *тихого сидения*, то об этом в книге «*Чжуан-изы*» в главе «*Великие основоположники*» сказано: *Янь Хуэй* говорит: «Обратился к сидению в забыт]и (*ц.юбан*). *Чун Ни* заинтересованно спросил: что такое сидение в забыт]и? *Янь Хуэй* сказал: опускают конечности, отключаются от слуха и зрения, избавляются от формы,



Рис. 7 Метод статического цигун





желудка — умирают». Даже возникла школа (ее представитель — Ли Дунъюань), считающая главными органами селезенку и желудок. Для образования таких энергий, как *питающая* (ин), *защитная* (вэй) и *ци*, а также крови, слюны (*цзинь*) и жидкости (*е*) необходимо опираться на тонкую *ц,и* пищи и питья, а селезенка и желудок в этом процессе играют ведущую роль.

При занятиях *цигун* энергетическая структура *трех обогревателей* может почувствовать облегчение от возложенной на нее работы, *подъем и опускание* в селезенке и желудке начнут соответствовать действительной целесообразности, функции переваривания пищи центральной *почвы* восстановятся. Одно из явлений, часто наблюдаемых после тренировок, это повышение аппетита. В данном случае также усиливается обращение к *первоначальному у питающей и защитной* энергий, *ц,и*, крови, слюны и жидкости, так что организм, получив питание, укрепляется, и пациент набирает недостающий вес. Здесь, в частности, проявляется принцип

*селезенка главенствует над мышцами и плотью тела.*

В «Простых вопросах», в главе, посвященной «Теории шестизвенных явлений в плете», сказано следующее: «Селезенка, желудок, толстая кишка, тонкая кишка, три обогревателя и мочевого пузыря — основа продовольственного склада... [они] могут видоизменять продукты, преобразовывая их в полезные [вещества], а также вводят и выводят». Таким образом, эти органы связаны с функциями пищеварения, поглощения и удаления.

В процессе практики часто наблюдается непрерывное урчание в кишечнике, что свидетельствует о протекании в нем *ци*. Благодаря занятиям *цигун* у некоторых больных, страдающих поносами, стул нормализуется. Это также говорит о том, что после укрепления пищеварительных функций селезенки и желудка разделительная роль тонкой кишки улучшается. У отдельных больных, страдающих длительными поносами, вызванными *пустотой ян* селезенки и желудка, по мере занятий стул также приходит в норму. Это, безусловно, вызвано тем, что посредством упражнений восполняется *первоначальный ян* селезенки и почек.

Дополнительные сведения. В *цигун* принимается в качестве предпосылки то обстоятельство, что внешнее положение тела неразрывно связано с внутренними органами. Как сказано в книге «Золотая пилюля: предисловие из четырехсот слов» знаменитого Чжан Бодуаня, жившего в Сунское время: «Глаза не смотрят, а души (*хунь*) — в печени; уши не слышат, а воспроизводящая энергия (*цзин*) — в почках; язык не различает вкус, а духовная энергия (*шэнь*) — в сердце; нос не обоняет, а души (*ло*) — в легких; четыре конечности не движутся, а мысль (*и*) — в селезенке. Поэтому говорят, что пять *ци* обращаются к первоначальному». Это совпадает с представлениями теории китайской медицины о том, что *выходная полость печени* — в глазах, *отверстие легких* — в носу, а селезенка *главенствует над четырьмя конечностями*. Исходя из этих представлений, можно добиться, чтобы

прогоняют знание, объединяются с великим проходящим, это называют сидением в забвении». Здесь говорится про сидение, когда достигайте забвения всего и не знают, существует ли собственное тело. В связи с этим Го Можо в статье «Работа в тихом сидении» указывал: «Работе (*гунфу*) в *тихом сидении* во время династий Сун и Мин (960—1279 и 1368—1644 гг.) конфуцианцы уделяли очень большое внимание. Комментаторы часто считают, что произошла она ш *медитации* (*чань*), - однако я считаю, что ее истоки — у Янь Хуэя. В «Чжуан-цзы» есть рассказ про «сидение в забвении» Янь Хуэя, «это, вероятно, начало тихого сидения в нашей стране». В «Мэн-цзы» говорится: «Это есть *ци*... для непосредственного выращивания и не несет вреда», что, возможно, тоже указывает на то, что для овладения дыханием нужно следовать за естественным. В «Шаншу» в главе «Планы великого Юя» есть конфуцианские шестнадцать слов о сердечной передаче: «Сердце (душа) человека, только хитрое, осторожное, опасное, сердце Пути, только скрытное, только тонкое, только единое позволяет удержать его середину», а в «Великом учении» («Да сюэ») есть выражение: «Узнаешь предел — потом можно остановиться, остановился — потом можно успокоиться, успокоился — потом можно умиротвориться, умиротворился — потом можно задуматься, задумался — потом можно получить». Здесь тоже включаются положения, касающиеся *цигуна*. Среди разных работ важная — «Весны и осени Люя». В главе «Записки о становлении весны» говорится о важном значении динамических и статических упражнений. Там сказано: «Текущая вода не гнивет, петля двери не ржавеет, таково движение; *ци* формы такая же. Форма не движется — *цзин*. не протекает, *цзин* не протекает — *ци* становится вредоносной». Далее рассказывается, какие могут возникнуть болезни, если вредоносная *ци* находится в голове, ушах, глазах, носу, животе, ногах. Там также сказано: «*Цзин* и *шэнь* спокойны в форме — жизнь становится долгой. Долгое, это не короткое, а продление ее, доведение до конца ее срока». Это по идее то же самое, что говорится в «Трактате о внутреннем» о возможностях, благоприятных для занимающихся возвращением жизни: «Исчерпать до конца свои небесные годы, насчитав сто лет, идти дальше». На сегодняшний день наиболее раннее и полное известное описание дыхательной гимнастики — это короткий текст из «Эпитафии i-о яшмовых подвесок о движении *ци*», выгравированной на камне. Текст надписи выгравирован на небольшом двенадцатигранном яшмовом столбике, он содержит сорока пяти иероглифов. Го Можо относит его примерно к 380 году до н. э. Надпись, переписанная Го Можо современными иероглифами, гласит: «Шаги *ци*: вглубь — и накапливается, накапливается — и про-

«души-хунь оставались в печени, а не вытекали слезами из глаз, души-по оставались в легких, а не выделялись с насморком из носа, дух-шэнь оставался в сердце, а не исходил изо рта, энергия-цзин оставалась в почках, а не терялась через уши, мысли-и оставались в селезенке, а не выступали из пор и полостей четырех конечностей», и в конце концов принудить *шэнь* пяти *плотво* успокоиться (рис. 9).

В книге «Основные выдержки из золотого шкафа» говорится: «Если приходят в пять *плотво* изначальное и истинное, то человек становится спокоен и гармоничен», что включает и вышеуказанный смысл. В процессе практики *цигун* используют различные виды дыхания, в частности, «шесть целительных звуков», где главное — правильный выдох, при котором производятся

разные звуки, тесно связанные с внутренними органами. Древние специалисты по *цигун* считали, что *окуривание* *пятью ароматами* не дает гармонии, *шесть вкусовых ощущений* и *семь чувств* при длительном воздействии могут поразить внутренние органы. Метод *шесть целительных звуков* заключается в том, что различные звуки при произнесении по отдельности (*кэ, ху, сы, сюй, си, чуй*), вымывают *вредоносную ци* (*ду и, и*) из внутренних органов: сердца, селезенки, легких, печени, *трех обогревателей*, почек. Конечно, одновременно вдыхают чистую *ци* Неба и Земли, чтобы восполнить потери энергии. Здесь есть отличие в соответствии пяти *плотво* *пяти звукам* (*и, зяо, чжэнь, ин, шан, юи*)<sup>3</sup>, принятых по первоначальным принципам китайской медицины. Звуки в данном случае имеют другой смысл.



Рис. 9. Успокоение духа в полости патриарха.

### 3. ПРАКТИКА ЦИГУН И КАНАЛЫ ЦЗИН И ЛО

#### ЗНАЧЕНИЕ КАНАЛОВ

Каналы — пути прохождения *ши-крови* (рис. 10). *Плотво* и *полво*, *четыре конечности*, *пять чиновников* (органов чувств), кожа и волосы, суставы и мышцы, кровеносные сосуды и другие части тела связаны между собой каналами, расположенными внутри тела и на его поверхности и образующими сеть сплетений. Основные каналы следующие: *двенадцать парных продольных* каналов (*цзинмай*), *восемь чудесных каналов*, *пятнадцать поперечных* каналов (*ломай*), *отдельных перемычек* (*бело*) и *перемычек-ответвлений* (*суньло*). Поскольку они проходят, достигая поверхности и внутренностей, пронизывая верх и низ, то в теле человека нет места, которого они бы не достигали. Поэтому в «Линшу», в главе о морях, указывается: «Вот двенадцать продольных каналов, которые внутри относятся к *плоте* и *поле*, а снаружи связаны с конечностями и суставами». Что касается их назначения, в главе «Продольные каналы» говорится следующее: «Люди благодаря им живут, болезни в них образуются,

люди посредством них излечиваются, болезни через них уходят». Конкретнее в главе «Основные хранилища» объясняется, что «через них проходит *ци-кровь*, они питают *инь* и *ян*, смачивают суставы и кости, приносят пользу заставам и суставам». Другими словами, пять *плотво* и шесть *полво*, четыре конечности, и сто костей получают *ци-кровь*, которая в них циркулирует; мышцы, кости, кожа, волосы получают энергию и вещество для их питания и роста. Секрет того, что *инь* и *ян* могут добиться равновесия, заключается в опоре на нормальное функционирование *продольных* и *поперечных* каналов (*цзин* и *ло*).

Каналы и *цигун*. Обнаружение каналов, как и все подобные открытия в области медицины,— результат многолетней борьбы китайских лекарей с болезнями. Практика *цигун* тесно связана с каналами, так что иногда в результате тренировки можно почувствовать движение *на путях каналов*. Поэтому мастер Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» указывал на «тоннели внутреннего вида, которые можно наблюдать только обращенным взглядом». Это знаменательный вывод. В книге «Компас иглоукальвания и прижигания» («*Чжэнь цзю чжи нань*») есть следующая запись: «Исходящие иглоукальвание и прижигание должны сами старательно тренироваться... Техника „тихое сидение" — это открывание и закрывание проходов

тягивается, протягивается — и опускается, опускается — и успокаивается, успокаивается — и укрепляется, укрепляется — и прорастает, прорастает — и удлиняется, удлиняется — и возвращается, возвращение — это небо, небесных несколько весен — наверху, земных несколько весен — внизу. Следование (этому) — жизнь, обратное движение — смерть». Го Можо в книге «Эпоха рабовладельческой системы» далее указывает: «Это цикл глубокого дыхания. Вдохнуть *и ми* и провести глубоко означает набрать ее большое количество, заставить ее вытянуться вниз, вытянуться вниз означает стабилизироваться и укрепиться; затем выдыхают, происходит удлинение вверх, как у ростков трав и деревьев, движение идет в сторону, обратную первоначальному погружению вглубь, назад, до абсолютного пика. То есть небесный механизм представляет собой движение вверх, земной механизм предстан-ляет собой, наоборот, движение вни.1. Следующее этому живет, идущее в обратном этому направлении умирает». Из вышеприведенных цитат видно, что в периоды Весен и осей и Борющихся царств уже довольно широко были известны методы тренировок и использования древнего *цигун*.

<sup>3</sup> 1 Подробно о звуках см. в книге «Пять вращений, шесть энергий».

потоков и изменений *ци* в продольных каналах тела. Сначала отсутствует реальное основание, потом — вращение по каналам и взятие точек, сердце и глаза пропускают свет. По-другому невозможно подтвердить реальность». Из этих слов видно, что путем тренировок можно почувствовать движение в каналах тела. Следовательно, как для приобретения практических навыков, так и для закрепления теоретических выводов изучение каналов имеет большое значение.

*Цигун* оказывает существенное влияние на движение *ци*-крови в каналах. При последовательной практике путем расслабления всего тела и сосредоточения внимания постепенно обращаются к внутренним частям тела, а посредством активирующего воздействия дыхательных упражнений добиваются лучшего прохождения *ци*-крови по каналам, причем некоторые явления закупорки могут быть ликвидированы и прохождение *ци* станет более полным.

Практика *цигун* имеет еще более тесные связи с восемью чудесными каналами. *Иньский* и *янский* связывающие каналы (*эймай*), *иньский* и *янский* пяточные каналы (*цзяомай*), пронизывающий (*чунмай*) и опоясывающий (*даймай*) каналы, а также составляющие микрокосмическую орбиту каналы *действия* (*жэньмай*) и *управления* (*думай*) играют регулирующую роль для двенадцати продольных каналов. В «Исследовании восьми каналов чудесного прохождения» говорится: «Прямо проходящие [потоки *ци*] подобны рекам, а чудесно проходящие — озерам. Когда прямо проходящие каналы переполняются, происходит переливание в чудесные каналы». Таким образом, если некоторое время позаниматься *цигун*, то после заполнения *продольных* каналов проходящей *ци* можно почувствовать движение *перемежающейся и,и* по еосьлш каналам чудесного прохождения.

Известный сунский «Трактат о восьми каналах» Чжан Цзыяна специально посвящен связи практики с восемью каналами чудесного прохождения. Чжан Цзыян подчеркивал изначальную важность этих каналов, а проявление их работы по мере практики — ведущая идея книги. «У каждого обычного человека есть эти восемь каналов, все они относятся к иньской духовной энергии (*шэнь*), закрыты и не открываются. Только святые

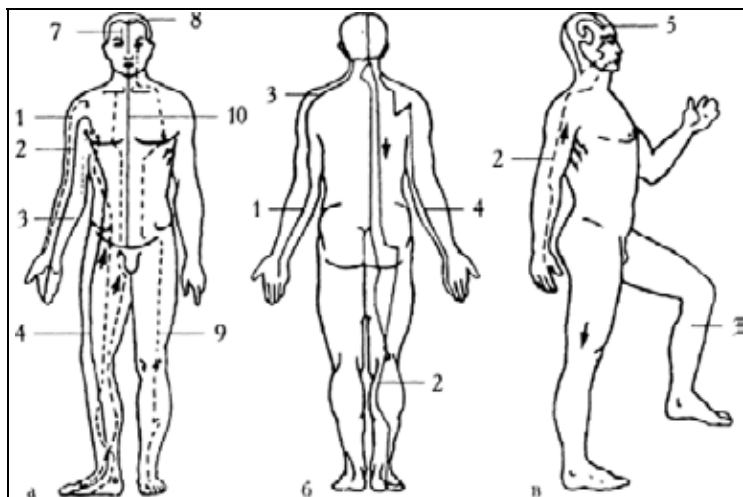


Рис. 10. Расположение постоянных классических каналов: а — каналы (вид спереди):

1 — легких, 2 — перикарда, 3 — сердца, 4 — селезенки и поджелудочной железы, 5 — почек, 6 — печени, 7 — мочевого пузыря, 8 — думай, 9 — желудка, 10 — жэньмай;

б — каналы (вид сзади):

1 — трех обогревателей, 2 — мочевого пузыря, 3 — думай, 4 — тонкой кишки;

в — каналы (вид сбоку):

1 — желчного пузыря, 2 — толстой кишки, 3 — селезенки и поджелудочной железы, 4 — тонкой кишки, 5 — трех обогревателей

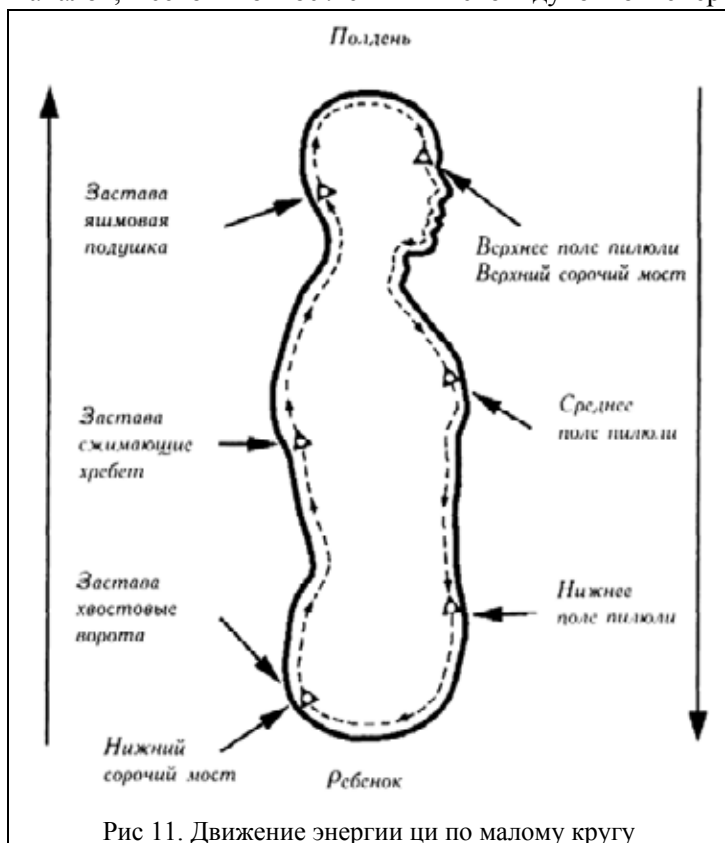


Рис 11. Движение энергии *ци* по малому кругу

В связи с этим Ли Шичжэнь в «Исследовании восьми каналов чудесного прохождения» указывал: «Канал управления начинается в „слиянии инь" (точке *хуэйинь*) в промежности, следует вверх по спине, проходя по позвоночнику. Он служит общим источником потоков энергии *ян* и поэтому называется, морем *янских* каналов". Канал *действия* начинается также в точке *хуэйинь*, следует вверх по животу, проходя посередине передней части тела. Он поддерживает наполненность тела энергией *инь* и поэтому называется „морем *иньских* каналов"». Далее о роли их в практике сказано следующее: «Два канала, *действия* и *управления*, — ребенок и взрослый в теле человека. Это путь, по которому киноварная семья поднимает и опускает огонь-*ян* и знак-*инь*; это деревня, где совокупляются *кань*-вода и *ли*-огонь».

Он также приводит выдержку из «Примечаний к циклическому триединству» Юй Яня: «В медицинских

книгах говорится о двух каналах: действия и управления. Человек может научиться пропускать энергию через них, и тогда все сто каналов тоже откроются». Ли Шичжэнь в добавление к сказанному ссылается для доказательства на животных, живущих относительно долго: «Олень движет „хвостовыми воротами" (*вэйлюи*) и пропускает энергию через канал управления; черепаха набирает носом при дыхании и пропускает энергию через канал действия; поэтому оба животных — долгожители».

Ян Цзинжоу в трактате «Великие свершения в иглоукалывании и прижигании» («*Чжэнь цзю да чэн*»)⁴ указывает, что путем практики «вводят [энергию] в канал управления, проводят через хвостовые ворота и поднимают вверх в „глиняный шарик"; приводят в движение „первоначало природы" (*синъюань*), направляют в канал действия, опускают в „многоэтажный дом" и погружают обратно в „море *ци*". По двум каналам вверх и вниз вращают по кругу: спереди опускают, сзади поднимают,— непрерывно и безостановочно» (рис. 11). При достаточно длительном выполнении этого упражнения можно восстановить здоровье и прожить долгую жизнь.

В некоторых книгах, посвященных практике *цигун*, ощущения продвижения *и,и* по каналам *действия и управления* разделяют на *малый небесный круг* и *большой небесный круг* (*сяо чжоутянь* и *да чжоутянь*), которые также называют микро- и макрокосмической орбитами. Движение только по каналам *действия и управления* относят к первому кругу, а задействующее все остальные каналы — ко второму. Эти ощущения, возможно, представляют собой естественное явление, вызванное активным состоянием, возникающим в самих каналах при регулировании в них *ци-крови*. Необходимо относиться к ним правильно: не следует произвольно переоценивать свои возможности и ожидать, что «как только каналы действия и управления станут проходимыми, сто болезней исчезнут полностью». Не возлагайте слепые надежды, пока не появятся реальные результаты занятий.

*Цигун* и акупунктур-ные точки. Во время занятий *цигун* внимание сосредоточивают большей частью на точках акупунктуры, лежащих на продольных и поперечных каналах на поверхности тела, например, *зал печати* на голове, *центр запаха пота* (*таньчжун*) на груди, *полость духовной энергии* (*шэньцюзэ*), *первоначало заставы* (*гуаньюань*), *море ци* (*цихай*), *ворота жизни* (*минмэнь*) на животе, *три версты* (*цзусаньли*) на ноге, *да-дунь*, *бьющий родник* (*юнцюань*) на стопах и др. (рис. 12).

В процессе практики внимание обращают на эти точки, и хотя воздействие оказывается не таким мощным, как при непосредственном действии с помощью игл, прижиганий или массажа *аньмо*, однако относительно длительное сосредоточение на точке вызывает в ней определенные изменения. В книге сунского автора Чжан Чжуня «Способы всеобщей помощи петушиным гребешкам» сказано: «Мысль — посол *и,и*; куда достигает мысль, туда достигает *и,и*». Приток *и,и* служит причиной воздействия. Так, если больные, страдающие гипертонией, сосредоточат внимание под пупком, на пупке и даже на точках *дадунь* и *бьющий родник*, то артериальное давление может понизиться; если же сконцентрироваться на точках *зал печати* и *сто встреч*, то оно скорее всего поднимется. Это наиболее наглядный пример.

На каких точках следует преимущественно останавливать внимание и сохранять концентрацию? Древние мастера, относящиеся к разным школам, не сходились во мнениях по данному вопросу. Некоторые считали, что следует хранить *ци в поле тиллюли*, другие — в слиянии *инь* (*хуэйинь*), третьи — в *зале печати* и *центре защиты*. Главное, базируясь на теории китайской медицины,

подходить к проблеме диалектически. В клинических условиях внимание обычно сосредоточивают на пупке или около него. Поскольку вокруг пупка расположено довольно много точек, эту область называют *полостью духовной энергии* (*шэнь-цюзэ*), ниже нее находятся *иньское пересечение* (*иньцзяо*), *море ци* (*цихай*), *каменные ворота* (*шимэнь*), *первоначало заставы* (*гуаньюань*) и *центральный предел* (*чжунцзи*). В «Трактате о трудном» («*Нань цзин*») в «Восьмой трудности» сказано: «Двенадцать каналов относятся к источнику *ци* жизни — межпочечной движущейся *ци*. Это живая жизнь человека, корень и основа двенадцати каналов». Здесь речь идет именно о данной области. Сосредоточив на ней внимание, можно укрепить находящуюся внутри истинную *ци*.

## **ПРАКТИКА ЦИГУН И ВОСПРОИЗВОДЯЩАЯ, ЖИЗНЕННАЯ И ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИИ**

Основные виды материи, обеспечивающие жизнедеятельность человека, это *воспроизводящая, жизненная и духовная энергия* (*цзин, ци и шэнь*). Поэтому в китайской медицине их называют *трима сокровищами* тела. Линь Пэйцин в книге «Различные виды истинного лечения» указывал, что «в теле драгоценны только *цзин, ци и шэнь*», поскольку они — основа явлений и изменений, происходящих в жизни. В основе *цигун* лежит сознательное совершенствование внутренней среды организма, или развитие *воспроизводящей, жизненной и духовной энергии*. Приведем краткое определение *цзин, ци и шэнь* и обозначим связь между ними.

*Цзин* составляют все *тонкие и тончайшие* (*цзин и вэи*) полезные вещества, в особенности материальная основа, образующая тело. В связи с этим в «Простых вопросах», в главе «Теории истинных слов из золотого

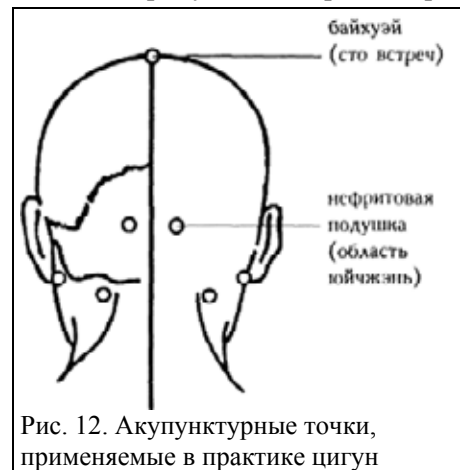


Рис. 12. Акупунктурные точки, применяемые в практике *цигун*

⁴ Один из главных трактатов по иглоукалыванию и прижиганию.



ящика», сказано: «Цзин — основа тела».

Все принятые среди врачей представления о *воспроизводящей энергии цзин* можно обобщенно разделить на два вида: *цзин прежнего неба (воспроизводящая цзин)* и *цзин последующего неба (цзин плотво и полво)*. Цзин

поскольку она — результат совокупления отца и матери, *цзин* передается по наследству следующим поколениям в качестве *воспроизводящей энергии*. В «Линшу», в главе о *продольных каналах*, сказано достаточно однозначно: «Человек, зачиная жизнь, сначала образует цзин».

*Цзин последующего неба* — это вещества, образованные при потреблении и переваривании воды и пищи. Она образуется в результате работы *селезенки-желудка последующего неба*. Эти *тонкие и тончайшие* вещества обычно раздельно хранятся в *пяти плотво* (однако основным хранилищем считаются почки),

поэтому их называют *цзин плотных и полых внутренних органов*. В «Простых вопросах» в главе, посвященной «Теории пяти *плотво*», говорится: «Пять *плотво* сохраняют ци и не ослабевают». Там же в «Теории явлений в шести звеньях *плотво*» сказано: «Почки главенствуют над скрытым; они составляют основу закрывания и сохранения, представляя собой местонахождение *цзин*».

*Цзин прежнего и последующего неба* полагаются друг на друга и поддерживают друг друга. Хранилище *цзин прежнего неба*, находящееся в почках, постоянно пополняется и подпитывается за счет *цзин последующего неба*; тогда как *цзин прежнего неба* подготавливает для *у-цин последующего неба* материальную базу.

Ци — вид тонкой материи заполняющей и питающей тело, или энергия, поддерживающая жизнедеятельность. В «Трактате о трудном» в «Восьмой трудности» подчеркивается важность этой составляющей: «Ци — корень и основа существования человека; *ци* собирается, поскольку собрание означает жизнь, а рассеивание — смерть... Единая *ци* пронизывает всю Поднебесную».

В теле человека, в зависимости от распределения и места, *ци* наделена различными функциями и свойствами. Чжан Цзиньюэ в «Трактате о сходном» писал: «Истинная *ци* — это изначальная *ци* (юаньци). Ци находящаяся в Небе, собирают носом, и горло (хоу) главенствует над ней. Ци находящаяся в воде и пище, поступает в рот, и пищевод (янь) главенствует над ней. Собравшаяся в начале, до рождения, называется *ци* прежнего неба. Создавшаяся потом, после рождения, называется *ци* последующего неба. Ци янской части — *янци*; соответственно, *ци* иньской части — *иньци*. Ци на поверхности [тела человека] — защитная *ци* (вэйци); *ци* внутри тела (чжун ц-зяо) — питающая *ци* (инци). В селезенке — заполняющая *ци* (чунци), в желудке — желудочная *ци* (вэйци), в верхнем обогревателе — родовая *ци* (цзунци), в среднем обогревателе — средняя *ци* (чжунци), в нижнем обогревателе — *ци* изначальной инь и изначального ян (юаньинь и юаньян ци)». Хотя наименований *ци* много, все ее разновидности можно отнести к четырем типам.

1. *Изначальная ци (юаньци), жизненная ци (шэнци), или истинная ци (чжэньци)* набирается в *прежнем небе*, хранится в почках и в *воротах жизни*. Однако только получая непрерывную подпитку от *тонкой ци последующего неба*, она может продолжать свою деятельность. Об этом в книге «Аиншу», в главе об *истинной вредоносности укалывания суставов*, сказано так: «Истинная *ци* и собирается с неба, соединяется с *ци* пищи и заполняет тело».

2. *Родовая ци*. Это *ци* воды и пищи возникающая в процессе пищеварения, образуется соединением с *уц* поглощаемой из природы. Она собирается в груди управляет выдохами и вдохамц произнесением звуков. В «Линшу», в главе о *вредоносных гостях*, говорится: «Родовая *ци* собирается в груди выходит из горла, проходит сердце и каналы и ведет выдохи и вдохи». Она также ведает поддержанием кровообращения. Здесь уместно привести следующие слова из главы об *истинной вредоносности укалывания суставов*: «Родовая *ци* не опустится — кровь в каналах загустеет и остановится».

3. *Питающая ци (инци)*. Это *воспроизводящая энергия (цзин-ци)*, образованная из *тонкого (цзин) и тончайшего (вэй)* вещества воды и пищи. После обработки в *селезенке-желудке* она направляется в легкие, поступает в каналы и питает все тело, отсюда и ее название. В «Линшу», в главе о *питающей и защитной энергиях, их создании* и формировании мы находим следующие пояснения: «Ци пищи входит в желудок и переправляется в легкие. Пять *плотео* и шесть *полво* воспринимают *уц* ее чистая [субстанция] представляет собой питание, ... которое поступает в каналы, ... где оно циркулирует безостановочно».

4. *Защитная ци (вэйци)*. Это тоже вид *воспроизводящей энергии (цзин-ци)*, образующейся из *тонкого и тончайшего* вещества воды и пищи. В той же главе «Линшу» уточняется: «Чистое в ней — питающее, мутное — защитное; питающее — внутри каналов, защитное —

снаружи каналов». Защитной *ци* присущи такие свойства, как *подвижность* и *скользкость*, что способствует *проницаемости* поэтому она не собирается внутри каналов в поток, а *растекается вне их*. Однако ее способность к *распространению* также определяется распределением *ци* легких. В «Трактате о внутреннем хранении» («Чжун цзан цзин») в связи с этим сказано: «Защитное выходит через верх». Функции *защитной энергии* согласно главе «Линшу» об основных *плотво*, состоят в следующем: «Защитная энергия распределяет

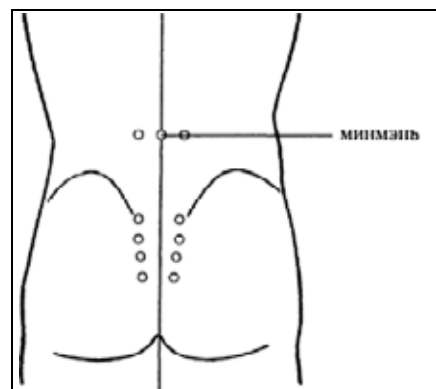


Рис. 13. Расположение области минмэнь — ворота жизни

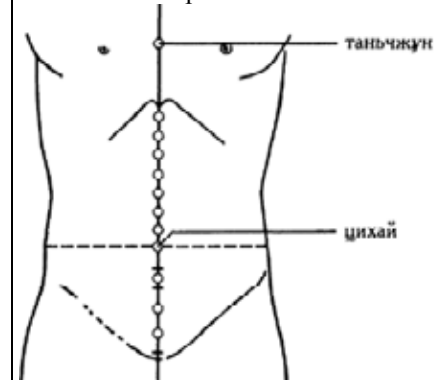


Рис. 14. Расположение точек цихай (нижний дантянь) и таньчжун (средний дантянь)

тепло по плотц наполняет кожу, укрепляет поры кожц управляет их открыванием и закрыванием». Поскольку она защищает поверхность тела, противодействует внешним вредоносным энергиям, ее называют *защитной ци*.

В книге «Простые вопросы», в главе «Теория поднятия боли», утверждается, что «все сто болезней рождаются в *ци*». Чжан Цзиньюэ также указывал: «Предназначение *ци* — всепроникающая способность; как только не будет порядка — не останется места без болезни. Поэтому она снаружи захватывает шесть *ци* внутри расходует девять *ци* а болезни ее — пустота, полнота, холод, жар — вплоть до полного изменения и невозможности назвать состояние. Желаящие найти ее основу останавливаются на слове „ци“, и этого достаточно, чтобы охватить ее. Там, где *ци* неуправляема, находится место, в котором образуется основа болезни». Здесь дается более широкое понятие о *ци*. *Патологическая ци* обычно может быть выявлена как *пустая* (сюи) и *истощенная* (лэй), *цветущая* и *сгустившаяся* (юй чжи), *строптивая* и *бунтующая* (бэй ни).

*Шэнь* — мыслительно-волевая деятельность человека, а также проявление вонне *цзин-ци* находящихся внутри *плотных* и *полых* внутренних органов. Основа для *духовной энергии шэнь* — *воспроизводящая энергия цзин*. Как о том сказано в «Линшу», в главе об основной *шэнь*: «Произошедшее из жизни именуется *цзин*; два *цзин* [матери и отца] сцепляются друг с другом — это зовется *шэнь*». Таким образом, *шэнь* возникает в начале жизни и вся ее деятельность обязательно опирается на подпитку со стороны *последующего неба*. Так, в «Линшу», в главе об отказе от пищи совершенным человеком, сказано, что «*шэнь* есть *цзин-ци* воды и пищи».

*Шэнь*, отражающая мыслительно-волевою деятельность человека, тесно связана с сердцем. Поэтому в книге «Простые вопросы», в главе «Теория пяти *ци* распространяющих свет», сказано, что «сердце хранит *шэнь*». В «Линшу», в главе об основной *шэнь*, объясняется подробнее: «Следующее повсюду за *шэнь* называется душами *хунь*, вместе с *удин* выходящее и *входящее* называется душами по... Осознаваемое сердцем называется мыслью (*и*); сохраняющее мысли называется волей (*чжи*)». Поэтому *дунш-хунь*, *души-го*, *мысль* и *воля*,

хотя и называются по-разному, фактически относятся к *шэнь*. *Шэнь* — общее название мышления и воления человека.

Там же сказано: «Сердце хранит *шэнь*, легкие — души-по, печень — души-хунь, селезенка — мысль (*и*), почки — волю». Поэтому пять *плотво* иначе называются „пятью *шэнь-плотво*“ (*у шэнь цзан*). Внешнее проявление физиологической деятельности пяти *плотво* и их патологической активности также относятся к *шэнь*, поэтому часто говорят одновременно о *шэнь* и *ци*. В книге «Простые вопросы», в главе «Теория перемещения *цзин* и изменения *ци*», отмечается, что «получающие *шэнь* процветают, а теряющие *шэнь* гибнут».

Взаимосвязь между *цзин*, *ци* и *шэнь*. Хотя это разные энергии однако они друг с другом связаны, друг друга стимулируют (рис. 15). Среди них *цзин* — *основа* (*бэнь*), *ши* — *движущая сила* (*дунли*), а *шэнь* *господствует и ведет* (*чжу дао*).

*Воспроизводящая энергия цзин* — это *тонкая ци* *прежнего неба*, преобразованная из всего наилучшего, взятого из воды и пищи *последующего неба*; она представляет собой основу всей функциональной деятельности поддерживает рост и развитие. *Цзин последующего неба* может преобразовываться в различные вещества, а также в *ци* которая образуется из *изначальных инь* и *ян* в соединении с *тонким и тончайшим* (*цзин* и *вэи*) веществом



## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ

# ЦИГУН

### 2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

#### Частота дыхания

1. Группа физиологических исследований 1-го Шанхайского мединститута сообщила: у двадцати одного человека частота дыхания в среднем сократилась от 16,5 циклов в минуту до тренировки до 6,9 после, причем у девяти человек частота дыхания составила до пяти циклов в минуту. 2. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: в двадцати шести случаях частота дыхания с 14,4 циклов в минуту до тренировки понизилась в процессе тренировки до 4,7. У взрослого человека в спокойном состоянии обычная частота дыхания шестнадцать — восемнадцать циклов в минуту. Во время тренировки частота дыхания существенно снижается. Это значит, что дыхательные функции ЦНС, возможно, находятся на относительно низком уровне, что, вероятно, также отражает заторможенное состояние, в котором находится кора головного мозга.

#### Дыхательный объем и легочная вентиляция

1. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: в восьми случаях занятий с гипертониками тренировками по расслаблению и успокоению количество проходящего воздуха (легочная вентиляция) с 6337 мл/мин, в среднем до занятий понизилось в процессе занятий до 4900 мл/мин.; в двадцати случаях занятий с туберкулезниками по *внутреннему вращиванию* (*нэй ян гун*) с 7657 мл/мин. в среднем до занятий понизилось в процессе занятий до 4745 мл/мин. 2. Группа физиологических исследований 1-го Шанхайского мединститута сообщила: в двадцати одном случае легочная вентиляция в среднем уменьшилось на 26%, причем в одном, максимальном случае, с 14 000 до 4350 мл/мин. Дыхательный объем во время занятий в среднем возрос на 78%. 3. Пекинский НИИ туберкулеза сообщил: в десяти случаях дыхательный объем с 482 мл/мин. до тренировки достиг после пятнадцатиминутной тренировки 740 мл/мин. Дыхательным объемом называют количество воздуха, заменяемого за один вдох и выдох взрослым человеком при спокойном дыхании. Сумма этих количеств за минуту составляет количество легочной вентиляции. Таким образом, легочная вентиляция — это дыхательный объем (мл), умноженный на частоту дыхания (циклов/мин.). Обычно люди в спокойном состоянии имеют дыхательный объем примерно 500 мл, легочную вентиляцию 8—10 тысяч мл/мин. И хотя в процессе занятий дыхательный объем растет, частота дыхания снижается, а потому легочная вентиляция все же непрерывно существенно падает, и удушающей реакции не возникает. Это

воды и пищи и вдыхаемым воздухом. Возникновение *тонкой ии* последующего неба также обусловлено преобразованием в *ци* изначальной *инь*. Здесь очевидно взаимодействие. Линь Пэйцин в книге «Различные виды истинного лечения» указывал: «*Шэнь* перерождается в *ци* а *и* превращается в *цзин*; и обратно *цзин* — в *ци* *ци* — в *шэнь*. Поэтому *у-зин* — основа тела, *и* — „комната" для *шэнь*, а форма (*син*) — „дом" для *шэнь*».

*Шэнь*, как проявление жизнедеятельности тела человека, возникает из *цзин-ци*. Но *шэнь* также руководит деятельностью *цзин* и *и*. Чжан Цзиньюэ в «Трактате о сходном» утверждает: «В великой теории соответствия явлений *инь* и *ян* сказано: *цзин* превращается в *и* (*и* прежнего неба); *и* превращается в *цзин* (*ци* последующего неба). *Цзин* и *ци* в основе сами собой взаимно порождаются. *Цзин* и *ци* — ногц *шэнь* — собственно вершина. Хотя *шэнь* возникает из *цзин* и *уц* именно поэтому она командует *имц* а также властвует над движением и использованием. Вот почему говорят о *шэнь* сердца». Другими словамц *шэнь* образуется из *цзин* и *уц* однако ее деятельность, в свою очередь, влияет на них.

В трактате «Аиншу», в главе «Теория великого заблуждения», сказано: «*Души хунь* и по рассеивают работу *шэнь*, воля и мысли вносят смуту». Здесь говорится об одном из проявлений влияния *шэнь* на нормальное функционирование легких, печенц почек и селезенки. Особенно значительно влияют на тело перемены мыслей и настроений. Так, в трактате «Простые вопросы», в главе *Теория поднятия болц* устанавливаются следующие соответствия: «Гнев — повышение *ци* радость — замедление *ци* печаль — уничтожение *ци* страх — падение *ци* холод — собирание *ци* душа-Лин — утечка *ци* испуг — смута *ци* труд — расход *уц* мысль — связывание *ци*».

Теперь рассмотрим связь между *цзин*, *уц шэнь* и практикой *цигун*.

В практике *цигун* уделяется серьезное внимание *цзин*, *и* и *шэнь*. Сюй Чуньпу, живший при Сунах, в «Энциклопедии древней и современной медицины» писал: «Искусные во возвращении жизни возвращают внутреннее, неискусные во возвращении жизни возвращают наружное». *Вращивание внутреннего* подразумевает *вращивание цзин*, *ци шэнь*. Поэтому Ли Чжу-цзы в книге «Заметки о сокращенииц восполнении и вскармливании жизни» называет их «тремя сокровищами». Юань Хуан выделяет три этапа практики: *собирание цзин*, *вращивание ци* и *сохранение шэнь*. В отдельном трактате он не только указывает на их важность, но и описывает методы тренировок.

Относительно *ци* всегда указывалось, что мастера *цигун*, искусные во *вращивании жизниц* задерживали дыхание. Управление *ци* в теле считалось наивысшим достижением, поскольку при сознательных дыхательных упражнениях усиливается роль *тонкой ци* в легочном дыхании. Легкие *главенствуют* над *ци* поэтому некоторые практикующие называли легкие *мехами и флейтой*, утверждая, что под их побуждающим влиянием приводится в



Рис. 15. Три семьи смотрят друг на друга. Речь идет о резонансе тела, сердца и мысли (*шэнь*, *синь*, *и*), или энергий (*цзин*, *ци шэнь*) — трех первооснов.



под тверждает тот факт, что во время тренировки центральный нервный узел, связанный с дыхательной функцией, находится в состоянии определенного торможения.

Состав альвеолярного и выдыхаемого воздуха

1. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: у всех испытуемых по сравнению с состоянием до тренировки доля  $CO_2$ , в выдыхаемом воздухе и в альвеолах возросла, а кислорода понизилась. 2. Больница им. Сунь Ятсена при 1-м Шанхайском мединституте сообщила: в 4-х случаях во время тренировки концентрация  $CO_2$ , в альвеолах в среднем возросла на 0,5 %. Обычно исходят из выдыхаемого в спокойном состоянии воздуха. Альвеолярный газ — это газ, остающийся в альвеолах и мелких трубочках бронхов, где может происходить газообмен. Во время тренировки концентрация  $CO_2$  в альвеолах возрастает, а кислорода падает, происходит определенное изменение содержания газов в крови и этим неизбежно стимулируется дыхание. Однако в процессе тренировки дыхание непроизвольно все время находится в ослабленном состоянии, и это подтверждает, что центральный нервный узел, связанный с дыхательной функцией, находится в состоянии торможения.

Связь функций дыхания с вегетативной нервной системой

Функции дыхания непосредственно регулируются нервной системой. Центральный нервный узел, управляющий дыханием, называется дыхательным центром. Его можно разделить на две части: центр вдоха (инспираторный центр) и центр выдоха (экспираторный центр). Когда инспираторный центр получает возбуждение, возникает движение вдоха; одновременно в экспираторном центре вдыхание прекращается, возникает выдох. Помимо дыхательного центра, расположенного в продолговатом мозге, обычно у людей играют роль и разнообразные изменения, происходящие внутри и вне тела, которые усиливают или подавляют деятельность дыхательного центра. По сообщению группы физиологии 1-го Шанхайского мединститута, у кроликов, кошек и собак в состоянии венозного наркоза всего тела (у отдельных животных — в состоянии местного наркоза) было обнаружено, что когда используют раздражение — растягивание легких, чтобы отразительно изменить состояние возбуждения дыхательного центра, то расширением легких инициируется движение выдоха или прекращение вдоха, при этом давление крови снижается, движение кишок и их напряжение усиливаются, выделения подчелюстной железы значительно возрастают, сокращения мочевого пузыря усиливаются. Когда сжатием легких инициируется усиление вдыхательного процесса, то давление крови возрастает, движение кишечника и его напряженность тормозятся, выделения подчелюстной железы возрастают незначительно, сокращения мочевого пузыря

действие механизм образования *ши* во всем теле, особенно в *трех обогревателях*.

Усиление воздействия с целью образования *ци* в *верхнем обогревателе* влечет за собой облегчение протекания *ши* в нем: для *ци* легких становится проще осуществлять *смачивание туманом и росой*, распространять *тонкие и тончайшие* вещества по *ста каналам*, наполняя и питая их, вплоть до *заполнения тонкими силами (цзинли)* всего тела. Когда *ци* достигает *среднего поля пилюли (среднего дантянь)* и усиливает *ци селезенки-желудка*, тогда аппетит

улучшается, и тело набирает недостающий вес. Когда упорядочивается *ци нижнего поля пилюли* тогда пополняется *ци почек (ян)*, что способствует перевариванию в *селезенке-желудке* и согревает все тело. На тренировках часто возникает ощущение тепла, а во рту обильно выделяется слюна, подтверждая полноту *ци* почек и свидетельствуя о потоке энергии направленной вверх.

Хотя некоторые практикующие считают, что *развивать ци* значит развивать *изначальную ци*, не получаемую посредством дыхания через рот и нос. Однако на практике всегда используют дыхание *последующего неба*, то есть *воспринимают и упаковывают ци* с помощью техники зародышевого дыхания. При занятиях *цигун* требуется, чтобы *ци* дыхания была естественной, глубокой и долгой. Как сказано в «Трактате о желтом флигеле», необходимо, чтобы «выдохи и вдохи были пустыми и не входили в [нижнее] поле пилюли». Поэтому *ци* дыхания может выращивать и приводить в движение *изначальные цзин* и *ши* между почками (*в поле пилюли*), другими словами — *цзин* и *ци* *прежнего неба*. Соединив полученные *цзин* и *ци* можно добиться укрепления тела и предупреждения болезней. В том же трактате уточняется, каким образом «собирают *цзин* и набирают *ци* чтобы создать истинное».

В *цигун*, занимаясь *вращиванием ци*, не отказываются и от действия *шэнь*. В «Трактате о зародышевом дыхании» («*Таи си цзин*») сказано: «*Ци*

входит в тело — это жизнь, *шэнь* покидает форму — это смерть. Знающий *шэнь* способен продлить свою жизнь. Твердо сохраняй пустое и отсутствующее, чтобы вращивать *шэнь* и *ци*. *Шэнь* течет — и *ци* течет; *шэнь* останавливается — и *ци* останавливается. Если хотят долго жить, переливают и перемешивают *шэнь* и *ци*». Сюй Чуньпу в «Энциклопедии древней и современной медицины» приходит к дальнейшим выводам: «Форма — *ци* жизни сердце — хозяин формы, *шэнь* — богатство сердца. *Шэнь* спокойна — сердце гармонично, форма целостна; *шэнь* беспокойна — сердце изматывается, форма нарушается. Чтобы сделать полной свою форму, сначала упорядочивают *шэнь*. Когда гармонизируют и вращивают *шэнь*, тогда успокаиваются внутренне; когда чистую пустоту соединяют с сердцем и *шэнь*, тогда не соблазняются внешним». Поэтому *цигун* в первую очередь требует сосредоточить сознание и успокоиться, чтобы *взрастить шэнь* в сердце. Наладив работу сердца и собрав *шэнь*, можно усилить *истинную ци*.

Следует заметить, что в процессе практики обычно сосредоточивают внимание в районе пупка, где расположена область *ворот жизни* в древности называемая также *желтым флигелем (хуан тин)*. В «Трактате о желтом флигеле» говорится: «Наверху есть „желтый флигель“, внизу есть „первоначало заставы“ (*гуаньюань*), спереди есть „скрытая полость“ (*ююэ*), сзади есть „ворота жизни“ (*лшнлонь*)». Итак, *желтый флигель* находится выше, чем *первоначало заставы*, спереди размещается *скрытая полость (полость духа, шэньюэ — пупок, или жизненные ворота — шэнлонь)*; сзади расположены *ворота жизни (или плотная дверь — миху)*. Сердце и *шэнь* (душевные или духовные силы) находятся в этой области. Путем усиления сознания (*иши*) и роли *шэнь* также *вращивается подвижная ши* между почками. Поскольку *шэнь* способна управлять *ци* когда *шэнь* не «скачет» снаружи обретая устойчивость в себе, ее можно сознательно регулировать, способствуя оздоровлению тела. Производя *вращивание, сохранение и сгущение шэнь*, безусловно, можно успокоить *шэнь* души *хунь* и *по*, мысли и волю, пять *плотво*, а тогда и *шэнь*, в свою очередь, безусловно, сможет лучше играть свою роль.

Что касается *цзин*, то в практике *цигун*, как считают некоторые мастера, нужно развивать *изначальную цзин* *прежнего неба (воспроизводящую цзин* они называют *сексуальной цзин* *последующего неба)*. Однако *изначальная цзин* *прежнего неба* зависит от получения подпитки *цзин* *последующего неба*, и для приведения ее в движение также нужно развивать *шэнь* и обращать внимание на соответствующие части тела.

Конечно, серьезно практикующим гораздо важнее в обычные дни *обуздывать и собирать цзин*. Этот вопрос древние мастера обсуждали всесторонне.

В трактате «Тысяча золотых важнейших рецептов для экстренных случаев» говорится о контроле над половой жизнью. «Лица двадцати лет в четыре дня извергают [семя] один раз, тридцати лет — в восемь дней один раз, сорока лет — в шестнадцать дней один раз, пятидесяти лет — в двадцать дней один раз, после



тормозится, зрачки расширяются, мигательная пленка сокращается, по всему телу волосы приходят в стоячее положение. Во время расширения легких отражательные реакции передаются главным образом через всю парасимпатическую нервную систему, а при сжатии легких — главным образом через всю симпатическую нервную систему. Отсюда видно, что функции дыхания имеют тесную связь с функциями вегетативной нервной системы. Когда возбуждается инспираторный нервный центр, то возможна обширная диффузия к симпатической нервной системе, когда же возбуждается экспираторный нервный центр или тормозится инспираторный, то можно обширно возбудить парасимпатическую нервную систему. Таким образом, сознательно регулируя дыхание, можно управлять функциями вегетативной нервной системы, что, вероятно, представляет собой один из физиологических механизмов, посредством которых *цигун-терапия* излечивает дисфункцию вегетативной нервной системы.



шестидесяти лет запирают цзин и не извергают, только если телесные силы все еще значительны — в месяц один раз». Это не чрезмерные требования. В противном случае расход цзин оказывается слишком велик, что плохо сказывается на здоровье и прогрессе в практике. Древние мастера подчеркивали важность этого вопроса.

## ГЛАВА 3 СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

**СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА** в цигун — это практика, при которой используется сидячая, лежачая или стоячая поза в сочетании с сосредоточением внимания и различными дыхательными техниками с целью



### БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

2. Долговечный Предок — Пэн Цзу  
Фамилию имел Цзянь, имя — Кэн (Звон Металла), внук Простодушного Сюя (Чжуань Сюй). В III в. до н. э. ему было более восьмисот лет. Мастер ведения и привлечения, по-китайски это *дао-инь*, по-японски — *доим*, одно из древних названий *цигун*. Он был также мастером вождения энергии (*синци*). Питался корицей и древесным грибом *чжу* гарантирующим долголетие.



называли регулированием тела, дыхания и сердца. Эти стороны неотделимы друг от друга, взаимозависимы и взаимодополнительны. В каждом статическом упражнении все они конкретным образом сочетаются и используются.

## 1. ОСВОЕНИЕ ПОЗ

### ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Поза во время занятий — это внешнее положение и внутреннее состояние, принимаемые практикующим. Требуется, чтобы в процессе практики все части тела находились в естественном для них физиологическом состоянии; внимание сосредоточено на расслаблении всего тела и налаживании дыхания. Поэтому существует проблема освоения поз, для принятия которых следует определить правила, не препятствующие естественности.

Важное значение позы при выполнении статической работы заключается в следующем. Поза — первая *застава* на пути практикующего (рис. 16). Для начала тренировки нужно прежде всего, принять позу, которая оказывает определенное терапевтическое воздействие. Например, различные стойки благотворно влияют при глаукоме и неврастении. При ослабленности из-за длительной болезни некоторым начинающим предпочтительнее заниматься лежа, что способствует ускоренному восстановлению сил.

### ВИДЫ ПОЗ И ИХ РАЗВИТИЕ

Позы — обычные положения, принимаемые телом в повседневной жизни. Их всего четыре, соответственно и заниматься можно при ходьбе, стоя, сидя и лежа;

древние называли их *четырьмя великими манерами*. Позы для практики тоже включают четыре вида: сидение, лежание, стояние и ходьбу, хотя существуют различные вариации. Наиболее часто используются неподвижные исходные положения, а ходьба — крайне редко. Это отражено в третьем свитке «Схем ведения и привлечения» («*Даоинь ту*») из «Книги [династии] Суй» [«*Суишу*», правила с 589 по 619 гг.].

Сидячая поза используется чаще всего. В Китае до Ханьской династии (206—220 гг. н. э.) сидели на циновках на земле, при этом колени касались земли, подошвы были обращены вверх, тело располагалось на подошвах. Эта поза отличается от стояния на коленях, когда колени тоже касаются земли, но поясница вытянута вровень с бедрами. В начале Восточноханьской династии (с 9 г. н. э.)

в Китай начал проникать буддизм и появилась поза сидения со скрещенными ногами (*паньцзо*). Существует полное сидение со скрещенными ногами и половинное [полный лотос, или *падлшсана*, и полулотос, или *ардханадмасана*]. Ян Чжунъи в книге «Правильное толкование руководства на Пути» («*Чжи дао чжэнь уюань*») приводит «Основные наблюдения Ши», где говорится: «Полное скрещивание ног — Жулай живет, половинное —



Рис. 16. Три заставы, прямые и обратные.

Прямое прохождение застав: рождение мыслей, чувств и желаний. Обратный путь — погружение в состояние глубокого покоя

—



3. Долговечный Родоначалник — Пэн Цзун  
 Второе имя Предзаконный (Фасянь). С двадцати лет изучал Путь (Дао), освоил тяжкий путь золотой пилюли — китайскую алхимию для человека. Когда занимался, возникало священное свечение (вспомним ауры над головами христианских или буддийских святых), облака светились пятью цветамц что считается добрым предзнаменованием. Мог сутками оставаться под водой (подобные эксперименты проводил Порфирий Иванов), спать годамц не просыпаясь. В стопятидесятилетнем возрасте его доставили на Небо посланцы Государя Лао-цзы (по-китайскц Лаоцзюнь).



Будда сидит». Здесь имеются в виду часто упоминаемые *двойное кольцо* и *одиночное кольцо* (*шуанпань* и *даньпань*), одиночное и двойное скрещение ног.

Вращательное сидение [т. е. со скрещенными ногами] подразделяют на так называемые *подавление наваждений* и *добро*. Согласно восьмому свитку книги «Звуковой смысл всех трактатов» («*Ице цзин инь и*»), полное скрещивание ног бывает двух видов. Первый — сидение в позе *подавление наваждений*: сначала правой стопой надавливают на левое бедро, затем левой стопой надавливают на правое бедро, так что *левое подавляет правое*; кисти расположены таким же образом, а именно: левая помещается сверху. Чаньский патриарх часто говорил о таком сидении. Второй — сидение в позе *добро*: сначала левой стопой надавливают на правое бедро, затем правой стопой надавливают на левое бедро, подошвы стоп обращены к бедрам, равно как и кисти спокойно склонены над скрещенными ногамц причем правая охватывает левую. *Тайный патриарх* (*мицзун*) называл это положение «лотосовым», а сидение с полускрещенными ногами — *добро*. В седьмом свитке книги «О мере великих знаний» («*Да чжи ду лунь*») сказано: «Из всех способов сидения поза со скрещенными ногами является самой устойчивой и наименее утомительной. Этот метод подходит для людей, занимающихся сидячей медитацией (*цзо чань*)».

Когда наступил поздний период династии Восточная Хань, один из предметов обихода северных

национальных меньшинств — тунгусская кровать — проникла в китайские районы. Позже ее конструкция изменилась, и кровать превратилась в стул, которым постоянно пользуются. Люди покинули циновкц заменили их стульямц и появилась поза *ровного сиденья* (*пинцзо*).

Что касается лежачих поз, то положение на спине раньше было повсеместным и называлось *навзничь, выпрямив тело*. Лежать на боку, как обычно считают, стало принято с подачи старого даоса Чэнь Туаня с горы Хуашань начала Сунской династии [Сун: 960—1279 гг.], поскольку в его книге «О долголети и жизни» («*Шоу мин лунь*») сказано: «Когда устанешь, полежи на боку. Ноги располагаются естественно, одна кисть словно покрывает землю, другая — словно подпирает небо». Однако ранее в книге Тао Хунцзина «Записки о взращивании природы и продлении жизни» («*Ян син янь мин лу*») уже утверждалось: «Каждый человек спит, при желании согнув колени лежа на боку, что благоприятно сказывается на силе *ци* человека». В книге «Небесный святой предостерегает о [трудностях] Дао. Необходимые знания» («*Тянь сянь цзе дао*

*сюй нжи*») лежачие позы описаны очень подробно, и о них говорится следующее: «Положение лежа принимают тоже двумя способами: один „сон Сии" (*Сии шуи*), другой „сон — кольцо ян" (*хуань ян шуи*). Первое название дано в честь учителя Чэнь Туаня, второе — Ли Лаоцзюня с горы Маошань. Каждый из этих способов отдыха имеет свои тонкости. В первом случае при лежании на левом боку сгибают левую руку, центр ладони подкладывают под щеку, раздвигая большой и указательный пальцы, левое ухо помещается в промежутке между нимц так что ушное отверстие остается открытым; выпрямляют поясницу и спину, сгибают левое бедро, достигая „живота-кунь" [*куньфу*, где *кунь* — гексаграмма]; в великом умиротворении покоятся, прильнув к поверхности матраца; кладут прямую правую ногу на край левой стопы, центр правой ладони прижимают к колесу пупка... Можно располагаться как на правом боку, так и на левом».

«Когда используют „сон — кольцо ян", то укладываются не на боку, а подкладывают подстилку под верхнюю половину тела выше, чем под нижнюю, примерно на 1/2 *чи* или 3 *цуня* (10—15 см), ложатся навзничь, кисти плотно сжимают, руки выпрямляют и размещают их раскрыто буквой „Л", ноги тоже не сводят, в месте расхождения расстояние между ними составляет 1—3 *цуня* (3—6 см), рот закрыт, веки сомкнуты».

Таким образом, в варианте сон *Сии* лежат на боку, а в варианте сон — *кольцо ян* — навзничь, причем верхняя часть тела приподнята. Относительно высоты подушки для положения лежа на спине в книге «Методы ведения и привлечения Ван Цзыцяо» («*Ван Цзыцяо даоинь фа*») сказано: «Когда болезнь в горле или груди высота подушки 7 *цуней*; когда болезнь у сердца и ниже, высота подушки 4 *цуня*; когда болезнь у пупка и ниже, подушку следует убрать». Это можно принять к сведению. Самая ранняя запись о стоячей позе встречается в «Простых вопросах» («*Сувэнь*»), где в главе «Истинная теория древнего неба» упоминается, что «независимая стойка сохраняет дух-шэнь». В книге «Об истоках и последствиях болезней» («*Чжу бин юань хоу лунь*») приведены три вида занятий стоя: прислонившись к стенке, вертикальное положение и присев на корточках.

## СПОСОБЫ ПРИНЯТИЯ ОВЫЧНЫХ ПОЗ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

### Сидячие позы

1. Ровное сидение (*пинцзо*). Сидят на квадратном табурете или стуле. Свободно выпрямляются, голову держат прямо, расслабляют плечц подбирают грудь. Рот и глаза слегка прикрыты, ладони мягко лежат на коленях, поясница выпрямлена, насколько позволяет естественный изгиб позвоночника, живот расслаблен, на



Рис. 17. Ровное сидение



Рис. 18. Опорное сидение



Рис. 19. Естественное сидение



Рис. 20. Сидение в полулотосе

стуле помещается треть или половина ягодиц. Стопы расставлены параллельно, колени разведены на ширину плеч и находятся на расстоянии примерно двух кулаков друг от друга. Следует сохранять равновесие и устойчивость (рис. 17).

Ровное сидение — самая обычная из сидячих поз. Кроме очень ослабленных больных, которые не в состоянии ее выдержать, для всех остальных она пригодна. Престарелые люди могут заменять ее лежачей позой.

2. Опорное сидение (*каоцзо*). Опираются на спинку стула или дивана; точнее, сидят примерно так же, как при ровном сидении но спина слегка касается спинки а ноги немного вытянуты вперед (рис. 18). Поза пригодна для пожилых людей и ослабленных больных и может применяться вместо ровного сидения.

3. Сидение со скрещенными ногами (*паньцзо*). Можно воспользоваться низким квадратным деревянным табуретом, по размерам чуть больше обычного, кроватью или каном; на землю стелят подстилку — все это годится.

Естественное сидение со скрещенными ногами (*узыжань пань*) (рис. 19). Туловище выпрямлено как при ровном сидении корпус слегка наклонен вперед,

под ягодицы подстилку подкладывают чуть повыше. Ноги скрещивают, приподнимая, причем может быть левая сверху, а правая снизу, или наоборот. Кисти мягко охватывают друг друга, покоятся на животе или помещаются на бедрах.

Полулотос (*даньпань*): левую стопу помещают на правое бедро или наоборот, правую стопу помещают на левое бедро (рис. 20). Остальное — как при ровном сидении.

Лотос (*шунпань*): левую стопу помещают на правое бедро, а правую стопу — на левое, причем подошвы стоп обращены кверху (рис. 21). Остальное — как при ровном сидении.

Сидение со скрещенными ногами способствует вхождению в состояние глубокого покоя. Кроме того, поскольку нижние конечности немного напряжены, легче снимается напряжение с головы и плеч.

4. Сидение, преклонив колени (*гуицзо*). Колени касаются земли подошвы направлены вверх, тело естественно располагается на подошвах, кисти мягко охватывают друг друга, находясь перед животом. Остальное — как при ровном сидении. Достоинства способа заключаются тоже в некоторой напряженности ног. Японцы часто пользуются этой позой для практики.

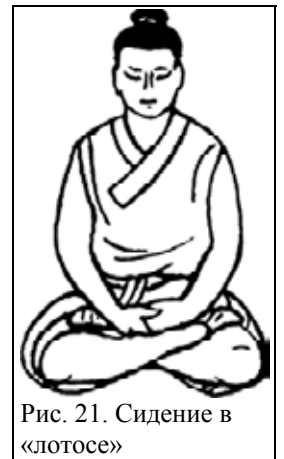


Рис. 21. Сидение в «лотосе»

## Лежачие позы

1. Лежание на спине. Все тело ровно располагается на кровати лицо обращено к небу, голова не заваливается в стороны, высота подушки выбирается как удобно, рот и глаза мягко прикрыты, конечности естественно выпрямлены, кисти располагаются по краям туловища или на животе (рис. 22). Применяется для ослабленных больных и для практики перед сном. Однако в таком положении легко впасть в сон или дрему, что понизит качество занятий. Поэтому по мере восстановления физических сил нужно постепенно добавлять сидячие и стоячие позы.

2. Лежание на боку. Располагаются на кровати на левом или правом боку (обычно на правом), слегка лукообразно прогнувшись в пояснице, шею немного наклоняют к груди. Голова ровно и устойчиво покоится на подушке, рот и глаза мягко прикрыты. Ладонь верхней руки естественно покоится на бедре, кисть нижней руки помещается на подушке, причем ладонь раскрыта без напряжения. Голень нижней ноги свободно вытянута, верхней — подогнута и помещается на голени нижней ноги (рис. 23).

Ослабленным больным и людям, для которых положение на спине непривычно, можно принимать позу на боку. При этом мышцы живота лучше расслабятся, и становится легче осваивать брюшное дыхание.

3. Тройное соединение (*сань цзе*). Располагаются на левом или правом боку, центр ладони нижней руки (точка *дворец труда* — *лаогун*) надавливает на локоть верхней руки (точка *кривой пруд* — *уичи*), верхняя нога, согнутая в колене, подтянута вверх, центр ладони верхней руки надавливает на коленную чашечку верхней ноги (точка *шея журавля* — *хаосян*), центр стопы верхней ноги (точка *бьющий родник* — *юнцюань*) надавливает на коленную часть нижней ноги (рис. 25).





Рис. 22. Лежание на спине



Рис. 23. Лежание на боку



Рис. 24. Тройное соединение



Рис. 25. Полулежачая поза

Такое положение годится для ослабленных больных, у которых внутренние органы опущены и *средняя ши* (*чжунци*) провалилась вниз. В этой позе также легко освоить дыхание животом.

4. Полулежачая поза (*баньво*). Это видоизмененное положение **на** спине: корпус и голова высоко приподняты наклонно к кровати можно подложить что-нибудь и под колени. Предназначается для сердечных больных, астматиков и сильно ослабленных (рис. 25).

## Стоячие позы

1. Три круга (*сань юань*). Стопы расставлены буквой «Л» влево и вправо на ширину плеч, носками внутрь, образуя полукруг; колени слегка согнуты. Ягодицы подтягивают, слегка подавая таз вперед, чтобы выпрямить поясничный отдел позвоночника; подбирают грудь и растягивают спину, чтобы распрямить грудной отдел позвоночника. Руки поднимают так, чтобы кисти оказались на уровне груди образуя круг, как бы обнимая ствол дерева. Пальцы рук разведены и согнуты, как будто держат шар, центры ладоней обращены друг к другу на расстоянии примерно 20 см. Голову держат прямо, глаза открыты, взгляд направлен вперед или вниз на любой объект, отдаленный на 1—2 м. Рот прикрыт, кончик языка касается верхнего нёба. «Три круга» — это круги стоп, рук и кистей (рис. 26).

2. Надавливание вниз (*сянь*). Стопы расставлены влево и вправо на ширину плеч. Пальцы рук вытянуты вперед. Центрами ладоней как бы надавливают на поверхность земли (рис. 27). Остальное — как в трех кругах.



Рис. 26. Стойка три круга

Стоячие позы хороши для здоровых людей или больных в удовлетворительном состоянии. Для больных гипертонией, глаукомой и неврастенией, находящихся в относительно благополучном состоянии они особенно полезны. В положении стоя напряжение нижней части тела используется для того, чтобы расслабить верхнюю часть. Как правило, стойки выполняются не в помещении а на открытом воздухе.

### Практика при ходьбе

Походка великий предел (*тайцзи бу*). Встаньте свободно, естественно. Стопы расставлены параллельно друг другу. Кисти одна на другой, помещены на нижнюю часть живота. Сначала левую ногу перемещают на шаг вперед, непринужденно выпрямляя в колене, так что подошва касается земли а носок задран вверх. Одновременно немного приседают на правой ноге, чуть согнув ее в колени. Затем подошву левой ноги полностью опускают на землю, а левое колено при продолжающемся сгибании ноги движется вперед, так что нижняя часть тела склоняется вперед, а правая нога выпрямляется, хотя и не до предела (вообще, в *цигун* все сочленения тела сохраняют естественные изгибы). Затем медленно поднимают правую ногу и перемещают ее вперед, на уровень левой стопы и параллельно с ней, носок правой стопы слегка касается земли одновременно нога слегка сгибается в колене (тяжесть тела при этом перемещается на левую стопу). Далее левая стопа перемещается вперед на шаг, после чего все движения повторяются. Левои и правой ногами переступают вперед поочередно. Глаза открыты, смотрят прямо вперед или вниз на носки стоп. Голову держат прямо, расслабляют плечи и свешивают локти. Корпус не должен быть закрепощен. За один раз можно сделать двадцать — тридцать шагов.



Рис. 27. Стойка с надавливанием вниз

Достоинство походки *тайцзи* в возможности увеличить подвижность нижних конечностей. «Человек стареет, но ноги стареют раньше», поэтому походка *великий предел (тайцзи)* благоприятно сказывается на состоянии поясницы и

## ГЛАВНОЕ В ТРЕНИРОВКЕ НОГ

Хотя поз для практики много и каждая имеет свои особенности и требования, все они соответствуют цели занятий: укрепить организм, излечить болезнц — и чем тщательнее ведется проработка, тем полезнее для циркуляции в теле *ци* и крови. Таким образом, существуют общие правила, которым необходимо следовать. Так, в трактате «Восемь заметок о следовании жизни» («*Цзунь шэн ба узьянь*»), в главе «Книга сердца» («*Синь шу*»), указывается, что нужно, «...подстелив повыше, сесть на матрац, широко распустить пояс одежды, выправить тело и выпрямить позвоночник, губы и зубы сомкнуть, язык поднять к нёбу ц немного приоткрыв глаза, долго смотреть на кончик носа... У того, кто сидит на матраце, подстелив повыше, форма тела не ведет к усталости; у того, кто широко распустил пояс, *ци* не знает преград; у того, кто выправил тело и выпрямил позвоночник, проходимость разума (*ли*) велика, *ци* не застопоривается; у того, кто губы и зубы сомкнул, а язык поднял вверх к нёбу, в высших этажах нет половодья и болезни его уходят; кто немного приоткрыл глаза, тот не сидит под черной землей и избавлен от головокружения».

Кроме того, как считает автор трактата «Золотая киноварь: четыреста слов предисловия» («*Цзинь дань сы бай цзы сюи*»), взявший псевдоним Чжан Цзыян (Чжан Лиловое Солнце), принимая позы для тренировочной работы, нужно «вобрат свет глаз (т. е. опустив занавески-векц смотреть внутрь), заморозить тонкость слуха (т. е. забыть звуки и слушать наоборот), отрегулировать носовое дыхание (т. е. вводить воздух тонко и мягко), запечатать *ши* языка (т. е. унять язык и *собраться в сердуге*), все это вместе называют объединением четырех явлений». Кроме того, добавляют, что следует соединить губы.

Поскольку *ци* легких проходит через нос, *ци* сердца проходит через язык, *ци* печени проходит через глаза, *ци* селезенки проходит через рот, а *ци* почек проходит через ушц следовательно, *пять чиновников* (*угуань*, органов чувств) связаны с *ци* (энергией) *пяти плотво*. В древности тренирующиеся называли *ши* *пяти плотво пятью зубами* (*у я*).

Поскольку *пять плотво* связаны с нервно-психической и умственной деятельностью, а именно: «сердце хранит *дух-шэнь*, легкие — души-*но*, печень — души-*хунь*, селезенка — мысль (*и*), почки — волю (*чжи*)», то когда «глаза не смотрят — души-*но* находятся в печенц уши не слушают — *цзин* (половая энергия) находится в почках, язык не звучит — *дух-шэнь* находится в сердце, нос не обоняет — души-*но* находятся в легких, четыре конечности не движутся — сознание находится в селезенке; и в целом *пять ши* обращаются к исходному (*юань*)».

В книге «Крупинки снега в красной печи» («*Хун лу дянь сюэ*») выражение «*пять ши* обращаются к исходному» комментируется следующим образом: «Чувства не движутся, *цзин* прочная, значит, вода обращается к исходному; сердце не движется, *ши* прочная — огонь обращается к исходному; природа (*син*) хранит в тишине души-*хунь* — дерево обращается к исходному; чувства (*цин*) отбросив, души-*но* залегают — металл обращается к исходному; четыре (стихии) пребывают в полном спокойствии и гармонии — почва обращается к исходному. О таком состоянии говорят, что *пять ци* человека обращаются к исходному». [Здесь *вода*, *огонь*, *дерево*, *металл* и *почва* (земля) — *пять элементов*, связанных, в частности с *пятью плотно*.]

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИ УН

#### 3. ПРИ ДИНАСТИИ ХАНЬ (206 Г. ДО Н.Э.- 250 Г. Н.Э.)

Древний *цигун* при династии Хань получил дальнейшее развитие. Среди предметов, обнаруженных в 1973 году в сунском могильнике Мавана в Чанша, была картина на шелке, названная «Схемы *даоинь*» и отрывок из сохранившейся, возможно со времен Воюющих царств книги «Отвергай зерно, питайся [энергией] *ци*». Эти источники обогатили данные для изучения древнего *цигун*. «Схемы *даоинь*» содержат более сорока изображений, из них часть утрачена, часть невозможно различить, но после частичной реставрации на основании изображенных движений, поз и сопроводительных подписей, а также наименований заболеваний пришли к выводу, что они относятся к раннему периоду династии Западная Хань. Хозяин могилы был погребен в 168 году. Длина «схем *даоинь*» примерно 1 м, один рисунок имеет размер 9х12 см. Там изображены мужчины и женщины, старые и молодые, главным образом ученикц иногда с особыми предметами. Отдельные движения имеют названия, например, *дракон поднимается, взмывающий выдох, храмовый волк, письмо*. На некоторых схемах кратко указано воздействие. В двух местах поясняется, как дышать. Например, *поднимающий выдох, обезьяний выдох*. Эти картинки содержат богатый материал. В найденном отрывке из книги «Отвергай зерно, питайся *ци*» при извлечении из земли некоторые слова были утрачены, однако совершенно ясно, что книга посвящена главным образом методам практикц где показано как *питаться ци*. *Питаться ци* значит *принимать ци* путем дыхательной техники. В этой древней разрозненной книге указан следующий метод: «Когда питающиеся *ци* займутся дыханием, то сначала лежат, потом начинают процветать. Каждый раз дуя, выдыхая останавливаются и снова дуют. Кому 20 лет — утром 20 раз и на закате столько же, на закате двух дней — 200 раз; кому 30 лет — утром 30 раз и на закате столько же, на закате трех дней — 300 раз. Эти цифры следует выдерживать точно». Данный метод *питания ци* обычно ис пользуют в следующих случаях: «Когда голова тяжелая, ноги легкие, тело в беспокойстве, то дуют; обнаружив улучшение — прекращают». В книге также указывается, как овладеть особенностями различных сезонов и *питаться ци* при неблагоприятной погоде, а кроме того, сказано: «Отвергающие злаки питаются каменным тростником». Каменный тростник относится к лекарствам китайской фармакологии. Согласно «Трактату Шэнь Нуна о корнях и травах», он имеет следующее назначение: «при вредоносной *ци*, вызванной утомлением, жарой, когда *пять выходов* закупорены

Таким образом, «души-хунь находятся в печени и не просачиваются через глаза наружу, души-по находятся в легких и не просачиваются из носа, дух-шэнь находится в сердце и не просачивается изо рта, цзин (половая энергия) находится в почках и не просачивается из ушей, сознание находится в селезенке и не просачивается через поры четырех конечностей; и в целом нет утечки энергии». Следует расположить в соответствующих местах дух-шэнь, души-хунь, души-по, сознание и волю.

Приняв правильную позу и приведя в порядок пять чувств, можно успокоить и гармонизировать пять плотов, выровнять настроение и повысить качество практики.

Среди общих требований к позам для статической работы можно назвать следующие: устойчивое положение тела, внутреннее успокоение, недопустимы ни принудительное распрямление, ни расслабление до потери формы. Конкретнее следует обращать внимание на овладение четырьмя важными моментами.

1. *Свесить занавески*: устранив закупорку мягко сомкнуть губы и слегка смежить веки оставив полоску света.

2. Погрузить плечи свесить локти.

3. Расслабить шею, вобрать грудь.

4. Распрямить поясницу, расслабить живот: в положении сидя поясница должна быть выпрямлена, а лежа на боку ее следует слегка выгнуть.

Следует также сверять положение двух пар:

1) нос и пупок: при взгляде спереди они должны быть на одной прямой линии.

2) уши и плечи: при взгляде сбоку уши должны быть прямо над плечами.


Древние говорили что нужно «сидеть, как колокол, стоять, как сосна, ходить, как ветер» — на эти рекомендации можно ориентироваться, отрабатывая позы.

## ОТРАБОТКА И КОНТРОЛЬ ПОЗ

Поза — составная часть практик поэтому на занятиях следует старательно отрабатывать правильные позы, постоянно контролируя их точность.

Одна из особенностей отработки поз состоит в том, чтобы научиться сохранять устойчивость в течение определенного времени тогда как в повседневной жизни возможны внезапные и частые смены положений тела. Здесь приходится прилагать определенные субъективные усилия, и чтобы овладеть отрабатываемыми позами необходима психологическая подготовка. Однако недопустимо как форсировать события, так и относиться к безупречности позы как к недостижимой высоте. Поспешность в силу завышенной самооценки или неуверенность в себе обязательно ведут к напряженности и тогда нарушается принцип естественного расслабления и спокойствия.

Следовательно, при возникновении усталости (например, вначале при спокойном сидении ощущается нытье в пояснице и боли в спине, а в стойках начинают дрожать ноги) приходится немного потерпеть, иначе никогда позы не овладеешь.



и не пропускают, хорош для мочевых протоков». В последующие времена его также использовали в качестве мочегонного средства. Можно ли заменить им зерно — вопрос, ожидающий разрешения. Возможно, здесь *питание ци* рассматривается в качестве перспективы. Ван Чун, живший в эпоху династии Восточной Хань, в книге «Относительно равновесия», в главе о пустоте Дло, приводит выражение, распространенное в то время: «Питающиеся *ци* живут долго и не умирают, хотя не зерном насыщаются — все же наполнены *ши*». Несколько позже Лю Ань в книге «Хуайнань-цзы», в главе «Учение о воспроизводящей и духовной энергиях», писал о занятиях *цигун* следующее: «Если вдыхать и выдыхать, выплевывать старое и набирать новое, как медведь нависать и как птицы вытягиваться, как дикая утка купаться, обезьяной скакать, ушастой совой смотреть, тигром наблюдать — значит, возвращать форму», что впоследствии назвали «игры пяти животных». Но, к сожалению, не указаны конкретные формы движений. Кроме того, в «Хуайнань-цзы» в ряде мест есть материалы, касающиеся древнего *цигун*. В Ханьскую династию было много и других занимающихся и описывающих *цигун*. Согласно «Историческим запискам», в начале Хань-ской династии Чжан Лян плыл от Чи Сун-цзы, у которого «Учился отвергать злостно учился ведению и привлечению (*даоинь*), облегчению тела». В «Собрании различных записей по искусству» Хань Тань в «Оде бессмертным» рассказывает о Ван Цзыцяо и Чи Сун-цзы — двух лицах, считающихся знаменитыми даосскими бессмертными. Про вдохи-выдохи в *даоинь* сказано следующее: «Выдох — выдыхают старое, втягивание — набирают новое, согбенный распрямляется, а основа вытягивается, собирают *ци*, связывая с изначальным, *цзин* и *шэнь* циклически промываются, засорившийся кувшин становится пропускающим». Ван Чун в книге «Относительно равновесия», в главе о *пустоте* Дао, хотя и высказывается против даосских бессмертных, но все же отмечает, что «существуют люди обладающие долголетием, мир видел долгожителей. Постигающие Дао отшельники проходят сотню (лет) и не умирают, общее название им бессмертные». Сказанное здесь подразумевает, что долгожители становятся бессмертными. В главе «Собственные записки» автор описывает, как в возрасте 70-ти лет добивался долголетия, «вращивал *ци* самосовершенствуясь». Он тоже занимался *цигун*. В «Книге поздней Хань», в главе «Биографии отшельников», говорится: *выпрямление и внимательность* — «техника, когда восхищаются и благоговейно, расслабляются и возвышаются, ведут и привлекают». Цуй Ши в книге «Учение о правлении» соединил принципы «медведь нависать, птицей вытягиваться» и «выдыхать и вдыхать, выплевывать и набирать» с принципами управления государством, подчеркивая важность заботы о здоровье в обычное время. Сюнь Юэ в произведении «Шэнь цзянь» указывал, что *ведение и привлечение (даоинь)* может излечивать болезни и подчеркивая важность концентрации внимания под пупком, писал: «Если муж занима-



Только если удастся сколько-то времени удерживать позу, можно правильно понять смысл практик после чего создаются условия для противоположного развития событий: только принял позу — и сразу же расслабился. Конечно, сразу войти в расслабление и спокойствие трудно. Если некоторые положения тела окажутся не очень привычными можно, соблюдая общие требования, подыскать более удобную позу (рис. 28).

Для простоты освоения позы очень существенны контроль, помощь и поправки инструктора. Контроль принятого положения тела заключается главным образом в осматривании соответствует ли в целом данная поза принципу естественности и предъявляемым требованиям; также важно проверить по отдельности все части тела. Контроль позы начинают с головы, затем следуют грудь, живот, спина и четыре конечности.

**Голова:** не наклонена ли слишком низко вперед или вздернута вверх. В сидячей позе точка *сто встреч (байхуэй)* на макушке должна служить центром (не отклоняться вбок, вперед или назад), за который голова как бы подвешивается — это так называемая *подвешенная макушка*. Откидывание головы назад легко вызывает потерю сознания или сонливость.

**Плечи:** не вздернуты ли. Плечи должны свисать и не должны приподниматься, что приводит к напряжению конечностей и затрудняет общее расслабление всего тела.

**Грудь:** не выпячена ли. Выпяченная грудь делает дыхание неровным, и если все же принудить себя заниматься, могут возникнуть ноющие боли в боках, поэтому грудь нужно немного подогнуть внутрь. Это называют *хань сюн* (вобрать грудь).

**Спина и поясница** (в сидячей позе): не горбится ли. Вогнутость поясницы легко приводит к ноющим ощущениям в спине или к усталости подобно той, которая вызывается тяжелой весовой нагрузкой, поэтому поясницу и спину следует выпрямить. Это называют *ба бэй* (растянутая спина).

**Руки:** покоятся на бедренных частях ног, не слишком близко к коленям, чтобы избежать перенапряжения рук.

**Ноги:** лежат ровно, иначе они легко занемеют.

**Верхняя половина тела ( корпус ):** не отклонена ли от вертикальной оси.

**Лицо:** нет ли напряженного выражения. На лице должна быть улыбка, это способствует расслаблению.

Если в начале практики инструктор обнаруживает подобные погрешности он должен немедленно указать на ошибку чтобы ученик мог исправить их самостоятельно, или слегка подправить его тело руками предупредив



Рис. 28. Один из методов стоячей работы

ется ведением и привлечением и собиранием *ци*, проходя накопление и внутреннее видение, то может излечивать болезни... Находится в двух *цунях* от пупка и называется застава (*гуань*). Застава перекрывает путь *ци*, набираемой выдохами и вдохами способна передавать ее четырем конечностям. Поэтому даосы направляют *ци* на заставу, имеют это своей целью». Древний *цигун* уже в Ханьскую эпоху включал сосредоточение внимания, пользуясь им для лечения болезней, и уже тогда начали ставить вопрос об «опускании *ци* в поле киновари (*даньтянь*)». В конце Ханьской династии два ученых-врача — Чжан Чунцзин и Хуа То — упоминали о древнем *цигун*. Так, Чжан Чунцзин в своем произведении «Основные выдержки из золотого шкафа» указывал: «Если человек сможет взрастить внимательность и не позволит вредоносному ветру проникнуть в продольные и поперечные каналы (*цзин* и *ло*), то быстро проникшее в эти каналы не сможет пройти и передаться плотным и полым внутренним органам, поэтому они излечиваются, только четыре конечности ощущают тяжелый застой то есть ведение и привлечение, выплевывание и набирание, иглоукалывание, прижигание и натирание не дадут девяти отверстиям закупориться». Другими словами *даоинь*, *выплевывание* и *набирание* также обладают такими действиями: способствуют обращению *ци* и кровяной проходимости *девяяти отверстий*, профилактике заболеваний. В одно время с Чжан Чунцзином жил известный хирург Хуа То. В соответствии с теорией, приведенной Ли Чунем в «Веснах и осенях Люя» («Текущая вода не загнивает, дверные петли не ржавеют — таково движение; *ци* формы такая же»), и движениями шести животных, описанных в «Хуайнаньцзы», Хуа То создал комплекс «Игры пяти животных». В «Книге поздней Хань» в биографиях различных врачей и магов приведен отрывок, посвященный рассказу Хуа То своему племяннику У Пу об *играх пяти животных*, и описаны практические результаты, достигнутые У Пу. В первоначальном тексте сказано следующее: «То, обращаясь к Пу, сказал: тело человека стремится получить работу и движение, однако не следует доводить его до предела. Движения и колебания приводят к тому, что *ци* зерна усваивается, в кровеносных жилах потоки проходят, болезни не могут возникнуть, это напоминает дверные петли которые никогда не ржавеют. Для этого древние бессмертные занимались ведением и привлечением (*даоинь*), медведь нависал птицей вытягивались, закручивали поясницу и тело, двигали всеми суставами и связками добывая остановки старения. Я владею техникой под названием *игры пяти животных*, первое — тигр, второе — олень, третье — медведь, четвертое — обезьяна, пятое — птица; она избавляет от болезней, к тому же полезна для стоп и ног, это тоже *даоинь*. Тело не в радости — выполняй игру птицы, настанет блаженство и выступит пот, так что можно нанести пудру, тело становится легким и удобным и хочется есть. Если постоянно заниматься, то и после 90 лет уши и глаза сохраняют восприимчивость, а зубы — прочность». Конкретные движения этого комплекса *игр пяти животных*, к сожалению, до нас не дошли а существующие сейчас игры пяти животных были заново придуманы потомками. В приписываемом Хуа То «Трактате о внутренних органах», возможно, составленном племянником Хуа То и другим также говорится о действии *даоинь* и *аньмо*: «*Даоинь* может

заранее, чтобы это не было для него неожиданностью. По необходимости можно подвинуть плечо спину, грудь, поясницу, живот, выправить всю позу и только тогда приступать к занятиям.

Если же ученик успел погрузиться в состояние глубокого покоя, то лучше сделать указания после работы, чтобы он принял их к сведению в следующий раз.

Что касается используемых предметов, то также имеет смысл удостовериться, что они соответствуют требованиям практики. Например, табурет или стул для сидячей позы — не слишком ли высок или низок. Когда он слишком высок, нужно что-нибудь подложить под ступню а когда низок — на сиденье. Для лежачей позы лучше всего подходит дощатая кровать или циновка из пальмового волокна. Когда сидят со скрещенными ногами следует подстелить коврик. Если нет специального табурета для занятий, можно сидеть на кровати.


## 2. НАЛАЖИВАНИЕ ДЫХАНИЯ

### ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК

Правильное дыхание в древности называли *выбрасывание и набирание (туна)*; это важная составная часть тренировочного комплекса. Каждый из нас дышит безостановочно. Древние говорили: «Выдох и вдох есть дыхание, нет выдоха и вдоха — тоже дыхание», — имея в виду лишь то, что сознательное внимание к дыханию обычно отсутствует. Но когда занимаются *цигун*, надо сознательно следить за последовательностью собственного дыхания, непрерывно познавать на опыте различные способы дыхания и овладевать теми из них, которые соответствуют состоянию тела. В этом заключается развитие дыхания, для обозначения которого в прошлом употребляли следующие выражения: тренировать *ци*, регулировать *ци*, возвращать *ци*, управлять дыханием и пр.

Все, связанное с жизнью, касается ли это животных или растений, неотделимо от дыхательной деятельности. Если отсутствует вдыхание кислорода и удаление углекислого газа — «выделение отработанного и вбирание свежего», составляющее непрерывный обмен веществ, то жизнь продолжаться не может. Остановка дыхания равноценна завершению жизни. Человек представляет собой нечто необыкновенное среди прочих существ, а именно среди физиологических функций, присущих и другим животным, он наделен способностью мыслить. Поэтому в непрерывной жизненной и производственной деятельности постепенно познавая природу и самого себя, он овладевает разнообразными законами с целью использовать и преобразовывать, вскрывать их внутренние силы. Подобным образом дело обстоит и в отношении дыхания.

Дыхательная активность человеческого организма управляется вегетативной нервной системой, поэтому можно опосредованно управлять ею, налаживать ее: сознательно ускорять или замедлять темп дыхания, делать вдохи глубже или поверхностнее. Дыхательная деятельность оказывает широкое воздействие на различные физиологические функции. Нетрудно представить, что рациональная регулировка дыхания, подбор определенных методов окажут существенное влияние на организм — усилят или ослабят следовательно,



прогнать гостящую вредоносную *ци* из суставов, связок, *аньмо* может изгнать плавающую грязь из мышц-мускулов... Если *даоинь* поможет, но после прекратить практику, то войдет вредоносность и проникнет в суставы и связки скрепит их, сделает труднопроходимыми; если *аньмо* поможет, но после оставить занятия, то войдет грязь и проследует в мышцы и мускулы, будет застаиваться, надолго и не рассасываясь». Согласно Ханьской книге, при династии Хань и ранее были распространены следующие книги имеющие отношение к древнему *цигун*: «Шаги детей Хуанди», «Массаж Хуанди и Си Бо» и другие. К сожалению, все они утрачены. В начале нашей эры в Китай начал проникать буддизм, в конце Ханьской династии была распространена «Сутра о сохранении мыслей в понимании Ань», переведенная на китайский язык Ань Шигао, где приводятся четыре вида дыхания: «Первое — ветер, второе — *ци*, третье — дыхание, четвертое — частое дыхание (*чуань*). Есть звук — ветер, нет звука — *ци*, выходит и входит — дыхание, *ци* выходит и входит нескончаемо — частое дыхание». На данную систему ссылались впоследствии при обучении дыхательным техникам. В середине Восточноханьской династии в самой ранней классической книге китайских даосов «Трактат о великом спокойствии», изданной под чужим именем, также есть запись касающиеся древнего *цигун*, При обсуждении взаимосвязи между воспроизводящей, жизненной и духовной энергиями (*цзин*, *ци*, *шэнь*) говорится следующее: «Основа человека рождает жизненную энергию (*ци*) первозданного хаоса, далее *ци* рождает *цзин*, *цзин* — *шэнь*, *шэнь* — просветление (*мин*). Основа — в отрицательной (*инь*) и положительной (*ян*) энергии *ци* превращается в *цзин*., *цзин* — в *шэнь*, *шэнь* — в просветление. Желаящие долголетия сохраняют *ци* и гармонизируют *шэнь*, *цзин* не направляют в свою форму, изучают это и объединяют три в одно, надолго отдаются идеалу (*ли*), не соединяются с мышечной силой, находятся в естестве и достигают великого спокойствия». Есть еще отрывок, посвященный методам сохранения мыслей: «Пусть в пустой комнате никого рядом не будет, картина украшает ее в соответствии с *ци* четырех сезонов, подвешивают ее на свету от окна и любуются ею. Наверху находится декоративный вид, внизу располагаются 10 деревьев, лежа изучают вблизи висающую картину, любуются ею безостановочно, духовная энергия (*шэнь*) пяти плотных внутренних органов может известить о 24-х временных *ци*. *Шэнь* (дух) пяти стихий к тому же принесет спасение и поддержку, тьма болезней сменится улучшением».

приведут в порядок работу всего организма. При лечении некоторых болезней вполне возможно рассчитывать на хороший результат.

## ДРЕВНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НАЛАЖИВАНИИ ДЫХАНИЯ

В древности мастера руководствовались представлением о выдыхании и вдыхании чистой ци [цзинци изначальной энергии Неба, Земли и человека]. Они считали что «истинная ци собирается в Небе, соединяется с ци долин и заполняет тело». Поэтому считалось правильным развивать вдох, а после его завершения, останавливаться и закрываться [т. е. делать задержку после вдоха], чтобы вобрать небесную ци. Таков метод закрывания ци в цигун, описанный довольно конкретно в книге «Записки о возвращении природы и продлении жизни» («Ян син янь мин лу»). Там сказано следующее.

«Лечь прямо навзничь, плотно смежить глаза, закрыть дыхание, считать до двухсот, пока рот выплевывает ци, выбрасывая ее. Ежедневно увеличивают период дыхания, тело и дух обогащаются, пять плотных внутренних органов успокаиваются; сможешь закрыть ци до двухсот пятидесяти дыханий — цветы покроют светлое, а если цветы покроют светлое — уши и глаза станут чистым; возвысится тело, уйдут болезни; вредоносность не сможет не подчиниться людям» (рис. 29).

В книге «Тысяча золотых рецептов для экстренных случаев» («Бэй ци цянъ цзинъ яо фан») также сказано: «Путь к гармонии духа и проведению ци: зайдя в закрытое помещение, прикрой дверь, расположись на кровати с теплой подстилкой, высотой подушки 2,5 цуня, ляг навзничь и выпрями тело, смежи веки закрой ци диафрагмой так, чтобы лебединое перо, помещенное

перед носом, не шевелилось; пройдет триста дыханий, и уши ничего не услышат, глаза ничего не увидят, сердце ничего не почувствует — тогда холод и жара уже не смогут посягнуть, пчелы и скорпионы не смогут отравить и проживешь триста шестьдесят лет. Это приближает к истинному человеку».

Конечно, это преувеличение эффекта запирания ци. Что касается способа, то тоже не просто делают вдох и жестко удерживают воздух взаперти. Су Дунпо, великий китайский поэт, дает очень хорошее объяснение запирания у и. Он говорит: «Так называемое запирание ци в диафрагме, вероятно, совсем не то, что запирание ши в носу. Лишь с помощью сознания прочно сохраняют ци в диафрагме, позволяя дыханию выходить и входить: оно как бы и движется, и не движется, неясная дымка, напоминающая поднимающийся дымок над крышей курительницы, словно воздух в носике супницы сам выходит и входит. Не делающие выдохов и вдохов таким образом не поколеблют лебединое перо. Если сердце не рождает грез, то и триста дыханий возможны».

Специально рассматривается метод запирания дыхания также в книгах: «Метод Мо-цзы запирания дыхания и вождения ци» («Мо-цзы би ци син ци фа») и «Способ поглощения ци учителя Чжан Го» («Чжан Го сяньшэн фу ци фа») и др.

В древности некоторые практикующие руководствовались идеей, приведенной в «Лао-цзы» [т. е. в произведении Лао-цзы «Дао дэ цзин»]: «Поворачивая ци к мягкому (податливому) можно превратиться в ребенка». О необходимости осваивать зародышевое дыхание в «Бао Пу-цзы» говорится следующее: «Вождение уц возможно, позволяет излечивать сто болезней и возможно, позволяет продлить годы жизни. Большое значение для этого имеет зародышевое дыхание. Овладевшие зародышевым дыханием могут не выдыхать и не вдыхать носовыми отверстиями как при нахождении зародыша в чреве, тогда Дао созревает».

При династии Мин (1369—1644 гг.) Юань Ляофань в книге «Три существенных принципа для поддержания жизни» («Шэ шэн сань яо») раскрывал

проблему зародышевого дыхания следующим образом: «Люди в зародышевом состоянии не дышат ртом и носом, только пуповиной связываются с каналом действия [жэньмай, переднесрединным] матери. Канал действия сообщается с легкими а легкие — с носом, поэтому когда мать выдыхает, плод в ее чреве тоже выдыхает, а когда мать вдыхает — тоже вдыхает, так что ци на пупке проходит туда и обратно... и когда человек рождается, он только пуповиной и связан. Начинаящие изучать подобное дыхание должны представлять, что их ци выходит через пупок и удаляется, входит через пупок и потребляется... как в случае зародыша в чреве; поэтому и говорят: зародышевое дыхание».

Фактически зародышевое дыхание представляет собой развитие запирания ци, точнее, последующее освоение, возникшее после запирания ци. Поэтому в книге «Три существенных принципа для поддержания жизни» указывается: «Изучение запирания ци и проглатывания ци называют зародышевым дыханием, ... однако познать запирание ци, но не овладеть зародышевым дыханием — в этом нет никакой пользы».

Среди книг, где в самом названии упоминается зародышевое дыхание, можно назвать «Метод зародышевого дыхания», «Трактат о зародышевом дыхании», «Запись о зародышевом дыхании», «Секреты зародышевого дыхания», «О тонком и тончайшем в зародышевом дыхании».

Дальнейшее постижение в области зародышевого дыхания — это телесное дыхание (ти хуси), также называемое капиллярным (хаомао), о котором сказано в книге «Рецепты Су Чэньлана» в описании возвращения жизни: «Единое дыхание удерживаю, не выпускаю и не впускаю, но, пожалуй, чувствую это дыхание. Через 84 тысячи волосных пор облачный пар рассеивается, безначальное уже пришло».

Среди способов выдохов и вдохов главное — развитие выдоха, то есть шесть целительных звуков («Лю цзы цзюэ»). Впервые они упоминаются в «Записках о возвращении природы и продлении жизни», где сказано, в частности:



Рис. 29. Один из методов лежачей работы

«Набирание *ци* существует одно, выбрасываний *ци* существует шесть, одно набирание *ци* — это вдох, шесть выбрасываний *ци* — это *чуи* (дуть), *ху* (выдыхать), *си* (всхлипывать [произносится первым тоном]), *хэ* (согревать дыханием), *сюи* (медленно выдыхать), *си* (вздохать [произносится четвертым тоном]), и все это — выведение *ци*». Позже появилось много рассуждений и описаний, касающихся *шести целительных звуков* (подробнее см. ниже).

Для противодействия различным обстоятельствам необходимо пользоваться различными способами дыхания, поэтому в древности выйдя за пределы простой отработки по отдельности вдоха и выдоха, мастера создали немало дыхательных техник. Так, в книге «Наблюдения с малой остановкой» («Сяо чжи гуань» [имеется в виду малое *салшдхи*]) приводятся двенадцать типов дыхания: *верхнее (шанси), нижнее (сяси), полное (маньси), обжигающее (цзяо), удлиненное (цзэнчан), уничтожающее (мехуай), теплое (нуань), холодное (лэн), ударное (чун), задержанное (дай), гармонизирующее (хэ), и пополняющее (бу)*. В книге «Тайные способы учителя Ху-ань Чжэня по приему внутрь изначальной *ци*» собраны сведения относительно *ввода и отбора, промывания ци, налаживания дыхания, глотания ци, вождения ци, развития ци, снятия ци, запирания ци, распределения ци, шести ци, регулировки ци и жидкости*.

В произведениях, описывающих историю самосовершенствования, мы можем обнаружить множество терминов, касающихся дыхательных приемов: *принимать, есть, вводить, промывать, регулировать, глотать, водить, тренировать, снимать, скрывать, распределять, пополнять и испускать ци; внешняя и внутренняя ци; нерешительная ци; управлять, использовать, строить, возвращать, поддерживать, сохранять, объединять, брать, встречать, доставлять и гасить ци; регулировать и коагулировать дыхание; зародышевое дыхание; доставка дыхания; преследующее дыхание, шесть дыханий шестисловного заклинания и двенадцать дыханий в методах *самадхи* — всего более пятидесяти терминов*.

Среди указанных методов особняком стоят *доставка (юнь) и распределение (бу) ци*. В книге «Методы всеобщей помощи с Куриной горы» («Цзи фэн пу ци фан») объясняется: «Сознание — водитель *ци*; куда достигает сознание, туда достигает *ци*. В любом беспокойном месте тонко запирают *ци*, с помощью сознания привлекают *ци* в больное место и атакуют его — непременно уступит». Об этом методе *доставки ци* существует множество подобных записей, например, в книге Белого Облака Небесной Площадки «Об истинном смысле принятия *ци*» [из .чих восьмой смысл: принятие *ци* для лечения болезней], в книгах «Секреты учителя Да Вэйи о необходимости использования *ци* истинным человеком сокровенной чистоты» и «Тайные способы учителя Хуань Чжэня по приему внутрь изначальной *ци*», где рассказывается о *тайнах запирания ци* и описывается сам метод. Что касается *распределения ци (буци)*, то подразумевается, что практикующий *развивает ци до полноты и избытка* и распространяющаяся по телу *у и дарует человеку излечение от болезней*. Это описано в главе «Тайна распределения *ци*» книги «Тайные способы учителя Хуань Чжэня» и в других трактатах.

*Большой и малый небесные круги* во внутренней киноарной технике даосов представляет собой еще один путь доставки ум, при котором дыхание служит движущей силой для проведения внутренней *ци*.



Рис. 30. Один из методов сидячей работы

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ



## ЦИГУН

### 3. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА Перистальтика желудка

Радиологическое отделение медицинского факультета Цзилинь-ского университета сообщило: в семи случаях из десяти частотный интервал перистальтических движений возрос в пределах от 8,4 до 44,5%, в среднем на 25,4%. Интервал формы волны перистальтики в восьми случаях ускорился от 0,4 до 61%, в среднем на 20,68%. В желудке находятся блуждающий (парасимпатический) нерв и нерв внутренних органов (симпатический). Поэтому изменения его движения обычно вызываются этими двумя нервами вегетативной системы. Блуждающий нерв усиливает двигательную и секреторную деятельность желудка, а симпатический нерв их тормозит.

Движения желудка подразделяются на растяжение и перистальтику. Перистальтические движения позволяют как следует перемешать пищу, хорошенько смешать ее с желудочным соком, прежде чем удалить, что способствует дальнейшему перевариванию. Путем *цигун* кору головного мозга вводят в состояние некоторого торможения, вызывая восстановление нормальных функций нервных центров и регулируя деятельность вегетативного нерва. Если усиленно развивать выдох, то можно еще больше интенсифицировать перистальтику. Кроме того, дыхание животом и увеличение амплитуды движения диафрагмы оказывают также определенный массирующий эффект на органы живота (включая желудок).

Движения диафрагмальной мышцы, подъем и опускание желудка

1. Вторая Шанхайская туберкулезная больница сообщила: в 36 случаях перед *цигун*-терапией средняя амплитуда движения диафрагмальной мышцы составляла 3 см, а после двух месяцев практики — 6 см; в 6 случаях подъема и опускания желудка вслед за движением диафрагмы вверх и вниз при выдохе желудок поднимался, при вдохе опускался, и если нижний конец большой кривизны желудка считать за горизонталь, то во время дыхания амплитуда перемещений по высоте составила в среднем 9,7 см. 2. Радиационное отделение Центральной больницы района Хун-коу г. Шанхая сообщило: было сфотографировано десять случаев перемещения диафрагмы, в одном случае до занятий оно составляло 2,5 см, во время занятий повысилось до 9 см; в девяти случаях возросло до 3,4—6 см, в среднем движения диафрагмы увеличились на 5 см. Диафрагменная мышца тонкая и широкая, она разделяет полости груди и живота. Когда она перемещается вниз, то толкает



В тайных буддийских школах существует способ дыхания, называемый *ветром девяти ступеней* (*цзю цзи фэн*). Это сложная последовательность действий, при которой образное представление соединяют с дыханием. Так же проводится подготовительная работа над собой в тайной буддийской школе Тибета «Открытие ворот макушки» (*кай дин мэнь*), которая относится к религиозной практике с мистическим восприятием действительности равно как и метод *девятиразового дыхания*, приводимый в книге «Практика цигун-терапии».

## **ПРИМЕНЯЕМЫЕ СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ**

Известные в настоящее время дыхательные техники развились из древних, и в зависимости от различных клинических надобностей подбирают соответствующий способ дыхания. Как правило, пользуются следующими методами.

Естественное дыхание — обычное дыхание, однако требуется дышать мягче, чем обыкновенно. Это основной метод, и требования к развитию дыхательных способностей здесь наименьшие. Особенно важно настойчиво рекомендовать его начинающим. В силу физиологической разницы между мужчинами и женщинами а также разнообразия привычек, возникающее естественное дыхание также может различаться. Так, мужчинам проще дышать животом, тогда как женщинам свойственно грудное дыхание; спортсмены, практикующие *ушу*, артисты и певцы постепенно осваивают брюшное дыхание; но большинство людей имеет смешанное дыхание — грудью и животом. В трех видах естественного дыхания наблюдаются следующие состояния:

- грудное дыхание: поднимается и опускается грудь;
- дыхание животом: поднимается и опускается живот;
- смешанное *дыхание*: поднимаются и опускаются грудь и живот, причем подъем и опускание более четкие. Это также называют полным дыханием.

Дыхание животом образуется из естественного дыхания постепенно и по мере приобретения соответствующих навыков позволяет повысить функциональную деятельность внутренних органов. Отрабатывая этот вид дыхания, можно на выдохе сознательно мягко сокращать мышцы живота, причем живот подтягивается, а на вдохе мышцы живота отпускают, и живот несколько выпячивается. В прошлом говорили: «В животе все расслаблено и чисто — *ци* взлетает», что очень хорошо характеризует ситуацию. После определенной тренировки можно добиться, чтобы живот поднимался и опускался постепенно и естественно, но ни в коем случае недопустимо намеренное использование силы. Известно, что при сосредоточении внимания на пупке дыхание животом формируется с легкостью. Часто используют следующие виды брюшного дыхания:

- прямое дыхание: обычное дыхание животом, когда на вдохе живот постепенно выпячивается, а на выдохе подтягивается;

- обратное дыхание: при вдохе мышцы живота постепенно сокращают, и живот втягивается, а при выдохе мышцы полностью расслабляют, и живот

выпячивается. Получается, что на вдохе живот поджимается, а на выдохе выпячивается. Считается, что обратное дыхание способствует работе кишечника и желудка;

- скрытое дыхание: при вдохах и выдохах чуть-чуть поднимается и опускается нижняя часть живота — что возможно при очень мягких выдохах и вдохах;

- пупочное дыхание: наиболее мягкое дыхание животом, при котором живот почти не движется, но представляют, что область пупка дышит, отсюда и название. В древности его называли зародышевым дыханием. Так, в книге «Три важных момента о вспомоществовании жизни» сказано: «Следует думать о *ци*: выходящая — из пупка выходит, входящая — в пупке воспринимается. Управляя этим процессом получают крайне тонкое



вниз внутренние органы живота, из-за чего передняя стенка живота выпячивается. Когда диафрагменная мышца свободно растягивается, то благодаря упругости стенки живота внутренние органы подталкиваются обратно вверх. *Цигун* оказывает стимулирующее воздействие на механизм движения желудка, это также связано с перемещением вверх и вниз диафрагменной мышцы и с возникновением механического возбуждения. Кроме того, интенсификация движения диафрагменной мышцы также значительно усиливает вентиляцию легких.

Секреция желудочного сока

Кафедра отечественной медицины Сучжоуского мединститута сообщила: в трех случаях, когда из пустого желудка был откачан желудочный сок, за 15 минут секреция желудочного сока была незначительной, однако после 15 минут практики она значительно возросла, а после остановки занятий также явно пошла на снижение.

Желудочный сок состоит из смеси секретов различных желез желудка. Основной его состав — соляная кислота и пепсин. Его главная задача — переваривание пищи управляемое нервами и посредством гуморальной регуляции. *Цигун* имеет отношение к возникновению интенсифицирующего воздействия на секрецию или к возникновению механического раздражения при перемещениях диафрагмы вверх и вниз. Если же в процессе практики «вхождение в покой» (*жэу цзин*) не очень глубокое, то реакция усиления секреции желудка отсутствует. Поэтому успокоение, возможно, служит главным фактором увеличения выделения желудочного сока, в это время деятельность блуждающего нерва желудка находится в состоянии повышенной интенсивности.

Птиалин

1. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: из девяти случаев у туберкулезных больных после

вещество, после чего уже не пользуются ртом и носом, но вдыхают и выдыхают пупком, как зародыш во чреве, и называют это зародышевым дыханием»;

— дыхание с подтягиванием ануса: на вдохе сознательно поджимают область *слияния инь* [точка *хуэйинь* в промежности где сходятся *иньские меридианы*], а на выдохе отпускают ее вниз. Используется, когда *ши* находится в пустоте и упадке, внутренние органы ослаблены, при опущении матки и тому подобных заболеваниях.

Методы дыхания: выдох и вдох носом, выдох ртом — вдох носом, выдох и вдох ртом. В статическом *цигун* обычно требуется, чтобы выдох и вдох делали носом. Если же по причине заболеваний носа или других органов такое дыхание затруднительно, то можно подключить дыхание ртом или вообще дышать ртом вместо носа. При стеснении в груди и неровном дыхании более подходит выдох ртом и вдох носом. *Шесть целительных звуков*

**Тренировка выдоха и вдоха.** Вывод воздуха (*ци*) — выдох, ввод воздуха (*ци*) — вдох, каждый из них играет свою роль. Би Янгуй, живший при династии Цин (1644—1911 гг.), в книге «Цветы сливы: вопросы и ответы» («*Мэй хуа вэнь да*») отмечал: «Связь между выдохом и вдохом у человека не тонкая. Вдох — *ци* Неба и Земли возвращаются ко мне, выдох — моя *ци* возвращается к Небу и Земле». Кроме того, одно относится к *инь*, другое — к *ян*. Так, в книге «Обобщенные записи о священной помощи» («*Шэнь цзи цзун лу*») сказано: «Вся входящая *ци* — *инь*, выходящая — *ян*». Поэтому по своей роли выходящая *ци* (выдох) осуществляет раскрытие наружу, а входящая *ци* (вдох) — собирание внутрь. В книге «Драгоценное зеркало восточной медицины» («*Дун и бао узьянь*») подтверждается, что «выдох — когда *ци* выходит, *ян* раскрывается; вдох — когда *ци* входит, *инь* закрывается».

Опыты на животных показали что выдох и вдох могут по-разному влиять на симпатическую и парасимпатическую нервную систему, их действие на внутренние органы совершенно не одинаково. Поэтому помимо обычных методов управления дыханием разработаны отдельные методы развития выдоха и вдоха. В клинических условиях автор также наблюдал, что акцент на выдохе дает четкий эффект при гипертонии, пневмоэктозе, глаукоме и болезнях головы, улучшается состояние у лиц с опухолями груди и живота. Усиленный вдох более подходит для лиц, страдающих некоторой функциональной недостаточностью кишечника и желудка, при пустоте *ян* и боязни холода (рис. 31).

В целом, для развития выдоха используют такие методы, как продление выдоха, задержка после выдоха, произнесение слов после выдоха с целью его укрепления; а для развития вдоха, соответственно, подходят продление вдоха, задержка после вдоха, произнесение слов после вдоха. Однако нужно тщательно выявлять характер соотношения *инь-ян* у больного, как свидетельствует в своей «Полной книге» Цзин Юэ, проживавший при династии Мин (1368—1644 гг.): «Если *ян* в недостатке, то человек не может выдыхать, а если *инь* в недостатке — вдыхать». *Шесть целительных звуков* — тоже один из способов развития выдоха.

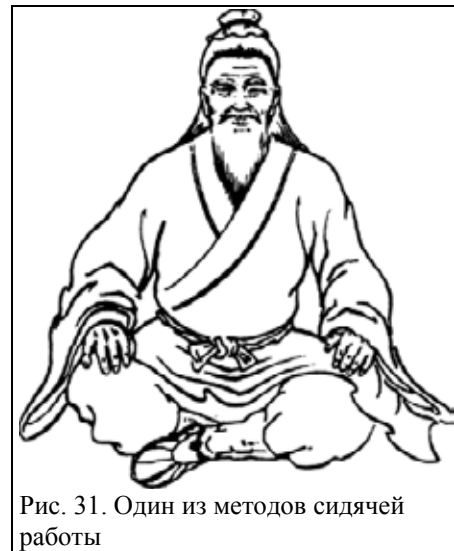


Рис. 31. Один из методов сидячей работы

## ПОДСЧЕТ ДЫХАНИЯ СЛУШАНИЕ ДЫХАНИЯ, СЛЕДОВАНИЕ ДЫХАНИЮ И ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ

Счет дыханий: молча считают число выдохов и вдохов, выходов и входов *ци* через кончик носа, от одного до десяти или ста, закончив цикл — повторяют. Можно считать выдохи а можно вдохи: счет выдохов развивает выдохи а счет вдохов — вдохи.

Слушание дыхания: прислушиваются к выходам и входам воздуха, не считая количество дыхательных циклов.

Следование дыханию: сознание концентрируют на поднимании и опускании выходе и входе воздуха через кончик носа (без подсчета).

Остановка дыхания: когда дыхание в определенной степени наладилось, тогда выход и вход воздуха становятся такими глубокими и долгими мягкими и нежным что становится совершенно незаметными.

Если настроение не слишком спокойное, беспорядочных мыслей сравнительно много, то лучше



практики внутреннего взращивания (*нэйян*) в восьми случаях возросло количество птиалина, в среднем на 58,21 %; и только в одном случае наблюдалось снижение. 2. Вторая Шанхайская туберкулезная больница сообщила: измерения показали что у больных туберкулезом легких птиалина существенно меньше, чем у здоровых людей. После *цигун* у больных восстанавливается его нормальное количество. После разового занятия *цигун* содержание птиалина также заметно возрастает. Птиалин (амилаза), содержащийся в слюне, гидролизует крахмал пищи до мальтозы и после поступления с пищей в желудок при соответствующей слабой кислотности или слабой щелочности продолжает действовать. Повышение количества птиалина после *цигун* может указывать на улучшение переваривания, что служит одним из факторов поворота к наращиванию недостающей массы тела.

подсчитывать и слушать дыхание. При относительном успокоении можно следовать дыханию. Остановка дыхания знаменует познание на собственном опыте глубокого, долгого, тонкого и равномерного дыхания,



## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

4. Гуан Чэн-цзы Жил в каменной пещере в Кунтунских горах, где на протяжении веков занимались самосовершенствованием многие и многие и в частности Вэй Боян, создатель внутренней алхимии (*нэйдань*). На 19-м году своего правления к Гуану пришел Желтый император с вопросом: как строить Путь и продлить жизнь. 1200-летний, но молодо выглядевший Гуан подарил Хуану «Трактат о естественности», посоветовал *сохранять единое* (шоу и). Следовательно, Гуан считал долголетие естественным, хотя у даосов много говорится о *движении против потока естественного старения, о движении вспять от взрослого человека к его зародышевому состоянию* — от последующего неба к прошлому небу. Тем не менее, даосы считают Гуана одним из 12-ти золотых бессмертных (*цзиньсянь*).

Движения языка в дыхательных техниках. Дыхание иногда можно сочетать с движениями языка. Способы следующие: кончик языка подпирает верхнее небо и не движется или на вдохе подпирает, а на выдохе естественно опускается. В первом случае будет обильнее выделяться слюна во рту, а отпусkanie языка способствует успокоению.

## ПРИНЦИПЫ И ТРЕБОВАНИЯ К ЗАКАЛКЕ ДЫХАНИЯ

Обычно в статической практике в начальный период главные проблемы — как расслабить тело, выправить позу, успокоить чувства — и только потом обращают внимание на налаживание дыхания. Если же приступать к работе с дыханием с самого начала, то могут возникнуть ощущения принужденности и напряженность чувств естественно не пройдет.

Относительно видов дыхания в древности говорили о четырех фазах: *ветер* (*фэн*), *чуань*, *ци* и *дыхание* (*си*). Наиболее раннее упоминание встречается при династии Поздняя Хань в толковании Ань Шигао «Трактат о собирании сознания» («*Ань бань шоу и цзинь*») в первом и втором свитке. Позже об этом говорилось при династии Суй (589—619 гг.) в книге Чжи И «Малая медитация» и при династии Мин (1368—1644 гг.) в книге Ван Лунси «Методы регуляции дыхания» («*Дяо си фа*»).

Фаза *ветер* состоит в относительно напряженном дыхании когда слышны звуки собственного грубого дыхания. В фазе *чуань*, хотя звуки дыхания не слышны, однако при выдохах и вдохах все же чувствуется преграда и не-прохождение. В фазе *ци* хотя нет ни звучания, ни преград, однако выход и вход воздуха недостаточно тонкие и равномерные. Фаза *си* — глубокое, долгое и равномерное дыхание, возникающее в полном покое. При развитии дыхания обычно требуется постепенно перейти от первых трех фаз к четвертой. Однако вид дыхания зависит от деятельности и настроения людей. Рассмотрим их.

Деятельность. В книге «Простые вопросы» («*Суэнь*»), в главе «Об овладении болью», сказано: «При усталости затрудняется дыхание и выступает пот». Имеется в виду фаза дыхания, наступающая при занятиях физическим трудом, когда приходится дышать напряженно. Иногда можно наблюдать эту фазу и при занятиях спортом, хотя после отдыха дыхание постепенно успокаивается.

Настроение. В той же главе проводятся следующие параллели между психологическим и энергетическим состояниями: гнев — *ци поднимается*, радость — *ци замедляется*, скорбь — *ци растворяется*, страх — *ци падает*, опасение — *ци путается*, размышление — *ци соединяется*. Здесь рассматриваются общие изменения в теле, вызванные сменой настроения, но когда на людей оказывают эмоциональное

воздействие, это отражается на дыхании. Так, при гневе дыхание обычно принужденное, при внезапном испуге оно может на мгновение остановиться и т. д. Как говорится о связи настроения с дыханием в известной пословице: «Сердце спокойно — *ци* течет плавно, *ци* колеблется — сердце волнуется».

Итак, развитие дыхания полезно для овладения любой деятельностью и собственными чувствами а для этого требуется определенный период обретения навыков, ибо наскоком результата не добьешься.

Общие принципы дыхательных техник состоят в следующем. Прежде всего, практику следует строить на основе естественного дыхания, предполагающего легкость и расслабленность, ненапряженность. При Цинской династии Ли Ханьсюй в книге «Беседы об основах Дао» («*Дао цяо тань*») отмечал: «Один выдох и один вдох называют дыханием *си* нужно следовать его естеству, не слыша его самого».

Далее, развивая дыхание, нужно продвигаться поэтапно, нельзя стремиться достичь всего побыстрее. Следует овладеть методом «не забывая, но и не помогая», то есть не забывать приводить дыхание в порядок, однако, предъявляя к состоянию дыхания определенные требования, недопустимо прилагать вспомогательные усилия, носящие насильственный характер. Добиваясь исключительно правильного дыхания, можно уподобиться тем, кого критикуют в книге «Школа святого буддийского единства» («*Сянь фо хэ у-зун*»): «Ученики дразнят занимающихся выдохами и вдохами выводом и вводом, называя их чертями охраняющими ворота», — и никогда не достичь ожидаемого эффекта.

Налаживая дыхание, нужно и развивать, и возвращать. Через определенный период времени войдя в состояние спокойного возвращения, можно временно отбросить сознательное управление дыханием, чтобы процесс практики достиг уровня, на котором сохраняется высокая степень успокоенности. В противном случае можно преступить вышеуказанные пределы.

Глубокое, долгое, тонкое и равномерное дыхание — это итог работы. Так называемое *глубокое и долгое* дыхание — это изначально неглубокое и короткое дыхание с большой частотой, превратившееся в глубокое и долгое с малой частотой. Обычная частота дыхания человека составляет 6—20 раз в минуту. По мере практики можно свести



5. Князь Жун Чэн (Жун Чэн-гун)  
Древний бессмертный, наставник Хуандц а затем Лао-цзы. Работал над бессмертием в горах Великая Наставница, затем в Кунтунских горах. Сохранял воспроизводящую энергию *цзин*, выплавлял жизненную энергию *ци* занимался дыхательной гимнастикой, ведением и привлечением *даоинь* двести лет. Был мастером в технике *вращения жизни (яньшэн)* в брачных покаях, то есть умел использовать сексуальную энергию для самосовершенствования, не выбрасывая семя. Написал книгу из двадцати шести свитков «Иньс-кий путь Жун Чэна». *Иньский*, значит скрытный, тайный.



количество дыхательных циклов до 3—4 и даже 1—2 в минуту,

причем не задыхаясь и не испытывая неприятных ощущений, а, наоборот, чувствуя себя естественно и удобно. Однако все это создается путем накопления опыта, а совсем не личным упорством.

Когда ссылаются на выражение из «*Чжуан-изы*», гласящее: «Истинный человек дышит пяткамц а достигший человек дышит горлом», то имеют в виду, что глубина и долгота дыхания должны доходить до пяток. О слове *чжун* (пятка), которое нельзя толковать так ошибочно, в книге «О черной коже», написанной при династии Мин, сказано: «Относительно *чжун* говорится о погружении в пещеру». В «Беседах об основах *Дао*» оно разъясняется более определенно: «*Чжун* — соединение безотрывное, непрерывно сохраняющееся». Следовательно, пяточное дыхание — *глубокое и долгое*; а противоположное горловое дыхание — *неглубокое и короткое*.

Так называемое *тонкое и равномерное* дыхание подразумевает достижение *крайне тонкого* и очень равномерного дыхания, которого добиваются также накоплением опыта и энергии. Оно взаимосвязано с *глубоким и долгим* дыханием. Следует обратить внимание на выражение: «*Посылаешь ци — истощаешься, объединяешь ци — ранишься*». *Посылать ци* означает растягивать дыхание, принудительно добиваться *глубины и долготы*, а *объединять ци* значит сдавливать дыхание ради *равномерности и утончения*. Такие приемы вызывают короткое и принужденное дыхание, причем травмируются мышцы груди и живота, возникают боли и другие отрицательные явления.

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕМ ДЫХАНИЯ

При дыхательной практике обычно смотрят на глубину дыхания: присутствует ли силовое сдавливание воздуха, а также слушают, издаются ли звуки при дыхании насколько оно легкое, *тонкое и равномерное* (о контроле дыхания ученика следует предупредить заранее).

Исследуя брюшное дыхание, можно мягко положить руку на живот для заключения, является ли оно мягким, ровным, ритмичным, обратным или прямым, есть ли задержки между вдохами и выдохами. Если практикующий дышит животом принужденно или с усилием поднимает и опускает стенку живота, то мышцы напрягаются, подъем и опускание происходят неестественно, и такое дыхание не

может длиться долго.

В бывшей Шанхайской клинике цигун -терапии снимали кривые дыхания с помощью записывающего на барабан прибора, объективно определяя состояние пациентов. Запись обычно велась в лабораториях где практикующий лежал и к его животу осторожно прикладывалась резиновая трубочка, через которую данные о состоянии дыхания передавались на индикаторную стрелку, а с нее велась непрерывная запись на барабан. В то время была проделана большая работа с больными занимавшимися цигун более месяца. Проанализировав 278 случаев, мы пришли к следующему выводу: если настроение устойчивое, расслабление хорошее, успокоение мыслей достигнуто, брюшное дыхание образовалось естественно, то кривая дыхания равномерная и плавная. Если же настроение неустойчивое, очевидна односторонняя направленность и чрезмерное использование сознания, то кривая дыхания неравномерная, неестественная. Если много разнообразных мыслей или теряется сознание, то кривая дыхания путаная. Кривые задержек на выдохе и на вдохе четко различаются, и больные, отрабатывая эти формы дыхания, могут менять их по своему усмотрению. Если налицо невращения, то кривая дыхания недостаточно устойчивая, но в процессе выздоровления становится закономерной. При продолжительном равномерном, естественном, мягком брюшном дыхании лечение проходит эффективно.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ

Дыхательные движения происходят непрерывно под управлением центральной нервной системы и обычно сознательного регулирования не требуют. Однако цигун предполагает особые формы дыхательных движений, что осуществимо только при руководстве со *стороны сознания*.

Развитие дыхания оказывает определенное регулирующее влияние на функции вегетативной нервной системы. Последняя подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы, которые непрерывно взаимодействуют, чтобы внутренние органы могли нормально функционировать. Если с одной стороны происходит опережение или запазды-

вание, то может возникнуть потеря управления функциями внутренних органов и следует ожидать наступления болезней. Так, если симпатическая нервная система относительно интенсифицируется, то сердцебиение участится, кровеносные сосуды сожмутся, артериальное давление повысится, перистальтика желудка и кишечника ослабнет. Если же парасимпатическая нервная система относительно интенсифицируется, то это вызовет прямо противоположные последствия.

Опыты на животных показали что при перевозбуждении центра выдоха может происходить диффузия в центр парасимпатической нервной системы, а при перевозбуждении центра вдоха возможна диффузия в центр симпатической нервной системы. При непрерывном длинном выдохе в клинических условиях наблюдалось



6. Семя Красной Сосны (Чи Сун-цзы) Был *мастером дождя* при Святом Земледельце (Шэнь Нуне), который, как и Хуандц царствовал в доисторические времена, научил людей земледелию, за что и назвали его Святым. *Чи* как птица-феникс, мог входить в огонь и самосжигаться. Часто посещал Мать-княгиню Запада (Сиванму), что жила в горах Куньлунь, и опускался с гор с ветром и дождем. Его сопровождала дочь Пламенного императора, правителя Подземного царства — ада.



всех систем организма.

расширение кровеносных сосудов и понижение давления крови а при непрерывном длинном вдохе кровеносные сосуды сужались, давление крови повышалось. Это подтверждает результаты, полученные в опытах на животных, и говорит о возможности путем сознательного развития дыхания регулировать вегетативную нервную систему. Следовательно, используя разум и волю, можно улучшить работу внутренних органов.

Дыхание животом — это диафрагмальное дыхание. Диафрагма расположена в нижней части груди под легкими. Во время брюшного дыхания диафрагмальная мышца на вдохе сокращается, диафрагма опускается наподобие мехов, увеличивая размер грудной полости по высоте и нижней части груди в поперечнике, и объем входящего воздуха увеличивается. На выдохе диафрагмальная мышца опускается, диафрагма поднимается, сокращая грудную полость, и воздух удаляется полностью. Изменение диапазона движения диафрагмы вверх-вниз на 1 см может изменить количество пропускаемого воздуха на 250—300 мл. Путем наблюдения за брюшным дыханием можно увеличить амплитуду колебания диафрагмы. В одном случае перемещение возросло в процессе практики с 2,5 до 9 см, в остальных девяти случаях рост составил 3,4—6 см (в среднем 5 см). Это намного усилило вентиляцию легких, укрепило дыхательные функции улучшило газообмен и увеличило содержание кислорода в крови. Повышение снабжения кислородом восстановило функции нервной системы.

Клиническая практика также подтверждает, что осваивая брюшное дыхание и увеличивая амплитуду движения диафрагмы вверх-вниз, одновременно можно научиться сокращать мышцы живота. При этом улучшается кровообращение в грудной и брюшной полости а диафрагма массирует внутренние органы, улучшая перистальтику желудка и кишечника, способствуя перевариванию пищи всасыванию питательных веществ и снабжению питанием всего тела и повышая работоспособность

## 3. РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ

### ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ

Развитие сознания в *цигун* означает сосредоточение внимания практикующего на всем теле и некотором выбранном его участке или каком-либо предмете с тем, чтобы спокойно заниматься практикой, непрерывно отбрасывая беспорядочные мысли осваивая правильное положение различных сторон тела и одновременно управляя ситуацией в целом, чтобы с большей пользой применять сознание для повышения результативности занятий *цигун*.

Развитие сознания — важнейшая сфера деятельности в статическом *цигун*, так как отработка позы и налаживание дыхания ведутся под руководством сознания. Если не удастся сосредоточить и использовать внимание, то все разговоры о принятии позы и тренировке дыхания — пустые слова. В древности развитие сознания называли *регулирование сердца, сублимирование шэнь, сохранение шэнь. Шэнь* — сознание (дух), о ведущей роли которого в книге «Три важных момента для вспомоществования жизни» сказано следующее: «Собирание *цзин* заключается во вращивании *ци*, вращивание *ци* заключается в сохранении *шэнь. Шэнь* находится в *ци*, как мать находится в ребенке. Поэтому для сублимирования *шэнь* собирают *ци. Шэнь* рассеивается — *ци* распыляется. Если ценят и сохраняют *цзин* и *ци*, но не знают о сохранении *шэнь*, это все равно, что поливать цветы, забывая про корни». Здесь подчеркивается, что при рассмотрении взаимосвязи *цзин*, *ци* и *шэнь* важнейшее место отводится *шэнь*.

[*Цзин*, *ци* и *шэнь* — основные объекты работы китайского алхимика-даоса, добывающегося «бессмертия». Их можно рассматривать как три вида энергии или силы: *воспроизводящая, жизненная* и *духовная*. Работа заключается в постепенном преобразовании (трансмутации) низших (*цзин* и *ци*) в *высшую (шэнь)* и в овладении способами управления единой психической (духовной) энергией. — См. Куаньюй Лу «Даосская йога».]

### ДРЕВНИЕ ЗАПИСИ О РАЗВИТИИ СОЗНАНИЯ

Вопрос о развитии сознания — это вопрос о том, как использовать сознание. В книге «Простые вопросы», в главе «Истинная теория верхнего древнего неба», где говорится о невозмутимости пустом и отсутствующем, сохранении внутри *цзин* и *шэнь*, рассматривается развитие сознания. При династии Цин (1644—1911 гг.) в книге Чжан Чжицуна «Собрание примечаний к „Простым вопросам“» было показано, что «невозмутимость — это спокойствие и простота, пустое и отсутствующее, что не означает желание скрыть вещи». Сюй Линтай в книге «Толкования и пояснения к „Трактату о внутреннем“» добавляет: «Невозмутимость опирается на вращивание *шэнь*, пустое и отсутствующее опирается на вращивание воли». Это действительно одно из требований к развитию сознания, точнее, *сохранение внутри цзин* и *шэнь*. Сосредоточение внимания на теле позже стали

называть «освещением внутреннего обращенным созерцанием». В книге «Школа священного буддийского единства» указывается: «Занимающиеся освещением внутреннего обращенным созерцанием обращают назад свое распутившееся вовне истинное сознание, чтобы созерцать и освещать собственное внутреннее». В наше время это обычно называют *сохранением сознания* (ишоу). [Следует учитывать, что рекомендация концентрировать сознание предполагает напряжение, а сохранять сознание или мысль — расслабление.]

На каком участке тела сосредоточивается сознание, там и происходит концентрация внимания. Следует сказать, что таких областей очень много. Как подчеркивал в Минскую династию Цзяо Шихэн в книге «Тайные основы сохранения жизни» («Бао шэн би яо»), всегда, обращая сознание и сохраняя внутри в полостях от *куньлунь* до *юнцюань* [от макушки до центров подошв], спереди и сзади тела, можно повсюду получить положительный результат, и если сумеешь сохранить *цзин* в своем единстве, то сможешь излечиться от болезней». В «Трактате о желтом флигеле», написанном в начале династии Цзинь (265—420 гг.), впервые упоминается область *даньтянь* [поле киновари или поле пилюли]: «Возвращение лилового, схватывание желтого, введение в *даньтянь*... выдохи и вдохи в котловом промежутке входят в *даньтянь*».

В «Бао Пу-цзы» говорится уже о трех *даньтянь*: «Или в 2,4 *цунях* под пупком — нижний *даньтянь*, или под сердцем пурпурный дворец (*цзянгуан*), металлическая полость (*цзиньюэ*) — средний *даньтянь*, или между бровями

человека, отступив 1 *цунь* — светлый зал (*минтай*), 2 *цуня* — пещерный дом (*дунфан*), 3 *цуня* — верхний *даньтянь*». Однако в отношении местоположения всех трех *даньтянь* — верхнего, среднего и нижнего — авторы не сходятся во мнениях. Так, про верхний *даньтянь* некоторые говорят, что он находится в сокровенной заставе (точка *сюаньгуань*) между бровями а другие помещают его в *полость предков* (*цзуюэ*) между глазами. *Центр запаха пота* (*тань-чжун* между сосков) некоторые относят к верхнему *даньтянь*, а другие — к среднему. Обычно нижний *даньтянь* располагают в животе, но иногда — в промежутке между *двумя инь* в точке *слияние инь* (*хуэйинь* в промежности). Даже точки *бьющий родник* (*юнцюань*) на подошвах относят к нижнему *даньтянь*. Встречается мнение, что средний *даньтянь*, расположенный в животе, включает в себя десять точек, а в области живота размещают передний, задний и внутренний *даньтянь* (рис. 32).

Среди трех *даньтянь* главный — нижний. Многие считают, что он находится в пупке или под ним. Основное указание на расположение в пупке находится в трактате Гао Ляня «Восемь писем о следовании жизни» («Цзунь шэн ба цзянь»), где приводится «Книга сердца» («Синь шу»): «Нижний *даньтянь*, также называемый сокровенной заставой (*сюаньгуань*), имеет прямо перед собой пупок, а сзади напротив — почки и находится между пупком и почками. Его связь не является круговой, ширина ее составляет 1,3 *цуня*, вокруг расположено восемь полостей». При Цинской династии Сюй Аинтай в книге «Об истоках медицины» («Исюэ юань лю лунь»), в главе о наличии и исчезновении *изначальной ци* (*юаньци*), высказывает мнение, что коренное местонахождение *изначальной ци*, называемое *даосами даньтянь*, в «Трактате о сложном» («Наньцзин») названо «воротами жизни» (*минмэнь*), а в «Трактате о внутреннем» («Нэйцзин») сказано, что *сбоку от семи суставов в центре есть маленькое сердце*. Таким образом оказались связаны *даньтянь* и *ворота жизни*.

Чжи и создатель буддийской школы «Небесная площадка» (*тяньтай*) и наиболее авторитетный сторонник точки зрения о расположении *даньтянь* под пупком, в книге «Основы методов саморегуляции и изучения, остановки созерцания и сидячей медитации» («Сю си чжи гуань цзо чань фа яо») указывает: «В одном *цуне* ниже пупка — *ютона* [китайская транскрипция санскритского термина], так называемый *даньтянь*. Если можешь остановить сердце [вероятно, подразумеваются мысли и чувства] и сохранять это состояние, не рассеивая внимание, то со временем сможешь управлять многим».

Мнение о расположении *даньтянь* на расстоянии 1,3 *цуня* ниже пупка находим в книге «Хлопья снега в красной печи»: «Все указывает на область в 1,3 *цуня* под пупком». За расположение *даньтянь* в 2 *цунях* под пупком выступает Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» («Ци цзин ба

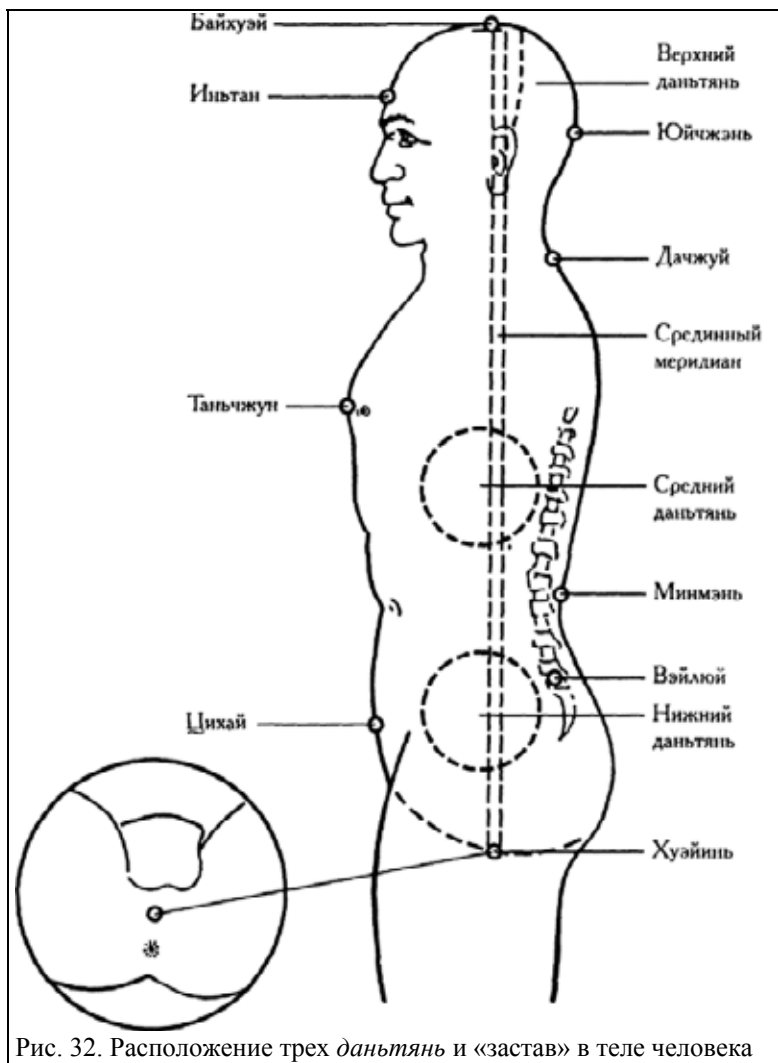


Рис. 32. Расположение трех *даньтянь* и «застав» в теле человека

май као»): «Каменные ворота (*шимэнь*) — это *даньтянь*, одно из его названий — ворота жизни (*минмэнь*) в двух цунях ниже пупка». О расположении в 3 цунях ниже пупка говорится в книге «Ценные указания о природе и жизни» («*Син мин гци чжи*»): «Под пупком в 3 цунях находится область, которую называют *даньтянь*».

Обычно считается, что *даньтянь* — место, где хранится *изначальная ци* (*юаньци*) тела. В книге «Об истоках медицины» сказано: «Так называемая *изначальная ци* — удивительное место. Пять плотных внутренних органов имеют истинные *цзин* (*чжэньцзин*), образованные распределением по телу *изначальной ци* а ее коренное местонахождение — так называемый *даньтянь* даосских трактатов... Закрывание и открывание *инь-ян* находится здесь, выход и вход дыхания связан с ним, никакой огонь не может заставить сто тел согреться, никакая вода не может заставить пять плотных органов намокнуть. В нем не отбросить и ниточку, тогда появляется *ци*, у которой и ниточка не уничтожается». Сохранение сознания в указанной области позволяет укрепить *изначальную ци* тела человека, тогда как даосская техника обращения с *внутренней пилюлей* (*нэйдань*), т. е. использование *даньтянь* в качестве места для *выплавления пилюль* имеет совсем другой смысл.

Термин «*даньтянь*» в китайской медицинской литературе впервые встречается в сборнике материалов по каналам и точкам для иглоукалывания и прижигания под общим названием «Трактат о началах иглоукалывания и прижигания» («*Чжэнь изю цзя и цзин*»), Хуан Фуми несколько предвосхитил Гэ Хуна указанием в своей книге: «Каменные ворота, или набор трех обогревателей, называемый также полезным механизмом (*лиу.зи*), обнажением *цзин* (*лу цзин*), *даньтянь* и „воротами жизни“, расположен под пупком в 2 цунях». В некоторых книгах по иглоукалыванию и прижиганию *даньтянь* обозначают как точки ниже пупка: в 1 цуне — *скрещивание инь* (*иньцзяо*), в 1,5 цуня — *море ци* (*цихай*), в трех цунях — «первоначало заставы» (*гуаньюань*).

Очевидно, что местоположение *даньтянь* установить нельзя, определять его следует на основе личного опыта практикующего. В книге жившего при Цинской династии Чжоу Сюэтина «Три указания по медитации» («*Сань чжи чань*»), полностью посвященной учению о каналах, сказано: «Под пупком находится *даньтянь*, обладающие жизненностью наблюдают это место, но нельзя указать его расположение в цунях».

В целях развития сознания в древности использовали также метод воображения, когда создавали определенный мыслеобраз или представляли конкретное ощущение для сосредоточения внимания. Этот метод одни называли *сохранением мыслеобраза* (*цунь сян*), другие — *созерцанием образа* (*гуань сян*). Смысл сохранения образа специально разбирается в книге «Сын небесный *инь*» («*Тянь инь цзы*») жившего при династии Тан (618—907 гг.) Сыма Чэньчжэня: «Сохранением называют сохранение своего *шэнь*, образом или мыслью называют мысль о своем теле. Закрыв глаза, смотрят на собственные глаза, собрав сердце, обращаются к собственному сердцу. Глаза и сердце неотделимы от тела, поэтому не ранится *шэнь* — это и есть пропитывание сохранением образа» (рис. 33).

Здесь говорится о начальном этапе *сохранения мыслей*, когда закрывают глаза и обращаются к объектам внутреннего созерцания — образам. Как *сохранять мысли* дальше, в этой книге не сказано, и только в «Секретах последующего порядка» («*Хоу сюй коу цзюэ*») указывается: «В сохранении мыслей в собственном теле начинают с головы и кончают ступнями. Или от ступней доходят до *даньтянь*, поднимаются по позвоночнику, входят в глиняный шарик [*ниаань* в центре мозга] и представляют, что облако *ши* проникает в глиняный шарик». *Сохранять мысли* можно не только думая о теле, но и сочетая внутреннюю работу с внешней.

О *сохранении мыслей* сказано также в книге «Об истоках и последствиях болезней» («*Чжу вин юань хоу лунь*»): «Сохраняют мышление следующим образом. Красная *ци* сердца, сине-зеленая *ци* печени белая *ци* легких, желтая *ци* селезенки и черная *ци* почек выходят [из плотных внутренних органов] и обходят тело». В книге «Тайны *даоинь* Сяо Яо-цзы» («*Сяо яо узы дао ин цзюэ*») [здесь *яо узы* имеет значение *бамбуковый паланкин* или *скиталец*] встречаются такие рекомендации: «Закрыв рот, запечатывают дыхание и сохраняют мысли. Истинная *ши* (*чжэньци*) поднимается от копчика к сжимающим хребет (*цзяцзи*) и проникает в глиняный шарик (*нивань*), изгоняя вредоносную *ци*».

Способ созерцания образов описывается в одном отрывке из книги «Тысяча золотых важных рецептов для экстренной помощи»: «Осторожно стабилизируют сердце [т. е. успокаивают эмоции]. Метод созерцания при медитации следующий. Закрыв глаза, сохраняют мышление и представляют в пустоте *изначальную ци* великой гармонии. Как будто лиловые облака образуют покрытие, причем пять цветов различаются четко, снизу проходят волосную границу (*маоцзи*) и постепенно входят в макушку. Словно при начале прояснения после дождя облака окутывают горы, так проникновение через кожу в мышцы дос-

тигает костей и мозга, постепенно опускается и входит в живот, четыре конечности и пять плотных внутренних органов испытывают это смачивание. Как вода, пропитывающая землю, проникает *ци*, и в животе ощущается клокотанье звуков. Сознание поворачивается к сохранению мышления (*сыцунь*), не допуская связи с внешним. Подождав, почувствуешь, что *изначальная ши* достигает *моря ци*, а спустя мгновение и сам достигнешь «бьющего родника» [точек на подошвах], почувствуешь сотрясение тела, когда ноги поднимаются, согнувшись, а если приказываешь им оставаться на кровати — возникает звук „ла-ла“. Это называют одним прохождением.

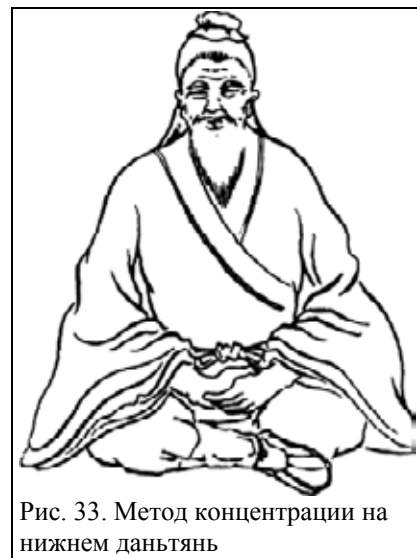


Рис. 33. Метод концентрации на нижнем *даньтянь*

Одно прохождение (*тун*), два прохождения... Наконец, приходит день — получаешь три прохождения и даже пять прохождений. Тогда тело становится довольным и гладким, лицо сверкает, волосы на висках блестят и вьются, уши и глаза четко различают [воспринимаемые сигналы], так что можно снова наслаждаться красотой, *ци* и сила крепнут, а все сто болезней уходят».

Описанная Сунем сложная последовательность воображения представляет собой метод чань-буддизма. На основе буддийского учения в Танской династии возникло несколько различных направлений, одно из них было представлено „Тайной школой“ (*мицзун*), возникшей на базе индийских буддистских сакральных учений. В Танском Китае она просуществовала два поколения и скоро потеряла свою влияние. Однако она успела распространиться на восток, в Японию, где учение получило сокращенное название «Восточная тайна» (*дун ми*) и образовалась японская секта Истинного слова (*сингосю*), а также в Тибет под названием «Тибетская тайна» [*ц-зан ми* по-китайски]. Последователи тайной школы считают, что путем одновременного согласования *трех тайн*, то есть заклинаний истинной речи — *мантр* (тайна слов), соединения рук в печать — *мудр* (тайна тела) и созерцания образов сердцем (тайна сознания), можно преобразить существующее тело в Будду. Следовательно, метод созерцания образов произошел из «Тайной школы». Возможно, что данный комплекс медитативного созерцания Сунь создал, развивая метод *шэнь* драгоценной вазы (*бао тин ци*), принадлежащий «Тайной школе» и близкий к методу помещения *ци* в *даньтянь*, приведенному в книге «Практика цигун-терапии». Им, разумеется, можно пользоваться (рис. 34).



Рис. 34. Метод тихого сидения

Из приведенных материалов видно, что разница между *сохранением мыслей* (*цунь сянь*) и *созерцанием образов* (*гуань сянь*) заключается в состоянии мышления: первое — представление, второе — воображение. Для избавления от хаоса в мыслях можно воспользоваться простым методом, о котором в «Тайных способах защиты жизни» сказано так: «Помогаешь сердцу возвратиться к Единому, удерживаешь его в одном месте — так можно остановить мышление». Это в древнем *цигун* называли *сохранением духа* (*цунь шэнь*). В Минскую династию Гао Паньлун в «Книге, оставленной Высоким Сыном» («*Гао цзы и шу*») передавал: «Собирай и прибирай всю вспомогательную чистую *шэнь* только в одном месте». В трактате «Три важных момента для вспомоществования жизни» сказано: «Следуя основному и сохраняя в одной полости можно собрать сердце». Чэнь Иннин в книге «Объяснение смысла „Трактата о желтом флигеле“» указывал: «Сохранение духа (*шэнь*) и сохранение мыслей (*сянь*) — не одно и то же... Если муж сохраняет *шэнь*, то нет никаких мыслей, но свет духа сублимируют и собирают в одной точке, не позволяя рассеиваться и просачиваться. Сохранение духа-*шэнь* не ограничивается одним местом в теле, также не ограничивается внутренностью тела: иногда также сохраняют его вне тела». Сохранение духа-*илэнь* вне тела, то есть использование внешних объектов, в настоящее время нередко применяется в клинической практике.

Из приведенных материалов видно, что разница между *сохранением мыслей* (*цунь сянь*) и *созерцанием образов* (*гуань сянь*) заключается в состоянии мышления: первое — представление, второе — воображение. Для избавления от хаоса в мыслях можно воспользоваться простым методом, о котором в «Тайных способах защиты жизни» сказано так: «Помогаешь сердцу возвратиться к Единому, удерживаешь его в одном месте — так можно остановить мышление». Это в древнем *цигун* называли *сохранением духа* (*цунь шэнь*). В Минскую династию Гао Паньлун в «Книге, оставленной Высоким Сыном» («*Гао цзы и шу*») передавал: «Собирай и прибирай всю вспомогательную чистую *шэнь* только в одном месте». В трактате «Три важных момента для вспомоществования жизни» сказано: «Следуя основному и сохраняя в одной полости можно собрать сердце». Чэнь Иннин в книге «Объяснение смысла „Трактата о желтом флигеле“» указывал: «Сохранение духа (*шэнь*) и сохранение мыслей (*сянь*) — не одно и то же... Если муж сохраняет *шэнь*, то нет никаких мыслей, но свет духа сублимируют и собирают в одной точке, не позволяя рассеиваться и просачиваться. Сохранение духа-*шэнь* не ограничивается одним местом в теле, также не ограничивается внутренностью тела: иногда также сохраняют его вне тела». Сохранение духа-*илэнь* вне тела, то есть использование внешних объектов, в настоящее время нередко применяется в клинической практике.

«Мысли направляют потоки *ци*» — тоже способ использования мышления. Можно с помощью внимания проводить в теле поток тепла спереди и сзади по каналам управления и действия (*думай* и *жэньмай*), а также использовать другие замкнутые контуры, которые называют *большим* и *малым небесными кругами вращения водяного колеса* [которым черпают из реки воду на поля] и т. п. Другой подход к работе сознания представлен использованием мысли и проведением *ци* для изгнания болезни.

## **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ**

Основное содержание данной практики — сосредоточение мышления и его направленность. Обычно используют следующие способы.

Слежение за расслаблением тела. Сознательное ведение тела к расслаблению составляет основу занятий *цигун*. С самого начала нужно следить, чтобы поза принималась устойчиво и надежно, удобно и естественно, а главное тело должно в ней постепенно расслабляться, насколько это возможно.

Одновременно в течение всего процесса практик непрерывно углубляют степень этого расслабления, чтобы снять различные состояния напряженности. Если сознательно принять нужную позу и относительно грамотно провести расслабление тела, то это тоже будет проявлением хорошего сосредоточения внимания. Методы работы с телом непременно включают расслабление.

Внимание к определенной части тела. После осуществления расслабления тела, основываясь на относительном покое всего тела, сосредоточивают внимание на какой-то одной его части что обычно называют *сохранением мысли* (*ишоу*) или *сублимированием духа-шэнь* (*нинишэнь*). Обычно для концентрации используют точки на *продольных* и *поперечных каналах* (*цзинло*). Такое сохранение мыслей в одной точке предназначено, во-первых, для упорядочивания мышления, во-вторых, для оказания влияния на циркуляцию *ци-крови* в теле и на функции внутренних органов. Так, если гипертоник сосредоточит внимание на голове или на точках живота и ног, то за этим последует ярко выраженное повышение или понижение кровяного давления.

Главные точки для подобной работы с телом расположены в пупочном центре (*цзичжун*) и под ним, а в качестве вспомогательных используются *юнцюань* (*бьющий родник*), *дадунь*, *цзусаньли* (*три версты*) на ноге, *мин-мэнь* (*ворота жизни*), *шаошан*, *чжунчун* (*средний удар*) и др.



Пупочный центр — место, где обычно все могут сосредоточить свои мысли. В «Трактате о трудном» («Нань цзин») в разрешении восьмой трудности сказано: «Двенадцать продольных каналов связаны в первооснове, рождающей ци. Ее называют корнем и основой двенадцати продольных каналов, движущейся ци между почками. Эта основа пяти плотных и шести полых внутренних органов (*ц*-зан и *фу*), корень парных каналов, ворота выдохов и вдохов, первооснова трех обогревателей, именуется также духом-шэнь, охраняющим от вредоносности». Очевидно, что указанное в трактате место представляет собой центр пупка.

При Юаньской (монгольской) династии (1280—1367 гг.) в своей книге «Развитие циклического триединства» («Чжоу и цань тун ци фа хуй») Юй Янь писал: «Ребенок находится во чреве. Мать выдыхает — он тоже выдыхает, мать вдыхает — он тоже вдыхает. Рот и нос закрыты, но дыхание доходит через пупок, поэтому пупок — „корень жизни“, „черенок ци“». В книге «Три условия для поддержания жизни» сказано: «Хранящее дух-шэнь в пупке называют местом связи черенка жизни и прохождения выдохов и вдохов. Сохранение позволяет взращивать и вскармливать изначальную шэнь (юаньшэнь), открывая полость толстой кишки». В трактате «Драгоценное зеркало восточной медицины» говорится: «Пупок — равняющий, а именно: он уравнивает верх и низ, находясь посередине тела. Так что правильно именуют его пупочным центром». Таким образом, пупочный центр не просто представляет собой *корень изначальной ци (юаньци)*, но играет более важную роль, будучи серединой человеческого тела, ответственной за исправление дисбаланса между верхом и низом.

Точка *три версты* находится во впадине, в 3 цунях ниже колена с внешней стороны. Это точка соединения ножного канала желудка *янс-кий сеет* [янмин, или два ян]. Если живот вспучивается и полон болц а желудок плохо принимает пищу, то можно сосредоточить внимание на этом месте, поскольку данная точка оказывает стимулирующее действие на функции селезенки и желудка по перевариванию. Ван Чжичжун в «Трактате об оказании помощи жизни посредством иглокалывания и прижигания» («Чжэнь узю узы шэн цзин») указывал: «Если нужно спокойствие, то *дань-тянь* и „три версты“ раньше не трогали». В Японии ее называют *точкой долголетия* (рис. 35).

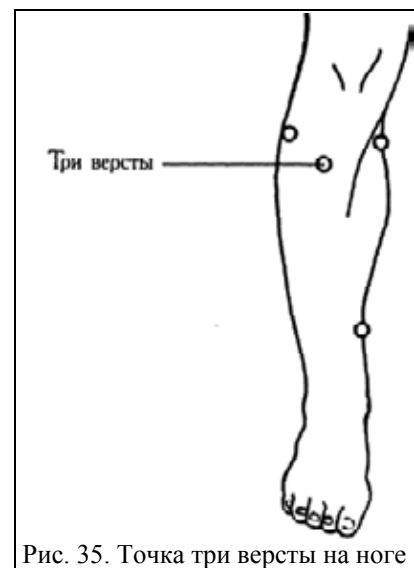


Рис. 35. Точка три версты на ноге

Точка *дадунь* расположена на кончике большого пальца ноги с внешней стороны и является *точкой -колодецем (цзин)* на ножном канале печени *инь в себе* [цзяоинь, или один инь]. Когда голова распухает или болит, обращают внимание на это место, что позволяет облегчить состояние за счет опускания вниз энергий скопившейся наверху. Кроме того, поскольку эта точка расположена на канале печени страдающие болезнями печени тоже могут сосредоточить на ней внимание. Для работы с точкой *дадунь* лучше всего подходят позы лежа на спине или сидя с опорой, вытянув ноги.

Точка *юньцзоань* {бьющий родник} находится во впадине в центре стопы, в конце первой трети подошвы, отсчитывая спереди. Это *точка-колодец*, на ножном канале селезенки *малый инь* [шаоинь, или два инь]. *Инь в пустоте* — огонь в славе. Когда ночной сон беспокойный, а голова распухает и болит, можно сосредоточить внимание на этом месте. Смысл состоит в опускании вниз энергий переполняющей верхнюю часть тела.

Точка *ворота жизни (минмэнь)* находится под 14-м грудным позвонком сзади на пояснице — прямо напротив пупочного центра, на *канале управления (думай)*. Используется при почечной недостаточности ноющих болях в пояснице, пустоте *ян* и постоянной боязни холода. При сосредоточении сознания можно погружаться от пупочного центра до данной точки на пояснице.

Точка *шаоинь* находится на конце большого пальца руки с внутренней стороны, это *точка-колодеу* ручного канала легких *великий инь* [таинь, или три инь]. Используется при сдавленном кашле и одышке.

Точка *внутренний удар (чжунчун)* находится на самом кончике среднего пальца, это *точка-колодец* ручного канала перикарда *инь в себе* [цзюэинь, или один инь]. Используется при сердечной недостаточности и учащенном сердцебиении.

Слежение за дыханием. На фоне внимания к расслаблению всего тела, для того чтобы сознательно успокоить и замедлить дыхание и упорядочить мысли можно воспользоваться следующими двумя способами слежения за дыханием: считать дыхательные циклы после выдоха или вдоха от одного до десяти или ста, затем начинать сначала; следить за дыханием, точнее, сознательно следовать выходам и входам воздуха, не подсчитывая их количества.

Повторение слов. Одновременно с отслеживанием выдохов и вдохов можно повторять про себя слова. Например, на вдохе говорить «цзин» (*спокойствие*), а на выдохе «сун» (*расслабление*) или другие подобные слова. Это дает положительный настрой, играющий ведущую роль в успокоении и расслаблении.

Внимание к объектам вне тела. Людям, у которых в сердце и печени процветает огонь, которые пребывают в сильном возбуждении и беспокойстве, которым трудно сосредоточиться на собственном теле, например, в некоторых случаях неврастениц можно воспользоваться методом *внешних пейзажей* (объектов), то есть обращать внимание на определенные детали внешнего окружения: цветы, зеленые деревья, стены, небо и пр.

## ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ

Деятельность мышления, или работа головного мозга, определяется событиями внутренней и внешней среды, то есть материя определяет сознание. Однако осознание, вырабатываемое корой головного мозга, в свою

очередь влияет на физиологию человеческого организма. Очень многие заболевания — такие как язвенная болезнь, гипертония, невралгия, — связаны с нарушением функций коры головного мозга. И наоборот, органы, находящиеся в болезненном состоянии влияют на деятельность коры головного мозга, образуя порочный круг. Развитие сознания, судя по данным энцефалограмм при погружении

в глубокий покой и по хронаксии мышц, позволяет ввести кору головного мозга в активное защитное торможение, что позволяет постепенно выправить, восстановить ее нормальную работу, откуда следует вывод, что это полезно при указанных хронических заболеваниях.

Поскольку при *успокоении сознания* реакции кровеносных сосудов замедлены, кожный электрический потенциал понижен, хронаксия вестибулярного аппарата продлена, а также исходя из других изменений, можно сделать вывод, что центральная нервная система, особенно симпатический отдел, находится в заторможенном состоянии и следовательно, функции парасимпатического отдела, соответственно, укрепляются. Множество наблюдений подтверждают, что во время практики можно активизировать перистальтику желудка и кишечника, улучшить функции пищеварения и всасывания, а это не только полезно для лечения болезней непосредственно данных органов, но, и улучшает питание всех тканей тела.

Сосредоточение внимания в разных местах оказывает различное воздействие. Так, гипертоники при смещении осознания в нижнюю часть живота ощущают, что ци-кровь опускается вниз, дыхание смягчается, в голове светлеет и давление, конечно, снижается. Если концентрироваться на носу, то возникает ощущение, что ци-кровь подскакивает вверх, дыхание становится коротким и поверхностным, голова распухает, грудь сдавливается и давление, соответственно, повышается. Возможно, подобный эффект вызван действием биологического электричества нервов. Последние исследования подтверждают, что при хранении мысли в какой-то части тела там возникает электрический заряд. Предположительно, когда в спокойном состоянии сосредоточиваются на точках, в них непременно возникает возбуждение нервов, то есть электрический ток, который оказывает нужное действие.

В соответствии с теорией китайской медицины о продольных и поперечных каналах (*цзинло*) в теле, с одной стороны, воздействие на точки само по себе оказывается возбуждающим, поскольку они «управляют ста болезнямц регулируя пустое и полное», и представляют собой места, раздражая которые, излечивают болезни и улучшают здоровье всего организма, что говорит о профилактическом действии. С другой стороны, точки связаны с *двенадцатью каналамц* которые «внутри подходят к плотным и полым внутренним органам (*цзан, фу*), а снаружи соединяют ветви [конечности] и суставы», поэтому раздражение точек полезно для восстановления функций органов, что говорит о целительном воздействии.

Путем развития мышления можно также сознательно управлять изменениямц происходящими в теле. В Шанхайском городском *цигун*-санатории в 1958 году

появился один практикующий, способный управлять давлением крови и пульсом, после чего совместно с группой исследователей *цигун* 1-го Шанхайского мединститута были проведены следующие наблюдения.

Измерение артериального давления в плече. Систолическое давление кровц по его собственному желанию, могло мгновенно подняться со 132 до 180 мм рт. ст. и диастолическое также повышалось. Восстановление давления происходило относительно медленно, для обратного понижения требовалось 5—10 и более минут. После многократных повторений мгновенный рост давления снизился, но после часового отдыха снова удавалось заметно повышать его. Одновременно с повышением давления крови наблюдалось напряжение мышц рук, однако при этом пациент продолжал разговаривать и все тело не казалось напряженным.

Измерение пульса. В измерении пульса создавались две ситуации. При повышении давления крови в первом случае пульс становился чаще и сильнее; а во втором — не учащался илц наоборот, снижался. Хотя с повышением давления сила пульса всегда возрастала, а при понижении давления до нормального — слабела.

При наблюдениях за практикующим обнаружилось, что связь между частотой дыхания и механизмом регуляции напряженности кровеносных сосудов у него противоположна нормальной, то есть на выдохе сосуды сжимаются, тогда как у большинства людей кровеносные сосуды сжимаются на вдохе, а на выдохе расслабляются. Поэтому он обладал способностью осуществлять саморегуляцию, самоуправление. Следовательно, *цигун* сам по себе включает фактор биологической обратной связи позволяющий изменять физиологические параметры своего тела. Таким образом, становятся очевидными скрытые силы саморегуляции в системах кровообращения, дыхания и обмена веществ, мышечно-двигательном аппарате и нервной системе.

## 4. ВИДЫ РАБОТЫ В СТАТИЧЕСКОМ ЦИГУН

Освоение поз, налаживание дыхания, развитие сознания и соединение воедино всех трех методов работы, выполняемых с определенными особенностямц получившими соответствующие наименования, — это *виды работы (гун-чжун)*. Точнее, это органическое сочетание нескольких видов работы. В клинической практике наиболее часто используются расслабление и *внутреннее возвращение*, что нашло отражение в следующей таблице, приведенной в качестве примера.

## Работа по расслаблению и внутреннему возвращению

	Работа по расслаблению	Работа по внутреннему возвращению
Поза	1. Ровное или опорное сидение 2. Лежа на спине	1. Лежа на боку 2. Ровное сидение
Дыхание	1. Свободное дыхание 2. Можно на вдохе повторять «сук» (расслабление)	Дыхание животом: 1. Метод жестких выдохов и вдохов: вдох — задержка — выдох 2. Метод мягких выдохов и вдохов: выдох — задержка — вдох
Развитие сознания	1. Последовательно следить за различными точками на трех линиях тела 2. Сосредоточение внимания на пупке	Повторять слова «цзыцаи цзин цао, шеньпи уаянкан» (я сижу спокойно, здоровье улучшается) Сосредоточение внимания в поле киновари (даньтянь)
Особенности	Последовательно, поэтапно сосредотачивают внимание на различных участках тела, повторяя при этом «сун» (расслабляюсь)	Дыхание животом

Чтобы дальше изучать и обследовать виды *работы (гун)*, выявлять механизмы действия и области применения, обобщать опыт использования, нужно, прежде всего, чтобы виды работы приобрели соответствующую стабильность, то есть на определенном этапе создавалась определенная форма. В каждой установленной форме не следует произвольно увеличивать или уменьшать ее содержание, иначе трудно будет избежать непонимания указаний. Так, методы действия в работе *внутреннего возвращения* после выправления их Лю Гуйчжэнем были приведены в изданной Таншанским *цигун*-санаторием книге «Методы лечения работой по внутреннему возвращению» («*Нэйянгун ляофа*»), где определялось понятие формы, которым все, употребляющие термин «работа по внутреннему возвращению», должны руководствоваться. Кроме того, хотя определенная стабильность необходима, после соответствующего периода наблюдений и исследований на базе обобщения опыта возможно дальнейшее развитие, что тоже совершенно необходимо.

Однако состояние здоровья бывает различным. Поэтому невозможно полагаться только на один вид работы над собой для излечения разных заболеваний. Следовательно, подбирая вид работы, надо давать конкретные указания исходя из сложившейся ситуации рекомендовать продолжение или прекращение избранной практики. Нельзя одним рецептом излечить сто болезней, равно как и на основе одного вида работы давать указания различным людям на разных этапах. Мы должны постоянно искать новые подходы, активно собирать данные, обобщать опыт, повышать уровень руководства. Нужно также исправлять упрощенное представление о том, что *цигун* — это один метод и одно направление деятельности.

Из названных в данной главе отдельных видов статической работы некоторые используются в клинической практике, а некоторые просто приводятся для сведения.

## 5. РАБОТА ПО РАССЛАВЛЕНИЮ

Бывший Шанхайский городской *цигун*-санаторий в 1957 году обобщил клинический опыт, а также наставления Цзян Вэйцзяо из бывшей Шанхайской амбулатории китайской медицины, который привел несколько примеров неудачных попыток излечения. Он считает, что, осуществляя руководство занятиями *цигун*, чтобы избежать напряженности у приступающих к освоению статических упражнений как при выборе позы, сосредоточении и направлении внимания, так и при налаживании дыхания, следует делать упор на расслаблении: практика статического *цигун* всегда исходит из расслабления. Поэтому отлаживание комплекса с тем, чтобы он был пригоден для широкого клинического применения и не терял своей эффективности без преобладания видов статического *цигун*, называют *работой по расслаблению (фансун гун)*.

*Работа по расслаблению* ведется последовательно. В определенном порядке обращают внимание на различные части тела, соединяя этот процесс с повторением слова «сун» (*расслабление*) — таков этот способ. Постепенно расслабляют мышцы и кости проверяют все тело, приводя его к состоянию естественности легкости и удобства, избавляясь от напряжения в сознании и организме, чтобы в них могло возникнуть *устремление к*

*равновесию*. Одновременно следят, чтобы сила внимания постепенно концентрировалась, беспорядочные мысли удалялись, *дух сердца (синьшэнь, т. е. душевное состояние)* успокаивался. При этом течение *ци* и крови становится *подвижной*, регулируется работа внутренних органов, становятся *проходимыми* продольные и поперечные каналы, что способствует укреплению тела и предупреждению заболеваний.

*Работой по расслаблению* можно заниматься под руководством преподавателя как здоровым людям, так и хроническим больным. Она может быть этапом начального обучения в практике *цигун*, но распространяя памятование о расслаблении на весь процесс занятий, повышают качество результатов. Для некоторых хронических больных — гипертоников, астматиков, неврастеников, а также страдающих болезнями кишечника и желудка или глаукомой — *работа по расслаблению* может стать наиболее существенной частью практики.

## **МЕТОДЫ ДЕЙСТВИЯ**

### **Основной метод — расслабление по трем линиям**

Разделяем тело на две боковые стороны, переднюю и заднюю, тремя линиями и ведем по ним расслабление сверху вниз.

Первая линия: боковые стороны головы и шеи — плечи — плечевые части рук — локти — предплечья — запястья — кисти — десять пальцев.

Вторая линия: лицо — шея — грудь — живот — бедра — колени — голени — стопы — десять пальцев.

Третья линия: затылок — задняя часть шеи — спина — поясница — задняя часть бедер — впадины под коленями — голени — стопы — подошвы.

Сначала обращают внимание на одну область и произносят «сун», после чего обращают внимание на следующую область и снова произносят «сун» и т. д. Начинают с первой линии а пройдя ее полностью, переходят ко второй и наконец, к третьей. Закончив одну линию, в определенном месте — точке *остановки дыхания* — задерживают мысль примерно на 1—2 минуты. Точка *остановки дыхания* первой линии — средние пальцы рук, второй — средние пальцы ног, третьей — центры передней части стоп. Закончив цикл *трех линий*, снова концентрируют внимание на области пупка (или другой определенной области), ненапряженно задерживают там мысль, сохраняя спокойствие в течение 3—4 минут. Обычно за один раз делают два-три цикла, успокаиваются и завершают работу.

Если при повторении «сун» возникает ощущение, что какой-то участок не расслаблен или восприятие изменения состояния не слишком четкое, то не нужно беспокоиться. Пусть все происходит естественно, продолжайте последовательное расслабление участков, не задерживая внимания в одном месте тела. Произнесение «сун» должно быть беззвучным, скорость подбирайте подходящую именно для вас и накапливайте побольше опыта. Поскольку сохранять внимательность при высокой скорости слишком тяжело, то может возникнуть напряжение в голове, а в противном случае появляется отупение и сонливость.

### **Выбор расслабления**

Ступенчатое расслабление. Разделяют мысленно тело на несколько участков и проводят расслабление сверху вниз. Обычно используют два способа разбиения на части:

1) голова — плечи и руки — грудь — живот — ноги — стопы;

2) голова — шея — руки — грудь — живот — спина — поясница — бедра — голени.

Удерживая внимание в пределах одного участка, повторяют «сун» 2—3 раза, затем сосредотачиваются на следующем участке. Заканчивая цикл, начинают все сначала, выполняя два-три цикла расслабления.

Местное расслабление. На основе расслабления по трем линиям отдельно расслабляют какую-то часть тела, поврежденную заболеванием, или напряженную точку, повторяя «сун» 20—30 раз.

Расслабление всего тела. Воспринимают все тело в целом, мысленно обращаясь к расслаблению. Существуют три вида расслабления всего тела:

— от головы до стоп целиком, как бы окатывая потоком воды сверху вниз, безмолвно представляя расслабление;

— все тело целиком в направлении изнутри наружу, мысленно распространяя расслабление;

— по трем линиям расслабления последовательно, как стекающая сверху вниз вода, непрерывно думая о расслаблении.

Расслабление в обратном направлении. Разделяют тело двумя линиями идущими спереди и сзади и проводят расслабление в обратном порядке, начинают с подошв, последовательно ощущают пятки икры, подколенные впадины, бедра, ягодицы, копчик, поясницу, спину, заднюю часть шеи до макушки; снова начинают со стоп и последовательно ведут внимание по подъемам стоп, голени, коленям, бедрам, животу, груди, горлу, лицу

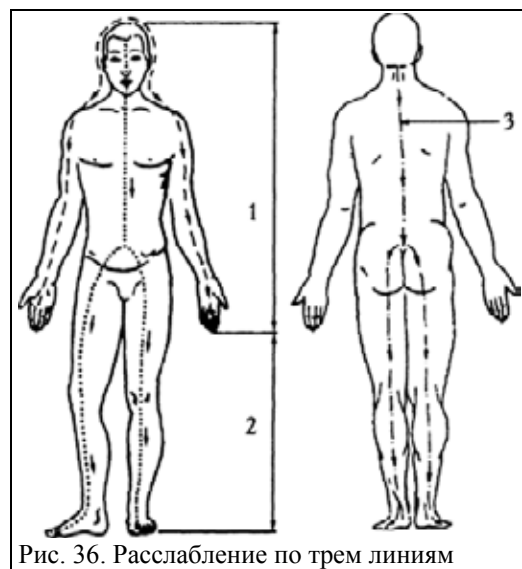


Рис. 36. Расслабление по трем линиям



до макушки. Обратное расслабление передней и задней сторон выполняют 2—3 раза.

## **ОВЛАДЕНИЕ РАБОТОЙ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ И ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ НАВЫКОВ**

### **Применение работы по расслаблению**

Ступенчатое расслабление: для начинающих, которые при расслаблении по трем линиям ощущают слишком много участков, которые очень трудно запомнить.

Местное расслабление: для относительно хорошо освоивших расслабление по трем линиям. Имеется возможность провести расслабление болезненно измененных участков или напряженных зон. Например, в случае глаукомы, астмы, болезней печени можно провести расслабление глаз, трахей, правого подреберья.

Расслабление всего тела: для относительно хорошо освоивших расслабление по трем линиям и ступенчатое, кто способен достаточно быстро настраивать тело и обладает спокойным и устойчивым характером. Или для начинающих, чувствующих затруднение в выполнении расслабления по трем линиям или поэтапно. Или для больных, у которых *инь в пустоте, а огонь в расцвете*, так что *ян* печени *склоняется к возвышению*, а также в других случаях, когда *наверху полнота, а внизу пусто*.

Обратное расслабление: подходит для тех практикующих, у которых ци-кровь в недостатке, дух-шэнь ослаблен, сил недостает, голова кружится, в глазах искры и средняя *ци* опускается, а также для других подобных больных с явно выраженной пустотой.

### **Овладение инь-ян, пустым и полным**

Обычно говорят, что *распускание (фан)* относится к *инь*. Здесь важнее всего *седитация (се)*, а именно: следует *урегулировать болезнь полноты*,

избытка *ян*. Сосредоточение внимания, задержка дыхания, *сохранение мысли* относятся к *ян*. *Пополнение (бу)* и *возражение (ян)* — главное, что следует использовать, чтобы восполнить пустоту. Следовательно, при использовании метода в клинических условиях нужно в достаточной степени овладеть *инь-ян, пустым* и *полным*. Все пациенты с *янскими* болезнями полноты (когда *инь в пустоте, а ян в избытке*) во время расслабления должны больше *распускать (фан)*, чем *сохранять (шоу)*, то есть больше заниматься расслаблением по *трем линиям* и меньше обращать внимания на отдельные области тела, задерживать дыхание или концентрировать внимание на пупке. Все пациенты с болезнями *пустоты* (включая тех, у кого *ян в пустоте, инь и кровь в недостатке, инь и ян в пустоте*, средняя *ци опущена*), наоборот, должны меньше *распускать* и больше *сохранять*. Если *инь-ян, пустое* и *полное* четко не выявляются, то можно *сохранять* и *распускать* примерно одинаково. Существуют и смешанные симптомы, требующие соответствующей коррекции.

### **Овладение некоторыми методами**

Поза. Обычно начинающие могут воспользоваться позами лежа на спине и опорного сидения. Больные с повышенным *ян*, страдающие распуханием головы и головными болями могут сидеть опираясь или ровно. Когда *ци-кровь* в недостатке, налицо опущение энергии и органов, нужно заниматься лежа на спине.

Дыхание. Обычно необходимо поддерживать естественное дыхание. Можно также соединять с дыханием положение тела: обычно на вдохе внимание направляют на определенные области тела, а на выдохе повторяют «сун». При избытке энергии в грудной полости можно делать усиленный выдох. Добившиеся сокращения мышц для поднимания и опускания живота могут применять брюшное дыхание.

Область сохранения мысли. После проведения расслабления можно выбрать любую из следующих *восьми зон*. Обычно используется пупочный центр. *Бьющий родник (юнцюань)* — для страдающих недостаточностью печени и почек и *подъемом ян* вверх, сдерживающих в сердце и печени *огонь на подъеме (кан)*. *Дадунь* — если *ян* поднимается вверх, а в сердце и печени *огонь на подъеме*. *Три версты (цзусаньли)* на ноге — если циркуляция в селезенке и желудке потеряла устойчивость, живот вспучивается и возникают боли в животе. *Ворота жизни (минмэнь)* — если *ян* почек в недостатке или вообще *ян в пустоте*. *Внутренний удар (чжунчун)* — для страдающих учащенным сердцебиением. Внешние объекты подходят для тех, у кого *ян возрастает* вплоть до душевного волнения, не позволяющего успокоиться.

Методы *распускания (фан)*. Обычно сначала обращают внимание на различные зоны тела, затем обращаются к себе, повторяя «сун» (*расслабляюсь*). Если *ян* печени поднят вверх и в голове наблюдаются явные признаки болезненного состояния, можно использовать *распускание* наружу или вниз. Если *ци-кровь* в недостатке, дух-шэнь *склоняется к упадку* и тело ослабело, не следует многократно выполнять *расслабление*, а лучше выполнять *распускание* или обращать внимание на точки остановки дыхания. Когда трудно обращать внимание на точки можно сочетать это с подсчетом дыханий.

Точки сосредоточения внимания. Области *расслабления*, одновременно охваченные вниманием, должны быть большими. Обращать на них внимание нужно с легкостью: как будто думать о данной зоне и в то же время как будто не думать. Когда начинающие сколько-то подумают о зоне, а потом «отлынивают» — это естественное явление. При *расслаблении* перед сном зона должна быть достаточно большой, вплоть до работы со всем телом. Если при *расслаблении* лежа возникает сонливость, то следует принять позу опорного или ровного сидения. До и

после осуществления полного расслабления следует добавлять *динамическую работу (дунгун)*, перед которой необходимо провести хорошую подготовку.

## **6. РАБОТА ПО ВНУТРЕННЕМУ ВЗРАЩИВАНИЮ**

Работу по *внутреннему возвращению (нэйянгун)* передал Лю Дучуань [букв.: Лю Лодка для Переправы], выправил Лю Гуйчжэнь [Лю Драгоценная Жемчужина] и после обобщения в бывшем Таншаньском городском цигун-санатории и санатории в Бэйдайхэ началось распространение *нэйянгун* в качестве одного из видов *работы [гун, работы над собой]*. Методы воздействия, описанные в книге «Методы лечения работой по внутреннему возвращению» («*Нэй ян гун ляофа*»), разделяются на пять частей следующего содержания.

### **Расслабленность (сунши)**

Требуется, чтобы при подготовке к практике и в процессе работы тело и сознание находились в расслабленном состоянии.

Расслабление тела. Можно перед занятием выпить некоторое количество воды, после чего освободить кишечник и мочевой пузырь; головной убор и очки снимают, расстегивают пуговицы на воротнике и манжетах рукавов, снимают поясной ремень, подтяжку наручные часы, сознательно расслабляют

все мышцы головы, туловища, конечностей — всего тела. Со стороны практикующий должен выглядеть расслабленным и спокойным.

Расслабление сознания. После расслабления мышц различных участков всего тела сознание должно дать сигнал к подготовке к практике, чтобы после короткого промежутка времени необходимого для успокоения мыслей, приступить к занятиям.

### **Позы**

Наилучших результатов достигают, используя позы лежа на боку или ровного сидения.

### **Повторение слов**

Слова повторяют только мысленно, но не вслух. Обычно начинают с трех слогов и постепенно увеличивают длину фразы в зависимости от протекания болезни. Но желательно не претупать предела в девять слогов. Обычно используют следующие слова: «*изыци цзин*» (я спокоен), «*изыци цзин узо*» (я спокойно сижу), «*изыци цзин изо, шэньш хао*» (я спокойно сижу, тело расслаблено), «*изыци цзин изо, шэньти нэй изянкан*» (я спокойно сижу, тело может выздороветь). [Здесь «уз» произносится слитно, как один звук — звонкое «у». После «уз» следует четко различать мягкое «и» и твердое «ы».]

С дыханием слова сочетают следующим образом. При одном способе дыхания с повторения первого слога фразы начинают вдох, воспроизводя средние слога дыхание задерживают, и чем больше добавляется средних слогов, тем дольше длится задержка, а вместе с произнесением последнего слога воздух выпускают. При другом способе дыхания повторяют слова после вдоха и выдоха; закончив фразу, начинают все сначала: вдох, выдох, произнесение слов.

### **Методы дыхания**

Сознательно управляют брюшным дыханием одним из двух следующих методов.

По первому методу, также называемому *жестким (ин)* методом дыхания, дышат через нос. На вдохе кончик языка поднимают к нёбу, воздух втягивают естественно и ведут его до низа живота, что называют «*погрузить ци в дань-тянь*». На выдохе язык опускают. И так выполняют один за другим выдохи и вдохи. Используется людьми зрелого возраста при легких заболеваниях.

По второму методу, также называемому *мягким (жуань)*, дышат ртом и носом, во время вдоха естественно вводят воздух до самого низа живота, затем так же естественно выдыхают, задерживают дыхание и повторяют слова, одновременно кончик языка поднимая к верхнему нёбу. Завершив фразу, язык отпускают вниз и снова вдыхают. И далее цикл повторяют. Этот способ подходит для пациентов, ослабленных тяжелой болезнью.

Другой способ дыхания Лю Дучуань передал в 1957 году, в настоящее время он часто используется в клинической практике. Эти два способа нельзя использовать совместно или поочередно.

### **Методы хранения мысли**

*Мысли хранят в даньтянь* — в области расположенной на расстоянии 1,3 *уни* ниже пупка. Таким образом можно изгнать беспорядочные мысли сосредоточить внимание, добиться погружения в состояние глубокого покоя. После приобретения некоторого опыта проводят *ци* одновременно со вдохом по ощущению в самый низ живота. Это называют «*ци пронизывает даньтянь*».

Работа по *внутреннему возвращению* используется для лечения главным образом следующих болезней: язва, опущение желудка, послеоперационный период, хронический гастрит, хроническое воспаление кишечника

и печенц туберкулез, силикоз легких, гипертония, неврастения, нерегулярные или болезненные месячные. При этом происходит или полное выздоровление или облегчение состояния.

## 7. РАБОТА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Работу по укреплению здоровья (*цянъ яжуан гун*) дополнил Аю Драгоценная Жемчужина. Это один из методов статического *цигун*, используемый в клинической практике в Таншаньском городском *цигун* -санатории в Бэйдайхэ. Метод действия, приведенный в «Материалах по обследованию группы занимающихся *цигун*» в сентябре 1960 году, состоит в следующем.

### Позы

Сидячие позы. Одиночное скрещивание ног, двойное скрещивание ног или естественное скрещивание коленей.

Стоячие позы. По первому варианту стоят прямо и голову держат ровно. Ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, кисти слегка подогнуты и помещены перед низом живота центрами ладоней друг к другу на расстоянии 3—4 цуня<sup>5</sup>. По второму варианту кисти слегка подогнуты и помещены перед грудью, как бы обнимая шар. Остальное — как в первом варианте. По третьему варианту ступни ставят носками внутрь буквой «Л», ноги слегка согнуты в коленях и поданы вперед, кисти расположены перед грудью или животом, как бы поднося некий дар. Остальное — как в предыдущих вариантах.

### Методы дыхания

Тихое дыхание (*цзин хуси фа*): выполняется естественно, как обычное дыхание. Выдыхать и вдыхать нужно равномерно, *тонко и мягко*. Больше подходит для только начинающих заниматься и для молодых и ослабленных.

Глубокое дыхание. На основе естественного дыхания дышат немного глубже, постепенно отработывая *легкость и тонкость, глубину и долготу*, равномерность дыхания. Более подходит для страдающих запорами отсутствием аппетита, слабым пищеварением, плохим сосредоточением мыслей.

Обратное дыхание. Брюшное дыхание в сочетании с движениями обратными обычному дыханию: на вдохе живот втягивается, на выдохе расширяется.

### Хранение мысли в *даньтянь*

В процессе развития сознания сосредоточиваются на *даньтянь* (внизу живота). Нужно как бы иметь и как бы не иметь мысли нельзя дух (*цзиниэнь*) вводить в *даньтянь* с напряжением.

Целительное назначение работы по укреплению здоровья то же, что у работы по *внутреннему возвращению*.

## 8. РАБОТА СТОЯНИЕ СТОЛБОМ

Стояние столбом (*чжаньчжуан*) раньше была основной работой практикующих ушу, предназначенной для укрепления поясницы и ног, поэтому было создано много различных вариантов практики. Приведенные здесь методы собрал мастер ушу Ван Сянчжай. Раньше их называли столб вращения жизни (*яншэн чжуан*), столб хаотического первоначала (*хун юань чжуан*), и произошли они из стояния столбом в целях возвращении мысли (*ицюань*). Это один из видов статического *цигун*, при котором одновременно оказывают воздействие на тело и душу. С 1958 г. Ван Сянчжай трижды публиковал материалы, знакомящие с методом работы стояние столбом (*чжаньчжуан гун*). Применение этого метода в ряде больниц показало несомненный лечебный эффект.

### Целительное действие

Работа стояния столбом выполняется главным образом стоя, при этом корпус и конечности сохраняют определенную позу, мышцы находятся в непрерывном статическом напряжении сознание сконцентрировано. Поэтому, с одной стороны, она позволяет ЦНС (центральной нервной системе) отдыхать, а с другой,— способствует кровообращению, улучшению обмена веществ в различных системах организма. Когда ЦНС получает полный отдых, восстанавливаются ее регулирующие функции кровообращение ускоряется, метаболизм происходит интенсивнее, при этом пять плотных и шесть полых органов,



Рис. 37. Стояние столбом

<sup>5</sup> Цуни бывают двух видов: индивидуальный, зависящий от роста, в среднем равный 2см, и обычный,  $\frac{1}{30}$  м., т. е. 33,3 мм. Здесь, видимо, речь идет о втором.

четыре конечности и сто костей получают полноценное питание. Если жидкости в теле не застаиваются, то жизненно важные органы процветают и можно достичь поставленной цели — избавления от болезней и продления жизни.

## Способы стояния

Подготовительная позиция. Стопы расставлены буквой «Л» на ширину плеч, ноги сохраняют некоторый изгиб в коленях, бедра находятся в положении полуприседа, грудь подобрана ц соответственно, спина растянута, кисти скрещены на поясе, глаза мягко закрыты или полуприкрыты. В описанной позиции дышат естественно 2—3 минуты, чтобы внимание постепенно сосредоточилось, затем 3 минуты занимаются расслаблением всего тела сверху вниз, после чего выбирают один из следующих способов (рис. 37).

Поza удержания и обнимания (тибао ши). Стопы расставлены буквой «Л» на ширину плеч, подошвы полностью касаются землц чтобы на них можно было равномерно распределить нагрузку, вес всего тела помещают на пяткц ноги слегка согнуты, но колени не выходят далее носков стоп (если стоять тяжело, сгибают поменьше или вообще выпрямляют). Корпус держат прямо, руки образуют полукруг, подмышки приоткрыты, плечи слегка отведены назад, чтобы грудь была расправлена. Образующуюся позу можно назвать «пустая-подвижная-выпрям-ленная-вытянутая». Пальцы рук помещаются друг против друга на уровне чуть ниже пупка, расстояние между ними составляет примерно три кулака, центры ладоней направлены вверх, как бы обнимая большой воздушный шар. Голову держат прямо или слегка отклоняют назад. Глаза закрыты или естественно раскрыты (чаще на начальном этапе освоения), рот слегка приоткрыт. Все тело расслаблено, но расслабление не означает вялости.

Поддерживается состояние внутренней улыбки (рис. 38).

Поza поддержки и прижимания (фуань ши). Плечи слегка приподняты, пальцы разведены, немного подогнуты и направлены вперед с наклоном, обе кисти расположены перед пупком, центры ладоней направлены вниз и чуть наружу, как бы обнимая и прижимая большой воздушный шар, плавающий по воде под ветром. Остальное — как в предыдущем упражнении (рис. 39).

Поza упирания и обнимания (чэнбао ши). Руки поднимают до уровня груди плечи расслабляют, локтевые суставы немного свешивают, расстояние от кистей до груди составляет одну треть метра (10 цуней), пальцы разведены, центры ладоней направлены внутрь, как в позе обнимания шара, или наружу, как бы упираясь во что-то. Остальные требования те же, что для позы *удержания и обнимания* (рис. 40).

Поza «водораздел» (фэнь-шуй ши). Руки слегка согнуты и естественно вытянуты влево и вправо, кисти ниже пупка, пальцы разведены, центры ладоней направлены вниз, как бы разделяя воду. Остальные требования те же (рис. 41).

Поza отдыха (сюси ши).

Первый вариант. Кисти перевернуты и тыльной стороной ладоней прижаты к пояснице или засунуты в карманы верхней одежды большим пальцем наружу. Остальные требования те же.

Второй вариант. Руки подняты и согнуты; локти свисают, опираясь на поручни на высоте груди. Стопы расставлены вперед и назад на ширину четырех пальцев, передняя стопа всей подошвой касается землц задняя — только носком. Выставленную вперед ногу через какое-то время можно поменять на другую.

Третий вариант. Ягодицами слегка опираются на край стола и выполняют первый вариант позы отдыха или *позу удержания и обнимания*, или составляют ступни вместе, а пятки приподнимают, руки засовывают в карманы верхней одежды большим пальцем наружу.

Четвертый вариант. Левая кисть опирается на стол или спинку стула, правая вывернута и прижата тыльной стороной ладони к поясу. Левая стопа впередц всей подошвой касается землц стоит прямо или слегка боком, правая стопа сзади и немного согнута в колене, пятки слегка приподняты — ноги как бы идут и не идут. Голова слегка наклоняется влево (максимально на один кулак), вес тела в основном переносится на левую сторону, чтобы правая была расслаблена и свободно расправлена. **Через** какое-то время положение рук и ног сменяют.

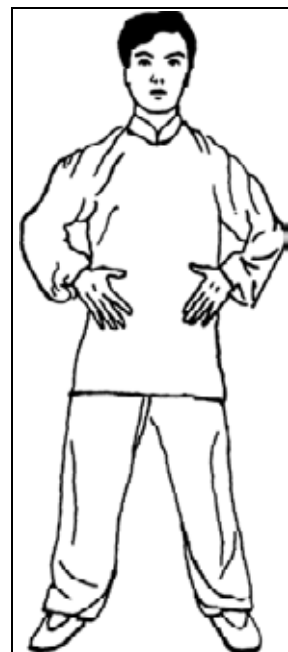


Рис. 38. Поza удержания и обнимания (тибао ши)



Рис. 39. Поza поддержки и прижимания (фуань ши)



Рис. 40. Поza упирания и обнимания (чэнбао ши)

## Важные моменты в работе стояния столбом

Ежедневно повторяют упражнение два-три раза, вначале по 10 минут, постепенно доводя примерно до 40



минут.

Если поначалу чувствуется нытье в ногах и усталость, нужно немного потерпеть. Если же в процессе *стояния столбом* начинает кружиться голова, становится плохо с сердцем, выступает пот от *пустоты*, то нужно прекратить практику, посидеть или полежать. Не нужно паниковать: это дает о себе знать недостаточное кровоснабжение мозга — через несколько минут состояние придет в норму. Однако впоследствии следует сократить продолжительность стояния. Завершив практику, можно немного походить. Если же после *стояния столбом* все тело ноет и немеет, можно сделать самомассаж конечностей или похлопывание.

Не проявляйте усиленного внимания к дыханию и сосредоточению мыслей на *даньтянь*, равно как и беспорядочные мысли лучше предоставить их свободному течению.

## Назначение в клинической практике

Главное предназначение — для случаев неврастении и гипертонии. Можно использовать при язве и артритах. Здоровые люди выполняя *стояние столбом*, существенно укрепляют организм.

## 9. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

*Шесть целительных звуков* — *сюэ кэ, ху, сы, чуй, си* — впервые упоминаются в книге Тао Хунцзина «Записки о возвращении природы и продлении жизни». Позже во многих произведениях, относящихся к древнему *цигун*, приводится их описание, а наиболее подробно — в книге жившего при династии Сунн (960—1274 гг.) Цзоу Поуаня «Тайна *ци* шести звуков, касающихся великого подъема и яшмовой оси» («*Таи шан юи чжоу лю цзи цы цзюэ*»). Первоначально операции необходимые для произнесения *шести звуков*, касались только методов статического *цигун*, где главным было развитие выдоха, но начиная с династии Мин (1368—1644 гг.), появились данные о сопровождающих движениях. Так, в книгах Гао Аяня «Восемь заметок о следовании жизни» и Ху Вэньхуаня «Важные секреты сходного строительства» («*Лэй сю яо цзюэ*») дается название, «способ из шести звуков для изгнания болезней и продления жизни», причем поясняется, что *выговаривание ртом* и *набирание носом* сопровождают соответствующие движения. В книгах, специально посвященных глазным болезням — «Тщательное рассмотрение Вашего письма» («*Шэнь ши яо хань*») и очагам в легких при туберкулезе — «Пятна снега в красной печи» («*Хун лу дянь сюэ*») говорится даже про «секрет продления жизни из шести звуков, касающихся динамической работы». Однако в современной клинической практике данный метод не сопровождают никакими движениями и используют только в статической работе, поэтому здесь движения будут описаны частично и без особых подробностей.



Рис. 41. Поза водораздел (фэньшуй ши)

## ЗАПИСИ О ДРЕВНИХ МЕТОДАХ

Записи о методе из шести звуков для изгнания болезней и продления жизни имеют следующий вид.

### Полное упражнение

- Печень: когда медленно выдыхают (*сюи*), глаза вытаращивают.  
Легкие: *ци* вдыханья (*сы*) узнают, кисти — обе подпирают [небо].  
Сердце: дыханием (*кэ*) *макушку согревают*, скрещивая наверху, кисти соединяют [при выполнении «*кэ ци*» (*согревающего выдоха ци*) кисти идут по кругу, и одна из них *подпирает* небо].  
Почки: *дуют* (*чуй*), обнимая подтянутые колени и держа голову ровно [сидят ровно, обхватив кистями колени].  
Селезенка: с выдохом-ху нужно округлить губы и *выдыхать ци* (*ху ци*).  
Три обогревателя: пребывая в тепле, лежа выполнять *си* в покое [лежать ровно на спине или на боку *ц* произноса «*си*» или «*си-си*», выпускать *ци*].

### Частное применение

Дуновение (*чуй*) на почечную у *и*. Почки — главные ворота для проникновения *болезней воды*. Страдающий подобными заболеваниями всегда ослаблен, его *ци* *истощенная*, цвет лица темный, брови сморщены, в ушах стоит звон, и все эти симптомы сопровождаются худобой. При *дуновении* направленном на почки негативная энергия изгоняется.

Согревание дыханием ( *к э* ) сердечной *ц и*. Сердце — источник беспокойств, суеты и торопливости требует *согревающего* дыхания *кэ*. Данный способ в сочетании с *пропусканием шэнь* является наилучшим. Когда в горле или во рту образуется нарыв, всегда возникает боль от воспаления, но после применения этого способа возвращаются покой и гармония.

Медленное выдыхание (*сю и*) на *ц и* печени. Печень командует *драконовым путем*, расположение которого

устанавливается по ритму сердца. Болезнь *приходит и возвращается*, ощущения — как *кислое и терпкое*, в глазах — цветные пятна, а также часто текут слезы. Когда же медленно выдыхаешь в печень, болезнь уходит, уступая духу-шэнь.

Выдыхание (*ху*) на *ц* и селезенки. *Дворец селезенки* относится к почве и определяется по пульсу *великого склада*. Когда воспаления и болезни наступают и побеждают лекарства, тогда наблюдаются расстройство желудка, дизентерия, урчание в кишечнике и жидкая рвота. Но если воспользуешься звуком *ху*, то избежишь возникновения бед.

Всхлипывание (*си*) на *три обогревателя*. Если *три обогревателя* сдались болезни — немедленно требуется *си*. Древние святые оставили поучение об исцелении самой серьезной болезни. При продолжительной болезни следует удалять *загрязнения* и *пробки* если же не воспользоваться этим способом, то другие не помогут.

## Песнь об избавлении от болезней четырех сезонов

Весной медленно выдыхают (*сюи*), ясные глаза — основа поддержки печени. Летом подходят к *согреванию дыханием* (*кэ*) — сердечный огонь самоограждается. Осенью вздыхают (*сы*), добиваясь *увлажнения металла* легких. *Почечное, дуновение* (*чуй*) лишь требует покоя в сезон *кань* [зимой]. *Три обогревателя* и всхлипывание (*си*) — уйдут беспокойство и жар. Если все четыре сезона *растягивать* выдох, то селезенка будет хорошо *переваривать пищу*. Особо опасайся издавать звук *а* также воспринимать [негативную энергию] ртом и ушами. Такая работа особенно плодотворна, сохраняет *дух-шэнь* и *пилюлю бессмертия*.

## ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ

*Дуновение* (*чуй*) и почкц *согревание дыханием* (*кэ*) и сердце, медленное выдыхание (*сюи*) и печень, вздыхание (*сы*) и легкие, выдыхание (*ху*) и се-

лезенка, всхлипывание (*си*) и *три обогревателя* или желчный пузырь — это сочетание *шести целительных звуков* и внутренних органов. Хотя болезни которым подвержены плотные органы, выше уже описаны, однако фактически этим методом пользуются преимущественно при болезнях *избытка*, а именно: когда для телосложения и патологических функций пациента характерны избыточность, прочность, расцвет сил. В связи с этим в Минскую династию Гун Цзюйчжун в книге «Пятна снега в красной печи» указывал: «Согревание дыханием (*кэ*) проходит в сердце; медленное выдыхание (*сюи*) проникает в печень, изгоняет из канала печени всю теплом собранную *ци*; дуновение (*чуй*) проникает в почкц изгоняет из почек всю *ци* пустоты и тепла; вздыхание (*сы*) проникает в легкие, изгоняет из легочной обители всю скопившуюся у *и*; выдыхание (*ху*) проникает в селезенку, изгоняет из обители селезенки все мутные *ци*; всхлипывание (*си*) проникает в желчный пузырь, изгоняет из него всю заготовившуюся *ци* тепла».

Это все заболевания *избытка*, поэтому выдохи для них эффективны. Но среди пациентов немало таких, у которых в *пустоту* вклинена *полнота*, в *полноте* присутствует *пустота*, *верх полный* — *низ пустой*, *низ полный* — *верх пустой* и т. п. Поэтому на занятиях нельзя требовать слишком продолжительных усилий, нужно следовать указанному в книге «Общие записки о священной помощи» («*Шэнь цзи у, зун лу*») принципу: «болезнь прекратилась — остановись».

Болезни *полноты* для каждого из *шести звуков* и связанные с ними *плотные* и *полые* органы, в основном, следующие.

Медленное выдыхание (*сюи*): главное — печень, относится к стихии *дерево*. Болезни *полноты*: головная боль, покраснение глаз, боль в боку, гневливость.

Согревание дыханием (*кэ*): главное — сердце, относится к стихии «огонь». Болезни *полноты*: возникновение нарывов во рту и на языке, беспокойство на сердце, бессонница.

Выдыхание (*ху*): главное — селезенка, относится к стихии *почва* (*земля*). Болезни *полноты*: в полости живота ощущается вспучивание и давление, пища накапливается, не перевариваясь.

Вздыхание (*сы*): главное — легкие, относятся к стихии *металл*. Болезни *полноты*: обилие мокроты, препятствующей проходу воздуха, сухость во рту, боль в горле.

*Дуновение* (*чуй*): главное — почкц относятся к стихии *вола*. Почечные болезни проявляются главным образом в виде чрезмерной *пустоты*, поэтому данный звук не следует использовать в отдельности.

Всхлипывание (*си*): главное — *три обогревателя*. Болезни *полноты*: пучение живота, непрохождение мочи и кала.

## Методы воздействия

Цзоу Пуань относительно подготовительной работы указывает: «Постучи зубами 36 раз и закрепи дух-шэнь, сначала приведи в движение рот и в середине взмути слюну, пополощи ею рот до 200—300 раз, после чего во рту образуется чистая вода, тогда наклони голову влево и проглоти ее, проведи сознание вниз, затем ощути плескание до промежутка живота». Таким образом, до выполнения *шести звуков* нужно выполнить относящиеся к динамической работе постукивание зубамц *взмутить море*, проглотить слюну [см. гл. V].

Относительно метода дыхания, Цзоу Пуань указывает: «Опускают голову, открывают рот и произносят слово *кэ*, чтобы выпустить находящуюся в сердце ядовитую *ци*. Во время произнесения уши не должны слышать звук; услышал — значит, *ци* грубая, она обратно поражает *ци* сердца. Окончил произносить — голова опущена, рот закрыт, носом потихоньку вдыхаешь чистую *ци* Неба и Землц чтобы восполнить *ци* сердца. Во время дыхания

уши тоже не должны слышать звук вдоха, услышал — значит, *ци* грубая, снова поражает *ци* сердца». Таким образом, ртом выдыхают, а носом вдыхают *ци*, в то же время, произносится звук, вдох после выдоха возвращается как одно дыхание. Когда произносят звук, а также выдыхают и вдыхают *ци*, нужно, чтобы не было слышно ни звука. Так для каждого из шести звуков.

## Клиническое использование

Цзоу Пуань считает, что каждый *целительный*, звук нужно повторять шесть раз, причем  $6 \times 6 = 36$ , что составляет *малый небесный круг*. Затем, в зависимости от того, в каком *плотном* или *полном* органе поселилась болезнь, произносят два звука, относящихся к ним, по 18 раз каждый, вместе тоже 36 раз, а всего будет 72 раза. Таков *средний небесный круг*. После этого снова произносят шесть звуков, каждый по шесть раз, так что всего получается 108 раз и составляет *большой небесный круг*. Если болезнь тяжелая, нужно еще добавить. Кроме того, в книге «Тысяча золотых важных рецептов для экстренной помощи» есть еще подразделение на *большой выдох* (*да ху*) и *тонкий выдох* (*си ху*). Лю Ваньсу в книге «Сувэнь и скрытые механизмы-формулы источников болезней» («*Сувэнь сюань цзи юань бин ши*») указывает, что можно поступать следующим образом: «Поскольку существуют шесть *ци*, относящихся к плотным и полым органам, то в случае полноты следует вести звук, изменяющий ее основу, и послаблять ее, а в случае пустоты вести звук, безусловно наполняющий, и восполнять ее».

Согласно опыту древних и клинической практике, *шесть целительных звуков* можно использовать следующим образом.

Метод общего лечения пяти плотных органов. Следуя общему порядку звуков (*суй*, *кэ*, *ху*, *си*, *чуй*, *си*), каждый произносят по 6 раз, причем выдох и вдох по длине одинаковы. Это базовый, общий метод.

Метод лечения плотных органов в зависимости от болезни. Используют звук, относящийся к конкретному пораженному органу. Например, для *уд* печенц огня печенц *ян* печени произносят слово *сюи* (медленное выдыхание) от 12 до 36 раз, причем выдох длинный, а вдох короткий.

Метод раздельного лечения холода (*хань*) и *жара* (*жэ*). Если болезненное состояние четко идентифицируется по признаку холода или *жара*, то в случае симптома жара можно произносить звук «кэ» (*согревание дыханием*), а в случае симптома холода — звук «чуй» (*дуновение*), каждый от 12 до 36 раз.

Метод изгнания одного и преодоления другого. Базируется на *принципе превосходства плотных* и *полых органов по пяти стихиям*. Произносится звук органа, *управляющего* органом, пораженным болезнью. Например, болезнь *селезенки-желудка с рвотой закишей жидкостью* означает, что печень — *дерево в расцвете преодолевает почву* [*земля* — стихия желудка], и чтобы ослабить *ци* печенц нужно произносить звук «си» (*вздыхание*) 12—36 раз.

Метод одновременного изгнания источника болезни и порожденных последствий. Базируется на *принципе взаимного порождения органов по пяти стихиям*. Звук относящиеся как к *органу-матери* так и к *органу-ребенку*, произносят вместе. Например, *печень-дерево* может породить *сердце-огонь*, и когда видят, что *сердце-огонь процветает*, то повторяют два звука: *си* (*всхлипывание*) и *кэ* (*согревание дыханием*), каждый 12—36 раз, с намерением, собрав на *дне котла*, извлечь хворь.

## МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ

*Шесть целительных* звуков можно выполнять отдельным комплексом или в сочетании с другой статической работой. Можно также произносить отдельные звуки например, только *си* или только *ху* и т. д.

В книге «Введение в медицину» («*Исюэ жумэнь*») указывается: «Что касается *ци* шести звуков, то хотя с их помощью можно выпустить и рассеять внешнюю вредоносность, однако в случае внутренней пустоты и наличия пота избегайте их применения». При болезнях *пустоты* настоятельно рекомендуется не использовать этот метод. Если в процессе занятий выступает пот от *пустоты*, наступает тахикардия и головокружение, то нужно немедленно прекращать упражнение.

Поза. Допустимы ровное сидение или естественное стояние.

Время. Древние разделяли сутки на шесть *янских* и шесть *иньских* часов [каждый равен двум обычным: с полуночи до полудня — *янские*, с полудня до полуночи — *иньские*], однако не следует слишком уделять этому внимания. Обычно занимаются во время шести *янских* часов. Можно также до обеда провести главное занятие, а после обеда — вспомогательное. До обеда обращаются лицом к востоку, после обеда — к югу. Занимаются 1—2 раза в день.

## 10. РАБОТА С СОЗНАНИЕМ И ЦИ (ИЦИГУН)

Считается, что такой подход к практике возник в Сунскую династию (960—1279 гг.), но доказать это невозможно. Мастер из г. Тяньцзинь, Ван Чжулин, в 1931 году написал книгу «Подробные пояснения к работе с сознанием и ци» («*И ци гун сян узе*»), где он приводит метод работы с этим комплексом. Ван указывал, что в данном случае *уплотняют ци*, образуя *шар*, и проводят его в какое-либо место. Вся работа продлевается мысленно, поэтому ее и называют «работой с сознанием и *ци*». Следовательно, это метод статического *цигун*, ведь главное в этом комплексе — мышление.

Практикующие должны, вставая по утрам, еще не умывшись и не причесавшись, прежде всего, слегка

подсоленной водой прополоскать рот и удалить находящуюся там *грязную* ци. Затем с прямой спиной садятся на низкий стул. Не нужно принимать горделивую осанку — поза должна быть естественной. Туловище, бедра, голени выпрямлены ровно, пятки слегка сведены внутрь. Глаза закрыты, сублимируя дух-шэнь; кисти скрещены и помещены на «*море ци*» (*цихай*). Закрыв рот, трижды выдыхают и вдыхают носом. Открывают глаза и смотрят вдаль. Кончик языка слегка касается верхнего нёба. Единым волевым актом сублимируют дух-шэнь, силой подавляют беспорядочное мышление ц опираясь на *пустоту*, строят целостное мышление. Нужно, чтобы окружающая тело *ци собралась и сконцентрировалась в сердце, сформировавшись в шарик*, после чего его последовательно проводят (1) из сердца, как из исходной точки (2) вверх к горлу, (3) к нёбу, (4) к *центру человека* [точка *жэньчжун* под носом], (5) ровно по носу, (6) к *небесному флигелю* (*тяньтин*), (7) к макушке (*наодин*), (8) поворачивают к затылку (*наохоу*), (9) потихоньку опускают к *позвоночному мосту* (позвоночнику), (10) к *точке выздоровления поясницы* [яошусюэ у основания копчика, v02], (11) вниз до конца копчика, (12) вперед к основанию почек (шэньгэнь), (13) влево до внешней стороны левого бедра, (14) вниз до внешней стороны левой голени (15) до подъема левой стопы, (16) до большого пальца левой стопы, (17) до второго пальца левой стопы, (18) до третьего пальца левой стопы, (19) до четвертого пальца левой стопы, (20) до пятого пальца левой стопы, (21) преломляется к центру левой стопы, (22) идет вверх к внутренней стороне левой стопы, (23) к внутренней стороне левого бедра, (24) вверх к *точке закрытый круг* [гуаньюань, УС 4 на переднесрединном канале внизу живота], (25) вправо к внешней стороне правого бедра, (26) вниз к внешней стороне правой голени (27) к верхней части правой стопы, (28) к большому пальцу правой стопы, (29) ко второму пальцу правой стопы, (30) к третьему пальцу правой стопы, (31) к четвертому пальцу правой стопы, (32) к пятому пальцу правой стопы, (33) преломляется к центру правой стопы, (34) идет вверх к внутренней стороне правой голени (35) к внутренней стороне правого бедра, (36) к *точке море ци* [*цихай*, \K6, примерно на два пальца ниже пупка на переднесрединном меридиане], (37) к левому соску, (38) влево к внешней стороне левого плеча, (39) вниз к внешней стороне левого запястья, (40) к тыльной стороне левой ладони (41) к большому пальцу левой Кисти (42) к указательному пальцу левой Кисти (43) к среднему пальцу левой Кисти (44) к безымянному пальцу левой Кисти (45) к мизинцу левой Кисти (46) к центру левой ладони (47) вверх к внутренней стороне левого запястья, (48) к внутренней стороне левого плеча, (49) к полости желудка, (50) к правому соску, (51) вправо к внешней стороне правого запястья, (52) к тыльной стороне правой ладони (53) к большому пальцу правой Кисти (54) к указательному пальцу правой Кисти (55) к среднему пальцу правой Кисти (56) к безымянному пальцу правой Кисти (57) к мизинцу правой Кисти (58) к центру правой ладони (59) вверх к внутренней стороне правого запястья, (60) к внутренней стороне правого плеча, (61) к *точке ляньюань* [УС23 на переднесрединном канале посередине горла], (62) к *точке чэнцзянь* [УС24 под нижней губой], (63) к центру языка и (64) прямо возвращается в область сердца.

При этом рот полон слюны, которую ни в коем случае не проглатывают, язык держат ровно, постукивают зубами 36 раз, и когда слюна превращается в пену, проглатывают ее одним глотком, потом закрывают рот и трижды выдыхают и вдыхают носом. Немного задерживаются, затем встают и свесив кисти вниз, делают от семи до ста неспешных шагов вперед и возвращаются. Для завершения работы требуется примерно 10 минут. Каждое утро выполняют комплекс только один раз. Данный метод можно использовать для лечения таких хронических заболеваний, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, неврастения, бессонница, эпилепсия, гипертония.

## 11. МЕТОД ИНЬ ШИЦЗЫ ТИХОГО СИДЕНИЯ

Книга Цзян Вэйцзяо «Метод инь шицзы тихого сидения» («*Инь шицзы цзин-изо фа*») впервые была издана в 1914 году, а переиздана в 1917 году. В 1918 году вышла книга «Метод *инь шицзы* тихого сидения с дополнениями». Как говорит сам Цзян Вэйцзяо, обе эти книги переиздавались десятки раз и очевидно, в то время были распространены довольно широко. В 1954 году в г. Сянгане (Гонконге) появилась еще одна книга — «Разговор о здравоохранительных исследованиях метода *инь шицзы* тихого сидения». В мае 1956 года Шанхайское издательство «Вэйшэн» («Здравоохранение») выпустило книгу «Китайские методы дыхания, успокоения и взращивания жизни». В конце 1957 года в г. Сянгане появилась его небольшая брошюра: «Медитация в миру» («*Ши цзянь чэнь*»). Кроме того, г-н Цзян на дому и по переписке обучал методам тихого сидения (рис. 42).

Сам г-н Цзян в детстве много болел, в молодости также страдал легочными заболеваниями и по приложению «Без лекарств: начальная подготовка» («У яо юань уюань») к книге «Пояснения к сборнику медицинских рецептов» овладел методами *малого небесного круга*. В зрелом возрасте перешел на занятия *гунфу* [работа над собой] по буддийской школе: сначала овладел методами медитации школы «Небесная площадка» (*тяньтаи*), потом действовал согласно «Тайной школе» (*мицзун*), которая относится к наиболее мистически окрашенным направлениям в буддийском учении. Распространившись в Японии она получила название «Восточная тайна»

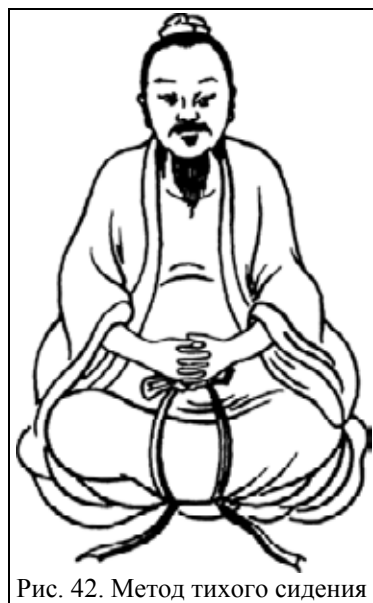


Рис. 42. Метод тихого сидения



(дунми по-китайски домишу по-японски), а в Тибете — «Тибетская тайна» (узанми по-китайски). Г-н Цзян занимался практикой в системе Тибетской тайны, включавшей *порядок восемнадцати путей, метод открытия макушки большую ручную печать (большую мудра) и метод тонкого сохранения многих богатств в палате.*

В методах «Тибетской тайны» мистическая окраска слишком существенна, а методы медитации можно посмотреть в последней главе. В данной главе методы *инь шицзы — тихого сидения* — эти два момента не включают.

## **Положение: выпрямление тела**

Управление телом перед сидением. Человек, желающий приступить к *тихому сидению*, прекращает движение вперед или назад. Должно быть совершенно ясно, что недопустимы грубые действия: если действия грубы, то *ци* тоже, соответственно, *грубеет*. Когда мысли блуждают, войти в покой очень трудно. Поэтому перед сидением нужно все предварительно отрегулировать.

Управление телом во время сидения. Усевшись на кровать или специальный табурет, нужно расправить одежду, распустить пояс и принять удобное положение. Сначала ставят ноги на пол или садятся в позу лотоса или полулотоса; можно сесть, свободно скрестив ноги. Далее следует установить руки: тыльную сторону правой ладони кладут на левую ладонь, прикладывают к низу живота и мягко помещают на ноги (рис. 42). Потом следует покачаться всем телом влево-вправо 7—8 раз для выпрямления позвоночника. Голову с шеей тоже нужно вытянуть по вертикали так чтобы нос и пупок были на одной прямой, не опускать и не запрокидывать голову. Открыв рот, выдохнуть находящуюся в животе *грязную ци*. Далее язык прижимают к верхнему небу, рот и носом медленно втягивают чистый воздух 3—7 раз, затем рот закрывают, губы и зубы соединяют, а язык остается прижатым к верхнему небу. Наконец, тихонько закрывают глаза и сидят ровно. Если после долгого сидения ощущается, что корпус отклоняется в сторону или сгибается, нужно своевременно мягко выпрямить его.

Управление телом после с и д е н и я. После завершения практики следует открыть рот и выдохнуть *ци* более десяти раз, чтобы излишнее тепло в теле рассеялось наружу. Потом медленно-медленно покачивают всем телом, двигают плечами и лопатками головой и шеей, плавно расслабляют кисти и стопы. Затем обратные стороны больших пальцев трут друг о друга до образования тепла и проглаживают ими веки закрывают глаза и растирают боковые поверхности носа. После этого трут ладони друг о друга до разогревания и потирают ими уши голову по бокам, грудь, живот, спину, руки ног заканчивая в центрах ступней. Подождав, пока пот высохнет, можно делать произвольные движения.

## **Дыхание: налаживание выдохов и вдохов**

Управление дыханием перед сидением. В обычное время нужно следить, чтобы дыхание было носовым, — *грубое* и *поверхностное* недопустимо, дыхание нужно от горла и груди постепенно доводить до самого низа живота.

Управление дыханием во время с и д е н и я. Когдаходишь в сидение не наладив дыхания, сердце остается *неустойчивым*, поэтому следует добиваться крайне мягких и легких выдохов и вдохов, *равномерных и долгих*. Можно также воспользоваться методом подсчета дыхательных циклов (считать выдохи или вдохи), считая с одного до десяти а затем начинать сначала. Если не удастся досчитать до десяти отвлекаясь на посторонние мысли и сбиваясь со счета, тогда снова возвращаются к началу. Повторяют процесс неоднократно, постепенно осваивая и ненавязчиво налаживая дыхание.

Управление дыханием после сидения. Завершив сидение, открывают рот и выдыхают *ци*. Ожидают, пока температура тела понизится и возвратится к норме — только тогда можно совершать произвольные движения.

## **Сердце: смягчение беспорядочного сердцебиения**

Управление сердцем (душой) перед сидением. Обычно ситуация определяется следующим образом: одно слово — одно движение. В общем, сердечные помыслы следует помещать в полость тела, не позволяя им рассеиваться вовне. При длительном естественном сохранении легко добиться смягчения работы сердца.

Управление сердцем во время сидения. При вхождении в состояние покоя на пути практикующего возникают два вида явлений. Первое — *всяческая путаница в сердце*, так что поддержание [*сосредоточения мыслей на одном*] оказывается нестабильным. Второе — сонливость, поскольку успокоившись легко погружаются в сон. Начиная изучать сидение, страдая рассеянием и беспорядком в мыслях, при излишнем усердии по мере уменьшения хаотичности в мышлении впадают в сонливость. Для собирания разбросанных помыслов следует отпустить *поток сознания* в целом, не обращать внимания ни на что, *привлечь сердце к одной думе и хранить мысль внизу живота* — тогда можно естественным образом постепенно успокоиться и обрести устойчивость. Для противостояния погружению в сон можно поднять сознание (*инянь*) путем сосредоточения внимания на кончике носа, чтобы *воспрянуть духом (цзинишэнь)*. Можно также воспользоваться методом подсчета дыхательных циклов, чтобы сердце и дыхание друг на друга *опирались*, тогда удастся избежать как рассеянности так и погружения в сон.

Управление сердцем после сидения. Завершив практику, нужно своевременно позаботиться, чтобы снова не появились смутные идеи и путанные мысли.

Описанные выше три направления управления — телом, дыханием и сердцем — фактически используются одновременно и только для удобства разъяснения приведены здесь как три отдельные темы.

Когда в практике достигают определенной ступени *даньтянь* (*поле киновари*) выделяет тепло, как кипящая вода, и немного движется, а кроме того, появляются интенсивные вибрации; бывает, что *горячая ци* одним духом ударяет в копчик и сначала пройдя через него, поднимается к *заставе сжимающие хребет* (*цзя цзи гуань*). Когда она пройдет обе заставы [первая — копчик], нужно проявить упорство и использовать работу без перерывов — тогда можно пробить *заставу яшмовая подушка* (*юйчжэнь*). Таким образом, одним потоком *горячая ци* идет по спине вверх, разворачивается поверх макушки головы, по лицу опускается к носу и рту, разделившись на два потока, опускается вниз, достигая горла, снова смешивается и от груди опускается к *даньтянь*. Таким образом всякий раз входят в сидение, и поток *ци* вращается в указанном направлении. Путь от копчика до верхней губы называют каналом *управления* (*думай*), а от нижней губы до точки *слияние инь* [хуэймнь в промежности] — каналом *действия* (*жэньмай*). В зародышевый период каналы *жэнь* и *ду* соединены в один круг, но сразу после рождения сверху происходит разрыв в полости рта, а снизу — в отверстии ануса. Путем практики добиваются возврата к взаимосвязи обоих каналов, как это было в зародышевый период.

Кроме названных двух чудесных каналов существует *опоясывающий* канал (*даймаи*), идущий вокруг пояса, и когда практикующий доходит до определенной ступени становится возможным вращение энергии вокруг пояса. Например, влево и вправо вращают по 36 раз, соблюдая закономерность. Также есть *пронизывающий* канал (*чунмаи*), *иньский пятчный* (*иньбуяомаи*), *ян-ский пятчный* (*яняомаи*), *иньский поддерживающий* (*иньвэй*), *янский поддерживающий* (*янвэй*) — всего *восемь каналов чудесного прохождения*. Обычно все они *закрываются* и *непроходимы*, и только в процессе практики можно пробить их. Когда *восемь каналов проходимы полностью*, что называют «четыре прохождения, восемь достижений», по всему телу *ци* и кровь текут и проходят без препятствий, и болезням неоткуда взяться.

## 12. МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ

При династии Мин (1368—1644 гг.) Ху Вэньхуань, ученый с многогранным талантом, написал книгу «Важные секреты многих построений», из которой один отрывок, посвященный работе с *малым небесным кругом*, был включен в начале династии Цин (1644—1911 гг.) Ван Жэньанем в главу «Без лекарств: первоначальное равновесие» книги «Пояснения к сборнику медицинских рецептов» («И фан цзи узе»). Цзян Вэйцзяо в своей ранней книге «Методы *инь шицзы* тихого

сидения» приводит его метод *тихого сидения*. Начиная с описания *малого небесного круга* в «Пояснениях к сборнику медицинских рецептов», существует такой способ *работы над собой* (*гунфу*), который состоит в следующем.

Сначала нужно *остановить* мышление, успокоить тело и сердце, сесть лицом к востоку, скрестив ноги (ровное сидение тоже допустимо), дышать плавно и спокойно, сложить руки в мудру *самадхи* (подогнуть безымянный палец, а правую ладонь поместить на левую) и поместить ее под пупок. Постучав зубами 36 раз, чтобы собрать тело и дух-шэнь, *красный дракон взбаламучивает море внутри и снаружи* 36 раз [красный дракон — язык, *внутри и снаружи* — зубов], причем глаза вращаются вслед за языком, после чего язык упирается в небо.

*Успокаивают* сердце и считают дыхательные циклы; завершив *небесный круг* на числе 360, ожидают полноты *священной воды* (*шэньшуй*), полощут рот слюной несколько раз, пользуются *заклинанием* из *четырех слов* (*цо* — *брать в щепоть*, *ди* — *достигать*, *би* — *закрывать*, *си* — *вдыхать*). Сжимая, поднимают *путь по ущелью* [гудао — между ягодицами], языком касаются верхнего неба, глаза закрывают и смотрят вверх, нос вдыхает не выдыхая. От канала *действия* (*жэньмай*) поджимают *путь по ущелью* до копчика, перемещают и подают с помощью мысли, постепенно поднимают и сдавливают *среднюю заставу* (*чжунгуань*), постепенно ускоряют, закрывают *глаза* и смотрят вверх, носом вдыхают без выдоха, сталкиваются с *яшмовой подушкой* (косточкой позади шеи), кидают сдержанный взгляд вперед, прямо поворачивают *куньлунь* (макушку), обратно опускают «*сорочий мост*» (язык), отделяют слюну и подают вниз в *многоэтажное здание* (*чунлоу* — горло), вводят во *дворец гексаграммы ли* (сердце) и достигают *моря ци* дворца гексаграммы *кань* (*даньтянь*), немного задерживаются, и снова используют предыдущий метод. Весь процесс без перерыва повторяют трижды. Слюну во рту проглатывают, разделив на три доли так, что *вода небесной реки течет назад*.

При кратковременном *тихом сидении* обеими руками потирают *даньтянь* до 108 раз, захватывая пупок. Когда опускают руки пупок прикрывают одеждой, чтобы не продуло. Древние говорили: *взрачивая*, добиваются, чтобы *даньтянь* и пупок были в тепле и жире, это истинный *тонкий метод* древних отшельников. Далее обратные стороны больших пальцев трут до тепла, поглаживают глаза 14 раз — изгоняют огонь сердца, разглаживают нос 36 раз — смачивают легкие, трут уши 14 раз — пополняют почки разглаживают лицо 14 раз — оздоравливают селезенку. Двумя руками затыкают уши — *звучит небесный барабан*, потихоньку поднимают руки — обращаются к Небу с приветствием. Весь процесс без перерыва повторяют трижды. Постепенно *согревающим дыханием* (*кэ*) выбрасывают *грязную ци* изо рта 4—5 раз и набирают чистую *ци*. Двумя руками обнимают плечи и вращают суставам сдвигая костцы несколько раз. Потирают заставу *яшмовая подушка* до 24 раз. Потирают поясницу до 108 раз и центры ступней до 108 раз каждый.

*Малый небесный круг* первоначально был составной частью техники *внутренней киновари (нэйдань)* в даосизме (подробнее см. в приложении). Однако следует подчеркнуть, что для освоения данной методики необходимо разыскать опытного учителя для получения конкретного руководства по системе *цигун*. Заниматься самостоятельно, вслепую, не следует.

## 13. ЗАКЛИНАНИЕ СУ ДУНПО ПО ВЗРАЩЕНИЮ ЖИЗНИ

Писатель Северосунской династии Су Ши (1037—1101 гг.) по имени Цзыч-жань, прозванный *Отшельником с Восточного Склона (Дунпо Цзюйши)*, в совершенстве владел техниками *изгнания и набирания (туна)*, *ведения и привлечения (даоинь)*. Он был современником Чжан Бодуаня, основателя даосских техник *внутренней киноварц большого и малого небесных кругов*, хотя и принадлежал к следующему поколению. Однако когда Су покинул этот мир, книга Чжана «Главы об осознании истины» («У чжэнь пянь»), где описывается техника *внутренней киноварц* еще не получила широкого распространения. Поэтому, хотя Су Дунпо и говорит об известных в его время «свинце и ртути дракона и тигра», влияние его рекомендаций еще не было существенным.

Су Дунпо написал письмо к Чжан Аньдао, в котором ознакомил его с *таинной возвращением жизни* представляя эпохи Тан и Сун (до распространения техники *внутренней киновари*), и с методом статического *цигун*, при котором смотрят внутрь *закрытыми глазами вводят сердце в даньтянь*, регулируют дыхание и полощут рот слюной. Далее приведены некоторые примеры.

Каждый день после часа ребенка<sup>6</sup> (с третьей стражи и трех-четырёх ударов колокола до пятой стражи) следует сесть, расправив одежду (можно на кровать, подстелив одеяло), лицо обратить к востоку или югу и скрестить ноги. Постучать зубами 36 раз, руки сжать *плотно (вогу — большие пальцы загнуты на складки указательных пальцев или все четыре пальца обхватывают большой палец, кисти упираются в промежуток между поясницей и животом)*. Дыхание *закрытое (биси — важная деталь даосской практики: сначала нужно закрыть глаза и отойти от забот, смести и уничтожить беспорядочные размышления, чтобы сердце вернулось к первоначальной пустоте и никакие мысли не возникали. Почувствовав, что выходящее и входящее дыхание стало равномерным и очень тонким, запирают рот и нос, не позволяя ци выходить)*. Внутренним взором смотрят на *пять плотных органов*: легкие *белые*, печень *сине-зеленая*, селезенка *желтая*, сердце *красное*, почки *черные* (для удобства схему типа яньлоцзы вешают на стену — тогда в памяти отложатся формы *пяти плотных и шести полых* внутренних органов — рис. 43).

Затем представляют в сердце яркий огонь, и проникающий свет вводят в поле *киновари (даньтянь под пупком)*. Ожидают, пока живот заполнится *ци до предела*, тогда потихоньку выпускают *ци* [т. е. выдыхают], следя, чтобы при этом не слышался звук. Сделав равномерный выдох, языком поворачивать возле зубов, внутри и снаружи пополоскать рот слюной (при насморке тоже следует это сделать, не обращая внимания на солёность, поскольку при длительном полоскании возникает естественная сладость, это и есть *истинная ци*), но не

проглатывать ее. Снова трижды повторяют указанные действия: *закрыв* дыхание смотрят внутрь, *вводят сердце в даньтянь*, регулируют дыхание и полощат слюной. Когда рот наполнится слюнной жидкостью, наклоняют голову и проглатывают ее, посредством *ци* проводя в *даньтянь*. Используя осознание, нужно *очищаться от злобы*. Пусть слюна и *ци* издадут звуки «гу-гу», проходя в *даньтянь*. Снова делают все сначала по описанному выше методу. Всего получают девять закрытых дыханий и три глотания — тогда прекращают. После этого левой рукой растирают центры ступней (точки *бьющий родник — юнуоань*), наверху достигают *макушечных ворот (динмэнь, в этом состоит тонкость заклинания ци)* и в позволяют теплу проникнуть промежуток между поясом и позвоночником под пупком, потихоньку потирая (если немного выступит пот — не помеха, однако не следует часто и тяжело дышать). Затем двумя руками поглаживают глаза, лицо, уще шею до полного разогрева, тогда *надавливают (ань)* и *покручивают (не)* переносицу слева и справа до 5—7 раз,

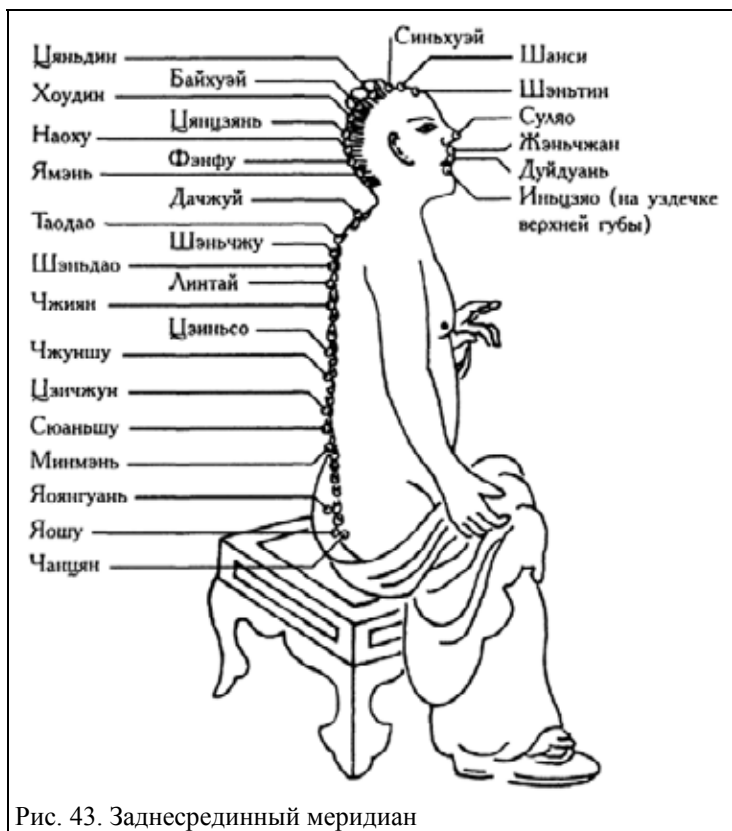


Рис. 43. Заднесрединный меридиан

<sup>6</sup> Час ребенка (цзы ши) — с 23 до 1 часа по нашему времени.

*расчесывают волосы более 100 раз, рассеивая и выпуская, ложатся и хорошо спят, пока небо не посветлеет.*

Практикуя этот метод, Су Дунпо достиг понимания следующего: «Эффект поначалу не очень ощутим, однако спустя более ста дней, когда работу и практику невозможно измерить, получают стократную пользу по сравнению с приемом лекарств... Вышеизложенный метод очень прост, но только при постоянстве и длительности без перерывов, происходит глубокая проработка. Если попробуешь провести работу хотя бы двадцать дней — дух преобразуется, под пупком ощущается реальное тепло, поясница и ноги становятся легкими и подвижными, лицо и глаза начинают светиться, и все это долго-долго не проходит».

## ГЛАВА IV БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ ЦИКЛЫ

---

Вращение ци по большому и малому небесным кругам — основной практический метод в китайском даосизме. Следуя вниманием по малому небесному кругу (сяо чжоутянь), проходят три заставы каналов действия и управления (жэньмай, думай), а при работе с большим небесным кругом — восемь каналов чудесного прохождения. Методы этого комплекса имеют общее название техника внутренней киновари (нэй-даныиу). Источники восходят к глубокой древности но особенно существенным оказалось распространение при династиях Сун и Юань (X— XIV вв.) и позже, когда многие даосы писали книги передавали опыт ученикам, изучали и практиковали. Великий знаток лекарственных составов Ли Шичжэнь, живший при династии Мин (1368—1644 гг.), тоже подвергся этому влиянию и в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» приводит соответствующие описания.

В наши дни тоже в обществе есть люди практикующие эти методы. Среди изданий, вышедших после Освобождения (1949 г.), можно выделить книгу пекинца Цинь Чжунсаня «Цигун-терапия и сохранение здоровья», где отмечается, что «малый небесный круг представляет собой кольцо инь-ян», и рассказывается про «единый большой небесный круг». Позже эти методы преподавались в группе по подготовке инструкторов цигун среди служащих и рабочих Пекина. Некоторые относят их к одному из трех направлений в китайском цигун. Конечно, есть немало людей, отрицающих полезность данных методов. Так, Ли Личжи считает, что «...эта пустая легенда, не имеющая никакой научной основы, ...может вызвать психические нарушения, при которых ци „ударяет в голову“, и прочие болезни распространенные среди практикующих». Однако методы все же расходятся по стране.

С одной стороны, их рассматривают как непередаваемую тайну и считают, что нельзя обнародовать «истину», а с другой стороны, расхваливают как тонкий метод, выше которого ничего не существует. В результате одни обращаются ко всем мастерам с просьбой научить их этим техникам, требуя «твердого подтверждения», другие же жадно внимают и не знают, верить или не верить. Есть и такие, что слепо нацелены на результаты. Чтобы ознакомить читателя с методами большого и малого небесных кругов относительно безопасно и просто, ниже представлена авторская концепция саморегуляции (гунфу).

### 1. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ МЕТОДОВ РАБОТЫ С БОЛЬШОМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ

Ранее этими методами владели правящие слои с целью достижения долгой жизни без старения, ставя целью «просветлеть и вознестись на небо». Из истории Китая известно, что желание «окрылиться и стать святым» прошло три этапа.

Первый этап: попытки удостоиться эликсира бессмертия от духовных святых. В эпохи Весны и осени и Воюющих царств в расположенных у моря царствах Янь и Ци, возникло и получило широкое распространение представление о святых отшельниках (шэньсянях), знавших удивительные способы и особую технику, которых называли «фанши». Они призывали отправиться в море искать эликсир бессмертия. И хотя правители этих царств потратили много людских и материальных ресурсов, приглашали немало знаменитых *ведающих направлениями (фанши)*, но в итоге ничего не получили и не сумели достичь цели. В книге Гу Сеганя «Ведающие направлениями и конфуцианцы (времен династий) Цинь и Хань» рассказывается, как ханьский правитель Уди (140—86 гг. до н. э.) добивался святости пятьдесят лет, использовал многих *ведающих направлениями* и некоторых казнил, даже дочь выдал замуж за одного из них, но так и не получил эликсира бессмертия. Ради этой цели Уди построил в пруду Слияния в Гармонии на северной стороне дворца Установления Печати несколько островов и назвал их Пэнлай, Фанчжан, Инчжоу, где лишь предавались пустым мечтам. Только в поздние годы он, образумившись, сказал: «Разве под небом существуют святые люди? Только регулярным питанием да приемом лекарств можно облегчить болезни — и это все».

Второй этап: *выплавление бессмертной, жизни* — золотой пилюль или киновари (*цзиньдань*). Именно в то время, когда ханьский Уди мечтал отправиться к духовным святым за святым эликсиром, знаменитый *ведающий направлениями* Ли Шаоцзюнь предложил комплексную технику *выплавления пилюль* о чем существует запись в





## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

### 7. Спокойный

Запечатанный (Нин Фэн-цзы) Он же «истинный человек, стремительный, как дракон». Истинный человек, идеальный человек, без недостатков, грехов, такой, каким он должен быть. Сначала Нин у Желтого императора ведал изготовлением керамик а однажды встретил святого, который научил его методу пятицветного огня. Позже передал Хуан ди «Трактат о драконовой стремительности» и получил от него титул «истинный человек пяти холмов» и ленное владение пятью холмами. В конце жизни собрал хворост и устроил самосожжение; как пишут, «его форма вознеслась вместе с дымом и воздухом», а оставшиеся кости похоронили.



«Исторических записках», в главе «Книга о жертвоприношениях Небу и Земле»: Ли Шаоцзюнь уверял Хань ..Удц что после переплавки «киноварный песок (даньша) может превратиться в желтый металл, а его можно использовать в качестве посуды для питья и еды, что благоприятствует долголетию и к тому же позволяет увидеть святых с Пэнлая в море. Узревшие и свершившие жертвоприношения Небу и Земле не умирают». *Желтый металл*, выплавляемый Ли Шаоцзюнь, еще не предназначался для приема внутрь, а лишь для того, чтобы создать условия для попытки увидеть Пэнлай. Однако сам Ли Шаоцзюнь вскоре заболел и умер. Именно в это время двоюродный дядя Хань Уда, хуайнаньский князь Лю Ань собрал большую группу ведающих *направлениями* и тоже занялся изучением техники *плавления киновари*. В «Книге Хань» о его биографии сказано, что он собрал несколько тысяч мужей, сведущих в технике *направлений*, и создал «Внутреннюю книгу» («Нэйшу»), состоящую из 21 главы. «Внешняя книга» еще обширнее; кроме того, есть восемь свитков «Средних глав», где рассказывается о технике *выплавления желтого металла* духовных отшельников, тоже содержащие более двухсот тысяч слов.

В «Книге Хань» в биографии Лю Сяна сказано, что хуайнаньский князь Лю Ань имел «Тайную книгу великих ценностей, хранимую в подушке». Потомки отсюда сделали вывод, что это, возможно, и есть восемь свитков «Средних глав». Так, в книге «Бао Пу-узы», в главе «О святых», сказано: «Делающие золото собираются среди духовных святых. Хуайнаньский князь отобрал и создал «Книгу великих ценностей в подушке». Она считается первой книгой, специально посвященной технике *плавления киновари*. Позже хуайнаньский князь Лю Ань, обвиненный в измене, был казнен, а книга, согласно биографии Лю Сяня из «Книги Хань», попала в руки Лю Сяна. После того как князь провинился, осталось неизвестным, куда она делась.

Основной сырьевой материал в технике *плавления киновари* — *киноварный песок (даньша)*, его еще называют *красный песок (чжунша)*, это сульфид ртути красного цвета. Поскольку в те времена умели плавить его для практических целей, то в первой фармакологической книге китайской медицины «Трактат о корнях и травах Шэнь Нуна» также есть ссылка на сульфид ртути как на первый из высших продуктов. Сказано, что он «главенствует над ста болезнями пяти плотных органов тела, возвращает чистый дух (цзиншэнь), умиротворяет души по и хунь, полезен для *уц* просветляет глаза, устраняет наваждения и защищает от вредоносности и злобных чертей. При долгом приеме сквозь тело проходит духовный свет, и оно не стареет».

*Киноварный песок* соединяют со свинцом и серой, плавят, закалывают и извлекают из полученного продукта *желтый металл (золото)*. Поэтому *технику*

*плавления киновари* также называют «техникой выплавления золота», а продукт именуют «золотой киноварью» (*цзиньдань*) и «лекарственным золотом» (*яоцзинь*). Считается, что оно по качеству не отличается от натурального золота, а также пригодно для изготовления *пилюли бессмертия*. Эту *золотую киноварь*, искусственно изготовляемую начиная с ранней династии Хань (206 г. до н. э. — 7 г. н. э.) и до династии Тан (618—907 гг.) именовали «*внешней киноварью*» (*вайдань*).

В конце династии Восточная Хань (220 г.) Вэй Боян подытожил этот горький исторический опыт ведающих *направлениям*у написав книгу «Триединство циклических перемен», где использовал понятие *циклических перемен* в качестве вспомогательного средства. Так, гексаграммы *иянь* и *кунь* (*творчество* и *исполнение*) символизируют котел, *кань* и *ли* (*погружение* и *сцепление*) — *эликсир*. Отдельные черты гексаграмм — фазы огня (*хохоу*) характеризуют процесс *плавления киноварц* то есть химические принципы и различные экспериментальные методики. Вэй Боян, подчеркивая роль *золотой киноварц* говорил: «Великая победа (*кунжун*) продляет годы. Киноварь можно ввести в рот, свойства золота не теряются и не портятся, потому она служит ценностью среди тьмы вещей. Владеющий техникой муж принимает ее в пищу, отчего жизнь и судьба продлеваются надолго». Трактат «Триединство циклических перемен» — древнейшая из существующих в мире книг, посвященных *плавлению киноварц* которая внесла вклад в развитие химии.

*Ведающие направлениям*у занимались *плавлением киновари* и владели *техникой направлений* (*фаньшу*) [магией], которую в те времена также называли *техникой Пути (даошу)*, а овладевших ею — *мужами Пути (даоши)*. Однако у них не было ни целостной религиозной теории ни сформированной организации.

Впервые специальный термин «адепт даосского учения» (*даоцзюань*) мы находим у Коу Цяньчжи во времена Южных и Северных династий (265—583 гг.). Следовательно, появилось отличие от термина *муж Пути* или *муж, ведающий направлениям*у существовавшего от периода Воюющих царств (403—221 гг. до н. э.) до династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.). Однако адепты даосского учения также восприняли *технику плавления киновари* и включили в свои категории и *технику Пути*.

Гэ Хун, основоположник теории даосского учения духовных святых, живший при династии Цзинь (265—420 гг.), активно пропагандировал прием в пищу *золотой киноварц* чтобы стать духовным (*шэнь*) святым (*сянь*). Его книга «Бао Пу-узы» представляет собой большую подборку *техник плавления киновари* периода от Восточной Хань (с начала нашей эры) до Вэй и Цзинь. В книге уделено много места пояснениям. Исходными



8. Кан Цан-цзы. Фамилия — Седьмая Шелковица (Гэнсан), имя — Начинаящий (Чу) Овладел Путем, предложенным Государем Аао-цзы, мог ушами видеть, а глазами слышать. Уединившись в горы, построил Путь и стал бессмертным.



материалами для плавления *киновари* служили киноварный песок, сульфид ртути, квасцы, малахит, магнитный камень. После приема внутрь *киновари* можно долго жить не старея, стать святым и вознестись на небо. Если принимать *киноварь* одного обращения, то просветлеешь за три года; двух обращений — за два года; девяти обращений — за три дня.

В заключение он делает следующий вывод: «Пять злаков как будто могут оживлять людей: люди получают их — и живут, отказываются от них — и умирают; тем более это касается духовного лекарства высшего качества, разве не в тысячи раз оно полезней для людей, чем пять злаков? Вот возьмем такой материал, как киноварь. Чем дольше его плавить, тем более тонкие изменения и превращения происходят. Желтый металл поместишь в огонь — сто плавок не уничтожат, закопаешь — до конца дней не испортится. Когда принимаешь эти два лекарства, плавится тело и плоть человека, что позволяет ему не стареть и не умирать». Фактически все это самообман, вводящий в заблуждение и других. Описываемое «вознесение среди бела дня» после приема в пищу золотой *киновари* фактически означает быструю смерть в результате отравления токсическими веществами содержащимися в золотой *киновари* (пилюле).

Однако при Танской династии (VI—X вв.) техника *внешней киновари* оставалась широко распространенной, и в правящих кругах было принято употреблять в пищу *золотую киноварь*. Названия подобных лекарств приведены в последнем томе трактата Мэй Бяо «Словарь каменных лекарств», а всего описывается около 70 способов их изготовления и еще 28 наименований лекарств без раскрытия секрета создания. Тем не менее, в это время техника *внешней киновари* потерпела крупное поражение. Чжао И при династии Цин (1644—1911 гг.) в книге «Двадцать две истории записи», в 19-м свитке, с подзаголовком «Танские императоры часто соблазнялись киноварным лекарством» пишет, что Тайцзун, Сяньцзун, Муцзун, Цзинцзун, Уцзун и Сюаньцзун умерли отравившись принимаемым киноварным лекарством. То же самое произошло и с рядом царедворцев. Хэ Гуаньюань, живший в царстве Шу времен Пятицарствия (907—959 гг.), в книге «Заметки и предупреждения» рассказывает, что Лян Тайцзу (Великий основатель династии Лян), носивший имя Чжу Цюаньчжун, принял *золотую пилюлю* даоса с Гор Направлений (Фаншань) по имени Пан Девять Канонов (Пан Цзюцзин), в результате чего «брови и волосы

вставали и падали на голове и спине возникли язвы, он оказался при смерти и был убит Инваном». Врач времен Сунской династии (960—1279 гг.) Чжан Го в своем «Трактате о медицине» собрал немало конкретных данных о приеме внутрь *внешней киновари* (пилюли) со смертельным исходом и сделал «предостережение относительно золотых и каменных лекарств». Так что после Танской династии техника *внешней пилюли* стала приходить в упадок.

С началом Сунской династии (960—1279 гг.) стала развиваться техника *внутренней киновари*. В книге жившего при династии маньчжуров (1644—1911 гг.)

Ван Вэйдяня «Введение к внутренним главам Бао Пу-цзы» говорится: «Во времена династий Сун и Юань еще следовали внутренней пилюле из огня печи триединства, выплавляли и вращивали *инь* и *ян*, смешивали и соединяли изначальную *ци*. Отказ от приема пищи и зародышевое дыхание были малым путем, металлические и каменные амулеты и заклинания были боковой дверью, желтое и белое, черное и бесцветное было техникой наваждения. Только приняв взаимосвязь природы и жизни (*син* и *мин*) в качестве секретного средства, необходимого, чтобы *дух долины не умер*, взлетают к постижению истины. Они говорили что следуют чаньскому учению и закону перемен, выискивают мельчайшее и останавливаются на тонком, к тому же стремятся соединиться в единое с конфуцианцами и буддистами. Отныне и до династии Хань и Цзинь сказания о святых отшельниках истощились без остатка».

Конечно, и при Сунской династии и даже вплоть до династии Мин отдельные лица продолжали *выплавлять внешние пилюли* хотя сами уже несколько не верили в действенность их применения. Так, Чжан Баньцзи при Сунах в книге «Ленивые записки из Тушечного села» рассказал про Чжан Аньдао, который «выплавлял пилюлю в печь вскармливал огонь десятки лет, получил пилюлю, но не решился принять». Сам Чжан Аньдао (Чжан Спокойный Путь) тоже отмечал: «Эта пилюля принимала огонь долгое время, она не обладает большими достоинствами но непременно обладает большой токсичностью, не следует торопиться ее принимать». Его современник Су Дунпо рассказывал Чжану в письме о *заклинании по вращиванию жизни* главное в котором — *переплавка*. При саморазвитии «эффективность ее сначала мало ощущается, однако по прошествии более ста дней эффект будет неизмерим, а по сравнению с приемом лекарств — в сто раз больше». Здесь имеется в виду лекарство из металла и камня, то есть *внешняя пилюля*. Так Су Дунпо косвенно опроверг ее ценность.

Что же касается людей, занимающихся *выплавлением внутренней пилюли* и прямо отвергающих концепцию *внешней пилюли* то тут ситуация еще более ясная. Так, при Сунах Чжан Бодуань в «Трактате о постижении истины»

«У чжэнь пянь») заказывал: «Травы, деревья, металлы и камни — отбросы... Как можно искать травы и изучать сжигание зубов?». Это один из примеров.

Третий этап: взлет признания *техники внутренней пилюли*. Термин «внутренняя пилюля» (внутренняя киноварь, *нэйдань*) впервые встречается у Су Юаньлана при династии Суй (589—619 гг.). Су Юаньлан проживал в долине Синяя Заря (Цинся) в горах Лофу, потому его называли Цинся-цзы. В «Географическом описании гор Лофу», приводимом в «Собрании схем и книг», сказано: «Су Юаньлан... строил и выплавлял большую пилюлю. Последователц идя по потоку, прослышав, что истинный человек Чжу принял древесный гриб чжи и приобрел святость, бросились обсуждать чудесные грибы чжи: весенняя зелень, летняя краснота, осенняя белизна, зимняя чернота, лишь желтый чжи добывается высоко в горах, недостижимо далеко. Юаньлан, смеясь, говорил: чудесный гриб чжи (*линчжи*) находится среди восьми пейзажей Жу, почему бы не отправиться в желтое строение на поиски его? Прежде Неба и Земли была чудесная трава без корней, единой мыслью она создавала меру, порождение и создание приводили к богатству, во всяком случае, так говорят». Еще в «Трактате о стремлении к Пути» указано на это. Отсюда адепты Пути впервые узнали о *внутренней пилюле*. В сборнике Танского времени «Проникновение в скрытые тайны» сказано: «*Ци* можно сохранить внутрц это внутренняя пилюля, лекарство может укрепить форму, это внешняя пилюля».

При династиях Суй и Тан (IV—X вв.) встречались лишь слабые ростки *техники внутренней пилюли* методы были относительно простыми и базировались только на зародышевом дыханиц к которому добавлялось *мысленное ведение* и *привлечение*. Так, в средней части «Тайны методов построения внутренней пилюли» книги «Тайна сердечной пилюли из верхней пещеры» указывается, что осуществляется зародышевое дыхание и проведение *ци*. Далее сказано: «Кроме того, ведут тонкую *ци* из копчика (*вэйлюй*) через точки «сжимающие хребет» (*цзяцзи*) в мозг. Точка «хвостовые ворота» (*вэйлюй*) находится на 19-м звене, а точки «сжимающие хребет» — на 12-м звене. Метод подпитки мозга состоит в следующем. Сначала ложатся на спину и плотно закрывают третье звено точки «большой позвонок» (*дачжци*), не позволяя *ци* проходить. Плотно перекрывают «сжимающие хребет», останавливая *ци*. «Большой позвонок» называют верхней заставой, а «сжимающие хребет» — средней. Затем постепенно вводят пилюлю в мозг до полноты, после наполнения мозга она опускается из темной груди (*сюаньин*) вниз, ее вкус сладкий, дух ароматный,— теперь она готова».

О важности *внешней пилюли* впервые сказано в «Триединстве циклических перемен». И хотя в эпоху Северных и Южных династий Цзинь (III—VI вв.) это не привлекло особого внимания, однако именно тогда начали обучать *технике внутренней пилюли* все более развивая ее. При Тайских и Минских императорах Лю Знающий Древность (Лю Чжигу), возможно, первым оценил по достоинству «Триединство». Так, в «Заметках Чжао Дэ после чтения книг во многих кабинетах» написано: «Чжигу, говоря о большом лекарстве святых отшельников, не выходил за рамки рекомендаций „Триединства"».

Когда пришло время Пяти династий (907—959 гг.), Пэн Сяо, комментируя «Триединство циклических перемен», написал книгу «Поглавное постижение истинного смысла «Триединства циклических перемен»», где привел сведения, способствующие пониманию книги. При правителе Северных Сунов Сун Чжэньцзуне (998—1023 гг.) Гао Сянь написал «Песнь о золотой пилюле», где впервые назвал «Триединство» «князем среди тьмы древних пилюль». Позже, в предисловии Ван И к «Толкованию „Триединства циклических перемен"», написанному Чэнь Сяньвэем при Южных Сунах, говорилось: «Ив древностц и поныне многие отшельники почитают „Триединство" как первоисточник методов выплавления пилюли». При династии Мин в предисловии Ян Шэня к книге «Древний текст „Триединства"» упоминается «патриарх трактатов о пилюле». И так далее. Что касается относящегося к периодам Вэй и Цзинь (III—V вв.) «Трактата о желтом дворе» («*Хуан тин цзинь*»), то обычно его называют книгой, в которой рассматривается физиология и анатомия, относящиеся к технике внутренней пилюли. Методических описаний там приводится мало, отсутствует систематичность, поэтому по ценности данных она ставится ниже, чем «Триединство».

Чжан Бодуань, живший при Северных Сунах, заложил основу *техники внутренней пилюли* с использованием большого и малого небесных кругов. В годы Сун Шэньцзуна (1068—1085 гг.) он написал «Трактат о постижении истины» («У чжэнь пянь»), который для последующих поколений прекрасно дополнял «Триединство». Чэнь Чжисюй, живший при монгольской династии Юань, в книге «Великая важность золотой пилюли» отмечал: «Со всем не сведущим, но опрометчиво создающим книги о пилюле, ложно понимающим имена прежних святынь, так что им совсем не следует верить, необходимо взять за основу „Триединство" и „Трактат о постижении истины"».

Чжан Бодуань, известный под именами Юнчэн и Пиншу, был членом «Небесной площадки» [буддийская школа]. Жил он в 984—1082 годах, умер в 99 лет (по другим данным — в 96 лет). По сведениям *киноварной семьи* кроме «Трактата о постижении истины» было немало и других произведений, распространявшихся под его именем. Из его «Послесловия к „Трактату о постижении истины"» и «Примечаний к „Трактату о постижении истины"», написанных в 1169 г. Лу Яньфу (Сы Чэн), можно узнать, что Чжан Бодуань не был последователем даосизма; он был конфуцианцем, освоившим требования

даосизма, к тому же на него оказала влияние чань-ская секта буддизма, поэтому в его произведениях прослеживаются тенденции характерные для трех основных учений. Сообщалось, что в 1069 году он встретил в г. Чэнду необычного человека, от которого воспринял *тайну пилюли* а позже, будучи призванным в армию в Южных Горах, написал «Трактат о постижении истины». В этой книге в поэтической форме описывается работа с *внутренней пилюлей*. Позже Чжан Бодуаня провозгласили главой пяти патриархов южной школы даосизма, называя «истинным человеком

лилового солнца». Поскольку он был человеком «Небесной Площадки», южную школу также называли школой «Небесной Площадки» (*тянь тай цзун*).

Однако некоторые исследователи считают, что действительным создателем южной школы был Белая Яшмовая Жаба (Бай Юйчань, 1194—1229 гг.), истинное имя которого Хэ Чангэн, а прозвание — Белый Старец (Бай Соу), родом из Цюнчжоу (о. Хайнань). В молодости ему пришлось из благородных побуждений убить человека, поэтому он покинул дом и стал даосом. История южной школы, как обычно считают, началась с Чжан Бодуаня, которому наследовал Ши Тай, тому — Сюэ Свет Пути (Сюэ Даогуан), ему — Чэнь Нань, а последнему — Белая Яшмовая Жаба. Эти пятеро и есть пять патриархов южной школы. Но при монгольской династии Юянь (1280—1367 гг.) Юй Янь в книге «Грубые речи на циновке» высказал сомнение относительно хронологии даосских властителей. Он утверждал, что «Четыреста слов о золотой пилюле» Чжана Лиловое Солнце и «Трактат о возвращении к первоначалу» по стилю неотличимы от того текста, что создал Яшмовая Жаба. Следует приписывать их Яшмовой Жабке, заменив имя автора. «Трактат о лазоревой пустоте» Чэня Глиняный Шарик (Чэнь Нивань) тоже написан Яшмовой Жабкой.

Теперь поговорим о *технике внутренней пилюли* относящейся к северной школе даосизма и появившейся несколько раньше Белой Яшмовой Жабки. Создал ее Ван Чжэ (Князь Мудрый), настоящее имя которого Чжунфу, позже измененное на Шисюн, а после обращения к даосизму его стали звать Мудрый (Чжэ), житель Сяньяна. Почил он в 1170 году, прожив всего 50 лет. Создание северной школы относится к последним годам его жизни. Сообщается, что он встретил истинного мудреца, от которого получил тайну самосовершенствования путем практики и в 1167 году в области Нинхай провинции Шаньдун одного за другим набрал шестерых последователей. Ими стали Ма Юй, Тань Чудуань, Лю Чусю-ань, Цю Чу-цзи Хао Датун и Сунь Буэр (Сунь Неповторимая женщина). Всех семерых, учителя и учеников, почитают как *Семерых бессмертных северной школы*. Поскольку их деятельность проходила в эпоху властвования чжурчжэней и монголов на севере Китая, их называли северной школой, а так как в то время речи о Пути шли в Кумирне *Всеобщей Истины*, где и зародилась школа, то она получила известность как «Школа всеобщей истины» (*уюань чжэнь пай*).

Разница в технике выплавления *внутренней пилюли* этих двух школ заключалась в точке отсчета, а именно: исходят ли из *природы (син)* или *жизни (мин)*. Чжи Цзи-цзы, живший при Цинах, в «Собрании комментариев к „Трактату о постижении истины“» подчеркивает: «Северная школа стала процветать при Цю Чанчуне (Цю Долгая Весна), в ее методах сначала прорабатывается природа, потом — жизнь; южная школа, начало которой положил Чжан Пиншу, в своих методах начинает с жизни и завершает природой». Лу Цяньсуй, живший при Минах (1368—1644 гг.), в книге «О сокровенном покрове» уточняет: «Природа — *шэнь*, жизнь — *цзин* и *ци*» [природа — это духовная энергия, а жизнь — воспроизводящая и жизненная]. В книге «Восемь писем о следовании жизни» сказано: «Верхнее поле пилюли — корень природы, нижнее поле пилюли — черенок жизни».

Следовательно, как обычно считают, в южной школе, где главное — работа с жизнью, исходят из *воспроизводящей и жизненной* энергий *нижнего поля пилюли* а в северной школе, где главное — работа с природой, исходят из *изначальной духовной энергии (юаньшэнь)* *верхнего поля пилюли*. Фактически же различие между школами не очень четкое. Так, живший при монголах Чэнь Чжисуй, приверженец северной школы, в книге «Большая важность золотой пилюли» превозносит «Триединство циклических перемен» и «Трактат о постижении истины» и даже пишет к нему комментарии.

*Техника внутренней пилюли* во времена династий Сун и Юань распространялась и продвигалась, а при династии Мин появился У Чунсуй (Шоуян), написавший такие книги как «Истинный путь небесных бессмертных» и «Общие предки святых и Будды», также послуживших основой для закрепления формы.

## 2. ПОНЯТИЕ О МЕТОДАХ РАБОТЫ С ВОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ

Книгц в которых говорится о *технике внутренней пилюли (киновари)*, называются *киноварными книгами* или *трактатами (даньшу, даньцзин)*. Во времена династии Мин был составлен «Даосский канон» («Дао изан»), который содержал 120—130 таких работ. Общую особенность книг представляет множество разнообразных терминов и умолчаний, что существенно затрудняет чтение. Постараемся раскрыть теперь эти тайны и восстановить комплексные методы работы, вернуть их к первоначальному виду.

Работа по *возращению внутренней пилюли* разделяется на три этапа: развивая *воспроизводящую энергию* *цзин*, превращают ее в *жизненную энергию* *ци*; развивая *ци*, превращают ее в *духовную энергию* *шэнь*; развивая *шэнь*, *возвращают ее в пустоту (сю)*. Это заключение в основном базируется на сказанном в «Трактате о желтом дворе» о святом человеке: «Даос не имеет *шэнь*, а собирая *цзин* и скапливая *ци* образует истинное». Проведение работы на всех трех этапах, согласно *киноварным книгам*, даже в случае успеха требует более десяти лет. Преобразование *цзин* в *ци (малый небесный круг, или начальная заставка)* занимает примерно сто дней; преобразование *ци* в *шэнь (большой небесный круг, или средняя заставка)* — примерно четыре года, а возвращение *шэнь в пустоту (верхняя заставка)* — примерно девять лет.

Так, Юй Янь в книге «Развитие триединства циклических перемен» пишет: «После того как чуть завязался



зародыш и немного вскормил его, через 100 дней заработала душа-лин, через 10 месяцев зародыш округлился, спустя год произошло малое свершение, а по прошествии трех лет — большое свершение». Также в «Истинном пути небесных бессмертных» записано: «Вот говорят о малом небесном круге... Собирают его не более ста дней, а иначе воспроизводящая энергия неполна и сменяется на жизненную энергию... За семь дней рост передает небесный механизм, и собирают это большое лекарство. Большой небесный круг — это десятимесячный небесный круг, когда пестуют зародыш, пополняют жизненную энергию, преобразуя ее в духовную... Добавляя три года вскармливания и девять лет большей устойчивости развивают духовную энергию и возвращают ее в пустоту».

Относительно конкретных способов проведения поэтапной работы в киноварных книгах разных школ сложились различные взгляды. Так, в «Сборнике истинного человека Цюн Гуаня» предлагается «Девятнадцать триединых секретов киноварных методов», то есть разбивка на 19 этапов: *собираение лекарства, завязывание пилюль плавление, твердая поддержка, военный огонь, купание, киноварный песок, прохождение застав, отделение зародыша, теплое возвращение, защита от опасности тружение, совокупление, большой возврат, святой зародыш, девять поворотов, смена котла, великий предел*. В «Сборник примечаний к „Трактату о постижении истины“» включены «Семь важных этапов», то есть разделение на семь шагов: *сублимирование духовной энергии и налаживание дыхания, проведение ци с открыванием и закрыванием, сохранение воспроизводящей энергии и тренировка с мечом, собиание лекарства и стрительство фундамента, возвращение пилюли и завязывание зародыша, огненный знак и теплое возвращение, охват первоначала и сохранение единого*.

В данной главе обобщаются данные из многих книг, касающиеся двух шагов: *малого небесного круга* (практики по преобразованию *воспроизводящей энергии в жизненную*) и *большого небесного круга* (практики по преобразованию *жизненной энергии в духовную*). Также мы опирались на имеющийся собственный опыт. Что касается третьего этапа — практики по возвращению *духовной энергии в пустоту*, то здесь о конкретных методах говорить трудно, а кроме того, нам представляются неуместными разговоры о том, как стать святым и вознестись на небо.

### 3. ТРИ ВАЖНЫХ ФАКТОРА, ОТНОСЯЩИХСЯ К МЕТОДИКЕ РАБОТЫ С БОЛЬШИМ И МАЛЫМ НЕБЕСНЫМИ КРУГАМИ

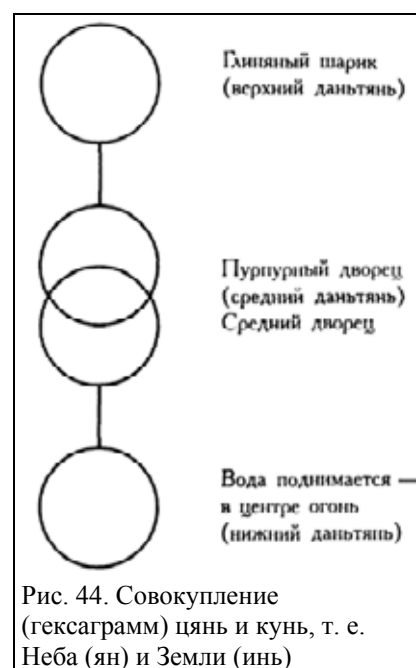
*Котел и печь, лекарство и фазы огня* — три важных фактора, которыми нельзя пренебречь в процессе практики по методике работы с *большим и малым небесными кругами*. В технике *внутренней пилюли* их называют «*три важных момента для внутренней пилюли*». В книге Чэнь Сюйбая, жившего при монголах, «Центр циркуля указывает на юг» («Тци чжун чжи нань») справедливо утверждается: «Для возвращения внутренней пилюли существенны три момента, а именно: сокровенная самка, лекарственное вещество и фазы огня». Сокровенная самка и есть котел и печь. Все эти три термина копируют название техники *внешней пилюли*.

#### КОТЕЛ И ПЕЧЬ

В технике *внутренней пилюли* исходят из того, что без *котла и печи* выплавить пилюлю невозможно. Конечно, они должны находиться в собственном теле, в связи с чем в «Трактате о постижении истины» сказано: «Остановится очаг глиняной пилюли — не потратится время. Выплавление лекарства склоняет к поиску печей как наклонившаяся луна. Когда сам обретаешь истинный естественный огонь для подпитывания — как потребуешь дрова и уголь и будешь раздувать?» В «Сборнике центральной гармонии» указывается: «Можно спросить, как назвать котел и печь? Говоря о теле и сердце, называют их котлом и печью... Если человек снаружи установит котел и поставит печь, это будет неверно».

Однако во многих книгах по *внутренней пилюле* котлу и печи дано немало других наименований. В книге «Большая важность золотой пилюли» собраны такие наименования (гексаграммы): уань-творчество и кунь-исполнение — *котел и печь*, кань-погружение и ли-сцепление — *помочь и расширение*, сокровенная застава — *единая полость*, великое единое — *печь духовной энергии комната духовной энергии — желтое помеение, хаотическое первоначало — котел пилюль печь-ян и котел-инь, яшмовая печь — золотой котел, печь опрокинутой луны, котел подвешенного зародыша, котел красного песка (киновари), верхний и нижний котлы, внутренний и внешний котлы, камера желтого металла, котел великого света, печь восточно-японского создания и преобразования* и т. д.

Обычно в соответствии с «Трактатом о постижении истины» говорят: «Сначала (гексаграммы) уань-творчество и кунь-исполнение делают котлом и печью», где знаками из «Циклических перемен» («Чжоу и»)



обозначают котел и печь. Согласно требованиям к практике, сочетают уянь и кунь с котлом и печью и устанавливают в двух несовпадающих местах. Цянь -творчество делают головой, а значит — котлом<sup>1</sup>, тогда как кунь-исполнение делают животом, а значит — печью. Фактически же цянь и кунь, котел и печь, сокровенная самка — слова, заменяющие поле пилюли.

Термин поле пилюли (или киноварц дантянь) впервые встречается при династии Цзинь (265—419 гг.) в книге Хуан Пуми «Трактат об азбуке иглоукалывания и прижигания», где есть указание на точку каменные ворота (шимэнь), расположенную на два цуня ниже пупка. Несколько позже появился «Трактат о желтом дворе», где говорилось: «Возвращая лиловое и охватывая желтое, вводят в поле пилюли ... выдыхают и вдыхают, в черных промежутках вводят в поле пилюли» и т. п. При той же династии Гэ Хун в главах «Внутреннее» и «Земная истина» книги «Бао Пу-цзы» разделяет поля пилюли по месту расположения на нижнее, среднее и верхнее: «Примерно на 2,4 цуня ниже пупка — нижнее поле пилюли; примерно под сердцем в пурпурном дворце, золотой нише — среднее поле пилюли; примерно между бровями на расстоянии одного цуня — „светлый зал" (минтай), двух цуней — „пещерный дом" (дунфан), а трех цуней — верхнее поле пилюли». Тун Юань-цзы в книге «Тайна внутренних пилюль» указывает: «Верхнее поле пилюли называют „глиняный шарик" (нивань), среднее поле — „пурпурный дворец" (цзяньгун), нижнее поле — „море ци" (цихай), или котел» (рис. 44).

Ныне все в основном придерживаются такого мнения, что верхнее поле пилюли (дворец глиняного шарика) расположено между бровей, а среднее поле (пурпурный дворец) — между сосков. Нижнее поле находится под пупком, но относительно того, где именно, мнения расходятся: одни считают, что на 1,3 цуня ниже, другие — на 1,5 или 3 цуня ниже, а иные — непосредственно в пупке. В книге «Большая важность золотой пилюли» один отрывок содержит ключевые указания: «Внутренний котел (нижнее поле пилюли) находится под пупком и позади него, перед почками. Обладающий Путем мудрец должен познать и обрести точное место предела нижнего поля пилюли. Это резиденция, куда возвращается на хранение духовная и жизненная энергия; длина ее окружности составляет 4 цуня, а одно из названий — великий средний предел. Великий средний предел (тайчжунци) отмечает центр тела относительно верха, низа и четырех направлений; другое его название — великое море (тайхай), поскольку он хранит кровь и ци всего тела». Здесь сказано, что зона поля пилюли довольно велика, а именно: 4 цуня в окружности. Следовательно, местоположение вверху и внизу имеет выход и вход, что вполне возможно. С большей точностью, поскольку люди различаются, определять это место следует самому по субъективным ощущениям.

Выражение сокровенная самка впервые встречается в «Лао-цзы», где сказано: «Дух долины не умирает — это называется сокровенной самкой; вход к сокровенной самке называется корнем Неба и Земли. Он тянется и тянется, как бы сохраняясь, поэтому используют его без напряжения». В «Трактате о постижении истины» подчеркивается: «Хочешь обрести дух долины, долгий и даже неумирающий, тогда нужно опираться на сокровенную самку, устанавливать корень и фундамент».

Сокровенная самка указывает на инь-ян. Бело-яшмовая Жаба в «Сборнике лиловых и чистых указывающих начал» поясняет: «Сокровенное Небо — ян; самка — инь, Земля». В книге «Правильный смысл „Трактата о познании истины"» сказано: «Сокровенное имеет цвета Неба и Земли его сравнивают с ян; самка — сохраняющая мать, ее сопоставляют с инь». Следовательно, сокровенное и самка — это инь и ян, а инь и ян — это уянь-творчество и кунь-исполнение [только наоборот: кунь и цянь], то есть котел наверху и печь внизу. Сокровенное и самка относятся лишь к нижнему полю пилюли. В «Трактате о желтом дворе» сказано: «Дух-шэнь печенц или сокровенный мрак, питает младенца». Здесь сокровенный мрак — не что иное, как сокровенная самка.

Под словом «сокровенный» (сюань) подразумевается Сюанью — общее название семи звезд севера. Север у человека находится в области почек. Сокровенный мрак еще называют духом воды, а почкам соответствует стихия вода. Поэтому сокровенную самку (сокровенный мрак) можно понимать как нижнее поле пилюли центром которого служат почки. Об этом в книге «Четыреста слов о золотой пилюле» и в предисловии к ней сказано более конкретно: «Полость в теле, именуемая сокровенной самкой, ... — не обычная полость. [Гексаграммы] уянь и кунь вместе гармонично образуются [здесь], и называют ее точкой [энергий] ионь и ци а внутри имеется [энергия] цзин, относящаяся к [гексаграммам] кань и ли». Чэнь Сюйбай в «Трех основах внутренней пилюли» дает другое название — центр циркуля (гуйчжун), подразумевая то же самое (рис. 45).

Что касается духа долины, то этот термин также имеет два смысла, объяснения которых даны в «Сборнике лиловых и чистых указывающих начал». Во-первых, он означает верхнее поле пилюли: «В голове есть девять дворцов, верхний соответствует девяти небесам, дворец в промежутке называется глиняным шариком, желтым двором (хуан-тин), куньлунь или небесной долиной. Названий у него очень много. Это дворец, где проживает изначальный дух (юань-шэнь). Там пусто, как в долине, и дух находится там, потому называют это место духом долины». Другой смысл — три поля пилюли: «В теле человека наверху есть небесная долина и глиняный шарик — обитель духа-шэнь; в середине — необходимая долина и пурпурный дворец — хранилище ци; внизу — долина души-лин (линг) и первоначало заставы (гуаньюань) — хранилище (воспроизводящая энергия) цзин». Здесь дух долины служит общим наименованием, относящимся к небесной долине, необходимой

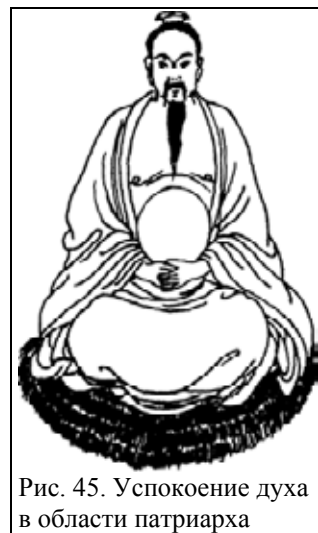


Рис. 45. Успокоение духа в области патриарха

долине (*ингу*) и долине души-лин.

Считают также, что верхнее, среднее и нижнее поля пилюли на разных этапах имеют различное назначение. В «Рассуждениях о трудностях в построении истины» сказано: «Нижняя пилюля занимается превращением цзин в ци средняя пилюля — превращением *ци* в *шэнь*, верхняя пилюля — возвращением *шэнь* в пустоту. Названия трех полей пилюли говорят о порядке уровня».

## **ЛЕКАРСТВЕННОЕ ВЕЩЕСТВО**

В «Трактате о яшмовом императоре и печати сердца» сказано: «Высшего лекарства три вида: *шэнь*, *ци*, *цзин*». В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «Собирать лекарство — собирать лекарственное вещество в теле. Лекарство в теле — *шэнь-ци-цзин*». *Цзин*, *ци* и *шэнь* представляют собой *три сокровища* в теле человека, лекарственные вещества в технике *внутренней пилюли* и *фазы огня* (см. ниже). Кроме того, подчеркивается, что *воспроизводящая, жизненная* и *духовная* энергии (*цзин*, *ци шэнь*) относятся к *прежнему небу*, тогда как относящиеся к *последующему небу* не используются вовсе. Называют это *внутренним лекарством*. В предисловии к книге «Четыреста слов о золотой пилюле» сказано: «Занимающиеся *цзин* занимают изначальную *цзин*, а не *цзин*, воспринимаемой как семя; занимающиеся *ци* занимают изначальную *ци* а не *ци*, выдыхаемой и вдыхаемой ртом и носом; занимающиеся *шэнь* занимают изначальную *шэнь*, а не *шэнь* сердца (души), мыслц сознания, рассуждения». Тогда *цзин* семенц *ци* выдохов и вдохов, *шэнь* сознания и рассуждения относятся к *последующему небу* как *внешнее лекарство*, которое не используется в гармонии с *внутренними пилюлями*.

Однако фактически первое переходит во второе и обратно, они стимулируют друг друга. В книге «Чистый смысл природы и жизни» совершенно верно отмечается: «Когда говорится о внешнем лекарстве, то, прежде всего, нужно не испускать семя при ощущении обмена [т. е. при коитусе]; выдыхать и вдыхать *ци* тем более следует совсем мало; *шэнь* мышления и рассуждения представляет собой особую ценность, она находится в покое и неподвижности. Когда говорят о внутреннем лекарстве, развивающие *цзин* занимают изначальную *цзин* и извлекают из *кань* изначальный *ян*, а если изначальную *цзин* закрепляют, то сексуальная *цзин* сама не вытекает. Развивающие *ци* занимают изначальную *ци*, пополняют находящуюся в *ли* изначальную *инь*, а если изначальная *ци* останавливается, то у *и* выдохов и вдохов сама не выходит и не входит. Развивающие *шэнь* занимают изначальную *шэнь* [гексаграммы], *кань*-погружение и *ли*-сцепление гармонизируют тело и возвращают к первоначальному, а если изначальная *шэнь* замораживается, то *шэнь* мышления и рассуждения естественно находится в великом покое и устойчивости». Таким образом, говоря о практике *прежнего неба*, влияющего на *последующее небо*, все фактически сначала имеют дело с *последующим небом*, особенно когда в состоянии покоя опираются на *ци* выдохов и вдохов *последующего неба*, отбрасывая привходящие возбуждения.

Лекарственное вещество в литературе имеет множество синонимов.

### **КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН**

#### **4. ПРИ ДИНАСТИЯХ ВЭЙ И ЦЗИНЬ, СЕВЕРНЫХ И ЮЖНЫХ ДИНАСТИЯХ (С 200 ПО 529 ГГ.)**

Цао Цао во время существования царств Цао и Вэй собрал немало людей, занимающихся врачеванием, среди них были и имеющие практический опыт занятий *цигун*: Гань Шц Ван Чжэнь, Хуан Пулун и др. В книге Цао Пэя «О классике» («Дянь лунь») говорится: «Радоваться разрушению, радоваться обновлению — тоже способствует течению *ци*. Старые приобретают, молодые овладевают... Пришли новые времена, уже нет таких [кто не знал бы, как] ушастой совой смотреть, волком приглядываться, выдыхать и вдыхать, выплевывать и набирать». Что касается Ван Чжэня, то в «Книге Поздней Хань» («Хоу хань шу»), где приводится его биография, говорится: «Ван Чжэнь, ноша времени — сто лет, смотришь на него — лицо блестит, как у 50-летних, может осуществлять зародышевое дыхание тем способом, как питается зародыш».

Зародышевое дыхание (*тайси*) — это метод очень слабого дыхания, главное в котором — *закрыть ци*. Пища зародыша — проглоченная слюна. Все это методы древнего *цигун*. В жизнеописании Хуан Фулуна, приведенном в книге «Тысячи золотых важных рецептов для экстренных случаев», написанной Сунь Сыл-ию в Танское время (618—907 гг.), говорится, что он вместе с Цао Цао, (царедворцем) при Вэй-ском правителе, обсуждал вопросы, связанные с древним *цигун*: «Вэй-ский У, обращаясь к Хуан Фулуну, сказал: «Слышал, что ваши годы вышли за сто, а сила тела не ослабела, уши и глаза здоровы, лицо выглядит дружелюбным и радостным — это прекрасно. Можно ли узнать о потребляемой пище, проводимом *даоинь*? Если есть возможность передать, думаю, можно точно указать и запечатлеть». Лун в ответ сказал: «Чиновник часто слышал, что даосу Куайцину уже 178 лет, по тверд, как гвоздь. Говорят, когда люди принимают в пищу ежедневно „яшмовый источник" [порошок яшмы] и полируют зубы, то они становятся, как гвоздь — с хорошим цветом лица, изгоняют трех червей и укрепляют зубы. С яшмовым источником — во рту слюна. Утром, на рассвете, не вставая, полощут рот слюной, заполняя ею весь рот, и проглатывают ее; полируют зубы дважды семь раз. Это называется развивать воспроизводящую энергию (*цзин*)». Ци Кан, написавший «О возвращении жизни» и «Об ответах на вопросы, возникающие при возвращении жизни», в старости был крепок. Последователь *Чжуан-цзы*, постоянно говоривший о делах, связанных с *возвращением жизни* (*яниэн*) и принятием пищи (*фугуи*), он рассматривал в качестве средства, способствующего долголетию, выдохи-вдохи и *даоинь*: «Выдохи-вдохц выплевывание-набирание, принятие пищи и возвращение тела заставляют форму (*син*) и дух (*гиэнь*) взаимно сближаться снаружи и внутри — везде приобретение». В стихотворении «Деяния Цю Ху» также говорится: «Выдох и вдох: великая

1. *Кань* и *ли*. Под *кань* и *ли* подразумевают гексаграммы (или триграммы) *кань*-погружение и *ли*-сцепление из «Циклических перемен». Поскольку в книгах о внутренней пилюле они считаются очень важным из «Триединства циклических перемен» они даже названы «верхушкой шапки совершеннолетнего», а обычно этими знаками обозначают лекарственное вещество.

В «Трактате о постижении истины» сказано: «Берут полноту из центра сердца — местонахождения [триграммы] *кань*; находящаяся внутри живота *инь* однонаправленно превращается в дворец [триграммы] *ли*. Таким образом образуется [триграмма] *уань*-творчество и укрепляется тело, так что даже скрыто хранящиеся возможности полетов и мгновенных перемещений в пространстве в общем исходят из сердца». В этом состоит центральный смысл *большого и малого небесных кругов*. В книгах о *внутренней пилюле* предполагается, что триграммы *кань* и *ли* образуются из триграмм *прежнего неба* *уань*-творчество и *кунь*-исполнение заменой *иньской* (— —) и *янской* (—) черт, в результате чего образуется все, принадлежащее *последующему небу*. Цель техники *внутренней пилюли* и заключается в том, чтобы *янскую черту* в триграмме *кань* вернуть на место *иньской черты* в триграмме *ли* после чего триграмма *ли* превращается в чисто *янскую триграмму* *цян*, что означает: деяние свершилось. Приведенные выше слова из «Трактата о познании истины» имеют именно этот смысл. В *гунору (работе по самосовершенствованию)* описанный процесс кратко определяют как: «взять у *кань*, чтобы пополнить *ли*».

*Ян* в триграмме *кань* в *киноварных книгах* называют *младенцем (иньэр)*, а *инь* в триграмме *ли* — *девицей (чанюй)*. В связи с этим в «Собрании больших свершений с золотой пилюлей» упоминаются «девица в почках и младенец в сердце», а также «*кань* — мужчина, *ли* — женщина». В предисловии к книге «Четыреста слов о золотой пилюле» есть выражение: «*Ци* зародыша уже заморожена, младенец занимает пост министра». В книге «Зеркало введения лекарства» сказано: «Поручай желтой бабе (свахе) посредничество с девицей», что означает совокупление *кань* и *ли* взаимобмен сердца и почек, то есть взятие от *кань* и пополнение *ли*. Под *желтой бабой* подразумевается использование мышления, что будет рассмотрено ниже.

*Кань*-погружение и *ли*-сцепление иногда означают просто выдохи и вдохи. В «Трактате о желтом дворе» об этом говорится так: «Выходит солнце, входит луна, выдохи и вдохи сохраняются». В «Циклических переменах» («*Чжоу и*») приводятся следующие обозначения: *ли* — огонь, солнце; *кань* — вода, луна. Следовательно, триграмма *ли*-солнце представляет собой выдох, а триграмма *кань*-луна — вдох. В теле *кань* и *ли* также символизируют сердце и почки. В целом схема синонимов выглядит так.

<i>Ли</i> -сцепление	Солнце	Огонь	Юг	Выдох	Сердце	Изначальная <i>шэнь</i>
<i>Кань</i> -погружение	Луна	Вода	Север	Вдох	Почки	Изначальные <i>ц. чин</i> и <i>ци</i>

2. Дракон и тигр, свинец и ртуть. Все это означает лекарственное вещество, а также триграммы *кань* и *ли*. *Свиней, и ртуть* — термины, относящиеся к лекарственному веществу, заимствованные из техники *внешней пилюли*. В книге «Развитие триединства циклических перемен» сказано: «Юг и [триграмма] *ли* — дракон; север и

гармония, плавится форма, изменяется цвет». В «Сборнике основ возвращивания жизни», написанном Чжан Чжа-нем из царства Цзинь, приводится 10 главных основ возвращивания жизни. Первую называют *запасение духовной энергии (шэнь)*, вторую — *любовь к ци*, третью — *возвращивание формы*, четвертую — *ведение и привлечение (даоинь)*, пятую — *речь и слово*, шестую — *питание пищей*, седьмую — *дом и комната*, восьмую — *обращение к простоте*, девятую — *медицина и фармакология*, десятую — *запреты и зарок*. Среди них первые четыре пункта относят к древнему *цигун*. Гэ Хун из царства Цзинь, которого называли святым бессмертным (*шэньсянь*), также занимался ведением и привлечением. В «Книге Цзинь» в биографии Гэ Хуна сказано: «Гэ Хун, по прозвищу Молодой Поток (Чжичуань)... святой бессмертный, знаток методов *дэгоинь*, написал книгу из ста свитков «Рецепты лекарства из золотого шкафа», книгу из четырех свитков «Подручные рецепты для экстренных случаев». В своей книге «*Бао Пу-цзы*» он описал различные методики продления жизни в особенности технику *выплавления киновари (золота)*, более конкретно, чем Вэй Боян, живший во времена Восточной Хань, в книге «Триединство циклических перемен» («Цднг> *тун ци*»), но книга полна мистицизма. Однако, что касается *цигун*, и *дао-инь*, то наоборот, есть несколько мест, имеющих практическую ценность. Например, следующее. «*Даоинь* не в том, чтобы создать имя, уподобиться вещц белить и рисовать, проявляя тенц наносить рисунок, но быть безымянным. Вытягиваешься и сгибаешься лц наклоняешься вперед или отклоня ешься назад, идешь или сидишь, прислоняешься или стоишь прямо, стоишь на месте или топчешься, или медленно идешь, декламируешь или отдыхаешь — все это *даоинь*. Нет необходимости каждое утро заниматься им, но почувствовав в теле беспокойство, займись им. То есть когда перекрывается течение *ци*, то сустав, где *ци* заперта, промывают этой *ци*, чтобы пропускать. И не ожидайте установленного числа дыханий — ожидайте, чтобы *ци* стала предельной, тогда немного втяните носом внутрь, затем выплюньте ртом наружу. Из-за того, что *ци* закрыта, и надолго, промывается горло. Если не втягивать еще и выплюнуть через рот, то *ци* будет не единой, грубой и поранит легкие. Однако болезненность уже прошла. Нельзя, чтобы тело потело: будет пот — продует ветром, это вызовется колебанием и движением. У каждого человека, ведущего (*дао*) движения, кости и суставы обладают движениелл. При большом втягивании (*инь*) звук громкий, при малом — тихий, это суставы замедляют прохождение *ци*. При всех заболеваниях, когда лечением с помощью ведения (*дао*) и привлечения (*инь*) избавляют от болезней, проходила негармоничная *ци*. При движении *ци* проникает в сто застав, при



есть почва-VI, закрепившееся наименование — дракон; кань-луна — свинец, в центре есть почва-V, закрепившееся наименование — тигр». Отсюда получаем следующую схему.

Дракон	Ртуть	Ли	Изначальная шэнь
Тигр	Свинец	Кань	Изначальные цзин и ци

Поскольку ли — сердце, оно относится к югу, огню и небесным стволам III и IV, а цвет имеет красный; поскольку кань — почка оно относится к северу, воде, небесным стволам IX и X и черному цвету. Поэтому в технике *внутренней пилюли* часто встречаются записи: *красный дракон, черный тигр; киноарный (красный) песок, черный свинец*, и т. п.

В «Трактате о постижении истины» сказано: «Когда один только ян движется, образуя пилюлю... извлекая полноту, ведут, остерегаясь опасностей». Здесь имеется в виду то, что в киноарных книгах называют «извлекать из свинца, пополнять ртуть». Чжи Цзин-цзы в книге «Дополнительный комментарий к „Трактату о постижении истины“» объясняет: «Извлекать из свинца и пополнять ртуть — то же, что извлекать из [триграммы] кань и пополнять [триграмму] ли. Простое введение огня и отступление знака, или извлечение из свинца, предназначено для пополнения лекарства. Мастер Чэнь введение огня считает извлечением из свинца, а отступление знака — пополнением ртути но это не так. Мастер Вэн истощение свинца и образование ртути то есть [три-

граммы] уань, рассматривает как извлечение и пополнение, однако это происходит после образования пилюли и имеет другой смысл». Поскольку свинец и ртуть суть не что иное, как [триграммы] кань и ли то объяснение Чжи Цзин-цзы представляется убедительным.

3. Фазы огня (хохоу). Очевидно, фазы огня в киноарной семье считаются непередаваемой тайной: перелистав массу книг, не найдешь ничего системного. И хотя сообщается о существовании специально посвященной фазам огня книги «Шестьсот глав об огненных записях», однако она давно утрачена. В связи с этим Сюэ Даогуан (Сюэ Свет Пути) в «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» говорил: «Святые люди передавали лекарство, но не передавали огонь, поэтому о фазах огня мало кто знает». Предполагают две причины такого положения дел.

Первая причина. *Фазы огня* — важнейший элемент в технике *внутренней пилюли*. Если знаешь котел и печь, лекарственное вещество и многотрудную методику саморегуляций но не знаком с фазами огня, то все это останется лишь пустыми заклинаниями. В «Трактате о познании истины» справедливо указывается: «Знаешь киноарный песок и черный свинец, но не знаешь фазы огня — все это оказывается тщетным». Важные знания,

закупоривании кровь густеет в трех дворцах. Таков великий закон истинного вращения жизни тайная техника изгнания болезней». «Добившийся зародышевого дыхания может дышать не через нос и рот, а как зародыш в чреве, тогда образуется дао-путь. Начиная изучать как водить ци, втягивают в нос ци и не запирают ее, хранят, считая удары сердца, когда дойдут до 120, то медленно выплевывают ее через рот. При ее выплевывании и втягивании нежелательно, чтобы были слышны звуки выхода и входа ци. Постоянно дают войти много, а выйти мало: лебединое перо помещают на нос и рот, выдыхают ци — и лебединое перо не должно шелохнуться. Постепенно приучаются к увеличению числа ударов сердца, через долгое время доходят до тысячи. Достигнешь тысячи — и старость отступает: один день возвращает день, водить ци следует в часы жизни но не в часы смерти. Поэтому говорится, что бессмертный человек (сяньжэнь) принимает шесть ци, это его питание. Один день и одна ночь составляют 12 «часов» (двухчасий) и 6 «часов» с полуночи до середины дня представляют собой ци жизни (шэньци), а 6 «часов» с середины дня до полуночи представляют собой ци смерти (сыци). В часы смерти водить ци не следует».

В приведенных выше высказываниях поднимается вопрос о позах, о действии ведения и привлечения, о методах зародышевого дыхания и закрывания ци. При динамической практике предлагается путь укрепления зубов: «Если рано утром более 300 раз смыкать зубы, они никогда не будут шататься»; и путь укрепления слуха, где встречается масса терминов, относящихся к даоинь: «драконово проведение», «тигровое втягивание», «глотание черепахи», «полет ласточки», «изгибание змеи», «вытягивание птицы», «вмешательство неба», «преклонение земли», «хватание обезьяны», «шараханье зайца». Учение о трех полях киноари (даньтянь) также берет начало с «Еао Пцизы». Во времена династии Цзинь (265—420 гг.) появился «Трактат о желтом дворе» («Хуан тин грин») — книга, частично посвященная аутотренингу. Впоследствии даосы отнесли ее к важнейшим руководствам по аутотренингу. Как считают, книгу написал Вэй Фужэнь (Хуа Цунь). В ней говорится в основном о полях киноари а также о некоторых ведах практики. Самый знаменитый в истории Китая цзиньский каллиграф Ван Сичжи уставным почерком кайшу написал «Главу о внешнем» из «Трактата о желтом дворе». В 669-м свитке книги «Обозрение проявления великого покоя» сказано: «Ван Сичжи передал это во внешний мир через Сюй Мая. Сюйчжи также восхвалял возвращение жизни. Каждый раз направляясь вдаль [Сюй Май называет в дальнейшем плавание], днями забывал о возвращении. Постоянно писал стихи. Много рассуждал о приеме пищи». В «Книге Цзинь», в 80-м свитке, сказано: «Ван Сичжи вместе с даосом Сюй Маем практиковал прием пищи собирал лекарственные камни в радиусе 1000 ли». Можно сделать вывод, что Ван Сичжи тоже говорил о саморегуляции а также об употреблении лекарственных веществ. Танец «гусиных лап», которым он занимался, развивает силу рук, поэтому, как передают, Ван Сичжи когда писал иероглифы, мог «войдя в дерево, трижды разделить» (жу му сань фэнь), что, возможно, было связано с гунфу, которым он занимался. При соединении способа письма с саморегуляцией мысль (и) идет впереди Кисти мысль приходит — и ци приходит, так проявляется огромная сила кисти. Живший во времена Северных и Южных династий (265—583 гг.) Тао Хунцзин был даосом и врачом. В предисловии к своей книге

Вторая причина. Уровень достижений практикующих неодинаков, так что очень трудно одной методикой охватить тысячи вариантов. Поэтому подчерки-

вают «наставления при приближении к печи», то есть необходимость конкретного руководства на месте, а еще больше подчеркивают важность самоощущений, собственного осознания.


Теперь проанализируем основные проблемы, связанные с *фазами огня*.

Понятие огня. В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «*Шэнь* есть огонь, *ид* есть лекарство». В книге «Правильные рассуждения о золотых отшельниках» сказано: «Огонь-шэнь называют ртутью, солнцем, птицей, драконом и [совокупностью] всех истинных мыслей». Так что огонь — это шэнь, то есть мышление, используемое в целях практики. В книге «Толкование истины» отмечается: «Фазы огня полностью опираются на силу мысли».

Представление о фазах огня. Использование шэнь, то есть мысли для овладения дыханием — это и есть *фазы огня*. В книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «Важно устное заклинание о фазах огня, особенно когда извлекают *их* из истинного дыхания». Здесь *истинное дыхание* — выдохи и вдохи в связи с чем в «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» подчеркивается: «Обычно при малом небесном круге полностью опираются на ветер мехов и флейты, считая, что он властвует над золотой пилюлей». *Меха и флейта* тоже наводят на мысль о выдохах и вдохах. Овладевание *фазами огня* должно определяться состоянием самого практикующего, о чем в «Триединстве циклических перемен» правильно сказано: «Не время, чтобы отмечать момент по риску на колесе, а время естественной *ши* в теле».

Различие между гражданским и военным огнем (*вэнь-хо*, *ухо*). Выдыхая и вдыхая, в период фаз огня нужно следить за соответствующим применением *гражданского и военного огня*. В книге «Полные указания о строительстве Пути» сказано: «Военный огонь означает, что *ци* выдохов и плавки усиленно тяжеляя, а выдох сдвоенный, он используется для варки и плавки; гражданский огонь означает, что *ци* выдохов и вдохов ведется и привлекается с необыкновенной легкостью, создавая омывающее теплое возвращение». В *киноварных книгах* *военный огонь* также называют «янским дыханием» (*янси*) и уточняют часы *продвижения янского огня* — это первые шесть из двенадцати часов китайских суток, а *гражданский огонь* иначе называют *иньским уничтожением* (*иньсяо*), и это часы *отступления иньского знака*, то есть последние шесть часов суток. Практически же использование интенсивного дыхания представляет собой *военный огонь*, а легкого дыхания — *гражданский огонь*. В одном упражнении в первую половину используют *военный*, во вторую — *гражданский огонь*.

Применение купания. Живший при монголах Дай Цицзун в книге «Подстрочный комментарий к „Трактату о познании истины“» указал: «Ребенок вводит янский огонь, огонь дыхания называется купанием (*мую*); полдень отводит иньский знак, остановка знака тоже называется купанием». При Минской династии Пэн Хаогу (Пэн Любящий Древность) в «Примечаниях к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» указывал: «Не увеличивать огонь, но и не уменьшать огонь, это составляет купание». Другими словам когда в час ребенка (23—1) начинают вводить огонь, то используют *военный огонь*, а когда в полдень начинают отводить огонь,



«Разные записки о знаменитых медиках» он писал: «В *инь* пребывающий учитель проживает на горе Маошань, выплевыванию и набиранию (*туна*) он посвящает досуг, бродячим мыслям и магической технике, изучению корней и трав и свойств лекарств, чтобы исчерпать до конца сердце мудреца, потому сочиняет и обсуждает все это». Тао Хунцзин называл себя «*Хуа Ян*, находящийся в *инь*» [Цветущее Солнце, находящееся в тени; в *инь* — также означает в отставке, не у дел]. Он стал даосом на горе Маошань (Тростниковой). Изучая корни и травы (фармакологию), написал также книгу «Записки о возвращении природы и продлении жизни», где приводит немало методов и теорий, относящихся к древнему *цигун*. Этому посвящены составляющие половину книги две ее части: «Прием *ци* и лечение болезней» и «*Даоши*» и *аньмо*», где многое очень напоминает статический и динамический *гулгун* наших дней. В части «Прием *ци* и лечение болезней» не только описаны методы *запирания ци* и *набирания* дыхания, но и указывается: «Все, двигающие *ци* (*синци*) набирают *ци* носом, выплевывают *ци* ртом, тонкое — втягиваешь его, это называется длинным дыханием. Набирание *ци* одно, выплевываний *ци* шесть. Единственное набирание *ци* именуют вдохом. Шесть выплевываний *ци* следующие: дуть, выдыхать, хихикать, согреть дыханием, медленно выдыхать и вздыхать. Все это вывод *ци*. Дыхание обычного человека состоит из выдохов и вдохов. Изначала существовал такой счет, когда хотят выплевывать *ци*, используя длинное дыхание: для охлаждения можно дуть, для согревания можно выдыхать. Дыхание специализируют при лечении болезней: дуют, чтобы изгнать жар, выдыхают, чтобы изгнать ветер, хихикают, чтобы изгнать волнения, согревают дыханием, чтобы понизить *ци*, медленно выдыхают, чтобы рассеять застойное скопление, вздыхают, чтобы освободить предел». В дыхательных техниках, существовавших до Тао Хунцзина, главным было развитие вдоха, а Тао разработал шесть видов выдоха, считая это главным. Впоследствии их назвали «шесть целительных звуков» (*лю цзы цзюэ*), и непрерывно появлялись дополнения. Данный метод и сейчас еще используется в клинической практике. Эти *шесть звуков* можно также использовать при болезнях *пяти плотных* внутренних органов, поэтому в книге указывается: «При болезнях сердца в теле есть холод и жар, с помощью двух *ци*, дуя и выдыхая, изгоняют их. При болезнях легких диафрагма вздута и заполнена, медленно выдыхая на нее *ци*, изгоняют это. При болезнях селезенки по телу ходит ветер туда-сюда, тело зудит, болит и томится. Хихикая, на него воздействуют посредством *ци* и изгоняют. При болезнях печени глаза болят и безрадостно [на душе], согревают дыханием, и *ци* изгоняет это». Содержание части «*Даоши* и *аньмо*» еще богаче, и многие из ныне используемых методов динамической работы взяты

используют гражданский огонь, но в промежутке, в четыре часа утра, не увеличивают наступающий огонь, поддерживая на том же уровне. Это состояние в киноварных книгах называют купанием.

Ребенок, полдень, земные ветви (4) и (10). В малом и большом небесных кругах двенадцать знаков полного цикла земных ветвей символизируют единый процесс практики. Поскольку ребенок (1), полдень (7), а также земные ветви (4) и (10) — важнейшие из них и к тому же расположены по четырем странам света, их называют *четыре прямых*. При Цинской династии Чжи Цзи-цзы в книге «Дополнительные примечания к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» отмечал: «Фазы огня золотой пилюли начиная с ребенка и позже, а всего шесть часов, составляют *ян*; далее от полудня последующие шесть часов — *инь*, когда же доходят до смены полного двенадцатиричного цикла на ребенка, снова наступает период *ян*, который называют зимним солнцестоянием. В 4-й и 10-й месяц, *ши* «дерева» и «металла» расцветает, и в ней как бы купаются».

Следовательно, эти четыре момента должны быть освоены в соответствии со временем.

На схеме (рис. 46) показана связь наступления и отступления огня (ведения и отведения огня) и купания с ребенком, полуднем и ветвями (4) и (10) в соответствии с указанными выше киноварными книгами.

Подходящее время для зажигания огня. В большом и малом небесных кругах, как подчеркивается во всех трактатах, огонь нужно начинать зажигать в час «ребенка», когда рождается *ян*. Отсюда некоторые делают ошибочный вывод, что начинать практику по введению огня следует с 23 до 1 часа ночи. Другие полагают, что рождение *ян* происходит зимой во время праздника солнцестояния (22—23 декабря), который тоже часто в киноварных книгах называют «ребенком», а значит, в это время и нужно заниматься введением огня. На самом деле час «ребенка» и зимнее солнцестояние — всего лишь аналогия. В книге «Четыреста слов о золотой пилюле» сказано: «В фазах огня не учитываются часы, зимнее солнцестояние не совпадает с «ребенком», а метод купания, ветви (4) и (10) — всего лишь поверхностное сравнение». Следовательно, когда именно приходит час «ребенка», чтобы зажигать огонь, следует определять по состоянию в процессе практики. В «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» верно указывается: «Выплавляя пилюлю, не следует дожидаться зимнего солнцестояния, ведь в самом теле происходит рождение *ян*». Таким образом, как только в теле возникает определенное состояние, наступает час «ребенка» или зимнее солнцестояние, когда можно вводить огонь. Так что выражение: «В сутках двенадцать часов, и куда достигает мысль, там и можно действовать», — говорит о

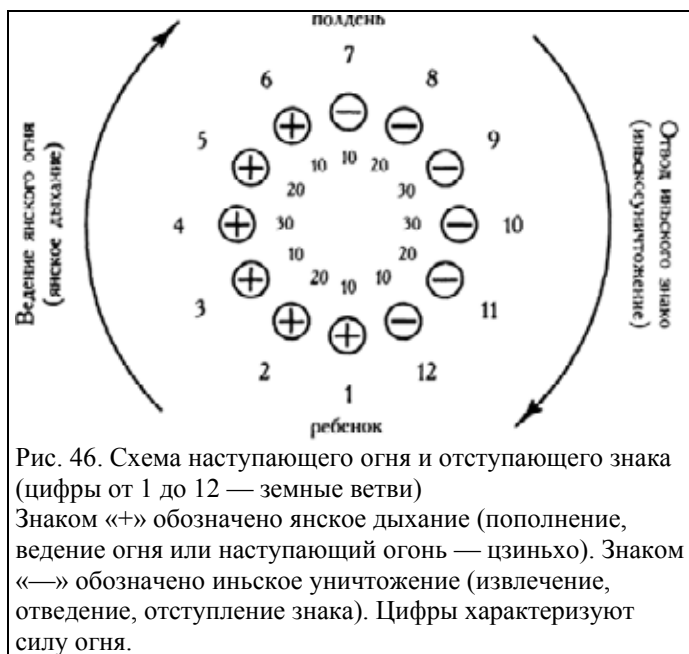


Рис. 46. Схема наступающего огня и отступающего знака (цифры от 1 до 12 — земные ветви) Знаком «+» обозначено янское дыхание (пополнение, ведение огня или наступающий огонь — цзиньхо). Знаком «-» обозначено иньское уничтожение (извлечение, отведение, отступление знака). Цифры характеризуют силу огня.

оттуда. Автор, ссылаясь на «Трактат о ведении и привлечении» («Даоинь цзин»), объясняет многие комплексы динамических упражнений, в том числе такие, как *клюв, промывка слюной, волк сидит, ушастая сова вертит головой влево и вправо, топать пяткой, искусственная рука*, вытягивание ног, поглаживание глаз, массаж глаз, потягивание за ушц *выпуск вверх*, потирание лица, *сухое умывание, подпирать голову и отгибать руки сгибать лук, подпирать небо*, толчок руками вперед и др. Известные ныне самые ранние сведения — например, *игры пяти животных* Хуа То — также находим в этой части. В «Записках о чтении книг во многих кабинетах», принадлежащих Чао Гунью, рассказывается, что Тао Хунцзин также составил свиток «Схемы даоинь и возвращения жизни». На рисунках показано 36 поз, такие как «*славный журавль бродит*», «*селезень и утица сложили крыльшки*» — одно изображение лучше другого. К сожалению, эта книга утеряна. Среди методов *возвращения жизни* приведенных в книге «Домашние комментарии Яня», жившего во времена династии Северная Ци (549—579 гг.), выделяются следующие шесть основных моментов: «С любовью возвращать духовное просветление (*шэнь мин*), регулировать и усиливать дыхание *ци*, быть внимательным к суставам и ложась, всегда учитывать холод и тепло, никогда не забывать о еде и питье, принимать в пищу лекарственные вещества». Здесь выражение «*регулировать и усиливать дыхание ци*» подразумевает дыхательные техники. Янь также практиковал укрепление зубов по «*Бао Пу-цзы*» и достиг хороших результатов. Во времена Северных и Южных династий (265—583 гг.) в Китай прибыл буддийский монах высокого ранга Пути Дамо (Бодхидхарма) и в монастыре Шаолиньсы на горах Суншань в провинции Хэ-нань стал учить буддийским сутрам, создав школу *чань* (медитации). Он предложил новый метод медитации при котором в безмолвии сидят лицом к стене до конца дня, позже названный «*созерцанием стены*». Согласно книге Дао Сюаня «Биографии высоких буддистов Танской династии», жившего в Танское время (618—907 гг.), *созерцание стены* делает сердце устойчивым, как стена, не склоняющимся и не отклоняющимся. Во втором свитке книги «Введение к комментариям и собранию источников *чань*» сказано: «Дамо путем созерцания стены обучал людей успокаивать сердце (душу). Снаружи останавливаются [прекращают действовать] все причины, внутри сердце бездыханное, как стена, — Дао может войти». *Созерцание стены* — приемлемый метод практики в статическом *цигун*.

## 4. ПРАКТИКА ПО МАЛОМУ НЕБЕСНОМУ КРУГУ

Работа (*гунфу*) по малому небесному кругу в технике *внутренней пилюли* представляет собой первый этап тренировок когда *воспроизводящая энергия цзин* превращается в жизненную энергию *ци*. В *киноварных книгах* его также называют *стодневным строительством фундамента*.

### ПОНЯТИЕ О МАЛОМ НЕБЕСНОМ КРУГЕ

Сначала рассмотрим, что такое *небесный круг* вообще и *малый небесный круг* в частности. Древние астрономы представляли небесный свод шарообразным, с располагающимися на нем солнцем, луной, звездами и созвездиями. В середине этого шара они мысленно помещали безгранично большое кольцо, которое называли большим кругом или *желтым путем*. *Желтый путь* проходит полный оборот в  $360^\circ$ , а по  $8^\circ$  от осевой линии в обе стороны образуется пояс *желтого пути* на котором располагаются созвездия, например, 28 созвездий [китайского зодиака]. Кун Инда в своих «Записках» говорит: «Все 28 созвездий и звезды, следуя по небу, движутся слева направо день и ночь, образуя небесный круг». Так что *небесный круг* составляет одно вращение эклиптики.

В книге «Правильные законы небесных отшельников» сказано: «Рассуждающие о малом цикле неба говорят, заимствуя образ двенадцати часов: 1, 2, 3, ... — как вращаются небо и земля в суточном цикле». Фактически *малый небесный круг* обнаруживается по ощущению, возникающему, когда в *поле пилюли* *воспроизводящая энергия цзин* превращается в *теплую жизненную энергию ци* и циклически перемещается по каналам *действия и управления* (*жэньмай* и *думай*) в теле человека.

В *киноварных книгах* исходят из представления о том, что человек достигает преклонного возраста, расходуя энергию на материальные желания. *Воспроизводящей энергии* становится недостаточно, поэтому необходимо использовать *изначальную ци* *прежнего неба*, чтобы *подогреть* и *восполнить* ее и снова возвратиться к *тонкой ци* *прежнего неба*. В этом заключается цель работы по превращению *цзин* в *ци* с применением *малого небесного круга*, о чем в книге «Правильные законы небесных отшельников» сказано: «Малый небесный круг — общее наименование фаз огня в период переплавки [воспроизводящей энергии] *цзин*». Согласно сообщениям *киноварных книг*, завершение работы на данном этапе позволяет предотвратить заболевания и избавиться от имеющихся болезней.

Теперь поговорим о каналах *действия и управления*. Приступая к практике *малого небесного круга*, прежде всего, следует разобраться с этими двумя каналами поскольку они представляют собой *пути движения* по *малому небесному кругу*. Согласно учению китайской медицины о каналах в теле человека, существуют *двенадцать парных меридианов* и *восемь чудесных*. *Восемь каналов чудесного прохождения* следующие: *управления, действия, пронизывающий* (*чунмай*), *опоясывающий* (*даймай*), *иньский* и *янский пяточные* (*цзяомай*), *иньский* и *янский связующие* (*вэнмай*). Они тесно связаны с работой над *внутренней пилюлей*. Данную связь Ли Шичжэнь специально рассмотрел в своем труде «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» («*Ци цзин ба май као*») и отметил: «О восьми каналах встречается целая россыпь упоминаний в множестве книг, но говорится о них мало и нечетко. Врачи не умеют определять их и поэтому путаются в поисках механизма заболевания. Отшельники не открывают их и с трудом устанавливают печь и котел. Шичжэнь не ученый, он просто просмотрел многое из написанного на эту тему и выбрал верные указания, чтобы стать отшельником (святым) и загадкой для врачей».

Важную роль *восьми каналов чудесного прохождения* Ли Шичжэнь выводит из «Трактата о восьми каналах» («*Ба май цзин*»), подписанного псевдонимом Чжан Лиловое Солнце (Чжан Цзыян): «У каждого человека есть эти восемь каналов, все они принадлежат *иньшэнь* (иньской духовной энергии), закрыты и не открываются. Только святые отшельники *янской ци* пробивают и раскрывают их, а потому обретают Путь».

Чтобы добиться *проходимости восьми каналов*, прежде всего, нужно *пробить* каналы *действия и управления*. Ли Шичжэнь пишет: «Два канала — *действия и управления* — «ребенок» и «взрослый» в теле человека. Это путь, по которому *киноварная семья* поднимает и опускает *янский огонь* и *иньскую воду*. Это *деревня*, где совокупаются [триграммы] *кань* и *ли* вода и огонь...» Юй Янь, комментируя «Триединство» («*Цань тун ци*»), указывал на тот факт, что *ци* и *кровь* в теле человека проходят по кругу, не останавливаясь день и ночь. В медицинских книгах сообщается о каналах *действия и управления*, которые человек может прочистить, и тогда все *сто каналов* станут *проходимыми*. В

«Трактате о желтом дворе» сказано: «В сердце [центре] проходит небесный меридиан, который сохраняется днем и ночью, обещая долгую жизнь. Небесный меридиан — эклиптика тела, по ней выдохи и вдохи уходят и приходят. Олень движет копчиком и может сделать проходимым канал *управления*, черепаха набирает носом воздух и может сделать проходимым канал *действия*, поэтому оба живут долго».

Эти многочисленные высказывания дают тонкие указания о *водяном колесе* *киноварной семьи*. Следовательно, эклиптика [*желтый путь*], *небесный меридиан* и *водяное колесо* — все это синонимы кольца, образованного каналами *управления и действия*.

Относительно *водяного колеса* Лу Цяньсуй при династии Мин в книге «О сокровенной коже» отмечал: «Хочешь знать о пути *водяного колеса*? Это каналы *действия и управления* спереди и позади тела». Когда обращают небо по *большому и малому кругам*, *внутренняя ци* вращается, что в *киноварных книгах* и называют



«*вращать водяное колесо*». Кроме того, существует высказывание о *трех колесах*. Так, в написанной при Цинской династии Ли Цяньсюем книге «Тайные указания о трех колесах» говорится: «Три колеса значит три водяных колеса. Первое — вращение *ци* (*юнь ци*), то есть передача огня по малому небесному кругу, от «ребенка» к полудню; второе — вращение [воспроизводящей энергии] *цзин*, а именно: водяное колесо с яшмовой жидкостью [слюной] вращает воду, подогревая и взращивая; третье — совместное вращение *цзин* и *ци*, или золотой воды прежнего неба, по большому небесному кругу» (рис. 47).

Если становятся проходимыми каналы *действия* и *управления*, то и остальные шесть чудесных и двенадцать парных каналов впоследствии могут стать проходимыми поскольку эти два канала сообщаются с остальными. В «Исследовании восьми каналов чудесного прохождения» сказано: «Канал управления начинается в точке «слияние инь» (*хуэиинь*), проходит по спине позади тела, управляя всеми янскими каналами и называется морем янских каналов. Канал действия начинается в той же точке, проходит по животу по передней части тела, оказывая воздействие на иньские каналы, и называется морем иньских каналов». О канале управления говорят как об «общем правителе всех ян» и называют его «морем янских каналов» по следующим причинам.

1. Он проходит точно по середине спины, где поток *ци* часто встречается с *янскими* каналами — с шестью из двенадцати основных каналов, три из которых начинаются с рук, а другие три — с ног. Областью наибольшей концентрации энергии является точка *большой позвонок* (*дачжуй*): *янские* каналы рук и ног подходят сюда слева и справа.

2. Опясавающий канал выходит из второго поясничного позвонка, *янский связующий* канал встречается с каналом управления в точках *резиденция ветра* и *ворота немоты* (*фэнфу*, *ямэнь*). Так канал управления выполняет руководящую роль.

Канал действия называют «морем иньских каналов» по следующим причинам.

1). Он проходит точно по середине груди и живота и в точках *средний предел* и *первоначало заставы* (*чжунци гуаньюань*) встречается с *тремя иньскими* каналами ног, в точках *небесный порыв* и *угловой родник* (*тяньту*, *ляньюань*) — с *иньским связующим* каналом, а в точке *инь-ское пересечение* (*иньцзяо*) — с *пронизывающим* каналом.

2). *Три иньских* канала ног наверху соединяются с *тремя иньскими* каналами рук, так что канал *действия* может сообщаться со всеми *шестью иньскими* каналами рук и ног.

*Малый небесный круг* — это *небесный круг ребенка* и полудня. В «Сборнике больших свершений, связанных с золотой пилюлей» сказано: «Когда спрашивают, что называют ребенком и полднем, отвечают, что это центры неба и земли. На небе — солнце и луна, у человека — сердце и почки во времени — ребенок и полдень, в направлениях — юг и север». Это выражение можно проиллюстрировать с помощью схемы восьми триграмм. Речь идет о схеме восьми триграмм *последующего неба*, поскольку *малый небесный круг* исходит из требований вернуться от *последующего неба* к *прежнему*, а именно, расплавив схему восьми триграмм *последующего неба*, создать схему восьми триграмм *прежнего неба*. На схеме восьми триграмм *прежнего неба* позиции *земных ветвей ребенок* и *полдень* (1 и 7) соответствуют триграммам *г<sup>^</sup>янь-творчество* и *кунь-исполнение*. Поскольку триграммам *кань-погружение* и *ли-сцепление* на схеме *последующего неба* соответствуют *ребенок* и *полдень*, то такой *малый небесный круг* называют *небесным кругом ребенка* и полдня. Обычно говорят о *взятии у кань* и *пополнении ли совокуплении кань* и *ли* а также о *взаимопомощи воды* и *огня*, *взаимобмене сердца* и *почек* (рис. 48).

В *малом небесном круге* *огонь* зажигают в час рождения *ребенка*. Выше уже указывалось, что только после возникновения определенного состояния можно *зажигать огонь*. Когда возникают признаки *малого небесного круга* (которые будут подробно рассмотрены ниже), это называют *часом рождения ребенка*. Повторяя слова Ма Юань-цзы, отметим кратко, что «время, когда почки стремятся подняться, и есть час рождения ребенка в теле».

## **МЕТОДЫ РАБОТЫ С МАЛЫМ НЕБЕСНЫМ КРУГОМ**

Общее название методов — «сто дней строительства фундамента». Что касается конкретных действий, то обычно о них говорят иносказательно, аллегорически укрывают или напускают туману на пять ли в округе. Однако в целом метод можно разбить на шесть этапов: *переплавление себя*, *составление лекарства*, *возникновение лекарства*, *собрание лекарства*, *запирание печи* *плавление лекарства*. Опишем их вкратце.

Принимая правильную позу, изгоняют беспорядочные мысли чтобы *форма* (тело) и дух успокоились, и сосредоточивают внимание — это и есть *плавление себя* (*ляньцзи*). Затем останавливают (сублимируют) духовную энергию *шэнь* и вводят в *точку* [жизненной энергии] *ци*; плавно налаживают дыхание, делают его *тонким*, *вовлекая* воздух в ноздри *кратко* и *отпуская* *долго*; такое дыхание *последующего неба* соединяют с *точкой ци* *прежнего неба* — это и есть *составление лекарства* (*дяояо*). Поскольку при этом *духовная энергия* возвращается в тело, и *ци* обращается сама, в то же время *рассеянная* *вовне* *ци* вынуждена *стягиваться* в *точку ци*, а в период полного покоя возникают моменты реального движения, когда среди бессознательно-смутных



Рис. 47. Водяное колесо. Вращение энергии по кругу

ощущений выделяется отчетливое течение ци в поле пилюли — это и есть рождение лекарства (чаньяо). Следует обратить внимание на выражение: «Не было ощущений — и сдвинулось, появилось движение — и возникло ощущение», то есть ни в коем случае нельзя субъективно стремиться к движению, ибо тогда не вступит в силу истинный случай.

Ситуация, когда ци двинулось и шэнь оказалась затронута этим процессом, и является истинным случаем плавления цзин с превращением ее в ци. В момент движения ци практикующие имеют дело с воспроизводящей энергией цзин прежнего неба, которая потом может превратиться в цзин последующего неба, используемую для занятий сексом. В это время используется четырех-словное заклинание — зашипывание (цо), отпор (ли), запираение (би) и вдыхание (си), — чтобы посредством огня заставить металл плавиться и течь, что и будет собиранием лекарства (уаияо). Продолжая практику, применяют военный огонь для плавки — это заделывание печи (фэнлу). Затем мысль и ци должны действовать совместно. При помощи мышления ци привлекают вниз до копчика, а оттуда поднимают через точки сжимающие хребет (цзя-цзи) вверх в глиняный шарик (нивань), и при этом вводят янский огонь. Далее побуждают ци из глиняного шарика продвигаться вперед через пурпурный дворец и возвращают к точкам ци (цисюэ), отводя назад иньский знак — это и есть заимствование гражданского огня от дыхания последующего неба для выплавления лекарственного вещества.

Под строительством фундамента подразумевается, что работа с малым небесным кругом всего лишь

закладывает основу для следующих двух ступеней. А «сто дней» следует воспринимать как аллегория, ведь совсем не обязательно потребуется ровно сто дней только на данный этап работы. Здесь имеется в виду, что из всех трех этапов работы (гунфу) он оказывается, как правило, относительно коротким. На самом деле некоторые люди хотя и занимаются много лет, не способны выполнить указанные требования. Опишем эти шесть пунктов подробнее.

## 1. Переплавить себя

Переплавление себя — самое фундаментальное требование в технике внутренней пилюли поэтому во всем процессе работы с большим и малым небесными кругами обойтись без этого невозможно.

Что называют плавлением? В книге «Истинный путь небесных бессмертных» есть такие строки: «В древности о так называемом плавлении говорили следующим. Время, когда с трудом проходят путь, который должны пройти называют плавлением; когда категорически запрещают делать то, чего не следует делать, также называют плавлением; когда стараются тонко вводить в действие стремление и волю, чтобы добиться нужного результата, также называют плавлением; когда решительно отвергают склонность к половой любви и не оставляют ни малейших следов подобных желаний, также называют плавлением; когда строго отсекают старые загрязнения и совсем не загрязняются вновь, также называют плавлением (лянь)». Здесь указаны работа по прерыванию связей с внешним миром, сдерживание вожделения, требование искренности и чистоты в религиозном смысле. Таким образом, употребление термина «плавление» характерно для техники внешней пилюли и означает ее выплавление или переплавку.

Что называют самим собой? Исследователи «Чжоуских перемен» обнаружили некий «способ взятия небесного ствола», то есть сочетание десяти небесных стволов с восемью триграммами. Как отмечает Ли Даопин, живший при Цинской династии в книге «Свод комментариев к „Циклическим переменам“», впервые о нем упоминается в «Триединстве циклических перемен». Метод взятия небесного ствола I состоит в следующем (см. табл.):

### Метод взятия небесного ствола I (на доя фа)

Триграмма	Взятие ствола
Цянь -творчество	Взятие ствола I (цзя)
Кунь-исполнение	Взятие ствола II (и)
Гэн ь - пребывание	Взятие ствола III (бин)
Дуй -разрешение	Взятие ствола IV (дин)
Конь-погружение	Взятие ствола V (у)

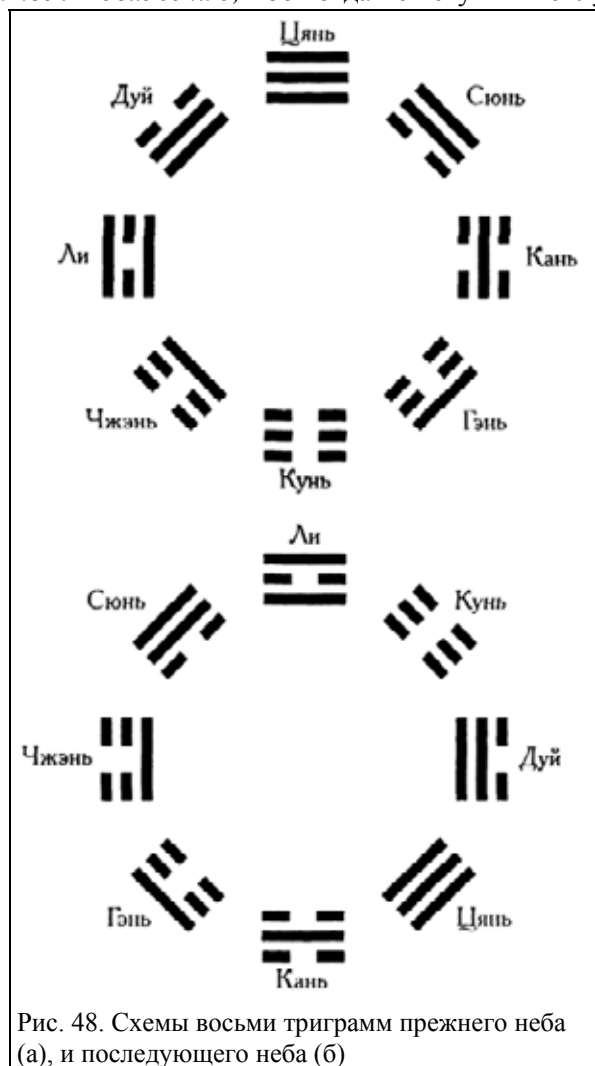


Рис. 48. Схемы восьми триграмм прежнего неба (а), и последующего неба (б)

Ли - сцепление	Взятие ствола VI (узи)
Чжэнь - возбуждение	Взятие ствола VII (гэн)
Сюнь - утончение	Взятие ствола VIII (синь)
Цян ь - творчество	Взятие ствола IX (жэнь)
Кунь - исполнение	Взятие ствола X (гуы)

В этой таблице шестой ствол — *цэц* данный иероглиф означает «сам, свои» и соответствует триграмме *ли*. Как указывалось выше, триграмма *ли* в теле человека соответствует сердцу, так что шестой ствол и есть сердце. В связи с этим в книге «Правильные рассуждения о золотых отшельниках» сказано: «VI (сам) — мысли в моем сердце». Следовательно, этап работы, заключающийся в *переплавке цэц* приводит к решению вопроса, как сосредоточить внимание и удалить беспорядочные мысли что также называют *строительством сердца (сюсинь)* и *переплавлением природы (лянь-син)*. В книге «Истинный путь небесных бессмертных» однозначно указывается: «В древности утверждали что прежде чем плавить возвращающуюся пиллюлю, сначала переплавляют природу (син), а прежде чем приготовить большое лекарство, сначала подготавливают сердце». С переплавлением себя связаны три вопроса.

Переплавка себя и мысли. Для проработки большого и малого небесных кругов, как полагают, сначала необходимо успокоиться и сосредоточить внимание. Что же касается вопроса о том, существуют ли мысли при *переплавлении себя*, то ответ будет неоднозначным: мысли есть и мыслей нет. Утверждая, что мысли есть, подразумевают правильное понимание практики; тогда как отсутствие мыслей означает, что нет посторонних и беспорядочных мыслей.

Когда в процессе практики внимание полностью сосредоточено на выполняемых действиях, это и есть *правильная мысль* или *истинное мышление*. Различие между ними состоит в том, что *истинное мышление* по степени концентрации выше, чем *правильная мысль*. *Истинное мышление (чжэнь)* в технике *внутренней пиллюли* именуется «почва» (*ту*), а «почву» также называют «желтой бабой», или «свахой». *Истинное мышление* имеет в *киноварных книгах* много других синонимов. Так, Лю Хуаян, живший при Цин-ской династии в «Трактате о мудрости и жизни» писал: «Небесное сердце именуется центральной желтизной, которая находится точно посередине неба. Иногда его называют небесной высью, а иногда ковшом с ручкой. В небе существует небесное сердце, в человеке — истинное мышление» (рис. 49).

Если по каким-то причинам не получается создать *истинное мышление*, то в практике встречаются затруднения.

Беспорядочное мышление в *киноварных книгах* нередко описывают словами «сердце-обезьяна» и «мысли-лошади». Первое сравнение означает, что сердечные мысли обычно бывают путанными и напоминают прыгающую и резвящуюся обезьяну, а второе — что неустойчивость мышления и психики подобна бешено скачущим диким лошадям. *Тренироваться (ляньцзи)* значит побуждать *сердце-обезьяну* постепенно возвращаться к ровности натягивать поводья *мыслям-лошадям* и контролировать беспорядочные мысли. Поэтому в книге «Центр циркуля указывает на юг» сказано: «Прочно удерживать мысли-лошадц запереть сердце-обезьяну, медленно производить работу, переплаывая свинец и ртуть. Великий Путь учит людей сначала останавливать мышление, ведь пока мысли не остановились, все усилия оказываются напрасными».

Конечно, сразу избавиться от беспорядочного мышления невозможно, о чем в «Записках о приближении к истине» сказано: «Когда живут спокойно, *шэнь* подбирают внутрь и взор обращают на внутреннее. Однако на переходном этапе непременно бывает, что мысли путаются, возникают и пропадают, мышление не останавливается. Как от этого избавиться? Не стоит обращать внимания, ведь мысли представляют собой всего лишь повседневные впечатления, и разве можно мгновенно вымести их». Следовательно, необходимо приобрести некоторый навык, прежде чем что-нибудь начнет получаться.

Ситуацию, при которой имеет место беспорядочное мышление, также называют «*рассеянный беспорядок (саньгуань)*». В книге «Тайна золотого цветка» сказано: «Если не сидишь спокойно, а пребываешь в рассеянном беспорядке, то сам не осознаешь этого. Когда же замечаешь свое состояние, наступает момент для избавления от него». В книге «Чистый смысл природы и жизни» сказано: «Не страдают от возбуждения мышления, страдают лишь от задержки ощущения, однако возбуждение мышления есть болезнь, а прекращение ощущений служит лекарством». Итак, *рассеянный беспорядок* объективно существует изначально, но выявляется лишь при *тихом сидении*. Тогда можно соответствующими методами избавиться от него, что всегда приносит большую пользу для практики.

Сохранение во время занятий правильных мыслей и *истинного сознания* есть *пустота* и *покой (сюй цзин)*, об этом можно прочитать в «Лао-цзы» следующее: «Достигают предела пустоты, сохраняют покой постоянно». Упомянутые *пустота* и *покой* разъясняются в книге «Чистый смысл природы и жизни» таким образом: «Когда отсутствуют объекты в сердце — это пустота, а когда не возникают мысли — это покой». Способные добиться подобных результатов в работе по *переплавке себя* считаются овладевшими методом.

Методы переплавки себя. *Переплавка себя* непременно включает избавление от беспорядочных мыслей и



Рис. 49. Истинная земля (ту), то есть истинная мысль

сосредоточение внимания, однако в *киноварных книгах* большей частью лишь подчеркивается важность этих действий, а методики или вовсе отсутствуют, или излагаются очень смутно. Тем не менее нужен ключ для избавления от беспорядочных мыслей, поэтому находят какой-то прием взамен, а иначе совсем ничего не получится. Так, врач Чэнь Цзиньбао в книге «Очаги распространения болезней», ссылаясь на «Тайные основы сохранения жизни», заключает: «В общем, собираются в сердце и обращаются к единому, приковывают все внимание к одному месту — это и называют остановить мысли». Какие же действия должны завладеть вниманием всецело?

Во-первых, сосредоточение на *нижнем поле пилюли* то есть на *точке [энергии] ци*, что значит «сублимировать шэнь и ввести в точку ци». Фактически же здесь начинается работа второго этапа по составлению лекарства (оба этапа могут быть объединены).

Во-вторых, сосредоточение на *дыхании* то есть *обращение души к дыханию*. В «Толковании истины» сказано: «Мысли сердца обычного человека длительное время опираются на явления и предметы и как только отрываются от обстановки не могут самостоятельно установиться. Даже ненадолго успокоившись, они вскоре возвращаются к рассеянию и беспорядку. Вот почему, используя метод взаимодействия сердца и дыхания, связывают сердце, продвигаясь от грубого к тонкому. Только так сердце можно отделить от обстановки». Другими словами здесь используется метод регулирования дыхания.

«Тайна золотого цветка» знакомит нас с одним из способов слушания выдохов и вдохов: «Сидя свешивают занавески вконец, затем устойчиво закрепляются в правильном положении и расслабляются. И хотя в конце концов расслабляются, снова опасаются, что не смогут, но все же сохраняют сердце в слушании дыхания. Выход и вход воздуха не дает ушам возможности услышать. Как ни прислушиваются, а звука нет. Когда появляется звук — это грубый поток, а не вхождение тонкого, когда же сдерживают сердце и дышат все легче и тоньше, то чем дальше слушают, тем тоньше становится дыхание, а чем тоньше дыхание, тем спокойнее сознание». В книге «Важные секреты при разном строительстве» приведен способ подсчета дыхательных циклов: «Считают или выходы, или входы воздуха от одного до десяти и от десяти до ста. Обращают сердце к счету, не допуская рассеяния и беспорядка. Если сердце и дыхание согласованы, то беспорядочные мысли не возникают. Тогда останавливаются и уже не считают, позволяя налаженной связи самопроявляться».

В-третьих, применяют вспомогательные меры. В руководствах по *выплавлению внутренней пилюли* упоминается, что, добываясь сосредоточения внимания в процессе *переплавки себя*, иногда прибегают к загибанию пальцев, произношению слов и заклинаний, что позволяет на короткое время воспользоваться внешним объектом для сохранения мысли. Однако все это временные подспорья. Переплавление себя бывает не чистым. В книгах о *внутренней пилюле* так говорят, когда указанные операции не выполняются как следует. Обычно под *нечистым переплавлением* подразумевают только колебания беспорядочных мыслей, от которых не удастся избавиться, отчего в работе отсутствует продвижение вперед. И наоборот, из-за жесткого подавления мыслей, жесткого изгнания *сердца-обезьяны* появляются головные боли, голова раскалывается от повышения внутреннего давления и наблюдаются прочие побочные эффекты. Наименее *чистое переплавление* себя в *киноварных книгах* называют «*впадение в наваждение*». Это значительное отклонение не следует обходить вниманием.

## 2. Составление лекарства — второй этап

Лекарство — это *воспроизводящая, жизненная и духовная* энергии (*цзин, ци, шэнь*), а *составление* означает их регулирование. Следовательно, *составление* лекарства на втором этапе работы предполагает решение вопроса, как *переплавить* имеющееся в достаточном количестве *лекарственное вещество*.

Что касается триединства *цзин* — *ци* — *шэнь*, то лекарство составляют из *цзин* и *ци* с помощью *шэнь*. *Цзин* и *ци* представляют собой одно, равно как и два, поскольку *цзин* при полноте превращается в *ци*, а *им при полноте* порождает *цзин*. Следовательно, смысл составления лекарства заключается в том, чтобы обнаружить способ добиться *изобилия цзин* и *ши*. Конечно, исходить нужно из самого себя, нельзя искать опоры на внешние силы. Так что, если *цзин* и *ци* *последующего неба* оказываются в *пустоте* и слишком расходятся или возраст практикующего уже значителен и *цзин* одряхлела, то продолжительность *составления лекарства* должна быть соответственно больше (рис. 50). В «Трактате о возвращении пилюли и возврате жизни» упоминается: «Совсем недавно встретил учителя и лично услышал от него, что нужно лишь собрать *шэнь* и ввести в *точку ци*. Это и есть способ составления лекарства».

Выражение *собирать шэнь* впервые мы находим в «Триединстве циклических перемен», где говорится о том, как «собирать *шэнь* для образования тела». В «Полном собрании сочинений Чжан Саньфэна» сказано несколько конкретнее: «Собирающие *шэнь* подбирают свое очищенное сердце и вводят [шэнь] внутрь него... Когда сердце не очищено, глаза не должны беспорядочно закрываться, сначала нужно выработать самостоятельное побуждение, и оно само будет возвращаться снова и снова, тогда появятся чистота и свежесть,

покой и безмятежность. Когда начинают идти собирая и вводя в «*точку ци*», это называют собиранием *шэнь*... Остановку сердца под пупком именуют собиранием *шэнь*».



Очевидно, под *собираем шэнь* понимают состояние относительного успокоения, в которое погружается сознание. Основанное на удалении беспорядочного мышления, оно вызвано *переплавлением себя*, при этом сила внимания сравнительно сосредоточена. В книге «О сокровенной коже» сказано: «Желание собирать *шэнь* неосуществимо без предварительной очистки *шэнь*, желание очистить *шэнь* неосуществимо без предварительного избавления от стремлений». В «Трактате о чистоте и покое» сказано: «Оставляешь стремления — и сердце само успокаивается, очищаешь сердце — и *шэнь* сама очищается». В книге «О сокровенной коже» также сказано: «Когда говорят о собирании (нин), речь идет не о чем-то кускообразном и неподвижном. *Шэнь* вводят в середину «точки ии», соединяют с ней и сохраняют их во взаимодействии впредь не разделяя». Следовательно, собирание *шэнь* основано на умиротворении тонкой *шэнь* [т. е. психики], а введение в точку *ци* считается его неперменной направленностью.

О так называемой точке *ци* (цисюэ) в книге «О сокровенной коже» сказано: «Это место, где хранят [жизненную энергию] *ци*, зародышевое первоначало человека, которое образуется из узынцзи отца и матери это великий предел различных органов человеческого тела. Именуют его по-разному: „море ии" (цихай), „первоначало заставы" (гуаньюань), „долина души-лин" (лингу), „нижнее поле" (сятянь), „небесный корень" (тяньгэнь), „черенок жизни" (минди), „застава, обращающаяся к корневой полости и возвращающая жизнь" — но во всех случаях подразумевается одно место». Все эти многочисленные названия указывают на нижнее поле *пилюли*.

Собирание *шэнь* и введение в точку *ци* предполагает сосредоточение внимания на нижнем поле *пилюли*. Часто используемое выражение «хранить мысль в поле *пилюли*» говорит о том же.

Как же следует собирать, чтобы не приходилось сомневаться, что все выполнено верно? В книге «Дополнительные правила для путешествия небес-

ных отшельников» сказано о собирании (нин): «Сначала светом глаз орошают место собирания, легонько мыслью подбирают истинную *ци*, соединяют воедино и возвращают назад *ци* Неба и Земли». Здесь имеется в виду внутренний взор. В «Трактате об иньском знаке» («Инь фу цзин») упоминается механизм в глазах. Техника внутренней *пилюли* исходит из предположения, что тело в целом представляет собой инь и только глаза относятся к ян, поэтому только глазами смотрят внутрь. Взор достигает — и *шэнь* достигает, мысль достигает — и *ци* достигает. Конечно, использование мысли не должно быть слишком напряженным; направляющая роль мышления не подчеркивается, а скорее допускается.

### 3. Рождение лекарства — третий этап

Путем тренировок заключающейся в *собирании и введении в точку ци*, энергии *цзин* и *ци* постепенно пополняются, к тому же появляется *малое лекарство* (*большое лекарство* порождается *большим небесным кругом*). Малое лекарство называют истинным семенем (*чжэнь чжунцзы*). В «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» совершенно справедливо говорится: «Когда приготовление доходит до рождения лекарства и познания [духовной энергии] *шэнь*, это называют малым лекарством, или истинным семенем». Период возникновения малого лекарства обычно называют *часом рождения ребенка* (*хо цзы ши*). Это вполне определенный этап, наступающий в процессе практик, однако в *киноварных книгах* об этом явлении или не пишут, или пишут инсказательно, а ясное описание встречается крайне редко, поскольку данное событие трудно объяснить. Даже после ясного описания приходится обращаться к субъективному опыту, о чем в «Триединстве циклических перемен» сказано: «Нет возможности создать [полную] картину». Здесь уместно познакомиться с тремя стихотворениями Сунских конфуцианцев.

*Шао Канцзе* Гексаграмма фу-возврат

Зимнее солнцестояние — ребенок в половине,  
 Небесное сердце не меняет своего движения.  
 Там, где *ян* сделал первое перемещение,  
 Тьма вещей уже больше не рождает часов.  
 Сокровенное вино на вкус оказывается пресным,  
 Ведь великие звуки звучат действительно редко.  
 Произнесенные речи вроде не внушают доверия,  
 Прошу настойчивей вопрошать жертвенное животное на кухне.

*Шао Канцзе* Неосознанная декламация

Неосознанно инь и *ян* порождают перемены в изначальном хаосе, Небо и Земля вдруг начинают поворачиваться и вращаться. В промежутке — разные мудрецы любят светлыми пейзажамц В покое добившись самонастроения, вступают в словесную речь.

*Чжу Си*

Внезапно в середине ночи звук грома раздается, Тьма ворот и тысяча дверей распахиваются друг за другом, Слово созная, что внутри нет никого в наличиц Господин обретает милость лицезреть приход Фуси.

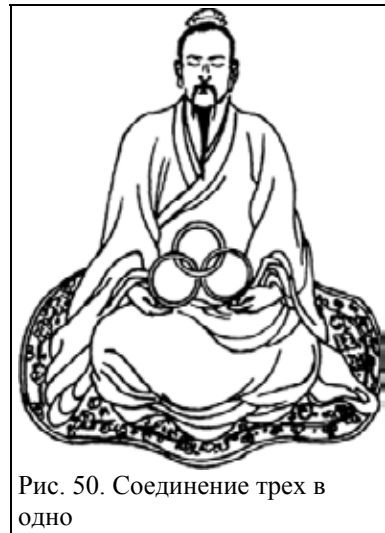


Рис. 50. Соединение трех в одно

Во всех трех стихотворениях говорится о явлениях, сопутствующих рождению *лекарства*. Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» описывает это состояние так: «У добившихся этого все тело и легкие здоровые, пропала хилость и вернулась крепость. Все кругом мутно-мутно, черно-черно, а сам как пьяный или помешанный — это твой опыт».

Что касается *киноварных книг*, то обычно в них пишут, как в «Зеркале введения лекарства»: «*Ци* прежнего неба, *ци* последующего неба — кто получил их, обычно подобен пьяному». Сяо Цзысюй (Сяо Лиловая Пустота) в книге «Пояснения к „Зеркалу введения лекарства“ Цуй Гуна» понятие «*пьяный*» объясняет следующим образом: «Смутно-смутно, тонко-тонко, неопределенно, как во сне, в теле и сердце сами собой, совершенно естественно возникают гармония и удовлетворение, будто поглупел или опьянел. Мышцы и кожа выглядят сияющими и прозрачными изнутри просвечивает красота».

Приведем и другие описания из различных трактатов.

«В глиняном шарике ветер рождается, в пурпурном дворце светит луна, в поле пилюли огнем полыхает, в море долины чистая волна, сжимающие хребет — как колесо телеги четыре конечности — как горная скала, пазухи волос — как в ванне поднимаются, кости и жилы — как во сне мягкие, чистая *шэнь* — как муж с женой в радостном соединении души *хунь* и *по* — как дитя и мать в любви. Все это истинные грани зеркала, а не пустые сравнения» («Четыреста слов о золотой пилюле»).

«Вдруг мгновенно чесотка появляется, волосяные пазухи конечности и тело становятся словно вата, сердечные ощущения и вовсе неопределенные, а янский орган [пенис] бурно поднимается» («Чистый смысл природы и жизни»).

«Как сказал Ми Юань-цзы, час, когда вне почек поднимается желание, и есть час «живого ребенка» в теле» («Правильные рассуждения о золотых отшельниках»).

Целостный образ приводится в книге «Продолжение обрывков речей»: «Работа подводит к тишине, и внезапно ощущается, как внутренний механизм словно приобретает нечто, это и есть зарождение ребенка. Продолжение ощущений проявления возбуждения механизма считается истинным явлением живого ребенка. Когда возбуждение стремительно проникает внутрь и доходит до мужского корня, значит, живой ребенок уже наполнился *ци*». Из сказанного следует, что час «живого ребенка» можно подразделить на три этапа.

Первый этап: начало живого ребенка — ям начинает двигаться. Поле пилюли расплавляется, в теле распространяются ощущения мягкости и приятности от кончиков пальцев до внутренних органов. Туловище выпрямляется, сердце пребывает в *пустоте и покое*, зуд раскрывает микропоры, конечности перестают слушаться. Дыхание прерывается, все ощущается смутно-смутно, неопределенно-неосознанно, *вроде [энергия] вытекает*, но и не вытекает.

Второй этап: истинное явление живого ребенка — ян приходит снова. Смутное состояние проходит, сердце и мысли вновь оживают, мышление и дыхание заметно облегчаются. В это время начинает возникать *малое лекарство*.

Третий этап: накапливается *внутренняя ци живого ребенка* — рождение ян. Поле пилюли теплеет, *ци в полости* снова идет снизу, проходит волосяной предел, зуд возникает такой, что бывает трудно выдержать, свет проникает сквозь занавески век, ян *возбуждается и поднимается*, канал *действия* открывается беспрепятственно. В это время *малое лекарство* уже родилось, то есть появилось *истинное семя* и можно *начинать собирать*.

Хотя *рождение лекарства* описывается подробно, происходит все мгновенно. Кроме того, проявленные результаты необходимо оберегать, как насадка цыплят, ожидая их естественного возникновения. Намеренное устремление к возникновению данного явления не составляет *истинного случая*. Вот почему в книге «Истинный путь небесных бессмертных» сказано: «*Ци истинного ян* движется сама собой. Не чувствовал — двинулась, реально двинулась — почувствовал».

Иногда в процессе работы с *малым небесным кругом* может возникнуть и такое явление, как *рождение большого лекарства в час правильного ребенка*, то есть *вибрация шести корней*. В этом случае нужно сохранять полную устойчивость и продолжать вести работу по-прежнему. Судя по *киноварным книгам*, это сильно ускорит процесс.

Следует обратить внимание на то, что из-за беспорядочных мыслей и по другим причинам иногда после *поднятия ян* происходит утечка семени (*цзин*), а это значит, что едва возникшая капля *чистой ци прежнего неба* вновь превратилась в *грязную цзин* (*воспроизводящую энергию*) *последующего неба*. Когда возникает предощущение подобного исхода, можно воспользоваться определенной методикой. Мы сошлемся на два указания из книги «Сокровенная тонкость печати сердца».

«Придерживаются каналов действия и управления. Всякие действия и движения в тихом сидении могут опрокинуть взаимное согласие, поэтому, встречаясь при полноте ян с желанием выброса и истечением, думай о месте начала канала управления, чистым сердцем прочно охраняй его, и воспроизводящая энергия (*цзин*) вернется сама. Однако после сохранения в [каналах] действия и управления нужно удерживать черепаху полчаса, тогда только не будет истечения».

«Придерживаются дворца глиняного шарика. Всегда, встречаясь с движением ян, когда ян в расцвете и стремится к излианию, закрывают глаза и смотрят на глиняный шарик достаточно долго, тогда механизм *ци сам* обратится назад и ян также не даст истечения. Это лучше, чем придерживать [каналов] управления и действия. Пусть *шэнь* достигает глиняного шарика, тогда *цзин* и *ци* тоже поднимутся туда вслед за ней».

#### 4. Взятие лекарства (цайяо) — четвертый этап

Когда *малое лекарство* уже родилось, нужно своевременно брать его, однако секрет взятия также закрыт и непередаваем окружению мастера. В книге «Ценность золотой пилюли» разъясняется: «На вопрос, что называется взятием, отвечают, что это взятие путем невзятого взятия. На вопрос, что называют невзятым взятием, отвечают, что это разрывание великого скрытого, взятие путем невзятого взятия». Это воистину необъяснимо, и верный ответ относят к *священной пустоте*.

Однако в книге «Сердечная передача о достижении Пути» встречается более ясное высказывание: «Час живого ребенка последующего неба настоятельно требует приложения рук, которое называется „свинец встречает рождение [ствола] X". Когда нужно поспешить со взятием, хорошо руками охватить голову дракона и хвост тигра, прочно сжать путь по ущелью [т. е. ягодыцы], подтянуть низ живота, выпрямить позвоночник, обратить внутренний взор на глиняный шарик. Этот янский огонь сам погаснет и поднимется в глиняный шарик».

Секрет взятия приоткрывается, когда в *киноварных книгах* используют выражение «огонь *оттесняется, металл идет*». *Огонь* — сердце, *шэнь*, мысль; *металл* — цзин и ци относящиеся к почкам. Следовательно, *взятие лекарства* заключается в усилении воздействия сознания. Метод усиления сознания в книге «Чистый смысл природы и жизни» назван «методом *собирания огня*».

Помимо метода, приведенного в книге «Сердечная передача о достижении Пути» и указанного выше, в книге «Чистый смысл природы и жизни» также сказано: «Использую четырехсловное заклинание: вдыхать, лизать, защищать, закрывать. Вдыхать — носом втягивать *ци* чтобы соединять с прежним небом. Лизать — языковой столб поднимать к небу, чтобы встречать сладкую росу. Защищать — смыкать внутри путь по ущелью и середину подтягивать вверх, так что свет солнца и луны полетит выше. Закрывать — преграждать [триграмму] дци-разрешение, свешивать занавески-веки и одновременно слушать обращение. Если делать это долго, то вода энергии *шэнь* опустится в желтый двор». О *четырёхсловном заклинании* при описании *малого небесного круга* в книге «Важные секреты при разном строительстве» сказано проще и отчетливее: «Четырёхсловное заклинание состоит в том, чтобы вдыхать, лизать, защищать и закрывать. Защищая, поднимают путь в долине, языком касаются верхнего неба, глаза закрывают и смотрят вверх, носом вдыхают без выдоха».

Одновременно с этим нужно использовать дыхание *последующего неба*. Чтобы воспользоваться необходимым для введения лекарства *военным огнем*, следует, как сказано в книге «Чистый смысл природы и жизни»: «Играя на мехах и флейте, дуть с помощью ветра-истончения [триграмма *сюнь-уточнение*] и закаляться жестоким огнем. Тогда огненный жар вскипятит воду, а кипящая вода погонит водяное колесо», — только так можно *взять лекарство* и *ввести в печь*.

Во время *взятия лекарства* нужно также следить за соответствием *ле-ниности* и *старости*. В *киноварных книгах* говорится: «Ленивость при взятии — это малость и неживость, отчего пилюля не завязывается; а если взятие постарело, значит, *ци* рассеялась и отсутствует живость, отчего пилюля тоже не завязывается».

#### 5. Заделывание печи (фэнлу) — пятый этап

*Заделывание печи* иногда называют *заделыванием накрепко (фэнгу)*. В книге «Сокровенное искусное зеркало» сказано: «Лекарство уже возвращается в печь, поэтому необходимо заделать ее накрепко, не допуская выхода наружу». Что касается методики *заделывания печи* то нужно поступать таким же образом, как принято в *четырёхсловном заклинании* то есть *теснить огонь*, позволяя *металлу плавиться* и естественно *течь вверх*, в канал *управления*.

#### 6. Выплавление лекарства (ляньяо) — шестой этап

После того как заделают накрепко, продолжают использовать метод *тсс-нения огня* и *ведения металла*, вводить *военный огонь*, чтобы теплый поток естественно поднимался по спине по каналу *управления*, проходил *три заставы* и от макушки (куньлунь) шел вниз, соединялся с проходящим спереди каналом *действия* и с помощью *гражданского огня* возвращался в *нижнее поле пилюли*. Это и есть *выплавление лекарства*.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Три заставы. В *киноварных книгах* *тремя заставами* иногда называют три этапа работы в технике *внутренней пилюли* или *три цветка*, собранные на макушке, или голову, стопы и Кисти а кроме того, три участка на канале *управления*, которые *ци* проходит с трудом.

В «Сборнике больших свершений, касающихся золотой пилюли» сказано: «Когда спрашивают о трех заставах на спине, отвечают следующее. Позади мозга — застава *яшмовая подушка*; [две точки] сжимающие хребет — застава *гончарный круг*; предел воды и огня — застава *хвостовые ворота*». В «Собрании вопросов и ответов Му Яндяня» местонахождение застав указано конкретнее: ««Хвостовые ворота» (*вэйлюи*) человека находятся на третьем позвонке, вверх от копчика, его называют „долгая прочность" (*чанцянь*), „перекресток трех дорог" (*саньчалу*), „путь речных телег" (*хэчэлу*) или „запретные ворота" (*цзиньмэнь*). Ниже них находится изначальная застава (*юаньгуань*), а перед ними — море *ци* (*цихай*). Это деревня, где изменяются *инь-ян*, место,

где встречаются [каналы] действия и управления, которое в киноварных книгах называют заставой „хвостовые ворота“. Двадцати четырем сочленениям позвоночника человека соответствуют двадцать четыре у *и*. Застава, находящаяся на двадцать четвертом суставе между головой и копчиком, называется „двойной заставой“ (*шу ангуань*) и представляет собой прямой проход в макушечные ворота, это и есть застава *сжимающие хребет*. Черепная кость на затылке называется „пруд ветра“ (*фэнчи*); эта полость самая малая и с трудом открывается. Желаящие открыть ее поднимают языковый столб к верхнему нёбу, глаза закрывают, подпирают ворота, полностью опираются на печь [энергии] *шэнь* и прочный огонь, продолжая пробиваться, пока не достигнут результата. Называется эта застава „яшмовой подушкой“ (*юичжэнь*) или „железной стеной“ (*теби*)».

Из вышесказанного следует, что застава *хвостовые ворота* находится в самой нижней части копчика и наверху соединена с крестцовой костью. Нижний

конец остается свободным позади и выше ануса, он называется «кончик крестца» (*дидуань*), «столбовая кость» (*у,зюэгу*), «крайняя кость» (*уяунгу*) в просторечье «хвостовая свая», здесь расположена точка *долгая прочность* (*чаниян*). Застава *сжимающие хребет* расположена на спине. Когда ложатся на спину, она оказывается посередине спины на линии соединяющей острия локтей. Застава *яшмовая подушка* находится на затылке в том месте, где касаются головой подушечек между точками *пруд ветра* (*фэнчи*).

Когда проходят *три заставы*, иногда это получается удачно, а иногда встречаются препятствия. Приведем для сведения выдержки из киноварной книги «Собрание вопросов и ответов Му Яндяня» без дополнительных пояснений.

«В нижнем поле три сокровища сохраняются в полноте и изобилии. В позиции когда то ли есть .путь, то ли нет путц по которому можно идтц естественно пробиваются хвостовые ворота, а с заставы великое первоначало (*таюань*) начинается течение назад, неясно проявляются две теплых *ци* устремляясь наверх в почечный зал (*шэньтан*) по позвоночнику... Однако, достигая сжимающих хребет, когда Путь изучающего не определен и богатства не накоплены в изобилии как можно в мгновенье добиться прямого пути для проникновения вверх? Ни в коем случае нельзя беспокоиться и стремиться ускорить процесс, лишь практикуйте день за днем. Во всякой мысли нужно, чтобы сердце и глаза друг друга сопровождали. Применяйте метод поднимания и зашпывания пути по ущелью, допуская кручение, напоминающее гончарный круг. Воля естественно направляется к порядку *ци*, пока не настанет такой момент, когда в краткий промежуток времени сжимающие хребет сами раскроются, двойная застава сама распахнется прямо вверх к яшмовой подушке.

Заставу „яшмовая подушка“ называют железной стеной, она находится на голове в выемке, имеет одну высокую кость, и пройти ее особенно трудно. Нужно закрыть глаза и смотреть вверх, опустив голову, использовать мысль, когда же прямо пройдешь сквозь эту заставу, наверху достигнешь глиняного шарика и соединишься с *шэнь*. В этот момент иногда мерещится грохот грома и разряд молнии жжение огня и волны кипятка. Будь то реальность или фантазия, крайне необходимо прочно сохранять тело и сердце, не пугаться и не радоваться, потихоньку все само установится как следует, и чистый звон холодком войдет в уши. Между глиняным шариком и *куньлунь* появляется шарик вроде огненной жемчужины, который вращается безостановочно. *Инь* проявляется между бровей, ощущается выходящим из носа вниз потоком, направляясь к сохраненной энергии в груди и сама опускается в трахею. Ток из точки *хуагай* и пурпурного дворца прямо достигает поля пилюли. В это время тело и сердце исполнено радости трудно передаваемой словами. Тогда говорят, что [триаммы] *уянь*-творчество и *кунь*-исполнение совокупаются. Это точечное опускание в желтый двор».

Верхний и нижний «сорочьи мосты». *Киноварные книги* исходят из того, что после рождения каналы *управления* и *действия* у людей разрываются, а места первоначального соединения называются «сорочьими мостами». Таких мест два, и в «Зеркале введения лекарства» они именуется «верхним сорочьим мостом» и «нижним сорочьим мостом». Верхний мост находится в зале печати (*иньтан*) и *носовой пазухе* (*бицюэ*), причем одно полное, а другое пустое. *Нижний сорочий мост* находится в хвостовых воротах и *пути по ущелью*, из которых тоже одно *пустое*, другое *полное*. Когда *ци* проходит эти мосты, нужно предохранять ее от вытекания. Вытекание из *верхнего сорочьего моста*



Рис. 51. Траектория малого небесного круга

большой частью случается при работе с *большим небесным кругом*, тогда как в практике малого небесного круга возможно вытекание из *нижнего сорочьего моста*, проявляющееся иногда в выделении газов. Следовательно, когда в некоторых *киноварных книгах* указывается, что в процессе практики недопустимо выделение газов из



ануса, имеется в виду именно это. На самом деле, нельзя выделять газы только пока тонкая *ци* проходит *путь по ущелью* (пах), а следует поджать и подтянуть его.

Три поля пилюли (киновари). *Верхнее поле пилюли* — глиняный шарик, известно и под другими названиями: «вершина [гексаграммы] уянь-творчество» (цяньдин), «небесная долина» (тяньгу), «внутренний двор» (нэюань). Среднее поле пилюли — пурпурный дворец (*цзяньгун*), также называется «желтый зал» (*хуантан*), «вместилище почвы» (*туфу*), «сокровенная полость» (сюаньюэ). *Нижнее поле пилюли* — море *ци* (*цихаи*), именуется еще «печь шэнь» (шэньлу), «небесный корень» (тяньгэнь), «печь [гексаграммы] кунь-исполнение» (куньлу), «котел почвы» (*туфу*) и др. Все они уже упоминались выше.

Проходят *три заставы сзади три поля спереди* и в промежутках по верхнему и нижнему *сорочьим мостам, куньлунь* (макушке), *двенадцатизэтажному зданию* (*шиэр чун лоу* — трахее), *разукрашенному покрытию* (*хуагай* — легким), дну моря (*хайди* — слиянию *инь*, промежности), пути по ущелью (*гудао*). В целом образуется кольцо — это и есть *малый небесный круг* (рис. 51).

Яшмовая жидкость возвращает пилюлю. В процессе *выплавления лекарства* часто увеличивается количество слюны во рту, при проглатывании которой ощущается чистый аромат и приятный вкус. Это и есть *возвращение пилюли яшмовой жидкостью*, чему *киноварная семья* уделяет

важнейшее значение. В «Трактате о желтом дворе» сказано, что ее «в двадцать шесть глотков проглатывают в яшмовый пруд (юйчи), восемь каналов начинают пропускать кровяную жидкость, в цвете рождается сверкающий золотом яшмовый водоем, зубы неуклонно чернеют, не оставляя белого».

Метод проглатывания следует позаимствовать из книги «Чистый смысл природы и жизни», где приводится следующее истолкование: «Слюнная жидкость заполняет рот, как вода колодец. Ее слегка взбалтывают несколько раз и посредством мысли втягивают в многоэтажное здание [горло], постепенно проводят в точку центр запаха пота (*таньчжун*), копчик, точки средняя полость (*чжунвань*) и полость духа (шэньюэ), пока она не достигнет моря *ци*. Яшмовая жидкость возникает, когда тонкая *ци* проходит яшмовый пруд [ротовую полость], соединяясь во рту с сокровенной грудью (сюаньин)». Согласно *киноварным книгам сокровенная грудь* находится под языком, где есть две полости из которых левую называют *золотая слюна* (*цзиньцзинь*), а правую — «яшмовая жидкость» (юие). Что касается *возвращения пилюли то тонкая*

*ци* пройдя *сзади три заставы и спереди три поля*, возвращается в нижнее поле *пилюли* в совершенно измененном состоянии поэтому ее и называют «*возвращающейся пилюлей*».

## **ОВЛАДЕНИЕ МЕТОДИКОЙ МАЛОГО НЕБЕСНОГО КРУГА**

Чтобы овладеть данной методикой, нужно предварительно решить следующие проблемы.

### **1. Дыхание**

В *киноварных книгах* духовную энергию шэнь называют «огнем», а *ци* вдохов и выдохов — «ветром». Так, Цуй Гунь в «Зеркале введения лекарства» указывает, что «начинают с ветра-сюнь, водят огонь-кунь». Когда *огнем переплавляют лекарство*, используют возбуждающее действие *ци* дыхания, относящейся к *последующему небу*, отсюда и название «*меха и флейта*». В «Правильных рассуждениях о золотых отшельниках» приводится следующее объяснение: «Меха и флейта — это выдохи и вдохи ходящие туда и обратно. Древние иносказательно называли их ветром [триграммы] сюнь-утончение, ведь они поднимаются и опускаются, отчего ветер и кружится. Если не добьешься этого ветра, то спицы и ось не будут соответствовать правилам. Начиная и заканчивая малый небесный круг, всегда полностью опираются на ветер мехов и флейты как на рычаг для перемещения золотой пилюли».

В *час живого ребенка*, стремясь потеснить огонь ради *течения металла*, нужно использовать *военный огонь* и ускорить вдыхание *ци*, то есть *введение янского огня*. Однако когда *тонкая ци* пройдет *глиняный шарик*, следует заменить *огонь* на *гражданский* и ослабить дыхание, допуская *отступление иньского знака*. Когда в процессе работы с *малым небесным кругом* будут пройдены полностью *три заставы и три поля*, овладевают дыханием. В книге «Правильные законы небесных отшельников» даются следующие наставления: «Когда механизм вдоха закрыт, я поворачиваюсь и прихожу к [триграмме] уянь-творчество, чтобы продвигаться путем поднимания; когда механизм выдоха открыт, я поворачиваюсь и прихожу к [триграмме] кунь-исполнение, чтобы отступить путем опускания». Кроме того, нередко случается слышать, что «выдох соединяет с корнем неба (тяньгэнь), а вдох соединяет с корнем земли (дигэнь)». Здесь триграмма {цянь-творчество, или *корень неба*, — это голова, а кунь-исполнение, или *корень земли* — промежность. Следовательно, ситуация с дыханием складывается таким образом: вдыхая *ци*, немного приостанавливаются, пока *ци* по каналу *управления поднимается вверх*, а на выдохе *ци* *опускается* по каналу *действия*.

Схема получается следующая. Вдох и задержка (*поворот и соединение с землей*) — выдох (*поворот и соединение с небом*) — вдох и задержка (*поворот и соединение с землей*) — выдох (*поворот и соединение с небом*). *Достижение корня* триграммы кунь-исполнение и *достижение корня* триграммы уянь-творчество вместе составляют один *малый небесный круг*. Следовательно, когда работа становится зрелой, по завершении каждого вдоха *ци* достигает точки *сто встреч*, а по завершении каждого выдоха *ци* возвращается в точку *море ци*. Так осуществляется практика *малого небесного круга*, где выдох и вдох составляют одни цикл. За одну тренировку обычно совершают примерно 300 дыхательных циклов.

## 2. Использование сознания

В использовании сознания недопустимы ни *избыток*, ни *недостаток*: нельзя ни забывать о производимых действиях, ни помогать их осуществлению. Забывание — *недостаток*, помощь — *избыток*. При *недостатке* работа продвигается с трудом, при *избытке* формируется неумеренная устремленность; все это нарушает естественность путц поэтому требует внимания. В целом, следует овладеть *принципом срединности*. Приведем отрывок из книги «Сокровенное искусное зеркало» с целью заострить внимание на роли сознания на различных этапах практики: «При закладывании фундамента тонкость состоит в смутности; при первом движении одного ян — в ощущениях сердца; при приготовлении внешнего лекарства — в переплавлении на пределе интенсивной варки; при рождении лекарства — в собирании *шэнь*, привлечении и усвоении; при запечатывании накрепко — в неровности дыхания и мышления; при собирании — в переваренности и своевременности; при транспортировке — в соединении плечами *шэнь* и *ши*; при возвращении к корню и упрочении устойчивости — в единой гармонии; при собирании лекарства — в созерцании без искажений».

## 3. Позы

В древности люди сидели на земле на циновках, поэтому в практике часто используют позу сидя со скрещенными ногами. Буддисты называют ее *«лотосом»*. Женщины иногда принимают позу *«верхом на журавле»*. Существует даосское предание, что во время практики сидят прямо (*дуаньзуо*), начиная с Чэнь Цуйсюя, жившего при Южных Сунах (1163—1279 гг.), так что можно воспользоваться и таким положением.

О требованиях к позе в «Толковании истины» сказано следующее: «Выпрямив туловище, садятся ровно, чтобы поясница, хребет, голова, шея, кости и суставы друг друга поддерживали уши располагаются строго над плечами а нос — над пупком, языковый столб поднят к небу, губы и зубы сомкнуты, глаза могут быть немного приоткрыты, но нельзя открывать их полностью... Корпус следует удерживать ровно и устойчиво, уподобляясь пагоде; нельзя отклоняться влево, вправо, вперед или назад; также нельзя опираться на стол или кушетку, что приводит к лени и распушенности. Сидеть нужно спокойно, отдавшись естественности; плечи не должны вздыматься, поскольку при поднятых плечах трудно заниматься долго; нельзя перенапрягаться, ибо чрезмерное напряжение приводит к прерыванию практики прежде завершения работы, очень важно находиться в достигнутой середине».

В положении сидя очень важен прямой позвоночник. В «Продолжении обрывков речей» указывается: «Чтобы выпрямилось туловище, следует знать про два канала: действия и управления. Если туловище не выпрямлено, то пути потоков ци засоряются. Если же туловище выпрямлено, то течение ци не знает препятствий и все сто связей проходят успешно». Здесь подчеркивается, что правильная поза полезна для обращения *ци* по каналам *действия* и *управления*.

Кроме того, нужно следить, как указано в книге «Четыреста слов о золотой пилюле», за *четырьмя явлениями создающими гармонию*: «Вобрат свет глаз, заморозить звуки в ушах, наладить носовое дыхание, запечатать *ци* языка».

## БЛУЖДАНИЕ ОГНЯ

*Блуждающий огонь* возникает, когда *фазы огня (хохоу)* проходят неправильно, нередко по причине *нечистой переплавки себя*. Это, конечно, портит дело, приводя к перевозбуждению и необдуманным поспешным действиям.

*Фазы огня* — это замедление дыхания в практике. Замедление дыхания (*сяоси*) в целом представляет собой *инь-ян*, то есть *янское дыхание* и *иньское замедление*. Для *янского дыхания* нужно вводить огонь (*цзиньхо*), а для *иньского замедления* должен *отступать знак (туйфу)*. В промежутках осуществляются два *купания*, то есть небольшие задержки. Если после *зарождения ян* вводить *огонь* слишком быстро и напористо, то на состоянии это отразится таким же образом, словно в суровые холода зимой вдруг наступит жара, плавящая камни; если при *отступлении огня* действовать слишком быстро и замораживающе, то эффект будет подобен тому, как будто в жаркий летний день вдруг наступят суровые холода и закружит метель. В «Триединстве циклических перемен» об этом сказано: «Суровой зимой — большая жара, в разгар лета — иней и снег». Все это блуждающий огонь, вызывающий искажения.

## ТРИ ПОЯВЛЕНИЯ ЯНСКОГО СВЕТА

В процессе работы по *малому небесному кругу* с возникновением *трех явлений янского света* нужно останавливать *фазы огня малого небесного круга*. О явлении *янского света (янгуан)* и месте его возникновения в книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» сказано следующее: «Когда спрашивают, откуда возникает янский свет, следует отвечать, что промежуток между бровями называется „зал света" (*минтан*) и служит местом появления янского света. Когда появляется янский свет, будто ударяет молния, и темная комната озаряется вспышкой». *Три появления янского света* представляют собой *тремякратное озарение* в процессе практики. В той же книге описывается обстановка в целом, складывающаяся при указанном и дальнейших этапах овладения данной техникой: «Когда переплавляют [воспроизводящую энергию] *цзин*, возникает янский свет. Фазы огня при этом пройдены не полностью, непристойный корень не сократился, и как только встречаются рождение ян, тут же

следует собирать и переплавлять, вращать небесный круг много раз, цикл за циклом, и постепенно успокаиваться. Совершив полных триста правильных небесных кругов (предельное число), прекращают вращение, но следует сохранять устойчивость, чтобы возвращать истинный *ян*, прислушиваясь к возможностям второго появления *ян*ского света».

В процессе успокоения и обретения устойчивости снова проявляется *ян-ский сеет*, «при этом предельное число из трехсот искусных небесных кругов достигнуто, во внешней обстановке черепаха сократилась и не поднимается, приходит опыт... В пределе отрабатывают механизм движения, уходит лишний огонь. Устойчивость совершенно необходима, чтобы возвращать истинный *ян* и в покое прислушиваться к возможности третьего появления *ян*ского света». Когда *янский свет* возникает третий раз, «истинный *ян* собирается в клубок, создавая большое лекарство — чистую [триграмму] *цян*нь-творчество... Тогда останавливают фазы огня, поскольку существуют лишь три появления *ян*ского света». Итак, когда *янский свет* проявился трижды, значит, наступил момент окончательного совершенствования огня *малого небесного круга*.

## **ЖЕЛТЫЙ РОСТОК И БЕЛЫЙ СНЕГ**

В киноварных книгах часто упоминаются *желтый росток* и *белый снег* (*хуанъя* и *байсюэ*). Так, в «Трактате о постижении истины» говорится: «Желтый росток и белый снег нетрудно отыскать. Постигшие должны, полагаясь на добродетель (*дэ*), идти вглубь». В книге «Четыреста слов о золотой пилюле» сказано: «Пустое отсутствие рождает белый снег, в тишине и покое появляется желтый росток». Речь идет о том, что во время занятий иногда в глазах появляется свечение: *белый снег* означает белое свечение, а *желтый росток* — желтое. Пэн Хаогу (Пэн Любитель Древности) в «Комментарии к „Трактату о познании истины“» разъясняет: «Желтый росток и белый снег — не две разные вещи. Когда начинают практиковать, *ци*-почва образует желтый росток; после долгих занятий ощущают, что *ци*-металл образует белый снег». Что различия между ними нет, сказано верно, а в вопросе о последовательности возникновения допущена ошибка. В «Триединстве циклических перемен» указывается наоборот: сначала *белый*, потом *желтый*. Встречаясь с *желтым ростком* или *белым снегом* нужно отдаться их естеству.

## **КИНОВАРНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН**

В киноварных книгах ее называют «Женский киноварный трактат» Отличие женской практики от мужской состоит в том, что на первом этапе занятий нужно обезглавить красного дракона, то есть работать над прекращением месячных. Чэнь Чжисюй, живший при монгольской династии Юань, в книге «Комментарии к „Трактату о познании истины“» пишет: «Если женщина идет по пути святого отшельника, то местом рождения *ци* служат молочные дома [груды], этот способ особенно прост. Поэтому когда мужчина продвигается по пути святого отшельника, о нем говорят, что он переплавляет *ци*, а женщина переплавляет форму. Женщина строит и переплавляет, значит, она сначала собирает *ци* в молочных домах, затем устанавливает печь и котел, используя метод хождения по великой *инь* с переплавлением формы». То есть женщина в процессе практики сначала хранит мысль в промежутке между грудями — точке *центр запаха пота (таньчжун)*, пока не прекратятся месячные, затем прорабатывает *малый и большой небесные круги*. Наиболее подходящая поза для женщин — *сидя верхом на журавле*.

## **5. ПРАКТИКА БОЛЬШОГО НЕБЕСНОГО КРУГА**

Освоение *малого небесного круга* ведется на основе строительства фундамента и переплавления себя. После того как, заморозив *шэнь* в пещере *ци* (*цисюэ*), в час живого ребенка начнет движение *ян*, практикующий собирает *малое лекарство* и пропускает энергию через каналы действия и управления, тогда [триграммы] *кань* и *ли* взаимосочетаются и ощущение возникает в состоянии *смутности на пределе покоя*. Работу по *большому небесному кругу* проводят на основе овладения фазами огня *малого небесного круга*. Прохождение фаз огня *большого небесного круга* позволяет тесно соединить *духовную и жизненную энергии (шэнь и ци)*. Они проникают друг в друга, не разделяясь, это и есть *переплавление ци* с образованием *шэнь*. После выполнения работы, согласно киноварным книгам, можно жить долго и омолаживаться. В данной главе мы рассмотрим отличия практики *большого небесного круга от малого*.

### **Час истинного ребенка и большое лекарство («потрясение шести корней»)**

В технике *малого небесного круга* говорят о *часе живого ребенка*, а при освоении *большого небесного круга* — о *часе истинного ребенка*. Когда сердце и дыхание согласованы друг с другом настолько, что забывают



Рис. 52. Десять медитаций Не управляемый

друг о друге, дыхание *ци* становится *тонким и мягким*, как будто отсутствует вовсе, удары пульса — слабыми как будто артерия не пульсирует, а все тело — расслабленным и пластичным, истинная *ци* постепенно *накапливается* и наполняет поле *пилюли*. В период *успокоения на пределе покоя* возвращается движение и возникают явления *шести видов*, что обычно называют «*потрясением шести корней*» (*лю гэнь чжэньдун*). В книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» приводится следующее описание: «Необходимо знать час рождения большого лекарства, когда шесть корней сначала сами совершают колебательные движения, а именно: поле *пилюли* возгорается, почки вскипают, глаза источают золотой свет, за ушами рождается ветер, на затылке клекочет орел, все тело бьет ключом, нос сводит и т. п. — таковы признаки получения лекарства». Этот период называют «*часом истинного ребенка*», а рождающееся лекарство именуют «*большим лекарством*».

## **Верхний и нижний «сорочьи мосты» препятствуют утечке («шесть корней» не дают утечки)**

Когда при освоении *большого небесного круга* проявляются признаки *потрясения шести корней*, нужно предупредить вытекание через *верхний и нижний сорочьи мосты*. Утечка через *верхний сорочий мост* — это истечение из носа двух потоков белой вязкой жидкости что в *киноварных книгах* именуют «*свисанием двух яшмовых столбов*». — Это потеря *тонкой ци*. Основной способ предупреждения утраты состоит в следующем. В обычное время не следует допускать гневливости а перед практикой особенно необходимо пребывать в радости. Во время занятий, когда *ци* достигает *зала печати (иньтан)*, нужно плотно прижать язык к нёбу, подтягивая его вниз. Для предупреждения утечки через *нижний сорочий мост* (выделения газов) главным образом используют сознание, а также поднимают вверх и подтягивают *путь в ущелье*. В книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» приводится следующий метод предупреждения утечки из *шести корней*, включая *верхний и нижний сорочьи мосты*.

«Когда зарождается большое лекарство, сначала возникают явления потрясения шести корней; когда шесть корней потрясены, нужно, чтобы не происходило истечения из них и вообще не возникало подобных ситуаций... Поэтому внизу используют деревянную подставку, зажимающую *путь в ущелье*, чтобы корень туловища не давал утечки; наверху используют деревянные зажимы, прочно сжимающие ноздрю чтобы корень носа не давал утечки; сохраняют свет глаз, не допуская наблюдения вовне, чтобы корни ушей не давали утечки; зубы и губы смыкают, языком касаются нёба, чтобы корень языка не давал утечки; ни одной мысли не принимают, ни одну пылинку не осмысляют, чтобы корень ума не давал утечки... Деревянная подставка напоминает по форме пампушку, покрытую ватой для мягкости на которую садятся сверху, подкладывая под *путь в ущелье*». Использование вспомогательных внешних средств не играет большой роли главным остается подтягивание промежности с помощью мысли.

## **Жидкий металл и возвращающаяся пилюля**

Когда количество слюны во рту увеличивается в процессе практики *большого небесного круга*, обыкновенно полагают, что это вызвано подъемом *тонкой ци* из почек. Стихия *металл* — мать воды, поэтому в почках присутствует *металл*, откуда происходит алхимическая формула *жидкий металл возвращает пилюлю*. Нужно осторожно проглотить слюну, возвращая в *поле пилюли* закрыть глаза и не сопровождать ее, как бы внутренне созерцая *плотные и полые* внутренние органы. Но иногда про *большое лекарство* тоже говорят, что *жидкий металл возвращает пилюлю*. Так, в книге «Общие родоначальники даосов и буддистов» написано: «Возвращение пилюли жидким металлом называют также *большим лекарством*».

## **Небесный круг земных ветвей (4) и (10)**

Для *малого небесного круга* используют схему восьми триграмм *последующего неба*, а для *большого небесного круга* — восьми триграмм *прежнего неба*. На этой схеме триграммы *цян* — творчество и *кунь* — исполнение расположены на линии «юг-север», поэтому *большой небесный круг* означает *совокупление цян и кунь*. Однако реально у работающих с *пилюлей* всегда находятся перед глазами триграммы *кань* — погружение и *ли* — сцепление, которые расположены в позициях *земных ветвей* (4) и (10), поэтому *большой небесный круг* также называют *небесным кругом* указанных *земных ветвей*.

## **Проходимость восьми каналов**

Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» подчеркивал важную роль *восьми каналов* в работе *киноварной семьи*: «Ян-ский связующий канал (*янвэй*) главенствует над поверхностью всего тела, а инь-ский (*иньвэй*) — внутри всего тела; они выражаются [триграммами] *уян* и *кунь*. Янский пяточный канал главенствует над *ян* левой и правой сторон тела, а инь-ский — над *инь* обеих сторон; они выражаются востоком и западом. Канал управления главенствует над *ян* задней части туловища, а каналы действия и пронизывающий — над *инь* передней части; они выражаются югом и севером. Опоясывающий канал связывает поперек все каналы и выражается шестью единениями (*люхэ*). Когда врачи познают восемь каналов, для них приобретают большое значение двенадцать меридианов и пятнадцать параллелей; когда отшельники



познают восемь каналов, тигр и дракон поднимаются и опускаются, они овладевают главной тонкостью в области сокровенной самкц темного и мельчайшего».

Как указывалось выше, *киноварная семья* считает, что *восемь каналов последующего неба* закрыты, но после *пробивания* энергией каналов *действия и управления* их можно открыть. Это требование выполняется при освоении *большого небесного круга*. Однако в процессе работы *тонкая ци* (поток тепла) проходит по траектории различающейся у разных людей. Бывает, что энергия течет по *восьми каналам*, бывает — по одному-двум, а бывает — по некоторым из *основных двенадцати каналов*, и все подобные варианты считают *большим небесным кругом*.

## Места хранения мысли

Как говорится в *киноварных книгах*, *большой небесный круг* — второй этап, при котором, совершенствуя *ци*, превращают ее в шэнь. Поэтому мысль следует хранить в *среднем поле пилюли* — *пурпурном дворце*, однако реально она хранится в *нижнем поле*.

## Десять обращений, семь возвратов

Данные понятия вводятся в «Триединстве циклических перемен», но относительно того, как понимать эти выражения, в *киноварных книгах* приводятся разные сведения. Если рассматривать с позиции пяти стихий, небесная единица рождает *воду*, земная двойка — *огонь*, небесная тройка — *дерево*, земная четверка — *металл*, небесная пятерка — *почву*. Все это порождающие цифры. Земная шестерка образует *воду*, небесная семерка — *огонь*, земная восьмерка — *дерево*, небесная девятка — *металл*, земная десятка — *почву*. Это образующие цифры.

В «Предисловии к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“» огонь ассоциируется с цифрой семь, а *металл* — с цифрой девять. Огонь в *киноварных книгах* — это *огонь* триграммы *ли* то есть ртуть; а *металл* — это *металл* триграммы *кань*, то есть свинец. Поэтому в «Трактате о познании истины» сказано: «Семь обращений кинноварного песка — обращение основы, девять возвратов жидкого металла — возврат истины». Чэнь Чжисюй в «Комментарии к „Трактату о познании истины“» указывает, что *киноварный песок* — это ртуть, а *жидкий металл* — свинец.

Что касается смысла *обращений и возвратов*, то, согласно книге «Тайный смысл трех телег», выражение «ртуть встречает свинец» означает *семь обращений возвращающейся пилюли* а «свинец бросается к ртути» — *возвращение жидкого металла и большой пилюли*. Когда по небесному кругу *опускаются спереди* говорят, что *ртуть опускается и встречает свинец*. Когда *поднимаются сзади* говорят, что *свинец поднимается и бросается к ртути*. Следовательно, *девять обращений и семь возвратов* фактически подразумевают движения вверх и вниз в *полном небесном круге*. Согласно «Предисловию к трактату „Четыреста слов о золотой пилюле“», сердечный огонь плавит *металл*, обращает его к *основе* и *возвращает к первоначалу*, что называют «*пилюлей металла*». Возможно, подразумевается продолжение *ера-щения по большому небесному кругу* после первого прохождения. Если же обращать внимание на цифры, то дать объяснение становится значительно труднее.

## 6. ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЕ КРУГИ

В древности успех в практике обеспечивали четыре условия: метод, средства, помощники и место. То есть следовало использовать правильный метод занятий, иметь необходимые материальные средства и верных друзей-помощников, а также практиковать в месте, где много гармоничной *ци*, например, в горах. Эти четыре условия актуальны и сегодня для тех, кто занимается серьезно и желает достичь больших успехов в самосовершенствовании. Для тех же, кто просто хочет поправить здоровье, исполнение всех четырех условий необязательно.

Если комплекс работы с *большим и малым небесными кругами* выполнять полностью и в соответствии со всеми указаниямц то трудно будет придерживаться заданного порядка. Знаменитый основатель техники *внутренней пилюли* Чжан Цзыян, живший при династии Сун, в послесловии к «Трактату о познании истины» признавал, что «изучающих — как шерсти на корове, а достигших — как рогов единорога». В этом заключается причина малопонятности многих так называемых небесных книг, отличающихся пустотой и затуманенностью. Поскольку многие авторы сами не занимались, они не могли достоверно отобразить конкретные ситуации. Но в некоторых *киноварных книгах* приводятся подробные описания, хотя чаще всего они носят обрывочный, а не систематичный характер. Обзор книг тоже оказывается несовершенным, поскольку в них представлены лишь отдельные данные для изучения метода.



Рис. 53. Десять медитаций Начало регуляции

Так, Цзян Вэйцзяо в книге «Медитация между мирами» написал про *хвостовые ворота (вэйлюй)* и *сжимающие хребет (уэуэу)* следующее: «Две заставы — один проход, сто болезней уже можно уничтожить... Когда восемь каналов станут проходимыми мы получим четыре прохода и восемь достижений. Тогда ци-кровь будет беспрепятственно циркулировать по всему телу, и болезням будет неоткуда возникнуть». Конечно, подобные высказывания привлекают внимание. Однако на самом деле, овладеть этой методикой совсем непросто, более того, она не обязательно связана с лечением болезней, и выздоровление не находится в прямой зависимости от нее, а при неправильном выполнении могут возникать нежелательные последствия (см. в гл. IX заключение о *неостановимом вращении внутренней ци*).

Таким образом, *работа (гунфу)* с *комплексом (тао)* требует реалистического отношения. Недопустимо излишнее рвение и ни в коем случае нельзя приступать к занятиям вслепую, а следует воспользоваться конкретным руководством со стороны опытного преподавателя, который способен подобрать соответствующие методики и помочь приобрести необходимый опыт.

## 7. МЕТОД ОСТАНОВКИ И СОЗЕРЦАНИЯ

В начале династии Восточная Хань (I в.) в Китай проник буддизм, а несколько позже в стране образовалось множество буддийских школ. Сначала возникла чаньская школа, после династий Тан и Сун появились привнесенные из Индии школы трех учений — чистой земли обетов (видов закона) и тайная. В самом Китае были созданы, например, школы «Небесной площадки» и *хуаянь*.

Философская мысль в различных школах имела свои особенности но в отношении медитативной практики подход был единым. Кроме простой медитации (*чань*) обычно требуется вхождение в состояние *устойчивой медитации* (по-китайски *чаньдин*).

*Чань* — сокращение от *чаньна (дхьяна на санскрите)*; *дин* (стабильность) — перевод санскритского понятия *самадхи* (или *сомати*). Рассеянные сердечные мысли требуется определенными способами закрепить в одном месте. Поскольку занимаются сидя, говорят о сидячей медитации (*цзочань*, по-японски *д-задзэн*). Согласно описанию танского буддиста Цзун Би (Тайна Школы), приведенному в книге «Источники чань: предисловие к собранию комментариев», метод *чаньдин* состоял в следующем: «Поселяются обособленно в тихом месте, выстраивают тело, налаживают дыхание, в позе лотоса покоятся в молчании столб языка поднимают к небу, сердце вливают в единую область». Во времена Южных и Северных династий (265—583 гг.) проводимая Бодхидхармой сидячая медитация была относительно простой: он предложил метод проникновения в истину, заключающийся в созерцании пустой стены. Метод школы «Небесной площадки» (*тяньтай*) тоже представляет собой один из видов остановки и созерцания. Поскольку этот способ тренировки детально разработан, его можно предложить занимающимся *цигун*.

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МЕТОДЕ

Школа «Небесной площадки» (*тяньтай цзун*) известна также под названием *фахуа*. Поскольку во времена династий Суй и Тан (VI—X вв.) она занимала ведущее положение среди буддийских школ и опиралась на «Лотосовую сутру о сокровенном законе», сокращенно — «Сутру закона и цветка» («Фа хуа цзин»), ее называли школой «Закона и цветка». Кроме того, поскольку основатель школы Чжи И (531—597 гг.), имя которого означает Мудрый Спокойный, постоянно проживал на горе Небесная Площадка (*Тяньтайшань*) в провинции Чжэцзян, ее обычно называли школой «Небесной площадки».

Основатель школы Чжи И первоначально носил фамилию Чэнь. Выходец из уезда Сюйчань провинции Хэнань, восемнадцати лет от роду он покинул дом и ушел в монахи. Проживая на горе Небесная Площадка, он более двадцати лет проповедовал сутру «Закона и цветка». Перед восхождением на престол суйский император Янди присвоил Чжи И титул «мудрый», поэтому его обычно называли «Великий Мудрый Учитель» (чжичжэ *даши* что иначе переводится как «Великий Учитель Мудрых»).

Метод *остановки и созерцания (чжигуань)*, предлагаемый школой «Небесной площадки», — один из важнейших путей, практикуемых в буддизме. «*Остановка (чжи)* — это перевод санскритского понятия *самадхи*; «*созерцание (гу-ань)* — санскритского понятия *випассьяна*. «*Остановка*» и есть «*устойчивость (дин)*», поэтому говорят об «*остановке в покое (чжицзи)*» или «*чаньской устойчивости (чаньдин)*». *Созерцание* — работа ума над осмыслением религиозной доктрины. *Остановка* — это сметание беспорядочных мыслей, сосредоточение сердечных помыслов в одной области поэтому ее также называют «*устойчивый ум (динхуэй)*», «*тихое свечение (цзичжао)*» или «*свет и покой (минцзин)*».

Созерцание на базе остановки рождает мудрые мысли позволяя ясно увидеть события и их законы. Сам Мудрый Спокойный уделял особое внимание *остановке и созерцанию*,



54. Десять медитаций. Подчинение

считая их самым высоким принципом *строительства* и взращивания в данной школе, поэтому лично передал несколько техник и написал ряд книг: «Основы метода сидячей медитации в выстроивании и научении остановке и созерцании» (сокращенно — «Остановка и созерцание для начинающих» или «Первоначальная остановка и созерцание»), «Шесть тонких методик» («Неустойчивые остановка и созерцание»), а ученики записали и составили книгу «Великие остановка и созерцание» («Остановка и созерцание в полном покое» или «Окончательная остановка и созерцание»). Этот комплекс методов может быть полезен для практикующих *цигун*. Нижеследующее описание основано на двух книгах, написанных самим Чжи И.

В символической форме данный метод представлен на широко известных картинах «Десять быков *чань*» (рис. 52—61), описывающих стадии буддийской медитации.

Вся методика остановки и созерцания включает следующие компоненты.

1. Выполнять *пять правил*: соблюдать чистоту, быть умеренным в одежде и пище, поселиться в уединенном и гармоничном месте, отстраниться от мирских дел, стремиться к познанию.
2. Отрешиться от *пяти желаний* — цвета, звука, запаха, вкуса, осязания.
3. Отбросить *пять покрытий* (в том числе алчных желаний и сомнений).
4. Регулировать *пять видов деятельности*: питание, сон, тело, дыхание, сердце.
5. Продвигаться *пятью способами*: желания, тонкого проникновения, мыслц искусной мудрости различения, понимания единым сердцем.

Вышеуказанный метод остановки и созерцания под общим названием «Двадцать пять наставлений» включает подготовительные мероприятия и указания по проведению практикц а также особые пункты, требующие внимания в повседневной деятельности. Выполняя техники *остановки и созерцания*, требуется в спокойной обстановке обычной жизни отбросить все ненужные привязанности и беспорядочные мыслц чтобы сосредоточить сознание ц используя методы налаживания тела, дыхания и сердца, непрерывно практиковать, повышая свой уровень.

## **2. СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ И СОЗЕРЦАНИЯ**

Работа с телом, дыханием и сердцем составляют основное содержание практики. *Остановка и созерцание* должны удовлетворять разнообразным требованиям, которые будут объяснены по отдельности.

### **Совершенствование тела, дыхания и сердца**

1. Выстраивание тела. Положение тела имеет большое значение для достижения *остановки и созерцания*. Буддисты обычно принимают позу лотоса (*падмасана*). Так, в классическом труде школы «Небесной площадки» «О степени совершенной мудрости» в седьмом свитке сказано: «Хотя существует много способов сидения, буддисты издревле пользуются только падмасаной, поскольку она наиболее устойчива и не слишком утомительна. Этот метод подходит для людей, занимающихся медитацией. Когда подбирают и удерживают вместе руки и ногц сердце тоже не рассеивается». В «Сутре о чаньских тайнах и важных методах» тоже говорится: «Метод буддийского монаха состоит в том, что нужно в тихом месте сидеть в падмасане, расправив одежду, выпрямив корпус, левую кисть поместив поверх правой, закрыв глаза, языковым столбом касаясь нёба. Успокоенное сердце должно застыть, не допуская рассеяния». *Падмасана* — это положение сидя, скрестив ноги. Ее особенностью считается устойчивость. Она позволяет сдерживать беспорядочное мышление и сосредоточивать внимание.

В книге «Остановка и созерцание для начинающих» требования к позе изложены подробнее. Разберем их по порядку.

«Сначала спокойно усаживаются на место, каждый раз добиваясь устойчивостц и долго ее не нарушают». На относительно жесткую кровать или квадратный табурет кладут мягкую подстилку. Под ягодицы стелят повыше, чтобы бедра располагались горизонтально и можно было относительно долго сидеть ровно и устойчиво.

«Если садятся в полулотос, левую стопу кладут на правое бедро и подтягивают ближе к корпусу, чтобы пальцы левой ноги были справа, вровень с селезенкой, а пальцы правой ноги — слева, вровень с селезенкой. Если желают принять полный лотос, то прямую правую ногу кладут на левую ногу». Если ноги помещают друг на друга, скрещивая их,— это поза лотоса. Для полулотоса сгибают одну ногу ц например, левую стопу помещают на правое бедро или наоборот. В полном лотосе обе ноги согнуты, так что левая стопа покоится на правом бедре, а правая стопа — на левом, причем верхнюю ногу подтягивают ближе к корпусу. Женщины могут помещать одно колено над другим и таким образом *сидеть верхом на журавле*. Выбор позы зависит от личных привычек и возможностей.

«Равномерно освобождают одежду и пояс, не допуская спадания во время сидения». Здесь учитывается то, что слишком тесная одежда может препятствовать дыханию, а слишком просторная будет сваливаться при занятиях.

«Складывая руки левую помещают поверх правой, кистями друг на друга и вместе на левую ногу, подтягивают ближе к корпусу по центру». Руки располагают по-разному. Можно левую кисть положить на правую ладонь, поместив их на ноги и прижав к голени. Можно также одной кистью охватить четыре пальца другой руки скрестив большие пальцы, и поместить на низ живота. Иногда левую ладонь кладут на правую, разворачивают кверху и приближают к животу.

«Выпрямляя тело, сначала выполняют вытягивающее движение всего тела, а также всех конечностей и суставов, делают семь-восемь обратных движений, как при массаже *аньмо*, не позволяя движениям рук и ног слишком различаться. Завершив, выпрямляются, чтобы позвоночник не был ни изогнутым, ни слишком приподнятым». Во время *выпрямления* тела нужно вытягивать корпус и руки семь-восемь раз, подвигать ими одинаково влево и вправо, затем выпрямить корпус, не сгибать позвоночник вперед и не подтягивать вверх. Поясница должна быть выпрямлена, грудь слегка вобрана.

«Выпрямляют голову и шею, чтобы нос располагался над пупком, не сбоку и не под углом. Не нагибаясь и не вздергиваясь, сидят ровно». Ключ в регулировании головы и шеи — расположение носа по вертикали строго над пупком: если положение принято верно, тогда не будет ни отклонения, ни сворачивания. Следить, чтобы голова не наклонялась и не вскидывалась, сидеть нужно ровно.

«Ртом выдыхают грязную *ци*: открывают рот и выпускают *ци* но не грубо и быстро, а мягко-мягко, сосредоточившись на непроходимых местах в ста каналах в теле и позволяя энергии выходить, отпустив дыхание и следуя *ци*. Закрыв рот, носом набирают чистую *ци*. Так довести до трех раз. Если же тело и дыхание отрегулированы и гармоничны, то и одного достаточно». Ртом выдыхают *грязную ци*, а носом набирают *чистую ци*, причем вдохи и выдохи не должны быть *грубыми и быстрыми* но *тонкими и медленными*. Можно на выдохе думать о *местах непроходимости* в теле. Так повторяют трижды. Если тело уже построено и дыхание отлажено, то выдох и вдох выполняют один раз,

«Когда закрывают рот, зубы и губы упираются друг в друга, язык поднимается к небу». Рот мягко прикрывают, слабо смыкая губы и зубы, а языком касаются неба.

«Закрывая глаза, лишь прерывают внешний свет — и этого достаточно». Легко прикрывают глаза, чтобы не видеть внешнего света. Если могут оставить полоску для света, это еще лучше.

«Когда сидят, ровно выпрямив корпус, то напоминают установленный камень и не допускают никаких колебаний корпуса, головы и четырех конечностей». Нужно сидеть устойчиво, словно краеугольный камень. Ни одна часть тела не должна двигаться.

«Способ выстраивания тела, надо отметить это особо, не допускает ни распушенности ни возбужденности — таков данный вид работы с телом».

Здесь «не распушенность и не возбужденность» означает не расслабляться до размазывания и не напрягаться.

2. Регулирование дыхания. О дыхании сказано в «Сутре о хранении мысли в великом покое», переведенной на китайский язык буддистом Ань Шигао в конце династии Восточная Хань (III в.): «Дыхание обладает четырьмя проявлениями: ветер, *ци* дыхание, одышка. Если есть звук, то это ветер, а если нет звука — *ци*. То, что выходит и входит, — это дыхание, а когда *ци* выходит и входит, не истощаясь, — одышка». В книге «Остановка и созерцание для начинающих» Чжи И тоже приводит подобное высказывание: «Дыхание бывает четырех видов: ветер, одышка, *ци*, дыхание». И далее следует описание более подробное.

«Спрашивается, что такое ветер (фэн)? Когда сидят, то дышат носом, выводя и вводя воздух, и если слышится звук, то это ветер. Что такое одышка (*чуань*)? Когда дыхание интенсивное и беззвучное, но на выходе и входе возникают препятствие и непроходимость — это одышка. Что такое *ци*? Когда дыхание интенсивное, беззвучное и беспрепятственное, но выход и вход воздуха не достигают совершенной тонкости — это *ци*. Что такое дыхание [*ци* иероглиф означает также «погашение»]? Если нет ни звука, ни связывания, ни грубости выход и вход воздуха осуществляются предельно мягко, как бы присутствуют и как бы исчезают, дух спокоен и устойчив, чувства охвачены радостью и весельем, то это дыхание» (рис. 55).

Поскольку «сохранение ветра дает рассеяние, сохранение одышки — связывание, сохранение *ци* — усталость, сохранение дыхания — устойчивость», то «первые три вида ничем не управляют и только последний — управляющий вид». Цель налаживания дыхания — выправить *ветер*, *одышку*, *ци*, чтобы образовать собственно дыхание. Конкретный метод, описанный в книге «Остановка и созерцание для начинающих», включает три условия.

«Первое: устроиться внизу, успокоить сердце». Когда чувства устойчивы и мысли постоянны, нужно воспользоваться *покоем* (*цзин*). «Второе: распустить тело» — расслабиться, избегать напряжения, воспользоваться *расслаблением* (*сун*). «Третье: представляют, что *ци* выходит и входит через поры, проникая беспрепятственно» — думают о выдохах и вдохах, выводят и вводят энергию через поры, как будто дышат всем телом. «Не шероховатое, не гладкое представляет собой вид регулирования дыхания» — таково требование к регулированию дыхания. «Шероховатое и гладкое» относятся к *ветру*, *одышке* и *ци*; подобное дыхание может быть либо *грубым и грязным*, либо *коротким и насильственным*. Но отрегулированное дыхание — *мягкое, тонкое, глубокое и долгое*.

3. Овладение сердцем. Речь идет о воспитании сердечных чувств. Согласно книге «Остановка и созерцание для начинающих», оно включает три этапа.

Первый этап: *обретение устойчивости*. Требования при этом состоят в следующем: «Во-первых, покоряют



55. Десять медитаций Поворот головы

беспорядочные мысли не позволяя им вырываться и распускаться. Во-вторых, работают с погружением, плаванием, распусканием и торопливостью». Если первое понять можно, то второе имеет скрытый смысл и метод реализации устремления.

«Что такое погружение? Если в сердце хаос и мрак, ничего не запомнить и голова сваливается вниз, то это погружение (*чэнь*). Тогда следует связать мысль с кончиком носа, пусть сердце проживает в согласии и сознание не рассеивается. Так можно управлять погружением». Обычно под *погружением* подразумевается омрачение сознания. Поместив мысль на кончике носа или в межбровье, можно исправить ситуацию.

«Что такое плавание? Если сердце колеблется, тело беспокоит, а мысли рассогласованы, то это плавание (*фу*). В таком случае следует успокоить сердце и направить его энергию вниз, соединить с пупочным центром, подчинить все беспорядочные мысли. Тогда сердце стабилизируется и успокоится». Под *плаванием* обычно понимают рассеянность и беспорядочность, которые выправляют путем хранения мысли в пупочном центре.

«Торопливость сердца возникает, когда перенапрягают сердце мышлением, так что при вхождении в устойчивость происходит подъем вверх до нервных болей в груди. Когда сердце распустят и расслабят, то мысль и ци стекают вниз, а болезнь исчезает». Торопливость проявляется при избыточном использовании сознания и слишком тяжелом дыхании что приводит к болезненным ощущениям в груди и боках. Но если расслабиться и представить, что *ци течет вниз*, то все проходит.

«При распушенности сердца чувствуют, что сердце и воля стали рассеянными и замедленным тело как бы извивается, иногда во рту выделяется слюна, а временами наступает мрак и темнота. В таком случае нужно собрать тело и ускорить мысли пусть сердце проживает в согласии дух и плоть друг друга поддерживают — это поможет справиться с собой». *Распушенность (куань)* возникает при недостаточной осознанности действий, что приводит к смутным помыслам и сонливости. Нужно выпрямить тело, овладеть мыслями сосредоточить внимание на межбровье — и ситуация выправится.

«Важно не погружаться и не плавать — в этом состоит овладение сердцем». Следовательно, требуется преодолеть погружение во мрак, рассеянность и беспорядочность.

Второй этап: *проживание в устойчивости*. *Жить стабильно (чжудин)* означает, что в процессе совершенствования духа, дыхания и тела при обнаружении разлаженных звеньев нужно своевременно воспользоваться сердцем (мышлением) для *выпрямления* соответствующего места. В книге «Остановка и созерцание для начинающих» сказано: «Когда сидят в медитации хотя и стремятся к освоению тела, все же оно распушено, напряжено, отклонено, согнуто или приподнято. Но наконец ощущают, что принудили его к устойчивости что нет в нем ни распушенности ни напряженности и оно находится в спокойном, вертикальном, правильном положении. Бывает, что тело отрегулировано, но не проработана *ци*. Разновидности отклонений — это ветер, или одышка, или набухание и наполнение в теле от быстрого движения *ци*. Тогда следует воспользоваться указанным выше методом и выправить эти недостатки всякий раз побуждая дыхание следовать



## ЦИГУН

### ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ

#### 4. СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

##### Ритм сердца

Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: в десяти случаях перед практикой 15 минут спокойно дышал ритм сердца составлял в среднем 58,3 удара в минуту; в процессе получасовых занятий в среднем понизился на 5,4 удара. Из девяти случаев в двух ритм сердца из-за раздражения холодом не изменился. В остальных семи случаях реакция на раздражение холодом перед практикой (увеличение ритма сердца) была больше, чем у практикующих, в пяти случаях; обратный эффект наблюдался в двух случаях. Сердце сокращается с частотой примерно 70 раз в минуту. Оно имеет нервы двух типов: симпатические, которые интенсифицируют, ускоряют работу сердца, и парасимпатические блуждающие нервы, которые замедляют сердечный ритм. Следовательно, замедление ритма сердца в процессе практики главным образом отражает рост напряженности в центрах блуждающих нервов и соответствующее ослабление напряженности симпатических нервных центров. Реакция на раздражение ритма сердца холодом обычно считается результатом, главным образом, усиления деятельности симпатических нервных центров сердца. В процессе практики эта реакция слабее, чем до и после занятий. Это конкретно отражает усиление процесса торможения симпатических нервов сердца в процессе практики.

##### Движение кровеносных сосудов

1. Первый Шанхайский мединститут сообщил: во время практики возможно первоначально неровную кривую движения кровеносных сосудов перевести в ровную, иногда наблюдается расширение кровеносных сосудов, особенно явно у гипертоников. В процессе занятий кривая дыхательного движения кровеносных сосудов изменяется: на вдохе кровеносные сосуды сжимаются, на выдохе расширяются. 2. Кафедра физиологии чунцинского мединститута сообщила: с помощью плетизмографа (ручного прибора для записи объема) наблюдали движение кровеносных сосудов в процессе практики и обнаружили что более чем у половины больных, занимающихся *внутренним возвращением (нэйянгу)* и *расслаблением и успокоением (сунцзингу)* в кровеносных сосудах рук возникло состояние расширения. Система кровеносных сосудов управляется нервными узлами ответственными за сокращение и расслабление сосудов. Это симпатические нервы, и колебательность кровеносных сосудов, возможно, в определенной степени означает неустойчивое состояние нервных узлов. При использовании методов *ведения и привлечения* кривая движения кровеносных сосудов приходит к выравниванию, показывая, что в данных условиях возбужденное состояние нервных узлов, ответственных за движение кровеносных сосудов, переходит к относительному успокоению. Расширение кровеносных сосудов также говорит о том, что симпатическая нервная система испытывает торможение.



мягко-мягко: вроде оно есть и вроде его нет. Иногда тело и дыхание отрегулированы, но сердце неустойчиво: плавает, погружается, распускается, торопится. При подобных ощущениях нужно воспользоваться указанным выше способом и отрегулировать до соответствия середине. Указанные явления не должны возникать ни в начале, ни в конце практики. При малейших сбоях сразу наводят порядок, чтобы в процессе сидения тело, дыхание и сердце не нарушали работу друг друга, сплывались воедино и не разделялись на два». В сочетании со сказанным выше этот отрывок понять нетрудно.

Третий этап: *выход из устойчивости*. Когда завершается саморегуляция по методу *остановки и созерцания*, необходимо действовать по методу *регулирования* тела и сердца при выходе из устойчивости. Не следует ускорять выход, от покоя к движению нужно переходить постепенно, чтобы избежать нежелательных последствий. В книге для начинающих это описано довольно подробно: «Если человек садится в медитацию и по окончании практики желает выйти из нее, нужно, соблюдая спокойствие при любых обстоятельствах, открыв рот, отпустить *ци*, представляя, как она вслед за мыслью *рассеивается* из ста каналов. Затем слегка шевелятся всем телом, плечами и руками головы, шей, стопам, причем все делают очень мягко. Руками потирают все поры; растертые до разогрева ладони кладут на глаза и только потом открывают их. Подождав, пока тело согреется, и немного отдохнув, по желанию можно выходить из медитации или погружаться обратно. Если не поступать таким образом, то при сидении может произойти задержка, сердце выскакивает и после паузы тут же ускоряется. Тогда тонкими методами не рассеять ситуацию, что приводит к головным болям, сто костей и суставов закрепощаются, словно их продуло ветром, и во время сидения остается возбуждение и беспокойство. Ведь когда сердце желает выйти из состояния устойчивости должна присутствовать мысль».

4. Связь между телом, дыханием и сердце м. Хотя совершенствование тела, дыхания и сердца относится к трем различным методам, однако в процессе практики их следует использовать совместно, поэтому и нет смысла говорить о них раздельно. Связь между дыханием и сердцем наиболее тесная, и начинающим советуют: «Утончай свое сердце, пусть дыхание будет слабым. Наладишь дыхание — избежишь болезней, и сердце легко успокоится».

## СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ И СОЗЕРЦАНИЯ

Приступая к практике, выравнивают беспорядочное мышление, если же это не получается, то прибегают к методу созерцания, в связи с чем в книге для начинающих сказано: «Когда практикующий вначале садится в медитацию, поскольку сердце его грубое и беспорядочное, следует совершить остановку для исключения и уничтожения лишнего. Если остановка не прекращает хаос, то следует переходить к созерцанию». *Созерцание (гуань)* означает обращение взора внутрь при закрытых глазах и преодоление некоторых мыслей методом анализа и умозаключения. Содержание метода *остановки и созерцания* в книге разобрано весьма подробно, хотя и не хватает конкретности. В этом особенность произведений Чжи И — склонность к основанной на догадках и перегруженной мелочами схоластической философии. Этим объясняется неточность приведенных ниже терминов. Далее будут описаны некоторые методы.

## Терминология остановки и созерцания

Часть первая. *Остановка и созерцание* в положении сидя. Освоение остановки и созерцания для управления начальными грубостью и беспорядочностью сердца включает:



Кровяное давление

1. Шанхайский НИИ гипертонии сообщил: десять гипертоников в течение получаса вели *работу по расслаблению* (сун гун), при этом давление крови у них снизилось со 154/98 до 136/82 мм рт. ст. Систолическое давление понизилось на 18 мм рт. ст., а диастолическое — на 16 мм рт. ст.
2. Кафедра физиологии чунцинского мединститута сообщила: пять гипертоников использовали холодную воду (4 °С) в качестве раздражителя, и перед практикой реакция холодного повышения давления была очень четкой: средний прирост 31,6/19,2 мм рт. ст., а реакция в процессе занятий была явно ослабленной: средний прирост всего 21,6/11,6 мм рт. ст.
3. Родильное отделение 1-го шанхайского мединститута сообщило: были отобраны амбулаторные больные, страдающие токсикозом беременности при предродовом осмотре проводили практику, наблюдения вели по стандартам «верхней работы» (шан гун). Из 151 случая в группе «верхней работы» в 108 случаях сразу после *цигун* наблюдалось падение диастолического давления на 10 мм и более, то есть эффективность составила 71,6%. Под давлением крови в кровеносных сосудах понимают артериальное давление. Систолическое и диастолическое давление у лиц моложе 40 лет обычно составляет примерно 140/90 мм рт. ст., не более. Первоначально возникшее высокое давление крови бывает вызвано нарушением равновесия в организме, возможно, вызвано корой головного мозга как результат нарушения возбудимости функций симпатической нервной системы. Исходя из действия *цигун* на нервные узлы и специфически на понижение давления в случае высокого давления крови можно считать, что *цигун* способен избирательно оказывать регулирующее и улучшающее воздействие на цикло-симпатические нервные узлы (включая корковую область), способные возбуждать аномальные функции. Это воздействие, повторяясь регулярно, постепенно накапливается и продолжаясь долго, приводит к восстановлению давления крови и к сохранению нормального состояния. Реакция холодного повышения давления также показывает, что *цигун* могут углубить процесс торможения циклосимпатических нервных узлов.

— работу над *остановкой* путем создания привязки и сохранения сознания в определенной области *подчинения сердца и истинной остановки ума*;

— работу над созерцанием следующих видов: нечистым, сердечно-любовным, над разделением мира, со счетом дыханий.

Собственно остановка и созерцание включает:

— работу над остановкой и созерцанием для лечения таких болезней сердца, как погружение и плавание;

— произвольное вхождение в остановку и созерцание;

— работу над остановкой и созерцанием для утончения сердца в достижении устойчивости;

— пребывание в остановке и созерцании для равномерной устойчивости и мудрости (рис. 56).

Часть вторая. Освоение остановки и созерцания с созданием привязок к различным областям включает:

— работу над остановкой и созерцанием с прохождением привязок при ходьбе, стоя, сидя, лежа, в действии при разговоре;

— работу над остановкой и созерцанием в шести корневых воротах (по областям) во время наблюдения цвета глазамц слушания звуков ушамц обоняния запахов носом, восприятия вкусов языком, осязания кожей и мышления.



Рис. 56. Десять медитаций. Следование подчиненного

## Некоторые практические методы остановки и созерцания

Методы достижения остановки; *создания привязки* и сохранения внимания в определенной области. «Связывают сердце с кончиком носа, пупочной впадиной или т. п., чтобы сердце не рассеивалось, поэтому в трактатах сказано: соедини сердце, не давая ему убежать, и связывай его, как обезьяну». Беспорядочные мысли должны иметь объектом события или предметы. Эти события и предметы и есть *привязка*, показывающая, на что налагаются мысли. Можно воспользоваться методом подключения сердца к вниманию, сохраняя его энергию в определенной области. Местом сохранения обычно становится кончик носа или пупочный центр. Это все равно, что привязать обезьяну к деревянному столбу.

Метод остановки путем подчинения сердца. «Как только сердце вздымается, следует сразу заняться подчинением его и остановкой, не позволяя ему метаться и рассеиваться. В трактатах говорится о существовании пяти корней, и сердце среди них — главное, именно поэтому вы должны как следует останавливать сердце». Когда соединяют внимание с *привязкой* и сохраняют в выбранной области тем самым его останавливают, после чего сердце и чувства относительно успокаиваются, и метод сохранения на кончике носа и в пупочном центре больше не требуется. Тогда обращаются к объекту мышления, а именно рассматривают источник возникновения мыслей и своевременно обуздывают их. Глаза ушц нос, рот, язык, тело и мысль составляют *шесть корней* (*корень* — мысль, способная произвести другую мысль), среди которых главным считается *сердечная мысль*,



### Температура кожи

1. Группа физиологии 1-го Шанхайского мединститута сообщила: в 20 случаях во время практики в точке *общая долина* (*хэгу*) и в различных местах среднего пальца температура обычно повышалась в среднем на 2—3 °С, а наиболее значительно — на 6—7 °С. В различных местах предплечья, нижних конечностей, спины и лба явных изменений не было. 2. Кафедра физиологии чунцинского мединститута сообщила: во время занятий в положении лежа *расслаблением и успокоением* (*сун цзин гун*) и в положении сидя со скрещенными ногами *оздоровлением* (*уянь чжуан гун*), температура кожи повсеместно повышалась. В лежачем положении наиболее заметно — в области ног, в сидячем — в области рук. Высокая или низкая температура кожи зависит главным образом от кровеносных сосудов кожи и тока крови в ней или от функционального состояния нервов, управляющих кровеносными сосудами. Эти управляющие нервы главным образом симпатические. Повышение температуры кожи во время практики говорит о том, что в данных местах нервные узлы кровеносных сосудов, относящиеся к симпатической нервной системе кожд имеют тенденцию к торможению.

### Состав крови

1. Кафедра отечественной медицины Сучжоуского мединститута сообщила: в десяти случаях примерно часового занятия среднее количество эритроцитов возросло на 267 тысяч. 2. Таншаньский санаторий *цигун-терапии* сообщил: в 100 случаях при выписке из санатория в большинстве случаев гемоглобин возрастал на 0,5—2,5 г, в среднем на 2 г. 3. Пекинская больница китайской медицины сообщила: из восьми случаев у больных, занимающихся *цигун* один — три месяца, в шести случаях количество кровяных пластинок возросло: максимально на 68 000, минимально на 5000, в среднем на 39 000. 4. Вторая Шанхайская туберкулезная больница сообщила: из 23 случаев после двухмесячных занятий в 20 случаях (87 %) РОЭ восстановилась до нормального интервала и только в трех случаях осталась явно *завышенной*. 5. Кафедра физиологии Чунцинского мединститута сообщила: из 12 случаев после практики в 11 случаях количество эритроцитов клеток в крови повысилось в среднем на 56 в мм<sup>3</sup> (на 33,33%), а в одном случае понизилось (не получилось войти в глубокий покой). Из шести случаев после практики в пяти случаях (когда успокоение было глубоким и длительным) фагоцитозные способности и индексы лейкоцитов повысились: способности — на 40%, индекс — на 99,3 %, и только в одном случае наблюдалось их падение (вхождение в покой было недостаточным).

поэтому прикладывают усилия для овладения этим важнейшим звеном.

Метод остановки путем выяснения истинности. «По мере того как сердце мыслит, всеми способами узнают, что рождается от привязки. Собственной природы нет, поэтому сердце ничего не воспринимает, а значит, бессмысленно думать о сердце и дыхании отсюда и происходит остановка». Этот метод основан на реализации двух предыдущих, однако по отношению к неожиданно появляющимся мыслям используют метод анализа, чтобы выявить, истинные ли они и таким образом узнают, что все мысли представляют собой случайное совпадение, все они пусты и бессмысленны. Полностью отбросив их, можно остановиться.

Метод созерцания пустоты. Различные явления и предметы, возникающие при беспорядочном мышлении относящиеся как к внешней среде, так и к внутреннему миру, быстро меняются со временем, не оставляя ничего поистине существующего, устойчивого, постоянного — все это пустые фантазии лишённые реальности. Побуждение сердца к осознанию этого явления называют *созерцанием пустоты (кунгуань)*.

Метод созерцания ложного. Различные явления и предметы, возникающие при беспорядочном мышлении как относящиеся к внешней среде, так и к внутреннему миру, не имеют реального содержания, они всегда надуманные, ложные, и на них нельзя опереться. Побуждение сердца к осознанию их ложности называют *созерцанием ложного (цзягуань)*.

Метод созерцания среднего. В указанных выше случаях, *созерцая пустоту*, не опираются на пустоту, а *созерцая ложное*, не опираются на ложное, но *объединяют пустое и ложное* в одно, чтобы добиться *чистоты сердца, света и проникновения*. Это называют *созерцанием среднего (чжунгуань)*.

Приведенные методы *остановки и созерцания* в целом заключаются в следующем. Когда разные мысли возвращаются к единой первооснове — это *остановка*, а различение и понимание — это *созерцание*. Их можно использо-

вать поочередно и совместно, чтобы они способствовали друг другу, но не следует применять их совершенно по отдельности.

### 3. ШЕСТЬ ТОНКИХ МЕТОДОВ-ВОРОТ

Здесь подразумеваются шесть методов *остановки и созерцания*. Чжи И разбил их на десять видов по *шесть тонких методов-ворот* в каждом: *шесть тонких ворот* для различных медитаций с преодолением различий и противопоставлений и *шесть тонких ворот* с последующим *взаимопорождением*, а также с произвольным подходом, управлением противоположностями и взаимодействиями преодолением различий, *вращением, созерцанием сердца, круговым созерцанием и истинностью в сердце* (рис. 57).

Среди них *шесть тонких ворот с последующим взаимопорождением* наиболее важны, поэтому Чжи И в самом начале книги «Шесть тонких методов-ворот» указывал: «Вначале Шахьямунц достигнув древа Пути и усевшись на лужайке в позе лотоса, успокоил внутренние мысли. В этом процессе первое — счет, второе — следование, третье — остановка, четвертое — созерцание, пятое — возвращение, шестое — чистота. Тогда тьма вещей раскрывается, вымыслы рассеиваются и образуется Путь». Когда говорят о *шести тонких воротах*, подразумевают именно этот метод, а остальные девять служат в основном для рассуждений о медитациях поэтому здесь они рассматриваться не будут.

Комплекс из *шести тонких методов* относится к практикам, сочетающим успокоение сердца и налаживание дыхания. Хотя Мудрый Спокойный неправильно приписывает его создание Шахьямунц первое письменное упоминание о нем встречается в «Сутре об успокоении и сохранении мысли», где сказано: «Будда владеет шестью связываниями мыслей, которые называются подсчет дыханий, взаимоследование, остановка, созерцание, возвращение и чистота». При династии Западная Цзинь (265—317 гг.) Дхармаракша перевел на китайский язык «Сутру о строительстве, деятельности пути и земле», где в пятом свитке обращается внимание на следующие аспекты: «При счете дыханий и сохранении мысли важны четыре вещи: первая — подсчет дыханий, вторая — взаимоследование, третья — остановка, четвертая — возвращение и чистота». Чжи И переименовал *шесть связываний мыслей в шесть тонких ворот*.

Каждый метод из этих *шести ворот* разделяется на две части: *строительство* и *подтверждение*. Ниже приводится оригинальный текст с краткими комментариями.



Кровь, помимо плазмы, содержит большое количество кровяных клеток трех типов: лейкоциты, эритроциты и кровяные пластинки. Эритроциты богаты гемоглобином, эозиноциты — один из видов лейкоцитов. После занятий количество эритроцитов и гемоглобина возрастает, а возможно, поскольку дыхание животом при *цигун* массирует печень и селезенку, более концентрированная кровь начинает циркулировать по всему телу. Влияние практики на прирост эозиноцитов, возможно, вызывается возрастанием функций парасимпатической нервной системы. А рост фагоцитозной деятельности лейкоцитов конкретно показывает, что *цигун* может повышать защитные силы организма. Занятия оказывают активное регулирующее влияние на аномальную скорость оседания эритроцитов и их патогенез, что, возможно, также тесно внутренне связано с изменениями функций нервной системы.



## Подсчет дыханий

«Производящие подсчет практикующие налаживают гармоничное течение *ци*, и дыхание становится не шероховатым и не гладким. Они спокойно и внимательно считают цифры от одного до десяти обратив сердце к подсчету, без торопливости и рассеяния. Это называется *сюшу*». Выдохи и вдохи считают от одного до десяти *a* затем начинают сначала, иногда можно доводить подсчет до ста или вести обратный счет. Главное — путем *привязывания сердца* к подсчету выдохов-вдохов избавиться от беспорядочного мышления.

«Подтверждающие счет чувствуют, что сердце позволяет доходить от одного до десяти не прикладывая дополнительных усилий. Когда сердце останавливается, а дыхание привязано, ощущают дыхание как пустое и слабое, а сердце постепенно работает все тоньше. Страдая от грубости такого действия, как произведение подсчета, мышление отказывается считать, тогда практикующий должен прекратить подсчет и приступить к следованию». По мере подсчета настрой постепенно становится все устойчивей, так что считают от одного до десяти естественно, не сбиваясь. Выдохи и вдохи становятся относительно *легче и тоньше*, появляется ощущение невозможности счета и можно переходить к следованию за дыханием.



58. Десять медитаций. Под контролем

## Следование за дыханием

«Приступившие к следованию за дыханием оставляют метод подсчета и всем сердцем опираются на выходы и входы воздуха. Сердце захвачено, а дыхание привязано. Познав, что дыхание входит и выходит, сердце останавливается, дыхание привязывается, мысли не рассеиваются. Это называют *сюсци*». Когда подсчет дыханий приводит к тому, что сердце и чувства успокаиваются, больше считать не нужно. Тогда всей душой обращаются к *следованию* за выходом и входом воздуха.

«У подтверждающих следование сердце тонкое, спокойное и упорядоченное, они ощущают дыхание как долгое и короткое, отклоняют тело при входе и выходе воздуха. Сердце и дыхание позволяют воздуху двигаться во взаимном согласии мысли и рассуждения становятся безмятежными и застывают в покое.

Когда ощущается, что следование грубое и сердцу надоело, возникает желание отбросить, как будто человек устал предельно и хочет спать, не вдохновляясь делами тогда практикующий должен отбросить следование и приступить к остановке». Сердце успокоилось, путаницы нет и ощущается, в каком состоянии производятся выдохи и вдохи — длинные или короткие. Также выдохи и вдохи заставляют тело отклоняться, мышление происходит в тишине и покое, склоняя ко сну. В это время нужно переходить к *остановке дыхания*.

## Остановка

«У практикующих остановку дыхание привязано к размышлениям, невозможно считать и следовать, сердце застыло в спокойствии — это называют *сючжи*». Когда *следование дыханию созрело*, то больше не следят за выходами и входами воздуха, но оказываются в состоянии необычайно утихомирить и успокоить сердце и чувства.

«У подтверждающих остановку ощущается, что сердце и тело словно тонут, погружаясь в устойчивость. Не видно ни внутренних, ни внешних образов и видов. Посредством устойчивости поддерживается сердце, позволяя дыханию происходить без движения». Тогда ощущается, что все тело и *сердце* [сознание] как бы не существуют, а находятся в некоем высшем состоянии вхождения в покой.

## Созерцание

«Практикующие созерцание, утвердившись в устойчивости сердца, различают посредством мудрости (*хуэи*), созерцают тонкие виды выходящих и входящих дыханий, напоминающих ветерок в пустоте. Кожа, мышцы, суставы, кости и тридцать шесть предметов нереальны. Сердечное познание не постоянно, мгновения не задерживаются, человека словно и нет вовсе, тело воспринимает сердечный закон, не остается никакой собственной природы, не воспринимаются законы мира, на которые устойчивость могла бы опереться. Это называют *сюгуань*» (рис. 58). При высокой степени успокоенности насквозь просматривают состояние собственного дыхания, напоминающего ветерок в пустоте, и приходят к заключению о собственной нереальности.

«Подтверждающие созерцание ощущают, что выходы и входы дыхания отклонились к порам, сердце и глаза открыты и ясно воспринимают, проникая в тридцать шесть предметов, все червивые трупы, внутреннюю и внешнюю пустоту, мгновенные изменения и превращения, рождаемые в сердце печали и радости обретают четыре места мыслц разрушают четыре перевертыша. Это называют подтверждать созерцание». Во время подтверждения созерцания наблюдают, как будто выходы и входы дыхания повсеместно перешли к порам, и обращенным взором созерцают свои внутренние органы.

## Возвращение (хуань)

«Практикующие возвращение уже знают, что созерцание из сердца рождается. Если следовать за изменением областц это не может быть основным источником. Следует обращенным взором созерцать сердце. При созерцании сердца смотрят, откуда нечто рождается: из созерцания сердца или нет. Если рождается из созерцания сердца, значит, уже есть созерцание, но реальность такова по какой причине? Потому что в трех способах (подсчет, следование и остановка) нет мгновенного созерцания. Если не исходить из рождения при созерцании сердца, то несозерцание сердца ведет к уничтожению рождения или не ведет. Если не уничтожается рождение, то два сердца объединяются, если рождается способом уничтожения, то уничтожение отходит и не может родиться созерцание. Если говорить о том, уничтожается или нет, приводит к неуничтожению рождения или не приводит — все равно не получается. Следует знать, что основа созерцания сердца сама не рождается. Причина нерождения — отсутствие, причина отсутствия — пустота, причина пустоты — несозерцание сердца. Если нет созерцания сердца, то не может быть созерцания области. Область и мудрость гибнут, нужно возвращаться к источнику. Это называют сюхуаньсян».

Итак, мы уже можем использовать *сердце для созерцания* дыхания. Существует сердце, которое может созерцать и наблюдать, способно увидеть состояние дыхания, поэтому нужно возвращаться к *основному источнику сердца*.

«У подтверждающих возвращение раскрывается сердечная мудрость. Не прикладывая искусную силу, позволяют дыханию циркулировать. Но само оно может сбиться и исказиться, поэтому поворачивают назад, возвращаясь к основному источнику. Это называют подтверждением возвращения». В состоянии крайней степени успокоения возможность управления *сердечной мудростью* еще более укрепляется. При любых обстоятельствах ее можно использовать произвольно.

## Чистота (цзин)

«Практикующие чистоту знают чистоту цвета, поэтому у них не возникает безрассудных мыслей о различии. Они получают мысли и осуществляют познание и повторяют этот процесс, гася грязь безрассудных мыслей, различения и взятия себя. Это называют создавать чистоту. Если возможно, чтобы сердце напоминало основную чистоту,— это называют чистотой. Не получают возможности строить построенное, и чистота — не

чистота. Это называют *сюэцин*. Чистота прекращает возникновение безрассудных помыслов. Все сердце очищено, нет ни волоска беспорядочных мыслей.

«Подтверждающие чистоту свидетельствуют, что сердце и мудрость открыто друг друга поддерживают, чувствуют себя беспрепятственно и удобно, допускают свободное движение, истинно воспринимают самадхи сердцем ни на что не опираются». В этом состоянии сердце ощущается как остановившаяся вода, безрассудные мысли полностью отсутствуют, ни пылинки в уме не поднимается (рис. 59).

## 4. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОСТАНОВКОЙ И СОЗЕРЦАНИЕМ

Метод *остановки и созерцания* для регулирования трех аспектов (тела, дыхания и сердца) помимо возможности достижения состояния *медитативной стабильности* (*чаньдин*, на санскрите *самадхи*) также позволяет излечивать некоторые болезни что отражено в книге «Остановка и созерцание для начинающих», в главе «Лечение болезней», где сказано: «Если не могут как следует выправить три аспекта (тело, сердце и дыхание), внутри и снаружи остаются нарушения, поэтому появляются болезненные состояния» и требуется лечение, для чего необходимо «выяснить источник болезни и определить метод лечения».

Методы *регулирования и переплавления* тела, дыхания и сердца обладают определенным лечебным и оздоровительным воздействием. Так, в восьмом

свитке книги «Тайны остановки и созерцания, помогающие в деяниях, переданные Хуну», написанной Кань Жанем при династии Тан (618—907 гг.), говорится, что такие важные чиновники династии Чэнь, как Мао Сц Цзян Тайвань, У Минчэ изучали под руководством Чжи И методы дыхания (т. е. описанные выше методы регулирования тела, дыхания и сердца), и все они добились реального улучшения здоровья, что может служить подтверждением сказанного. Мудрый Спокойный в книге «Полная остановка и созерцание» с воодушевлением пишет: «В миру на лекарства расходуют материалы и труд, к тому же они горькие и шершавые, их трудно принимать, не подчиняясь многим разным запретам на питание, так что любовь к жизни умирает при расчете на приманки [т. е. люди всеми силами стремятся принимать лекарства]. Здесь же ни слова о затратах, не уходит и половины дня на работу, нет неприятного горького вкуса во рту, можно продолжать пить и есть, но люди не желают поступать так. Пользующиеся не ведают о своих ошибках. Познав возвышенное и гармоничное, я одинок и безмерно страдаю [за людей]».



59. Десять медитаций. Измененная реальность



## Виды болезней

В книге «Остановка и созерцание для начинающих» болезни подразделяются на два класса.

Первый класс составляют четыре вида заболеваний от избытка. *Избыток почвы (земли)*: опухоли в тяжелой форме, тело иссохшее, изможденное. *Избыток воды*: мокроты, жажда, опухание, пища не переваривается, боли в животе, поносы. *Избыток огня*: жар как от выпаривания на огне или после переохладения, боли в конечностях и суставах, скопление *ци* во рту, кал и моча не проходят. *Избыток ветра*: тело пустое, подвешенное, боли при встряхивании в легких теснение, набухание и возбуждение, отхаркивание, подвижная *ци*.

Второй класс составляют пять видов заболеваний, порождаемых *плотными* внутренними органами. Болезнь сердца: в теле мороз и жар, головная боль, сухость во рту, поскольку *сердце главенствует над ртом*. Болезнь легких: тело опухает и наполняется, в конечностях докучливые болц стеснение в сердце и нос заложен, поскольку *легкие главенствуют над носом*. Болезнь печени: нет радости в сердце, тоска, печаль и безысходность, пессимистические настроения, гневливость, злобность, головные болц в глазах темнота, смутность и стеснение, поскольку *печень главенствует над глазами*. Болезнь селезенки: на поверхности тела гуляет ветер, при наклонах зуд и болц пища кажется безвкусной, поскольку *селезенка главенствует над языком*. Болезнь почек: в горле спазм, забитость, живот пучит, в ушах глухота, поскольку *почки главенствуют над ушами*.

## МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

В зависимости от характера болезни лечат или остановкой или созерцанием.

### 1. Лечение методом остановки

В книге «Остановка и созерцание для начинающих» сказано: «Успокоив сердце, поселяются в месте болезнц так можно излечить болезнь... В 1 *цуне* ниже пупка находится *ютона*, или поле пилюли. Если можно остановиться и хранить сердце здесь, не рассеиваясь, то пройдет долгое время, и многое излечится». В книге «Полная остановка и созерцание» указано место 2,5 *цуня* ниже пупка, при сосредоточении на котором излечивается двенадцать заболеваний: *ци переполняет* грудь, боли в боках, острое положение с позвоночником, боли в плечевых впадинах, жар на сердце и боль от возмущения, исчезновение аппетита от возбуждения, опухоль на сердце и холод под пупком, жар наверху и холод внизу, дисгармония *инь-ян*, кашель.

«Постоянно останавливая сердце под стопамц не спрашивая, идешь или остановился, спишь или лежишь, можно излечить болезни».

«Если успокоить сердце и расположить внимание внизу тела, то четыре сущности естественным образом отрегулируются, и множество болезней исчезнет».

«Остановка, когда спишь, многие болезни излечивает».

«Гармония и радость в дыхании и сердце ослабляют множество болезней».

В книге «Полная остановка и созерцание» также говорится, что *привязка сердца* к промежутку между стопами позволяет вылечить семь заболеваний: головную боль, красноту и боль в глазах, жар на губах и во рту, пузыри вокруг носа, острые боли в животе, глухоту ушей, закрепощение шеи.

### 2. Лечение методом созерцания

Шесть видов *ц и*. В книге «Остановка и созерцание для начинающих» сказано: «Каковы шесть видов *ци*? Дуть, выдыхать, смеяться, согревать дыханием, медленно выдыхать, вздыхать (*чци ху, сц кэ, сюй, сы*). Эти шесть видов дыхания выполняют повернувшись вбок, с помощью мысли и сердца на губах и во рту, мягко и слабо. Вслух произносят следующие звуки: сердце — кэ, почки — чци селезенка — ху, легкие — сы. Мудрый излечит все, печени горячие зерна риса слово *сюй* достанет, пусть три обогревателя — в месте завала, но произносят *си*». В книге «Полная остановка и созерцание» сказано: «*Кэ* лечит печень, *ху* и *сюи* — сердце, *сюи* — легкие, *си* — почки *сы* — селезенку». Болезни *пяти полых* внутренних органов могут рассматриваться таким же образом, как указанные выше болезни *пяти плотных* органов.

Двенадцать дыханий. В книге «Остановка и созерцание для начинающих» описан метод использования *двенадцати видов дыхания* для лечения *двенадцати видов заболеваний* и указывается: «Хорошо практиковать дыхательные техники — можно излечиться от множества болезней». Описание приводится следующее.

«Верхнее дыхание излечивает погруженное и тяжелое, нижнее дыхание лечит пустое и подвешенное, наполненное дыхание лечит иссохший позвоночник, обогревающее дыхание лечит опухоли и наполненность, удлиненное дыхание лечит истощенное и утраченное, уничтожающее и разрушающее дыхание лечит увеличенное и разбухшее, теплое дыхание лечит холодное, холодное дыхание лечит теплое, ударное дыхание лечит нагроможденное, закупоренное, не проходящее, удерживающее дыхание лечит дрожь, гармоничное дыхание пробивает и лечит четыре сущности и дисбаланс, пополняющее дыхание поддерживает увядание четырех сущностей».

К сожалению, конкретное описание *двенадцати видов дыхания* отсутствует. Приведем лишь один пример. «Если человек страдает



60. Десять медитаций. Одиночество

холодом, представляют, что в теле поднимается огонь, тогда можно излечить болезнь». Здесь, вероятно, говорится о *теплом дыхании*. Очевидно, что речь идет о методе воображения, при котором нужно хорошо использовать свою мысль (рис. 60).

Одностороннее использование выдохов или вдохов. Одностороннее использование выдохов предполагает *сосредоточение* в основном на *выдохах*, то же касается и вдохов. О воздействии в книге «Полная остановка и созерцание» сказано следующее. *Сосредоточение на выдохах* позволяет лечить нарывы, погруженность и тяжесть, иссушение тела, переполнение до отхаркивания, непережаривание пищи боли в животе с поносом. *Сосредоточение на вдохах* позволяет лечить жар, перемежающийся ознобом, боли в конечностях и суставах, пустоту и подвешенность в теле, теснение в легких, острое распирающее, тошноту, одышку.

## Моменты, требующие внимания при лечении болезней

При лечении необходимо сочетать *десять методов*, только тогда будет получен результат и усилия не пропадут напрасно.

Вера. Верить, что данный метод непременно вылечит болезнь.

Действие. Действовать постоянно в соответствии со временем.

Прилежание. Заниматься сосредоточенно и тщательно, достижения оценивать по результату излечения.

Постоянное внимание к месту привязки. *Тонко сердцем думают*, соблюдают методику и не *отделяют привязку*.

Различение причины возникновения болезни. Выявляют причину, как было сказано выше.

Уд о б с т в о. Выталкивание и набирание, сердечный ритм и привязка мысли приведут к *хорошим и тонким* эффектам, так что не утратится налаженное.

Длительное приложение усилий. Если изменения в положительную сторону не наступают сразу, не считай дни и месяцы, а постоянно занимайся, не отказываясь от практики.

Осознавать приобретение и отбрасывание. Видишь пользу — старайся, чувствуешь ухудшение — отбрось. Тщательно и тонко обращая сердце, регулируй и лечи.

Поддержка. Хорошо распознавай различные *привязки* избегая нарушений.

Ограждение от пересудов. Получив хороший результат, не рассказывай другим, иначе могут появиться сомнения и разочарования.

## ОЩУЩЕНИЯ И НАВАЖДЕНИЯ

В процессе остановки и созерцания в состоянии успокоения тела и сердца могут возникнуть некоторые ощущения или появиться галлюцинации к которым нужно относиться правильно во избежание негативных последствий.

Восемь ощущений

Во время остановки и созерцания тело и сердце успокоены, мысль хранится в определенной области при этом могут возникать некоторые виды ощущений. В книге «Остановка и созерцание для начинающих» сказано: «Пути дыхания улучшают основы, вызывая образы», что рассматривается как положи-

тельное явление. «Практикующие осуществляют остановку и созерцание, что приводит к слаженной работе тела и сердца. Остановка и погашение безрассудных мыслей вызывает ощущение, что сердце постепенно обретает устойчивость... При нахождении в устойчивости вдруг возникает движение тела и сердца или восемь телесных ощущений: боль, зуд, холод, тепло, легкость, тяжесть, шероховатость, гладкость. Когда возникают ощущения, тело и сердце спокойны и стабильны, пустота и тонкость, радость и чистота несравненны». Кроме указанных случаются и другие восемь ощущений: вибрация, изгибание, холод, жар, плавание, погружение, жесткость и мягкость. Иногда их объединяют в шестнадцать ощущений. Когда развиваются динамические ощущения, то иногда одно из них продолжается непрерывно, углубляясь или утончаясь, что называют «прямым появлением». Иногда какое-то динамическое ощущение не достигает определенного уровня и одновременно возникают другие динамические ощущения, это называют «поперечное появление». Динамические ощущения могут то возникать, то пропадать, то оставаться локальным то охватывать все тело, начинаться то сверху, то снизу, а то и с середины тела. Они возникают сами собой и нужно дать им проявляться естественно. Не нужно следовать буддистам, утверждающим, что динамические ощущения могут породить десять видов работы над дэ (нравственностью), и безрассудно добиваться их, создавая безрассудные мысли и отбрасывая уже построенное в области остановки и созерцания.

Вредные иллюзии (свези)

В процессе остановки и созерцания могут возникать некоторые ложные ощущения, которые в книге «Остановка и созерцание для начинающих» названы вредными иллюзиями. Ситуация описывается следующим образом: «Бывает — тело зачесется, бывает — тяжелеет, как будто придавленное чем-то, бывает — легчает и хочется взлететь. Иногда или чувствуешь себя будто связанный, или извиваешься, или свисаешь как спелый фрукт, или жарись и мерзнешь, или ощущаешь сильный жар, или видишь различные необычные виды, или твое сердце во мраке закрыто, или возникают разные неприятные ощущения, или мысли уходят наружу, рассеиваясь в разных добрых делах, или движешься в радости или с отвращением ощущаешь, что волосы на теле поднялись в страхе, или пьянеешь от радости».

Как относиться к вредным иллюзиям? В книге для начинающих указывается, что нужно «тут же избавиться от них. Спрашивают, как избавиться? Если знаешь, что происходящее пустое и ложное, то выправляешь сердце, не воспринимаешь и не опираешься — тогда любое проявление тут же уничтожится».

Нужно использовать правильное созерцание для разрушения иллюзий». Другими словам необходимо понять, что ложные ощущения — вещь пустая, и стоит лишь выправить сердце, воспользоваться методом сохранения мыслей как проблема отпадет, ощущения исчезнут сами собой.

Наваждения (моши)

О наваждении (мо) в той же книге сказано, что всякие ложные видения, которые возникают при остановке и созерцании «запутывают сердце человека, приводят к потере устойчивости во время медитации», есть наваждения. Они подразделяются на четыре вида: будоражащие мозг, тайно вводящие в мир, смертельные и чертовские. Первые три считаются «обыкновенно возникающими из сердца человека, поэтому, выправляя сердце, можно избавиться от них», то есть они своим чередом возникают в сознании во время занятий, и нужно лишь постоянно поддерживать правильное состояние сознания, чтобы избежать нежелательных явлений. Наваждение же чертова духа описано более подробно. Поскольку наваждения могут проявляться в разных формах, существует «множество их видов, обо всех не сказать», то нет необходимости приводить их все, поэтому мы опишем лишь некоторые способы избавления от подобных неприятностей.

«Осуществлять остановку и избавляться от них. Каждый раз, увидев всякие внешние виды с вредными наваждениями вполне понимают, что это пустое и ложное, но не расстраиваются и не пугаются, а также не воспринимают и не задерживаются на безрассудных оценках и различии. Когда дыхание и сердце становятся сонными — оно само исчезнет». То есть мысленно определяют, что это пустое и ложное, поэтому не пугаются и не оставляют при себе, тогда оно пропадает само собой.

«Осуществлять созерцание и избавляться от них». Если остановка не дает эффекта, можно воспользоваться следующим способом. «Сердце, которое можно видеть обращенным взором, не сознает отдельные участки и места. Оно думает о каком-то месте, и если видит наваждение, то быстро и навсегда уничтожит». То есть осматривают себя обращенным взором, внимание сосредоточивают на своем теле.

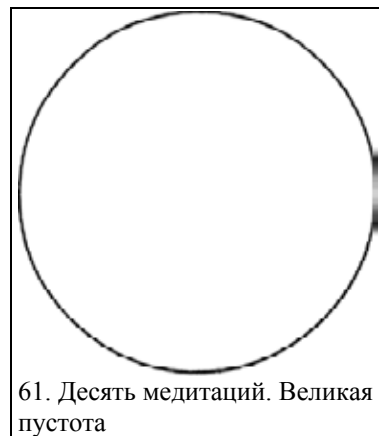
Если наваждения «очень долго не уходят, но при выправлении сердца не возникает страха, не жалеют усилий, чтобы изгнать их из жизни выправляют мышление и не двигаются, пока зоны наваждения естественно не уничтожаются». То есть, если ложные видения не вызывают страха в душе, то во время занятий они не смогут привлечь к себе мысли.

Если наваждения «годами и месяцами не уходят, нужно твердо направлять сердце на правильные мысли не жалея тела и жизни без сомнений и страха».

Следует читать разные сутры Большой Колесницы, излечиваться заклинаниями от наваждения, произнося их молча... Вредоносность, не способная выправиться, через долгое время сама уничтожится». Здесь используется идея замены ложного видения другой мыслью, поэтому кроме чтения сутр и заклинаний с тем же эффектом можно читать статьи или стихи (рис. 61).

При возникновении ложных видений нужно ни в коем случае не допускать, чтобы «сердце рождало страх и возникали страстные желания, поскольку это вызывает беспорядок в сердце, потерю устойчивости и возбуждение, что вскоре приводит к заболеванию. Всегда, когда у практикующего нет мудрости приобретает хворость, не наваждением вызванная». Поэтому боязнь ложных видений или наслаждение ими отвлекают от практик не позволяя овладеть работой собственного сознания, и приводят к нежелательным результатам и заболеваниям. Нужно лишь поступать правильно, и отрицательные результаты не появятся.

[На самом деле с ощущениями при медитации не так все однозначно. Можно их анализировать, например, *разогрев* — прилив энергии *легкость* — подъем энергии вверх. При появлении ощущений можно определить, откуда идет информация — из памяти подсознания, информационного поля — и какова ее ценность. Конечно, это не должно вести к возбуждению и срыву медитации. Внешняя информация, представляющая собой поток энергии может повредить сознание, если напор ее оказывается мощным. Спасение заключается только в полном расслаблении сознания. Особенно опасен страх, парализующий защитное поле. Пока нет страха, никакие астральные сущности не опасны.]



61. Десять медитаций. Великая пустота

## ГЛАВА V ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА в цигун включает такие методы, как различные движения конечностей и туловища в сочетании с мышлением и дыханием, а также самомассаж (похлопывание и пр.), при котором

укрепляются внутренние органы, суставы и кости, мышцы и кожа. Методы действия состоят из трех частей: движения конечностей и туловища, налаживание дыхания и последовательное осознание. С древности до наших дней было создано и накоплено огромное количество различных техник, что дает практикующему возможность выбирать в зависимости от потребности.

Обычно динамическую работу проводят до или после статической, выполняя в каждой части по несколько упражнений. Перед отходом ко сну лучше сначала приступить к динамической работе, а затем переходить к статической. При болезненном состоянии можно выполнять какой-то один вид практики один-два раза в день. Так, если во время статической работы настоящее успокоение не наступает, то можно временно заниматься только динамической работой. Что касается комплексов динамических упражнений, то также допустимо выполнять их по отдельности.

Существует множество методов динамической работы, и данная глава знакомит лишь с некоторыми наиболее часто практикуемым а также с важнейшими древними техниками. *Таузиуянь* («кулак великого предела») здесь не рассматривается, поскольку он относится к сфере *ушу* (боевых искусств). В настоящее время издано немало посвященных ему специальных книг.

## 1 ТРИ ЧАСТИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

### **Движения тела**

Древние мастера руководствовались идеей о том, что «текущая вода не гнивет, дверные петли не ржавеют — таково движение; то же самое происходит при формировании ци: форма не движется — цзин не течет, цзин не течет — *ци* портится» и «перемещения и колебания ведут к рассеянию стесненной *ци*; когда в кровяных жилах — поток и пропускание, болезнь не может возникнуть подобно тому, как дверные петли никогда не ржавеют». В связи с этим и было создано немало методов, которые в основном включают такие движения, выполняемые ритмично и по особым правилам, как сгибание и выпрямление конечностей, скручивания и наклоны; к ним также добавились различные методы самомассажа и похлопывания. Все они имеют основной задачей способствовать циркуляции ци-крови во всем теле, повышать подвижность суставов и крепость связок и костей с целью общего улучшения телесного здоровья. Конкретные методы воздействия на отдельные части тела, кроме того, позволяют нормализовать частные функции. В зависимости от потребностей больных, находящихся в различных состояниях, подбирают особые методы, способствующие облегчению их страданий. Некоторые виды местного массажа оказывают регулирующее воздействие на внутренние органы. Методы работы с телом требуют при выполнении точности и легкости поэтому необходимо не допускать напряжения или *размазанности* при расслаблении.

### **Налаживание дыхания**

Дыхательные техники в динамической работе включают естественное дыхание, вдох и выдох носом, вдох носом — выдох ртом. Применяется также брюшное дыхание, которое различают на прямое и обратное. В динамической работе по одному методу допускают свободное прямое дыхание, то есть не акцентируют на нем внимания. По другому методу пользуются естественным соответствием, а именно: выполняя движения, контролируют дыхательную ситуацию и при этом позволяют дыханию и движениям произвольно сочетаться друг с другом. По третьему методу пользуются принудительным сочетанием, обычно делая усиленный выдох. Подробнее о каждом из них будет сказано ниже. Но во всяком случае нужно следить за естественностью следования и отсутствием сдавленности дыхания.

### **Последовательное осознание**

Динамическую работу следует проводить в спокойном состоянии движения должны быть осознанными то есть в процессе перемещений дух (*цзин-шэнь*) должен быть сосредоточен, а *внимание (сысян)* сконцентрировано на движениях. Когда требуется, чтобы движения сочетались с дыханием, необходимо овладеть каждым выдохом и вдохом, чтобы они вполне проявляли свои достоинства. На каждом этапе практики нужно производить подсчет, что также способствует соединению движений и сознания. Каждый этап динамической работы имеет заданную величину, однако в процессе выполнения нужно исходить из собственных физических возможностей, постепенно увеличивая нагрузку, но недопустим и застой без передвижения. В процессе занятий также следует вносить коррективы в зависимости от состояния организма или развития болезни — подходит ли тот или иной метод.

## 2. ОБЫЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обычная оздоровительная работа состоит из десяти упражнений, взятых в основном из комплекса восемь кусков парчи (*ба дуань цзинь*), которые выполняют сидя или стоя. Метод разработан в бывшем Шанхайском *цигун* -санатории. Лица, выполняющие динамическую работу впервые, могут взять эти десять упражнений за

основу, потренироваться и освоить их, а потом, в зависимости от состояния организма и развития болезней подобрать другие движения.

**Постукивание зубами.** Постучать, соединяя верхние и нижние зубы, сначала 24 раза задними зубами, потом 24 раза передними зубами. Помогает сосредоточивать внимание, имеет значение для укрепления зубов.

«Взбаламутить море» и проглотить слюну. Поводить языком последовательно 9 раз с наружной стороны зубов вверх и вниз и так же с внутренней, сначала слева, потом справа, без усилий. Затем кончик языка поднять к верхнему нёбу и следить за впадиной под языком. Когда количество слюны увеличится, прополаскивают рот 10 раз и проглатывают одним глотком или несколькими. Смачивает желудок и кишечник, способствует пищеварению, ослабляет горечь или запах во рту.

**Массаж живота.** Растирают ладони друг о друга до тепла, кладут их друг на друга (обычно правая ладонь давит на тыльную сторону левой) и центром ладони трут по окружности вокруг пупка, с правой стороны вверх, с левой — вниз, выделяя малый, средний и большой круги и по каждому проводят двенадцать раз. Налаживает функции желудка и кишечника (рис. 62).

**Умывать лицо и бить в барабан.** Когда умываются, растирают ладони и средними пальцами трут по краям носа снизу вверх. Остальные пальцы доводят до лба и разводят в стороны, проводя по щекам и опуская вниз. Повторяют девять раз. Способствует циркуляции ци-крови на лице, предупреждает простуду (рис. 63).

**Бить в небесный барабан** — закрыв уши постукивать по затылку. Ладони помещают на уши и мысленно отсчитывают девять вдохов и выдохов через нос, затем указательные пальцы кладут на средние и верхними пальцами постукивают двадцать четыре раза по затылку, слушая звуки *дун-дун*. При регулярном выполнении предупреждает головокружение и шум в ушах (рис. 64).

**Оглянуться влево, посмотреть направо.** Сначала взгляд направлен прямо вперед. С поворотом шеи влево глаза скашиваются к левому плечу, а с поворотом шеи вправо — к правому, в каждую сторону по шесть раз. Это разминает шею и спину. Движения должны быть плавными (рис. 65).

**Потирание поясницы** (*ца я о*). Растерев ладони до тепла, потирают поясницу и ягодицы. Левая и правая руки ходят попеременно вверх и вниз, в каждую сторону по 24 раза. Предупреждает ноющие боли в пояснице и спине (рис. 66).

**Вытягивание рук горизонтально в стороны.** Кисти плотно сжаты, *глаз кулака* [отверстие у большого пальца] направлен вверх. Руки помещают в центре перед грудью, потом медленно разводят влево и вправо, повторяя двадцать четыре раза. Позволяет укрепить энергию (*ци*) легких, облегчить стеснение в груди (рис. 67).

...Вращать гончарный круг... (чжу-ань лулу). Кисти плотно сжать и вытянуть руки горизонтально. Центры ладоней направлены вниз, *глаза кулаков* — напротив друг друга. Вращать по кругу вперед, как при гребле на лодке, двадцать раз. Раскрепощает суставы рук (рис. 68).

Слева и справа поддерживать небо. Одна кисть упирается в поясницу, вторая тянется вверх. Когда движение осуществляется на уровне бровей, кисть переворачивают центром ладони вверх.



Рис. 62. Массаж живота

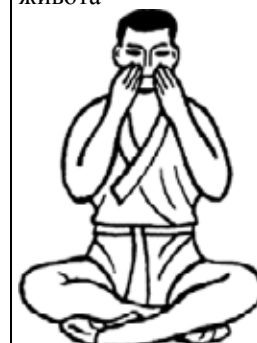


Рис. 63. Умывать лицо, бить в барабан



Рис. 64. Бить в небесный барабан



Рис. 65. Оглянуться влево, посмотреть направо Рис. 66. Потирание поясницы



Рис. 67. Вытягивание рук горизонтально в обе стороны



Рис. 68. «Вращать гончарный круг»





Пройдя верхушку головы, рука выпрямляется. При этом взгляд направлен на тыльную сторону ладони. Сначала левая рука, а потом правая попеременно выполняют описанное движение по пять раз. Регулирует деятельность селезенки и желудка, улучшает функции пищеварения, а также расправляет суставы рук.

Кисти тянут стопы. Сядься прямо, вытянув ногц носки стоп направлены вверх. Наклоняют корпус вперед и тянут руками стопы, после каждого раза легонько похлопывая по бедренным частям ног. Повторяют семь раз. Так можно расслабить мышцы и костц укрепить почки и усилить поясницу (рис. 69). В десяти указанных выше видах работы при выполнении сидят главным образом ровно или скрестив ноги. Все упражнения, кроме последнего, можно выполнять и стоя. Настроение должно быть спокойное, внимание направлено на движения, дыхание естественное.

### 3. ПОВСЕДНЕВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА

Этот вид практикц включая самомассаж, имеет очень много вариантов, и в данной главе приводится сорок упражнений. Практикующий может отобрать из них несколько, в зависимости от состояния, и сочетать со статической работой.

#### ГОЛОВА, ЛИЦО, ШЕЯ

Похлопывание (*пau*) кистями по голове. Центры ладоней кладут на голову:

правую кисть — на лоб, пальцы естественно разведены и направлены назад; левую — поперек затылка. Затем кисти перемещают по кругу и слегка похлопывают ими по голове. Сделав круг, каждая кисть совершает примерно пять хлопков, причем левая ладонь идет впередц правая — сзади. Снова похлопывают по кругу — так четыре раза в одну и другую стороны. Оказывает смягчающее действие на головную боль и давление в голове.

Похлопывание по макушке. Положение стоя, стопы расставлены, корпус слегка наклонен вперед, тыльная сторона левой ладони помещена на поясницу, правая ладонь располагается на макушке. Когда ладонь поднимается, делают вдох, опускается с похлопыванием — выдох. Делают 5 легких хлопка ц сменив руки хлопают левой. Оказывает такое же действие, как предыдущее упражнение.

Почесывание кожи головы. Пальцы рук сгибают наподобие когтей и кончиками пальцев легко почесывают кожу головы, как при мытье, двадцать раз. Облегчает головную боль и помутнение в голове.

Потирание головы руками. Кисти сжимают в кулакц кончик большого пальца засовывают под указательный, косточки суставов больших пальцев перекрестно помещают на лоб над бровями. Затем их разводят, тянут в стороны к точкам *великий ян* [*таиян*, на голове по бокам от глаз] и слегка потирают кругообразными движениями пять раз, затем толкают по сторонам к затылку до точек *пруд ветра* [*фэнчц* в нижней части затылка, на канале желчного пузыря]. Помогает при тяжести во лбу, головных болях и головокружении.

Легкое поколачивай ие точки *иньтан* между бровя-м и. Кисти полусогнуты в кулакц но большой и указательный пальцы вытянуты, мышцы *пасти тигра* [промежутка между прямыми пальцами] естественно выпячены, этим местом слегка поколачивают по точке *иньтан*, левой и правой рукой по пять раз (при пучении и болях в голове, тяжести в глубине между бровямц ноющих болях в переносице).

Укрепление корней зубов. Левую кисть сжимают в кулак, указательный палец вытягивают и трут им над верхней губой под носом поперек до основания правого уха, затем поворачивают к *ушным воротам* [*эрмэнь*, па меридиане *тройного обогревателя*, на щеке возле уха чуть ниже козелка] туда и обратно пять раз. Затем то же самое делают правой рукой с правой стороны. Укрепляет корни зубов.

Массирование затылка. Пальцы рук переплетают и обхватывают область нижней части затылка и верхней части шеи. Водят попеременно влево и вправо по десять раз. Затем пальцы направляют с силой вверх, а голову слегка запрокидывают; повторяют десять раз. Приносит облегчение при напряженности затылка, предупреждает грипп, расслабляет кости позвоночника.

Потирание точек пруд ветра (*фэнчи*). Указательнымц средними и безымянными пальцами обеих рук одновременно слегка потирают 20 раз сверху вниз точки *пруд ветра*, которые находятся во впадинах под затылочной костью позади шеи по краям большого сухожилия.

#### ГЛАЗА, УШИ НОС

Разминание ( ж о у <sup>7</sup> ) уголков глаз. Кисти мягко сжимают в кулаки. Кончики больших пальцев загибают к внутренней стороне указательных, косточки суставов больших пальцев помещают во внутренние уголки глаз (точки свет зрачка — *цзинмин*) и слегка потирают, вращая пять раз. Затем ведут вверх по глазным впадинам до

<sup>7</sup> Жоу — потирание, не отрывая руки.



внешних уголков глаз (точка *тунцзыляо* на меридиане желчного пузыря), легонько потирают их, вращая пять раз, затем ведут вниз по глазным впадинам и возвращаются к внутренним уголкам глаз. Все повторяют пять раз. Улучшает зрение.

Поглаживание ( *лу* ) глаз. Четыре пальца, кроме большого, кладут на прикрытые веки причем кончики пальцев направлены вверх. Затем, поворачивая пальцы в стороны, поглаживают глаза 5—10 раз. Улучшает зрение.

Вращения глазами. Положение стоя, ступни расставлены, кулаки помещены на пояс, глаза кулаков обращены к впадине поясницы, голова чуть приподнята, плечи расслаблены, грудь вобрана, живот расслаблен. Вращать зрачками слева направо и справа налево по 5—10 раз. Улучшает зрение.

Массирование основания уха. Разводят средний и указательный пальцы обеих рук (мизинец вперед большой палец сзади) и помещают на основания ушей, затем массируют вверх и вниз 10 раз. Улучшает слух.

Извлечение *ци* из ушной раковины. Центры ладоней кладут на ушц основанием ладони вперед, пальцы «приклеивают» к затылку. Центры ладоней чуть прижимают к ушам и быстро приподнимают, повторяют 5—10 раз. Улучшает слух.

Прочищение ушей. Указательные пальцы вставляют в уши ногтями вперед, затем поворачивают ногтями назад и вынимают из ушей. Повторяют 10 раз. Улучшает слух.

Страхивание с ушей. Легко проводят руками по ушам сзади вперед. Улучшает слух.

Потирание носа. Положить указательные пальцы на средние и водить средними пальцами по краям носа вверх-вниз 10 раз. После этого костяшками больших пальцев потереть 20 раз точки встреча запаха (*инсян*) по сторонам от кончика носа. Предупреждает грипп, способствует проницаемости носовых каналов.

Соскабливание (*г у а*) с носа. Кисти сжимают в кулацк указательные пальцы загибают крючками и скоблят ими нос от переносицы до кончика поочередно левой и правой рукой по 10 раз. Действие то же.

Потирание (*мо*) кончика носа. Основание ладони помещают на точку *суляо* и в сочетании с выдохом вращают основание ладони по кругу 5 раз, левой и правой рукой по 1—2 раза. Действие то же, что и выше.

## ГРУДЬ, ЖИВОТ, ПОЯСНИЦА

Потирание (*мо*) груди согревающее дыхание (к э -*ц и*). Растереть кисти до разогрева, сложить на груди и легко вращать справа налево по часовой стрелке 20—30 раз. Затем вдыхать носом, а выдыхать ртом; выполнить согревающее дыхание 5 раз. Устраняет стеснение в груди и скрытые боли.

Поглаживание (*лу*) ребер, медленное выдыхание (*сюи-у и*). Положить ладони на ребра по бокам груди пальцами вперед и легко вращать 5 раз. Затем ладони выталкивают вперед, одновременно серединой рта медленно выдыхают; это можно повторить трижды. Улучшает состояние груди и ребер при стеснении и вздутии закрытых болях.

Поглаживание (*лу*) груди распространение у и. Голову приподнимают, руками поглаживают грудь и живот: сверху от шеи вниз до низа живота левой и правой рукой попеременно по 5 раз. Способствует *возвращению ци* вверх — в грудь и живот.

Вращение поясницей и ягодицами. Встать прямо, соединив стопы, руки поместить на пояс. Поясницей и ягодицами вращают слева направо 10 раз и столько же в обратную сторону. Предупреждает и исцеляет нытье в пояснице. [Голову при этом стараются не сдвигать с места. Корпус не наклоняется, а выгибается. Похоже на вращение веретена.]

Вращение поясницы. Встать прямо, стопы расставить, кисти поместить перед бедрами. Вращать корпус слева направо и справа налево по 5 раз. Устраняет боль в пояснице. [Отличается от предыдущего лишь расположением рук.]

Похлопывание (*пай*) по пояснице. Встать прямо в положение *сдвоенный шаг* (*бинбу*: пятки вместе, носки врозь), стопы естественно развернуты, руки свисают. Одновременно с качанием поясницы и туловища левой ладонью похлопывают по талии справа спереди а тыльной стороной правой кисти — слева сзади непрерывно сменяя руки всего 10—20 раз. Действие аналогично.

Похлопывание по копчику. Встать прямо, стопы расставить, корпус немного наклонить вперед, левым кулаком легонько похлопать по области копчика 5 раз, потом правым. Каждый удар сочетать с выдохом через нос. Помогает от запоров.

## ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

Покачивание плечами. Кисти сжимают друг друга, плечи одновременно совершают вращательное движение, колеблясь вперед и назад по 10 раз. Затем левое плечо идет вправо, а правое — влево, вперед и назад по 10 раз. Укрепляет селезенку, оздоравливает, помогает при ноющих болях в плечевых суставах.

«Стрельба из лука» влево и в право. Руки сжать в кулацк скрестить перед грудью. Левый кулак вытянуть влево горизонтально, глаз

*кулака* направлен вверх, а центр — вперед; одновременно правый кулак подтянуть к правому плечу, *глаз кулака* направлен вверх, а центр — к плечу, как бы натягивая лук. Взгляд направлен на вытянутый кулак. Затем кулаки возвращаются назад, скрещиваясь перед грудью, после чего руки меняют: правый кулак вытягивается вправо. В обе стороны повторяют по 10 раз. Укрепляет легочную *ци*, расслабляет область груди и плечей.

Поднимание руки и касание (мо) уха. Левую руку помещают на пояс, правую поднимают над макушкой и трогают левое ухо 10 раз, затем упражнение повторяют, сменив руки. Разрабатывает плечевые суставы, страдающие пропуском плечевого ветра (ревматизмом). Можно выполнять упражнение только больной рукой 30 раз.

Поднимание локтя, касание (мо) спины. Сидят ровно. Правая ладонь поддерживает левый локоть, левая рука обведена вокруг шеи вправо, вытягиваясь к задней части правого плеча, и касается правой лопатки; одновременно голову легонько поворачивают влево. Затем меняют положение рук на противоположное. Так повторяют по 5 раз. Действие аналогичное предыдущему упражнению.

Массирование кривого пруда. Левую руку сгибают перед грудью, подушечкой большого пальца правой руки массируют точку *кривой*

*пруд* [цзюйчм, на меридиане толстой кишки] на выступе локтевого сустава. Каждой рукой по 30 раз. Облегчает ноющие боли в локтевых суставах.

Массирование ворот духа. Ладонь отклонить назад. Подушечкой большого пальца другой руки вращательными движениями тереть точку *ворота духа* [шэньмэнь, на меридиане сердца], расположенную во впадине на запястье со стороны мизинца, чуть выше поперечной бороздки [если рука опущена]. Каждой рукой массируют точку по 30 раз. Помогает при тахикардии и потере сна.

Массирование внутренней заставы. Ладонь отклонить назад. Мякотью большого пальца другой руки растирают вращательными движениями точку внутренняя заставка [нэигуань, на меридиане перикарда], расположенную между двумя жилами на поперечной бороздке запястья напротив центра ладони. На обеих руках по 30 раз. Помогает при сердечбиении.

Пощипывание (не) общей долины. Раскрывают большой и указательный пальцы одной руки сустав большого пальца другой руки поперечной бороздкой помещают на *пасть тигра* первой, тогда место, куда достигает кончик большого пальца, будет точкой *общая долина* (хэгу). Попеременно левой и правой рукой, большим и указательным пальцем, сверху и снизу одновременно пощипывают это место до 30 раз. Может предотвратить и лечить головную и зубную боль.

## Нижние конечности

Потирание колен. Сидят ровно. Растирают центры ладоней до разогрева и накрыв ими колени крутят сначала снаружи внутрь, потом изнутри наружу, по 20 раз. Помогает при ноющих болях в коленях.

Потирание точки *вэйчжун*. Сидят ровно. Вытягивают левую стопу, указательный и средний пальцы правой руки кладут на точку *вэйчжун* (на меридиане мочевого пузыря), расположенную в центре поперечной бороздки на обратной стороне колена, почесывают и потирают 50 раз. Затем так же воздействуют на другую ногу. Помогает при болях в пояснице, спине, седалищном нерве.

Надавливание (*дэн*) стопой. Сидят ровно. Сначала плавно вытягивают вперед левую ногу, причем носок

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

#### ПЕРИОДЫ СУЙ, ТАН И ПЯТИ ДИНАСТИЙ (521-979 ГГ.)

При династиях Суй (589—619 гг.) и Тан (618—907 гг.) *цигун* продолжал развиваться и получил широкое распространение в медицине. Во всех трех классических медицинских книгах этого периода: «Об исходных состояниях различных болезней», «Тысяча золотых важнейших рецептов для экстренных случаев» и «Тайные основы внешней площадки» находим записи о древнем *цигун*. Книга «Об исходных состояниях различных болезней» написана Чао Юаньфаном во времена правления Суйского императора Янди. Она посвящена специально источникам болезней и состояниям больного. В ней приводится более 1700 симптомов и кроме древнего *цигун* не говорится ни о каких других лечебных процедурах; в этом ее особенность. После описания многих состояний автор наставляет: «Эти компрессы, натирания, иглы и камни не есть истинное средство, введите саморегуляцию посредством ведения и привлечения, сегодняшнее прибавляйте к завтрашнему». Указанная здесь дополнительная саморегуляция с помощью *ведения и привлечения* в книге названа «вращиванием жизни методами *даоинь*» или «методы вращивания жизни». Эти методы действий позволяют выстроить в ряд более 260 упражнений древнего *цигун*. В конце Цинской династии Ляо Пиннзэн поместил эту часть в один сборник, не включив вторую половину, а в наше время Цао Бин-чжан дал новую редакцию и назвал книгу «Методы господина Цао по расчищению русла». Методов расчищения русла много. Если говорить о позах, то это лежать на спине или на боку, сидеть прямо, стоять на коленях, сидеть на корточках, стоять в полуприседе, сидеть, вытянув ноги. Если говорить о дыхании то это отработка выдоха и вдоха, иногда устанавливается число дыхательных циклов. Если говорить о методах мышления (*и*), то это «обращение внутреннего зора на поле киновари», «сохранение зора на пяти плотных внутренних органах», «хранение мысли», «привлечение *ци*» и пр. Если говорить о движениях, то это вытягивание рук в стороны, сгибание и разгибание ног, наклоны и скручивания, движения головой и пр. Рассмотрим кратко некоторые методы. «В состоянии когда „продует ветром тело, ноги и руки не действуют соответственно" и требуется „лечение болей в четырех конечностях", когда тоска томит крайне не воврелля и в животе собирается *гул*, поступают следующим образом. Стелят на кровать циновку, которая должна быть ровной и плотной. Выпрямив тело, ложатся навзничь, одежда свободная, пояс распушен, подушка высотой три *цуня* (примерно 7 см). Плотно сжимают кисти (4 пальца охватывают большие пальцы), руки отодвинуты от тела на

направлен вверх, и когда нога выпрямляется до конца, с силой надавливают вперед и вниз пяткой. Затем ноги меняют. Поочередно выполняют надавливание обеими ногами по 5 раз. Позволяет растянуть все суставы нижних конечностей.

Вращение стопами. Сидят ровно. Сначала поднимают левую стопу и в щиколотке вращают ее сначала снаружи внутрь, а затем изнутри наружу по 5—10 раз. Повторяют другой стопой. ..Улучшает работу голеностопного сустава.

Массаж точки три версты на ноге. Положение сидя. Подушечками больших пальцев левой и правой руки с соответствующих сторон одновременно надавливают по 30 раз на точки *три версты на ноге* [цзусаньли на меридиане желудка], расположенные на три пальца ниже подколенной впадины. Улучшает функции пищеварения и всасывания желудка и кишечника.

Массаж трех иньских пересечений. Положение сидя. Подушечками больших пальцев левой и правой руки с соответствующих сторон надавливают по 50 раз на точки *три иньских пересечения* [саньиньзюао, на меридиане селезенки], расположенные с внешней стороны щиколотки на три пальца выше ее. Позволяет улучшить сон, регулирует месячные.


Потираие (*ца*) бьющего родника. Положение сидя. Правой рукой подтягивают пальцы левой ноги выпячивая вперед центр стопы, а точкой *дворец труда* в центре левой ладони [лаогун, МС8 на меридиане перикарда] потирают точку *бьющий родник* [юнциоань, на меридиане почек], расположенную по оси стопы на расстоянии  $\frac{1}{3}$  стопы спереди. Повторяют по 50—100 раз на каждой ноге. Движения должны быть медленными и вниманием нужно сосредоточить. Ук-

репляет сон, предохраняет от переохлаждения стоп зимой. Можно выполнять после мытья ног перед сном.

## 4. МЕТОД «ПОХЛОПЫВАНИЯ» ПО ПЛОТНЫМ И ПОЛЫМ ВНУТРЕННИМ ОРГАНАМ

Метод «похлопывания» (*пайцзи*) по *плотным* и *полым* внутренним органам называют также воздействием на грудь или на переднюю часть тела, а поскольку действие разделяется на восемь этапов, его называют «*восемь триграмм*» (*багуа*). Это один из распространенных народных методов динамической работы. Его основное действие заключается в том, чтобы путем внешних ударов укрепить внутренние органы. Однако при похлопывании не следует прилагать слишком большую силу. Вначале нужно похлопывать слегка. Данный метод включает восемь операций, каждый участок похлопывают не более 7 раз, а каждый удар сочетают с выдохом через нос. Все действия выполняют стоя, необходимо следить за движениями их числом и выдохами.

Подготовка к методу похлопывания. В положении стоя подобрать грудь и расслабить плечи *ци* погрузить в *поле пилули* (*даньтянь*), взгляд направлен вдаль, стопы составлены [пятки вместе, носки врозь] или стоят в позе



расстояние 5 *цуней*, стопы вертикальны, друг от друга на 5 *цуней*. Успокоить сердце, стабилизировать ум, выровнять дыхание, не думать о посторонних делах, сосредоточить внимание на *ци*. Осторожно полоскают в источнике с хорошей водой: языком мягко проводят по губам и зубам, затем проглатывают слюну. Осторожно ртом выплевывают *ци*, носом втягивают *ци*, вводя в горло. Следует действовать очень осторожно и мягко, нельзя поступать грубо и резко. Подождя, пока отрегулируется успокоение, втягивают *ци*, не позволяя собственному слуху выпускать и впускать звуки. Каждый раз, втягивая *ци*, сопровождают ее думами сердца, дают *ци* выходить из кончиков пальцев ног. Втягивание *ци* — 5—6 дыханий. Один вдох и один выдох образуют одно дыхание. Число дыханий доводят до десяти увеличивая постепенно. Дойдешь до 100 или 200 дыханий — болезнь уйдет». При «состоянии пустоты и изнурения»: «Когда кричит петух, стучат зубами до 36 проходов (ударов сердца), облизывают губы, полоскают рот, подпирая языком поверхность верхних зубов, и проглатывают за три раза. Убивает глистов, пополняет при пустоте и изнурении делает человека крепким и сильным». При «состоянии глотания слизи»: «Лечь на левый или правый бок, не дышать 12 проходов. Лечить глотание слизи ни к чему. Справа есть болезнь глотания — ложись на правый бок, слева есть болезнь глотания — ложись на левый бок». При «состоянии когда ветер продует конечности и прострел не позволяет их согнуть и разогнуть»: «Тело стоит, выпрямленное внизу и вверху, одной рукой — толчок вверх, ладонь отогнута, как будто с силой толкает что-то, другая рука опущена вниз, как будто прижимает что-то с большой силой. Вверх-вниз, туда и обратно, меняют местами четырежды семь раз. Изгоняет из плечей проникший ветер, из плечевых колодезь — холодную кровь, подмышками суставы и жилы связываются крепко». При «состоянии когда ветром продует, онемевшие руки-ноги не слушаются»: «Левую и правую руки складывают, совмещая оба локтя, не дышат девять проходов. Излечивает боли в локтях и стопах, измождение и изнурение, онемение от ветра». Книгу «Тысяча золотых важнейших рецептов для экстренных случаев» написал Сунь Сямьяо во времена Танской династии. Книга богата по содержанию, включает различные разделы медицины. Среди них свиток «Вращивание природы» (*янсин*) знакомит со многими методами практики. Сунь Сямьяо также написал книгу «Метод искусного вращивания центра затылка», где в главах «Ведение и привлечение» и «Ведение *ци*» тоже приведено много сведений о древнем *цигун*: «Дышишь *ци* — получаешь *ли* и сто болезней не родятся; если же пренебрегать дыханием и избегать регулирования, то все болезни могут возникнуть. Искусно овладевшие вращиванием должны знать методы регулирования *ци*, которые избавят от тьмы болезней и больших страданий». Здесь подчеркивается важность дыхательных техник.

*не восьмерка, не гвоздь* [см. ниже], одна кисть сжимается в кулак и рука вытягивается вперед вниз ровно, или же обе кисти помещают на участок, требующий похлопывания.

Метод похлопывания. Каждое похлопывание разделяется на два движения. Лежащая на нужном месте ладонь плавно поднимается, при этом делается вдох (высота подъема ладони определяется длиной вдоха), двигаться надо как можно медленнее.

Поднятая ладонь ударяет по тому месту, где она лежала, при этом делают выдох носом; движение более быстрое, при выдохе издается звук. Так закалывают внутренние органы, это также позволяет избежать поражения от ударов [умение держать удар].

## Метод «восемь триграмм»

1. Похлопывание по области желудка. Левая стопа выдвигается как в позе *не восьмерка, не гвоздь*. [Поза *восьмерки*: пятки вместе, носки врозь, так как иероглиф «восемь» напоминает букву «л». В позе *гвоздь* одна стопа поперечна другой. Для принятия промежуточной стойки нужно стопы несколько расставить в стороны, носки развернуть и левую стопу параллельно самой себе выдвинуть вперед.] Левая кисть сжимается в кулак, образуя

позу *лесенка* наравне со стопой. Правой ладонью похлопывают зону полости желудка под мечевидным выступом.


2. Похлопывание по морю у *и*. Правую стопу выдвигают в позу *не восьмерка, не гвоздь*, левую кисть сжимают в кулак, образуя положение *лесенка* наравне со стопой, левой ладонью похлопывают по точке *море* ци под пупком [цихай, на переднесрединном канале].

3. Похлопывание по толстой и тонкой кишке. Стопы ставят рядом, ладони одновременно похлопывают по сторонам живота (сбоку от пупка).

4. Похлопывание по левому легкому. Левую стопу выдвигают в позу *не восьмерка, не гвоздь*, левая кисть принимает положение как в п. 2, правой ладонью похлопывают по левому легкому (снаружи и выше левого соска).

5. Похлопывание по правому легкому. Выполняется симметрично.

6. Похлопывание по ребрам слева. Левую стопу выдвигают в позу *не восьмерка, не гвоздь*, левую кисть сжимают в кулак, поднимают его над головой, направляют вперед, левой ладонью похлопывают по ребрам (ниже на кулак от подмышечной впадины, или сжав кулак и выпрямив большой палец,



Касаясь конкретных упражнений, он писал: «При всех методах регулирования *ци* (занимаются) после полуночи до середины дня, ибо при *ци* жизни следует заниматься; после середины дня и до середины ночи — *ци* смерти не следует заниматься. Во время регулирования *ци* лежат навзничь на кровати подстелив толстое и мягкое, подушка по высоте такая, чтобы все тело было ровное. Отбросив руки раздвинув ноги кистями сжимают суставы больших пальцев, от тела расстояние 4—5 *цуней*, ноги раздвинуты на расстояние 4—5 *цуней*. Считая, стучат зубамц выплевывают „яшмовую пасту“ (слюну), втягивают *ци* через нос и вводят в живот, ноги замирают неподвижно, есть сила *ли* — забирай, долго томи *ци*, (потом) потихоньку выплевывай через рот до конца и снова через нос потихоньку вводи внутрь. Выпускают *ци* точно так же. Закрыв рот, по сердцу ведут счет. Счет позволяет ушам не слышать. Страх приводит к ошибкам и путанице». Здесь говорится о способе развития вдоха. Рассматривая *шесть целительных звуков*, относящиеся к выдоху, Сунь Сямю писал: «При болезни холода используют большой выдох 30 раз и тонкий выдох 11) раз. Метод выдоха: втягивают *ци* внутрь через нос, ртом выплевывают *ци* наружу; когда звуки друг за другом выдыхают слова, выплевывают их. В случае болезни жары используют большое дутье 50 раз и тонкое дутье 10 раз. Дуют так, как дуют на вещь, чтобы *ци* как бы звучала. Если больны легкие, используют большой медленный выдох (*суй*) 30 раз, тонкий медленный выдох 10 раз. При болезни печени используют большое согревающее дыхание (то) 30 раз, тонкое согревающее дыхание 10 раз. Если больна селезенка, используют большое хихикающее дыхание (*си*) 30 раз, тонкое — 10 раз. При больных почках используют большое вздыхающее дыхание (*сы*) 50 раз, тонкое — 30 раз. Это 1 2 способов регулирования *ци*. Если есть болезнь, то полагаются на этот метод, а еще благоговейно используют сердце (душу), и нет ничего невозможного». Метод, основанный на шести *целительных звуках*, по сравнению с приведенным в «Записках о возвращении природы и продлении жизни» получил дальнейшее развитие. Что касается динамических практик, то в книге «Тысяча золотых важнейших рецептов» сохранились два комплекса: «Метод массажа (*аньмо*) брахманов небесной Индии», насчитывающий 18 поз, и «массаж по Лао-цзы», насчитывающий 49 движений. Ван Тао, живший позже Суня, написал книгу «Тайные основы внешней площадки». Поскольку в книге «Об исходных состояниях различных заболеваний» много рассуждений, но отсутствуют рецепты, Ван Тао собрал много медицинских рецептов и прочих материалов для ее пополнения. Вся книга разделена на 1104 параграфа, автор сохранил описания состояний болезней, методов *возвращения жизни и ведения и привлечения*. Кроме того, он добавил несколько практических способов. Например, известный ныне метод *обеими руками тянуть ноги* можно обнаружить в 18-м свитке этой книги. Буддийскую школу «Небесная площадка» создал в Суйскую династию (589—619 гг.) знаменитый монах Чжи ц который, как говорилц обладал *методом остановки взгляда*, включающим управление телом, дыханием, сердцем (душой). То есть методы практики он подразделял на отработку поз, дыхания и внимания; всем этим потомки пользовались для саморегуляции. Он восстановил *шесть искусных способов: счет, следование, остановка, созерцание, возвращение, чистота*, которые полезны и для избавления от беспорядочного мышления.



место точки большое *объятие* располагают напротив центра кулака). [Большое *объятие*, *дабао*, на канале селезенки на груди.]

7. Похлопывание по ребрам справа. Выполняется симметрично.

8. Похлопывание по печени и селезенке. Ступни параллельны, пальцы рук расположены друг против друга на области печени и селезенки (по обе стороны от желудка), ладони одновременно похлопывают по этим участкам.

Примечания

1. После завершения упражнений 1—7 последовательно слегка похлопывают по тем же местам до 5—7 раз за один выдох для рассеяния. После завершения 8-го упражнения нужно слегка похлопать по туловищу и четырем конечностям: по груди животу (сверху до плечей, снизу до ягодиц), ребрам и диафрагме, плечам, локтям, кистям, ягодицам, коленям, ступням.

2. Стопы, кроме упражнений 3 и 8, когда их сводят параллельно (на ширине плеч, симметрично), располагаются в положении «не восьмерка, не гвоздь», то есть, расставленные буквой «л» [по-китайски — иероглиф «8»] в позе легкого отдыха. Затем одну ногу выдвигают немного вперед, так что пятка

оказывается как раз напротив впадины задней ноги отсюда и название: «не восьмерка, не гвоздь».

3. Кулак должен соотноситься со стопой, то есть когда выдвигается левая стопа, то именно левая кисть сжимается в кулак и вытягивается, так что кулак находится над одноименной стопой. Рука со сжатым кулаком образует лесенку и в локте выпрямлена.

4. Поза должна быть естественной, ци следует *погружать в поли пилюли*; ладонь похлопывает по напряженному животу. Страдающие опущением внутренних органов при похлопывании на выдохе должны следить, чтобы живот был напряжен, а анус подтянут.

5. В начале похлопывают ладонями а через сто дней практики можно похлопывать кулаками. При этом безымянный палец, мизинец, основание ладони и большой палец в месте контакта образуют округлую форму с полостью внутри.

## 5. РАБОТА ПО ГАРМОНИЗАЦИИ ЦИ (ХЭЦИГУН)

Эта работа распространена в народе как комплексный метод, относящийся к динамической работе. Постоянное исполнение позволяет расслабить суставы

и кости активизировать ци-кровь, укрепить организм. В связи с этим комплекс очень подходит здоровым людям для предупреждения заболеваний.

Работа по гармонизации ци состоит из двенадцати позиций. Выполнять ее можно в зависимости от состояния организма: полностью или выборочно. Каждое упражнение делают или 7 раз (если сочетают с выдохом, то ограничиваются этим числом), или 14, или 21 раз. В зависимости от физического состояния, но не насильственным образом, упражнения доводят не более чем до 36 раз. Во время выполнения нужно следить за естественностью, решительно избегать использования силы. Закончив одно упражнение, следует походить, похлопать по суставам. В случае дождя или ветра следует практиковать в помещении. При влажной погоде нужно сократить число повторов или совсем отменить тренировку. Благоприятнее всего занятия под солнцем на свежем воздухе.

В «Книге [династии] Суй», в описании медицинских книг, приводятся следующие труды: «Сборник основ возвращивания жизни» Чжан Чжэня, «Трактат Пэн Цзю о возвращивании природы», «Разъяснение возвращивания жизни», «Техника возвращивания жизни» Ди Пина, «Метод возвращивания природы буддг драконового дерева», «Схемы ведения *ци*», «Схемы ведения и привлечения», «Основная техника возвращивания жизни», «Традиции возвращивания жизни» и пр. Все они содержали материалы по древнему *цигун*, но, к сожалению, все они утрачены. Важнейшие сведения после найденных в ханьской могиле Мавандуя содержатся в двух сборниках схем: «Схемы ведения и привлечения». Они состояли из трех свитков, в исходном примечании даны их названия: «Стоять — едино», «Сидеть — едино», «Лежать — едино». Среди врачей Танской эпохи (618—907 гг.) многие обращались к таким методам саморегуляции как *прием ци* и *тихое сидение*. Например, Лю Цзуньюань, изучив методы *приема ци*, в «Книге об обсуждении *приема ци* с Ли Мучжоу» указывает, что во многих трактатах того времени «множество красивых слов», что это «книжки которые не следует передавать», нельзя что-то делать по ним, необходимо иметь про светленного учителя для руководства, иначе будет вред вместо пользы. Поэтому, когда Ли Мучжоу пишет «Стал принимать *ци* — внешне постарел, а на сердце мало радости и веселья... Это использование такой техники которая отнюдь не путь, которым можно воспользоваться». Это очень верная оценка. Великий поэт Бо Цзюйи в последние годы часто практиковал тихое сидение. В его «Стихотворении о тихом сидении» сказано:

Греть спину на солнце, смежив очч сижу, *Ци* спокойная мышцы и кожу рождает. Пил сначала подобно вину, После в спячку я впал и размяк. Внешне плавилось все, и сто костей проникая, Внутрь заглянешь — и крошки сознания нет. Сущее все опустело, забылось, Сердце и мнимое — все пустота.

В стихотворении «В доме и вне дома» есть такие строки:

Всю ночь, войдя я покой, сижу я в позе лотоса, Окликнет женщина, жена вззовет — все без ответа.

## ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

Первое упражнение: качание вперед и назад (старое название: «*распахивать небо, вскрывать землю*»). Исходное положение: встать прямо, стопы развернуть буквой «л», руки опустить по бокам, смотреть вперед.левой ногой сделать шаг вперед, носок развернув вправо, так же, как правый;

одновременно согнуть ногу в колене (коленная чашечка не должна выступать за кончик носка); правая нога смещается на шаг назад, выпрямляясь в колене, так что образуется *шаг лук и стрела (гунцзяньбу)*, при котором передняя нога согнута, как лук, а задняя выпрямлена. Голову слегка вздергивают вверх, плечи опускают расслабленно, корпус удерживают вертикально, не отклоняя ни вперед, ни назад. Руки раскачиваются вверх-вниз, вперед-назад, пальцы естественно раскрыты и слегка согнуты, как будто что-то удерживают. При левом лукообразном шаге [когда выдвинута вперед левая нога] сначала делают мах правой рукой, при правом — левой. Левую стопу возвращают назад и выставив вперед правую, продолжают упражнение.

Плечи должны быть расслаблены, руки выпрямлены. Наверху *пустота*, внизу *полнота*. *Ци* опускается в *даньтянь*, не согласовываясь с дыханием. В положении тела должны быть представлены один *лук* и три *стрелы*: передняя нога, согнутая в колене, — *лук*, а задняя выпрямленная нога и две качающиеся вытянутые руки — три *стрелы*. Энергия-цин приходится на коленную чашечку передней ноги изгиб задней ноги и кисти. Стопы не должны располагаться на одной линии иначе стойка будет неустойчивой, они должны находиться под углом по отношению к корпусу. Рука идет вверх — это *раскрывание неба*, а вниз — это *вскрытие земли*.

Второе упражнение: левый и правый вставной крюк (старое название: *метеорит ловит крюком (или догоняет) луну*). Голова тянется вверх макушкой, плечи опущены вниз расслабленно, взгляд направлен вперед, грудь расправлена, живот подобран, пальцы ног *хватают землю* [немного упираются], пальцы рук собраны вместе, кончики пальцев направлены вверх. Левая рука поворачивается вперед, помещается параллельно груди *крюк* раскрывается в прямую ладонь, *пасть тигра* находится напротив правого плеча; правая рука остается *крюком* сзади. Теперь правая рука поворачивается и идет вперед, к положению параллельно груди *крюк* превращается в ладонь, *пасть тигра* находится напротив левого плеча. Одновременно левая рука направляется назад и превращается в *крюк*. Так повторяют, сменяя руки.

Это упражнение не совмещают с дыханием. Руки движутся, а голова неподвижна, все тело должно как бы подпирать снизу точку на макушке *сто встреч (байхуэй)*, а сверху давить на точки *бьющий родник (юнцюань)*. Скорость поворота кистей должна постепенно возрастать. *Пасть тигра*, находящаяся напротив плеча, — это *луна*, а пять пальцев, образующих *крюк*, — это *метеорит*.

Третье упражнение: толчок ладонью с выдохом (старое название: *солнечная и лунная ладони*). Исходное

### ПЕРИОДЫ СУН, ЦЗИНЬ И ЮАНЬ С960-1368 ГГ.)

Появилась даосская техника *внутренней киновари* — и древний *ци-гун* включил некоторые ее элементы. В этом особенность развития древнего *цигун*, характерная для данной эпохи а в китайской медицине в это время возникли различные течения. Это был весьма плодотворный период. «Общие записи об императорской помощи» — крупное произведение позднего периода Северной Суп, включающее и теоретические, и практические данные. Это сборник медицинских трудов и методов, принадлежавших как знаменитым врачам, так и широким народным массам, составленный чиновниками по указанию сунского правительства. Книга содержит две части посвященные *ведению и привлечению (даоинь)*, а также *приему ци (фциши)*, где приведено много данных о древнем *цигун*. В части посвященной *ведению и привлечению*, приводятся различные методы, описанные в книге «Тайны истинного прохождения левой пещеры, массажа, ведения и привлечения»: *скрутить бока, вытянуть ногу всучить живот, промыться ци, вести тянуть, давить, поднимать ноги (дао, инь, ань, цяо), мять глаза по четырем сторонам орбиты, тереть руки натирать глаза, наверху обращать к трем первоосновам, снизу растирать ворота жизни (минмэнъ), расчесывать волосы, изгонять ветер, перемещать и двигать воду и землю и др.* Некоторые применяются обычно для профилактики заболеваний. Например, *ударять, исследуя небесный барабан* сейчас называют «*бить в небесный барабан*» [похлопывание по затылку]; *испытывать наощупь флигель дуги* сейчас называют «*умывать лицо*»; *внизу растирать ворота жизни* сейчас называют «*растирать живот*». В главе, посвященной *принятию ци*, книга знакомит со многими методами дыхательных упражнений. Например, говорится: «Всегда, когда начинают водить *ци*, сначала успокаивают тело и гармонизируют субстанцию. Если *ци* не отрегулирована и тело не успокоено, то остановитесь, гармонизируйте — и водите ее. Когда *ци* доходит, то форма [тело] успокаивается; когда форма спокойна, то дышат носом и регулируются гармонично; когда носовое дыхание создает гармонию, то чистая *ци* приходит и достигает (цели)... Всем, принимающим *ци*, лучше всего сначала заняться ведением и привлечением, каждый день можно проглатывать 3—5 десятков глотков слюны, для овладевших приемом это — лекарство... Все, начинающие принимать *ци*, должны успокоить сердце и мысли избавиться от сомнений и страха: если есть страх и боязнь, то *ци* будет ходить с трудом, если четыре тела отрегулированы и гармонизированы, то мысли становятся веселыми и радостными не томят никакие дела, подходишь ко дню и побеждаешь день». В книге много говорится о методах приема *ци*. Приведем два отрывка. «Согласно книгам о киноварц „яшмовый дом" — это поле киноварц размер — 1 *цунь* („яшмовый дом" находится на 3 *цуня* ниже пупка). Воспроизводящая энергия (*изин*) мечтает о „яшмовом доме", внутри смотри на поле киноварц бери *ци* и веди ее в поле киновари. Далее сначала избавься от волос в носу. Ложись навзничь, ноги раздвинь на 5 *цуней*, закрой глаза, сожми руки крепко (свернуть Кисти сжимая руки как у младенца), постели циновку в качестве подушки высотой 3 *цуня*, если в *груди* есть болезнь, то высотой 7 *цуней*, болезнь ниже пупка — можно отбросить подушку».



положение: стопы рас-

ставлены шире плеч, живот и плечи расслаблены, взгляд направлен вдаль, руки вытянуты горизонтально вперед, ладони отведены на себя таким образом, чтобы центры ладоней были обращены вперед. Руки и лицо поворачивают влево, при этом делается вдох. Когда левая рука вытянется влево на уровень плеча, правая оказывается горизонтально перед грудью, а когда *пасть тигра* находится напротив левого плеча, левое предплечье подтягивается и сразу выталкивается; правая рука также выталкивается, после чего немедленно отводится назад, и обе руки возвращаются в первоначальное положение. Одновременно с этим делают выдох через нос. Затем меняют направление и поворачиваясь вправо, делают вдох, а при толкании — выдох.

Вдох делают, поворачивая руки и лицо, при этом корпус неподвижен. Перемещение кистей надо сочетать с течением *ци*: когда руки поворачиваются, делают вдох, когда толкают — выдох. Когда кисти поворачиваются в стороны, нужно уподобиться лицевой стороне веера: движение замедляется. Переднее предплечье вытянуто — это *солнце*, задняя кисть на уровне плеча — это *луна*.

После каждого из описанных выше упражнений для верхних конечностей следует похлопать по рукам сверху вниз, по передней и задней стороне по три раза, так что всего получается 12 раз. Похлопывая, следует прохаживаться, а не стоять.

## **НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ**

Четвертое упражнение: пинки ногами влево, вправо и назад (старое название: *левая и правая пинающие ноги*). Исходное положение: расставить стопы на ширину кулака, руки свободно опустить. Пятки поочередно отводятся назад, в движении доходя до ягодиц, руками при этом машут вверх-вниз, вперед-назад. Когда левая пятка идет назад, левая рука тоже делает отмахку назад, а правая рука — вперед. И наоборот. Так повторяют непрерывно.

Движения не совмещают с дыханием. Пятками следует, по возможности ударять по ягодицам. Размах рук определяется силой человека. Начинают упражнение медленно, затем скорость возрастает. Можно выполнять стоя на месте, а можно при ходьбе.

Пятое упражнение: левый и правый пинки с ударом (старое название: «внешний мах»). Исходное положение: стопы расставить на ширину кулака, руки опустить, центры ладоней направить вниз, а пальцы — вперед. Левая стопа выбрасывается наружу вверх, а левая ладонь сталкивается с ее внешним ребром; затем повторяют то же движение в правую сторону. Так выполняют поочередно.

Движения не совмещают с дыханием. В начале освоения упражнения можно центр ладони немного опускать вниз, навстречу стопе, а корпус слегка покачивать. Начинают медленно, затем скорость возрастает.

Шестое упражнение: отталкивание ногой с выдохом *ци* (старое название: «*Куйсин отмечает первоначало*»). Исходное положение: стопы расставлены на ширину плеч, кисти сжаты в кулак; левый кулак нужно расположить слева от головы и повернуть в запястье тыльной стороной вперед, *малым глазом* кулака напротив точки *пруд ветра* (*фэнчи*); правый кулак поместить на уровне поясицы справа, тоже тыльной стороной вперед, а *глазом кулака* к поясице. Плечевые части рук расположены почти горизонтально, предплечья вертикально, в целом фигура напоминает свастику. Лицо обращено вперед. Поднимая кулак, следует сделать вдох *ци*. Левый кулак повернуть вниз (*прикрывающий кулак* — *гайцюань*), правый кулак поднять вверх (*вывернутый кулак* — *таоцюань*), перед грудью они скрещиваются и проходят дальше, взаимно обмениваясь позициями. Одновременно с разворачиванием кулаков делают вдох и поворачивают лицо влево, закончив вдох и движение рук, поднимают левую ногу, причем носок направлен вперед. С выбрасыванием стопы вперед делают выдох. Поднятую левую стопу выбрасывают влево вовне, одновременно выдыхая *ци* носом. В правую сторону делают так же, как в левую: поднимают кулак, вдыхают, поворачивают голову, подгибают ногу, выбрасывают ее, выдыхают. Повторяют несколько раз, сменяя ноги.

Кулаки нужно сжимать плотно, при поднимании и опускании кулаков руки слегка напрягаются. При скрещивании перед грудью всегда прикрывающий кулак остается снаружи а приподнятый — внутри. Поднимая ногу, нужно добиваться, чтобы бедро было горизонтальным. При выбрасывании ноги немного ее напрягают, нельзя, чтобы пятка задела за землю. После выброса нужно тут же встать устойчиво на землю. Кулак, направленный вверх и вбок, как бы держит кисть, а кулак, направленный вниз, как бы держит ковш, отсюда и название Куйсин (сказочный персонаж).

После каждого из описанных выше упражнений для нижних конечностей нужно похлопать по ногам. Похлопывают ногц уложив их на любую поверхность, голову ни в коем случае не наклоняют. Если нет места, куда положить ногу, нужно поднять колени и похлопывать, стоя на одной ноге. Похлопывают сверху вниз, трижды проходя каждую ногу, всего шесть раз.

### **Поясица и корпус**

Седьмое упражнение: развернутые ладони скрещенные ноги (старое название: «*левый и правый поклон храму*»). Исход-

ное положение: корпус удерживать вертикально, малый «л»-образный шаг, взгляд направлен вдаль, кисти поднять до уровня бровей, кончики пальцев смотрят друг на друга, центры ладоней направлены вниз. Левую кисть опускают вниз, обращают центр ладони вверх, тыльную сторону ладони прикладывают к внутренней стороне поднятой правой стопы. Затем левую ладонь поднимают до бровей, и центр ладони обращают вниз.

Опускают правую ладонь, обращают ее центром вверх, прикладывают тыльную сторону ладони к внутренней стороне левой стопы. Так, действуя поочередно, прикладывают тыльную сторону ладони то к левой, то к правой стопам.

Движения не следует совмещать с дыханием. Нужно постепенно увеличивать скорость. Можно слегка наклониться вперед.

Восьмое упражнение: осматривание влево и вправо (старое название: «носорог наблюдает луну»). Исходное положение: корпус удерживать вертикально, установить внешний «л»-образный шаг. Левая стопа выполняет перешагивание вперед, правая нога делает шаг назад. Колено согнутой ноги не выходит за носок, правая нога выпрямлена — образуется шаг *лук-стрела*. Кисти сжимаются в кулакц левый снизу, предплечье стоит вертикально, локоть напротив колена, *глаз кулака* направлен на плечо; правый кулак поднят выше головы, помещен сверху над левым кулаком, *глаз кулака* тоже направлен на левое плечо; расстояние между кулаками составляет один кулак. Голова повернута влево, взгляд направлен назад, на левую пятку, затем делают несколько естественных выдохов и вдохов (примерно семь). Подбирают назад левую стопу и выдвигают правую; меняя направление, повторяют вправо.

Если не увидишь пятку начиная освоение, не беда. Смотреть на пятку — это и есть *наблюдение луны*. Если занимаются вдвоем, выполнив упражнение *наблюдение луны*, можно, чтобы другой постукал слева и справа: сверху вниз по рукам до локтей и по ногам до стоп, туда и обратно дважды, затем сверху вниз поглаживают дважды.

Девятое упражнение: скручивание поясницы с выдохом (старое название: *раскачивание моря*). Исходное положение: ноги расставить на ширину плеч, а плечи расслабленно опустить, кисти сжать в кулакц взгляд направить вдаль. Поворачивание корпуса осуществляют с выдохом. Поворачиваются влево и одновременно делают выдох, правый кулак вращается вместе с телом, поднимается к положению перед лбом, *глаз кулака* искоса смотрит вверх; *глаза* обоих кулаков удерживаются на расстоянии напротив друг друга. Можно смотреться в зеркало, повернув корпус. Когда при скручивании обоими глазами увидят правую пятку, делают вдох, а дойдя до предела поворота, — выдох.

Поворачивая корпус, нужно максимально скручивать поясницу и ягодицы. Когда поворачивают тело, глядясь в зеркало, верхний кулак оказывается на уровне головы, нижний — на уровне поясницы. Ноги не сгибаются, поясница не лунообразная, взгляд от плеча направлен на пятку по прямой линии. Это упражнение напоминает дракона, резвящегося в воде, отсюда и название *раскачивание моря*.

После каждого описанного выше упражнения для корпуса нужно похлопать по пояснице. Выполнив седьмое упражнение корпус свободно раскачивают, причем руки болтаются, а слегка сжимаемые в кулаки Кисти закругляясь, ударяют тыльной стороной по копчику, всего 21 раз. Выполнив восьмое упражнение, раскачивают корпус вместе с кулаками тыльной стороной левой кисти ударяют по пояснице справа спереди а тыльной стороной правой кисти — слева спереди всего 21 раз. Выполнив девятое упражнение, выполняют по 21 разу действия, которые осуществляют после седьмого и восьмого. Можно выполнять при ходьбе.

Тело в целом

Десятое упражнение: поддерживать небо, бросаться на землю (старое название: обращаться к небу, ставя курительную свечу). Исходное положение: ноги поставить на ширину плеч, руки поднять, кисти поместить на уровне бровей, большой палец отделить от остальных четырех, так что образуется *глазница*. Низкая стойка: согнуть колени и присесть; кисти опускаются по сторонам, ладони проходят ниже колен, причем их центры направлены вниз, а пальцы как бы захватывают что-то на земле, при этом делают вдох. Верхняя стойка: выпрямляют корпус и встают, поднимают руки поворачивают кисти в запястьях, обращая центры ладоней вверх и вперед, как бы поддерживая небо, ц запрокинув голову, смотрят в небо, при этом делают выдох. После выдоха кисти продолжают сохранять форму *глазницы*. Упражнение повторяют.

Приседая, делают вдох, а выпрямляясь — выдох; движения можно ускорять. Вздыхание рук вверх также называют «*обращением к небу*», «*воскурением свечи*» а приседание с сжиманием кистей — «*ненавидеть землю без кольца*».

Одиннадцатое упражнение: кулаки и плечц выдох *ци* (старое название: «*выдох, укрепляющий легкие*»). Исходное положение: ступни составлены, плечи опущены, кисти сжаты в кулакц *глаза кулаков* смотрят вперед. Согнуть руки в локтях, сжать кулаки и приложить к плечам, *глаза кулаков* при этом обращены к плечам; одновременно делают выдох. Затем руки на вдохе опускают в первоначальное положение.

Двенадцатое упражнение: «скоблить землю», «переворачивать живот» (старое название: «*переворачивание живота*»). Исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, скрестить Кисти вытянув их вперед по горизонталц так что пальцы направлены вперед. Низкая стойка: согнуть ноги в коленях и присесть; кисти раздельно по сторонам как бы соскабливают что-то вниз, минуя колени кончики пальцев направлены вниз, в это время делают вдох. Верхняя стойка: кисти с отогнутыми ладонями прикладываются к груди при этом корпус поднимается, а живот выпячивается на выдохе. Возвращаются в исходное положение и повторяют движения.

Голову держать прямо, направив взгляд вдаль. Приседая, делать вдох, выпрямляясь — выдох. Движения можно выполнять быстро. После каждого описанного упражнения нужно немного походить, похлопывая по груди. То есть кладут одну кисть на другую (левую сверху) и похлопывают обеими руками точно по середине груди сверху вниз до живота, затем так же похлопывают по бокам груди ц наконец, опять по центру.

## 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА (БАОЦЗЯНЬЦАО)

Данный комплекс был подготовлен в 1960 году совместно учениками группы распространения материалов о цигун и сотрудниками шанхайского городского цигун -санатория. Большинство движений взяты из практик *кулак великого предела*, *основы преобразования мышц* и *восемь кусков парчи (тайцзицюань, ицзиньцзин, бадуаньцзин)*, поэтому для них характерны народные формы. Движения должны быть медленными мягкими и естественными освоить их нетрудно, заниматься можно вне зависимости от пола и возраста. В данной технике относительно много движений в поясничной части поэтому тем, кто страдает ноющими и другими болями в пояснице или выполняет работу, связанную с напряжением поясницы, необходимо лишь постоянно выполнять упражнения профилактического характера. Этот комплекс несколько лет применялся амбулаторно и получил положительные отзывы со стороны пациентов.

### Дыхательные упражнения

Подготовительное положение. Встать прямо, левую стопу отставить на расстояние немного шире плеч, руки опустить и слегка согнуть в локтях, ладони поместить перед тазом, направив центры ладоней вверх (рис. 70).

Движения. 1. Поднимают руки к груди — вдох. 2. Переворачивают кисти центрами ладоней вниз, опускают и одновременно сгибают колени — выдох. 3. Ноги в коленях выпрямляют, одновременно кисти переворачивают и поднимают — вдох. 4. Кисти переворачивают и опускают, ноги в коленях сгибают — выдох. Цикл повторить 16 раз.

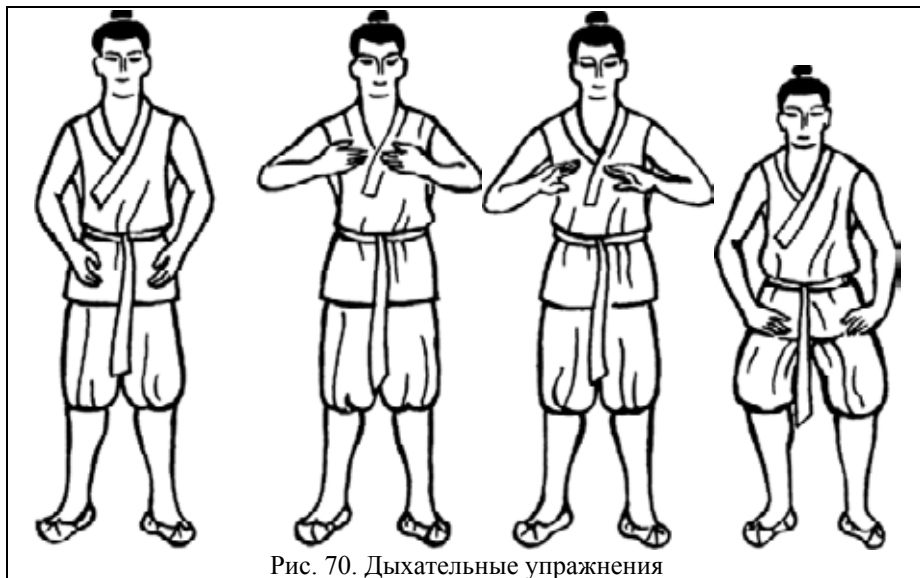


Рис. 70. Дыхательные упражнения

Особенности. Двигаться нужно медленно, в ритм с дыханием через нос, естественно и мягко, мышцы расслабить, следить за собранностью. Взгляд направлен вдаль, корпус сохраняет вертикальное положение. Менять позы нужно легко, радостно, замедленно.

### Постоянный шаг, руки-облака (динбу, юньшоу)

Подготовительное положение. Встать прямо, руки поместить на пояс, большой палец отогнуть вперед, а остальные четыре — назад (рис. 71).

Движения. 1. Левую стопу отставляют на шаг (немного шире плеч), одновременно левую руку поднимают вбок по горизонтали до уровня плеч, ладонь обращена вниз. 2. Центр тяжести переместить на правую ногу, ноги в коленях слегка согнуть, в пояснице скрутиться вправо. Одновременно левую руку опускают вниз, она проходит мимо живота по дуге к правому плечу, центр ладони обращают к лицу на расстоянии примерно 40 см, взгляд направлен на левую ладонь, голова поворачивается вслед за кистью. 3. Центр тяжести перенести на левую ногу, в пояснице скрутиться влево, одновременно левая кисть проходит перед лицом налево, голова и глаза следуют за кистью. 4. Центр левой ладони поворачивают наружу, сбоку опускают на поясницу, одновременно подбирают правую стопу, при этом взгляд направлен вдаль. 5—8. Повторяют движения 1—4 в другую сторону. Цикл выполняют 16 раз.

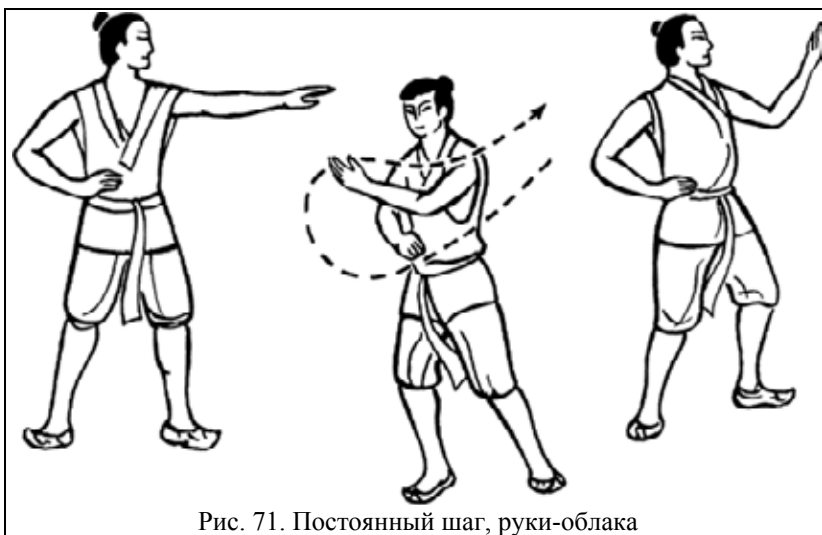


Рис. 71. Постоянный шаг, руки-облака

Особенности. Движения, заимствованные из упражнения *таузи-уюань руки-облака*, выполняются медленно, равномерно и безостановочно [только в *великом пределе* движения рук сопровождаются движением ног]. Корпус ведет руку, рука ведет кисть, взгляд следует за кистью, то есть вращение кистей, стоп и поясницы едино. Мышцы расслаблены естественно, движения осуществляются ненапряженно и продуманно. Перенос



центра тяжести согласовывают с описанными выше движениями. Считать нужно медленно и мягко.

## Ищущая ладонь, наклоненный корпус

Подготовительное положение. Встать прямо, левую стопу отставить на ширину плеч, сжать кулаки и согнув руки в локтях, поместить их на поясницу, причем центры кулаков обращены вверх, а взгляд направлен вдаль (рис. 72).

Движения. 1. Левый кулак преобразовать в открытую ладонь, руку вытянуть горизонтально вперед и вбок, ладонью вверх, одновременно корпус повернуть вправо на 45°. Взгляд направлен на ладонь. 2. Левую кисть поднимают вверх немного выше головы, переворачивают ладонью вниз и одновременно наклоняются вправо-вперед. 3. Верхняя половина тела смещается от положения наклона вправо вперед до положения наклона влево вперед (поясница служит осью). Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. 4. Возвращают левую кисть на поясницу, корпус выпрямяют вертикально, взгляд направлен вдаль. 5—8. Повторяют движения 1—4 для правой руки. Так же выполняют 16 циклов, после чего руки и стопы возвращают в исходное положение.

Особенности. Движения должны быть непрерывными, медленными, плавными и естественными. Наклоны корпуса с поворотом влево и вправо выполняют вокруг оси поясницы; корпус ведет руку, взгляд следует за рукой; движение единое. Нога в колене выпрямлена и не сгибается. При счете третий и пятый циклы немного замедляют.

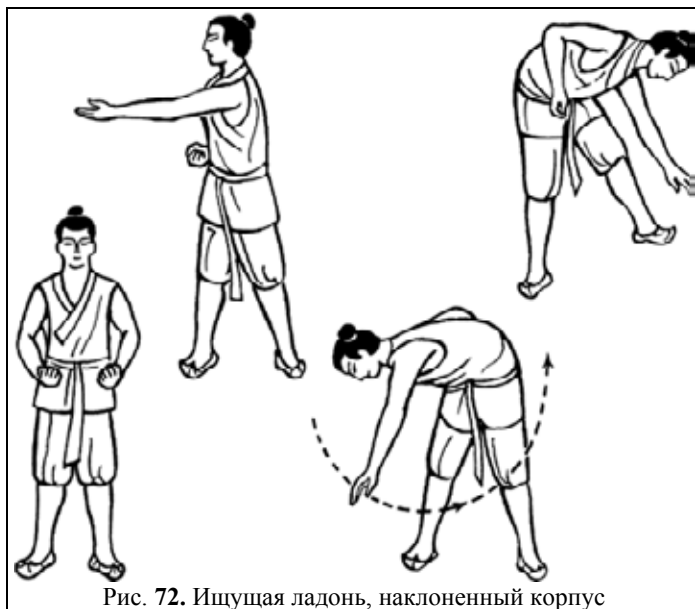


Рис. 72. Ищущая ладонь, наклоненный корпус

## Разведение рук с подъемом стопы

Подготовительное положение. Встать прямо, расставить ноги на ширину плеч, скрестить запястья перед грудью. Правая рука снаружи, центры ладоней обращены внутрь, взгляд направлен вдаль (рис. 73).

Движения. 1. Ладони развернуть центрами наружу, одновременно разводя руки в стороны и по мере вытягивания рук поднимать левую стопу вверх до высоты колена. 2. Руки опустить по бокам вниз, описывая дугу провести перед животом, где они встречаются, затем перекрещиваются и поднимаются к груди при этом нога опускается в исходное положение. 3—4. Повторяют для правой ноги с теми же движениями рук. Цикл выполняют 16 раз.

Особенности. Все движения рук (переворачивание кистей, вытягивание, опускание, списывание дуг,

усилия над мышечным. Скорость подъема стопы и вытягивание рук в стороны должны быть одинаковой. Считать нужно медленно.

## Качание и оттягивание поясницы

Подготовительное положение. Встать прямо, левой ногой сделать полшага вперед (образуется «т»-образная позиция стоп). Нога выпрямлена в колене, центр тяжести смещен на правую ногу, согнутую в колене, причем колени расположены на одном уровне. Корпус установлен вертикально. Кисти помещают на поясницу кончиками пальцев вперед и центрами ладоней вниз. Взгляд направлен вдаль (рис. 74).

Движения. 1. Центр тяжести переместить на левую стопу, согнув ногу в колене, правую ногу выпрямить. Одновременно руки вытягивают вперед

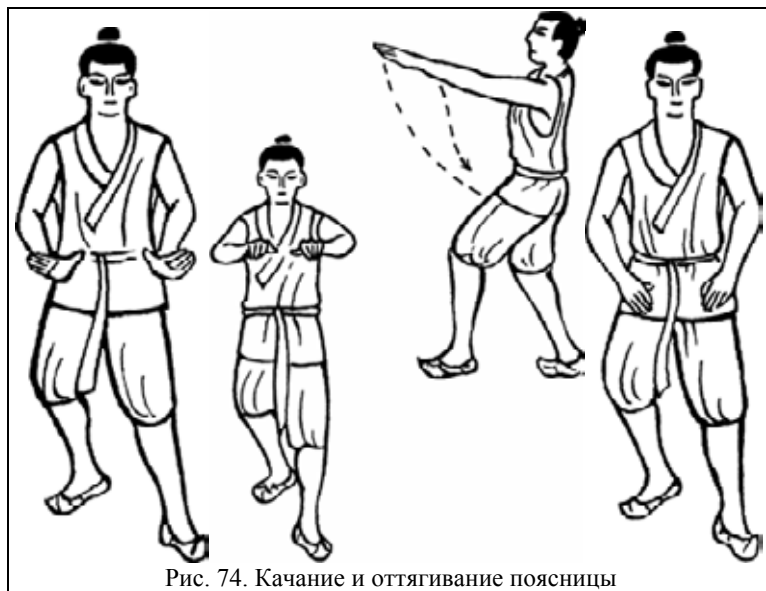


Рис. 74. Качание и оттягивание поясницы

по горизонтали немного разводя в стороны, до уровня плеч и на ширину плеч. 2. Левую ногу выпрямляют, сгибая в колене правую, локти оттягивают назад, кисти снова опускают по бокам к пояснице. Указанные движения выполняют непрерывно восемь раз. 3—4. Сменив ногг выполняют такие же движения еще восемь раз.

Особенности. Ноги в коленях поочередно сгибаются и выпрямляются, руки вытягиваются вперед и оттягиваются назад, движения последовательны и непрерывны. Выставленную вперед ногу сгибают в колене, другую выпрямляют, корпус держат вертикально. Потом стоящую позади ногу сгибают в колене, стоящую впереди выпрямляют, сохраняя корпус в вертикальном положении одновременно локти вместе с телом оттягивают назад. Поясница, следуя сгибаниям и выпрямлениям ног, то наклоняется вперед, то отводится назад. Расстояние между ступнями определяется ощущением удобства для облегчения расслабления. Выполнять каждое действие нужно медленно, равномерно и естественно. Счет следует сочетать с темпом движений.

### Поворот туловища со взглядом назад

Подготовительное положение. Встать прямо, стопы расставить на ширину плеч; руки опустить, кончики пальцев вытянуть вниз. Взгляд направлен вдаль (рис. 75).

Движения. 1. Левую стопу отставить от правой на ширину плеч, одновременно руки поднять до горизонтального положения, взгляд направить вдаль. 2. Туловище скручивают влево-назад, чтобы посмотреть на правую пятку, одновременно правую руку поднимают немного выше головы, а левую кисть кладут на поясницу сзади центры обеих ладоней развернуты наружу, руки естественно изогнуты. 3. Вернуться к предыдущему положению. 4. Встать в подготовительное положение. 5—8. Повторить то же в правую сторону. Выполнить 16 раз.

Особенности. Выполнять все действия надо расслабленно, не прилагая усилий. Плечг поясницу, ягодицы следует расслабить. Ноги в коленях выпрямлены, стопы неподвижны. При счете движения немного замедляются.

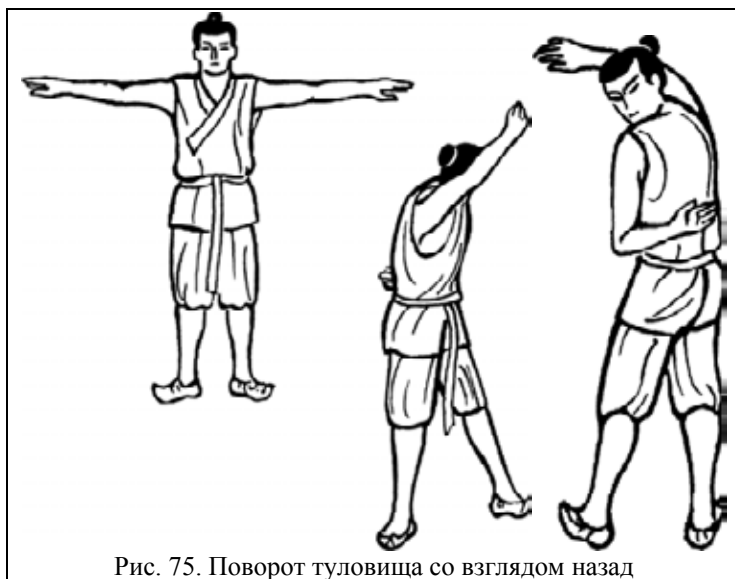


Рис. 75. Поворот туловища со взглядом назад

### Вращение руками с приседаниями

Подготовительное положение. Встать прямо, стопы расставить на ширину плеч; руки опустить, кончики пальцев вытянуть вниз. Взгляд направлен вдаль (рис. 76).

Движения. 1. Кисти сжимают в кулаки и переносят к бокам поясницы, центры кулаков обращены внутрь, взгляд направлен вдаль. 2. Подводят кулаки к плечам центрами друг к другу на расстоянии ширины плеч. Все тело выпрямлено, голова тянется вверх. Не следует намеренно выпячивать грудь или отклоняться назад. Пятки касаются земли. 3. Присесть, согнув ноги в коленях. Кулаки вместе с коленями идут вниз и помещаются по сторонам голеностопных суставов, прямые руки опущены, пятки касаются земли таз находится в положении полуприседа, корпус удерживается вертикально, взгляд направлен вдаль. 4. Кулаки разжимают и встают, продолжая смотреть вперед. 5—8. Повторяют действия 1—4. Все вместе выполняют 16 раз.

Особенности. Выполнять все движения нужно широко и раскованно, медленно и осознанно. При счете следует выдерживать равномерные интервалы, желательно длительные.

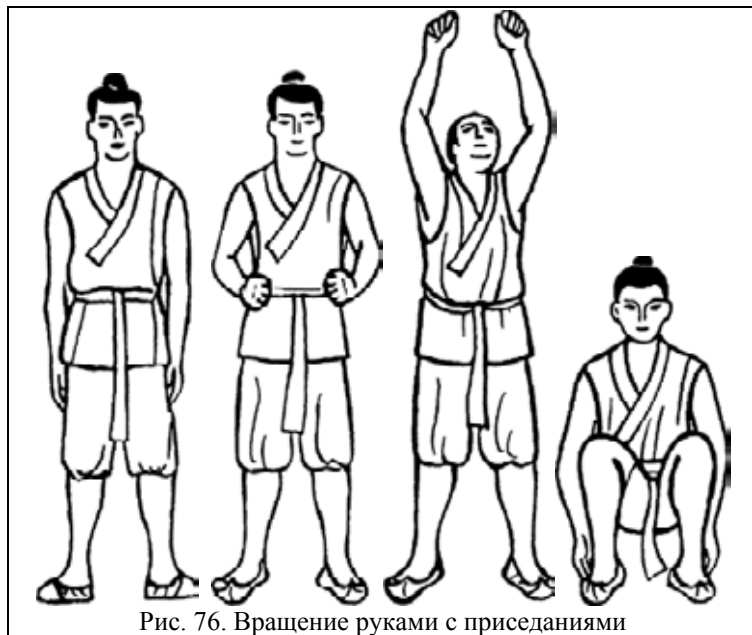


Рис. 76. Вращение руками с приседаниями

### Сгибание ног в коленях и похлопывание по спине

Подготовительное положение. Встать прямо, левую стопу отставить от правой на ширину плеч. Взгляд направлен вдаль, руки опущены (рис. 77).

Движения. 1. Повернуть голову влево, смотреть вперед в сторону левого плеча. Одновременно слегка сгибают ноги в коленях, правой ладонью хлопают по передней части левого плеча, а тыльной стороной левой ладони хлопают по пояснице сзади корпус не поворачивают. 2. Те же движения выполняют в противоположном

направлении. Следить, чтобы ноги в коленях выпрямлялись, а затем снова слегка сгибались. Указанные действия выполняют 16 раз.

Особенности. Сгибание ног в коленях, поворот головы и похлопывания по плечу и пояснице нужно выполнять одновременно. Поясница слегка скручивается, ведя за собой качающиеся руки верхняя половина тела должна оставаться прямой, все тело естественно расслаблено. При счете следует выдерживать равномерные интервалы, стараться считать расслабленно и радостно.

## 7. ШЕСТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРАКТИКА (ЛЮ ДУАНЬ ЮНЬДУН)

Этот оздоровительный общеукрепляющий метод приводится здесь для сведения интересующихся.



Рис. 77. Сгибание ног с похлопыванием по плечам

### **Упражнения для кистей**

Принять положение сидя.

Сжать кулак трижды вытягивать вперед, сгибая и разгибая, левую и правую руки поочередно (когда двигают левой рукой, правая отдыхает, и наоборот).

Сжать кулак согнуть руки в локтях. Выполнить движения по полукругу вперед-вбок-назад, влево и вправо, поочередно, по три раза.

Сжать кулак трижды согнуть и разогнуть руки вперед и вниз, левую и правую одновременно.

Отведя кисть, трижды делая! снаружи хватательные движения, попеременно левой и правой руками.

Перевернув Кисти делают хватательные движения снаружи попеременно левой и правой руками по три раза.

Вытянув пальцы и согнув руки в локтях, трижды выполняют колющие движения вперед попеременно левой и правой руками.

### **Упражнения для стоп**

Принять положение сидя.

Кисти сжимают в кулаки и опускают слева и справа. Стопы в исходном положении: одна отгибается вперед, другая оттягивается назад, влево и вправо попеременно. Повторяют трижды.

Кисти сжимают в кулаки и вытягивают вперед. Одну стопу вытягивают вбок, другую сгибают вперед. Вытянутая стопа может изменить позицию, загнутая стопа сохраняет вертикальное положение пальцев. Таз и пятки контактируют друг с другом. Лево́й и .правой стопами трижды попеременно совершают указанные движения.

Кисти сжаты в кулак опущены слева и справа. Стопы: одна поддерживается, другая высоко поднимается, правая и левая попеременно. Повторяют трижды.

Кисти сжаты в кулак опущены слева и справа. Стопы: одна поддерживается, другая как бы пинает вперед, и так попере.

Кисти сжаты в кулак опущены слева и справа. Стопы: одна вперед загибается, другая назад выпрямляется. Загибающаяся находится в исходной позиции обе стопы расположены почти на прямой линии. Лево́й и правой стопами выполняют упражнение попеременно три раза.

Разжимают кулак всем телом привстают и приседают, причем таз и пятки слегка соприкасаются. Повторяют три раза.

### **Упражнения для позвоночника**

Принять положение сидя, сжать кисти в кулаки для всех упражнений.

Корпус трижды сгибают вперед и назад.

Одна кисть вытянута вверх, другая свисает вниз. Тянутся грудной клеткой влево и вправо по одному разу.

Одна кисть опущена сбоку, другая — наискось вперед. Тянутся лопатками влево и вправо по одному разу.

Стопы в «Т»-образной позиции кисти попеременно раскачиваются влево и вправо, поясницу скручивают влево и вправо по одному разу.

### **Упражнения для головы**

Принять положение сидя.

Голову трижды наклоняют вперед и назад; трижды поворачивают влево и вправо. Руками массируют лоб, щеки, нос, губы, горло, ушцы заднюю часть шеи.

Свободные движения. Большой частью голова неподвижна; мысленно приводят в движение кожу и нижнюю челюсть пять раз.

## Ударные упражнения

Используют нестабильное положение тела.

Кулаками ударяют по различным частям тела, способствуя протеканию кровц укреплению суставов и мышц.

Правой рукой ударяют по левой, а левой — по правой. Проходят сперва предплечье сверху, снизу, слева и справа, а затем так же плечевую часть руки.

Простукивают плечц грудь, бока, спину, живот, ягодицы, ноги (бедра, голени).

Регулирующие движения

Используют нестабильное положение тела.

Исполнить свободный танец более десяти раз. Подышать глубоко трижды.

## 8. ИГРЫ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ (У ЦИНЬ СИ)

*Игры пяти животных* — древний динамический комплекс *цигун*, который составил врач Хуа То, живший в период династии Поздняя Хань (141— 203 гг.), руководствуясь идеей предшественников о том, что «текущая вода не загнивает, дверные петли не ржавеют», и исходя из методов западноханьского периода, согласно которым *медведем повисают и птицей вытягиваются, дикой уткой плескаются и обезьяной скачут, ушастой совой наблюдают и тигром всматриваются*, — таким образом, подражая им, совершают движения пяти птиц и зверей: тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы (журавля). Этот комплекс обладает укрепляющим тело и изгоняющим болезнц продлевающим жизнь и способствующим долголетию действием.

В «Книге поздней [династии] Хань» («Хоу хань шу») среди биографий мастеров «искусства направлений» рассказывается про Хуа То, который говорил, посвящая своего племянника У Пу в этот комплекс, следующее: «Человеческое тело нуждается в движениях и если ты не будешь ему в этом способствовать, оно прекратит свое существование. Когда совершаешь колебательные движения, *ци* пищи легче усваивается, кровеносные сосуды становятся проходимымц болезни не возникают. Так, дверные петли никогда не ржавеют. В древности святые ради ведения и привлечения медведем нависали и ушастой совой взиралц энергично растягивали поясницу и все тело, разрабатывали суставы, добиваясь замедления процессов старения. Я владею техникой под названием „игры пяти животных“: тигр, олень, медведь, обезьяна, птица, — она тоже изгоняет заболевания, к тому же полезна для ног и стоп, служит для ведения и привлечения. В теле присутствует безрадостность, но когда начинаешь выполнять игру любого животного, возникает радость, выступает пот (поэтому наносят пудру), тело и плоть становятся легкимц удобными и хочется есть». Известно, что У Пу впоследствии занимался «более девяноста лет, слух и зрение стали у него ясными и острымц а зубы все прочные».

Название «*игры пяти животных*» произошло от подражания пяти животным, среди которых четыре зверя и одна птица. Возможно, Хуа То исходил из сказанного в книге «Белый тигр: общий смысл», написанной Бань Гу во время Восточной Хань: «*Цинь* — общее название птиц и зверей». Конечно, в словаре «*Эр я*» звери и птицы поясняются раздельно: «Две ноги и перья — цинь; четыре ноги и шерсть — звери».

Однако метод *игры пяти животных* в то время, видимо, не был записан. В «Другой биографии Хуа То» этот момент проясняется: «У Пу учился у То

и освоил этот метод, когда Вэй Минди попросил его показать игры пяти животных. Пу годами уже стар, руки и ноги не могут друг за другом поспевать (огрубели), скоро ему исполнится девяносто лет, но он сохранил слух и зрение, зубы у него не выпалц пьет и ест он без ограничения». Видимо, тогда У Пу просто знакомил с методами *игр пяти животных*, а существовали ли записи — узнать невозможно. Что касается распространившихся позже и выправленных к настоящему времени различных комплексов *игр пяти животных*, то все они составлены на основе подражания и не соответствуют первоначальным движениям.

Самый ранний метод *игр пяти животных* встречается в книге «Записки о возвращении природы и продлении жизни» Тао Хунцзина (456—536 гг.), жившего на 300 лет позже Хуа То, поэтому не обязательно основываться на методе Хуа То, но возможно, метод Тао Хунцзина был близок ему. Приведем описание этого метода, помещенное в «Семи заметках из облачного ящика».

Игра тигра. Четыре конечности отрываются от земли при выполнении трех бросков вперед и отступлении на три броска назад. Растягивают поясницу в длину, внезапно отходят, запрокидываются к небу — и сразу назад. Движения вперед и назад осуществляют по семь раз.

Игра оленя. Четыре конечности отрывают от землц вытягивают шею и оглядываются назад через левое и правое плечо по три раза. Вытягивают ноги влево и вправо трижды и поднимают дважды.

Игра медведя. Запрокидывают назад прямой корпус, двумя руками хватываются под коленкамц поднимают голову, склоняются к земле влево и вправо по семь раз. Отталкиваются от земли руками слева и справа от тела. Игра обезьяны. Держит предмет и повисает, вытягивает и сжимает все тело вверх и вниз по семь раз. Ногами

захватывает предмет и повисает, слева и справа по семь раз. Руки принимают форму крюков и надавливают на голову по семь раз.

Игра птицы. Обе руки принимают вертикальное положение, одна нога подогнута. Вытягивают руки поднимают брови набираясь силы, вправо дважды семь раз (возможно, влево и вправо по семь). Сидя выпрямляют ногц кисти оттягивают, стопы приподнимают, по семь раз. Вытягивают и поджимают руки каждую семь раз.

Данный метод (*игры пяти животных*) в «Даосском собрании» переименован в «Закливание о возвращении жизни Величайшего старого князя», где, кроме отдельных слов, все остальное совпадает. Особенности метода — в подражании животным, приближенном к реальности что трудновыполнимо и как правило, не подходит для людей старых и ослабленных, поэтому последователи все более упрощали техники. В зависимости от предъявляемых требований возникло множество упражнений, сформировались жесткие и мягкие комплексы. Древние методы *игр пяти животных* времен династии Мин (1368—1644 гг.) и Цин (1644—1911 гг.) по содержанию в основном совпадают, только при династии Цин добавили к движениям слова, сделав текст более конкретным.

Форма «тигр». *Закреть ци* [остановить дыхание после вдоха], опустить голову воинственно, словно тигр выпускает страх. Руки как будто поднимают тысячу *цзинь* [полтонны], потихоньку приподнимаются, не выпуская ци. С горизонтальным телом *проглатывают ци*, вводя в живот, побуждая дух-шэнь и *ци подняться и возвратиться* вниз, чувствуя, как в животе будто гром гремит, возможно, до семи раз. Так двигаются, регулируя тело, *ци* и каналы — и сто болезней не возникают.

Форма «медведь». *Закреть ци*. Как у медведя, тело *заваливается на бок и поднимается, слева и справа качают ногамц спереди и сзади стоят устойчиво*, чтобы *ци звучала* в боках, ребрах, костях, суставах. Также можно подвигать поясницей, удаляя опухоль до 3—5 раз. Позволяет расслабить суставы и кости и дать им покой. Это также техника обогащения крови.

Форма «олень». *Закреть ци*, опустить голову, сжать кулакц как олень, *вертеть головой и вилять хвостом*, тело *подтянуть к горизонтальному положению*. Плечи выдаются, носки стоп подсакаивают и брыкаются, пятки связаны с *небесным столбом* [шеей], все тело в движении. Можно выполнять до трех раз, но достаточно и одного раза в день, лучше всего сразу после пробуждения.

Форма «обезьяна». *Закреть ци*, подражая обезьяне, лезущей на дерево. Одна рука будто сжимает плод, одна нога приподнята, и пятка заведена за другую ногу. Усиливая циркуляцию духа-шэнь и *ци проглатывают ци и вводят внутрь живота*; когда начинает выступать пот, лишь тогда можно сменить позу.

Форма «птица». *Закрывают ци*, как летящая птица, поднимают голову, вдыхают *ци хвостовыми воротами* (копчиком) и обращают ее к *ма-кушечной пустоте*. Обе руки наклоняют вперед, а голову откидывают назад, чтобы встречать дух-шэнь и пробивать энергетическое отверстие в макушке.

*Игры пяти животных* в описании современных авторов можно найти в изданиях последних лет. [Древние тексты помогут лишь тем, кто хорошо знает этот комплекс.]

## 9. ОСНОВЫ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ СВЯЗОК (И ЦЗИНЬ ЦЗИН)

Это распространенный в народе метод оздоровления тела. Если рассмотреть три слова, входящие в название «*и цзинь цзин*», становится очевидным, что метод

позволяет путем тренировки изменять качество связок ради укрепления тела. *Цзинь* — скрепляющие ткани в промежутках суставов, а именно: сухожилия. В «*Линшу*», в главе о *каналах*, сказано: «*Цзинь* есть жесткость», а в «*Простых вопросах*», в главе об образовании пяти *плотных* внутренних органов, уточняется: «Все *цзинь* относятся к суставам». Поскольку *цзинь* по своим свойствам прочные и эластичные, жесткие и сильные, они играют связующую и защитную роль для костей, суставов и мышц. Древние указывали что *цзинь* находятся вне *каналов*, костей и суставов; внутри мышц, в четырех *конечностях* и *ста костях* нет места без связок так что общие связи охватывают все тело, проходят через кровеносные сосуды и являются внешним помощником психики. Например, если у человека плечи могут нести груз, руки — держать, ноги — ходить, и все тело живо и подвижно, это происходит от вытягивания *цзинь*. Отсюда видно, что *цзинь* играют важную роль в функциях движения тела. Поскольку *цзинь* (сухожилия) соединены с костямц их часто объединяют в *кости-сухожилия*. Следовательно, главная задача — укрепление сухожилий и упрочение костей.

Создание данного комплекса раньше возводили к монаху Дамо (Бодхидхарме), который во времена Южной и Северной династий (265—583 гг.) передал его монахам Шаолиньского монастыря. Конечно, в начале Танской династии (618—907 гг.) это утверждал Ли Цин в предисловии к книге «*И цзинь цзин*», однако предисловие Ли Цина само ненадежно; в стихах танских поэтов также не встречаются подобные записи. Дамо существовал реально, ведь в «*Старотанской книге*» («*Цзю тан шу*»), в биографиях мастеров *техники направлений* говорится: «В старину, в конце поздней Вэй, был монах Дамо, по происхождению сын князя из [страны] Небесного Изобилия (Индии), который ради помощи государству покинул дом, отправился в Южные моря, стал *чань-патриархом* и тонким знатоком закона (Будды). Утверждают, что он продолжал традиции Шакьямуни и имел одежду и чашку, передававшиеся по наследству как память. Дамо взял одежду и чашку, прибыл на корабле по морю в [государство] Лян и посетил [правителя] ..Удц где его спросили о намерениях.



Дамо там не понравилось, тогда он отправился в [государство] Вэй, остановился в монастыре Шаолиньсы в горах Суншань, принял яд и умер». Поскольку Дамо в Шаолиньсы сидел лицом к стене и молчал до последнего дня,



## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

9. Люй Пещерный Гость (Люй Дунбинь). Один из «восьми бессмертных». Жил при династии Тан (XII -X вв.). Поскольку жил в пещерах среди скал, его так и звали: Скала (Янь). Хорошо владел мечом, любил вино и поэзию. Истинный человек Огненный Дракон научил его видеть мысли. Бессмертным, ушедшим на Небо, оставшиеся на Земле ставили кумирнц императоры посмертно присваивали звания. При следующей династии Люй получил звание Тонкопроникающий истинный человек, а позже его стали называть Люй Чисто-янский.



Передававшиеся в древности *основы преобразования связок* состояли из *двенадцати звеньев*, а современные варианты практики выверены заново, так что число звеньев, названия, движения — все изменено, в силу чего возникли различные комплексы. Можно обратиться к специальным книгам, посвященным этому вопросу, а здесь мы приведем лишь один древний комплекс и поясним два метода работы, взятые из таких источников, как «*Бэнь я цзан бань*» и «Схемы и пояснения к внутренней работе».

Прежде чем заняться *основами преобразования связок*, необходимо провести подготовительную *работу*: сменить одежду на просторную, распустить ее, кожаные ботинки сменить на матерчатые тапочки. В процессе практики следует сосредоточить внимание, дышать ровно, а отдыхая после завершения занятий или в перерыве, нужно избегать продувания ветром и немного подвигаться, например, походить и поворачивать суставамц однако не следует совершать согревающих движений.

Вначале каждое упражнение выполняют за десять выдохов и вдохов, затем постепенно их число увеличивают, пока не доведут до сорока. Ежедневно занимаются, по крайней мере один раз. Особо ослабленным заниматься этой практикой не следует.

### Кожаный выюк дарит перст — I

1. Стабилизируют ритм сердца и *успокаивают ци*. Тело стоит устойчиво, кисти сложены, как при приветствии. В сознании сохраняется полное спокойствие.

2. Встать совершенно прямо, сложить ладони в приветственном жесте перед грудью. *Ци* и дух-шэнь уравновесить, в сердце сохранять чистые образы и уважение.

### Кожаный выюк дарит перст — II

1. Нет описания.

2. Пальцы стоп приподняты над землей, кисти горизонтально расходятся, сердце и *ци* пребывают в покое, взгляд неподвижный, рот беззвучный.

### Кожаный выюк дарит перст — III

1. Нет описания.

2. Ладони поддерживают *небесные ворота*, взгляд направлен вверх, носки стоп касаются земли; тело выпрямлено, сила обвивает ноги и туловище, подобно лиане, прикус плотный (зубы сомкнуты), во рту может скопиться слюна, язык касается нёба, нос управляет дыханием, внимая покою сердца. Очень медленно сжимают руки в кулакц возвращая их на место с приложением усилия. Затем закрывают глаза и снова смотрят.

## Сорвать звезду и поменять ковш

1. Одну кисть поднять высоко, а другую опустить, причем взгляд следует за обеими ладонями. *Вдыхать ци* и медленно *выдыхать*, дышать носом плавно и равномерно, использованную силу собирать назад. Движения влево и вправо выполнять одинаково.

2. Одна ладонь *подпирает небо*, а другая *закрывает голову*. За серединой верхней ладони наблюдают обоими глазами. Кончик носа *вдыхает ци*, многократно подправляя дыхание. Используемую силу собирают назад левым и правым зрачками.

## Выпустить когти расправить крылья

1. Ладонь отводится вверх, пальцы ног оторваны от землц бедра напряжены, стоящие вместе ноги выпрямлены, дышат носом, следя за равномерностью, взгляд направлен на *небесные ворота*, зубы сжаты, язык касается верхнего нёба, пальцы рук сжаты, кулаки отводят назад, как бы сжимая что-то подмышками.

2. Подают корпус вперед и смотрят яростно. Толкают руками вперед, используемую силу возвращают на место назад, работу совершают всего семь раз.

## Завалить коров, потянув за девять хвостов

1. Внизу живота циркулирует *ци* в *пустоте и просторе*, стоящая впереди нога преклонена, другая вытянута прямо, обоими глазами смотрят на кулакц с двух сторон стягивая силу.

2. Стоящая позади нога выпрямлена, а передняя согнута, внизу живота циркулирует *ци* в *пустоте и просторе*; используют силу, находящуюся в обоих боках, и смотрят на кулаки обоими глазами.

## Девять чертей выхватили сабли

1. Одна сторона тела напряжена; обхватывают рукой горло, голову откидывают назад, равномерно дышат носом; оба колена расположены на одном уровне, влево и вправо делать одинаково.
2. Наклонив голову вбок, согнуть руку и охватить шею, дотянувшись до горла, голову подтянуть назад, не слишком напрягаясь. Влево и вправо поворачиваться попеременно. Корпус выпрямлен, и *ци пребывает в покое*.

## Три блюда опускаются на землю

1. Взгляд направлен вниз, язык касается нёба, зрачки неподвижны, а рот приоткрыт. Обе ноги разведены в приседе, обе кисти с усилием *хватают землю*. Переворачивая ладонь, подпирают нечто сверху, как будто поддерживают вес в тысячу *цзинь*, ноги выпрямляют.
2. Прочно упирают язык в нёбо, расширяют зрачки и мысленно следят за зубами. Расставив стопы, приседают на корточкц кисти сдавливают жестко, как будто собирают нечто. Обе ладонц переворачивая, плавно поднимают, словно удерживая огромную тяжесть. Зрачки неподвижны, рот закрыт. Вставая, стопы не отрывают от земли.

## Синий дракон пробует когти

1. Плечи и спина напряжены, прямые ладони в поиске [некоего предмета] выдвигаются, достигают земли и отводятся назад. Обоиими глазами следят за движением.
2. Когда *синий дракон пробует когтц* то *слева начинает*, а *справа выходит*. Совершенствующийся муж подражает ему. Ладони выпрямлены, дух в полноте, сила окружает плечи и спину, вкруговую подбирается, проходя колени. Обоиими глазами скользят в горизонтальной плоскостц дыхание плавное, сердце спокойное.

## Лежащий тигр хватает пищу

1. Бока, спина и пальцы рук напряжены, ноги расставлены в приседе, причем стоящая впереди коленопреклоненная, а стоящая позади прямая. Пальцы рук упираются в землю, поясница горизонтальная, голова поднята, грудь направлена вперед. Дышать равномерно носом, влево и вправо делать одинаково.
2. Стопы расставить в стороны, тело немного наклонить. Сгибаясь и выпрямляясь влево и вправо, сменять ноги. Голову поднять, грудью словно надавливая на что-то впереди. Когда откидываются на спину, поясница вращается, как бы раскатывая нечто по горизонтали. Дышат носом, уравнивая длину вдохов и выдохов, а кончиками пальцев касаются землц опираясь на нее. *Спускается дракон — взмывает тигр*. Свершая дело святого отшельника, ученик приобретает истинную форму.

## Бить поклоны

1. Обоиими локтями с усилием обхватывают и сжимают голову, лицом как бы выискивая нечто впереди; зубы сомкнуты, язык касается верхнего нёба. Сгибаются всем телом, наклоняют голову, доставая до ног; голова и уши прикрыты плотно, дышат плавно через нос.
2. Обоиими кистями удерживают голову, поясница прогибается до промежутка между коленямц голова оказывается ниже ягодиц. Рот плотно сжат и зубы сомкнуты; уши *прикрыты* и *тонко закупорены*; самоограждаясь, направляют *изначальную ши*; кончик языка касается нёба; сила присутствует в локтях с двойным изгибом.

## Вилить хвостом

1. Ноги выпрямлены в коленях, руки вытянуты; туловище сгибают, скрещенные кисти толкают до земли. Голова поднята, глаза внимают, носом дышат равномерно, тихонько вбирая воздух внутрь, пятками упираются в землю 21 раз, левую и правую руку вытягивают 7 раз. Скрестив коленц мягко садятся. Рот и сердце находятся в согласии; закрыв глаза, налаживают дыхание, обретают покой, затем встают.
2. Ноги выпрямлены в коленях, руки вытянуты; отталкиваются ладонями от землц устремив взор в пространство; поднимают голову, укрепляют дух-шэнь и объединяют волю; встают с опорой на ступни 21 раз, вытягивают руки влево и вправо. Далее выполняют сидячую работу: скрестив коленц опускают глаза, рот внимает сердцу, дышат через нос, вступают в состояние покоя, потом встают. Это лишь подготовка к дальнейшей работе.

Приведенные выше двенадцать упражнений разработаны буддистамц поэтому главное в них — медитативный покой. Если возникает желание продолжать, сначала нужно, закрыв глаза, *успокоить и очистить* сердце, прочно овладеть духом-шэнь и мышлением, прекратить суету и изгнать беспокойство, наладить дыхание, довести *дух-шэнь* и *ци* до полной *устойчивостц* затем одно за другим выполнять упражнения. Нужно духом-шэнь *пронизывать* и *мысленно следить*, но рано допускать учеников к обладанию этой формой: если *князь сердца* безрассудно движется, дух рассеян, а мысль скачет, ученик скоро устанет и не получит реального эффекта. Вначале, осваивая динамическое воинское искусство, необходимо сердечные силы соединить с постижением, успокоить дыхание и молча считать до тридцатц счет со временем постепенно увеличивать,

доведя его постепенно до ста. Ежедневно проводят три занятия, а завершают работу за 120 дней. Если *ци* и сила вместе приобретаются, тогда можно в день проводить два занятия; если *ид* и сила могут скопиться и укрепиться, тогда можно в день проводить одно занятие. Нужно привести сознание к невозмутимости тогда результат будет достигнут.

## 10. ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ (БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ)

Составленный из восьми частей комплекс представляет собой оздоровительный метод динамической работы. Формы легко запоминаются, техника проста, возрастные ограничения отсутствуют. Каждая часть связана с определенным внутренним органом.

Считается, что комплекс *восемь кусков парчи* начал составлять неизвестный мастер в начале династии Южных Сунов, однако сунский автор Хун Май в книге «Записки И Цзяня» указывает: «В седьмой год Чжэнхэ (1118 г.) Ли Сыцзюй был молодым мужчиной... По манерам и поведению он был прост, часто в одиночестве останавливался на постоянных дворах, копировал технику „ведающих направлениями“ (*фанши*), которые „медведем нависалц птицей вытягивались“, проявляя к этому сильный интерес... Пытался в полночное время вставать и садиться, медленно выдыхал и вдыхал, нажимал и потирал, выполняя „восемь кусков парчи“». Поскольку Чжэнхэ — девиз правления сунского государя Хуэйцзуна (1101—1125 гг.), следовательно, *восемь кусков парчи* в последние годы династии Северных Сунов уже начали распространяться, однако не ясно, совпадают ли они по содержанию.

В процессе дальнейшего распространения метода произошел раскол на северную и южную школы. Северную возводят к Юэ Фэю, движения здесь сложные и трудные в исполнении жесткость в них главное, часто используется *лошадиный шаг*; их называют также *военными восемью кусками*. Южную школу приписывают Лян Шичану, сложность движений невелика, мягкость в них главное, позы большей частью стоячие; их называют также *гражданскими восемью кусками*. В процессе распространения выделилась сидячая форма этой практик поэтому южную школу называют *стоячими восемью кусками*.

Песенные тексты техники *стоячие восемь кусков* в процессе длительной практики непрерывно совершенствовались, пока не приняли устойчивую форму, стали удобными для распевания и запоминания, превратились в смысловые песенные формулы. Ниже они приведены в хронологическом порядке как три этапа.

### **Начало Южносунского периода**

Откинуть ладонь поднять вверх для управления *тремя обогревателями*. Слева печень, справа легкие — как бы стреляют в орла. На восток и запад независимо тянутся, чтобы *успокоить* селезенку и желудок. Вновь и вновь ты оглядываешься, преодолевая свои раны и слабости. Большие и малые обращения к небу способствуют проходимости *пяти плотных органов*.

Глотают слюну, *пополняя ци*, влево и вправо машут руками. Виляют хвостом, словно угорь, чтобы изгнать болезни сердца.левой и правой рукой цепляются за ступню излечивая поясницу.

### **Династии чужрчжэней и монголов**

Откинув, подпирают и одновременно приводят в порядок *три обогревателя*.

Слева печень, справа легкие — как бы стреляют в орла.

*На востоке печень, отдельно подпирают запад*, так проходят руки.

*Пять усталостей*: вращают головой, *семь ранений* выправляются.

*Плавающая рыба виляет хвостом* — излечивается сердце.

Руки цепляются за две стопы — благоприятно для поясницы.

Бьют в *небесный барабан* тридцать шесть раз.

Ладонями прикрывают уши затем постукивают по голове.

Комплекс также называется «формула ведения и привлечения Сюй Чжэнь-цзюня». Возможно, это искаженное имя Сюй Сюнь, который жил при династии Цзинь (265—420 гг.). Видимо, потомки приписали ему этот комплекс.

### **Начало периода Гуанской Манчжурской династии**

Двумя руками *поддерживают небо* — благоприятно для трех обогревателей. Влево и вправо натягивают лук, будто стреляют в орла. Чтобы привести в порядок селезенку, нужно отдельно *поднять желудок*. Есть *пять усталостей* и *семь ранений* — взгляд назад направо. Качаешь головой и *виляешь хвостом* — сердца огонь проходит. Спиною назад семь раз опрокинешься — сто болезней исчезнут. Сведешь кулак яростно взглянешь — увеличишь силу *ци*. Двумя руками схватишь ступни — укрепишь поясницу и почки.

При обучении в настоящее время обычно пользуются данной песенной формулой, однако появились и другие комплексы движений разной сложности и длительности. В последние годы вышла специальная книга «Восемь кусков парчи».

# 11 «ДВЕНАДЦАТЬ КУСКОВ ПАРЧИ» (ШИЭР ДУАНЬ ЦЗИНЬ)

Данный метод развился из *восьми кусков парчи*. Поскольку он выполняется сидя, то называется *сидячие восемь кусков*.

*Двенадцать кусков парчи* в начале династии Мин уже приняли постоянную форму. В книге Лин Цяня «Важные указания о строительстве возраста», а также в книгах середины Минской династии «Восемь писем о следовании жизни» Гао Ляня и «Важные формулы различных совершенствований» Ху Вэньхуаня (где приведена песенная формула «Метод ведения и привлечения: восемь кусков парчи») даны те же *двенадцать кусков парчи* что и в книге «Схемы и пояснения внутренней работы», составленной Ван Цзуюанем в конце Цинской династии за исключением отдельных слов. Что касается пояснений, то встречаются краткие и подробные. Поскольку в книге «Схемы и пояснения внутренней работы» приводятся наиболее конкретные объяснения движений, а кроме того, согласно предисловию Вана, *схемы внутренней работы* полностью заимствованы из техник монастыря Шаолинь-сы в горах Суншань провинции Хэнань, то приведем их ниже.

1. Закрыть глаза и сесть в глубокой задумчивости сжать кисти в кулаки утихомирить дух размышления. Скрестить ноги плотно закрыть глаза, погрузиться в себя и уничтожить в сердце беспорядочные мысли. Сидеть нужно выпрямив позвоночник, поясница не должна быть мягкой и слабой, корпус не должен прислоняться или опираться. Сжимать кисти надежно и прочно, что позволяет, закрыв *заставы*, изгнать вредоносность. Утихомирить дыхание, *размышление (сы)* и *обдумывание (люй)* и сохранять дух-шэнь (рис. 78).

2. Постучать зубами 36 раз, двумя кистями охватить *куньлунь*. Нижними и верхними зубами стучат друг о друга со звуком, насчитывая тридцать шесть звучаний. Стучание зубами служит собиранию духа-шэнь внутри тела, чтобы он не рассеивался. *Куньлунь* — это голова. Пальцы рук переплетают и обхватывают сзади шею, тогда ладони прикрывают ушные отверстия. Вдыхают носом 9 раз, не допуская появления звуков (рис. 79).

3. Слева и справа звучит *небесный барабан* 24 раза. Считают вдохи и выдохи через нос по 9 раз и завершив, тут же отпускают скрещенные Кисти переходя к нажатию на уши ладонями. Указательный палец помещают на средний и с усилием опускают вниз, громко щелкая пальцами по затылку со звуком, как будто бьют в барабан, слева и справа по 24 раза, всего 48 раз. Потом опускают Кисти сжимая кулаки.

4. Легонько покачивают *небесным столбом*. *Небесный столб* — это шея. Опустив голову, крутят шейю влево и вправо, глядя вбок; плечи тоже двигаются следом влево и вправо, поддаваясь качанию, в каждую сторону 24 раза (рис. 80).

5. *Красный дракон баламутит воду*. Ударяя языком, полощут рот слюной 36 раз. Когда *святая вода* заполняет рот, ее разделяют на три глотка. *Дракон наступает — тигр убегает*. Красный дракон — это язык. Язык поднимают к верхнему небу, перемешивают слюну во рту вверх-вниз, в обе стороны, а чтобы она зарождалась, полощут во рту 36 раз. *Святая вода* — слюнная жидкость, ее разделяют на три порции и со звуком плеска проглатывают. *Сердце скрыто думает, глаза скрыто смотрят*, проглатываемую слюну провожают под пупок в поле *киновари*. *Дракон* — слюна, *тигр* — ци. Слюна идет вниз и *ци следует* за ней.

6. *Закрыть у,ц* растереть ладони до жара, сзади потирать *цзинмэнь*. Носом вдыхают *ци* и *запирают* ее, ладони трут друг о друга до разогрева, быстро разводят руки и потирают поясницу сверху и по бокам, одновременно потихоньку *выпуская ци* из носа. *Цзинмэнь (ворота воспроизводящей энергии)* — ягодицы и поясница. Растирают их ладонями 26 раз, а затем *подбирают* руки крепко сжав кулаки.

7. Израсходовать глоток *ци* думая про огонь, что сжигает колесо *пупка*. *Закрыть ци* рта и носа, *скрыто думать сердцем, вращать огонь* сердца и головы, внизу *жечь поле киноварц* ощутить жжение и только тогда позволить *ци* выйти из носа. *Колесо пупка* — пупочное поле киновари.

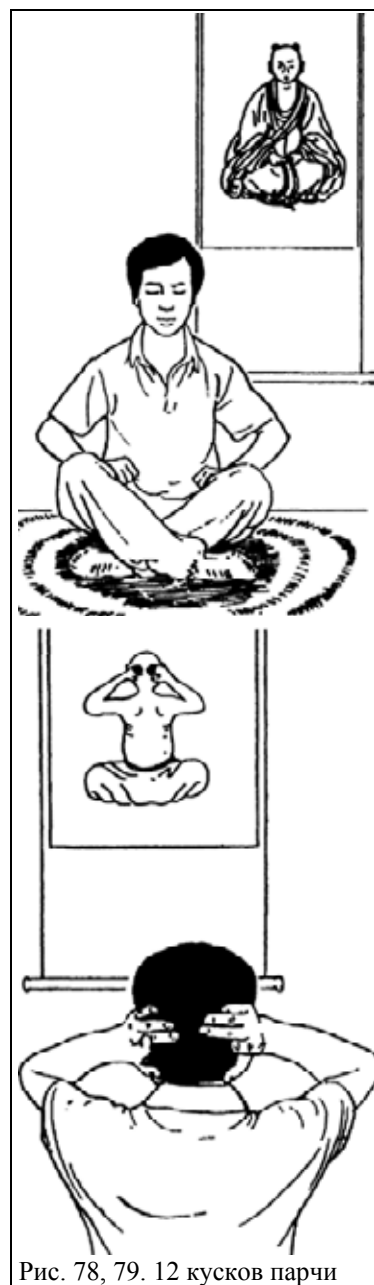


Рис. 78, 79. 12 кусков парчи



Рис. 80. Двенадцать кусков парчи

8. Влево и вправо *вращать гончарный круг*. Согнуть обе руки сначала левую кисть соединить с плечом и вращать по окружности 36 раз, как обычную лебедку. Правой рукой действуют аналогично. Это метод одиночного вращения гончарного круга.

9. Стопам дают свободу, вытягивая, скрещивают кисти и пустоту подпирают. Отпускают скрещенные ноги вытягивают их вперед, пальцы рук переплетают, переворачивают ладони вверх, надавливают кистями на макушку с усилием. Подпирают ладонями как бы тяжелые камни при этом поясница и корпус с силой вздымаются вверх. Кистями упираются вверх один раз и снова опускают их вниз, надавливают на макушку и снова давят вверх, всего 9 раз.

10. Опускают голову, хватают ступни. Подтягивают ступни вытянутыми руками голову наклоняют, как при вежливом поклоне, 12 раз. Затем подбирают ноги и скрещивают их, *подбирают* руки и крепко сжимают кулаки.

11. Дождавшись полноты *святой воды*, взбалтывают и проглатывают слюну три раза. *Священную воду* проглатывают девять раз со звуком плеска. *Сто каналов* выравниваются сами собой. Снова болтают языком во рту ц подождав, пока рот заполнится *святой водой*, опять взбивают ее 36 раз, теперь дважды, а всего трижды, и завершают. Раньше делали три глотка, на этот раз — шесть, всего получается девять глотков. Как и раньше, глотать нужно со звуком плеска вод. Когда проглатывают слюну трижды, каналы выравниваются сами собой.

12. Закончив *вращать водяное колесо*, думают о *разжигании огня* и прогревании тела. Старое название: «восемь кусков парчи». Если после часа *ребенка* до полудня выполнять прилежно, без перерывов, то *тьма немощи обратится в пыль*. *Сердечные мысли* опускаются под пупок, в поле *киноварц* где присутствует *горячая ци*, подобная огню. *Закрывают ци*, как будто терпят при большой нужде, *горячую ци* направляют на *дорогу в ущелье*, то есть к анусу, вверх поднимают к пояснице, позвоночнику, шее, затылку, макушке. Снова *закрывают ци*, следуя от лба к двум точкам *великий ян (таиян)*, точкам перед корнями ушей, щекам и опускают к горлу, вниз к сердечной впадине, животу и пупку до поля *киновари*. Нужно представлять, что возникший огонь проходит по телу и прожигает его.

## 12. «ШЕСТНАДЦАТЬ КУСКОВ ПАРЧИ»

В конце монгольской династии Юань и в начале Минской династии жил Лин Цянь, ученый и специалист по возвращению жизни (яншэн). Когда он перешагнул столетний рубеж, то написал книгу «Важное значение возвращения жизни», в которой шестнадцати кускам парчи отведена отдельная глава. Методов ведения и привлечения, о которых он рассказывает, как считают специалисты по саморегуляци существовало несколько сотен, и из них было отобрано шестнадцать важнейших (хотя можно было бы включить все), и установлено общее наименование шестнадцать кусков парчи. Позже этот комплексный метод ведения и привлечения был также включен Сюй Чуньпу в его «Полное собрание древних и современных медицинских рекомендаций». Сюй Чуньпу — чиновник Великой медицинской академии крупный специалист в области медицины и саморегуляци уделявший большое внимание древнему цигун, в том числе таким комплексам, как 24 формы ведения и



### ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ

## ЦИГУН

### 5. ИНТЕНСИВНОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СИСТЕМА ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

#### Обмен веществ

1. Группа физиологии 1-го шанхайского мединститута сообщила: у пяти человек семь раз измеряли обмен веществ в основном состоянии в процессе практик в среднем основной обмен веществ снизился на 19%, в одном случае — максимально на 37 %.

2. Рабочий санаторий «Солнечный остров» в г. Харбине сообщил: в 27 случаях *лежащей работы (во гун)* и *сидячей работы (цзо гун)* расход тепловой энергии существенно снизился по сравнению с основным обменом веществ в аналогичных условиях (до занятий) на 33,2 и 27% соответственно; рост наблюдался только при *стоячей работе (чжань гун)*. Интенсивность обмена веществ говорит о скорости энергетического обмена. Интенсивность основного обмена веществ говорит об обмене в основном состоянии которое характеризуется минимумом деятельности в бодрствующем состоянии. В это время деятельность сердца, дыхание и пищеварение, физическая и умственная работы минимальны. Обычно базовое состояние создают утром, лежа без движения, по возможности отбросив все мысли при постоянной температуре в помещении 20 °С, избегая всяких раздражителей. Процесс обмена веществ также регулируется нервной системой. Понижение интенсивности обмена веществ, тем более ниже уровня, характерного для основного состояния, говорит о том, что в условиях практики разнообразные расходования в теле снижаются, это результат торможения симпатической нервной системы.

#### Обмен сахара в крови

1. Группа физиологии 1-го шанхайского мединститута сообщила: утром на пустой желудок принимали 100 г глюкозы, и после практики пиковая (максимальная) величина содержания сахара в крови была во всех случаях ниже, чем во сне после принятия сахара или чем пиковая величина в контрольном опыте.

2. Кафедра физиологии чунцинского мединститута сообщила: двое практикующих приняли сахар; определение сахара через определенные интервалы после занятий показало, что его содержание в крови повысилось меньше, чем в те же периоды в положении лежа. Сахар в крови главным образом показывает содержание глюкозы, его обмен регулируется нервами и железами внутренней секреции. Когда возбуждаются симпатические нервы, расщепление гликогена в печени усиливается, адреналин также способствует первоначальному расщеплению гликогена печени с образованием сахара в крови что приводит к повышению содержания сахара в крови. Когда возбуждаются блуждающие нервы, происходит противодействие этому.



привлечения Лао-цзы, 12 форм ведения и привлечения брахмана, 18 форм ведения и привлечения Чи Сун-цзы, 18 форм ведения и привлечения Чжун Лц 12 форм ведения и привлечения Ху Цзяньсу. «Ученик может заниматься один-два раза в день, и тело будет долго оставаться здоровым, плоть легкой, сто вредоносно-стей исчезнут без следа, так что не составит труда на бегу догнать скачущую лошадь и уже не возвратятся хилость и слабость».

В данном комплексе основу восемнадцати кусков парчи составляют двенадцать кусков парчи а также добавлены некоторые полезные сведения, текст облегчен для понимания, приводится описание результатов. Все это несомненные достоинства комплекса, поэтому он представлен здесь для сравнения и клинического применения. Практикующие этот метод ведения и привлечения всегда встают ночью и на рассвете приступают к практике, когда ци чистая, живот пустой, и выполнение упражнений благоприятно для человека.

1. Закрывают глаза, крепко сжимают кулак успокаивают сердце, сидят прямо. Постукивают зубами 36 раз, затем обнимают руками шею и поворачиваются влево и вправо 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность ветра, собравшуюся в боках.

2. Переплетают Кисти в пустоте подпирают небо, опускают кисти и надавливают на макушку 24 раза. Это позволяет удалить вредоносную ци из промежутка между грудью и диафрагмой.

3. Кистями прикрывают ушц указательными пальцами надавливают на средние и упруго стучат по затылку 24 раза. Это позволяет удалить вредоносную ци из точек пруд ветра [фэнчи — на затылке, на меридиане желчного пузыря].

4. Кисти обхватывают друг друга и надавливают на левое колено, в то время как тело тоже скручивают влево. Надавливают на правое колено и скручивают тело вправо. Так 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность ветра из дома печени.

5. Кисти вытягивают — одну вперед, другую назад, будто растягивая лук, 34 раза. Это позволяет изгнать вредоносность, скопившуюся в почках и подмышками.

6. В глубоком приседе расправляют Кисти вертят шей вместе с плечами и кулакам оглядываясь влево-вправо 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность, скопившуюся в доме селезенки.

7. Кисти сжимают плотно в кулаки ц подпирая с двух сторон ребра, двигают плечами 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность ветра из промежутка между поясницей и ребрами.

8. Двумя руками попеременно поколачивают по предплечью и плечевой части руки постукивают по верхней части спины, а также по пояснице и ногам. Повторяют 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность из четырех конечностей и груди.

9. В глубоком приседе наклоняют туловище, кисти на одном уровне поднимают вверх, как бы поддерживая небо, 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность, скопившуюся в доме легких.

10. В глубоком приседе вытягивают ногц кисти направляют вперед ц наклоняя голову, тянут за стопы 12 раз. Затем сгибают вытянутые ногц помещая стопу на колено, и массируют ее 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносную ци из сети сердечной сумки.

11. Кистями упираются в землю, сокращают корпус, сгибая позвоночник, и поднимаются вверх 13 раз. Это позволяет изгнать вредоносность, скопившуюся в сердце и печени.

12. Встают, взявшись за кровать, отжимаются и смотрят назад на спину, влево и вправо, 24 раза. Это позволяет изгнать вредоносность ветра и жара из промежутка между почками.



Инсулин также способствует образованию гликогена печенц из-за чего содержание сахара в крови падает. Если во время практики приняли глюкозу, а содержание сахара в крови не возросло — значит, повысилась функция регулирования сахара в кровц что, возможно, представляет собой результат ускорения синтеза коллагена в печени и уменьшения его разложения. Таким образом, деятельность блуждающе -инсулиновой системы безусловно усиливается, а деятельность симпатико-адреналиновой и системы гипофиза — коры надпочечников — вероятно, снижается.

Уреа-17 — кетоновый стерин

Группа физиологии человека и животных фуданьского университета (Шанхай) сообщила: десять случаев бронхиальной астмы — пустота инь в почках, тяжелая форма, после двух недель занятий *цигун* результат хороший, количество уреа-17 — кетонового стери-на — явно возросло, при завершении процесса лечения у большинства пациентов его количество превысило первоначальную величину в среднем на 40% от уровня ниже нормы повысилось до нормальных пределов. А в пяти случаях у больных в тяжелой форме, имеющих *пустоту ян* в почках, из-за множества органических изменений закономерное влияние *цигун* на их состояние не обнаружено. Уреа-17 — кетоновый стерин — представляет собой гормон коры надпочечников и продукт метаболизма гормона мужских половых желез. Лечебное действие *цигун* на бронхиальную астму, вероятно, очень тесно связано с корой надпочечников, лечебный эффект *цигун* также заключается в повышении тока крови в коре надпочечников, поскольку улучшается их функциональное состояние. Что касается больных с *пустотой ян* в почках, то, возможно, это связано с возбуждением функций коры надпочечников, поэтому оказываемое влияние незначительно.

## 6. ВНЕШНЯЯ ЦИ

Физические характеристики внешней ци и ее физиологического воздействия начали изучать в Китае с 1977 года. В этих исследованиях получены определенные результаты. Ниже приведены выдержки из опубликованных данных. Гу Ханьсэн из нанхайского НИИ атомного ядра АН Китая сообщил, что, используя усилитель слабых сигналов, присоединяли различные детекторы и у занимающихся различными видами цигун определяли различные виды внешней ци, имеющие физический характер. Наблюдались электростатическая концентрация, магнитное поле, получены инфракрасное осевое излучение с регулярными приливами и падениями низкой частоты, а также поток микрочастиц.

13. Встают и медленно прохаживаются, сжимая кисти плотно в кулаки. Когда левая нога ступает вперед, то левая рука качается вперед, а правая — назад; когда правая нога ступает вперед — правая рука качается вперед, а левая — назад. Повторяют 24 раза. Это позволяет изгнать *вредоносность* из плеч.

14. Кисти кладут на верхнюю часть спины, где они захватывают друг друга. Наклонив корпус, медленно поворачивают его 24 раза. Это позволяет изгнать *вредоносность* из обоих боков.

15. Ходят, выкручивая стопы. Делают вперед и назад по десять с лишним шагов.

16. В высоком сидении вытягивают ногу ступни скручивают внутрь, а затем наружу 12 раз. Последние два упражнения позволяют изгнать *вредоносность* из промежутка между коленями и стопами.

Выполнив эти шестнадцать упражнений, снова садятся ровно, закрывают глаза, крепко сжимают кулаки и успокаивают сердце, язычный столб поднимают к верхнему небу, взбалтывая, извлекают слюнную жидкость до наполнения рта, взбивают ее 36 раз, глотая со звуком плеска, снова *закрывают ци* и думают об огне *поля киноарц* снизу вверх прогревая тело, пока внутри и снаружи не будет ощущаться кипящий жар.

## 13. МЕТОД БРАХМАНОВ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ (БОЛОМЭНЬ ДАОИНЬ ФА)

12 методов брахманов по ведению и привлечению можно найти в книге Гао Ляня «Восемь писем о следовании жизни». Брахманы — одна из четырех каст в древнеиндийском обществе, в их задачи входило совершать обряды жертвоприношений. Они считали себя дальними потомками Брахмы, поэтому удерживали в своих руках право обучения и передавая культуру и знания, составили особый класс, стоящий во главе четырех каст. Религия, которой они служили называлась брахманизмом, который позже трансформировался в индуизм. Данный метод получил наименование брахманского, поскольку пришел из Индии однако в названиях отдельных частей — «дракон», «тигр», «черепаха», «феникс» — встречаются тотемы, которым в древности поклонялись в Китае. Следовательно, можно сделать вывод о создании метода в Китае. В его описании ничего не говорится о результатах, и это безусловный недостаток, но в целом он обладает высокой ценностью.

1. Драконово привлечение. Кисти расходятся вверху, одновременно как бы растягивая лук, влево и вправо одинаково. Затем скрещенные кисти захватывают друг друга и заводят за голову.

2. Черепахе привлечение. Высокое сидение. Стопы расположены буквой «л», кистями охватывают колени совершают качания. Затем поворачивают голову влево и вправо по три раза.

3. Круг зверя-львицы. Ложатся на бок и согнув руки берутся за голову. Ноги подгибают к бедрам, разворачивают верхнюю ногу и сгибают вперед. Влево и вправо совершают одинаковые движения.

4. Тигр высматривает. Кисти кладут на кровать. Приподнимают корпус и смотрят назад за спину влево и вправо.

5. Журавль поднимается. Встают и медленно прогибаются назад, вытягивая шею. Влево и вправо совершают одинаковые движения по пять раз.

6. Птица-луань вышагивает. Встают, стопами медленно переступают вперед, одновременно плотно сжав кулаки стегают вперед и назад в каждую сторону трижды.

7. Утка переваливается. Кисти заводят за верхнюю часть спины и сцепляют друг с другом. Наклоняют корпус и медленно скручиваются в каждую сторону по пять раз.



Чэнь Ханьчан из шанхайского университета Цзяотун сообщил: обследовали группу людей, обладающих относительно большим энергетическим полем (*жэньчичан*). Опыты показали что после *цигун* человек может излучать некую энергию (или материю, временно названную *полем*), которая способна переносить информацию через пространство и восприниматься человеком, оказывая определенное воздействие на функции воспринимающего (например, лечить определенные болезни). Ван Юнхуай из НИИ автоматизации АН Китая сообщил, что анализ с помощью ЭВМ подтвердил, что информация этой *внешней ци* действительно несет определенный код. Чжан Хуэйминь из пекинского института медицинских приборов сообщил, что излучаемое биоэлектричество включает электромагнитное поле в дальней инфракрасной области статическое электричество, биомагнетизм и некоторые энергетические потоки. Линь Ягу и Чжэнь Жунъюань из шанхайского НИИ традиционной медицины пишут, что, когда высвобождается *внешняя ци* при *пропускании воды и выделении работы* [во время спонтанных вибраций тела], то у людей и животных может возникнуть такой физиологический эффект, как повышение электроразряженности поверхности эритроцитов и увеличение емкости кровеносных сосудов. С помощью аппаратуры для измерения ультраслабых фотонов также предварительно выявлено, что при *собирании и выпуске (шоу фа гун)* возможно специфическое управление мощностью электромагнитного луча от ближнего ультрафиолета до диапазона видимого света. *Внешняя ци* — это излучение наружу *внутренней* ум при *цигун-терапии посредством перемещения ци (юнь ци)*. Хотя в настоящее время об исследованиях в этой области сделано немало сообщений, но, как сказал Линь Чжунпэн: «Поскольку механизм действия *цигун* чрезвычайно сложен, в интерпретации результатов опытов различные исследователи далеко не едины. Одни считают, что это поток микрокорпускул, несущих положительный и отрицательный заряды, другие — что это конвективная тепловая реакция, некоторые же полагают, что это четвертое состояние вещества — биоплазма. Однако измерение многих эффектов пока еще невозможно из-за низкого уровня техники». В связи с этим нужно продолжить усилия для дальнейшего поиска.

8. Медведь торопится. Кисти сцепляют, несколько раз подтягивают к груди обхватывают коленц голову запрокидывают вверх, скручиваются в каждую сторону трижды.

9. Зимняя сосна сбрасывает снег. В глубоком приседе кисти кладут на коленц медленно опускают голову и качаются влево и вправо, постепенно скручиваясь назад, в каждую сторону трижды.

10. Зимой хлопает ледящий ветер. Кисти помещают на кровать, пониже или повыше, вытягиваются влево и вправо, скручиваясь, в каждую сторону трижды.

11. Святой взмывает в небо. Большое сидение. Кистями опираются на кровать и наклоняют корпус вбок, как бы выталкивая в небо. Влево и вправо совершают одинаковые движения.

12. Феникс машет крыльями. Руками поочередно постукивают по рукам, потом, оборачиваясь,— по спине, пояснице и ногам. Каждое постукивание совершают трижды, сопровождая подсчитыванием, тянутся и скручиваются. Главное — придерживаться правильного темпа, нельзя переходить определенный предел и доходить до изнеможения.

## 14. МЕТОД ИНДИЙСКОГО МАССАЖА (ТЯНЬЧЖУ АНЬМО ФА)

Сунь Сямю во времена династий Тан в книге «Тысяча золотых важных рецептов для экстренных случаев» приводит метод *нажимания и потирания из страны*

*Небесного Изобилия*, он же метод брахманов — комплекс из 18 упражнений. В нем есть несколько поясняющих названий, например, «*умывание рук*», «*толкание камня*», «*раскрытие груди*», «*тигриная охота*» — одни дают образ движения, другие указывают на действие. Использование подобных простых наименований в древнем *цигун* до Танской династии редко встречается в литературных источниках. В старину Индию называли в Китае страной Небесного Изобилия, но индийское происхождение данного комплекса весьма сомнительно. Отдельные способы, возможно, заимствованы с некоторыми изменениями из главы «*Даоинь и аньлю*» книги «*Записки о возвращении природы и продлении жизни*» — например, упражнение «*натягивание лука*». В сунское время в книге Чжан Цзюньфана «*Семь заметок из облачного ящика*» также приводился данный метод, но без эпитета «индийский». При династии Мин в книге «*Восемь писем о следовании жизни*» Гао Линь тоже раскрывал этот метод. Ниже дается его описание на основании трех указанных книг. В отношении комплекса Сунь указывал: «Если каждый день сможешь выполнять его трижды, то через месяц сто болезней исчезнут, добавится благополучия и продлятся годы жизни сможешь на бегу догонять скачущую лошадь, питаться любой пищей, глаза будут ясные и острые, а слабости уже никогда не вернуться». Занятия позволяют излечить болезни и укрепить тело, и хотя главное здесь — массаж, на самом деле большую роль играют движения.

1. Кисти обхватывают друг друга как при мытье рук.
2. Кисти неглубоко переплетают пальцами и перемещают перед грудью туда и обратно.
3. Кисти обхватывают друг друга (или переплетаются пальцами) и вместе надавливают то на левое, то на правое бедро.
4. Кисти кладут друг на друга, помещают на бедро и плавно скручивают корпус влево и вправо.
5. Кистями как бы растягивают с усилием пятикамневый лук влево и вправо.
6. Сжимают кулаки и выставляют их вперед, левый и правый идентично.
7. Метод *толкания камня* влево и вправо.
8. Сжимают кулаки без остановки это способ раскрытия груди слева и справа.
9. В глубоком приседе наклоняют тело вбок, как будто толкают гору влево и вправо.
10. Кистями обхватывают голову и извиваются в пояснице. Это метод вытягивания боков.
11. Кисти кладут на землю, сокращают туловище, сгибая позвоночник, и снова поднимают вверх трижды.
12. Кисти разворачивают и ударяют по верхней части спины слева и справа (вариант: бьют по спине тростью).
13. В глубоком приседе вытягивают вперед ногу причем одна нога впустую упирается вперед, левая и правая аналогично (вариант: глубокий присед, ноги вытягивают трижды, руками упираются сзади одинаково слева и справа).
14. Кисти кладут на землю и оборачиваются влево и вправо. Это метод *тигр присматривается*.
15. Стоя на земле, трижды прогибаются назад всем телом.
16. Кисти быстро переплетают и переступают через них ногой, влево и вправо одинаково (вариант: нога ступает на землю).
17. Встают, переступают ногой вперед и назад, левой и правой аналогично.
18. В глубоком приседе вытягивают ступню рукой захватывают одноименную ступню тянут к колену, надавливая на него другой рукой. Повторяют в обе стороны.

## 15. МАССАЖ ЛАО-ЦЗЫ

Этот метод, получивший имя Лао-цзы, называют массажем (*аньмо: нажимание и потирание*), хотя главное в нем — движения. Впервые он встречается

в книге Сунь Сямю «Тысяча золотых важных рецептов для экстренных случаев» (Танская династия), позже его находят в книге «Восемь писем о следовании жизни» Гао Ляня (династия Мин), где он переименован в метод

массажа «Великое высшее хаотическое первоначало». Хотя в комплекс входит много движений, однако они несложные. К сожалению, отсутствуют указания относительно воздействия, поэтому его можно считать общеоздоровительным. В приведенном ниже тексте в основу положена книга Суня и даны варианты из книги Гао.

1. Кисти помещают на бедра, поворачивают тело влево 27 раз (у Гао: поворачивают плечи).
2. Кисти кладут на бедра, влево и вправо вращают плечами 27 раз (у Гао нет слов «кисти кладут на бедра», этот пункт соединен с предыдущим и «вращать плечами» заменено на «вращать туловищем»).
3. Кистями охватывают голову, влево и вправо скручиваются в пояснице 27 раз.
4. Влево и вправо качают головой 27 раз.
5. Одна рука охватывает голову, другая упирается в колено. Трижды сгибаются влево и вправо идентично.
6. Кистями подпирают голову и трижды поднимают ее.
7. Одна кисть поддерживает голову, другая подпирает колено. Выполняют снизу вверх трижды, влево и вправо идентично.
8. Кистями берутся за голову и направляют вниз, трижды делают толчок ногой.
9. Кисти сцепляют друг с другом и проводят по голове, влево и вправо трижды.
10. Переплетают Кисти выворачивают центрами ладоней вперед, трижды толкают и возвращают туда и обратно.
11. Переплетают пальцы рук, прикладывают к сердцу трижды (у Гао опущены слова «переплетают пальцы рук» и упражнение непосредственно соединено с предыдущим).
12. Сгибают руки в запястьях, подправляют положение ребер и растягивают локти влево и вправо трижды.
13. Влево и вправо тянутся, вперед и назад смещаются. Каждое движение делают трижды.
14. Расслабляют руки вытягивают шею влево и вправо трижды.
15. Переворачивают кисти и кладут на колено, снимают и снова кладут. Выполняют влево и вправо трижды.
16. Кисти касаются плечей, сверху вниз проводят по телу слева и справа идентично (у Гао вместо «плечей» — «бровей»).
17. Кисти сжимают в пустые кулаки трижды.
18. Трясут кистями трижды наружу и трижды внутрь, все вместе снова повторяют трижды.
19. Кисти переплетают пальцамц встряхивают туда и обратно по семь раз.
20. Потирают и скручивают пальцы трижды.
21. Кисти отводят назад трижды.
22. Переплетают пальцы рук; крутят локтями назад, вверх и вниз без счета; отдельно используют десять выдохов.
23. Кисти поднимают вверх трижды.
24. Кисти опускают вниз трижды (у Гао нет слова «кисти» и упражнение непосредственно соединено с предыдущим).
25. Кисти сцепляют над головой и проводят поверху, вытягивая ребра влево и вправо по десять раз.
26. Кулаки помещают на спину, трижды сгибаются вверх и вниз.
27. Используя обратный хват кистямц трижды вверх и вниз выпрямляют спину.
28. Перевернуть ладонц потереть запястья, потрясти внутри и снаружи трижды.
29. Вывернутые ладони трижды выталкивают вперед.
30. Перевернуть ладонц пальцы сплести и сдавить трижды.
31. Вывернуть ладонц выпрямлять вперед и сразу поднимать вверх трижды.
32. Если кисти мерзнут, постукивают по рукам сверху вниз. Когда руки согреются, можно прекратить.
33. Освобождают левую ступню, правой рукой придерживают ее, а левой рукойжимают сверху донизу, выпрямляя трижды. Правой рукой действуют аналогично.
34. Трижды сгибают стопу вперед и назад.
35. Трижды сгибают стопу влево и вправо.
36. Трижды скручивают стопу вперед и назад.
37. Трижды распрямляют стопу.
38. Трижды скручивают ногу в бедре.
39. Трижды трясут стопой внутрь и наружу.
40. Если замерзают стопы, то постукивают по ним до согревания, и только тогда прекращают.
41. Скручивают ногу в бедре и опускают стопу трижды.
42. Обратное выпрямляют стопу трижды (у Гао нет слова «стопу»).
43. *Тигриная хватка*. Вправо и влево скручивают плечи трижды.
44. *Толкают небо, поддерживают землю*, влево и вправо трижды.
45. Влево и вправо *толкают гору, опираются на гору, лезут на дерево*. Каждое действие выполняют трижды.
46. Расслабленные руки выпрямляют вперед и опуская, вытягивают кисти (трижды).
47. Повтор предыдущего упражнения.
48. Расслабляют кисти и колени (трижды).
49. Расслабленную стопу выпрямляют и возвращают [на место]. Опуская, вытягивают кисти. Выполняют трижды.

50. Трижды скручивают позвоночник.

[Здесь почти ничего не говорится о дыхании и совсем ни слова об управлении сознанием и создании мыслеформ. Это всегда считалось великим секретом.]

## ГЛАВА VI ТРЕБОВАНИЯ К ПРАКТИКЕ

---

МЕТОДЫ **ЦИГУН** по содержанию обычно разделяют на две большие системы — статическую и динамическую работы. Если обратиться к конкретным методам, то их существует великое многообразие. И хотя их много, между ними есть внутренняя связь и общие правила, которые необходимо соблюдать. Эти общие закономерности мы называем требованиями к практике. Овладение ими поможет повысить качество занятий, устранить некоторые ненужные отклонения, возникающие при неправильном подходе, избежать негативных реакций, что поставит практику на путь успешного развития и со временем приведет к позитивным результатам.

### 1. ЕСТЕСТВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ И ПОКОЙ

Естественность расслабления и покоя означает, что в процессе выполнения конкретных действий в *цигун* всегда необходимо подчеркивать важность таких факторов, как расслабление тела и успокоение психики. Нужно избегать напряженности, избавляться от закрепощения, преодолевать множество возникающих мыслей, сохранять спокойствие.

Расслабление в первую очередь предполагает избавление от всякого напряжения в процессе практики. Расслабление и напряжение (*сун* и *цзинь*) стремятся к равновесному проявлению. Говоря о расслаблении имеют в виду, что во время занятий нужно непрерывно снимать патологи-

ческие состояния — как душевные, так и физиологические,— избегать в своем настроении мысленного беспокойства, вызванного болезненным состоянием организма, тем самым переходя к очень приятному и легкому самочувствию. Конкретный процесс избавления от различного рода напряжений и есть расслабление.

Методы расслабления можно разделить по их содержанию на внутренние, внешние, глубокие и поверхностные. Если говорить о статической работе, то нужно избегать напряженности при принятии позы, дыхательных упражнениях и использовании сознания. Например, сдвинутые брови, выпяченная грудь, поднятые плечи — все это говорит о неестественности принятой позы. Или все упражнения выдерживают в одной позе, и даже если не в состоянии сохранять ее долго, все же крепятся, стараясь удержаться, вплоть до того, что после занятий появляются боли в пояснице и спине, ощущается телесная усталость. Всё это напряжения при принятии позы.

Рассмотрим теперь дыхание. Жестко растягивать выдохи и вдохи прилагая значительные усилия, или надувать живот как барабан, доводя дело до появления болей в мышцах груди и боков — это напряжение в дыхании. Терпеливо вникать в ситуацию, складывающуюся в организме при выдохах и вдохах, не предъявляя субъективных требований к форме дыхания, но в естественных условиях сознательно формировать определенное дыхательное состояние, значит овладеть расслаблением дыхания.

Наконец, обратимся к сознанию. Субъективно требовать, чтобы сосредоточение внимания на определенном участке тела продолжалась долго, жестко подавлять беспорядочно возникающие мысли добиваясь глубокого погружения в покой или протекания какого-то мыслительного процесса, вплоть до того, что между бровей постепенно образуется напряженная складка,— все это признаки тяжести и напряженности в использовании сознания. Расслабление при использовании сознания предполагает легкость сосредоточения.

Избавление от указанных напряжений в туловище, конечностях, мышцах, дыхании возникающих во время практик говорит о проявлении *внешнего расслабления*, а избавление от напряжений в мышлении настроении сосредоточения внимания относится к проявлению *внутреннего расслабления*. Обычно *внешним расслаблением* овладеть гораздо легче, чем *внутренним*. Здесь также существуют два различных этапа освоения: *от внешнего к внутреннему* и *от грубого к тонкому*. Выполняя какой-то один вид работы над собой, на начальном этапе важнее овладеть *внешним расслаблением*, а позже, опираясь на созданную таким образом основу, приступают к *внутреннему расслаблению*. По мере обретения определенных навыков, *внешнее расслабление* будет требовать все меньше времени так что опытные практикующие говорят: «Только сел — и все тело сразу расслабилось».

В процессе занятий также можно в зависимости от потребности и различных обстоятельств напрягать отдельные части тела, чтобы сопоставить с достигнутым расслаблением в других местах. Например, принимая позу стоя или сидя со скрещенными ногамц напрягают нижние конечности что помогает расслабить голову и корпус.

*Покой* (*цзин*) означает, что в процессе практики необходимо сохранять ровное настроение, в которое можно входить постепенно. *Покой* — понятие относительное, абсолютного покоя не существует. *Покой*, который необходим занимающемуся *цигун*, имеет две стороны: внутренний комфорт (успокоение мышления и тихое настроение) и внешняя обстановка. На занятиях необходимо правильно поддерживать баланс между внутренним



и внешним покоем.

Причины беспокойства в процессе практики следующие: неполностью проведена подготовительная работа, добиваются ощущений, жестко тянут выдохи и вдохи резко подавляют беспорядочные мысли неестественность позы; возможно, также влияют какие-то болезненные состояния. Разрешение этих проблем способствует успокоению. Иногда отсутствие покоя односторонне приписывают влиянию внешней обстановки. В древности говорили: «Покой на земле несравним с покоем тела, покой тела несравним с покоем сердца (души)». *Покой сердца* — это *внутренний покой*. Чтобы избежать влияния внешней среды, можно «выключить глаза, уши и рот: глазами смотреть и не видеть, «свесить занавески» (опустить веки), оставив щелочку для света; ушами слушать и не слышать, не привлекать внимание к посторонним звукам; рот тихонько сомкнуть». Однако по мере обретения мастерства (гунфу) воздействие обстановки будет снижаться. Нужно дойти до такой степени совершенства, чтобы «из беспокойства извлекать покой», то есть приспособляться к любой обстановке. Хотя, конечно, когда кто-то занимается, окружающие должны насколько возможно сохранять спокойствие, особенно недопустимы произвольные неожиданные резкие звуки.



## БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

10. Старина Чжан-Плод (Чжан Голао)

Один из *восьми бессмертных*. Даос, жил при династии Тан, мастер колдовать, но редко спускался с гор. «Старина» —

уважительное имя — считал, что ему несколько сот лет. Многие императоры приглашали его в столицу, но лишь Сюаньцзунц

(Сокровенному, 715—755 гг.) это удалось.

Властитель спросил, почему у Чжана вид такой старый, и услышал в ответ, что служил еще у императора Яо, то есть более 2000 лет назад.

Император не усомнился и пожаловал звание «преждержденный, проникающий в сокровенное».

На полпути назад, как доложили сопровождающие, «Чжан Го освободился от трупа и стал бессмертным».

При жизни носил на спине барабанчик, под аккомпанимент которого воспевал даосский путь. Ездил на белом ишаке задом наперед, в день проезжал 10 тысяч *ли* (весь Китай туда и

возвращался).

Возвращаясь, он увидел, что его труп лежит на дороге. Он подошел к нему и увидел, что труп уже начал разлагаться. Он был удивлен, но не испуган. Он взял труп и пошел домой.

Возвращаясь, он увидел, что его труп лежит на дороге. Он подошел к нему и увидел, что труп уже начал разлагаться. Он был удивлен, но не испуган. Он взял труп и пошел домой.

Возвращаясь, он увидел, что его труп лежит на дороге. Он подошел к нему и увидел, что труп уже начал разлагаться. Он был удивлен, но не испуган. Он взял труп и пошел домой.

Можно воспользоваться некоторыми наставлениями древних. Например, в книге «Тысяча золотых важнейших советов» находим следующий: «Обычный человек не может без мыслей, следует постепенно оставлять их и избавляться от них». В «Сборнике Ван Янмина» сказано: «Если не сидеть в покое (*цзинцзо*), то, хотя есть рассеяние в беспорядке, но сам совсем не осознаешь этого. Если уже осознаешь рассеяние в беспорядке, то сразу исключаешь возможность продолжения пребывания в этом состоянии». В «Толковании истины», в главе о сердце, приводятся рассуждения о пустоте (*сюи*) и покое (*цзин*): «Не беспокойся о появляющихся мыслях: только страдания чувств продлятся; мысль возникает — это болезнь, не продолжается — это лекарство». Другими словам человек всегда думает, и если на занятиях возникают различные беспорядочные мысли это неудивительно. Главное — постепенн

слабление и успокоение способствуют друг другу. Хорошо овладевшие расслаблением непременно легко успокаиваются, а после успокоения становится проще достичь расслабления.

Когда говорят о естественности то подразумевают, что возможность расслабиться и успокоиться должна закономерно осуществляться в процессе практики. Соблюдая требование естественности позы, дыхания и осознания, непременно сможешь расслабиться и успокоиться. Конечно, занятия *цигун* проводятся

течению, отбросив активные действия.

## 2. СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОКОЯ

Сочетание движения и покоя, с одной стороны, говорит о тесном единстве статической и динамической работ в процессе практики ради непрерывного укрепления организма и восстановления сил; с другой стороны, занимаясь динамической работой, нужно овладеть «статикой в динамике», а занимаясь статической работой, — «динамикой в статике». Как сказано в «Брошюре о лазерной пустоте», следует «в движении добиваться покоя, в покое осуществлять действие, движение и покой взаимодействуют». Отсюда следует вывод: «Можешь двигаться — можешь и успокоиться. Поэтому проживешь долго».

Только сочетание динамики и статики позволяет всесторонне улучшить состояние здоровья занимающегося и восстановить работоспособность. Известно, что статическая работа главным образом укрепляет внутренние органы, но не сопровождается движениями конечностей, мышц и костей, поэтому если заниматься только статической работой, то восстановление и укрепление физических сил происходит относительно медленно. Динамическая работа сопровождается движениями конечностей, мышц и суставов, однако если заниматься только динамической работой, то ослабевает внутреннее сопротивление организма. Сочетание обоих видов практики позволяет избежать недостаточности каждой стороны.

При правильном сочетании движения и покоя они могут стимулировать друг друга, непрерывно повышая качество практики. Обычно перед статическими занятиями проводятся несколько этапов *работы по сохранению здоровья*. Прежде всего, внимание сосредоточивают на движениях, что облегчает успокоение мышления. Например, упражнение *стучать зубами* в древности называли «стучать зубами и

обратно).  
На ночь складывал ишака,  
как бумажного, в  
трубочку, а утром,  
побрызгав водой,  
восстанавливал в объеме.  
Ауди говорили: «Если бы  
не ездил задом наперед, то  
пришлось бы смотреть на  
тému вещей, повернув  
голову назад».



*собирать дух (шэнь)*». Если во время статической практики налетают беспорядочные мысли то необходимо переходить к динамической работе и добившись покоя в движении вновь возвращаться к

занятиям статикой, тогда будет легче сконцентрировать сознание. Кроме того, при освоении методов статической работы внутренние силы возрастают, и переход к динамическим практикам уже не составляет особого труда.-

**На занятиях** следует сочетать обе стороны: движение в покое и покой в движении. Занимаясь динамической работой, выполняя движения внешней формы, нужно сохранять покой ума, следить за производимыми действиями мысленно вести подсчет упражнений и дыхательных циклов. При занятиях статической работой, когда по мере успокоения растет расслабление, движение ци-крови может проявляться все отчетливее, некоторые ощущения становятся более явными и правильное овладение и понимание этих процессов также способствуют концентрации внимания, избавлению от беспорядочного мышления и повышению качества практики.

Сочетание динамики и статики на практике осваивают следующим образом. Практикующие, которые способны двигаться, непременно должны двигаться. Физически слабые могут двигаться понемногу, а более сильные — активнее, однако не до крайней усталости.

В случае относительно тяжелого заболевания и ослабленности можно за основу взять статическую работу, дополняя ее динамической, а по мере улучшения состояния следует постепенно увеличивать динамическую работу. Те, кому статическая работа не подходит, берут за основу динамическую работу.

Утро начинают со статических упражнений, а затем переходят к динамическим комплексам, чтобы включиться в дневную деятельность. Вечером же следует сначала заниматься динамикой, затем статикой, что способствует спокойному погружению в сон.

### 3. СОВМЕЩЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ И ВЗРАЩИВАНИЯ

*Тренировка (лянь)* и *взращивание (ян)* — два различных состояния в процессе практики. *Тренировка* — сознательное управление телом, принятие позы, расслабление тела, налаживание дыхания, концентрация сознания, избавление от беспорядочных мыслей и т. п. *Взращивание* — спокойное состояние, которое возникает после сознательной работы разного рода, описанной выше, когда тело становится расслабленным и легким, дыхание — мягким, внимание — сосредоточенным. В терминах *цигун* это называют «*погружением в покой*» (жци-зин). Практикующий должен сознательно стремиться сохранить себя в состоянии спокойного *взращивания* и непрерывно корректируя себя, добиваться углубления и развития сферы его влияния. Это состояние иногда продолжается довольно длительное время, а нередко, едва возникнув, сразу исчезает. Практикующему следует набираться опыта в этой области чтобы формировать подобное состояние самостоятельно.

Другой смысл *взращивания* заключается в следующем. Прозанимавшись некоторое время, сложно добиться спокойного *взращивания*, и если продолжать дальше, то даже может появиться усталость и напряженность. Поэтому в таком случае нужно успокоиться и немного отдохнуть, готовясь к последующей практике, или сохранять данное состояние и затем прекратить занятия.

*Тренировка* и *взращивание* во время одного занятия часто проводятся поочередно, а иногда и с взаимным стимулированием. В *тренировке* есть *взращивание*; доведя практику до нужного результата, не обязательно доходить до перенапряжения сознания. Во *взращивании* есть *тренировка*, можно также продлевать время *взращивания* и повышать его качество.

Рассматривая *тренировку* и *взращивание* во взаимосвязи динамики и статики можно заметить, что динамическая работа относится к *тренировке*, а статическая — к *взращиванию*. Вообще, тренировка должна постоянно сочетаться с *взращиванием жизни (яньшэн)* и *взращиванием при болезни (яньбин)*, чтобы развивать стимулирующее взаимодействие между ними.

### 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫСЛИ И ЦИ

Под «мыслью» (*и*) подразумевают использование сознания в практике, а под «ци» — дыхание и некоторые ощущения, возникающие в процессе занятий.

«Взаимодействие» означает, что нельзя делать упор на мысль или ци но необходимо их совмещать.

Не следует односторонне утверждать, что мысль *ведет ци* (дыхание). Иногда в практике исходят из того, что дыхание должно быть *мягким, тонким, равномерным и долгим*, подобным нити вытягиваемой весной шелковичным

червем: *эластичным и непрерывным*. Также говорят, что цигун предполагает брюшное дыхание, при котором *поднимание и опускание* непременно должны быть большими. Встречается выражение «истинный человек опирается на дыхание, доходящее до пяток», то есть выдохи и вдохи непременно следует погружать до пяток. Некоторые стремятся к мастерству (*гунфу*) в дыхательных техниках, причем одни намеренно растягивают дыхание, а другие намеренно его задерживают или раздувают живот. Все это субъективные требования, односторонне подтверждающие закон «*мысль ведет ци*».

*Глубокое, долгое, тонкое и равномерное* дыхание медленно появляется в процессе практики по мере успокоения эмоций и концентрации сознания. Такие выражения, как «сердце спокойно, ци гармонична»; «налаживание дыхания создает устойчивость сердца, а когда сердце бьется равномерно, то и дыхание выправляется», — говорят о том, что мысль и *ци* взаимосвязаны. Древние мастера называли это «сердце и дыхание взаимоопираются». Живший при Цинской династии Сюэ Янгуи в «Книге вопросов и ответов Мэйхуа» писал: «Сердце спокойно — дыхание налаживается само собой; дыхание ровное — дух собирается естественным образом. Сердце и дыхание взаимоопираются, дыхание выравнивается, сердце успокаивается». Поэтому глубокое, долгое, тонкое и равномерное дыхание не является субъективно однозначным, это лишь одно из понятий. Что касается конкретных ситуаций в клинической практике, то при подборе способа дыхания также необходимы последовательность и постепенность продвижения. Ни в коем случае нельзя относиться к этому небрежно.

Также не следует односторонне утверждать, что мысль *сопровождает ци*. Во время практики могут возникнуть различные ощущения: местные — набухание, зуд, холод, тепло, ноющая боль, онемение; общие — легкость, колыбание, всплывание, погружение. Древние говорили о *восьми тактильных ощущениях* (боль, зуд, холод, тепло, легкость, тяжесть, скользкость, шероховатость) и о *теплом течении* по определенной траектории. Эти ощущения большей частью преходящи: одни временно возникнув, затем исчезают, другие возникают периодически. Некоторые практикующие придают чрезмерное значение подобным ощущениям, считая их единственным результатом практик конечной целью, что приводит к стараниям добиться их появления путем напряженного мышления. Или же после появления какого-то ощущения сосредоточивают на нем весь интерес, прекращают осмысленную деятельность, позабыв о *местах хранения мысли* и вместо этого направляя внимание на ощущения и следуя за ними меняют поведение. Все это — односторонние результаты утверждения, что мысль следует за ци.

Различные ощущения естественно возникают в процессе практик и когда они появляются, следует позволить им продолжаться, привыкая к ним, но не следует впасть в «бездумное» состояние. То есть нужно продолжать занятия согласно данному методу, не проявляя интереса к ощущениям, не концентрируя на них внимания. Когда ощущений много и они мешают заниматься, сосредоточиваются на пупке или медленно собирают работу [выполняют завершающие упражнения]. Когда ощущения кажутся приятными тоже не следует ими наслаждаться, а надо своевременно остановиться, не увеличивая продолжительность практики.

## 5. ТОЧНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ

Здесь речь идет главным образом о движениях конечностей в динамической работе, самомассаже, похлопывании и т. п. Позы при этом непременно должны быть правильными а движения соответствовать установкам, чтобы добиться наилучших результатов. В воинских искусствах (ушу) существует известное выражение: «обучать технике легко, изменить технику трудно» — то есть, если в самом начале не *закрепить форму*, то после исправить ее будет трудно. Занимаясь динамической работой, также следует обращать внимание на эту проблему. Таким образом, желая по-настоящему изучить движения, не следует относиться к этому небрежно, путать *лошадь с тигром*, упрощать задачу. Нужно четко различать такие требования к движениям, как *поднимание и опускание, высокий и низкий, легкий и тяжелый, пустой и полный*. Также нужно вполне представлять действия, участки тела, положения рук, количество повторов, настрой, мысли дыхание. Подобная деятельность подразумевает помимо внимания и точности при выполнении каждого жеста отсутствие скованности и легкость движений. В отношении *легкости и тяжести* (нагрузки), очередности и количества необходимо исходить из состояния тела, следить за степенью освоенности порядком и постепенностью продвижения.

Во время статической работы, соблюдая правила принятия позы, также следует быть активным. Например, придать лицу легкую улыбку, расправить межбровье, не сжимать слишком плотно губы и веки не вытягивать шею, не поднимать плечи не выпячивать грудь и т. п., чтобы избежать скованности и вызванной ею усталости. В процессе занятий можно также в зависимости от ситуации пошевелиться или сдвинуться, даже приостановиться, чтобы вновь принять правильную позу. Выполняя дыхательные техники следя за областью сосредоточения, следует проводить практику согласно требованиям к расположению и осваивать ее, не допуская скованности.

## 6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ

Занимаясь *цигун*, вполне возможно в короткие сроки приобрести основные знания, освоить некоторые базовые методики. Однако для освоения более сложных техник требуется определенный процесс, в котором обычно возникают два вида искажений: стремясь побыстрее овладеть техникой, занимаются слишком много и напряженно; либо относятся к практике несерьезно, занимаясь от случая к случаю и пуская все на самотек. Следовательно, с одной стороны, нужно добиваться, чтобы практикующий развивал возможности субъективного

освоения на пути мастерства, преодолевая несобранность; с другой стороны, следует соблюдать естественные законы и продвигаться размеренно, сдерживая поспешность. В этом смысл последовательности и постепенности.

В процессе практики следует соблюдать принципы *цигун*, выполнять все тщательно, с учетом фактического состояния собственного тела и воздействия разных методов; понимать, в каких ситуациях использовать те или иные методы, постоянно обобщать собственный опыт, своевременно обмениваться информацией с ведущим занятия и получать от него конкретные указания. Нужно старательно преодолевать объективно возникающие трудности, учитывать временной фактор и влияние среды, стремиться к постоянному прогрессу в достижении мастерства, непрерывно укреплять тело, добиваться результатов в излечивании болезней. Конечно, также необходимо избегать разбросанности во взглядах и мыслях, действий, несовместимых с состоянием тела, частой беспорядочной смены техник и экспериментов без учета сложившейся ситуации произвольного выбора методов. Недопустимо заниматься слепо и упрямо, добиваясь так называемого мастерства высшего ранга и доводя дело до того, что результат может оказаться совершенно противоположным. Нужно многое понять и использовать соответствующим образом, медленно продвигаясь по пути мастерства.

## ГЛАВА VII ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЦИГУН

**СНАЧАЛА** разберемся с терминами. «Релаксация» означает в данном случае динамическое расслабление, предполагающее умение расслабляться в движении. «Тайцзи» — *Великий Предел*, полюс человеческих возможностей. «Цюань» имеет основное значение «кулак», поскольку в Древнем Китае подобными практиками занимались главным образом для того, чтобы выстоять в кулачном бою. Все виды *цюань* исторически сложились как боевые искусства. По мере развития цивилизации и появления других средств воздействия на противника, кроме непосредственно физического, они постепенно превращались просто в средства самосовершенствования,

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

ПЕРИОДЫ СУМ, ЦЗИНЬ И ЮАНЬ (960-1368 ГГ.) Продолжение

«Водить *ци* (*синци*) еще называют развивать *ци* (*ляньци*). Делают так: ложатся прямо, медленно полоскают источник хорошей водой (источник хорошей воды — это цветущий бассейн), носом потихоньку набирают *ци* и потихоньку втягивают ее, нельзя позволить великому пределу наполниться, вводят 5 дыханий — и все, можно выплюнуть одно дыхание, загибая пальцы считают их до 90 дыханий. Если тело слишком возбуждается и наполняется, можно несколько раз потянуться, закончишь потягивание — снова води ее, 4—9—360 дыханий составляют один цикл, через какое-то время масса болезней сама уйдет». В одно время с «Общими записками об императорской помощи» появился «Трактат об императорской помощи», подписанный Сун Ху эйцзуном, где в одном месте описывается зависимость долголетия от циркуляции *ци*. «Люди получают жизнь между Небом и Землей, так называемую судьбу. Форма — постоянный двор жизни *ци* — источник жизни *шэнь* (дух) — правление жизни. Форму наполняет *ци*, *ци* искажается — форма заболевает. *Шэнь*, опираясь на *ци*, живет. Когда *ци* набирают, тогда *шэнь* существует. Работающий над истиной мрк сопоставляет с *инь* и *ян*. Гармония — в количестве приемов, ожидают наполнения и управляют (духом) *шэнь*, сосредоточивают *ци* охватывают единое, берут *шэнь* в качестве телеги берут *ци* в качестве лошади *шэнь* и *ци* друг с другом сливаются, только тогда можно долго жить. Поэтому говорят: воспроизводящая энергия (*цзин*) имеет хозяина, жизненная энергия (*ци*) имеет исходное, выдыхая и вдыхая изначальную *ци*, объединяют их в себе, так это называют. Посвященные в этот метод дуют (*чуй*) и медленно выдыхают (*суй*), выдыхают и вдыхают, выплевывают старей; и набирают новое, медведем нависают и птицей вытягиваются, ведут и тянут, надавливают и поднимают ноги регулируют свою *ци*. Ровными и устойчивыми делают *ци* и дыхание, схватывают прочно и замораживают мысли смотрят внутрь двора *шэнь*, пять плотных внутренних органов освещены и упорядочены, так собирают свою *ци*. Сопоставляют с Небом и Землей, следуют закону *инь* и *ян*, совокупляют *кань* и *ли* помогают использованию воды и огня, так устраивают обмен своей *ци*, *Шэнь* — вода цветущего бассейна; держа пустое, с барабанным гулом полощут рот, пропускают и ведут питающую и защитную энергии (*инци* и *вэйци*), вводят ее в изначальный дворец (*юаньгун*), промывают пять плотных внутренних органов. Принимают *ци* на рассвете, томят дыхание на закате. *Ян* не любит распространенности *инь* не любит скрытности. Так тренируют *инь* и *ян*». В начале Южносунской династии (1163—1279 гг.) профессором Великой больницы был назначен Чжан Шци. В написанной им книге «Куриный пик — метод всеобщей помощи» приведены два метода *ведения и привлечения*. Первый — метод *ведения и привлечете ци ног* — в современном динамическом *цигун* называют «тянуть ноги двумя руками». Во втором методе, используемом против застойных явлений в пищеварении указывается: «Мысль — водитель *ци*, куда приходит мысль, туда приходит *ци*. В каждом месте тела, где беспокойно, происходит задержка *ци*. Мыслью привлекают *ци* в больное место и нападают на него: необходим посланец».



*цигун*, где движения сильно замедленные, а то и вовсе отсутствуют. Существуют, правда, более «быстрые» и более «медленные» стили. Для нас представляет интерес самый замедленный.

Профессор Г. И. Красносельский, изучавший эти практики в Китае в 1950-е годы, в книге «Китайская профилактическая гимнастика» пишет, что *тайцзиуань* способствует излечению некоторых заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, и в Китае используется не в меньшей степени чем лекарства, будучи особенно полезным в период выздоровления и для профилактики возрастных нарушений.

*Тайцзи* иногда называют суставной гимнастикой, поскольку в ней большое внимание уделяется подвижности суставов, а это предотвращает старение. Возраст сказывается прежде всего на суставах, они постепенно теряют гибкость. *Цигун* считается дыхательной гимнастикой, поскольку «ци» в современном языке означает воздух, а «гун» — работу. Однако это не просто налаживание дыхания. Китайская традиционная медицина считает, что в человеческом теле существуют каналы, по которым циркулирует *жизненная энергия ци*, и чтобы научиться ею управлять, нужна особая практика. *Тайцзи* и *цигун* часто сочетаются и дополняют друг друга.

Релаксация в системе китайских практик — не «мертвая», неподвижная поза, а очень медленное движение. Мышцы то мягко напрягаются, то полностью расслабляются. Движения естественные, хотя иногда и очень сложные. Дыхание спокойное, в ритме движений, медленное и глубокое, удовлетворяющее основным принципам: толчок руками — выдох, отход — вдох; сгибание — выдох, разгибание — вдох; перенос тяжести на «переднюю» ногу — выдох, на «заднюю» — вдох. Никакого насилия над собой! Естественно тянемся вверх со вдохом и опускаем руки с выдохом. Все тело тянется, как тесто, без рывков — плавно, без напряжения, — расслабленно. В конечных точках движений не останавливаемся, а сразу переходим к обратному движению. Вес тела переносится то на одну, то на другую ногу. Это называют: нога «полная» (нагруженная) и «пустая» (ненагруженная, расслабленная). На *пустой* ноге обычно сосредотачиваемся и наблюдаем, как эта *пустота* словно бы перетекает из одной ноги в другую.

Без сосредоточения внимания и *привлечения сознания* недостижим нужный уровень саморегуляции. Мы сосредотачиваемся на движениях и временно отвлекаемся от всего остального. Другой ритм движений, другое дыхание вызывают отвлечение сознания. Все обычное, привычное или необходимое пока отдыхает, зачастую впервые за многие часы, дни, годы. Если правильно отдыхать, то не будет стрессов, перенапряжений, инфарктов и очень «модных» заболеваний сердечно-сосудистой системы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. И еще один, совершенно неожиданный результат: повышается скорость реакции. Сверхзамедленные движения,

Этот метод, когда *мысль ведет ци*, и сейчас используется некоторыми занимающимися атс-регуляцией. В произведениях четырех крупнейших медиков времен династий Цзинь (чжурчженей) и Юань (монголов) также есть записи о лечении болезней с помощью древнего *цигун*. Например, в книге Лю Хэцзяня «Тайные механизмы и формулы причин болезней по *Сувэнь*» рассказывается о лечении болезней с помощью *шести целительных звуков* и есть глава, называющаяся «О поддержании существования». Чжан Цзыхэ, использовавший в основном три способа: *потоотделение*, *выплесывание* и *понижение*, в книге «Близость конфуцианских дел» указывал: «Всегда, когда возникает болезнь из-за вредности ветра и холода, она находится в коже и внутри продольных и поперечных каналов, тогда можно использовать метод потоотделения, а ведение и привлечение — один из вариантов способа „потоотделение“, поэтому говорят „как *даоинь*“, так и *аньмо* освобождают поверхность, все это методы потоотделения». Ли Дунъюань в книге «Тайный склад в доме орхидей», рассматривая лечение болезней при которой из-за старческой слабости на негну щихся ногах опускаются на землю, писал: «Когда заболеваешь, следует успокоить сердце и спокойно сидеть, возвращая свою *ци*, затем можно добавить лечение китайскими лекарствами». В книге «О селезенке и желудке» он также несколько раз говорил о *возвращении ци*. Чжу Даньси в книге «Сердечные методы Даньси» писал: «Когда *ци* застаивается, возникают паралич и одышка из-за холода и жары. Лечат посредством ведения и привлечения». Пу Цяньуань, живший при Сунской династии уделял большое внимание методам динамического *цигун*. В книге «Важные записки о сохранении жизни» он описывает простые действия по *изменению движений (и син)*, совместимые с обычной жизнью: «Для возвращения жизни форма требует малого труда, нельзя доходить до большой усталости поэтому текучая вода — чистая, застойная — грязная... В связи с этим, когда захочется, руки и ноги сгибают и разгибают, руки желательнее тянуть влево и вправо — словно натягивают лук; или двумя кистями толкают — словно толкают камень; или крутят таз в поясице то за тазом назад, то нагибаясь вперед, или кисти друг друга тонко-тонко скручивают — словно моют руки; или ладони трут друг о друга, разогревая; закрыв глаза, трут лицо. В случае затруднений, по желанию, выполняют это, каждое по несколько десятков раз. Если каждый день непременно выполнять по много раз — тело станет легким, глаза светлыми, *мышцы* крепкими, кровеносные сосуды отрегулируются, пища и питье будут легко перевариваться, не останется никаких застойных явлений, в теле все будет прекрасно». В первые годы Северосунской династии при поддержке правительства занимались наведением порядка в даосских книгах и трактатах, рассеянных в огне боев периода Пяти династий. В годы правления Чэнь-цзуна (998—1022 гг.) поручили Чжан Цзюньфану навести порядок в даосских книгах. Сам Чжан не был даосом, он воспользовался авторитетом Чжу Цзола и содержанием пяти трактатов под названием «Драгоценный трактат небесного дворца великих Сунов». На основе этих семи трактатов он написал книгу «Семь записей из облачного ящика» («*Юнь ци ци цзянь*»), обычно называемую Малым даосским каноном. В нем собраны материалы из основных даосских книг досунского периода, в том числе приведено много данных о древнем *цигун*. Всеми ими можно пользоваться: «Трактат о великой чистоте, ведении и привлечении и возвращении жизни», «Методы ведения и привлечения и возвращения жизни»



оказывается, помогают телу мгновенно прореагировать в сложной ситуации. Китайцы говорят: «Медленное рождает быстрое».

На начальном этапе, пока не освоите движений, дыхание должно быть свободным. И всегда, когда не знаете, как дышать, делайте это произвольно, ни в коем случае не напрягаясь. Выдох чуть длиннее вдоха. На вдохе диафрагма должна опускаться вниз, а стенка живота выпячиваться, на выдохе они возвращаются назад. Хорошо следить мысленно за вдыхаемым воздухом, провожая его глубоко вниз, полностью промывая легкие.

1. Работа стопой. Поднять колено, чтобы бедро приняло горизонтальное положение, а голень свободно свисала. Положить на бедро свободно руку, пальцы на колене или около него (когда поднята левая нога — левую, когда правая — правую). Опорная нога чуть согнута в колене. Голову держим прямо, взгляд направлен вдаль. Будем сгибать и разгибать ступню поднятой ноги: со вдохом сгибать, с выдохом разгибать. Дышать старайтесь медленно, спокойно, не напрягаясь, беззвучно. Движения стопы плавные, без нажима в конце и без махов. Мышцы не только не напрягаются, но даже будто вообще не работают: тянущие мышцы чуть тянут, толкающие — чуть подталкивают, а движение идет как бы между ними. Не доводя до напряжения в конце путц обращаются вспять. Мы скорее обозначаем движение, чем движемся. У мастеров высокого класса амплитуда движений очень мала.

Мысленно следим, как подошва ведет стопу вверх и вниз вокруг шарнира — щиколотки. Как вариант можно представить, что ведет не подошва, а кончики пальцев ног, тогда пальцы будут слегка сгибаться. Сосредоточение на кончиках пальцев очень полезно — так считает китайская народная медицина (рис. 81).

С удовольствием поработав с одной стопой, плавно, не спеша опустите ногу, пока она не устала, и проделайте то же другой ногой. Не спеша смените ноги и делайте вращательные движения стопой: сначала покрутите внутрь, потом

наружу. Правила те же: плавно, без рывков, не старайтесь делать большие круги — это вызовет напряжение. Вверх — вдох, вниз — выдох, как можно более естественно. Не забудьте про другую ногу. В круговых движениях следите, как кончики пальцев рисуют круги. Если стоять на одной ноге тяжело, можно за что-нибудь придерживаться рукой.

2. Работа коленом. Поднять колено, как в предыдущем упражнении и качать голенью вперед-назад, затем крутить внутрь и наружу — точно так же, как стопу. Не махать ногой: при высоком темпе ничего не успеешь почувствовать, не сумеешь сосредоточиться. Стопа ведет голень вокруг шарнира — колена, которое остается неподвижным. Вперед — вдох, назад — выдох. Опорная нога чуть согнута в колене, только она и напряжена, да



Рис. 82. Работа пальцами рук

учителя Нина», «Методы ведения и привлечения Пэн Цзу», «Методы ведения и привлечения Ван Цзяцяо», «Методы зародышевого дыхания», «Методы сокровенного зеркала и ведения и привлечения», «Секретные методы учителя Хуань Чжэня по приему внутрь изначальной *ци*». Наиболее прославилась книга Чжан Цзыяна о даосской технике работы с *внутренней киноварью (нэйдань)* под названием «Главы о прозрении истины». В Сунскую династию некоторые литераторы — такие как Оуян Сю, Су Дунпо, Лу Ю — тоже изучали и описывали статические упражнения, а также *ведение и привлечение*. Оуян Сю называл себя Лишенный Отшельничества (У Сянь-цзы). В своей книге «Введение к сокращенному прямому пути в желтый двор» он писал: «В последующее время жаждущие жизни ученики домогающиеся техники взращивания жизни не будут иметь ничего недостижимого, вплоть до питания травами и деревьями и тонким светом солнца и луны. А есть и такие, что говорят об этом как о недостаточности внешней опоры и наоборот, обращаются к внутреннему, поэтому занимаются дыханием, отказываются от желаний, тренируют воспроизводящую и жизненную энергии (*цзин* и *ци*), трудятся над выплевыванием и набирием (*туна*), абсолютно сосредоточиваются на внутреннем, чтобы взрастить собственную духовную энергию (*шэнь*). Хотя эта техника основывается на стремлении к жизни (к бессмертию), к ее достижению, она также позволяет поправить форму и избавиться от болезней». Здесь он выступает против такого стремления к бессмертию, при котором обращаются к отшельничеству, но в то же время положительно оценивает возможность профилактики и лечения болезней, прилагая усилия к сосредоточению на *внутреннем*. Су Дунпо собрал свидетельства некоторых мастеров прошлого, присоединил к нему собственный опыт и оставил записки о практике *взращивания жизни* некоторые из них приведены в книгах «Лес мыслей Дунпо» и «Записки о прудах-соперниках», а некоторые были позже собраны в книге «Способы Су по погружению в прекрасное». Он, например, писал: «Смотрел на кончик носа, сам дышал, считая выходы и входы, непрестанно как бы накапливая, используя это без усердствования. Считал, дойдя до сотен, — сердце впадает в спокойствие, тело становится бесчувственным, таким, как пустота, нет возбуждений, невозможно управление, естественная неподвижность. Считаю. Дойдя до счета тысяч, как будто не могу считать, поэтому имею одно подобие, имя этому — следование: вместе с дыханием полностью выходишь, снова со всем входишь, следуешь этому без остановки. На одном дыхании сам останавливаешься, не выходишь и не входишь. Пожалуй, чувствуешь дыхание, из волосяного отверстия рассеиваешься на 84 тысячи облаков, паров и туманов, нет начала, прекратился приход, все болезни сами уходят». Это пример практик при которой от счета дыханий переходят к *следованию* за дыханием и выдохами распространяются на тело. Кроме того, в своем письме к Чжан Аньдао он рассказывает о секрете *взращивания жизни* — тоже методе тренировок, сочетающем динамические и статические упражнения, очень конкретно, приводя ценные данные. Во времена Южных Сунов поэт-патриот Лу Ю тоже практиковал древний *цигун*, что отражено в его стихах. Например, в стихотворении «Стансы о приближении хороших вещей» сказано: «Сердце — как вода в пучине: спокойно, нет ветерка, сидишь и считаешь тысячу дыханий. В середине ночи вдруг испугает странная вещь: смотришь — кит на волнах, солнце встает». В стихотворении «Воспевание снов» сказано: «Сон приятен и длинен, хозяин с гостем забывают друг о

еще чуть-чуть — мышцы, движущие голень. Все остальные мышцы расслаблены, следите за этим!

3. Работа тазобедренным суставом. Руки свободно опущены по сторонам туловища. Вращаем бедро в тазобедренном суставе, сначала внутрь, затем наружу. Голень свисает свободно. Колено ведет, рисуя круг. Затем плавно опускаем ногу и начинаем рисовать круги коленом другой ноги. Туловище все время вертикально, почти никуда не наклоняется. Закончив, опустите плавно ногу, чуть передохните и расслабившись, переходите к следующему упражнению.

4. Вращение туловища. Поясом или талией делаете круг в горизонтальной плоскости вращая среднюю часть туловища. Тело рисует веретенообразную фигуру (тор), ступни (на ширине плеч) и голова неподжны. Назад — вдох, вперед — выдох (общее правило).

5. Работа пальцами рук. Плавно поднимите руки вперед ладонями вниз до горизонтального положения (локти остаются чуть согнутыми). Если так держать руки тяжело, согните в локтях побольше, приблизив кисти к туловищу. Локти при этом свободно свисают. Кончиками четырех пальцев (без большого) рисуем окружности: вверх-вперед-вниз-назад. Вверх — вдох, вниз — выдох. Внимание сосредоточено на кончиках пальцев; старайтесь действовать плавно, без рывков и дрожания пальцев. Покрутив четырьмя пальцами вперед и назад, поработайте также отдельно с большими пальцами. Для активного отдыха можно плавно опускать (не бросать) руки затем так же плавно их поднимать (рис. 82).

6. Работа кистями рук. Вытягиваем руки вперед и двигаем кистями вверх (вдох) и вниз (выдох) равномерно, не задерживаясь на конечных точках, нигде не напрягаясь. Пальцы естественно полусогнуты и расслаблены, ноги чуть согнуты в коленях.

7. Работа «с шаром». Это характерное упражнение с круговыми движениями и сложной координацией: круг, овал, спираль — основные траектории движений в комплексах, до которых мы дойдем еще не скоро. Расставьте ноги шире плеч (если ступни поставить ближе друг к другу, то работа будет более интенсивной). Руки отнесите вправо от себя, они как бы держат шар диаметром с полметра: левая рука сверху, правая под ней. «Шар» «имеет вес», поэтому центр тяжести тела почти совсем перемещается на правую ногу. Переворачиваем «шар», так что правая рука оказывается сверху, а левая снизу, и несем его перед собой влево, скручивая позвоночник. Тяжесть тела при этом постепенно переходит на левую ногу. Затем снова переворачиваем «шар» (левая рука оказывается сверху) и несем его вправо. При переворачивании — вдох, при переносе — выдох. Внимание сосредоточено на «шаре», мы его «чувствуем» ладонями.

8. Вращение плечами. Плечи рисуют круги вперед и назад. Вверх — вдох, вниз — выдох.

9. Работа головы. Сначала наклоняем голову во все четыре стороны: вперед, назад, влево, вправо.

друге. Следует побудить гостя отправиться спать к хозяину, одна подушка, за-  
падное окно, полувечер, солнце». Все это о состояниях, возникающих при вхождении в *глубокий покой*. Чтобы усилить эффект, он специально избегал проводить практику в комнате для занятий, как об этом сказано в стихотворении «Летний день»: «Снова избегаю пустого зала, боль сметаю прочь, пусто в конце дня, отослал слуг и рабов, в этот момент, возможно, только подойдешь к комнате, не нужна и кровать — ни одной вещи нет». Значительный эффект, возникший после практик описан в «Старых воспоминаниях о переезде театра»: «Уже приблизился девятый возраст, а тело выздоровело, хорошо вижу тьму свитков, глаза превосходные, ясные». Некоторые сунские неоконфуцианцы, например Чэн И и Чжу Си важным делом считали *тихое сидение*. Чэн И предпочитал *тихое сидение*, однако использовал своеобразный иероглиф для слова «тихий», так как опасался, что способ примут за буддийский, тогда как, по его мнению, буддисты «только говорят о спокойствии фактически же входят в Шакьямуни [а не в покой]», поэтому в выражении «*цзинцзо*» (*тихое сидение*) предлагается использовать другой иероглиф с тем же звучанием, *цзин*. Фактически же предложенный иероглиф *цзин* — спокойствие — имеет тот же смысл, что *цзин* в выражении «*цзинцзо*». В «Записках о чтении книг» Би Сюаня, жившего во время династии Мин (1368-1644 гг.) утверждается: «Собирать тело и сердце — значит находиться в спокойствии». Чжу Си предлагал следующий распорядок: «Полдня — тихое сидение, полдня — чтение книг». Он изменил наименование книги «Даос с Кунтунских гор Цзоу Синь», прокомментировал «Триединство Чжоуских перемен». В книге «Документы об ученых [династий] Сун и Юань» приведены данные, что Чжу Си написал стихотворение «Наставление о регулировании дыхания», где сказано: «Даю наставление о регулировании дыхания, это также один из способов взращивания сердца. Ведь у тех, у кого сердце не стабильно, при носовом дыхании медленный выдох *ци* (*сюи*) всегда длинный, вдох *ци* постоянно короткий, поэтому необходима регуляция. Если счет дыханий остановить на равномерном, то сердце тоже постепенно стабилизируется. Как говорят, ожидают его волю, не насилуя его *ци*. Наставление гласит, кончик носа имеет белизну, я внимательно смотрю на нее в любое время и в любом месте, сливаюсь, соединяюсь. Предел спокойствия и медленный выдох (*сюи*), как весенняя рыбка в озерке, движения прекратились и вдыхаю, как сто насекомых, впадающих в зимнюю спячку, жизненная энергия Вселенной открывается и закрывается, наслаждению нет предела». «Восемь кусков парчи» («*Ба дуань цзин*») — произведение, написанное Передающим Безымянным (Цзяо Умином) во время династии Сун, посвящено сравнительно раннему комплексу динамических упражнений. К этому периоду относятся и другие книги посвященные *взрачиванию жизни*. Наиболее известна «Книга пестования старых и ухода за близкими» Чэн Чжэ жившего в Сунское время. Во время следующей династии Юань (монгольской) Цзоу Сюань продолжил и дополнил ее, написав «Новую книгу о долголетии близких и пестовании старых». Ван Чжунъян при монголах написал книгу «О главном при взращивании жизни — великом спокойствии и стабильности». Особую ценность представляет конкретное описание *шести целительных звуков*. Эту методику он взял из книги своего дяди Цзоу Поаня «Сборник гаданий на пламени», где говорится о «тайне *ци* из шести звуков, с самого верха, на яшмовой осе».

Наклоняем на выдохе, выпрямляем на вдохе. Не делайте резких движений, опускайте и поднимайте голову плавно. Добавьте повороты влево-вправо, но не переусердствуйте, действуйте мягко, расслабив мышцы,— чем полнее расслабление, тем дальше повернется голова. Расслабляться хорошо с выдохом, поэтому, когда голова посередине делаем вдох, наклоняется или поворачивается (или даже сдвигается) — выдох. Последнее упражнение — катание головы: она свободно и равномерно прокатывается по кругу. Назад — вдох, вперед — выдох. Внимание сосредоточено на всей голове: она совершает различные движения и тянет за собой шею, как собака поводок.

10. Скручивание позвоночника. Ноги на ширине плеч. Руки висят несколько отстранение от туловища, как бы на воздушных подушках подмышкамц и при вращении корпуса идут вслед за плечами. Поворачивая плеч скручиваем туловище влево и вправо, при этом оно остается вертикальным, центр тяжести сохраняется между стопами. Поворот — выдох, возвращение — вдох. В качестве варианта при повороте вправо смещайте правую сторону, вращая ее на пятке; возвращая туловище, возвращайте и стопу. Повторите все движения влево. Колени все время остаются чуть согнутыми. Ступни в исходном положении параллельны.

11. Поглаживание «шара» изнутри. Принимаем позу *левой лунообразный шаг*. Для этого левую ногу выдвигаем, носок смотрит на север (вперед), а правая остается сзади (между ними примерно полторы ступни), отодвинута вправо на длину ступни и развернута вправо примерно на 45°. «Передняя» (левая) нога согнута, образуя «лук», но колено не должно выходить за кончики пальцев. «Задняя» (правая) нога выпрямлена, но не до конца. Стойка должна быть удобной и устойчивой. Правую руку (локоть слегка согнут) вытягиваем вперед, ладонь смотрит вперед. Этой рукой делаем круг: вниз, назад, вверх, вперед, как бы поглаживая ладонью «шар» изнутри. Взгляд следует за ладонью, внимание сосредоточено на поглаживании. Вместе с движением руки перемещается и туловище — переносим тяжесть то на левую ногу, то на правую, при этом сгибается то одна, то другая соответственно. Вес тела всегда на согнутой ноге. Левая рука висит свободно. При движении туловища не должно быть «плаванья», держите его на одном уровне и не наклоняйте ни в какую сторону. Не забудьте сделать правый лунообразный шаг и погладить «шар» левой рукой.

12. Скручивание в лукообразном шаге. Примите позу *левой лукообразный шаг* (см. упр. 11). Перенесите тяжесть тела на «заднюю» (правую) ногу, сохраняя туловище вертикальным, при этом правая нога согнется, а

левая выпрямится (не до конца). Затем вернитесь в первоначальное положение, перенеся тяжесть на «переднюю», левую сгибаемую ногу и выпрямляя правую. Покачавшись так немного, подключите дыхание: назад — вдох, вперед — выдох. Освоив это, переходите к скручиванию: при движении вперед туловище поворачивается влево (плечи ведут), при движении назад — вправо. Затем меняем направление скручивания: туловище идет вперед — поворачиваемся вправо, назад — влево. Дыхание остается таким же: вперед — выдох, назад — вдох. Естественно, необходима симметрия: что проделали с одной ногой, нужно повторить и с другой.

13. Стояние столбом — завершающее упражнение. Эту статическую позу китайская медицина считает очень полезной, стоять в ней рекомендуют от нескольких минут (для начинающих) до получаса. Ставим ступни параллельно на ширине плеч (людям физически сильным можно шире плеч, тогда колени слегка заворачивают внутрь). Туловище, сохраняя вертикальное положение, немного опускаем вниз (по тому же принципу: слабые не заводят колени за пальцы ног, у сильных бедра могут быть почти параллельны земле). Положение должно быть устойчивым и удобным. Медленно поднимаем руки ладонями вниз (кисти висят) до уровня груди или пупка (есть два варианта), поворачиваем ладони друг к другу и придаем рукам округлость, как бы обнимая дерево. Подмышками — воздушные мешки: плечо не должно прилегать к туловищу. Плечи опущены, локти висят. Пальцы рук кончиками обращены друг к другу, расстояние между ними составляет примерно 10 см. Голова «подвешена», взгляд направлен вперед, в бесконечность: сосредоточивать его ни на чем не нужно. Грудь чуть втянута, а спина слегка согнута, крестец немного подан вперед. Мысленно представляем над собой голубое небо, под собой — землю-кормилицу, себя между ними в гармонии с небом и землей, со всей природой (рис. 83). При малейшем дискомфорте выходите из позы. Составьте ноги вместе, сложите руки под пупком (подушечка большого пальца — на пупке). У мужчин правая рука располагается сверху, у женщин — левая. Потом опустите руки и не спеша переходите к насущным делам, включайтесь в привычный ритм жизни.



Рис. 83. Стояние столбом

# ГЛАВА VIII ВОСЕМНАДЦАТЬ ФОРМ ТАЙЦЗИЦИГУН

КОМПЛЕКС составлен на основе некоторых методов *таузи-уюань* в сочетании с регулированием дыхания по цигун. К особенностям комплекса относятся простота движений, легкость освоения. Это прекрасная профилактика, хорошее средство при лечении хронических заболеваний. Данный комплекс пользуется широкой популярностью в Китае. Приведенное ниже описание взято из книги Линь Хоушэна «Сто вопросов о цигун». Указание «продолжаем предыдущее движение» говорит о слитности всего комплекса, об отсутствии пауз между отдельными упражнениями.

## 1. Исходная поза и регулирование дыхания

Встать естественно, ступни поставить параллельно, либо чуть повернув носками внутрь, на ширине плеч или немного шире, корпус выпрямить, взгляд направить вперед, вобрать грудь и растянуть спину [т. е. грудь не выпячивать, плечи свободно опустить чуть вперед]; руки свисают свободно.

Медленно поднять руки вперед так, чтобы кисти оказались чуть выше плеч ладонями вниз. Движение сопровождается вдохом. Удерживая корпус в вертикальном положении немного присесть (колени сгибают примерно под углом  $150^\circ$ , следя за тем, чтобы они не выступали за носки ступней), кистями слегка надавить вниз по вертикали до уровня пупка (ладони направлены вниз). Движение сопровождается выдохом (рис. 84).

Особенности. Корпус сохраняет вертикальное положение; плечи опущены, локти свисают, пальцы рук естественно чуть согнуты; центр тяжести проецируется между ступней; тазовая часть как бы в положении сидя, ее нельзя выпячивать назад [наоборот, ее чуть подают вперед, выпрямляя обычно отгибающийся назад позвоночник], руки опускают вниз в сочетании с приседанием. Выполнять шесть раз (считая за один раз вдох и выдох). Счет при этом ведут до двенадцати: отсчитывают каждый вдох и выдох. Заканчивая упражнение, кисти опускают по бокам тела.



Рис. 84. Исходная поза и регулирование дыхания

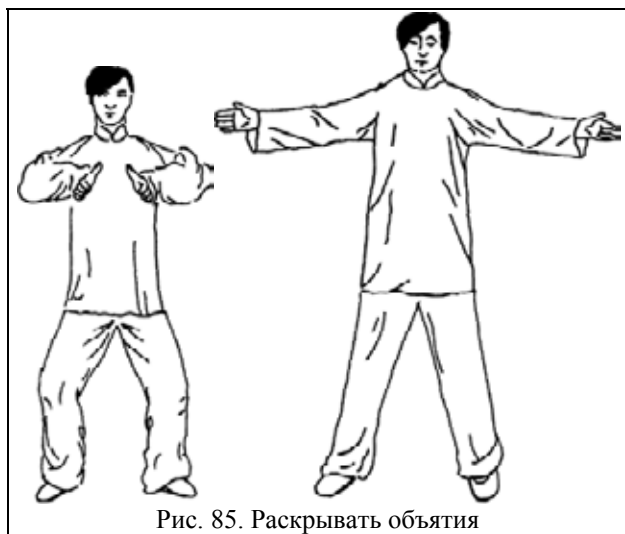


Рис. 85. Раскрывать объятия

## 2. Раскрывать объятия

Продолжаем предыдущее движение.

Опущенные кисти поднять параллельно земле вперед, до уровня груди; ноги при этом плавно выпрямить в коленях, ладонц направленные вниз, повернуть друг к другу и развести в обе стороны до конца, тем самым расширяя грудную клетку. Движение сопровождается вдохом.

Разведенные кисти по горизонтали свести вперед, соединяя перед грудью, повернуть ладонями вниз ц как бы

надавливая ими вниз, согнуть колени. Движение сопровождается выдохом (рис. 85).

Особенности. Когда выпрямленные руки поднимают до уровня груди постепенно плавно привстают, а когда надавливают ладонями вниз, так же плавно приседают. Движения выполняются согласованно с дыханием, вдох и выдох должны быть непрерывными. Повторить шесть раз.

### 3. Красочная радуга

Продолжаем предыдущее движение.

Кисти надавливавшие вниз, поднять до уровня груди выпрямляя при этом ноги в коленях; затем кисти идут дальше, поднимаются над головой, руки выпрямляются, центры ладоней обращаются вперед. Движение сопровождается вдохом.

Центр тяжести перенести на правую ногу, немного сгибая ее, и всей стопой коснуться земли а левую ногу выпрямить, при этом пятку отрывают, касаясь земли носком; левую кисть вытянуть влево, опуская руку до уровня плеч (ладонью вверх, а правую руку согнуть в локте, придавая ей форму полуокружности и поднимая кисть к макушке ладонью вниз); корпус при этом сдвигается вправо. Продолжить вдох. Центр тяжести перенести на левую ногу, немного сгибая ее, и всей стопой коснуться земли а правую ногу выпрямить, при этом пятку отрывают, касаясь земли носком; правую кисть вытянуть вправо, опуская руку до горизонтали (центр ладони направлен вверх), левую же руку согнуть в локте, образуя полуокружность и поднимая кисть к макушке (ладонь направлена вниз); корпус при этом сдвигается влево. Движение сопровождается выдохом (рис. 86).

Особенности. Движения рук и корпуса должны быть согласованы с дыханием и выполняться очень мягко. Повторить шесть раз.

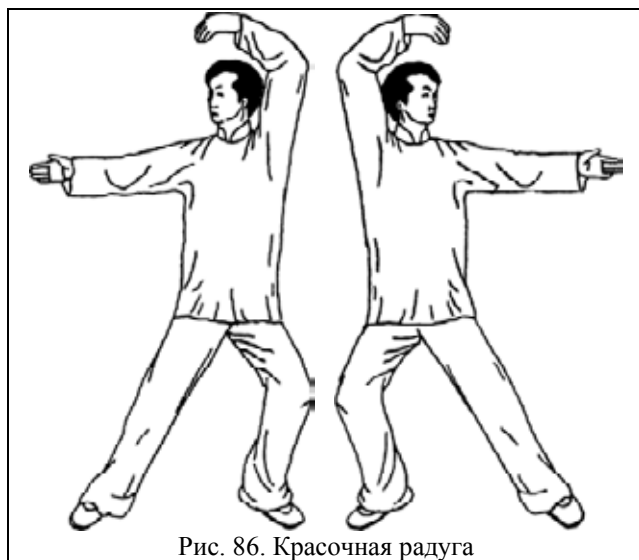


Рис. 86. Красочная радуга

### 4. Вращение рук, разделение облаков

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести проекцию центра тяжести в точку посередине между ступней. Центр левой ладони обратить вверх, правую руку поднять, руки скрестить над макушкой (ладони направлены вверх). Движение сопровождается вдохом.

Перевернуть кисти ладонями вниз, руки через стороны опустить вниз и скрестить перед нижней частью живота (правая ладонь сверху); при этом чуть присесть. Движение сопровождается выдохом.

Через стороны поднять руки вверх ладонями наружу и скрестить над головой; при этом ноги в коленях выпрямляют. Движение сопровождается вдохом (рис. 87).

Особенности. Осями вращения рук служат плечевые суставы, кисти изнутри наружу описывают два больших полукруга. Когда кисти находятся над макушкой, можно приподнять голову и выпятить грудь, способствуя вдоху. [Когда добиваются максимального расслабления тела, то руки в локтях и ноги в коленях никогда не выпрямляют до конца]. Выполнить шесть раз.

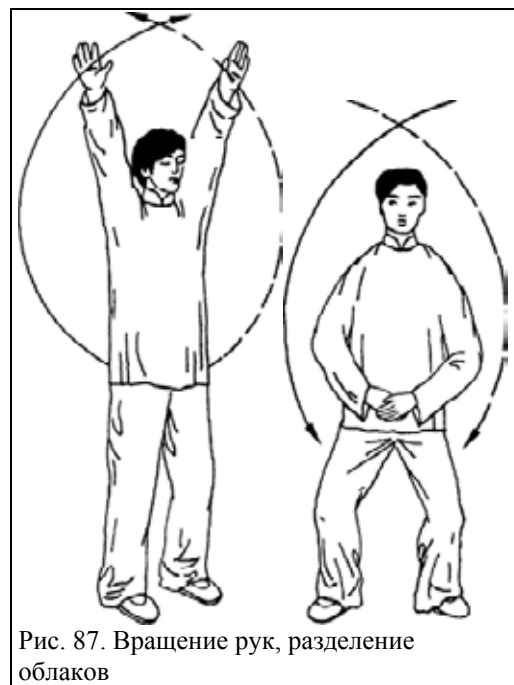


Рис. 87. Вращение рук, разделение облаков

### 5. Постоянный шаг, развертывание свитка руки

Продолжаем предыдущее движение.

Ноги все так же на ширине плеч, а кисти скрещены перед нижней частью живота ладонями внутрь. Левую руку вытянуть вперед ладонью вверх; правая кисть, также повернутая ладонью вверх, проходит вправо мимо нижней части живота и поясницы, заводится назад, опускается вниз, затем поднимается вверх, описывая ровную дугу. При этом корпус поворачивают вправо. Взгляд направлен на правую ладонь. Движение делается со вдохом (рис. 88).

Затем правую руку согнуть в локте; предплечье идет вверх, ладонь обращается вперед, мимо уха кисть проходит с толчком вперед. Взгляд сопровождает ладонь. Движение осуществляется с выдохом.

Вытянутую вперед левую руку подобрать к груди; при этом кисть движется по горизонтали и по пути потирает основание большого пальца правой руки которое называют «рыбкой». Левая кисть продолжает движение назад, описывает дугу вниз, назад и вверх, корпус поворачивается влево. Взгляд устремлен на левую ладонь. Движение сопровождают вдохом.



Далее левую руку согнуть в локте, ладонь обращается вперед, мимо уха ладонь проходит с толчком вперед. Движение сопровождается выдохом. Затем кисть правой руки отодвинуть по горизонтали к груди по пути потирая *рыбку* левой ладони. Таким образом, левое и правое движения сменяют друг друга.

Особенности. Скрещивание перед грудью — крайнее положение кистей. Во время оттягивания назад делают вдох, при толчке ладонью — выдох. Кисти дошедшие «до упора», одновременно поворачивают ладонями вверх. [В других комплексах данное движение называют «отбиваться от обезьяны». Упомянутая здесь и выше нижняя часть живота и есть *поле тилюц* или *поле киновари*.]

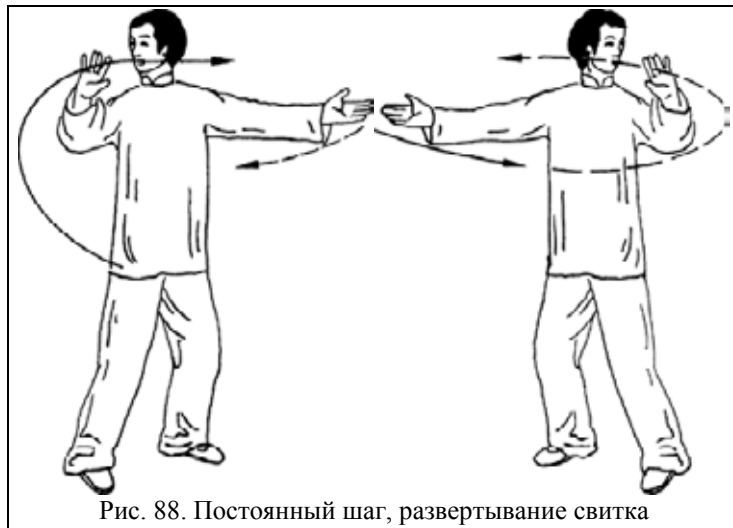


Рис. 88. Постоянный шаг, разворачивание свитка



Рис. 89. Посреди озера плыть на лодке

## 6. Посреди озера плыть на лодке

Продолжаем предыдущее движение.

В тот момент, когда левая ладонь совершает толчок перед грудью и ее *рыбку* потирает правая ладонь, руки с ладонями направленными вперед, выпрямить и поднять вверх перед собой. Движение сопровождается вдохом.

Корпус согнуть вперед, руки не сгибая, опустить вниз и отвести по дуге назад. Движение сопровождается выдохом. Когда кисти отведены назад до предела, выпрямить корпус, прямые руки с ладонями направленными вперед, поднять по дуге вперед и вверх над головой. Движение сопровождается вдохом (рис. 89). Особенности. Следите за тем, чтобы сгибание тела в пояснице сопровождалось выдохом, а разгибание — вдохом. Выполнить шесть раз.

## 7. Тянуть шар перед плечами



Рис. 90. Тянуть шар перед плечами

Продолжаем предыдущее движение.

Выпрямляясь в пояснице, руки из-за спины одновременно опустить вниз. Левая рука остается неподвижной, а правая продолжает движение к левому плечу; ладонь направлена по линии движения вверх и немного влево. Когда кисть окажется против левого плеча, выполнить движение, как бы тянущее шар. При этом центр тяжести переносят на левую стопу, носком правой стопы упираются в землю, пятку можно приподнять. Подтягивая «шар», делают вдох. Затем кисть правой руки перевернуть ладонью в обратную сторону (вниз и немного вправо) и с выдохом опустить руку.

Перенести центр тяжести на правую стопу, упираясь в пол носком и приподняв пятку. В это время кисть левой руки движется к положению перед правым плечом, и когда она дойдет до этого положения, выполнить движение, как бы подтягивающее шар. Движение сопровождается вдохом. Затем кисть левой руки одновременно с выдохом возвратит вниз, к левому боку (рис. 90).

Особенности. Когда *тянут шар*, взгляд направлен на воображаемый шар. Находящийся со стороны «тянущей» руки носок стопы может при этом с усилием отталкиваться от земли. «Подтягивание шара», отталкивание от земли и вдох должны быть согласованы. Выполнить шесть раз.

## 8. Поворачивая тело, наблюдать луну

Продолжаем предыдущее движение.

Стопы стоят естественно, руки опущены по сторонам тела. Выпрямленные руки поднять влево, назад и вверх; при этом корпус поворачивают влево, выполняют движения головой влево, назад и вверх. Движение сопровождается вдохом. Затем вернуться к исходной позиции — к естественной стойке, сделав выдох. То же движение выполнить вправо (рис. 91).



Рис. 91. Поворачивая тело, наблюдать луну

Особенности. Движение рук, скручивание поясницы и поворот головы должны быть согласованы и выполняться «до упора». Пятку от пола не приподнимать. Выполнить шесть раз.

## 9. Скручивание поясницы и толчок ладонью

Продолжаем предыдущее движение.

Сжать кисти в кулаки и поместить их по бокам на уровне поясницы ладонями вверх, а участком между большим и указательным пальцами (его называют «*лапшой тигра*» — *хукоу*) наружу. Локоть левой руки оттянуть назад, поворачивая при этом корпус влево. Разжать правый кулак и раскрытую ладонь с *внутренней* силой (не резко и без излишнего напряжения) выдвинуть вперед. Движение сопровождается вдохом. Затем с выдохом вернуться в первоначальную позицию. Выполнить аналогичный толчок левой ладонью (рис. 92).

Особенности. Толчок ладонью выполняют с выпрямленным запястьем и направленными вверх пальцами. Одна рука выполняет толкающее движение ладонью, другая оттягивается назад — как бы две силы действуют в противоположных направлениях. Выполнить шесть раз. [Обычно в аналогичных упражнениях толчок делают с выдохом.]

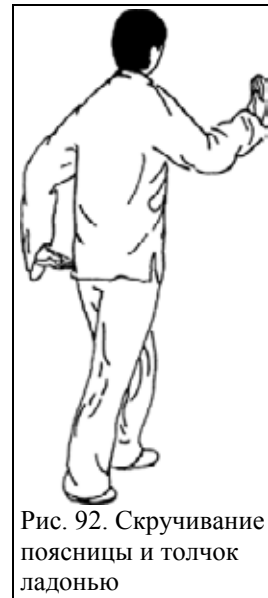


Рис. 92. Скручивание поясницы и толчок ладонью

## 10. Кисти — облака

Продолжаем предыдущее движение.

Кисть левой руки повернуть ладонью внутрь на уровне глаз; кисть правой руки ладонью влево направить вперед, держа на уровне пупка; при этом корпус поворачивают влево, руки движутся вместе с корпусом. Движение сопровождается вдохом. Повернувшись до предела, поднять правую руку до уровня глаз, обратив ладонью внутрь, а левую опустить до уровня пупка (ладонь обращена вправо); при этом корпус поворачивают вправо, руки движутся вместе с корпусом. Движение сопровождается выдохом (рис. 93).

Особенности. Необходимо следить, чтобы движения рук были мягкими. Взгляд непрерывно следует за верхней ладонью. Выполнить шесть раз.



Рис. 93. Кисти — облака

## 11. Вычерпывание моря, наблюдение за небом

Продолжаем предыдущее движение.

Выдвинуть левую ногу вперед на полшага [при этом правая нога находится не позади левой, а несколько правее] — вдох. Наклонить корпус вперед, руки скрестить перед коленями — выдох. Одновременно с выпрямлением и отклонением назад корпуса поднять скрещенные руки над головой, выпрямить их и развести выполняя движение *наблюдение за небом*; ладони обращены друг к другу. Движение сопровождается вдохом (рис. 94).

Особенности. Наклоняясь и скрещивая руки перед коленями делают выдох, отклоняясь назад и разводя руки — вдох. При выполнении наблюдения за небом руки разводят настолько широко, насколько возможно. Выполнить шесть раз.



Рис. 94. Вычерпывание моря, наблюдение за небом

выдвинутой вперед (левой) ноги упираются в землю, пальцы стопы приподнимают. Движение сопровождается вдохом.

Перенести тяжесть тела на выдвинутую вперед (левую) ногу, всей подошвой стопы упереться в землю; корпус при этом смещается вперед; пальцы правой стопы касаются земли а пятка приподнята; руки выполняют толчок, ладони останавливаются на высоте глаз. Движение сопровождается выдохом. Вернуться в начальную позицию, сделав вдох (рис. 95).

## 12. Толкание волн

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести вес тела на отставленную назад (правую) ногу; руки до этого поднятые вверх, опустить вперед до горизонтали затем согнуть в локтях и подтянуть кисти к груди (ладони обращены вперед); пяткой

Особенности. Подбирая руки назад, тяжесть тела переносят на отставленную назад ногу и делают вдох. Выполняя толчок, тяжесть тела смещают вперед и делают выдох. Это колебательное движение напоминает морские волны. Выполнить шесть раз. [Корпус не должен «плавать», высота его при смещениях остается постоянной. В этом, предыдущем и следующем упражнениях Линь Хоушэн почему-то не отметил *правый лукообразный шаг*, обычно упоминающийся при их описании.]

### 13. Летящий голубь раскрывает крылья

Продолжаем предыдущее движение.

Ладонц выполняющие толчок, повернуть друг к другу, перенести тяжесть тела на стопу отставленной назад (правой) ногц пятку левой ноги приподнять, руки по горизонтали развести в стороны «до упора» — вдох. Перенести тяжесть тела на стопу левой ногц пятку правой ноги приподнять, разведенные руки возвратит в исходную позицию перед грудью — выдох (рис. 96).

Особенности. Когда корпус отодвигается назад, руки расходятся в движениц напоминающем взмах крыльев. Выполнить шесть раз.

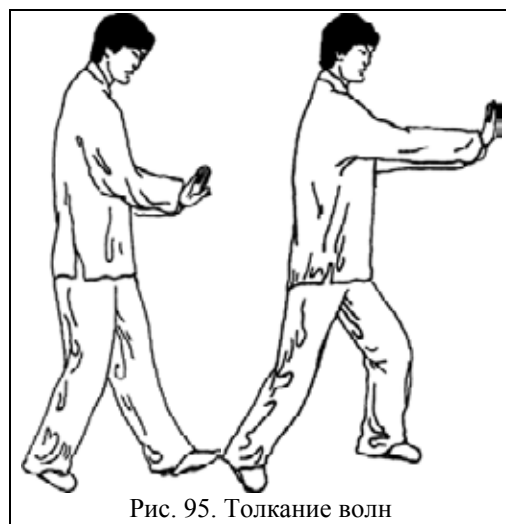


Рис. 95. Толкание волн

### 14. Выпрямление руки, удар кулаком

Продолжаем предыдущее движение.

Ноги на ширине плеч, кисти рук сжать в кулаки и поместить сбоку у поясницы ладонями вверх. Правой рукой с вдохом сделать выпад и возвратит с выдохом в первоначальное положение. То же выполнить левой рукой (рис. 97).

Особенности. При смене позиций выдыхают воздух тоньше и дольше. Выпады кулаками сопровождают короткими импульсами ускорения движения. Взгляд направлен на движущийся кулак. Выполнить шесть раз. [Линь Хоушэн нарушает общий принцип дыхания: толчок кулаком должен сопровождаться выдохом, а «подбирание» кулака — вдохом. Напоминаем также, что для лучшей релаксации руки в локте выпрямляют не до конца: важнее мысленное представление толчка, чем физическое напряжение.]



Рис. 96. Летящий голубь раскрывает крылья

### 15. Парящий орел.

Продолжаем предыдущее движение.

Развести руки в стороны ладонями вниз (в подражание парящему орлу) — вдох. Глубоко присесть (как можно ниже), сохраняя руки в разведенном положении — выдох. Встать — вдох (рис. 98).

Особенности. Лучезапястные суставы должны быть мягкими. Приседая и вставая, руками выполняют надавливающее движение. Выполнить шесть раз. [Следует постоянно сохранять вертикальное положение корпуса.]

### 16. Летящее колесо вертится по кругу.

Продолжаем предыдущее движение.

Встать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота. Руки вытянуть вперед и выполнять ими вращательные движения влево, вверх и далее — вместе с корпусом, изгибающимся в пояснице. Когда руки слева поднимаются к макушке, сделать вдох, а когда они перемещаются вправо и вниз — выдох. Выполнить три раза. Повторить в противоположную сторону (рис. 99).

Особенности. Когда руки описывают кругц корпус, изгибающийся в пояснице, делает аналогичные движения. Движения рук, корпуса и дыхание согласовывают. [Кисти перед нижней частью живота, то есть перед *полем пилуоц* помещают так, чтобы верхний край кистей находился на уровне пупка.]

### 17. Топающий шаг, хлопанье мяча

Продолжаем предыдущее движение.

Поднять левую ногу и одновременно правую кисть к правому плечу. Опустить ногу и руку; движение руки при этом напоминает удар по мячу, который отскакивает от земли. Движение сопровождается вдохом. Сменив руку и

ногу, повторить движение — выдох (рис. 100).

*Особенности.* Поднятие руки хлопанье по мячу, топанье ногой и дыхание должны быть согласованы. Движения должны быть очень легкими расслабленными и вызывать приятные ощущения. Выполнить шесть раз, считая оба движения с вдохом и выдохом за один раз.



Рис. 97. Выпрямление руки удар кулаком



Рис. 98. Парящий орел

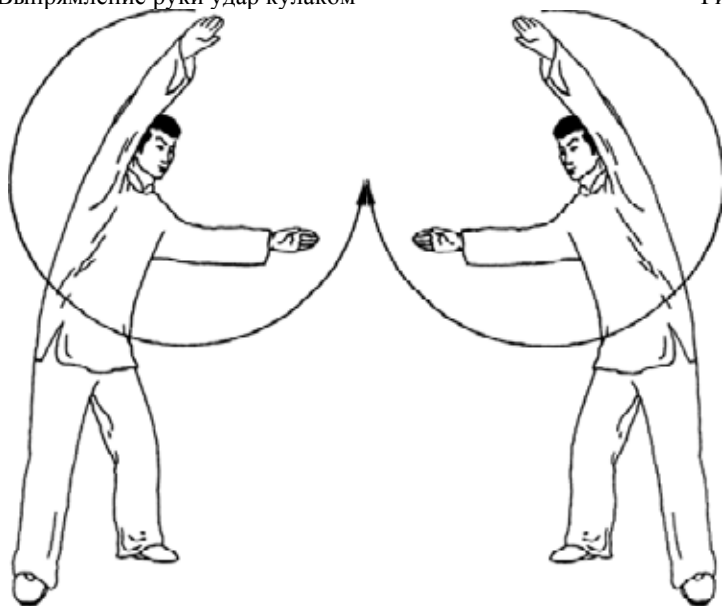


Рис. 99. Летящее колесо вертится по кругу



Рис. 100. Топаящий шаг, хлопанье мяча



Рис. 101. Надавливание ладонями успокоение жизненной энергии ци

## 18. Надавливание ладонями успокоение жизненной энергии ци

Продолжаем предыдущее движение.

Встать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота. Кисти с пальцами направленными друг к другу, и ладонями обращенными вверх, поднять до уровня глаз — вдох. Перевернуть кисти ладонями вниз и опустить перед нижней частью живота — выдох (рис. 101).

*Особенности.* Движения выполняются медленно. Выполнить шесть раз.

# ГЛАВА IX КОМПЛЕКС «ДИКИЙ ГУСЬ»

**ОВЛАДЕНИЕ КОМПЛЕКСОМ** «Дикий гусь» предполагает уровень высшего мастерства в куньлуньской даосской школе. Исполняющий подражает движениям этой птицы вместе с *ведением и привлечением (даоинь)*. Движения характеризуются сочетанием жесткости и мягкости динамики и статик легкости и красоты. Особенность данной техники состоит в том, что появляющаяся энергия у *и* ощущается интенсивно, в результате чего может быть достигнут значительный лечебный эффект.

Для выполнения комплекса (64 формы) требуются 5—10 минут. Комплекс упражнений особенно хорош для людей, занятых умственным трудом, среднего и старшего возраста, и хотя движений довольно много, овладеть ими нетрудно. Комплекс можно выполнять как целиком, так и практикуя отдельные движения. Он позволяет прочистить энергетические каналы и активизировать кровообращение, а также непрерывно черпать из окружающей природы благотворную чистую *ци*, одновременно удаляя из организма болезненную и грязную энергию. При этом можно относительно быстро добиться умения работать с внешней *ци* заимствование которой позволяет лечить себя и других.

Практика подтверждает, что данная техника особенно эффективна для лечения таких болезней, как гипертония и гипотония, сердечных заболеваний, неврастенических бессонниц, нарушений функций вегетативной нервной системы, болезней кишечника и желудка, полиартрита и болезней кожи. Полные люди после тренировок могут значительно снизить свой вес. Практика показывает, что занятия полезны не только для профилактики и лечения заболеваний, но также способствует сохранению здоровья и укреплению тела. Это один из самых лучших методов саморегуляции восстановления и комплексного излечения, он не приносит побочных эффектов, как при приеме лекарств. Если пожилые люди занимаются два-три месяца, то их мышцы становятся значительно эластичнее, повышается подвижность суставов поясницы, ног, рук, плечей, улучшаются функции работы мозга, становится лучше память. Занятия отодвигают наступление старости и продляют годы жизни.

Прежде чем начать выполнение комплекса, необходимо настроиться: постоять спокойно несколько минут, успокоить мысли и сердце, подумать о предстоящем выполнении упражнений, расслабить тело, выправить осанку. Проследить за тем, чтобы естественно установилось медленное, глубокое, долгое и равномерное дыхание. После выполнения комплекса необходимо немного постоять, чтобы энергия *ци* вернулась в тело, плавно подвигаться и только потом переходить к другим делам.

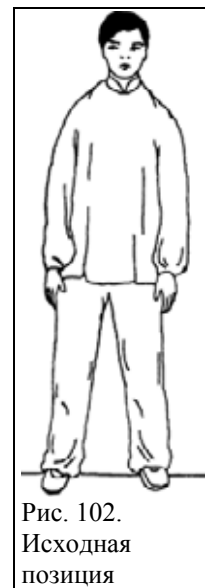


Рис. 102.  
Исходная  
позиция

## Форма 1. Исходная позиция

Встать прямо, приняв естественную позу. Ноги поставить на ширину плеч, ступни параллельно друг другу. Голова слегка приподнята вверх. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены вдоль туловища, ладонями внутрь. Пальцы рук естественно слегка согнуты. Рот мягко прикрыт. Кончик языка слегка касается верхнего неба. Взгляд направлен прямо перед собой (рис. 102).

Все тело естественно расслаблено. Постоять спокойно несколько минут, сосредоточиваясь на себе. Опустить *ци*, удалить беспорядочные мысли. Дыхание поддерживать ровное, спокойное.

## Форма 2. Расправить крылья

Равномерным и плавным движением медленно поднимать слегка округленные в локтях, но не напряженные руки вперед до уровня плеч ладонями друг к другу.

Продолжая поднимать руки развести их в стороны, одновременно разворачивая таким образом, что ладони оказываются повернутыми вверх. Грудь слегка выпятить. Плечи расслаблены. Вместе с тем, корпус прогибается назад. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, распрямляясь. Смотреть в небо. Ноги согнуты в коленях, пятки приподняты.

Приподняться на носках и слегка согнуть ноги в коленях. Движение напоминает свободный порыв большой птицы, расправляющей крылья. Во избежание потери равновесия тела не следует чрезмерно прогибаться назад и поднимать пятки (рис. 103).

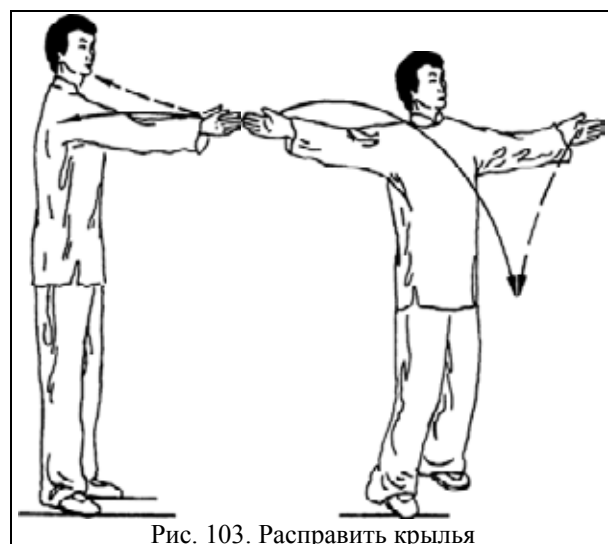


Рис. 103. Расправить крылья

## Форма 3. Сложить крылья

Обе руки сворачивают внутрь и опускают вперед как бы охватывая большой шар, кладут на живот ладонями внутрь. Кончики больших пальцев находятся друг против друга на



расстоянии 8—10 см, *пасть тигра* округлая. Кисти рук с сомкнутыми пальцами направлены друг к другу, но не соединяются. Когда руки сходятся, корпус возвращается в исходное положение, естественно подбирается, пятки опускаются на пол (рис. 104).

#### Форма 4. Сгибать крылья

Руки поднимаются вперед до уровня груди ладонями к туловищу, затем поворачиваются ладонями друг к другу. Мысленно вытягивают руки вперед, одновременно приподнимаясь на носках. После этого руки перево-

дятся внутрь так, что тыльные стороны ладоней оказываются друг против друга, а ладони обращены наружу.

Руки с силой разводят в стороны, потом отводят назад, опуская по дуге ладонями назад. Во время движения рук продолжать стоять на носках. Смотреть прямо. Плечи и подмышки расслаблены (рис. 105).

#### Форма 5. Встряхнуть крыльями

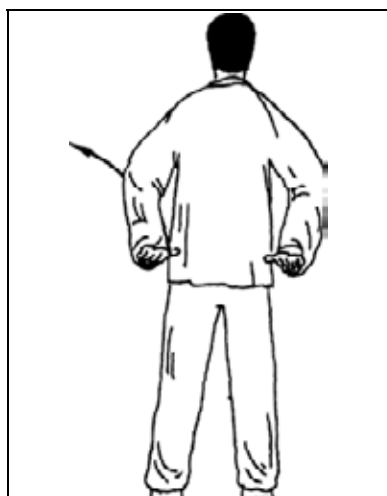


Рис. 106. Встряхнуть крыльями

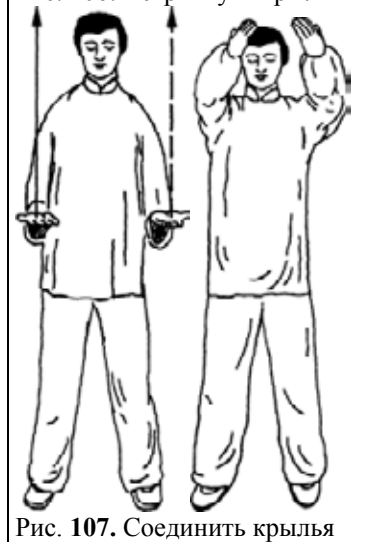


Рис. 107. Соединить крылья

Продолжая плавное движение, руки с согнутыми локтями поднимаются до уровня талии и опускаются на поясицу по бокам, ладонями вверх. Пальцы, соединенные в форме крючка, обращены назад.

Руки продолжают двигаться вперед, проводя по бокам поясицы кистямц разворачиваясь наружу, резким движением выбрасываются вперед, прижимаясь локтями к бокам, при этом изгиб в локте составляет 90°. Пальцы обращены вперед, ладони — вверх и немного внутрь.

Одновременно пятки резко опускают на пол. Смотреть прямо вперед (рис. 106).

#### Форма 6. Согнуть крылья

Руки заворачивая внутрь, вытянуть вперед так, чтобы ладони оказались друг против друга, одновременно приподняться на носках. Руки заводят дальше внутрь до тех пор, пока тыльные стороны рук не окажутся друг против друга.

Остальные движения повторяются по рисункам к форме 4. *Пасть тигра* образуется указательным и большим пальцами.

#### Форма 7. Встряхнуть крыльями

Повторяются движения по рисункам к форме 5.

#### Форма 8. Поднять крылья

Руки согнутые в локтях, медленно поднимают вверх ладонями вовнутрь, пальцами вверх. Плечи расслабить, смотреть прямо.

#### Форма 9. Соединить крылья

Продолжая предыдущее движение, пальцы обеих рук соединяют над головой и опускают вниз, чуть-чуть касаясь головы в точке *байхуэй* (рис. 107).

#### Форма 10. Переворачивать крылья

Сплетенные кисти рук поворачивают ладонями кверху и с силой вытягивают вверх. Смотреть прямо. Ноги прямые и сохраняют прежнее положение (рис. 108).



Рис. 104. Сложить крылья

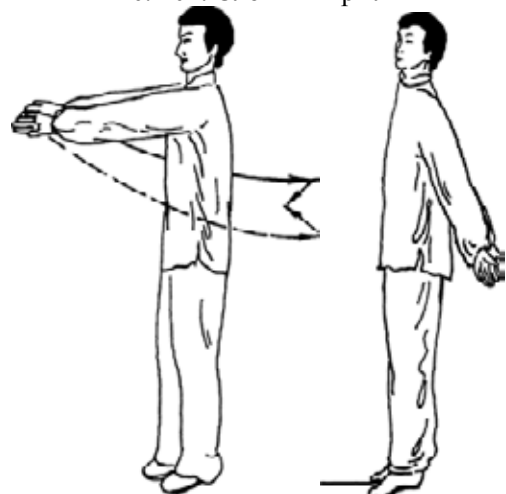


Рис. 105. Сгибать крылья

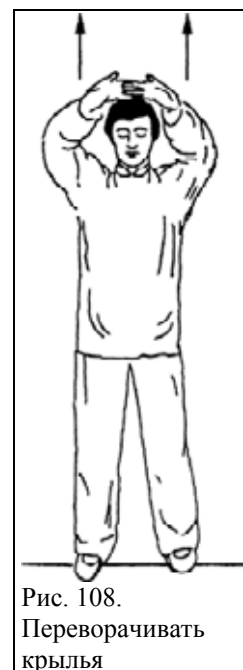


Рис. 108. Переворачивать крылья

## Форма 11. Нагнуться, опустив крылья (по центру, влево, вправо)

Сгибаются в пояснице вперед, головой вниз, опуская сплетенные руки к ступням ног. Ноги прямые. Ладони направлены книзу. Сначала ладони поставить на середину, спину разогнуть, поднимая корпус и поворачиваясь влево. Руки по-прежнему соединенные с торсом, поднимаются и опускаются перед носком левой ноги.

Зафиксировав на несколько секунд эту позицию, корпус и руки поднять, повернуть направо и опустить руки перед носком правой ноги. -Удерживать позицию пять секунд. Взгляд направлен на руки. Положение ног не меняется (рис. 109).

При наклонах вперед лучше всего соединенными ладонями касаться пола, однако на начальном этапе не следует перенапрягаться, особенно пожилым и больным людям. Можно наклоняться по мере своих возможностей, задерживая руки несколько выше пола. Однако ноги должны быть прямыми.



Рис. 109.  
Нагнуться,  
опустив  
крылья

## Форма 12. Перевернуть крылья

Туловище слегка приподнимают и поворачивают равномерно правым плечом вперед; одновременно кисти расходятся вверх и в разные стороны. При этом руки должны быть расслаблены и пальцы рук направлены друг к другу ладонями книзу. Слегка согнуть ноги в коленях и повернуть левую ногу, скользя на ступне влево, на 90°. Следуя за туловищем, продолжают плавное движение правой рукой, которая поворачивается вовнутрь, следуя за плечом справа налево, ладонью наружу. Далее, ладонь правой руки слегка касается кисти левой руки находясь над ней, затем обе кисти резко разворачивают наружу ладонями вверх. Предплечья перекручиваются в лучезапястном суставе перед животом. Правая рука оказывается над левой.

Одновременно с разворотом кистей наружу и направлением ладоней вверх переносят центр тяжести на согнутую в колене правую ногу. Левая нога выпрямлена и находится впереди стопа ее всей поверхностью касается пола. Взгляд направлен на правую руку (рис. 110).



Рис. 110. Перевернуть крылья

## Форма 13. Возвращение энергии (ци)

Плечи расслаблены, обе руки одновременно отходят от туловища. Поднять левую руку, сгибая ее в локте и одновременно собирая пальцы в щепоть, к левой точке чуэпэн (между плечевой впадиной и ключицей). Правая рука медленно и плавно опускается вниз слева направо ладонью вверх до выпрямления руки. Затем делается круговое движение вверх, влево, опускаясь по дуге к носку левой ноги. Одновременно с движением правой руки поворачивают корпус против часовой стрелки и наклоняют к левой ноге, приседая на правую ногу, так что центр тяжести тела оказывается на правой ноге. Ноги образуют позицию «т»-образного шага. Правая нога согнута, левая выпрямлена. Пятка левой ноги стоит на земле, носок поднят вверх. Взгляд направлен на правую кисть (рис. 111).

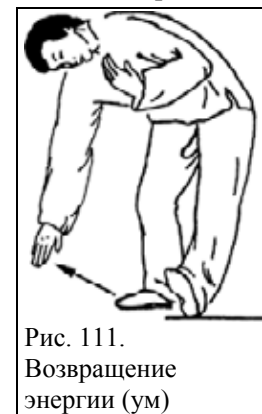


Рис. 111.  
Возвращение  
энергии (ум)

## Форма 14. Левая упругая стопа (вращение большого и второго пальцев левой ноги)

Правой рукой берутся за большой и второй пальцы левой ноги. При этом большой палец руки лежит на большом пальце ногц остальные пальцы руки располагаются снизу. Круговым массажным движением руки разминают большой палец ноги против часовой стрелки три раза. Выполняя данное движение, правую руку немного сгибают, локоть выдвигают наружу, рука ведет за собой плечо, поясницу, бедро. Взгляд направлен на кисть правой руки. Все тело расслаблено (свободно), особенно поясница, ягодицы, плечи. Сила используется в необходимой мере. Пожилым и больным людям можно принимать стойку повыше и не брать за палец ногц а протягивать руку в направлении стопы, но все же трижды вращать рукой, выдвигая локоть, водя за рукой плечо, поясницу, бедро (рис. 112).

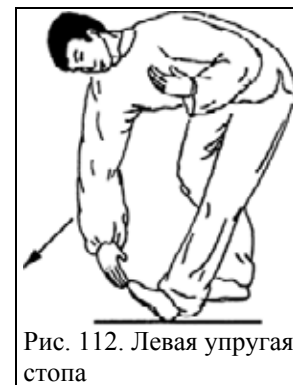


Рис. 112. Левая упругая стопа



Рис. 113. Удаление энергии (ци)

### Форма 15. Удаление энергии

Левая рука остается в исходном положении (пальцы, собранные в щепоть, упираются в точку *чуэпэн*), а правую руку плавно отводят от левой ногц немного выпрямляя пальцы и мысленно удаляя рукой вредную энергию от себя, слева направо, ладонью назад. Одновременно тело поворачивают направо примерно на 45°. Поясница и бедра расслаблены. Взгляд направлен на правую руку. Тяжесть тела остается на правой ноге. Пятка левой ноги находится на земле (рис. 113).

### Форма 16. Зачерпывание энергии (ци)

Левая рука остается в том же положении а правая рука удаляет плохую энергию до правого бедра, затем ладонь плавно разворачивается наружу на 180°, так что центр ладони обращен влево и вперед, рука немного согнута в локте, а пальцы направлены вниз. Сознательно и с усилием начинают набирать полезную энергию ци как бы черпая справа налево. Правая рука, набирая энергию, сгибается в запястье; ладонь оказывается развернутой кверху, пальцы направлены вперед, тело равномерно и плавно поворачивается налево. Взгляд направлен на правую руку. Положение стоп не меняется.

### Форма 17. Возвращение энергии при вращении тела.

Правая рука с открытой ладонью черпает ци поднимаясь до уровня груди где пальцы сводятся в щепоть и продолжают двигаться до точки *цюэпен* на правом плече. Одновременно корпус и ноги поворачиваются на 180° вокруг оси пятки правой ноги. Центр тяжести тела смещается назад, на левую ногу. Левую ногу сгибают в колене, как бы приседая на ней, а правую выпрямляют, оставляя

впереди. Одновременно левая рука опускается от левой точки *уюэпен*, щепоть пальцев левой руки распрямляется, затем левая рука делает большой круг слева вверх и вперед и опускается на носок правой ноги. При этом все тело следует за левой рукой и наклоняется направо и вперед. Пятка правой ноги находится на земле, а носок поднимают. Взгляд направлен на левую руку (вообще, всегда следят за активной рукой и как бы ведут ее взглядом) (рис. 114).



Рис. 114. Возвращение энергии при одновременном вращении тела

### Форма 18. Правая упругая стопа

(вращение большого и второго пальцев правой ноги по часовой стрелке)  
Упражнение аналогично форме 14, но в другом направлении (зеркально).

### Форма 19. Удаление ци

Упражнение аналогично форме 15, но в другом направлении (зеркально).

### Форма 20. Зачерпывание ци

Упражнение аналогично форме 16, но в другом направлении (зеркально).

### Форма 21. Вращение крыльями



Рис. 115. Вращение крыльями

Левая рука, *чертая ци*, доходит до живота, поднимаясь ладонью вверх. Одновременно правая рука опускается с точки *цюэпен* и останавливается за левой рукой с открытой ладонью и расслабленными разведенными пальцами; «пасть тигра» — округлая. Тело при этом выпрямляется и с небольшим наклоном поворачивается грудью вперед, ноги также возвращаются в начальную исходную позицию за счет поворота правой стопы влево на 90°. Ступни устанавливаются параллельно на ширине плеч. Правая рука затем опускается, а левая кисть отводится от нее на расстояние 10—15 см. Точнее, правая кисть идет вперед и вверх, внутрь и снова вниз и вперед; одновременно левая кисть крутится вокруг правой, причем точки *внутренняя застава* и *внешняя застава* находятся друг против друга. Поясница и плечи совершают легкое естественное движение. Взгляд направлен на руки (рис. 115).

### Форма 22. Круговое движение крылом (рука-облако)

Правая рука-облако. После полутора оборотов вокруг левой руки правая рука идет несколько вытянувшись вперед, а затем вправо, ладонью вверх по горизонтальному кругу на уровне поясницы к спине, а левая рука прикладывается к пояснице слева ладонью вверх. Одновременно с движением правой руки правая нога делает полшага вперед. Ступня правой ноги выворачивается тыльной стороной вперед, касаясь пола внешней кромкой. Тяжесть тела переносится на

левую ногу. Взгляд направлен на ладонь правой руки.

Голова и тело, следуя за правой рукой, поворачиваются направо. Взгляд все еще направлен на правую ладонь. Когда правая рука с ладонью вверх доходит до поясницы, то ее поворачивают внутрь, сгибают в локте и прикладывают точкой хэгу на точку *шэньшуй* (сзади на пояснице), причем пальцы рук должны быть немного расслаблены, а ладонь обращена наружу. Одновременно тело поворачивается строго налево, грудью вперед, с перенесением тяжести тела на правую ногу, а пятка левой ноги чуть-чуть приподнята, взгляд направлен вперед по горизонтали.

Левая рука-облако. Это упражнение повторяют в зеркальном отражении с левой ногой то есть когда центр тяжести переносят вперед на правую стопу, правую руку точкой хэгу помещают на правую точку *шэньшуй*, при этом левой ногой делают полшага вперед, внешним краем стопы касаясь земли. Одновременно левую руку вытягивают вперед и описывают дугу спереди влево и назад, корпус также вслед за рукой поворачивается влево. Взгляд следует за левой кистью.

Затем левую руку поворачивают внутрь, сгибая в локте так, чтобы левая точка хэгу поместилась на точку *шэньшуй*. Одновременно корпус поворачивают строго направо. Центр тяжести переносят вперед на левую ногу и приподнимают правую пятку. Взгляд направлен вперед по горизонтали (рис. 116).

Правая рука-облако. При желании повторяют первую часть формы.



Рис. 116. Круговое движение крылом

### Форма 23. Резкий поворот в пояснице (мыть поясницу)

После правой руки-облака левая нога делает полшага вперед с установкой стопы на ребро, так что тыльная сторона ступни полукруглая. Одновременно

протягивают левую руку на уровне поясницы ладонью вверх вперед и описывают горизонтальную дугу влево с заносом руки за левую ягодицу, туловище при этом поворачивают вместе с левой рукой и головой влево.

Правая рука при этом вынуждена сделать отмаху влево, поднимаясь вверх плечевой частью чуть выше плеча при согнутом локте. Пальцы кисти руки свисают в свободном положении вниз, ладонь направлена к животу. Взгляд направлен на левую руку.

Когда левая рука описывает горизонтальный круг, то тело поворачивается налево, тяжесть переносится на левую ногу. Одновременно тело наклоняется чуть-чуть вперед и пятки ног отрываются от земли.

Когда левая рука зайдет за спину, а правая дойдет до уровня левого плеча, то нужно резким энергичным махом повернуть правое плечо, тело и правую руку направо, в результате чего правая рука возвращается с разворотом наружу и прижимается к правой стороне пояса, локтем, согнутым под углом 90°, причем ладонь правой руки повернута вверх. Одновременно левая рука, следуя инерции выбрасывается слева снизу вверх и вперед, до уровня, когда ладонь левой руки находится на уровне лба (центр ладони должен находиться напротив точки *зал печати* — *интан*), на расстоянии от него 20—30 см (посмотреть в зеркало), и выгнута дугой. В то же время пятка правой ноги резко опускается на землю с переносом тяжести тела на правую ногу. Пятка левой ноги при этом немного оторвана от земли а подошва стоит на земле. Ноги слегка согнуты в коленях. Взгляд направлен на центр ладони левой руки (рис. 117).

Все движение выполняют резко, с выбросом энергии. Фиксируют последнюю позицию две-три секунды.

### Форма 24. Возвращение энергии (ци) опусканием левого крыла

Поворачивают левую руку внутрь ладонью вниз и опускают ее до левой ягодицы пальцами вниз, ладонью назад.

Рука чуть-чуть согнута. Пятка правой ноги приподнимается, центр тяжести переносится на левую ногу. Взгляд направлен вперед (рис. 118).

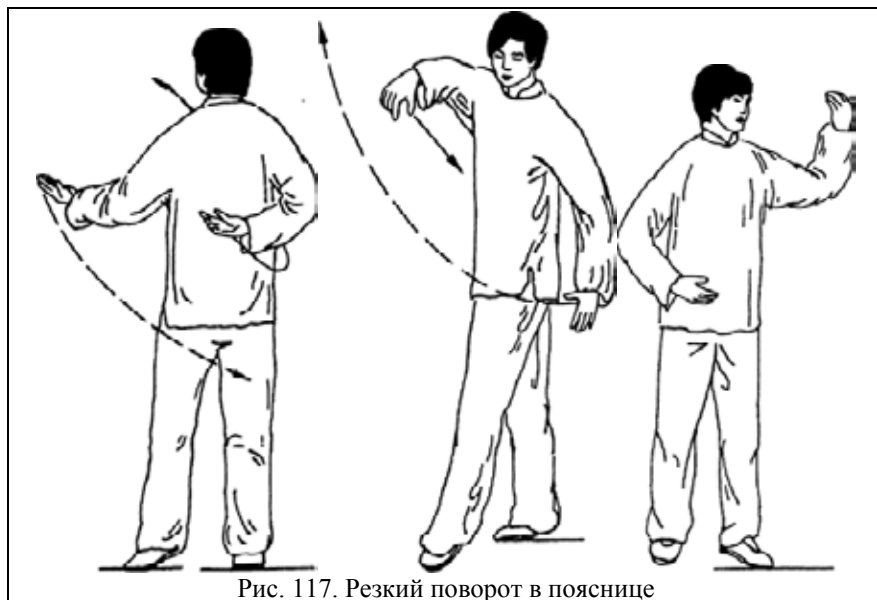


Рис. 117. Резкий поворот в пояснице

## Форма 25. Развернуть крыло

Вес тела остается на левой ноге, а правой ногой делают полшага вперед, ставя ступню на ребро и разворачиваясь чуть вправо; правая рука вытягивается вперед вверх ладонью на уровне плеча с чуть растопыренными пальцам «пасть тигра» округлая. Затем правая рука, полусогнутая в локте, описывает дугу вправо. Тело поворачивается за рукой направо. Взгляд устремлен на открытую ладонь правой руки.

Правая рука продолжает движение назад по дуге с разворачиванием кисти назад и сгибанием локтя, так чтобы точка хэгу поместилась на точку шэньиу на поясице, ладонь направлена при этом вверх. Тело поворачивается вперед. Взгляд направлен вперед по горизонтали (рис. 119).

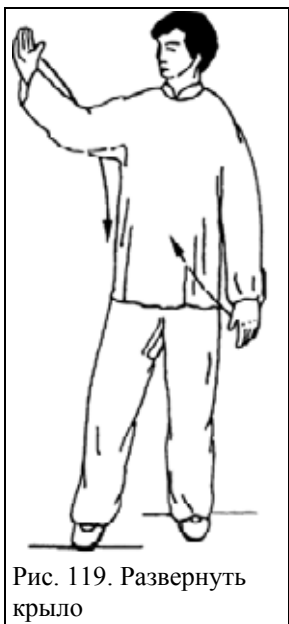


Рис. 119. Развернуть крыло

## Форма 26. Полушаг с поднятием крыла

Перенеся вес тела на правую ногу, левой ногой делают полшага вперед, наружной стороной ступни касаясь земли. Одновременно разворачивая левую руку наружу, поднять ее до пояса с согнутым локтем под углом 90° ладонью вверх, пальцами вперед. Взгляд направлен на ступню левой ноги (рис. 120).

## Форма 27. Касание крылом головы и ушей.

Туловище поворачивается влево от оси пояса, одновременно правая рука движется от точки шэньиу, поворачиваясь ладонью внутрь, с правой стороны проходит мимо живота и поднимается мимо левого плеча, левого уха и задней части щек оставаясь обращенной ладонью к телу. Когда правая рука находится на уровне задней части щек туловище и голова поворачиваются вперед. Правая рука продолжает движение ладонью к правому уху, плечи должны



Рис. 121. Касание крылом головы и ушей

## Форма 28. Надавливание вниз

Пройдя мимо правого уха, правая рука опускается с внутренним напряжением, используя силу мышц давит ладонью вниз до правой ягодицы, разводя направленные вперед пальцы и образуя округлую *пасть тигра*; одновременно поднимают левую руку до уровня плеч слегка согнув в локте, ладонь направлена вверх и немного внутрь. Взгляд устремлен на левую руку. Ноги — в прежнем положении. Вес тела остается на правой ноге (рис. 122).

## Форма 29. Поднять раскрытое крыло

Развернуть правую ладонь вверх, поднять руку вперед и вверх по дуге до уровня плеч, ладонью вверх, слегка согнув в локте. Одновременно левая рука опускается до левого бедра. Взгляд направлен на ладонь правой руки вес тела переносят на левую ногу, слегка подавшись вперед, а пятку правой ноги приподнимают (рис. 123).

## Форма 30. Возвращение энергии (им)

Правую руку поворачивают внутрь, сгибая в локте, и резким движением кладут на правую точку *цюэпэн*. Кисть правой руки принимает форму когтистой лапы, локоть отведен вправо. Одновременно левая рука быстро поднимается снизу вверх и вперед, ладонью к себе, пальцами вверх. Точка *дворец гнуда* на ладони левой руки направлена к точке *зал печати*. Взгляд устремлен на левую ладонь. Вес тела быстро переносится на правую ногу. Пятка правой ноги опускается на землю. Правая нога слегка согнута в колене. Пятка левой ноги приподнята (рис. 124).



Рис. 118. Возвращение энергии (ци) опусканием правого крыла



Рис. 120. Полушаг с поднятием крыла



Рис. 122. Надавливание вниз



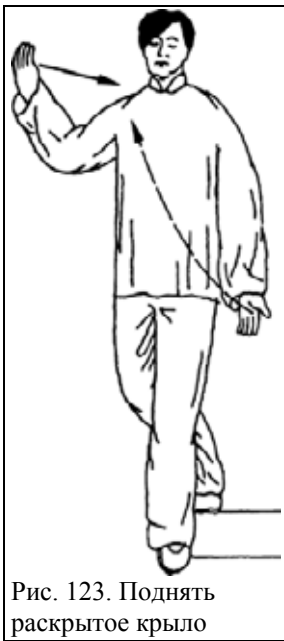


Рис. 123. Поднять раскрытое крыло

### Форма 31. Ловить луну

Правая нога согнута в колене, и на нее переносится вес тела, левая нога естественно выпрямлена, наружная сторона передней части левой стопы касается земли. Правая кисть отходит от точки уюэпэн с слегка расставленными пальцами «пасть тигра» округлена. Правая рука отводится направо и назад, туловище тоже поворачивается направо. Взгляд направлен на правую руку. Затем правую руку опускают и развернув наружу, ведут по дуге справа налево и вперед, одновременно корпус поворачивают влево, сгибая вперед. Голова поворачивается вслед за движением правой руки. Правая рука описывает дугу, проходит у низа живота влево до положения перед левой рукой, руки скрещиваются, правая снаружи ладони направлены внутрь. Взгляд направлен на центр правой руки (рис. 125).

### Форма 32. Повороты корпуса

Всем телом медленно поворачиваются на пятках вправо на 180°. Левую ногу сгибают, тяжесть переносят на левую ногу. Чуть приподнимают пятку правой ноги, ягодицы подбирают. Спину выпрямляют, одновременно левую руку опускают по дуге с согнутым локтем мимо груди и живота до левой стороны бедра. Ладонь направлена назад вверх, а пальцы — назад и вниз. Правая рука поворачивается одновременно с туловищем, поднимаясь медленно направо и вверх, согнутая в локте. Ладонь обращена к телу, пальцы — вверх. Причем точка *дворец труда* направлена к точке *зал печати*. Взгляд устремлен на ладонь правой руки (рис. 126).

### Форма 33. Шаг вперед со взглядом на крыло

Вес тела переносится на правую ногу. Левой ногой делают шаг вперед, опуская переднюю часть стопы на землю. Одновременно левую руку разворачивают наружу и поднимают по дуге вверх, точка *дворец труда* направлена к точке *зал печати* (*интан*). Взгляд устремлен на ладонь левой руки. Правую руку отводят чуть направо, центр



Рис. 127. Шаг вперед со взглядом на крыло



Рис. 128. Наблюдать луну

### Форма 34. Наблюдать луну

Наружним краем передней части стопы касаются земли. Сильно согнуть правую ногу. Левая рука остается в прежнем положении, а правую руку отводят вправо, одновременно поворачивая туловище в ту же сторону. Затем правую руку, разворачивая наружу, опускают вниз и налево, описывая дугу. При этом туловище поворачивают влево и наклоняют вперед, а правую руку быстро и с напряжением выбрасывают влево и вверх, обогнув ею левую руку снизу. Ладонь правой руки направлена вверх и немного к телу, пальцы — влево и вверх. Голову поворачивают влево. Взгляд устремлен влево — в небо (рис. 128).

### Форма 35. Качать энергию ци

Обе руки поворачивают внутрь и опускают. Ладони направлены вниз, пальцы разведены, *пасть тигра* округлая. Одновременно развернуть тело вперед. Выпрямить спину. Согнуть обе ноги, левая нога вперед, левая стопа слегка повернута внутрь. Пятки приподняты, вес тела переносится на правую ногу. Кисти находятся по обе стороны от левого колена пальцами друг против друга. В этой позе выполняются три пружинящих приседания на носках. Когда тело опускается, руки с внутренним напряжением давят вниз ладонями, не доходя до ступни на 10 см, пятки опускаются на землю. Затем опять приподнимаются на носках. Руки поднимают вместе с телом, расслабляя кисти и пальцы. А потом тело опять опускают. Так повторяют три раза. Взгляд неотрывно

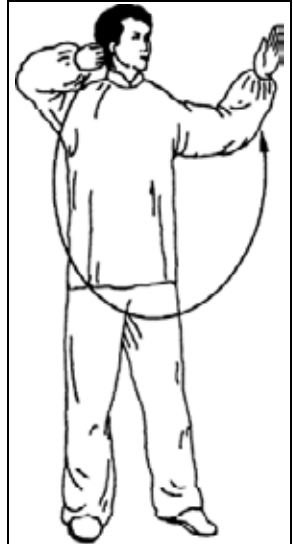


Рис. 124. Возвращение



Рис. 125. Ловить луну

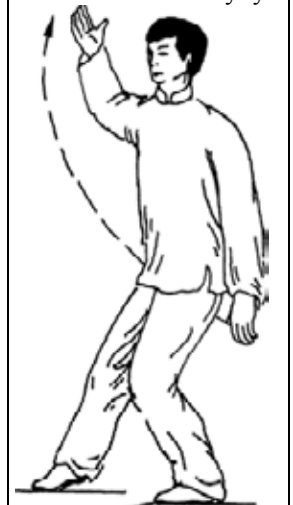


Рис. 126. Повороты корпуса

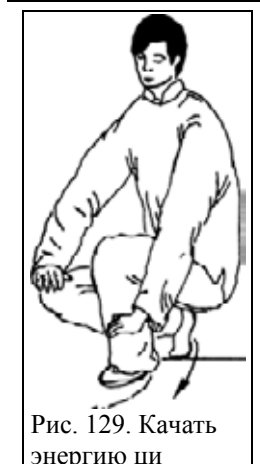


Рис. 129. Качать энергию ци

устремлен на обе руки (рис. 129).

### Форма 36. Качать энергию ци с поворотом тела

Сохраняя прежнюю позу, на оси двух стоп поворачиваются на носках вправо на 90°. Правая нога вперед, левая стопа и левое колено повернуты немного внутрь, пятки приподняты. Упражнение аналогично форме 35 (рис. 130).

### Форма 37. Вибрирование

Встают, выпрямляя спину и ноги слегка подают корпус вперед, приподняв левую пятку, вес тела переносят на правую ногу. Одновременно поднимают руки вверх, пальцами вперед, расслабив запястья, направив пальцы вверх и вперед. Начинают вибрировать кистями и предплечьями с большой частотой и амплитудой. Вибрируя кистямц руки поднимают ладонями вперед. Взгляд устремлен вперед по горизонтали. Центр тяжести смещают назад — на левую ногу, пятку которой опускают,



Рис. 130. Качать энергию ци с поворотом тела

Кистями и предплечьями вибрируют, начиная с этого упражнения до формы 42 включительно. Вибрация напоминает трепетную дрожь крыльев птицы (рис. 131).

### Форма 38. Смотреть в воду

Вес тела переносят на правую ногу и подают корпус вперед, приподнимая пятку левой ноги поворачивая руки внутрь; вибрируя, обе руки расходятся по сторонам, опускаются по дуге вниз и назад за ягодицы. Ладони направлены друг к другу. Взгляд устремлен вперед и вниз. Затем обе руки продолжая вибрировать кистямц поднимаются вперед и вверх до уровня плеч ладонями вниз, пальцами вперед. Вместе с тем центр тяжести смещают назад — на левую ногу, приподняв пятку правой ноги. Туловище слегка отклоняют назад. Взгляд устремлен вперед (рис. 132).

### Форма 39. Хлопать по воде, летая (налево, направо, снова налево)

Хлопать по воде, летя налево. Вес тела перенесен на левую ногу. Руки вибрируя, медленно двигаются налево, опускаясь, а затем поднимаясь, то есть описывая дугу. Одновременно с руками туловище и голову поворачивают налево, следуя взглядом за руками. Левая рука поднимается выше головы, ладонью наружу, большим пальцем книзу. Правая рука поднимается чуть ниже левой, ладонью вниз и слегка налево. Обе руки слегка согнуты. Взгляд устремлен на левую руку. Хлопать по воде, летя направо. Предыдущее упражнение повторяют в зеркальном отражении. Вес тела переносят на правую ногу, пятку левой ноги приподнимают. Вместе с этим обе руки продолжая вибрировать, направляют вперед и вправо, медленно описывая дугу. Одновременно туловище поворачивают вперед и вправо, слегка наклоня вперед. Взгляд устремлен на руки. Правая рука должна пройти выше головы, ладонью наружу, большим пальцем книзу, а левая рука направляется вправо до уровня груди ладонью вниз (и слегка направо). Взгляд устремлен на правую руку.

Хлопать по воде, летя налево. Повторяют первую часть формы 39.

Хлопать по воде нужно так, чтобы руки двигались по дуге равномерно и плавно (рис. 133).

### Форма 40. Пить воду

Центр тяжести переносят вперед на правую ногу, поднимая пятку левой ноги. Обе руки направляют вперед, вибрируя. Туловище поворачивают в исходное положение (лицом прямо вперед). Взгляд устремлен вдаль. Затем левой ногой делают шаг вперед, опуская на землю переднюю часть ступни. Одновременно вибрируя рукамц разводят их в стороны

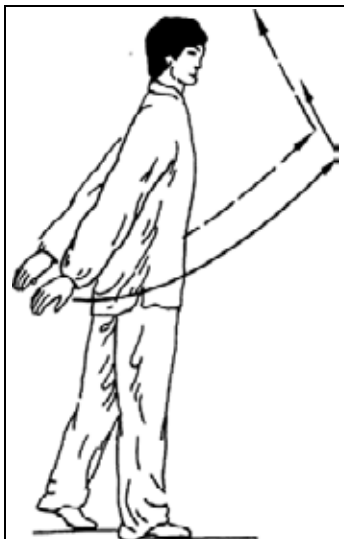


Рис. 132. Смотреть в воду

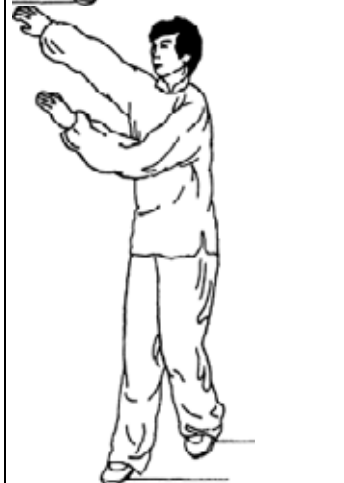
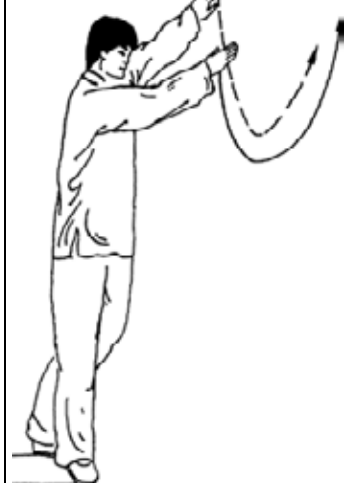


Рис. 133. Хлопать по воде, летая

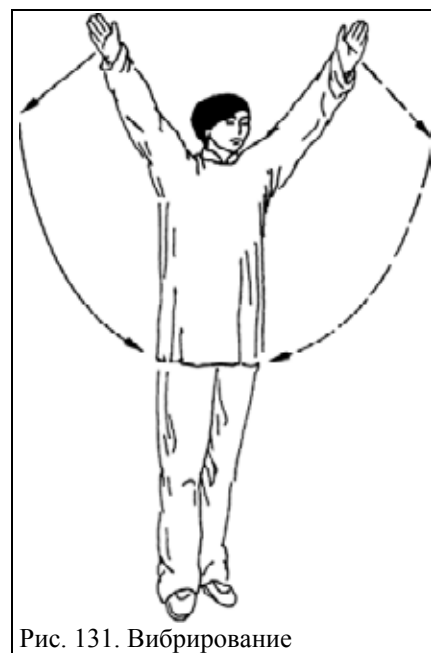


Рис. 131. Вибрирование

ладонями книзу. Затем нужно сильно согнуть правую ногу в колене, левую ногу выпрямить, туловище наклонить вперед. Руки продолжая вибрировать, опускаются по обеим сторонам вдоль левой ноги от бедра до стопы ладонями внутрь, пальцами книзу. Голова и плечи наклоняются вслед за руками. Взгляд устремлен на руки (рис. 134).

Затем туловище выпрямляют, поднимая руки до пояса, сгибая в локте. После этого опять повторяют наклон туловища вперед вслед за вибрирующими по обеим сторонам левой ноги руками. Всю форму повторяют три раза.

#### Форма 41. Смотреть в небо

После того как совершен наклон и вибрирующие руки дошли до стопы, туловище медленно поднимают, переносят центр тяжести на левую ногу и приподнимают правую пятку.

Руки поднимаются вверх с легким помахиванием кистями. Ладони обращены вперед пальцами кверху. Взгляд устремлен вперед и вверх (рис. 135).

#### Форма 42. Возвращение ци

Руки по дуге опускаются по сторонам тела, с легким потряхиванием кистями. Одновременно правой ногой делают полшага вперед, и ставят ее на одном уровне с левой ногой на ширине плеч. Когда кисти опустились до живота, нужно растопырить пальцы левой руки и приложить их к месту выше и левее пупка. Собрать четыре пальца правой руки и приложить их к месту выше и правее пупка. Пальцы направлены к пальцам, расстояние между ними составляет 3 см. Затем трижды трясти пальцами живот с интервалом в 3—5 секунд. Взгляд устремлен вдаль (рис. 136).

Затем трижды трясти пальцами живот с интервалом в 3—5 секунд. Взгляд устремлен вдаль (рис. 136).

#### Форма 43. Ловить энергию ци

Правую руку поднять до уровня плеч ладонью вниз. Большой и указательный пальцы рук растопырить. Когда правая рука поднимается, ее одновременно вытягивают вперед.

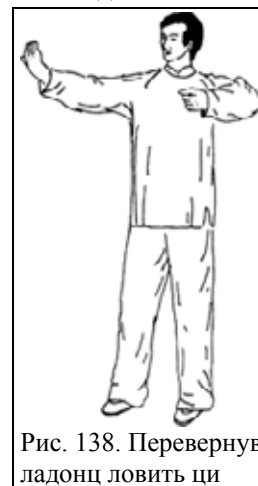
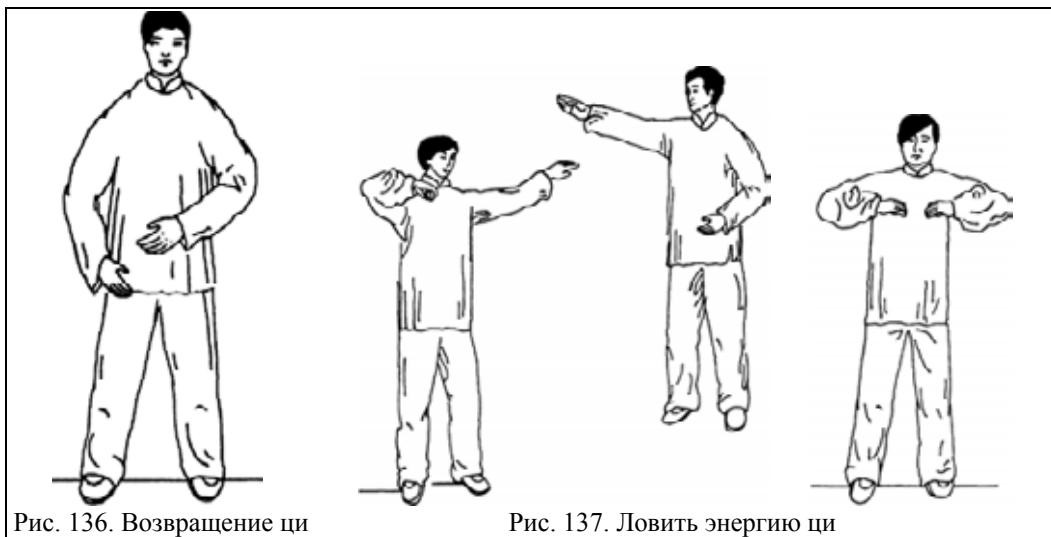
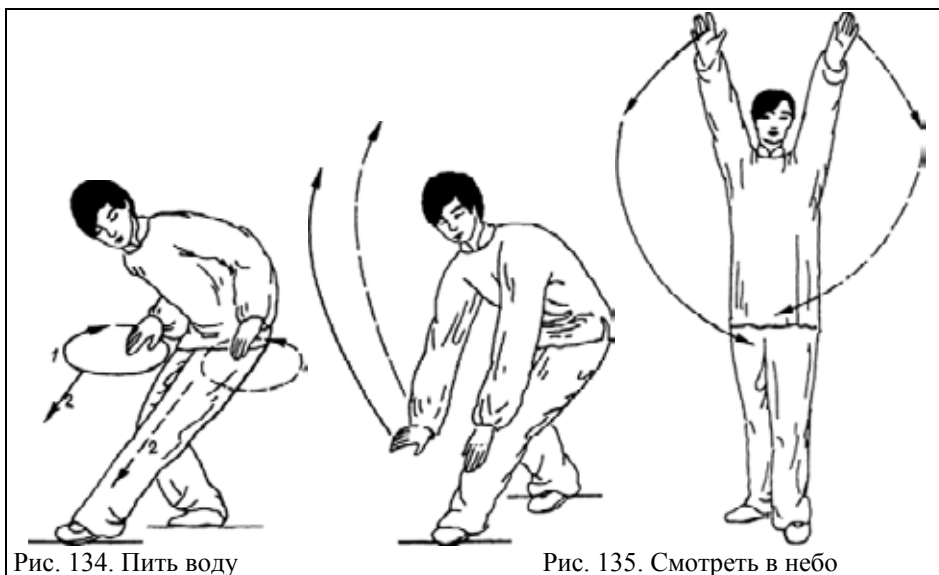
Затем сжать кисть в неполный кулак, подтянуть руку к груди естественно расслабив плечи и подмышки.

Приложить кулак к правой точке *циху* (ловить один раз). Взгляд устремлен вдаль. Затем поднять левую руку, протягивая вперед до уровня плеч, и сделав хватательное движение кистью,

подтянуть кулак к груди и приложить к левой точке *циху*. Локти не опускать. Взгляд по-прежнему устремлен вдаль. Так обе руки ловят *ци* по пять раз. Ноги остаются без движения и сохраняют прежнее положение (рис. 137).

#### Форма 44. Перевернув ладонь ловить ци

Протянуть правую руку вперед, повернув ладонью вверх. Когда рука дойдет до упора, собрать пальцы в кулак и подтянуть его к груди. Приложить его к правой точке *циху*, полностью освободив плечи и подмышки. Локоть свободно опущен. Взгляд устремлен вдаль. Затем начинают ловить *ци* левой рукой, потом опять движение повторяет правая рука. Так правой и левой руками действуют поочередно. Ноги сохраняют прежнее положение, не двигаются.



## Форма 45. Обнимаем шар

Обе руки прикладывают к груди охватывая ци. Поднять обе руки кистями вверх до предела, оставляя их согнутыми в локтях. Повернуть обе руки внутрь. Затем опустить их по обеим сторонам тела, описывая дугу.

Наклонить туловище примерно на 90 вперед. Ноги



Рис. 140. Вращение шара

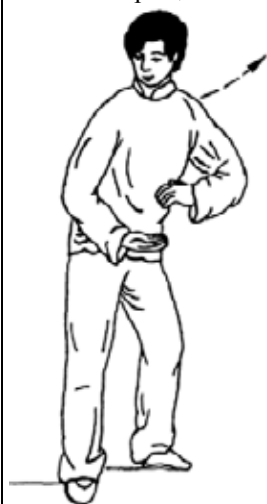


Рис. 141. Вращение шара с поворотом туловища



Рис. 142. Поднять ци

Взгляд устремлен вдаль. Ноги стоят на прежнем месте (рис. 142).

## Форма 49. Влить ци

Охватывая ци кисти продолжают поднимать до уровня лба ладонями к себе; руки сгибают в локтях, чтобы пальцы были направлены друг к другу на расстоянии 10 см. В этом положении медленно опускают руки минуя голову, грудь, живот и останавливая на

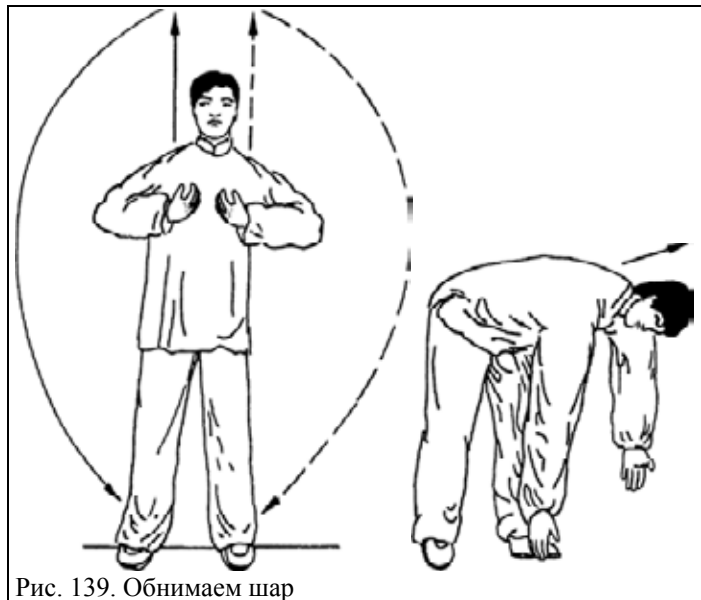


Рис. 139. Обнимаем шар

при этом должны быть прямыми а точка *сто встреч* (*байхуэй*) на макушке направлена вперед и вниз. Руки висят перед ногамц слегка согнуты в запястьях внутрь. Ладони направлены вверх, пальцами друг к другу. Расстояние между ладонями 20 см. Как будто большой шар находится в руках. Взгляд устремлен на руки. Ноги сохраняют прежнее положение (рис. 139).

## Форма 46. Вращение шара

Слегка приподняв туловище, повернуть его налево. Руки поднимаются до уровня ягодиц, как будто между кистями находится шар. Кисть правой руки движется влево и вверх, а левой — вправо и вниз. Ладонь правой руки направлена вниз, а левой — вверх. Правая рука находится над левой на расстоянии 20 см, как будто поддерживая шар. Взгляд устремлен на кисти. Мысленно держа между кистями шар, крутят его запястьями и пальцами по часовой стрелке.

Крутя шар, поворачивают туловище слева направо. Во время этого поворота кисти совершают десять оборотов, после чего они должны находиться у живота справа. Взгляд устремлен на кисти. Ноги стоят неподвижно, чуть согнутые в коленях (рис. 140).

## Форма 47. Вращение шара с поворотом туловища

Когда кисти дошли до правой стороны живота, одновременно повернуть их так, чтобы находящийся в них шар совершил полный оборот на 180°. Теперь левая рука находится над правой, ладони обращены друг к другу, а пальцы — в разные стороны. Затем крутят шар запястьями руками и пальцами по направлению против часовой стрелки. Туловище в это время поворачивают влево (рис. 141). Крутят шар восемь раз с поворотом туловища влево, а затем еще два раза с поворотом вправо, то есть снова развернувшись лицом вперед. Кисти рук остановить перед животом, ноги стоят в прежнем положении. Взгляд устремлен на кисти.

## Форма 48. Поднять ци

Туловище выпрямляют, одновременно поднимают руки вверх и опускают вниз, описывая дугу. Затем наклоняют туловище вперед, ноги выпрямлены. Точка *сто встреч* направлена вперед или вниз. Обе руки висят перед коленями с согнутыми внутрь запястьями. Пальцы рук растопырены и направлены друг к другу, расстояние между ними составляет 30 см, большие и указательные пальцы полностью растянуты. Представляют, как будто держат в руках большой тяжелый предмет. Затем, согнув ноги в коленях, мысленно напрягая силы, поднимают эту *тяжесть* до уровня груди. Руки напряжены, локти округлены. Тело одновременно поднимается.

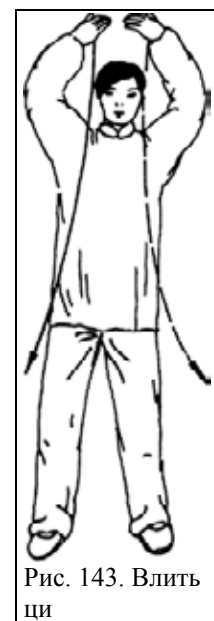


Рис. 143. Влить ци

несколько секунд ладони перед животом. Далее руки расходятся и наконец, свисают естественно по обе стороны тела. Взгляд устремлен вдаль. Ноги сохраняют прежнее положение (рис. 143).

### Форма 50. Поднимание крыльев

Руки поднимают и протягивают вперед, расслабив запястья с ладонями направленными вниз. После этого их медленно сгибают в локтях и опускают, также сгибая в запястьях. Кисти находятся выше плеч, а локти чуть шире плеч. Взгляд устремлен вперед.

Кисти вслед за локтями опускают, затем поднимают и резким движением, раскрывая, толкают ладони прямо вперед, напрягая запястья. *Пласти тигра*

при этом направлены друг к другу, а пальцы — косо вверх. Кисти находятся на уровне лба. Расстояние между большими пальцами составляет 10 см. Взгляд устремлен на кисти. Ноги сохраняют прежнее положение

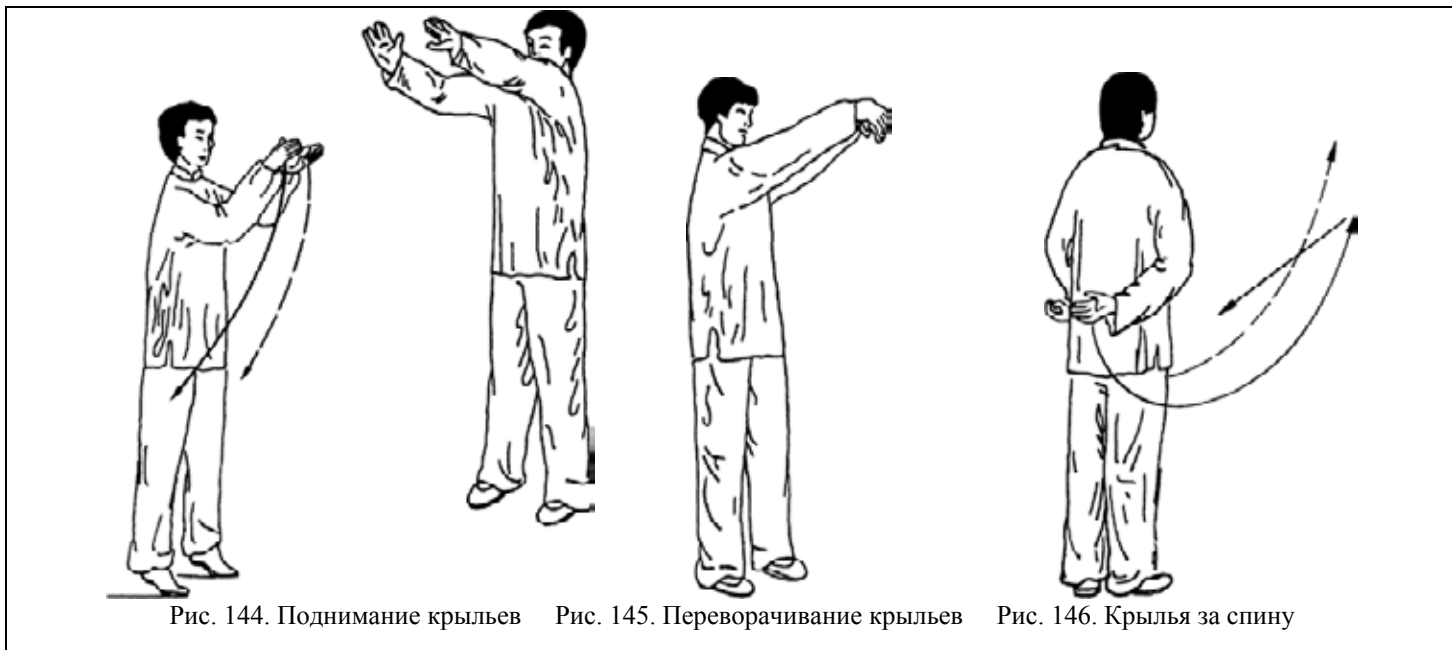


Рис. 144. Поднимание крыльев    Рис. 145. Переворачивание крыльев    Рис. 146. Крылья за спину

(рис. 144).

### Форма 51. Переворачивание крыльев

Согнуть руки в локтях, собрать все пальцы в виде «клюва», направив вниз. Взгляд устремлен вперед. Ноги сохраняют прежнее положение (рис. 145).

### Форма 52. Крылья за спину

Руки разводят в стороны, описывая дуги опускают за спину до ягодиц и прикладывают к пояснице так, чтобы точка хэгу находилась напротив точки шэньци. Ладони направлены кверху, пальцы — назад. Взгляд устремлен вперед. Ноги сохраняют прежнее положение (рис. 146).

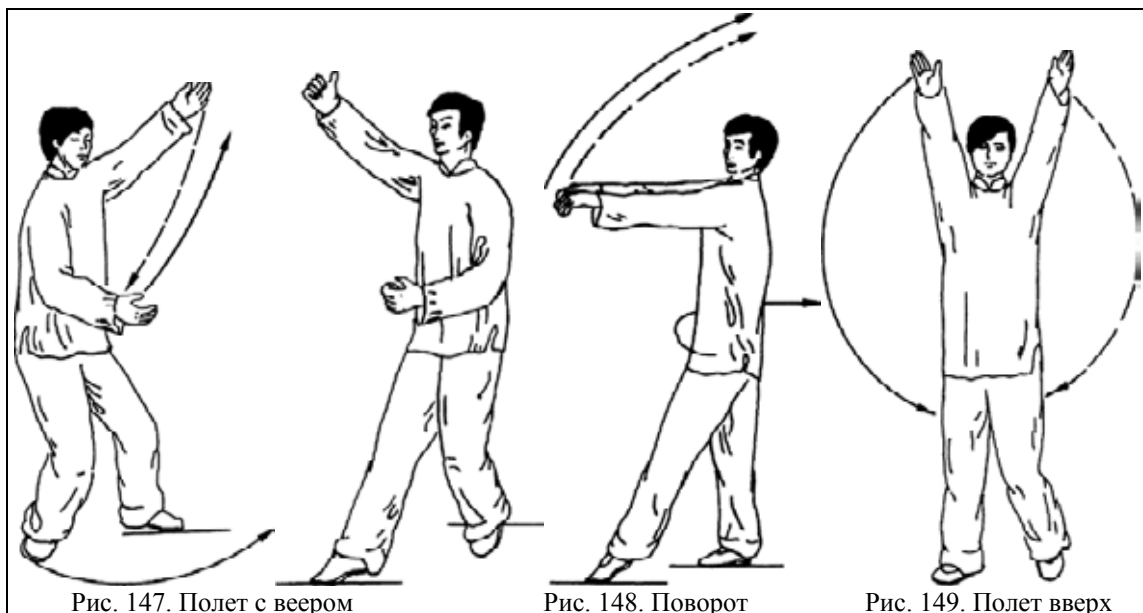


Рис. 147. Полет с веером

Рис. 148. Поворот

Рис. 149. Полет вверх



### Форма 53. Полет с веером

Руки спускаются от точек *шэньци* мимо боков и поднимаются вперед и вверх до уровня плеч, ладонями вниз, пальцами вперед; руки слегка согнуты в локтях. Взгляд устремлен прямо вперед.

Полет влево. Согнуть правую ногу в колене, перенести вес тела на левую ногу, правой ногой сделать маленький шаг вперед, слегка согнуть правую ногу в колене. Теперь наружная часть правой стопы касается земли. Одновременно с этим левую руку опускают, надавливая, потом останавливают ее перед животом — в 10 см от него. Правую руку поднимают вверх и вперед выше головы, туловище поворачивают направо. Взгляд устремлен на ладонь правой руки.

Затем повторяются все движения вправо. Левый и правый «полеты» чередуются — всего семь раз (рис. 147).

### Форма 54. Поворот

После того как совершен последний полет влево, туловище поворачивают к середине, ноги выпрямляют, руки вытягивают вперед (рис. 148).

Обе руки начинают вибрировать кистями и предплечьями туловище разом поворачивают вправо и назад на 180° на оси обеих пяток. Взгляд устремлен вперед.

### Форма 55. Полет вверх

Когда все тело поворачивается, руки медленно поднимаются вверх, вибрируя. Ладони направлены вперед, пальцы — вверх. В это время правая нога должна быть впереди пятка чуть приподнята, вес тела — на левой ноге. Взгляд устремлен прямо и вверх. Потом обе руки расходятся по обе стороны туловища и опускаются у бедер. В течение всего этого периода вибрируют руками (рис. 149).

### Форма 56. Полет через воду

Полет влево. Вес тела переносят на правую ногу, левой ногой делают шаг вперед, не опуская пятки на землю. Левая нога слегка согнута в колене. Одновременно обе руки поднимают вперед, вибрируя. Затем следует глубоко согнуть правую ногу, наклонить туловище вперед и повернуть его влево на 45°. При этом обе руки поднимают справа налево, вибрируя. Левую руку поднимают выше головы, ладонью от себя, большой палец направлен косо вниз. Правую руку протягивают влево и вперед на уровне груди ладонью вниз. Обе руки согнуты естественно. Взгляд устремлен на левую руку.

Полет вправо. Туловище поднимается. Упражнение повторяют в зеркальном отражении. Вес тела переносят на левую ногу, сильно согнув ее в колене. Правой ногой делают шаг вперед, не опуская пятку, слегка согнув ногу в колене. Наклонить туловище и повернуть его вправо на 45°. Одновременно с этим обе руки движутся слева направо по дуге, вибрируя. Правую руку поднимают выше головы ладонью от себя, а большим пальцем — косо вниз. Левую руку вытягивают вправо и вперед на уровне груди. Обе руки естественно согнуты. Взгляд устремлен на правую руку.

«Полеты» вправо и влево чередуются семь раз (рис. 150).

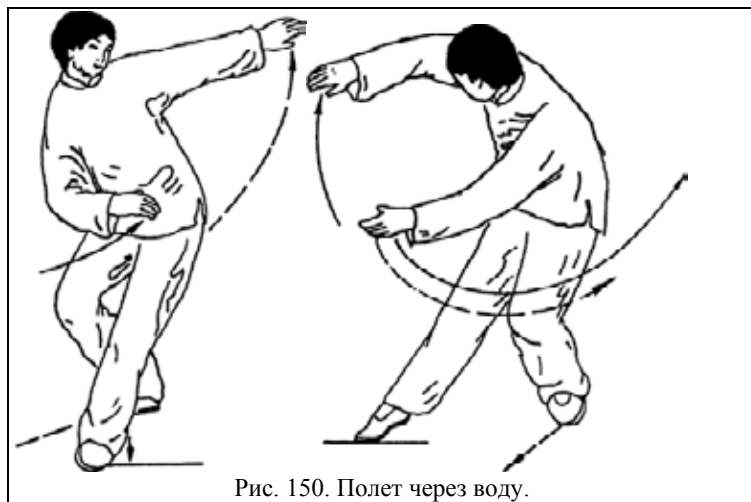


Рис. 150. Полет через воду.

### Форма 57. Поворот (см. форму 54).

### Форма 58. Полет вверх (см. форму 55).

### Форма 59. Поиски пищи

Левосторонняя форма. Тяжесть переносят на правую ногу, левой делают шаг вперед, передней частью ступни касаясь земли. Левая нога выпрямлена, правую сильно сгибают, туловище наклоняют вперед. Руки движутся махом с двух сторон вперед и вниз и потом в обратном направлении, то есть на себя и вверх. Пальцы левой руки при этом направлены направо, а пальцы правой руки — налево. Руки пересекаются над левым коленом. Левая рука проходит над правой. Взгляд

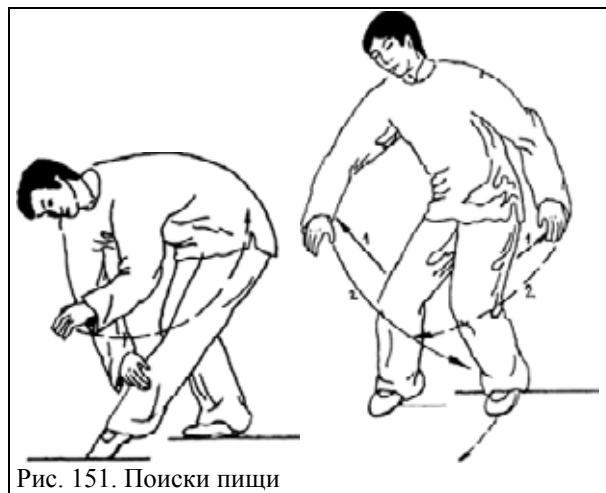


Рис. 151. Поиски пищи

устремлен вниз.

Правосторонняя форма. Туловище чуть поднимают, одновременно руки двигают махом в стороны. Тяжесть при этом переносят на левую ногу.

Правой ногой делают шаг вперед, левую сгибают, туловище наклоняют вперед. Руки переводят с двух сторон махом вперед, потом они продолжают двигаться по дуге в обратном направлении, то есть к телу, пересекаясь над правым коленом, левая рука над правой. Так право- и левосторонняя формы чередуются семь раз (рис. 151).

## Форма 60. Поворот

После исполнения упражнения *поиски тиши* туловище поднимают, правую ногу выпрямляют перед левой, руки поднимают до уровня живота, согнув в локтях и расслабив запястья, при этом кисти свисают ладонями вниз. Расстояние между локтями шире плеч. Взгляд устремлен прямо вперед. На оси двух пяток тело поворачивают вправо на 180°, сохраняя прежнее положение обеих рук. Центр тяжести находится на левой ноге (рис. 152).

## Форма 61. Поиски гнезда (левый, средний, правый, правый, средний, левый, средний)

Левый. Вес тела переносят на правую ногу, левой делают шаг вперед, передней частью ступни касаясь земли. Туловище слегка наклоняют налево. Одновременно помещают обе руки у левого бедра, разведя пальцы, *пасть тигра* должна быть округлой. Пальцы правой руки расположены напротив пальцев левой руки на расстоянии 3 см, ладони направлены вниз. Потом, мысленно напрягая запястья, дают ими вниз, спуская до левой ягодицы. Правую ногу слегка сгибают. Взгляд устремлен на кисти (рис. 153).

Средний. Выпрямить правую ногу, приподнять пятку, сместить центр тяжести на левую ногу. Расслабить запястья, сгибая руки в локтях, поднять их до уровня верхней части живота, одновременно поворачивая туловище вперед. Потом правой ногой делают шаг вперед, касаясь земли передней частью ступни. Энергично опускают руки надавливая, от уровня верхней части живота до уровня нижней его части. Левая нога слегка согнута. Взгляд устремлен на кисти.

Правый. Выпрямить левую ногу, поднять пятку, перенести вес тела на правую ногу. Расслабить запястья. Сгибая руки в локтях, поднять их до верхней части правого бедра, одновременно поворачивая туловище вправо.левой ногой сделать шаг вперед, передней частью ступни касаясь земли. Правая нога слегка согнута. Мысленно энергично давить обеими руками вниз, опуская их до уровня правой ягодицы. Взгляд устремлен на руки.

Правый. Сместить центр тяжести на левую ногу, правой ногой сделать шаг вперед. Руки сохраняют прежнее положение.

Средний. Перенести вес тела на правую ногу, левой сделать шаг вперед, туловище повернуть вперед. Обе руки держать перед нижней частью живота, энергично надавливая (см. предыдущее описание среднего *поиска*).

Левый. Сместить центр тяжести на левую ногу, правой ногой сделать шаг вперед. Руки надавливают вниз возле левого бедра (см. предыдущее описание левостороннего *поиска*).

Средний. Вес тела перенести на правую ногу, левой сделать шаг вперед. Руки надавливают перед нижней частью живота (см. предыдущее описание среднего *поиска*).



Рис. 152.  
Поворот

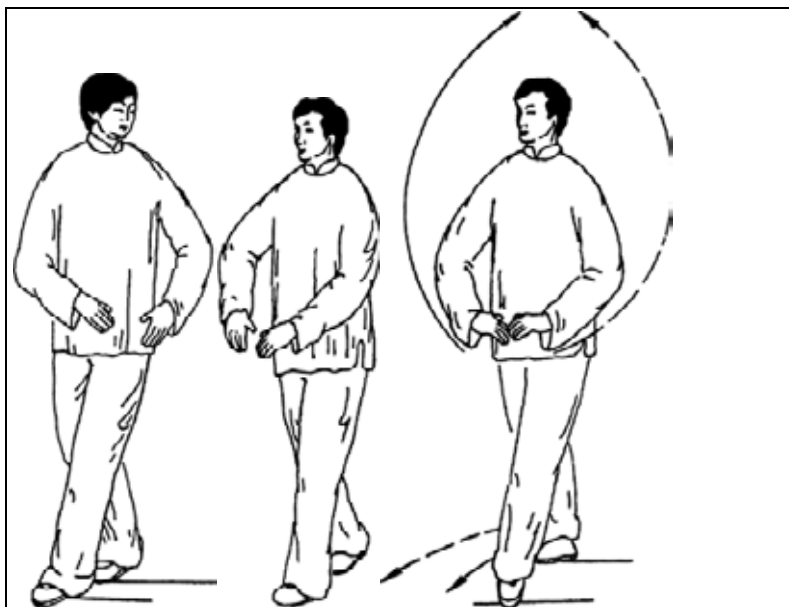


Рис. 153. Поиски гнезда



Рис. 154. Поворот туловища с потряхиванием руками

## Форма 62. Поворот туловища с потряхиванием руками

После выполнения упражнения *поиски пищи* в седьмой раз, на оси пятки левой ноги повернуть тело влево на 90° (в направлении исходного положения), вес тела — на правой ноге. Одновременно правой ногой делают полшага влево и ставят ее на одном уровне с левой ногой на ширине плеч. Пятки ног приподняты. При этом руки вибрируя, поднимают с двух сторон вперед и вверх по дуге до уровня лба и чуть выше. Расстояние между локтями шире, чем расстояние между плечами. Ладони направлены внутрь (поворот тела и движения руками производятся одновременно). Взгляд устремлен прямо вперед (рис. 154).

## Форма 63. Спокойный сон и возврат ци

Руки опускаются, вибрируя, мимо лица, груди — до живота. При этом делают полное глубокое приседание до упора, сгибая ноги в коленях. Пятки приподняты. Пальцы разведены естественно, *пасть тигра* округлая.

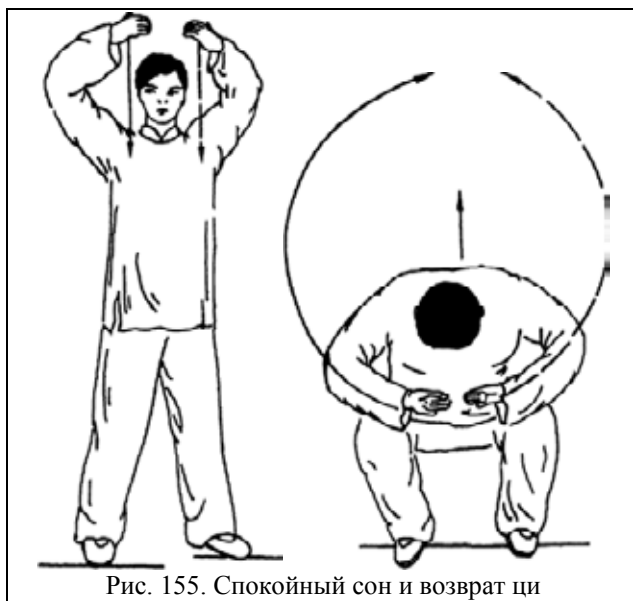


Рис. 155. Спокойный сон и возврат ци

Туловище чуть подано вперед. Голова наклонена (с закрытыми или полузакрытыми глазами). Это положение сохраняется около 30 секунд. Мысли сосредоточены в *нижнем поле тиюли* (нижнем *дантянь*) (рис. 155).

## Форма 64. Заключительное движение (собрание позы)

Открыв глаза, медленно поднять голову и корпус в вертикальное положение. Выпрямить ногц приземлить пятки. Руки опустить по сторонам, затем медленно поднять до уровня лба, ладони направив к себе, после чего опустить вниз мимо груди и живота и оставить, естественно выпрямленнымц по бокам.

Все мысли сосредоточить в *поле тиюли*. Приблизить правую ногу к левой, но не соединять. Взгляд направлен прямо вперед.

Расположение *полей тиюлиц* согласно данной методике, следующее.

*Верхнее поле тиюли*: чуть выше точки *зал печати* (*интан*), внутри. В широком смысле — от точки *центр запаха пота* (*таньчжун*, между сосками) до точки *сто встреч* (*байхуэй*, на макушке).

*Среднее поле тиюли*: вблизи точки «центр запаха пота». В широком смысле — от *центра запаха пота* до пупка.

*Нижнее поле тиюли*: на 1,3 *цуня* ниже пупка. В широком смысле — от пупка до паха (рис. 156).

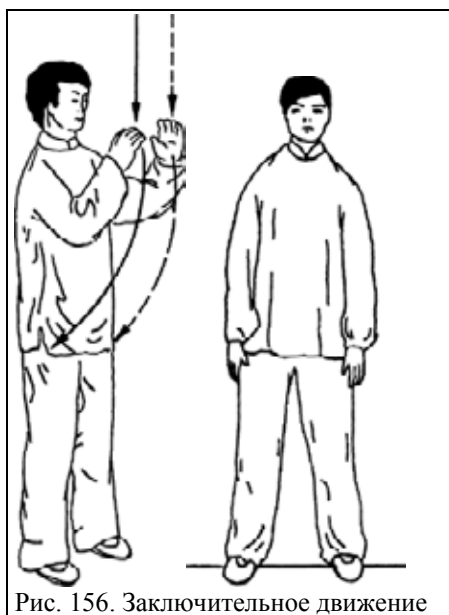


Рис. 156. Заключительное движение

# ГЛАВА X ОБУЧЕНИЕ ЦИГУН

ЗДЕСЬ РАССМАТРИВАЕТСЯ, как обучать практикам *цигун*, чтобы ученики успешно овладели основными навыкамц и проводить клиническую работу, достигая при этом предусмотренного результата. Эта непростая задача вынуждает исходить из реальных обстоятельств *каждого* занимающегося, его насущных потребностей и способностей к последовательному освоению. При обучении нужно отчетливо представлять себе степень освоения практикующими преподаваемых им методов и ситуацию, складывающуюся на практических занятиях. Все это требует, с одной стороны, наблюдения за точностью и правильностью овладения техникамц а с другой — требует учета реального состояния практикующих, изменений клинической картины, условий занятий, психологических и прочих особенностей с целью принятия решений и конкретных рекомендаций. Таково центральное звено в проведении занятий по *цигун*. Ведущий должен всем сердцем и всеми мыслями настроиться на служение больным, всегда исходить из их потребностей, всеми способами помогать им, вдохновляя на победу над болезнью; он должен постоянно заботиться о благоприятном психологическом климате в группе.

*Обучить работе (цзяогун)* значит объяснить методику, необходимую ученику. Это начальный этап преподавательской деятельности.

Перед *обучением работе* над собой необходимо всесторонне изучить течение болезни занимающегося и его индивидуальные особенности.

Выяснить, не занимался ли он *цигун* раньше, а если занимался, то какими именно практикамц как

строились его занятия, каковы ощущения возникали что он освоил и воспринял, встречались ли трудности и как они разрешались и т. п. Выявить взгляды на *цигун* занимающегося и его потребности. Все это нужно учесть и соответственно использовать.

Методов *обучения работе* два: коллективный и индивидуальный. Методически это могут быть уроки или беседы, занятия на площадке и объяснение поз и движений по схемам. Для начинающих можно воспользоваться коллективным методом, подчеркивая следующее:

- действие *цигун* и важные моменты при выполнении упражнений;
- основные принципы *цигун*;
- средства *цигун-терапии*;
- классические примеры результатов, полученных практикующими *цигун*;
- конкретные методы и моменты, требующие внимания.

Для занимающихся *цигун* в зависимости от степени освоения тренировочной работы и наличия сложных проблем даются следующие указания:

- всесторонне разъясняют основные задачи практики;
- отвечают на имеющиеся вопросы, исправляют поверхностное представление о *цигун*;
- в зависимости от ситуации дают конкретные указания: как принимать позу, хранить мысль, дышать, расслабляться и успокаиваться, двигаться.

## 1. МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ РАБОТЕ

Начинающим требуется усиленное руководство и контроль за выполнением всех действий. При *обучении* необходимо больше давать практических примеров, сочетать теорию с комментариями; в зависимости от уровня подготовленности давать подробные или упрощенные пояснения, углубленные или поверхностные, добиваясь полного освоения метода; постоянно прислушиваться к реакции и мнению занимающихся, следить, поняли ли они пояснительные схемы, действуют ли согласно указанным методам, какие проблемы возникают на занятиях и прочее. При этом следует вести подробные записки чтобы были основания для последующих рекомендаций.

Общее требование к *обучению работе*: используемые термины необходимо объяснять; изложение метода не должно быть слишком отвлеченным; рассказ о действии *цигун* должен иметь основание; формулировки принципов должны быть точными; доклады об экспериментах — достоверными.

## 2. РУКОВОДСТВО РАБОТОЙ

Проводить занятия означает: помогать как можно быстрее овладеть методом, сконцентрировать сознание, снизить беспорядочность мышления, успокоиться. Иногда требуется собирать сведения о клинической картине, смягчение которой укрепляет веру в результативность занятий.

### **Возможный состав группы**

- начинающие, не сведущие в практических методах;
- прозанимавшиеся какое-то время, однако плохо овладевшие методом ощущений или отвлекающиеся на беспорядочные мысли имеющие сложности с концентрацией и успокоением;
- лица, у которых на занятиях возникает особая реакция на появляющиеся ощущения, в силу чего они находятся в напряженном состоянии;
- пациенты с некоторыми болезненными отклонениями на которых занятия оказывают плохое влияние (например, боли в зоне желудка, головные боли и астма, повышенное кровяное давление);
- просто желающие грамотного руководства работой.

### **Методы руководства работой**

В зависимости от обстоятельств различают коллективное и индивидуальное руководства.

Коллективное руководство работой. В основном используется с начинающим которых можно собрать вместе и обучать по единой методике. Ведущий непосредственно направляет их действия, давая рекомендации в устной форме, но можно использовать аудио- и видеозаписи.

Индивидуальное руководство работой. Поскольку появляется возможность в зависимости от конкретной болезни и состояния организма подбирать позы, дыхательные техники и объекты сосредоточения внимания под непосредственным руководством преподавателя, то эффективность практики повышается.

### **Моменты, требующие внимания при руководстве работой**

Ведущий должен провести психологическую подготовку, чтобы добросовестно и ответственно проводить

занятия; подготовить место и необходимые предметы. При обнаружении у занимающегося нарушений в позе, дыхании, выражении чувств, движениях и т. п., их исправляют сразу или после завершения упражнения, давая необходимые наставления.

## 3. КОНТРОЛЬ РАБОТЫ

Это важное звено руководства занятиями *цигун*. Контролируя работу, можно сразу показать, как выполнять данную технику правильно, и сделать вывод о конкретном продолжении занятий, чтобы выбрать подходящую возможность для повышения уровня преподавания и набирания опыта самим ведущим.

### **Виды контроля работы**

Общий контроль: в процессе практики два-три раза просматривают выполнение той или иной техники каждым занимающимся.

Контроль ключевых моментов: динамическое наблюдение за занимающимся в процессе выполнения им различных действий; отслеживание возникающих в работе состояний и фиксация их в журнале.

### **Методы контроля и фиксирования**

Контроль бывает четырех видов: зрительный, слуховой, тактильный, опросный.

**Зрительный.** Смотрят, правильная и расслабленная ли поза у занимающегося: начинают с головы, последовательно проводя взгляд через грудь, живот, поясницу и спину к четырем конечностям. Проверяют в положении сидя, прямо держат голову или подняли ее, запрокинув лицо, или опустили согнув шею. Запрокидывание головы легко приводит к спертости дыхания, а наклон вперед — к сонливости. Смотрят, вздернуты плечи или свешены. Вздернутые плечи легко вызывают напряженность. Грудь выпячена или вобрана. Выпяченная грудь создает неудобство при дыхании. Поясница изогнута или выпрямлена. Изогнутость в пояснице может привести к ноющим болям в спине. Следить, поставлены ли ноги ровно, иначе они могут занеметь. Положение лежа на спине должно быть удобным и естественным, а в позе на боку нужно наклонить голову, подобрать туловище, изогнуть поясницу.

Контролируют выражение лица, которое должно быть расслабленным и естественным, без складок у бровей и пр. Обнаружив напряжение, можно двумя руками легонько похлопать по плечам, приводя к расслабленности. Желательно проследить за степенью успокоенности. В беспокойном состоянии нередко веки и ресницы подрагивают, глазное яблоко ходит кругамц возможно, в области точки *великий ян* [*таиян*, что также означает солнце] кровеносные сосуды выступают четко; часто глотают слюну, движут конечностями. Следят за глубиной дыхания: равномерно сменяется его состояние или внезапно то ускоряется, то замедляется; как используется сила и *ци*, не слишком ли резко выполняется динамическая работа; соответствует ли частота дыхания подвижности нет ли небрежности.

**Слуховой.** Слушают звук дыхания, определяя его качество: *легкий, тихий, равномерный* или *грубый, грязный, неравномерный*.

**Тактильный.** В основном контролируют рукой живот при брюшном дыхании. Позволяет проследить за описанной выше дыхательной техникой.

**Опросный.** Когда практикующий завершает выполнение, спрашивают, как проходила работа, достигалось ли состояние *глубокого покоя*, какова была степень спокойствия или беспорядочности мышления, возникали ли ощущения и т. д. При опросе нужно следить за формой и методом, на начальном этапе ведения занятий больше говорят о конкретных ситуациях.

После проведения контроля работы необходимо записать результаты обследования, особенно важнейшие моменты, и сопутствующие обстоятельства. Содержание таблицы контроля и способ ее заполнения в основном могут быть следующими (см. таблицу на стр. 366).

### **Пояснения к заполнению таблицы, записи контроля работы**

1. Подготовка перед работой: продолжительность подготовки посещение туалета по большой и малой нужде, ослабление одежды и пояса, динамические упражнения.
2. Позы: названия, чередование, соответствие требованиям.
3. Выражение лица: напряженное или естественное, движение зрачков и губ, изменение выражения.
4. Внешняя среда: спокойная ли обстановка, характер внешних шумов, помешали ли они практике.
5. Дыхание: количество дыханий в минуту, тип дыхания (грудное, с задержкамц брюшное), равномерность, глубина, длительность.
6. Прочее: проглатывание слюны, звуки в кишечнике.
7. Испытание по тени руки используется для выявления засыпания: проводят рукой перед глазамц и если веки шевелятся, это свидетельствует о бодрствовании а если реакция отсутствует — о сонливости.
8. Динамическая работа: когда кроме установленных движений выполняются произвольные, отмечают их точность и естественность, набирается



## Таблица записи контроля работы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Вид заболевания \_\_\_\_\_

Дата начала тренировочной работы \_\_\_\_\_

Дата контроля работы: число, месяц, год \_\_\_\_\_

Время: от \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ мин. до \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ мин.

Настроение в последние дни \_\_\_\_\_

Самочувствие в последние дни \_\_\_\_\_

Подготовка перед работой (включая динамическую работу) \_\_\_\_\_

Обстоятельства тренировочной работы \_\_\_\_\_

### 1. Статическая работа

	Через 10 мин	Через 20 мин	Через 30 мин	Через 40 мин
Поза				
Выражение лица				
Внешняя обстановка				
Дыхание: частота				
состояние				
Прочее				
Испытание по тени				
руки				

### 2. Динамическая работа

Пульс до и после работы \_\_\_\_\_

Дыхание \_\_\_\_\_ Давление крови \_\_\_\_\_ Температура тела \_\_\_\_\_

Опросный диагноз

1. Как данная работа выполнялась \_\_\_\_\_

2. Какова степень успокоения \_\_\_\_\_

3. Достижения и проблемы \_\_\_\_\_

Оценка вхождения в покой: первый, второй, третий или четвертый уровни. Анализ контроля работы и мнение о преподавании \_\_\_\_\_

Проводил контроль работы \_\_\_\_\_

ли усилие-цинь (*нацзинь*), то есть напрягаются и используют силу-ли или же движения беспорядочные.

9. Оценка вхождения в покой определяется по четырем уровням.

Первый: в течение всей работы *погружение в покой* относительно хорошее, или свыше  $\frac{2}{3}$  времени остаются в этом состоянии или иногда всплывают беспорядочные мысли но они легко устраняются, или не воспринимаются внешние раздражители.

Второй: *вхождение в покой* несколько хуже, однако в спокойном состоянии остаются половину времени или беспорядочных мыслей больше и они несколько мешают, или при воздействии внешних помех удается нормально заниматься.

Третий: *вхождение в покой* очень плохое: удается лишь на несколько мгновений, или от беспорядочных мыслей нелегко избавиться, внешние помехи сильно мешают заниматься.

Четвертый: не могут успокоиться, невозможно вести статическую работу.

## Моменты, требующие внимания при контроле работы

Ведущий должен качественно провести предварительную подготовку: перед началом занятий измерить температуру, пульс, кровяное давление и пр. В процессе контроля необходимо собраться с мыслями быть максимально внимательным, вносить четкие записи важнейших моментов в таблицу. Движения должны быть легкими ни в коем случае не нарушающими покой. Не следует пользоваться обувью на кожаной подошве.

## Обсуждение работы

Обучая *цигун*, необходимо своевременно отвечать на вопросы, возникающие в процессе занятий, относительно теории *цигун* и практических методов. Очень многие больные, приступая к практике *цигун*, из-за недостаточного понимания накапливают вопросы в ходе практики. Конечно, начинающие не могут мгновенно освоить *цигун*, однако ведущий должен разрешать возникающие у них проблемы, помогать им и давать относительно правильное представление о *цигун*. Например, некоторые считают, что *цигун* позволяет излечить *сто болезней*: какая бы болезнь ни была, стоит лишь позаниматься *цигун* — и «отбросится зародыш, заменится

кости», «отступит старость, вернется молодость». Поэтому возникает патологическое стремление к исцелению, и они торопятся добиться результатов, надеются на мгновенный терапевтический эффект. Тогда, естественно, могут возникнуть разочарования, а также возможны различные побочные явления.

Другие больные полагают, что чем метод сложнее, тем лучше, и выискивают странные и удивительные техники, затрачивая массу психических сил на подбор способов, *выискивание сокровенного*, а в результате ничем не могут овладеть в совершенстве, устают от хлопот и не добиваются никакого эффекта. Отдельные больные считают, что болезнь у них застарелая и *цигун* нисколько не поможет, поэтому к занятиям относятся небрежно, не вкладывая душу, вместо этого стремятся принимать лекарства да ставить иглы, конечно, не добиваются результатов.

Ведущий занятия по *цигун* должен наладить взаимопонимание с больными, вести с ними беседы на различные темы. Хорошо научиться постоянно улавливать их психическое состояние, разъясняя, как развивать оптимизм и решительно вести борьбу с болезнями. Что касается вопросов, связанных с методами, то необходимо своевременно на них отвечать, чтобы больные активнее накапливали практический опыт, рассматривая *цигун* в качестве оружия в борьбе с болезнями для обеспечения здоровья тела, решительно и неустанно добивались непрерывного получения практических результатов. Ведущий должен не только сам беседовать с больными, но и помогать им организовывать семинары обмена опытом. Это одна из эффективных форм, способствующих освоению *цигун*. Семинары могут быть масштабные и небольшие.

На большой семинар привлекают относительно много людей для обмена опытом. Можно выбрать тех практикующих, которым достаточно доверяют, глубже проникших в суть, лучше овладевших методами, полных надежды на преодоление болезней. Пусть с основными сообщениями выступают больные, добившиеся определенного терапевтического эффекта и способные вдохновить других. Руководитель тоже может разъяснить некоторые общие вопросы.

Малые семинары организуют по частным вопросам: конкретным болезням, этапам занятий, для обмена мнениями по возникающим вопросам. Участников не должно быть слишком много. Здесь обмениваются своими переживаниями и полученными сведениями. Ведущий тоже может отвечать на вопросы или привлекать всех к общему обсуждению каких-либо специфических проблем.

Чтобы повысить качество семинара, нужно к нему подготовиться и заранее решить ряд проблем для достижения поставленной цели.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

### ПРИ ДИНАСТИЯХ МИН И ЦИН (1368-1840 ГГ.)

Особенностью этого времени было широкое развитие древнего *цигун*, поэтому в медицинских трудах о нем появилось больше материалов. В начале Минской династии Ван Фу, племянник одного из четырех знаменитых врачей предыдущих династий (Цзинь и Юань) Чжу Дань-сц в книге «Сборник, поднимающийся по течению медицинских трактатов», объясняя выражения из «Трактата о внутреннем»: «Вредом от высокомерия позволяет управлять следование», — писал: «Следует добавить касательно *ци*: жесткое также имеет высокомерие и само управляет собой, молодой бамбук высокомерен и не может управлять собой, поэтому в помощь используют, например, отвары, игольчатые камни ведение и привлечение». Когда *ци* в избытке и наносит вред, нужно управлять этой энергией, одним из способов при этом может быть *ведение и привлечение (даоинь)*. Вань Цюань в книге «Десять видов медицинских книг из тайного убежища Ваня», описывая третий вид, четыре основы *вращения жизни* высказывает суждение о *тихом сидении*: «Люди изучающие *вращение жизни* говорят о выполнении сидения и налаживании дыхания, действительно же главное — работа над спокойствием (*цин*). Однако когда достигают правильного выполнения сидения и регулируют дыхание, то сознание (*сь1*) должно не позволять сердцу двигаться беспорядочно: при беспорядочном движении отлаженное сидение и отрегулированное дыхание — всего лишь разговор о том, как следует делать дело». Здесь подчеркивается, что необходимо успокоить мысли [так как сердце — центр мышления]. Кроме того, сказано: «Отлаживающие сидение собирают свое сердце, не позволяя ему распускаться. Разве можно просто тупо сидеть?» Следовательно, *тихое сидение* не может быть просто формальным удерживанием позы, иначе оно превратится в тупое обездвиживание. Важно *свесить занавески* [опустить веки] и перекрыть обмен энергией: «Раньше тот, кто закупоривал свой обмен, учил людей не говорить». Нужно не смотреть беспорядочно, не говорить суетно, сознание сосредоточить на выдохах и вдохах. В отношении дыхательных упражнений он считал главным отработать зародышевое дыхание: «Тайна *вращения жизни* состоит в следующем. Регулируя дыхание, нужно осваивать истинное дыхание, а истинное дыхание — это зародышевое дыхание. У ребенка-зародыша нет ни выдохов, ни вдохов, *ци* сама циклически движется. *Вращающие жизнь* выдыхают совсем тихо, как зародыш в утробе, поэтому и называют зародышевым дыханием». В середине династии Мин написал Сюй Чуньпу книгу в его свитков под названием «Энциклопедия древней и современной медицины», в которой собрал, исправил и систематизировал важнейшие сведения. В последних свитках этой книги много сказано об опыте *вращения жизни* включая методы древнего *цигун*. Кроме статических упражнений, он уделяет большое внимание и динамическим. Например, дан комплекс самомассажа всего тела, подчеркивается важность постоянного его выполнения в обычное время: «Каждый человек, не спрашивая, есть дела, или нет, должен ежедневно выполнять его один раз от головы до стоп, но места.


## Обобщение полученного опыта

Истинное знание исходит из практик и каждый больной, занимающийся серьезно, может получить душевный опыт разной степени. Некоторые длительно практикующие *цигун* по знаниям и способности разрешать проблемы могут превосходить руководителя, они — как живая книга по *цигун*, живое пособие для преподавания. В этом случае ведущий должен использовать предоставившуюся возможность подвести некоторые итоги. Обычно для этого пригодны следующие два способа.

Дневник практики. Обязать больных постоянно вести дневник, детально отражая в нем обстановку на занятиях. Например, какими методами овладеть легко, а какими — трудно, какие методы по ощущениям кажутся подходящими что усвоено и прочувствовано на занятиях какие возникли вопросы и т. д. Можно также высказать собственное мнение о своей болезни и *цигун*, включить описание появившихся мыслей. Описывать можно каждое занятие или работу, сделанную за день, или вносить записи один раз в несколько дней, многословно или кратко, но обязательно конкретно. Такой дневник, с одной стороны, позволяет развивать точность оценок и дает материал для подведения некоторых итогов, а с другой стороны, помогает руководителю разобраться в реальной ситуации избежать прагматизма. Он должен внимательно просматривать все дневники анализировать их содержание и давать целенаправленные указания.

Отчет о практике. По прошествии определенного этапа самосовершенствования или лечения можно организовать системный обзор всего процесса практик по возможности все записать, чтобы было удобнее вместе с руководителем обсудить следующий этап занятий. Содержание при подведении итогов в общем должно сводиться к следующему:

- изменения в течении болезни с начала занятий: какие болезненные проявления прошли быстро или постепенно, какие еще сохранились;
- какие методики использовались последовательно, как они осваивались, какие встретились трудности или проблемы и как разрешились, что стало понятным в методологической области;
- взгляд в прошлое и сейчас на болезнь, возникающие мысли и отношение к *цигун*;
- мнения и предложения, которые больной считает необходимым высказать. В бывшей Шанхайской городской клинике *цигун* было собрано большое число подобных материалов. К сожалению, после десяти лет беспорядков [«культурной революции»] ныне можно обнаружить лишь два отрывка, содержание которых приводится ниже для сведения.



системы суставов и связок массировать десятки раз каждую». Так можно предотвратить простуду, так называемый просочившийся ветер. Порядок действий следующий: «Сначала точку „сто встреч" (*байхуэи*), затем четыре стороны головы, две брови, глазные орбиты, кончик носа, ушные впадины и за ушами — все это придавливают (*ань*); затем точки „пруд ветра" (*фэнчэй*), шею слева и справа — все это потирают (*ца*); затем плечи и лопатки, стыки костей рюте от плечей до локтей, руки от локтей до кистей, пальцы рук — все это разминают (*нянь*); затем позвонки придавливают или поколачивают (*чуй*) и трясут; затем поясницу и почечный зал (*шэньтан*) растирают (*цзю*); затем грудь и живот мнут (*жюу*) не считая; затем кости бедер поколачивают; затем коленца, голени стопы и лодыжки, пальцы ног, центр стопы — все это разминают двумя руками». Великий врач Ли Шичжэнь имел определенное представление о древнем *цигун*. В книге «Исследование восьми каналов чудесного происхождения» («*Ци цзин ба май као*»), основываясь на материалах даосизма о технике *внутренней киноарц* утверждал важность каналов *действия* (*жэньмай*), *управления* (*думай*) и *пяточных* (*эрюмай*), считая, что «два канала: *жэньмай* и *думай* — „ребенок" и „полдень" в теле человека, у даосов они представляют собой путь поднятия положительного огня (*янхо*) и опускания отрицательного знака (*иньфу*); деревню, где совокупаются вода-теань и огонь-ли... Если человек сможет открыть эти два канала, то откроются все сто каналов... Олень движет копчиком — может пропускать через канал управления, черепаха дышит, набирая носом — может пропускать через канал действия, потому что оба живут долго. Об этом много раз говорилось, и алхимики искусно управляют водяным колесом». Он отмечал наличие связи между *практикой* и *каналами* отмечая, что «внутренний вид следует Пути (Дао), и только смотрящий вспять может высветить и обнаружить это». Знаменитый специалист по иглоукальванию и прижиганию Ян Сюйчжоу в книге «Великие достижения в иглоукальвании и прижигании» также писал о круговых потоках в каналах *управления* и *действия*, считая, что если «безмолвно думать о жемчужине просяного зернышка» в каналах *управления* и *действия*, «по двум каналам поднимать и опускать, вращать как колесо, спереди опускать — сзади поднимать, непрерывно без остановки», то выполняя это долго — и «сто болезней станут бездейственными». Ван Кэнтан обобщил личный опыт лечения в книге «Правила подхода к лечению болезней шести клиник», на которую очень часто ссылались в последующие времена. В главе «Разные болезни» («*Цза бин*»), касаясь *внутренних* и *внешних* болезней глаз, он утверждал, рассматривая дальтонизм, что если «есть возможность сохранить истинное и оставить ложное, охватить первоначальное и собрать единое, то часто без лечения наступает выздоровление». Очевидно, что *цигун*, эффективен и при дальтонизме. Позже появилась книга Фу Жэньюя «Драгоценный ящик исследований зрения», специально посвященная глазным болезням. За богатство содержания ее еще называют «Энциклопедией офтальмологии». В книге подчеркивается эффективность *цигун*; один из свитков назван «Шестисловное заклинание о продлении жизни динамическими упражнениями». В книге Гун Цзюйчжуна об очагах в легких при туберкулезе «Снежинки в красной печи» («*Хун лу дянь сюэ*») четыре главы посвящены древнему *цигун*: «Тайны и секреты избавления от болезней», «Техника в 16 фазах об избавлении от болезней и продлении лет», «Шестисловное заклинание с динамическими упражнениями для продления долголетия» и «Работа в тихом сидении».

## Случай первый

Мужчина, кадровый работник. Страдает неврастенией, попал в клинику в мае 1963 года.

Проблемы, возникающие в процессе тренировочной работы, и их решение. Расслабление, успокоение (сунцин) и избавление от беспорядочного мышления были первыми проблемами с которыми я встретился в практике. Я последовательно воспользовался следующими методами.

В обычной деятельности необходимо соответствующее управление, нельзя слишком возбуждаться и волноваться.

Перед началом занятий нужно какое-то время (примерно 10 минут), чтобы выработать настрой на практику, отбросив всякую деятельность. Это означает не только оставить всякие занятия, но и мысленно тоже от всего отрешиться. Только успокоившись мысленно, можно расслабиться и только тогда добиться лучшего вхождения в покой.

Когда возникают беспорядочные мысли не следует мысленно напрягаться, нужно лишь обратить внимание на *три линии расслабления*, и беспорядочные мысли уйдут. Но иногда они настойчивы, нелегко удаляются, и тогда можно, открыв глаза, взглянуть на парковый пейзаж или неподвижный предмет и подождать, пока сознание сконцентрируется, продолжить практику.

Нежелательно следить за продолжительностью занятий. Если проделал два цикла и время еще осталось, можно немного позаниматься возвращением, что не даст рассеяться вниманию во время практики.

Дыхание должно быть естественным, не следует чрезмерно растягивать выдохи и вдохи или насильственно дышать животом. В противном случае можно во всем теле почувствовать напряженность, расслабиться не удастся. Я на практике обнаружил, что длительность выдохов и вдохов, равномерность дыхания и брюшное дыхание возникают постепенно по мере занятий.

Проблема вхождения в покой и впадения в сон во время занятий. Как я понял в процессе практик самое лучшее состояние для занятий — когда все тело расслаблено, а, кроме того, сознание погружается в глубокий покой, как будто существуешь и не существуешь, мысли присутствуют и отсутствуют — полусонное состояние. В такое время внешние обычные движения и звуки не вызывают реакции только проявляешь интерес к точкам, *сохранению мысли* и дыханию, но не засыпаешь. Подобное состояние иногда за время одного упражнения возникает несколько раз, а иногда переходит в сон. Я решил эту проблему следующим образом.

Когда появляется бессонница и сильная физическая слабость, то выполняю работу по расслаблению в

Цао Юаньбай в книге «Тайные основы сохранения жизни»

привел способы движений ведения и привлечения для лечения около сорока заболеваний. К сожалению, первоначальная редакция этой книги утрачена. Однако соответствующие материалы во время династии Цин собрал Чэнь Цзиньбао в книге «Надежный светильник по источникам и течению различных заболеваний». Чэнь считает, что «движения ведения и привлечения первоначально были важной тайной тех, кто занимался возвращением жизни (*янциэн*) и саморегуляцией (*сюлянь*), однако желающие продлить жизнь сначала должны избавиться от болезней. Проведение (*дао*) и циркулирование (*юнь*) — методы избавления от болезней, приведенные в конце книги; реально можно воспользоваться лекарственными средствами но такого результата не достигнешь». Конечно, для продления жизни необходимо избавиться от болезней. Чэнь пользуется сведениями из книги «Тайные основы сохранения жизни» и для 46-ти заболеваний приводит практические способы *ведения и привлечения* и соответствующие движения (*юньдун*). Он рассматривает следующие болезни: кашель, бронхиальная астма, спленопатия, рвота от поражения пищей, горловая спазма, пучение и застой в груди и животе, опухание, кардиопатия, кардиалгия, газы в мочевом пузыре, задержка мочи, пустота и изнурение, истечение, гонорея, болезнь печени судорожные боли поражение ветром (простуда), паралич, бесчувственность, камни в печени или засорение кишечника, малярия, ангина, наваждение, болезни лица, глазные болезни болезни ушей, тугоухость, болезни носа, поток из носа, носовое кровотечение, сухость во рту, зубная боль, головная боль, тяжесть в голове и искры в глазах, головокружение, синдром ветра в голове, боли в спине, поясничные боли бери-бери. Для исцеления есть два способа: движение (*юньдун*) и *ведение и привлечение (даоинь)*. «При астме руками тереть много раз низ груди затем тереть спину, тереть плечо стабилизировать сердце [успокоить сознание], проглотить слюну, опустить *ци*, чтобы облегчить дыхание». «При запоре кончик языка поднять к верхнему нёбу, удерживая в подвешенном состоянии и препятствовать прохождению, успокоить мысли — и жидкость сама родится; пусть заполнит рот, красный дракон [язык] движется, взбалтывая, быстро пополоскать и быстро проглотить (слюну); услышишь, как опустится, достигнув нижнего поля киновари; снова сохраняешь спокойствие; глотаешь несколько раз, толстая кишка самосмазывается; после действия работа эффективна». Чжан Цзиньюэ, исследуя «Трактат о внутреннем» («*Нэйцзиши*»), систематизировал этот труд и создал «Трактат о сходном» («*УУшрик*»), «Схемы и крылья» и «Дополнительные крылья», внося большой вклад в изучение «Трактата о внутреннем». В его трудах тоже приведено немало данных о древнем *цигун*. Он подчеркивал особую важность *ворот жизни (минмань)*, ссылаясь на «Трактат о желтом дворе» и выражение из него: «Наверху есть желтый двор (*хуантин*), внизу — первоначально заставы (*гуаньюань*), сзади — темная полость (*юцюэ*), спереди — ворота жизни». Он говорит: «В начальной жизни человека жизнь находится в пуповине, пупок соединен с нолем киноварц это море *ци (цихаи)*, то есть ворота жизни. Ворота жизни — место, где прежнее небо рождает человека, отсюда получают; последующее небо рождается человеком, здесь закладываются основы. Это ворота жизни и двери смерти поэтому расцвет и увядание, спокойствие и опасность находятся здесь, это источник энергии жизни (*цэнци*).



лежащей позе, и если засыпаю, рассматриваю это как естественное явление, поскольку оно помогает восстановить физические силы и справиться с болезнью. Однако в ситуациях когда физических сил достаточно, нужно не засыпать на занятиях, сохранять состояние глубокого покоя, чтобы повысить эффективность практики. Чтобы сохранить покой и предотвратить впадение в сон, я использовал следующие методы.

Не пользовался положением лежа, а обычно сидел.

Погрузившись в покой, хранил сознание в точке, указанной врачом (в *бьющем роднике*, пупочном центре и *идушем промежутке* — *синузянь*), следил за током крови или за входом и выходом дыхания (можно также сочетать с методом счета дыханий — считать выдох не считая вдохи).

С наступлением завершающего этапа практики можно посменно провести общее *расслабление* тела по *трем линиям*, *хранение мысли* статическое *вращивание* и *расслабление по трем линиям*.

В подобных обстоятельствах общее *расслабление тела*, *хранение мысли* и статическое *вращивание* можно удерживать долго, что я и делал. Но должна быть естественность, недопустимо субъективно использовать мысли. Если подключается мышление, то покой нарушается. Только к тому времени когда хотелось заснуть, временно переходил на *расслабление по трем линиям*, чтобы усилить очаги возбуждения и воспрепятствовать впадению в сон.

Проблема совмещения тренировки и вращивания. Когда работа по расслаблению доводится до определенного этапа, в практике может естественно возникнуть потребность во *вращивании*. Явление, сопровождающее первоначальное возникновение такой потребности выглядит следующим образом. Во время *расслабления по трем линиям* проходят несколько точек внимания — и тут же автоматически останавливается движение вниз и

впадаешь в очень спокойное состояние, когда деятельность мозга полностью прекращается. Пройдет сколько-то времени прежде чем подумаешь о продолжении практик но уже не вспомнить, до какого места только что провел расслабление. И так бывает несколько раз подряд, *три линии* тоже путаются. У меня не было опыта подобных ситуаций, поэтому я не знал, хорошо это или плохо, и обратился к врачу и другим практикующим. Они были согласны во мнениях: это хорошее явление, оно представляет собой вид потребности к *вращиванию*.

Подобное состояние может побудить головной мозг и все тело лучше выполнять задачи саморегуляции поэтому следует сохранять результат погружения в покой, занимаясь *вращиванием*. Если после возникновения потребности к *вращиванию* все же заниматься *расслаблением по трем линиям*, то не только не добьешься

И когда *ци* сильная, человек чувствует себя сильным, а когда *ци* ослаблена — заболевает... Следовательно, ворота жизни — полый внутренний орган (*фу*) воды и огня, дом *инь* и *ян*, море тонкой *ци*, отверстие для смерти и жизни». Эта теория показывает важность изучения хранения мыслей в *воротах жизни* и *поле киновари*. Ли Чжун-цзы в конце династии Мин написал много произведений, вводящих в курс медицины: «Основы знаний по «Трактату о внутреннем», «Необходимые чтения о медицинских школах» и др. Среди них *вращиванию жизни ведению и привлечению* посвящена книга «Некоторые рассуждения о подкармливании жизни». В книге *цзин*, *ци* и *шэнь* (*воспроизводящая*, *жизненная* и *духовная* энергии) названы «три чуда человека», а тоже рассказывается о некоторых методах саморегуляции. В начале династии Цин (началась в 1644 г.) Лун Шэнчжоу продолжил работу своего учителя Ли Чжун-цзы и добавил «Три книги с выводами ученого», а также «Главы о долголетию», где в первом свитке «Без лекарств: необходимые знания» он также собрал такие методы практик как «*ведение и привлечение для избавления от болезней*», «*динамическая работа, двенадцати ступеней*», «*вращение ци*» («*юнь ци фа*»). Во время Цинской династии Чэнь Мэнлэй и другие составили крупнейший в Китае сборник трудов по медицине под названием «Собрание древних и современных книг и схем» («*Гу цзинь ту шу ци чэн*»), где также есть записки относящиеся к методам *ведения и привлечения*. В книгах о внутренних органах, таких, как «Тысяча золотых важнейших рецептов для экстренных случаев», «Книга о вращивании природы», «Тайные основы сохранения жизни», методы *ведения и привлечения* отнесены к основным лечебным мероприятиям. Два знаменитых специалиста по *теплым болезням*, жившие во время Цинской династии Е Тяньши и У Цзюйгун, были практиками и теоретиками древнего *цигун*. Е Тяньши в возрасте около 80 лет обладал острым умом, не знал дряхлости. Он часто говорил: «В часы ребенка и полдня заниматься статическими упражнениями побуждать воду и огонь обмениваться, *инь* и *ян* спариваться — это работа без приема лекарств. Все это помогает *ци* вращивать жизнь... Используй метод первоначальной работы с придавливанием (*ань*) руками в течение года, чтобы *инь* и *ян* обменивались, тогда жизнь сама себя потрясет и в попытках обращения к врачу и лекарству не будет необходимости». Будучи опытным целителем, он обладал глубокими знаниями о древнем *цигун*, почерпнутыми из опыта. Несколько позже У Цзюньтун, объясняя методы регулирования *чудесных* каналов, указывал: «Восемь каналов опираются на печень и почки подобно деревьям, имеющим корень. *Инь* и *ян* совокупляются, все рождения и изменения, возникающие перед зачатием и после рождения, опираются на это. Путь врача — это путь бессмертного, таковы его большие врата». Под «путем бессмертного» здесь подразумевается древний *цигун*. Чэнь Цзяшу в книге «Простые срдения о вращивании болезней» подчеркивал: «Занятия ведением и привлечением в сто раз [эффективнее] медицины и лекарств, нельзя не знать [эту систему], нельзя не стараться овладеть [ею]». Он создал удобный метод «*взаимной опоры*» сердца и дыхания: «В ведении и привлечении необходимо овладеть счетом дыханий, мерой, в которой слркит взаимная опора сердца и дыхания. Если при начальном овладении сердце, возможно, возбуждено, то не следует считать дыхательные циклы, нужно следить за дыханием. Вначале наблюдение за дыханием обязательно будет грубым, постепенно оно утончается, пока не станет достаточным для того, чтобы сердце и дыхание опирались друг на друга». Цинаши медик Чжан Лу десятками лет переделывал рукопись своей книги «Общая медицина Чжана».-





расслабления, но, наоборот, может сформироваться напряжение. Таким образом, я пришел к следующему выводу: *расслабление по трем линиям* — эффективный способ для достижения покоя на начальном этапе практики. Однако когда возникает потребность во *взрачивании* то нельзя продолжать заниматься тем же, нужно вместо этого расслаблять все тело, и тогда будет достигнут следующий этап в освоении метода. Благодаря сочетанию тренировки и *взрачивания*, погружение в покой стало глубже, продолжительность статического *взрачивания* постепенно возросла, проявления качественных изменений также участились.

Понимание, возникающее в процессе *занятий*. По мере обретения опыта в практике, постепенного овладения методами понимание принципов тоже постепенно углубляется, качество работы в состоянии *глубокого покоя* становится выше. В обычной работе часто ощущается нагревание рук и ног, урчание в животе, потепление ревматоидных суставов, онемение, боль, движение потоков в теле; после работы — успокоение-приятное состояние — как после массажа. В пояснице и позвоночнике, где всегда были ноющие болз тоже ощущается разогрев и приятность. Когда работа налажена, сидящий человек ощущает покачивания ц кроме участка контакта ягодиц с табуретом, ничего не чувствует. Иногда как бы исчезают Кисти стопы, ноги. Особенно примечателен один случай в середине октября, когда я хранил мысль и вдруг заметил, что три-четыре раза *ци-кровь* прошла по телу, вверху и внизу, спереди и сзади (когда чуть усилил внимание, движение исчезло). Обычно после *занятий* ощущается, что голова чистая, душевное состояние спокойное, болезненные явления ослаблены. При хорошей работе и после освоения сочетания тренировки и *взрачивания* понимание процессов в теле и сознании становится глубже.

Динамическая работа. С одной стороны, позволяет гармонизировать функции всего тела, с другой стороны, позволяет увеличить физическую силу, создавая хорошие условия для восстановления трудовых и творческих сил. Когда люди все время заняты напряженным умственным трудом, они не могут сразу перейти в спокойное состояние. В таком случае невозможно провести хорошую работу по расслаблению. Однако если заняться динамической работой, то можно добиться проявления статики в динамике (покоя в движении). Очаги возбуждения, вызванные динамической работой, подавляют очаги возбуждения, вызванные умственным трудом, в результате активность коры головного мозга эффективно регулируется. Поэтому по мере того как болезни проходят и телесные силы постепенно укрепляются, последовательно увеличивают динамическую работу, что помогает при лечении неврозов, а особенно для увеличения продолжительности ночного сна.

Кроме того, я также почувствовал, что, позанимавшись после динамической работы расслаблением и статическим *взрачиванием*, можно увеличить в полтора раза регулирующее воздействие на функции организма. Поскольку динамическая работа стимулирует ускорение тока крови в теле, головной мозг успокаивается. Следовательно, после завершения динамической работы, в процессе расслабления или статического

В ней специально описываются отклонения *цигун* — *блужающий огонь и наваждение*. Он указывал, что в медицинских трудах пишут об этом потому, что «неразушные люди занимающиеся саморегуляцией, видят природу неправильно и часто входят во владения наваждений... Совесть исходит из чрезмерности исполнительного сердца, *шэнь* (дух) и сердце живут в пустоте, мокрота и огонь в трепетании доходят... Великий огонь взлетает скакуном, голова и лицо красные и горячие, отделяется и закупоривается сердце в тревоге, болтовня неблагоприятна, испарина и пот — так образуется период верхнего сбрасывания; так бывает, когда *иньская ци* исчезает, хотя *ян* не правит, основа, то есть [воспроизводящая энергия] *цзин* не прочна, оба выделения вызывает напряженность — так образуется период нижнего сбрасывания». Его предложения пригодны для применения. *Астрагал* составляет *центр бульона*, *небесный князь* пополняет *пилюлю сердца*. Эти описания имеют практическую ценность. В Минскую династию появились несколько книг, специально посвященных практике *взрачивания* жизни например: «Важные указания по управлению возрастом» Лэн Циня, «Важные секреты различных саморегуляций» Ху Вэньхуаня и «Восемь писем о следовании жизни» («Цзунь шэн ба цзянь») Гао Ляня. В последней собраны наиболее ценные данные, например, в «Письме о продлении лет и изгнании болезней» обобщены многие практические методы прошлых времен. В начале Цинской династии в приложении к книге «Пояснения к сборнику медицинских рецептов», названном «Без лекарств, подбирай основы», Ван Жэньань подобрал материалы из этих книг, относящиеся к регулированию дыхания и пр. В книге Юань Ляофана «Основные секреты тихого сидения» дано относительно систематическое описание *тихого сидения* с позиций буддийской *члнгт*-медитации. В другой его книге «Три основы управления жизнью», которая представляет собой выдержки из одного его произведения, сделанные его последователями рассматриваются три вопроса: собирание *воспроизводящей энергии цзин*, *взрачивание жизненной энергии ци* и сохранение *духовной энергии шэнь*. Здесь изложены теоретические положения и указаны практические методы. В конце Минской династии Чэнь Цзифу в книге «Замечания о *взрачивании* жизни» предложил во время практики различать *пустое и полное*, холодное и горячее: «Техника изгнания болезней включает следующие методы ведения работы: в случае болезни пустоты следует беречь мысли и быть сдержанным, твердо скрывать сердечные намерения, вести работу по внутреннему сосредоточению с целью пополнения; в случае болезни полноты следует заниматься массажем *аньмо*, ведением и привлечением, привлекать усилия и управлять, вонзая когти вести работу (*гунфу*) по выпуску (болезни) наружу для рассеяния; при всех болезнях синдрома жара следует выплевывать старое и набирать новое, ртом выводить, а носом набирать — для охлаждения; при болезнях синдрома холода следует сохранять *ци* и запирать дыхание, использовать сознание, рождая огонь — для согревания». Целитель Ван Янмин при обучении требовал, чтобы ученики занимались *тихим сидением*. Он считал, что *тихое сидение* не совпадает с буддийской *сидячей медитацией (цзочань)* и *вхождением в постоянство*, а представляет собой «некую работу (*гунфу*) по собиранию и распусканию сердца». Его ученик Лю Цзюньлян намеревался отправиться в горы, чтобы заняться *тихим сидением*, и Ван Янмин заметил: «Если у тебя сердце пресытилось внешними вешами и отправляешься искать успокоения — это заносчивая и ленивая *ци*, противоречащая

действие, способствующее проходимости каналов и активному саморегулированию.

## Случай второй

Мужчина, кадровый работник. Долгое время страдал гепатитом, имел опыт занятий *цигун*, в 1961 г. пробыл в клинике шесть месяцев.

О естественности ощущений. Прозанимавшись достаточно долго, после расслабления и успокоения всегда можно ожидать появления ощущений, которые допустимо разделять на сильные и слабые, а по месту и характеру они зависят от исходного состояния перед вхождением в покой и имеющейся патологии. Впоследствии они могут постепенно исчезнуть.

Возникновение ощущений большей частью концентрируется в зонах болезненных изменений и относящихся к ним каналам, их много в зонах привычной усталости и прилежащих каналах, они также связаны с избыточным возбуждением и напряжением в практике, то есть с психическим состоянием. Например, раньше, когда у меня были проблемы с желудком и кишечником, часто появлялись ци *черного* и *желтого* цвета, а теперь, при лечении гепатита, возникает ци *лилового*, *красного* и *белого* цветов и в области печени ощущается сперва боль, затем холод, онемение и зуд, а состояние печени улучшается. Эти ощущения во время занятий особенно заметны в каналах печенц желчного пузыря, селезенки. Когда настрой напряженный и возбужденный, ци концентрируется в области головы, желудка и печенц часто ци собирается в груди. Однако при спокойно-устойчивом настрое, после саморегулирования и улучшения состояния ци опускается.

После возникновения ощущений я стремился к естественности на слабые внимания не обращал, при сильных обращался к учителю. При этом нужно избегать удивления, страха или любопытства, которые мешают входить в покой и могут привести к побочным явлениям. Поскольку нагнетение переживаний приводит к возбуждению головного мозга и созданию напряжения, то в спокойное состояние долго не удастся войти.

Некоторые ощущения, возникающие в практике, для удобства описания можно в общем разделить на следующие виды.

Движение по каналам. Проявляется на коже, каналах и точках, возможны ощущения тепла, холода, зуда, ломоты, тяжести онемения, набухания, как будто ползают мурашки, проходит электрический ток, искры, возникают упругое движение, вибрация, от точечных к линейным и плоскостным.


Движение ум-крови. Проявляется в теле и по поверхности. Может быть как пластинка или комок, как обычная *ци*, ползет или протекает, может быть грубым и тонким, состояние непрерывно меняется: от устремленного до возбуж-

денного, от беспорядочного до линейного, от собранного до рассеянного. В конце концов это приводит к успокоению всего тела.

Цветовые ощущения. Возникали черный, желтый, красный, зеленый, белый, металлический и синий цвета, насыщенные и бледные по интенсивности.

Галлюцинации. Природные явления: красное солнце, голубое небо, белые облака, чистая вода и пр. Видения лиц посторонних людей, их движений и пр. Собственный образ, иногда разделенный на два, иногда соединяющийся воедино. Тело представлялось гладким, как яшма, а живот окрашенным кровью.

Обычная ситуация, когда течение *ци* в канале сопровождается током крови но иногда движется или только



вращиванию и созиданию; если ты не пресытился внешними вещамц то возвращайся к спокойному месту и погрркайся во вращивание, что хорошо». Эти слова, взятые из «Записок о передаче упражнений», соответствуют практике. Племянник Вана, Ван Лунсц в книге «Способы регулирования дыхания» («Дяо *си фа*») отмечал: «Для желающих заниматься тихим сидением входные ворота — регулирование дыхания, оно делает сердце на время останавливающимся, при этом духовная и жизненная энергии (*шэнь* и *ци*) друг друга охраняют, что также способ управления. Регулирование дыхания и счет дыханий не одно и то же: счет имеет ллысль, регулирование не имеет мысли — вводит сердце в пустоту и отсутствие, не в погружение и путаницу. Регулирование дыхания — это стабилизация сердца. Сердце стабильно — дыхание еще более стабилизируется, истинное дыхание уходит и приходит, механизм выдохов и вдохов сам может создать изменения, добиваясь Неба и Земли. Сердце и дыхание друг на друга опираются — значит, дыхание за дыханием возвращаются к корню, -основе жизни». В «Трактате о тихом сидении» («*Цзин фо шо*») Гао Паньлун отмечал: «Способ тихого сидения не требует никакого метода — лишь покоя и по стоянства, в молчании идут к успокоению. Покой и постоянство не допускают легкого отношения». Действительно, что касается покоя и постоянства в процессе практикц то секрет метода в том, чтобы выполнить упражнения как следует, а не пассивно и небрежно. В начале династии Цин против сунских конфциианцев Чжу Си и других, которые полдня занимались *тихим сидением*, а полдня читали книгц выступил Янь Юань. Он утверждал: «Для вращивания тела нет ничего лучше двигательных упражнений», «сколько двигаешь тело, столько даешь ему силы», «постоянно двигаешься — мышцы и кости вытягиваются в благоговениц каналы *ци* разглаживаются». Конечно, здоровый человек должен главным образом заниматься движениями. Однако Янь в дополнении к движениям выполнял и *прямое сидение* (*дуань цзо гун*). «Поправить шапку, распуścić одежду, выпрямить тело, выравнять локтц руки скрестить в середине, взгляд направить на кончик носа, голову держать прямо, дух (*шэнь*) и сердце в трепетании. Это поможет небесному принципу основы и сердца. Если небесный принцип взят за основу, то всякие нелепости сами покинут слух». Это, по существу, тоже один из видов *тихого сидения*.

**ци** по каналу, или только кровь. Движение ци-крови вызывает появление цветковых видений.

При рассмотрении процессов, происходящих во время практик становится очевидным, что подобные ощущения появляются и исчезают. Даже в течение выполнения одного упражнения происходит то же самое. Эти изменения можно разделить на три этапа: возникновение, прохождение, успокоение. То есть поток ци-крови заполняет канал, распространяется от точки к линии и площадк переходит по качеству от грубых и беспорядочных вибраций к тонким, обладает устойчивостью и постепенно рассеивается, по характеру кажется стелющимся, упругим и затихающим. Эти три этапа тесно связаны с изменениями мысли. Начинается движение после достижения мыслью некоторого успокоения, а когда ощущение *потока ци* выравнивается, мысль также продвигается вперед, достигая глубокого покоя.

Приступая к практике, проводят *работу по расслаблению* и налаживанию дыхания, при этом ощущается, что беспорядочность мышления уменьшается, *ци опускается*, все тело обретает относительное равновесие и пропадает видимость того, что голова тяжелее ног, а слюны выделяется слишком много. Это позволяет сказать, что этап начального успокоения наступил.

На первом этапе начинают *сохранять мысль в* пупке или печени. Посторонние мысли отсутствуют, тело уравновешено, ощущается тепло и онемение. *Ци погружается в поле пилули (дантьянь)*. Проявляется течение ци на слабое можно не обращать внимания, при сильном используют метод регулировки *ци*, добиваясь равномерности потока. В это время часто возникает излишняя устремленность или переживания удивления и страха. Когда равновесие достигается, голова становится чистой, а все тело — размягченным. Тогда может показаться, что находишься в чистой, тихой, прекрасной естественной среде, или как будто голубой или розовый шатер покрывает все тело, что очень приятно. Возможно, это наступает этап устойчивого успокоения.

Занятия продолжаются, во всем теле возникают очень приятные состояния. Иногда внезапно обнаруживаешь, что твое тело исчезло, только пупочный центр чуть движется. Или словно полностью смешиваешься с атмосферой, или от всего тела остается только кожный покров, а внутри — пустота и т. п. Когда нечто подобное возникает — об этом и не догадываешься, а когда осознаешь — данная область уже пройдена. Все это позволяет говорить о вступлении в силу этапа *полного успокоения (цзин)*. После *глубокого покоя* еще могут возникнуть ощущения *движения ци* или мысли. Их особенность состоит в том, что они быстро приходят так же быстро уходят, не нарушая успокоения. Так непрерывно идет развитие процесса вплоть до завершения работы.

Эти ощущения не вполне упорядочены и ритмичны, они приходят не каждый раз: то есть, то нет. Обычная ситуация, когда при *глубоком покое* их возникает мало, а на последнем этапе успокоения — довольно много.

Требования к занятиям *цигун* появляются в соответствии с их особенностями. Прежде всего, необходим покой ума, отсутствие беспорядочных мыслей и умиротворение, когда головной мозг ощущается чистым, а тело — расслабленным, устойчивым, потеплевшим, иногда возникают онемение, *погружение, размягчение. Ци гармонична*, значит, дыхание мягкое, *ци погружается в поле пилули* вызывая ощущение расширения груди и наполнения живота. Движения должны быть ровными — во *внутренней* и *внешней* работе требуется размеренность. Эти несколько пунктов взаимообусловлены. Так, расслабление тела и *гармония ци* достигаются при условии успокоения мыслей, однако и обратное тоже верно. Развивают их поочередно: не ждут успокоения мышления, чтобы только потом начать расслаблять тело, а понемногу работают со всеми составляющими. Однако успокоение — главное: если мышление беспокойно, то нечего и говорить о расслаблении. В процессе практик до какой бы степени не были проработаны тело и *ци*, стоит только сбиться с верной установки в мышлении как нарушится состояние в целом, что особенно четко проявляется при погружении в покой. Из всего сказанного можно сделать следующие выводы.

**1. Покой** — главное. Успокоение мышления позволяет избавиться от семи чувств, которые непосредственно вредят *пяты плотным* внутренним органам и ци-крови. Это начальное решающее условие для расслабления тела и *гармонизации ци*. Выражения «сердце ровное, *ци гармонична*» и «дух спокоен, тело в покое» передают именно этот смысл.

**2. Укрепить тело в движении.** На основе покоя, расслабления и гармонизации нужно хранить мысль, *вести и привлекать (даоинь)*, осваивать дыхательные техники с целью укрепления деятельности внутренних органов. Одновременно их сочетают с внешними движениями чтобы развивать конечности и корпус, так как *покой* позволяет *вращивать*, но когда он оказывается в избытке — ослабевает тело, поэтому нужно двигаться. С другой стороны, хотя

динамика позволяет окрепнуть, избыток физической активности истощает тело, поэтому необходимо сочетать динамику и статику.

**3. Мысль ведет.** В процессе практики необходимо использовать сознание, без чего не достичь *покоя и расслабления*. Однако нужно «использовать мысль, не используя сердце (душу)». Для *хранения мысли* *расслабления* или регулирования дыхания подходит использование простых и легких мыслей, существование которых весьма относительно. Нельзя использовать сложные или тяжелые мысли которые перегружают сознание, доводя до напряжения и возбуждения.

**4. Ци служит основой.** Под *ци* здесь понимаются функции различных внутренних органов человека. В физиологии тела возникают изменения, которые имеют собственные законы. Нужно воспользоваться известными законами для развития в направлении оздоровления. Мысли возникают естественным образом, а к их трансформации приводит практика, и нужно рассчитывать на постепенное совершенствование, а не ждать

быстрых результатов.

Два приведенных отзыва с различных позиций описывают практику *цигун*. Первый автор говорил в основном об овладении мастерством (*гунфу*), а второй сделал акцент на проблеме ощущений во время занятий. Оба описания имеют довольно высокую познавательную ценность.

## ГЛАВА XI ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ ЦИГУН

**В ПРАКТИКЕ ЦИГУН** занимающиеся могут встретить несколько проблем, и ведущий должен помочь в их разрешении. Это обычное явление, вызванное особенностями *цигун*. Среди этих проблем немало таких, которые по мере углубления в практику занимающиеся могут решить сами через осознание принципов и освоение методов. Но отдельные вопросы требуют, чтобы ведущий терпеливо и постепенно подводил к их пониманию, разъяснял суть возникающих трудностей, давал подробное толкование или конкретные указания. Проблем, связанных с практикой, очень много. Выделим десять разновидностей: позы, дыхание, правильное мышление, расслабление, *погружение в покой*, беспорядочные мысли, ощущения, *течение ци*, *отклонения и распределение*. Рассмотрим их по порядку.



### БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

11. Ли Железный Костыль (Тегуай Ли)

Умел покидать тело. Однажды улетел к Лао-цзы, оставив тело под присмотром ученика, а тот сжег его. Пришлось вселиться в тело только что умершего хромого нищего. Ли повезло — сумел сориентироваться, а практика любителей выходить в астрал говорит о том, что далеко не всегда удается вернуться благополучно в свое тело, как результат — то болц то психические нарушения, а то и хуже.



## 1. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОЗОЙ

В практике обычно используют следующие позы: сидя, лежа или стоя. Каждая из них имеет собственные особенности и назначение. Нужно уметь подбирать и использовать их в зависимости от конкретной ситуации.

### Подбор и использование позы

Делается это в зависимости от течения болезни состояния организма, внешних обстоятельств. Исходят обычно из реальных практических задач, нельзя позволять событиям идти своим чередом, а нужно следовать определенным правилам. Также нельзя отказываться от развития от *грубого к тонкому* путем тщательной проработки. Подбор и использование положений тела можно осуществлять с учетом следующих факторов.

Наличие и протекание болезни. При разных болезнях подбирают разные позы. Так, при язвенной болезни опущении желудка и других дисфункциях селезенки и желудка, когда симптом заболевания в брюшной полости выражен отчетливо, следует пользоваться позами лежа или сидя. Положение лежа позволяет снять напряжение с области живота, уменьшить боль. Для гипертонии глаукомы и невращения характерны *избыток энергии вверху* и *недостаток внизу*, *ян печени поднимается*, симптомы в области головы очевидны — следует использовать главным образом различные стойки чтобы создать внизу напряжение и провести ци-кровь от головы вниз. Это помогает смягчить излишнее давление вверху. Когда внутренние органы опущены, не *хватает ци* и кровц тело ослаблено — тогда в основном используют положение лежа.

Из-за многообразия недугований, а нередко и сочетаний нескольких заболеваний (например, опущение желудка и невращения), можно с учетом состояния во время одного занятия воспользоваться методом смены сочетающихся поз, например, выполнять упражнения и сидя, и лежа, и стоя. Можно также подобрать для повседневной практики такие положения: встав утром, когда живот не вспучен, принять определенную стойку для улучшения болезненного состояния головы; через некоторое время после еды можно выполнить работу в положении лежа, а перед едой можно воспользоваться позой сидя.

Далее нужно иметь в виду следующее. В китайской медицине существует представление о том, что «одинаковые болезни — разное лечение, разные болезни — одинаковое лечение». Поэтому при одинаковых заболеваниях позы могут совпадать, а могут и отличаться; и при различных заболеваниях нередко можно воспользоваться одинаковыми позами. В общем, каждый случай требует особого подхода.

Состояние организма. Когда телесные силы человека не поддерживаются или наступает дряхлость, вызванная возрастом, лучше всего начинать с положения лежа. Если симптом болезни головы выражен отчетливо и занятия лежа противопоказаны, можно воспользоваться положением сидя или полулежачим. По мере постепенного укрепления телесных сил переходят к позам сидя и стоя. Крепкий организм позволяет с самого начала использовать позу сидя в качестве основной. Тем более, если есть симптом болезни в области головы и необходимо переходить к положению стоя.

Области концентрации сознания. Подбор соответствующей позы способствует сосредоточению внимания в определенных зонах. Древние говорили: «Идешь — собираешь дух-шэнь в бьющем роднике, стоишь —



собираешь дух-шэнь на дне моря, сидишь — собираешь дух-шэнь в пурпурном дворце, лежишь — собираешь дух-шэнь в животе-кунь» (соответственно точки юньюань, хайцзюаньгун и низ живота). Практика показывает, что в стойках легко сконцентрировать сознание в точке *бьющий родник*; лежа горизонтально — в пупочном центре, точках *бьющий родник* и *дадунь*; лежа на боку или сидя ровно — в пупочном центре; при опорном сидении — в точке *ворота жизни (минмэнь)*.

Этап практики. Пока привычка к занятиям еще не выработалась, чтобы было легче освоить расслабление, можно взять за основу положение лежа и сочетать его с опорным сидением. Когда осваивают брюшное дыхание, сначала для удобства можно взять за основу положение лежа на боку и сочетать его с ровным сидением, а потом переходить к ровному сидению. Позанимавшись определенный период, чтобы было легче сочетать практику с обыденной жизнью, можно взять за основу ровное сидение или наиболее подходящую стойку.

Погодные условия. При резком похолодании или ветре с туманом заниматься на открытом воздухе в положении стоя нехорошо, можно практиковать сидя в помещении. Когда в доме холодно зимой и трудно сидеть ровно, можно принять положение лежа или сидя ровно, прикрыть ноги пледом и больше уделять внимания методам динамической работы. Летом в изнуряющую жару при занятиях лежа тело покрывается потом, тогда переходят к ровному сидению и стойкам.

Привычки. Чтобы быстрее освоить необходимую позу для практик можно учитывать привычные положения тела. Так, одним нравится лежать на боку, другим — вытянув ноги третьим — сидеть, облокотившись, четвертым — сидеть или ходить. Если это не препятствует выполнению основных требований, то все подобные привычки можно использовать для занятий.

Различные потребности утром и вечером. Утром и вечером в повседневной жизни потребности неодинаковы. Утро — начало дня, вечер — завершение, поэтому к выбору позы также следует подходить по-разному. Утром нужно провести динамическую работу, а затем на открытом воздухе принять стойку, чтобы легче было пробудить головной мозг. Вечером обычно используют положение лежа, чтобы позанимавшись и настроившись на сон, можно было позволить себе уснуть.

## Умение выдерживать позы

Чтобы сделать позы подходящими для соответствующих потребностей практик нельзя действовать необдуманно. Так, некоторые больные, подбирая позу, проявляют крайнюю степень несознательности. Например, страдающие неврастенией нередко занижают свои реальные силы и обычно считают себя дряхлыми и немощными а иные проявляют естественное стремление полежать не двигаясь, считая только это подходящим для себя. На самом деле положение лежа в их ситуации совсем непригодно, так как в большинстве случаев у них наверху полнота, а внизу пустота, болезненный синдром в области головы четко выражен. Наоборот, им следует использовать позы стоя или сидя, полезно двигаться. Если в определенное время использовать постоянные позы для занятий, то сначала из-за непривычки может возникать некоторая усталость, поэтому нужно пояснить занимающимся, что сохранение позы какое-то время может сделать ее удобной.

## Несколько характерных вопросов

Принимая положение лежа на боку, обычно ложатся на правый бок. Лежать можно как на левом, так и на правом боку, но большинство людей предпочитает правый по следующим причинам. Сердце находится на левой стороне грудной клетки поэтому в положении на левом боку создается давление на сердце, что ограничивает поток крови через него и кровообращение по всему телу, легко приводя к ощущению онемения. Содержимое желудка должно через привратник пройти в двенадцатиперстную кишку, и положение на правом боку соответствует направлению перистальтики желудка и кишки и помогает желудку быстрее освободиться, облегчая прием пищи и повышая аппетит. Однако это не абсолютное заключение. Есть люди у которых положение на левом боку не вызывает подобных явлений, так что оно вполне допустимо. При некоторых заболеваниях, например, при активной форме туберкулеза, требуется, чтобы больная сторона оставалась внизу, что способствует ограничению проникновения туберкулезных микробов на другую сторону.

В течение одного занятия можно сменять позы. Какую бы позу не сохраняли во время практик всегда нужно, чтобы определенная группа мышц находилась в относительно напряженном состоянии поэтому постепенно возникают явления некоторого утомления. Чаще это проявляется на начальном этапе, но и впоследствии иногда случается. Поэтому позу сохраняют, но можно и сменить ее. Пациенты, страдающие целым комплексом заболеваний, должны учитывать все аспекты своего состояния: во время одного занятия использовать две позы и выполнять упражнения поочередно.

Выражение лица должно быть естественным. Следует расправить межбровье, мягко улыбаться, глаза слегка прикрыть или *свесить занавеску* ни в коем случае не прилагая усилия, прикрыть рот, не прикусив язык, соединить зубы. Это полезно для расслабления всего тела.

## 2. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЫХАНИЕМ

Хорошее освоение дыхательных техник благоприятно для проведения занятий, быстрого выздоровления и



восстановления. При неправильном же использовании дыхания могут проявиться побочные явления, нарушающие функции организма по борьбе с болезнями и мешающие нормальному проведению занятий. Древние говорили по этому поводу: «Противостоящая *ци* подобна затаившемуся тигру». Чтобы овладеть дыханием, нужно обратить внимание на следующее.

## Недопустимо неумеренное усердие

Все дыхательные техники в *цигун* соответствуют требованиям излечения с учетом состояния организма и протекания болезни. Поэтому занимающийся должен, основываясь на указаниях ведущего, исходить из конкретной ситуации в данный момент для подбора соответствующего метода дыхания. Если проявлять настойчивость в овладении способами дыхания, не соответствующими собственным нуждам, то от них будет только вред, а не польза.

## Только успокоив сердце, можно гармонизировать *ци*

При любом способе дыхания всегда следует исходить из расслабления тела и спокойного настроения, когда обмен веществ в организме находится в устойчивом состоянии и дыхание тоже может постепенно перейти к закономерной мягкой форме. Выражения древних: «Сердце спокойно — *ци* гармонична, сердце вспльчивое — *ци* всплывающая» — основаны на соответствующем опыте. Естественно регулируемое дыхание служит основой для дальнейшего совершенствования, способствует *расслаблению* и успокоению. Наоборот, если дух не спокоен, а тело не расслаблено, и при этом приступают к освоению определенного метода дыхания, то цели никогда не достичь, сердце и чувства станут беспокойным дыханием *грубым* и *беспорядочным*, возникнут побочные явления.

## Нужно исходить из естественности и мягкости

Этот принцип сочетают с требованиями «не растягивать, не торопиться», «не забывать, не помогать», «обязательно легко и гармонично», только тогда будет польза для успокоения сознания и расслабления тела. Овладев этими основными требованиями — естественностью и мягкостью, — постепенно переходят к освоению глубокого и долгого дыхания, что позволяет получить относительно хорошие результаты. Если же с самого начала отбросить этот базовый принцип и не соблюдая законы дыхания, упрямо заниматься замедлением дыхания с задержками то психика не сможет успокоиться, возникнет возбуждение в дыхательном центре и недостаток кислорода в коре головного мозга, что приведет к снижению соответствующих функций. Дыхание неизбежно станет принужденным, настроение тоскливым, в груди появится боль и сердце не сможет успокоиться.

## Глубокое и долгое брюшное дыхание осваивается постепенно

Оно формируется в сочетании с использованием ряда эффективных способов на фоне постоянной практики с постепенным продвижением, ни в коем случае недопустимо исходить из субъективных устремлений. Уже говорилось, что *хранение мысли* в пупочном центре облегчает освоение брюшного дыхания. *Расслабление тела* также способствует этому: «Внутри живота расслаблено — чистая *ци* взлетает». Обычно в положении лежа легко расслабить мышцы живота и перейти к брюшному дыханию. В стойках нижняя часть живота довольно напряжена, что помогает освоить обращенное дыхание животом.



## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ

### 7. ПРОЧЕЕ

Ощущение прохождения по каналам

Цзян Линда из Шанхайского городского НИИ гипертонии сообщил: амбулаторно *цигун*-терапией лечили 80 гипертоников, определения проводили до и после занятий и получили следующие результаты. Наблюдали явления ощущения *прохождения ци* по каналам 17 человек (21,3%), а после занятий — 34 (42,5%). Это показывает, что *цигун* оказывает явное влияние на ощущение тока в каналах. Поэтому имеет определенный смысл изучать связь *цигун* с каналами как для практиков так и для теории *цигун*.

Инфракрасная термография

Гао Цзинсин из Шанхайского городского НИИ гипертонии сообщил: 20 гипертоников были разбиты на две группы по 10 человек. Одна занималась *цигун*, другие оставлены в прежних условиях для сравнения. В процессе практики яркость инфракрасного термографического изображения изменялась от темного к светлому; точечные показатели температуры значительно повышались на  $1,86 \pm 0,17$  °C; в контрольной группе изменения были неясные, разница между группами очевидна. Возникающее в процессе обмена веществ в теле тепло током крови переносится к поверхности и на коже возникает инфракрасное излучение, его мощность может различным образом изменяться и подвергаться влияниям — например, когда изменяется обмен веществ или ток крови. Поэтому путем тонких определений изменений температуры кожи и слизистой оболочки можно выявить физиологическое патологическое состояние тела. Вышеприведенные наблюдения отражают изменения в циркуляции крови и дают некоторое экспериментальное обоснование изменений, возникающих в теле во время занятий.

## ЦИГУН

## Такие способы, как следование дыханию — лишь временные

Такие способы, как следование дыханию, подсчет дыхательных циклов, слушание звука дыхания, наблюдение за характером тока воздуха, помогают успокоиться, облегчают погружение в *глубокий покой*, а также очень полезны для того, чтобы, «регулируя мягкость, входить в тонкость; привлекая короткое, добиваться длинного». Они помогают сделать дыхание закономерным. Однако все это лишь временные меры, и после хорошего овладения комплексным методом их отбрасывают. Если в течение всей практики пользоваться ими в качестве основных, то возникнут препятствия при *вхождении в покой* и дыхание станет более напряженным.

## На начальном этапе не следует задерживать дыхание

Задержкой после вдоха или выдоха на начальном этапе не следует пользоваться произвольно, необходим определенный этап формирования глубокого и долгого брюшного дыхания, после чего вопрос об их применении рассматривается снова. Продолжительность задержки не должна быть слишком велика. Если заниматься задержкой дыхания на начальном этапе или выдерживать ее слишком долго, это может привести к стесненному дыханию вплоть до комка и других неприятных ощущений в грудной клетке и даже боли и головокружения.

## Погружение *ци* в поле пилюли

В *цигун* и других практиках часто рассматривается проблема *погружения ци в поле пилюли*. Некоторые говорят, что вдохнуть *глоток ци* и провести его в низ живота — это и есть *погружение ци в поле пилюли (дантянь)*. Для вдоха можно воспользоваться ртом или носом, но входящий воздух может дойти только до легких, где происходит замена кислорода углекислым газом, и в низ живота он пройти не может. Выражение «*погружении ци в поле пилюли*» подразумевает лишь использование сознания для проведения выдохов и вдохов, при котором ощущается, будто бы воздух вводят в живот под пупок. Речь идет лишь об определенном представлении при сочетании дыхания с сознанием; фактически же это глубокий и долгий вдох, сопровождающийся ожиданием. Благодаря такому вдоху, который заставляет диафрагму сильно опуститься, возникает ощущение погружения воздуха вниз, что обычно и называют «*погружением ци в поле пилюли*». Так, в «Энциклопедии древней и современной медицины» говорится: «Выдохи и вдохи должны быть очень мягкими и глубоко входить в поле пилюли».

Поскольку при брюшном дыхании можно заставить диафрагму максимально подниматься и опускаться, то, когда дыхание четко прослеживается и по характеру является мягким и медленным, перемещение диафрагмы также существенно, деятельность легких возрастает и объем проходящего воздуха увеличивается. *Ци* легких становится крепче. Так как опускание диафрагмы на 1 см увеличивает объем легких на 250—300 мл, то вводимого воздуха становится больше. Это способствует мягкому и медленному выдоху, что обычно называют «*совершенством средней ци*». Актеры и певцы, овладевшие этим методом, во время выступлений подолгу тянут высокие ноты, и звук их голоса передается очень далеко, поскольку они используют для пения *ци поля пилюли*.

## 3. ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЗНАНИЯ



### Желчь

Ван Цзялинь сообщил: в мае 1979 года он сделал операцию в области живота, установил в тело трубку для отвода жидкости и определял состояние по выделению желчи в условиях занятий *цигун*. Полные данные по десяти измерениям показали следующее. В уело- вях отдыха до практики в среднем выделялось 21 и 14,3 мл/ч; в процессе занятий в среднем выделялось 54,3 мл/ч; после практики во время отдыха — в среднем 21,4 и 17,8 мл/ч. Следовательно, в условиях *занятий цигун* выделение желчи сравнительно со спокойным состоянием возросло в 2,6 и 3,8 раза. Желчь — переваривающая жидкость, она хранится и концентрируется в желчном пузыре и только после определенного промежутка времени направляется в тонкую кишку. В процессе практики деятельность по выделению желчи существенно усиливается благодаря интенсификации работы блуждающих нервов, побуждающих клетки печени к секреторной деятельности. С другой стороны, интенсификация работы блуждающих нервов через усиленное высвобождение секретов желудка интенсифицирует деятельность клеток печени по секреции желчи. Увеличение секреции желчи усиливает функции пищеварения.

### Кольца плазмы крови — САМР

Гуан Анькунь из Шанхайского городского НИИ гипертонии сообщил: в одной группе в спокойном состоянии у испытуемых уровень САМР в плазме крови до и после отдыха был довольно устойчивым, изменения слабые, колебания невелики их амплитуда в среднем составляла  $3,04 \pm 1,87$  мкмкг/л. Однако после *цигун* содержание САМР сильно отличается, амплитуда колебаний достигает в среднем  $8,48 \pm 8,296$  мкмкг/л, что статистически свидетельствует о большой разнице. В другой группе эксперимент проводили при стоянии и обнаружил что до и после стояния изменения САМР в плазме крови несколько выше, чем в группе, находившейся в спокойном состоянии: амплитуда в среднем 5,92 мкмкг/л, однако разница в содержании САМР в плазме крови до и после тренировки была очень велика: в среднем 13,2 мкмкг/л. Статистическая обработка показывает значительное отличие. Из вышесказанного следует, что *цигун* оказывает регулирующее влияние на САМР — второй половой агент в механизме гормонального действия, воздействием на который можно в широком диапазоне влиять на функции многих органов.

Проблемы использования сознания в *цигун* главным образом связаны с тем, как отрегулировать устойчивость сердца, когда имеют место всплытие, погружение, распушенность и нетерпение.

## Всплытие, погружение, распушенность и нетерпение

Это четыре вида патологических фаз сердца. Ситуаций к ним относящиеся, и способы их разрешения состоят в следующем.

Всплытие (*ф у*). Беспорядочных мыслей много, сердце как будто *полощется*, тело тоже беспокойно. При этом следует привести в порядок сердце, *направляя ци вниз* путем сосредоточения внимания на пупочном центре. Если остановить хаотичное мышление — тогда удастся успокоиться.

Погружение (*Счэнь*). В груди теснение, голова как бы свисает вниз. При этом необходимо сосредоточить внимание на кончике носа, чтобы оно сконцентрировалось и не рассеивалось.

Распушенность (*Скуань*). Сердечная воля рассеянно беспорядочна, состояние подавленности или течет слюна изо рта. Нужно собрать тело, отрегулировать позу, повысить внимание, сконцентрировать его в одном месте.

Нетерпение. Иногда слишком торопятся, отчего голова пухнет и в груди возникает напряжение. В этом случае следует *рассеять мысли* расслабить тело и представлять, что *ци течет вниз*.

## Внутренний взор, сохранение мышления и созерцание образов

Эти три метода использования сознания почти одинаковы, но есть и различия.

Внутренний взор (*нэйши*) также называют «*сохранением взора*» (*цуньши*) или «*освещением внутреннего обращенным созерцанием*», когда прикрывают глаза и осматривают какую-то часть своего тела. Живший при танской династии Ли Цюань, комментируя приписываемый Хуанди «Трактат об иньском знаке» («*Инь фу цзин*»), указывал на *механизм в глазах*. В древности некоторые мастера считали что тело человека — *инь*, и только глаза относятся к *ян*. *Внутренний взор* способен активизировать внутренние органы и *ци-кровь* в теле. При этом возможно возбуждение.

Сохранение мышления (*цуньсян*) — тоже внутренний просмотр тела с закрытыми глазамц но объект рассмотрения всегда воображаемый, и в этом состоит его отличие от *внутреннего созерцания*. Впервые этот метод предложил даос Сыма Чэнчжэнь, живший при династии Тан, в книге «Тайный сын неба» («*Тянь инь зы*»).

Созерцание образов (*г у ань с я н*) также называют «*медитативным созерцанием*» (*чаньгуань*). Это метод буддийской Тайной школы (лшузун). Сунь Сымяо во времена Танов в книге «Тысяча золотых важных рецептов для экстренных случаев» также приводит этот метод. Это более сложный метод воображения, при котором внешняя среда и внутренний организм объединяются, конкретнее о нем говорилось выше.

## Хранение и сублимация духа-шэнь

Хранением *шэнь* (*цуньшэнь*) называют помещение мысли в какое-то место внутри или вне тела при условии избавления от беспорядочного мышления и при успокоении сознания. *Шэнь* — мышление. Сублимация *шэнь* (*ниншэнь*) также требует избавления от беспорядочного мышления, успокоения сознания, но после этого мысль помещают в теле, обычно только в «*поле пилюли*», что называют «сублимировать *ци* и ввести в пещеру *ци* (*цисюэ*)», тогда как при *хранении шэнь* можно направить мысль на какой-то участок тела или обратить внимание на что-то вне тела. Когда обращают внимание вовне, это обычно называют «*собирать внешние виды*». Таковы различия между двумя методами. В целях успокоения сознания сублимация духа-шэнь обладает явными преимуществами.

В древности мастера считали что в работе с *цзин*, *ци* и *шэнь* (*воспроизводящей, жизненной и духовной энергиями*) следует заниматься энергиями *прежнего неба*, то есть в данном случае — изначальной *шэнь* (*юаньшэнь*). На основе естественного успокоения сознания плавно помещают *шэнь* в определенное место ц храня или сублимируя *шэнь*, занимаются только *изначальном шэнь* — только тогда будет эффект. Что касается удаления беспорядочных мыслей и хранения мысли здесь всегда добавляется что-то субъективное, следовательно, занимаются лишь энергией *шэнь последующего неба*. Эффективность при этом мала. Практически нет необходимости делать между ними различие, так как они друг друга стимулируют и только на основе избавления от беспорядочного мышления, успокоения сознания, хранения мысли может возникнуть состояние сублимации *шэнь*.

## Обращение мысли или мышления и их удержание

Это три искажения, которых нужно избегать при работе с мыслью в *цигун*. Для освоения осознания необходима легкость, а это все проявления тяжести в использовании сознания. Если уделяя внимание определенной части тела, требуют, чтобы время хранения мысли было длительным, область — четкой, сосредоточение — жестким, возникает *обращение мысли* (*чжоу*) или *обращение мышления* (*чжосян*). Под *обращением мышления* иногда подразумевают лишь *хранение мышления* или наблюдение за образами.

*Удержание* (*чжичжо*) — одностороннее акцентирование в практике, сознательное вызывание каких-то

явлений, иногда — общее название для *обращения мысли* и *мышления*. Для всех трех искажений характерны морщины на лбу, неприятные ощущения в голове, набухающие боли и прочие побочные явления.

При использовании мысли нужно выполнять следующие требования: как бы иметь мысли и все-таки не иметь, как бы хранить сознание и все-таки не хранить, «пользоваться мыслью, но не пользоваться силой-ли». Привлечение мысли «с перебором», или указанные выше три искажения, и есть применение силы-ли. Чтобы понять разницу между *мыслью* и *силой*, требуется опыт. Древние говорили: «Нельзя посредством сердца хранить, нельзя без мысли устремляться — это обращение мышления. Без мысли устремляться, значит упорствовать в пустом. Когда есть мысль и нет мысли — это мастерство (*гун-фу*)». Начинаящие обыкновенно подумают о направлении внимания и тут же бросают, так что или объект мышления относительно неопределенный, или время сосредоточения слишком краткое.

## Произнесение слов или фраз про себя

В использовании мышления произнесение слов и фраз про себя позволяет вывести сознание к единому, *расплавить* беспорядочные мысли а также уменьшить сонливость. Мысленное произнесение соответствующих слов и выражений, например «*расслабляюсь и успокаиваюсь*», позволяет скрытно вести организм к *расслаблению и успокоению*. Так, выражение «*тело выздоравливает*» (*шэньти цзянькан*) включает в себя смысл *ведения*.

Однако для клинических целей выражения не должны быть слишком длинными так как это приводит к перегрузке сознания, при которой голова пухнет или болит. Кроме того, поскольку произнесение сочетают с дыханием, длинные выражения могут растянуть выдохи и вдохи что приводит к теснению в груди сердце начинает прыгать, дыхание или сдавливается, или подгоняется, сердце и чувства впадают в состояние излишнего волнения.

## 4. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАССЛАВЛЕНИЕМ

*Расслабленность (сун)* и *расслабление (фансун)* — главные условия занятий *цигун*, выполнять которые необходимо во время всей практики от начала до конца. По существу, это вид активной деятельности а вовсе не бездействие.

*Расслабленность (сун)* — это некое ненапряженное состояние. Все тело при этом *пустое (сюй)*, не *полное (ши)*, как бы распущенное, никуда не устремленное. Рассматривая с позиции мастерства, это некое постижение, которое нельзя понимать как рассеяние.

*Расслабление (фансун)* — это требование, о котором говорят в случае напряжения, *полноты*. Занимающийся, особенно больной, нередко входит в напряженное состояние по следующим причинам:

- патологическое напряжение: проявление болезненного состояния при некоторых заболеваниях;
- напряжение, вызванное настроением: волнение по поводу болезни беспокойство о том, что выполняет упражнения плохо или что занятия не помогут;
- напряжение, вызванное практикой: одеревенелая поза, жесткое растягивание выдохов и вдохов, использование слишком сложных мыслей, насильственное вызывание ощущений, стремление воспользоваться силой-ли.

Следовательно, в практике обязательно нужно использовать расслабление для ликвидации напряженных состояний, обнаружение которых и есть расслабленность. *Расслабление* — базовое требование в статической и динамической работе.

## Необходимость постоянной отработки расслабления

Упор на расслабление в *цигун* всегда поддерживался в древних источниках, относящихся к *ведению и привлечению (даоинь)*, *выплесыванию и набиранию (туна)* и т. п. Современная работа (*фансунгун*), где подчеркивается важность *отработки расслабления (ляньсун)* — драгоценный опыт, полученный обобщением древних методик в 1957 году в бывшей Шанхайской городской клинике *цигун-терапии* в особенности почерпнутый из двух курсов лекций, проведенных в 1956 году Цзян Вэйцзяо, заведующим Шанхайской амбулаторией китайской медицины, внесшим большой вклад в дело развития *цигун*.

Работа по *расслаблению*, с одной стороны, играет особую роль в оздоровлении укреплении тела и излечении болезней, с другой стороны,— это базовый метод в различных видах статической практики. Требование *расслабления* необходимо выполнять всегда, во всем процессе занятий, независимо от вида *цигун* и метода. Таковы факты и наблюдения, полученные за двенадцать лет клинической практики. Сделаем некоторые дополнительные пояснения, указывающие на причину важности *расслабления*.

К сфере применения *цигун* -терапии большей частью относятся, в терминах китайской медицины, «*болезни внутреннего поражения*» (*нэйшанбин*), вызванные избытком *семи эмоций*: радости гнева, тоски размышлений, скорби страха, испуга. Когда психически-эмоциональная деятельность превышает нормальные физиологические пределы, например, длительное время продолжается раздражение каким-либо фактором или внезапно происходит психологическая травма, это может привести к перенапряжению, в результате которого в теле

нарушается гармония *инь-ян*, ци-кровц функции внутренних органов, и возникает болезнь.

Поскольку *семь эмоций* и внутренние органы тесно связаны между собой, в «Простых вопросах», в главе «Великая теория явлений, соответствующих *инь* и *ян*», указывается: «Гнев вредит печени радость — сердцу, размышление — селезенке, тоска — легким, страх — почкам». Поскольку *ци* и кровь тесно связаны между собой, в главе «Теория возникновения боли» сказано: «Гнев — *ци* поднимается, радость — *ци* замедляется, печаль — *ци* исчезает, страх — *ци* опускается, испуг — *ци* путается, размышление — *ци* связывается». Поскольку человек представляет собой единое целое, то внутренние органы также влияют друг на друга, особенно велико влияние сердца на другие органы, как о том сказано в «*Линшу*», в главе об устных вопросах: «Сердце — господин пяти плотных и шести полых внутренних органов, поэтому печаль, скорбь, беспокойство и тоска заставляют сердце сильнее биться, а когда сердце движется, то внутренние органы колеблются». Поскольку *семь эмоций* тесно связаны с *инь-ян*, может сложиться ситуация, когда непропорционально возрастет *уровень инь* или *ян*. Например, гнев *поражает* печень, при этом *ци* вместе с кровью *поднимается вверх* и возникает ряд болезненных состояний, вызванных *избытком ян* в печени.

Ситуаций, рассмотренных выше, достаточно для того, чтобы пояснить изменения, вызываемые семью эмоциями и приводящие к неравновесию между напряжением и *расслаблением*. Эмоции часто создают избыток энергии превышающий предел допустимого напряжения. Следовательно, работа по расслаблению дает хороший эффект при гипертонии язвенной болезни неврастении и других заболеваниях, вызванных указанными причинами.

Рассмотрим данный вопрос с точки зрения мастерства в практике. Только при хорошем овладении *расслаблением* можно освоить другие методы работы. Если говорить о связи между *расслаблением* и *вхождением в покое* то только при *расслаблении* возможно спокойствие. Если говорить о связи *расслабления* с позамц то только расслабленные позы можно удерживать долго. Если говорить о связи *расслабления* с дыханием, то только при наличии расслабления можно избежать нежелательных явлений, когда направленный *поток ци* тут же иссякает, а *объединение ци* приводит к поражению органов. Если говорить о связи *расслабления* с использованием мыслц то только расслабление позволяет избежать таких отклонений, как *обращение мысли и мышления* и их *удержание*. Если говорить о связи *расслабления* с беспорядочным мышлением, то только при условии расслабления можно не подавлять беспорядочные мыслц а *изгонять и рассеивать* их. Если говорить о связи *расслабления* с *циркулирующей внутренней ци*, то только при расслаблении можно избежать такого искажения, как *блуждающий огонь (цзоухо)*, вызванного избытком *воинского огня (ухо)*. Если говорить о связи *расслабления* с внешними движениямц то только *расслабив тело*, можно двигаться безостановочно.

Проблема рассмотрена здесь лишь в общих чертах, однако этого достаточно для понимания важности *расслабления* в статической работе. *Расслабление, успокоение, естественность* — программные требования *цигун*, причем расслабление возглавляет этот список и имеет самый широкий смысл. В целом *работа по расслаблению и расслабление* — вид осознанной активной деятельности а не произвольная попытка «порасслабляться». [Особенно важно расслабление для европейцев, у которых мышцы и мысли находятся в постоянном напряжении и которые умеют расслабляться только с помощью алкоголя и наркотиков, то есть попусту растрачивая запасы внутренней энергии.]

## Освоение расслабления

*Расслабление* не может быть абсолютным. Когда во время занятий ощущается, что тело расходуется и тянется, как шелковая вата; руки и ноги теплеют, *ци проходит в четыре конечности*; мышцы слегка вибрируют, корпус колеблется, руки и ноги неизвестно куда направляются; радость и лень в теле, словно плывешь по водной поверхности без всякого напряжения; в положении тела ощущается устойчивость, а голова очень легкая — все это различные проявления расслабления, которые можно распределить по следующим трем уровням.

Расслабление слабое. Руки и ноги плавно покачиваются, в голове легкость, в теле не осталось участков с неприятными ощущениями.

Расслабление раскрытое. В дальнейшем *расслабление* доходит до определенной части тела, где ощущается, что плоть как будто раскрывается, остается лишь костная рамка, на которой свободно лежат мышцы, а ток крови циркулирует вверх и вниз по всему телу и даже можно почувствовать его движение.

Расслабление чистое. Наконец, все тело становится как будто *расплавленным*, нет никакой скованности это состояние сохраняется долго-долго, беспорядочные мысли полностью отсутствуют, чувствуются невыразимые радость и покой.

Представление о различных видах *расслабления* приобретается в процессе занятий. После определенной продолжительности практики могут возникнуть разные ощущения расслабления, поэтому не нужно стремиться добиваться чего-то конкретного или выдвигать себе какие-то требования.

## Причины недостижимости расслабления

1. Неустойчивое настроение, плохое проведение подготовительной работы, особенно когда выполняется слишком много других дел перед практикой, так что во время занятий беспорядочных мыслей относительно много, что и мешает процессу *расслабления*.

2. Однонаправленное вызывание каких-то ощущений *расслабления*, что, наоборот, ведет к напряжению.



3. Местные заболевания, например гипертония, невралгия, астма, болезни головы, кишечника, желудка, суставов, глаз (глаукома), печени и пр. В таком случае указанные области расслабить нелегко.

4. Существует определенная связь с принимаемой позой. Так, сложно освоить *расслабление* таких участков, как спина и ягодицы, в положении лежа, нижних конечностей — при ровном сидении и пр.

## Что делать, если не удается расслабиться

Когда освоить *расслабление* не удастся, нужно понять следующее.

Овладение мастерством требует процесса накопления опыта. Продолжая занятия, можно естественно прийти к освоению, поэтому необходимо следовать общему ходу событий, нельзя ничего навязывать и жестко требовать от себя во время определенной работы известной степени *расслабления*.

*Расслабление* — метод, а не цель. Местное напряжение нередко представляет собой отражение очага заболевания. Нужно исходить в основном из осознания всего тела и опираясь на это, можно сдвинуть и ликвидировать местное напряжение. Если успеха добиться не удастся в силу особых причин, можно провести следующие мероприятия.

Напряженные участки перед статической работой побольше массировать и похлопывать. Если не расслабляется область головы, то сначала похлопывают по голове и поглаживают (*мо*) шею. Не расслабляется живот — в первую очередь поглаживают живот; не расслабляется поясница — потирают (*ца*) поясницу; не расслабляется область печени — поглаживают бока и делают медленный выдох у *и*. В процессе практики можно воспользоваться мысленным произношением слова «расслабиться» (*сун*), обращаясь к данной области и можно рукой легко надавливать (*ань*) на напряженный участок, стремясь его расслабить.

## Моменты, требующие внимания при расслаблении

При *расслаблении* нужно следить, чтобы не возник противоположный эффект — напряжение. Если использование мысли слишком насильственное, тем более необходимо, чтобы *расслабление* достигало мельчайших участков, особенно когда задерживают дыхание и стремятся продлить время задержки так что возникает складка между бровей и прочие побочные эффекты. В подобных ситуациях можно воспользоваться следующими методами для их ликвидации:

- выполнять *расслабление* только всего тела;
- медленно открыть глаза и рот и медленно выдохнуть;
- легко похлопать по голове, погладить (*мо*) шею или сделать массаж определенных участков головы, например макушки точек *великий ян (тайян)*, ушей, за ушами щек и пр.;
- поворачивать глазами;
- *хранить мысли* в больших пальцах ног.

## 5. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ПОКОЙ

*Вхождение в покой (жэцзин)* — один из важнейших компонентов *цигун*. Насколько справишься с этой задачей, настолько сможешь решить прочие проблемы. Это условие требует постоянного внимания и постоянно стоит перед ведущим занятия.

### Понятие вхождения в покой

*Вхождение в покой* означает погружение в процессе практики *цигун* в спокойное и расслабленное приятное состояние, возникающее при сосредоточении внимания в условиях бодрствования, но прерванности связи с внешним миром. При этом во внешнем облике человека появляются признаки расслабления, вызванные отсутствием напряжений на лице и в других мышцах, дыхание становится ровным, устойчивым, легким, медленным, кора головного мозга пребывает в активном состоянии самоторможения, что полезно для регулирования функций вегетативной нервной системы и способствует восстановлению нормальных функциональных связей между головным мозгом и внутренними органами к тому же защищает от внешних раздражителей. В китайской медицине считается, что успокоение действительно служит активным укрепляющим фактором, позволяющим *истинной ци*, находящейся в теле человека, противостоять болезням. В «Простых вопросах», в главе «Истинная теория верхнего древнего неба», указывается: «Спокойствие и невозбудимость, пустота и отсутствие — истинная *ци* следует этим путем». В главе «Теория рождения *ци* и прохождения неба» сказано: «При чистоте и спокойствии мышцы закрыты и сопротивляются; ни сильный ветер, ни другое воздействие повредить не смогут».

При *вхождении в покой* из-за того, что кора головного мозга заторможена не до полного успокоения и остановка она уже находится не в фазе бодрствования, но и не в фазе засыпания, а в некоем особом состоянии которое не может быть выражено, поскольку мысли отсутствуют, а в сознании установилась тишина и беспредметность. Также нельзя назвать это глубоким сном, поскольку сохраняется осознание практики. Для занимающегося полное исчезновение контроля над практикой равносильно потере весел в плавании на лодке. Неосознанность может привести к серьезным отклонениям, это нужно иметь в виду.

## Уровни вхождения в покой

*Вхождение в покой* возникает в относительно хороших условиях, после качественного овладения практикой, поэтому приходит с опытом. Можно сказать, что оно возникает в процессе сознательного установления, формируясь в состоянии безмыслия. Поскольку уровни развития занимающихся разные и ситуации на занятиях тоже не совсем похожие, то успокоение может быть глубоким или поверхностным, зачастую представляя собой отражение понимания целей практики. В общих чертах можно выделить три уровня *вхождения в покой*: начальный, средний и высший.

**Начальный уровень.** Поза естественная и удобная, дыхание мягкое, беспорядочных мыслей в сознании относительно мало и при появлении они легко изгоняются. В процессе практики случается один-два коротких периода, когда ощущается полное отсутствие мыслей, состояние спокойное и приятное. Таково *вхождение в покой* начального уровня.

**Средний уровень.** Он достигается на основе начального уровня. Внешние звуковые помехи слышишь и словно не слышишь, тело в легком расслаблении использование мысли произвольное, дыхание очень мягкое, возникают приятные ощущения легкости тяжести тепла, мурашек и пр.

**Высокий уровень.** Достижим только на основе среднего уровня. Мелкие помехи не находят отражения, дыхание становится мягким, глубоким и долгим, как бы исчезающим, мысли используются произвольно, собственное существование представляется относительным, ощущаются глубокие изменения, весь организм пребывает в состоянии опустошенности легкого расслабления, раскачивания и всплывания, в голове чистота и ясность. По завершении работы кажется, будто совершил омовение, на душе приятно, испытывается моральное удовлетворение.

Конечно, эти состояния покоя не могут полностью воспроизводиться на каждом занятии; одни возникают редко, другие — часто, а иногда они перемежаются. Они также не могут точно соответствовать ожиданиям. Здесь у каждого свой опыт.

## На что следует обратить внимание

Главное — избегать усилий. Так как устремленность по сути представляет собой умственную деятельность, некое возбужденное состояние, они непременно отрицательно повлияют на вхождение в покой и сохранение этого состояния. Если в процессе вхождения в покой возникают приятные ощущения и хочется продлить их, то, наоборот, переживание может прекратиться. Первоначальное заторможенное состояние покоя отбрасывается и разрушается очагом возбуждения, созданным такой попыткой, и все труды пропадают даром. Мы должны естественно сохранять первоначальное состояние. Без чрезмерных устремлений можно скорее достичь заданной цели.

## Некоторые проблемы

*Вхождение в покой* имеет непосредственную или косвенную связь с проблемами разрешение которых способствует возникновению этого состояния.

**Подготовительная работа.** Подготовительная работа хорошо помогает *вхождению в покой*. Поскольку мы, не занимаясь практикой, обычно сосредоточиваем внимание на труде, учебе, бытовых делах, а во время занятий требуется концентрация на собственном теле, то необходим определенный процесс создания настроения на практику, на который затрачивается 5—10 минут или несколько больше. Это позволяет уменьшить беспорядочное мышление, облегчает возможность *хранить мысли* на определенном участке и таким образом *входить в покой*. В «Трактате о сходном» («*Лэйцзин*») сказано: «Всегда в начале регулирования *ци* настоятельно рекомендуется успокоить тело и гармонизировать энергию, что не приводит к борьбе между мыслью и *ци*. Если нет успокоения и гармонии то останавливаются *ц* подождав, продолжают *заниматься*». Нужно как следует провести подготовку, иначе растянется основная практика.

**Настрой.** Перед началом занятий и в процессе практики радость и вера облегчают *вхождение в покой*. Уныние и подавленность наоборот затрудняют успокоение. В книге «Входные ворота медицины» («*Исюэ жумэнь*») сказано: «Сердце чистое, дух радостный — не требуешь покоя, но сам успокаиваешься».

**Внешняя обстановка.** Спокойная внешняя обстановка облегчает *вхождение в покой* это очень полезное условие. Поэтому лучше, если есть возможность заниматься в тишине. Однако воздействий внешней среды полностью избежать не удастся *ц* войдя в покой, занимающиеся очень легко ощущают внешние звуки. Поэтому нужно развивать умение «из шума извлекать покой», и окружение сможет постепенно стать подходящим. Только после относительно длительного периода практики можно в сравнительно беспокойной обстановке достигать *глубокого покоя*.

**Состояние здоровья.** Симптомы болезни в той или иной степени могут влиять на *вхождение в покой*. Например, головокружение и распирающие боли в голове у страдающих невралгией, боли в животе, метеоризм, повышенная кислотность — характерные случаи. Поэтому кроме внимания к овладению тонкостями практики нужно использовать соответствующие средства для улучшения состояния организма, что играет важную роль при *вхождении в покой*.

**Позы.** Нужно обязательно находиться в удобном положении не нарушая законы жизни что способствует концентрации сознания и вхождению в покой. Неестественная поза ведет к усталости и это мешает успокоению.

**Дыхание.** Когда дыхание мягкое и естественное, в покой входить легко. Насильственное и грубое дыхание наоборот этому препятствуют. При освоении неподходящей дыхательной техники тоже нелегко успокоиться. Но когда все-таки удается войти в покой, можно обратиться к счету или слушанию дыхания и другим способам,

способствующим изгнанию беспорядочных мыслей. При династии Цин в книге «Медицинские речи из Цуньцуньчжай» Чжао Цзинчу писал: «Дыхание регулируется — сердце устойчиво, сердце устойчиво — дыхание регулируется».

Психологический тип. От типа личности вхождение в покой тоже очень зависит. Основными психологическими типами человека можно считать следующие четыре: возбужденный, активный, спокойный и подавленный. В «Линшу» приводится подробная систематизация 25 человек по *инь-ян*, включающая пять типов людей, относящихся к великому *ян* (*таиан*), малому *ян* (*шаоян*), *равновесию инь-ян*, малому *инь* (*шаоинь*) и великому *инь* (*таинь*). В клинической практике часто случается, что обстановка и методика одинаковы, но результаты вхождения в покой очень разные. Причина может заключаться в психологическом типе, поэтому лучше всего использовать различные методы руководства. Однако выделение психологических типов — сравнительно тонкая и сложная проблема, требующая длительного анализа и обобщения. Например, лицам с неврастенией и с возбужденным характером нелегко успокоиться. Конечно, психологический тип можно изменить, и практика *цигун* по существу представляет собой один из методов изменения типа личности.

## 6. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВЕСПОРЯДОЧНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Сознание на занятиях сконцентрировать нелегко, возникают различные мысли создавая для начинающих одно из самых больших препятствий. Они чувствуют, что в обычной жизни мыслей мало, однако только примешь позу, как налетает их великое множество. *Сердце — обезьяна, мысли — конь* они неуправляемы. Когда мыслей становится больше, а мышление беспорядочнее, успокоиться невозможно. В процессе практики нужно постепенно научиться избавляться от них.

### Виды занятий

Возникающие мысли нарушают *сосредоточение и осознание*. Обычно на занятиях люди непременно думают, перебирая в уме различные мысли которые бывают трех типов.

Ровные мысли (*чжэньянь*). Ведут работу по успокоению сознания, что позволяет обратить *сердце* (душу) к единой мысли поза при этом удобная и приятная, дыхание *мягкое и равномерное*. *Ровные мысли* предшествуют *вхождению в покой*, только после хорошего овладения этим методом может постепенно возникнуть глубокое спокойствие. *Ровные мысли* называют «истинными мыслями» (*чжэнь и*), или «пустотой и покоем» (*сюйцзин*). Подразумевается, что в сердце нет объектов, и мысли не возникают. В книге «Чистый смысл природы и жизни» («Син мин гуй чжи») говорится: «Нет в сердце вещей — это пустота, мысли не возникают — это покой». *Ровные мысли* называют еще «желтой бабой» (*хуанпо*), или «свахой». Имеется в виду, что для продвижения в практике опираются на *ровные мысли* в качестве посредника.

Беспорядочные мысли (*узаянь*). Во время занятий возникают *беспорядочные мысли* связанные с деловыми встречами или бытовыми ситуациями одни раньше никогда не возникали другие возникали очень давно. Когда говорят, что присутствуют мысли и покой не наступает, а сознание отправляет «малых посланцев» — речь идет об этом.

Негативные мысли (*энянь*). Во время практики бестолково размышляют, путано думают, обсуждают разные дела, которые вызывают возбуждение, досаду, страх, гнев, раздражение и беспокойство. *Негативные мысли* встречаются редко, а если и возникают, то обычно достаточно прекратить статическую работу, поделав немного динамических упражнений или переключить внимание, постепенно избавляясь от нежелательных мыслей.

### Как противостоять беспорядочному мышлению

Существуют два основных вида беспорядочных мыслей. Первый — когда думают то об одном, то о другом, лихорадочно и бестолково: только подумают о своей работе, как внезапно перескакивают на искусство, бытовые проблемы и т. д. Это *рассеянно-беспорядочные мысли* (*саньлуань*). Второй вид — когда в практике проявляется смута и погружение: то пробуждение, то вдруг потеря сознания, иногда в сочетании с мыслями первого вида. Это *сумеречно-погруженные мысли* (*хуньчэнь*). Для противодействия беспорядочному мышлению обоих видов необходимо учитывать следующие четыре момента.

— Четкость мышления. На занятиях всегда могут возникать мысли без перерывов; это обычное явление. Мы не можем требовать, чтобы совсем не было мыслей. Однако не бывает и такого, чтобы всё занятие мышление было беспорядочным.

— Настрой должен быть только оптимистическим. Выполнил подготовительную работу полностью, обратился сердцем к практике — и беспорядочное мышление естественно уменьшится.

— Противодействие беспорядочному мышлению не подразумевает утомительного и жесткого подавления. Речь лишь о том, как успешнее избавиться от них, когда они возникают. В книге «Тысяча золотых важных рецептов для экстренных случаев» сказано: «Обычный человек не может не иметь мыслей, следует постепенно оставлять и исключать их».

— Относительно малое число беспорядочных мыслей или возможность успешно их удалять при появлении — тоже одно из постижений спокойствия. В противном случае: «Требуя спокойствия, наоборот, беспокоен», —

ведь требование, по существу, это один из видов беспорядочных мыслей.

## Конкретные методы удаления беспорядочных мыслей

Когда на занятиях беспорядочных мыслей много, можно временно воспользоваться следующими методами.

**Подсчет дыханий.** [Метод описан в главе V.] Подождав, пока сознание успокоится, продолжают занятие. В книге «Важные секреты при разном строительстве» указывается: «Считают или выходы, или входы дыханий, от одного до десяти от десяти до ста, обратив сердце к счету, не позволяя ему рассеиваться. Если сердце и дыхание взаимоопираются, беспорядочные мысли не возникают, тогда можно остановиться и не считать, позволяя идти процессу естественно».

**Созерцание внешнего.** Открывают глаза и ненапряженно всматриваются в какой-либо предмет на расстоянии дальше одного метра (картину на стене и т. п.). Можно также последовательно смотреть на ряд предметов. Подождав, пока беспорядочные мысли исчезнут, снова закрывают глаза и продолжают занятия.

**Счет.** Открыв глаза, внимательно смотрят на какой-то предмет и считают от одного до десяти затем закрывают глаза и опять считают от одного до десяти снова открывают глаза и т. д. Это способствует успокоению.

**Сохранение мыслей.** В качестве объекта наблюдения берут естественный пейзаж, например: лазурное небо, прекрасный цветок, зеленый лес и т. п., вытесняющий беспорядочные мысли. Когда относительно успокаиваются, возвращаются к прерванным занятиям.

**Созерцание кончика носа.** Обои глазами смотрят на кончик носа две-три минуты. Нужно как бы смотреть и не смотреть одновременно, избегая усилий. Если видится слой белого цвета, это нормально.

**Внезапный удар.** Неожиданно хлопают рукой по бедру, прерывая развитие беспорядочного мышления, затем продолжают занятие. Когда предыдущие методы не дают эффекта, можно воспользоваться этим.

## 7. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РЕАКЦИЯМИ НА ОЩУЩЕНИЯ

В процессе практики *цигун*, поскольку внимание сосредоточено внутри тела или даже на отдельном органе, связи организма с внешним миром ослабевают, соответственно повышается чувствительность к внутреннему. Практикуют в особом бодрствующем состоянии поэтому возникают определенные самоощущения, отличающиеся от обычных, которые называют «*тактильным движением*» (*чудун*).

### Ощутимая ситуация

Различные ощущения, возникающие в теле в процессе занятий, приводятся в книге «Остановка и созерцание для начинающих»: боль, зуд, холод, тепло, легкость, тяжесть, шероховатость, скользкость — всего восемь тактильных ощущений. Кроме того, говорится о *восьми мягких тактильных ощущениях*: вибрация, опирание, холод, жар, всплывание, погружение, жесткость, мягкость. Всего получается 16 типов ощущений. В июле 1960 года исследовательская группа Шанхайской городской клиники *цигун-терапии* состоящая из слушателей второго курса по китайской медицине для западных врачей, провела обследование ста пациентов, занимающихся *цигун*, и проанализировала их отзывы. Отчеты об ощущениях больные писали самц их никак не информировали; описанные реакции никак не инициировались и тем более не направлялись, о них не расспрашивалц поэтому содержание отчетов довольно субъективно и соответствует истине. Однако всегда непросто избежать утечки сведений, поэтому общие статистические данные все же относительно грубые.

Среди 100 занимающихся 90 находились в стационаре, а 10 лечились амбулаторно. Максимальная продолжительность занятий составляла полгода, большинство практиковало *цигун* два-три месяца. Болезни были разные, включая язвы. На занятиях главной была работа по расслаблению (*фансунгун*) в сочетании с брюшным дыханием и хранением мысли в пупочном центре. Больные сделали следующие предварительные выводы об ощущениях.

Первая группа, имеющая некоторые особые ощущения на занятиях. Например, подергивание мышц — 4 случая, ощущение жара — 66 случаев, легкости — 21 случай, онемения — 19 случаев, холода — 18, зуда — 15, напряжения — 9, тяжести — 6 случаев. Все участки ощущений локальные, будь то дрожь или потепление. Участки возникновения холода чаще всего расположены на кистях и стопах. Эти ощущения возникали на короткое время, а потом исчезали или присутствовали постоянно. Они могли появляться в начале, в середине или в конце занятий.

Вторая группа, отмечающая после занятий физиологические изменения внутри тела. Например, звучание в животе — 32 случая, выстциание пота — 30, ощущение голода — 27, увеличение слюноотделения — 8 случаев. Некоторые считают подобные ощущения эффектамц принимая их за терапевтическое воздействие.

Третья группа, проявлявшая в начале занятий недоверие к практике или реакцию плохого освоения методики. Например: голова пухнет — 28 случаев, головокружение — 11, теснение в груди — 20, смутное погружение, сонливость — 18, ноющие боли в пояснице — 12, застопоривание *ци* — 4 случая, сердцебиение — 8 случаев, вздутие живота — 5, беспокойство на сердце — 4 случая.

## Причины возникновения ощущений и правильное отношение к ним

О причинах возникновения ощущений смотрите статью «Анализ клинических явлений во время практики *цигун*-терапии ста больными» Сюй Шэнхана и других членов указанной выше исследовательской группы.

Чтобы разобраться в причинах, нужно разобраться в состоянии ЦНС в процессе практики. Прежде всего, рассмотрим состояние на занятиях в период от успокоения до погружения в *глубокий покой*. Кора головного мозга вступает в фазу самоторможения, однако отдельные ее участки следят за дыханием, мысленным произнесением слов и хранением мыслц поэтому сохраняются отдельные зоны возбуждения, и самоторможение коры не распространяется на нее в целом. Кроме того, методы *цигун* осваиваются самим занимающимся, и все требования к их выполнению проходят через его осознание, активное регулирование, и процесс внутреннего торможения по глубине не может достичь состояния, характерного для сна или гипноза. Поэтому в процессе занятий деятельность коры от начала до конца сохраняется в фазе, промежуточной между возбуждением и торможением. Кора головного мозга, находясь в указанном состоянии хотя и не может распознавать, как в бодрствующем состоянии раздражения периферийных рецепторов, однако способна отчетливее воспринимать раздражения, изначально относительно слабые, а также обрабатывать сильные возбуждения как слабые, отчего и возникают различные ощущения. Возможно, что мелкая пылинка или даже ползущее насекомое попали на кожу, а ощущается зуд на большой поверхности тела. Аналогично мельчайшие раздражения в теле, воспринимаемые внутренними и внешними рецепторами могут передаваться в соответствующие нервные узлы и четко распознаваться занимающимся, так что нетрудно понять, откуда у нас такое разнообразие ощущений: жар, холод, ломота, набухание, зуд, онемение. Если *расслабление* и *хранение мысли* в пупочном центре освоены хорошо, в корпусе или конечностях ток крови усилился, то появляется ощущение жара. Если хранение мысли в *поле киновари* и брюшное дыхание освоены хорошо, возможно, в теле возрастает микродоза морфиеподобных веществ и появляется онемение или зуд. Когда осваивают дыхательные техники особенно с концентрацией на выдохе, в теле могут возникнуть ощущения распираний, увеличения, утяжеления. Наоборот, при концентрации на вдохе ощущаются сокращение и легкость. Бывает, что из-за неудобной позы мышцы устают сокращаться и возникают ощущения ломоты и холода. Исследователи принципов *цигун* доказали что изменение электрического потенциала кожи в точке хранения мыслц увеличение объема тела, рост проницаемости кровеносных сосудов и величины тока крови представляют собой материальную основу возникновения этих ощущений. [Здесь не рассмотрены нематериальные источники ощущений: *поток ци* *недостаток* или *избыток* энергии вызывающие ощущения холода и жара, энергетического поля и пр.] К ощущениям в практике *цигун* нужно относиться правильно.

1. В практике основное — ощущение всего тела, например, успокоение, удовольствие, легкая расслабленность, радость, снятие усталости слабости и симптомов. Локальные реакции вторичны. В клинической практике было обнаружено, что между локальными ощущениями и оздоровительным эффектом нет никакой абсолютной связи.

2. Ряд чувственных реакций возникает на занятиях в ответ на физиологические изменения в теле при саморегуляции или как локальные ощущения — все это естественные явления. Их возникновение большей частью вызвано сложными и переменчивыми причинами в отсутствии строго определенных закономерностей (по крайней мере, на данный момент нет полного их понимания), поэтому необходимо относиться к ним сдержанно и спокойно, не следует исходить из субъективных оценок, хорошо или плохо, которые могут привести к отрицательным последствиям. Посчитаешь хорошим — вызовешь субъективные произвольные устремления. Посчитаешь плохим — вызовешь опасение, страх, подавленность. В результате внимание окажется целиком захвачено ощущениями что совершенно нежелательно для практики.

3. Когда на занятиях возникают какие-то ощущения, не рассеивайте силу внимания, пусть все идет естественно. Продолжайте сохранять спокойствие и проводить практику в соответствии с избранным методом. Не следует смотреть на ощущения как на что-то хорошее или плохое, показатель высокого или невысокого качества. [Не совсем так: ощущения говорят о том, что происходит в организме. Не надо концентрироваться на них, но надо анализировать после занятий.]

## Меры, принимаемые в случае проявления некоторых реакций на занятиях

При возникновении реакций, напомиающих болезненные состояния, вызванных плохим освоением методов, можно принимать следующие меры.

Распирание в голове. Обычно это вызвано напряженностью, сильным стремлением добиться результата, вплоть до слишком усложненного мышления. Можно выполнить расслабление всего тела, воспользоваться звуком *сюи* и работой *отступление огня*.

Звук *сюи*: носом вдыхают, ртом выдыхают, во время выдоха, стянув губы, мысленно повторяют «сюи» 36 раз.

Работа *отступление огня*: садятся ровно, ноги вытягивают вперед, не допуская сгибания в коленях, носки ступней направляют вверх, пятки касаются земли руки естественно лежат на бедрах, взглядом ненапряженно следят за большими пальцами ног в течение нескольких минут. Каждое утро и вечер выполнять по разу.

Головная боль. Если возникает только во время занятий, то причиной может быть слишком усложненное мышление, отчего в области головы образуется центр напряжения. Следует легче использовать мысль, языком касаться верхнего неба, воспользоваться работой *отступление огня* или методом хранения мысли в больших



пальцах ног. Лечь навзничь, закрыть глаза и обратить внимание на большие пальцы ног. Можно обращать внимание на оба пальца сразу, а можно попеременно то на левый, то на правый в течение нескольких минут.

Теснение или боль в груди. Вызывается слиянием ци (бинци). Можно выполнить звук кэ (кэци), потереть грудь и бока, выполнить *суйци*, хранить мысли в точках *три версты* на ногах (*ц.зусаньли*).

Звук кэ: носом вдыхают, ртом выдыхают, во время выдоха раскрывают рот и мысленно произносят «кэ» 36 раз.

Боли в боках. Если во время занятий и после их окончания чувствуется боль в обоих боках, это вызвано излишним усилием при дыхании. Можно облегчить дыхание, расслабить данные участки потереть (*мо*) бока и выполнить *суйци*.

Набухание живота, ломящая боль в брюшных мышцах. Вызывается наличием мысли ударяющей в живот, чрезмерным усердием при брюшном дыхании. Временно прекратите брюшное дыхание, сделайте массаж (*мо*) живота, мысль храните в точках *три версты* на ногах.

Сердцебиение. Вызывается избыточным выдыханием *ш*. Можно хранить мысль в точках *юнцюань* (*бьющий родник*) или *чжунчун*.

Ломота в пояснице, боль в спине. Возможно, причина в неправильно принятой позе сидя. Прежде всего проверяют правильность позы, затем можно обеими руками потереть (*уа*) поясницу и выполнить динамическую работу для этой области.

Опорожнение кишечника. Случается у некоторых больных, занимающихся в позе лежа на боку. Можно воспользоваться методом *хранения мысли* в пальцах ног.

Озноб. Возможная причина — слабость организма и недостаток тепла в теле. Можно перед занятиями попить горячей кипяченой воды, а когда почувствуется холод, воспользоваться методом дыхания носом: следить за выходами и входами воздуха через нос, на выдохе мысленно произносить звук «сун» («расслабляюсь»), а на вдохе — «цзин» («успокаиваюсь»).

Перегрев поля киновари. Вызывается слишком длительным *хранением мысли в поле киновари* и слишком тяжелым использованием мысли. Можно выполнить работу *отступление огня*.

Жар. Если ощущается перегрев тела, *горячая ци* ударяет вверх и вызывает беспокойство, это говорит об избытке тепла; можно выполнить работу по *понижению огня* (*сяхогун*), заключающуюся в следующем. Сначала смотрят на кончик носа, затем обращают внимание на точку *центр запаха пота* (*тань-чжун*, между сосками), затем — на коленц на каждое примерно по две минуты, после чего смотрят на точки *дадунь* (на больших пальцах ног) примерно восемь минут, затем закрывают глаза и хранят мысль в точках *дадунь* примерно четыре минуты.

## 8. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕДАЧЕЙ ЦИ

В последние годы появилось несколько сообщений об использовании *внешней ци* (*вайци*) для лечения болезней: «Цигун-терапия доставкой ци», «Цигун излучательной формы» или «Дистантный цигун» и несколько исследований, касающихся *внешней ци*.

Лечение болезней с помощью *внешней ци* в древнем *цигун* именовалось «*испусканием ци*» (*бци*). В «Книге [династии] Цзинь» рассказывается о магической технике: «Постигающие Путь и взращивающие *ци*, достигая избытка в достаточности могут соединять *ци* с человеком, что называется *испусканием ци*». Здесь же сама возможность лечить данным способом болезни людей характеризуется как «пустая». «*Испускание*» (*бу*) имеет еще смысл «давать», выражение «*бци*» точно отражает суть этого метода.

### **Испускание и доставка ци**

Метод *испускания ци* в древности был известен сравнительно мало, поэтому записей о нем немного. Кроме преданий о магической технике в «Книге Цзинь» упомянем еще несколько.

В книге «Семь заметок из облачного ящика» приводится «Волшебный метод господина Хуань Чжэня по приему внутрь истинной ци», где сказано: «Все желающие, чтобы *испускающаяся ци* соединилась с человеком и излечила болезнь, сначала должны, опираясь на больное место пяти плотных внутренних органов человека, который находится перед ним набрать направленную *ци* и распространяя, ввести в его тело. Пусть больной обратится лицом к основному направлению, успокоит сердце, утихомирят мысли и начнет соединяться с *ци* и поглощать *ци*. Чертовы напасти сами сбегут, вредоносная *ци* навсегда отрешится».

В записках Су Дунпо «Лес стремлений Дунпо» приводятся два случая *испускания ци*. Один — из «Книги Цзинь», где сообщается о колдовской технике Син Лина (в некоторых записях его называют Вэй Сюй), который лечил мать Люй И: «Ноги матери Люй И были парализованы десять с лишним лет. Лин лечил их, отправив мать сидеть в нескольких шагах от него, закрыв глаза, в спокойствии. Вскоре говорит: помогите встать госпоже, которая сидит. Возражают: госпожа десять лет как приобрела болезнь, как можно в спешке заставить подняться? Лин говорит: попробуйте помочь встать. Два человека поддержали и поставили. Наконец, перестали поддерживать и сбилось — смогла ходить. Постигающие Путь и взращивающие *ци* достигая избытка в полноте, могут присоединять *ци* к человеку».

Второй случай произошел с Ли Жочжц современником Су Дунпо Лц вылечившим его среднего сына: «Даос Ли Жочжи из пригорода умел испускать *ци* а мой средний сын Дай был хилым и много болел. Жочжи сел

напротив и выполнил испускание *ци*. Дай почувствовал в животе, будто солнце осветило и стало тепло-тепло. Этот Жочжи когда-то встретил обретшего Путь чужеземца, который под пиком горы Хуа поведал об этом способе».

В книге «Собрание Пэн Бибу» сообщается: «При Юанях [монголах] И Шэнтоу ложился, упираясь ногами в больного, ударом *ци* лечил болезни людей». Отметим, что И Фэнтоу — юаньский даос, его первоначальное имя Цюй Чжэнь — написал ряд книг, в том числе «Трактат отшельника о закрывании и открывании августейшего предела».

В книгах «Восемь писем о следовании жизни» и «Важные заклинания сходных совершенствований» приводится песенное заклинание испускания *ци*, противостоящей болезням: «Совершенствующиеся в Пути и подолгу прилежащие воспроизведению энергии образуют в теле зародышевое дыхание. Всегда, когда у других есть болезнь, обследуют плотные и полые внутренние органы и узнают ее наименование. Страждущий обращается к княжеской *ци* (*ванци*) и очищает сердце. Мысль не должна быть легкой, поскольку передают истинное, побуждая *ци* к глотанию, чтобы набрать ее несколько раз и соединить вместе. Создают мышление, способствующее разрушению, что быстро позволяет избавиться от болезненных настроений. Нечисть, как ни странно, сама сбежит и скроется, болезнь получит разрешение и завершение».

В «Набросках истории Цинов» (маньчжуров) описывается, как Тянь Фэнчи своей спиной упирался в спину больного и лечил болезни. Тянь Фэнчи — специалист по воинским искусствам, хорошо знавший ведение и привлечение (*даоинь*), жил южнее реки Янцзы в годы Канси-Юнчжэн (1662—1735 гг.).

В индийской йоге известна так называемая *пулуна* (на санскрите *прана*), смысл ее в том, чтобы наложением рук лечить болезни путем передачи *ци*, что сходно с китайским испусканием *ци*. Кроме метода «наложения рук» существуют различные способы безконтактного воздействия.

В древних материалах о *цигун* в записях о доставке *ци* (*юньци*), последней придается иной смысл, чем испусканию *ци* (*бци*), причем специально оговаривается использование *внутренней ци*. В общем, выделяются следующие три разновидности.

1. Доставка *ци* во все тело. В книге «Об источниках и последствиях болезней», в начальных двух статьях, посвященных лечению «последствий высухания, вызванного ветряным искажением», сказано следующее: «Ровно опираются на стенку и не дышат, водят *ци* от головы до конца ступней, исцеляются от фурункулов, грызц синдрома ветра, отклонения, вызванного искушением, и разных ветряных онемений конечностей... Прислоняют спину ровно, разворачивают ступни и пальцы, затемняют сердце, привлекают *аи* с верха головы, думают о достижении десяти пальцев ног, ступней и центров подошв. Можно привлекать трижды семь раз, пока центры ступней не получают *ци* что называют: наверху привлекают в «глиняный шарик» (*нивань*), внизу доводят до «бьющего родника» (*юнцюань*). Большой и малый небесные круги в технике *внутренней пилюли* у даосов тоже относятся к одному из видов *доставки ци* во все тело.

2. Локальная доставка *ци* и для борьбы с болезнью. В «Записках о возвращении природы и продлении жизни» сказано: «Всегда, когда вводят *ци* желая избавиться от ста болезней, в соответствии с местом создают мышление. Голова болит — думают о голове, стопа болит — думают о стопе. Гармонизируют *ци* и направляют ее время от времени тогда болезнь сама исчезает». В книге «Рецепты всеобщей помощи с Петушиного пика» подтверждается:

«Мысль — водитель *ци*; мысль достигает — и *ци* достигает. В каждом беспокойном месте тела заперт поток *ци*. С помощью мысли привлекают *ци* направляя в больное место, и после воздействия [человек] непременно выздоровеет».

3. Доставка у *и* выпуском наружу. В книге «Об источниках и последствиях болезней» сказано: «Каждый раз, привлекая *ци* сердцем, думают о ней и провозжат ее через пальцы ног на выход». В «Общих записках о священной помощи» есть такое высказывание: «Когда ведут *ци*, обычно с 1-го по 15-е число (лунного) месяца думают, что *ци* выходит из десяти пальцев рук, с 16-го по 30-е число месяца думают, что *ци* выходит из десяти пальцев ног. Долго ощущается, как *ци* проходит по рукам и ногам, не останавливаясь, тело с каждым днем становится легче и крепче, *ци* и пульс — мягче и гармоничнее, оздоравливается защитная энергия (*вэи*), регулируется успокоение».

Итак, *доставка ци (юньци)* — метод, осваиваемый для собственного применения, а распространение *ци (бци)* — метод лечения других людей. Следовательно, когда кто-то другой доставляет *ци* с целью излечения болезней это следует называть «методом терапии путем распространения *ци*». Но в китайской медицине термин «*юньци*» имеет и другой смысл — сокращение выражения «у юнь лю *ци*» (пять *вращений*, шесть *энергий*).

## Клиническое использование доставки *ци*

Относительно клинического использования *доставки ци (испускания ци)* в настоящее время нет систематических обзоров, пока только собираются сведения, которые подвергаются обобщениям. Однако существуют следующие проблемы, требующие внимания.

1. Мастер, занимающийся *доставкой ци*, должен самостоятельно заниматься поиском и обобщениям обменом опытом и распространением его, чтобы обучить больше специалистов, владеющих методиками медицинского применения *цигун*.

2. Лечебный эффект в значительной степени зависит от мастерства, школы, уровня медицинских знаний,

клинического опыта. [Очень важно быть хорошим диагностом: видеть ситуацию до и после воздействия.]

3. Собственное здоровье лечащего, его психологический настрой непосредственно сказываются на результате *доставки ци*, поскольку все его внутренние болезни и эмоции могут быть восприняты пациентом, что окажет на него неблагоприятное воздействие. [И наоборот, можно подхватить болезнь пациента, если не владеешь техникой безопасности.]

Поскольку лечение *доставкой ци* подвергается значительным ограничениям, изыскиваются возможности использования вместо этого приборов. Как сообщалось, Пекинский НИИ медицинских приборов при поддержке соответствующих органов в опытным порядке изготовил электронный имитатор *цигун*-терапии. Прибор может излучать низкочастотные колебания и волнообразный инфракрасный свет, он оказывает комплексное терапевтическое воздействие, соответствующее массажу, иглоукальванию и прижиганию китайской медицины. При лечении нарушений функций желудка и кишечника, гипертонии и других хронических заболеваний эффект оказался значительным.

Однако было опубликовано и критическое мнение электрокардиографов, которые, анализируя схему прибора для *цигун*-терапии выяснили что фактически этот прибор излучает инфракрасный свет в диапазоне коротких волн. Его основное биологическое воздействие — тепло, оно проникает в тело человека, повышая температуру тканей и вызывая различные ощущения. Роль инфракрасного терапевтического воздействия заключается в улучшении местной циркуляции крови интенсификации поглощения при местном вытекании веществ, ослаблении напряжения мышц, снятии боли снижении воспаления. Если заявить, что это прибор для *цигун*-терапии или электронный имитатор *цигун*-терапии то пациенты могут решить, что прибор играет возбуждающую роль в гипнотерапии вызывая относительно приятное согревание и усиливая гипнотическое словесное воздействие на пациента. Следовательно, пока тайны *цигун* еще не выяснены и научная база для моделирования приборов недостаточна, внедрение их несерьезно. Это мнение тоже имеет определенное основание, следует подождать общего обсуждения и дальнейших исследований.

## 9. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОТКЛОНЕНИЯМИ

Когда говорят об отклонениях в практике, то подразумевают, что в процессе *цигун* возникают явления, отличающиеся от нормальных или даже развивающиеся до неуправляемых процессов, создавая физические и психические травмы, мешая жить и работать. Это проблема, которой ведущий занятия должен уделять серьезное внимание. Проблема отклонений в первую очередь состоит в том, как их предотвратить, а затем — как исправить. Особенно следует быть бдительным в случае четырех видов отклонений: *внутренняя ци* не останавливается, внешние движения не прекращаются, *блуждающий огонь* и *впадение в наваждение*.

### МОГУТ ЛИ ВОЗНИКАТЬ ОТКЛОНЕНИЯ, И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Могут ли возникать отклонения — вопрос, ответ на который дает практика. Обычно они не возникают, но если такое случается, встает вопрос о том,

как от них избавиться. Зимой 1956 года кабинет китайской медицины Шанхайского городского отдела здравоохранения пригласил на семинар многих шанхайцев, давно занимающихся *цигун*, для обсуждения возможных причин появления отклонений, среди которых были выделены следующие:

- организм и состояние болезни не позволяют заниматься статической работой, но при этом проводятся насильственные занятия;
- отсутствует руководство со стороны учителя;
- не соблюдаются методы;
- в процессе занятий нарастает интенсивное возбуждение;
- настоятельно добиваются результата, жестко интенсифицируя тренировки;
- в процессе занятий возникают непонятные ощущения и в сознании накапливаются вопросы, не находящие ответа.

Отклонения бывают существенными и незначительными; одни выправляются легко, другие с трудом. Профилактика играет главную роль, поскольку выправление идет сразу. Профилактические меры принимаются с двух сторон. От самого занимающегося требуется следующее:

- подождать, пока врач, руководящий группой *цигун*, изучит состояние здоровья, определит, можно ли заниматься и как именно, и лишь потом приступить к занятиям;
- все жизненные обстоятельства, психические состояния, ситуации на занятиях следует сообщать ведущему; когда возникают какие-то аномальные ощущения и явления, нужно своевременно обсудить их вместе с ведущим, ни в коем случае не проявлять самостоятельности и не действовать вслепую;
- следует доверять ведущим *цигун*, все личные сомнения или пожелания попробовать другие методы следует обсудить с ведущим и прийти к соглашению. Ни в коем случае нельзя, увидев что-то новое, сразу пробовать делать это или приступать непосредственно к «работе высшего класса». Следует овладевать основами практик не стремиться к особым ощущениям, но и не бояться их.

Для ведущего занятия необходимо следующее:

- не проводить занятия с тем, кому это противопоказано;

- не обучать других тому, чем сам не овладел как следует;
- овладев методом недостаточно и не чувствуя в себе уверенность что при возможном развитии отклонений сумеешь принять меры для их исправления, ни в коем случае не следует приступать к обучению других;
- при появлении на занятиях у больных ощущений или достижений не следует чрезмерно одобрять и восхвалять их, чтобы избежать ненужных устремлений;
- анализировать практический опыт занимающихся, избегая субъективизма и прагматизма в преподавании.

## **ВНУТРЕННЯЯ ЦИ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ**

Когда в практике *цигун* в статической работе доходят до определенного этапа, то обычно ощущается поток теплом ци (*нуаньци*), резко отличающейся от *прохладной ци* (*лянци*); обычно ее называют *внутренней ци* (*нэйюу*), а также *горячей ци* (*жэци*), *горячей энергией* (*жэнэн*), *клубком горячей ци* (*жэцитуань*).

## **Различные взгляды на циркуляцию внутренней ци**

Циркуляция *внутренней ци* — метод, заимствованный из техники *внутренней пилюли* даосизма: малый небесный круг проходит по каналам *управления и действия*, *большой небесный круг* проходит по восьми каналам и считается, что без овладения ими невозможно достичь мастерства (*гунфу*). Однако исторически существовали различные подходы к этому вопросу.

Некоторые, ссылаясь на «Чжуан-цзы», доказывают раннее происхождение данного метода, учитывая следующее высказывание: «Ду (канал управления) позволяет сохранять тело, наполнять жизнь, пестовать родных, исчерпать годы». Однако другие указывают, что *ду* в данном контексте говорит о приверженности *срединному правильному пути* а не о канале *управления (думай)*, что это ошибка в толковании.

При династии Мин (1368—1644 г.), когда метод работы с *внутренней ци* распространился, Ли Тин в книге «Входные ворота к медицине» указывал: «Если внутренним движением слишком долго вращать у *и* по каналам управления и действия, рождается фурункулез; через селезенку-почву — пучение живота; через поле пилюли — кровь в моче; через макушечные ворота (*дин-мэнь*) — разжижение мозга». В 50-е годы XX века были опубликованы две статьи где высказывались прямо противоположные мнения по этому поводу.

В статье «Метод *цигун* -терапии малого небесного круга» Вэй Цикэ писал: «После того, как мы почувствуем, что в поле киновари есть жар и удержим ощущение, следует стремиться сдавить поле киноварц при этом *горячая ци* протолкнется вниз в точку „хвостовые ворота" (*вэйлюц* на копчике). После прохождения „хвостовых ворот" она сразу идет вверх через двойную заставу „сжимающих хребет" (точек *иряцзи*), проходит „небесный столб" (шею), „яшмовую подушку" (*юичжэнь*, на затылке) и вверху доходит до „дворца глиняного шарика" (*ниваньгун*). Пройдя этот дворец, возвращается через „двор духа" (*шэньтпин*), „сорочий мост" (язык), „многоэтажное здание" (горло), „пурпурный дворец" (*цзяньгун*, среднее поле киновари в груди), „точки *ци*" (*цисюэ*) снова в поле киновари. Освоившие круг, проходящий спереди и сзади прошли малый цикл неба». Кроме того, отмечалось, что ощущение вращения имеет терапевтический смысл.

В статье «Некоторые замечания к методам *цигун* -терапии» Ли Личжи указывал следующее: «Некоторые люди слепо верят в „три заставы". Как утверждают, когда мастерство в *цигун* высокое, то можно почувствовать, как поток *горячей ци* пробивает точку «встреча инь» (*хуэминь*, в промежности) и анус (первая заставка), по позвоночнику поднимается вверх, пробивает макушку головы (вторая заставка), затем от лица опускается вниз, пробивает грудь (третья заставка) и доходит до поля киноварц завершает круг, пройдя все тело,— все это пустая легенда, не имеющая научных оснований. Передающие ее, с одной стороны, утверждают, что при изучении *цигун* нельзя добиваться таких результатов насильственным путем, а с другой стороны, говорят, что без этих ощущений мастерство недостижимо. Это вызывает изумление у некоторых людей и порождает настойчивость в устремлениях. В результате возникает нервное расстройство, *ци* ударяет в голову и прочие беды».

## **Внутренняя ци циркулирует безостановочно**

Циркуляция *внутренней ци* изначально имеет определенную закономерность. Однако она полностью определяется субъективными ощущениями и как конкретно проходит этот процесс, четко и полно рассказать нельзя, а что служит материальной основой, тем более. Объективные данные отсутствуют, все это требует дальнейших наблюдений, сбора сведений для научного объяснения. Однако у некоторых людей в процессе циркуляции *внутренней ци* возникали следующие проблемы:

- после прохождения *трех застав клубок теплой ци*, по ощущениям, доходит до участков *сжимающие хребет* или *яшмовая подушка* и застревает надолго, не поднимаясь и не опускаясь, что трудно вытерпеть;
- отдельные *клубки теплой ци*, по ощущениям, достигают головы, где все время вращаются, вызывая неприятные ощущения, как будто одета тяжелая шапка, что называют «*ци ударила в голову*»;
- *клубок теплой ци* проходит канал *управления*, однако это ощущение возникает каждый раз после успокоения, поэтому от него нелегко избавиться;
- *клубок теплой ци* покидает линии каналов *управления и действия*, разбегаясь по всему телу и вызывая

нестерпимую боль;

— вместе с циркулирующей *внутренней ци* тело тоже непроизвольно качается, иногда от малых колебаний к большим, не останавливаясь на несколько часов, а боль очень сильная.

Ситуации связанные с неостанавливающейся *ци*, могут продолжаться, долго не прекращаясь. Обучая пациентов восстановлению организма посредством циркуляции *внутренней ци*, недопустимо относиться к ним безразлично.

## **Остановка нежелательного движения внутренней ци**

Можно воспользоваться следующими методами: прекратить практику, ликвидировать напряженный внутренний настрой, поддерживать внешнюю направленность мышления. В случае локального движения *внутренней ци*, можно похлопать по этому месту и помассировать его. Когда поток растекается по всему телу, можно воспользоваться методом похлопывания по всей поверхности тела. Когда руководитель пользуется методом похлопывания, процедура выглядит следующим образом.

Подготовительная поза. Подвергающийся похлопыванию сжимает кулакц левый кулак помещает на правый, приняв положение «исполнение желаний» (*жуи*). Кулаки находятся на уровне носа, на расстоянии от носа примерно 20 см, *глаз кулака* (отверстия) — напротив глаз, взгляд направлен вверх кулаков вперед по горизонталц ноги расставлены, локти — как коленц колени — как стопы [по ширине]. Корпус в положении полуприседа, колени над носками стоп, туловище чуть-чуть наклонено вперед, плечи расслаблены, грудь выпячена, поясница опущена, образуется *стойка всадника (цима ши)*. Ведущий похлопывает по различным частям тела в соответствии со следующей схемой.

Похлопывание по передающим (сочувственным) точкам легких (*фэйшу*). Ведущий становится за спиной и ладонями хлопает по этим точкам трижды. При каждом хлопке воздух должен с силой выходить из ноздрей.

Похлопывание по точкам *га о ху ан* (на каналах мочевого пузыря, на спине) тем же способом.

Похлопывание по точке *минмэнь*. Все то же, но похлопывание поперечной ладонью.

Похлопывание по каналу управления (*думай*). Ведущий похлопывает одновременно двумя поперечными ладонями по каналу управления от плечей к копчику и обратно.

Похлопывание по меридиану мочевого пузыря. Ведущий двумя ладонямц разводя их, похлопывает по каналу *великий ян* от плечей до ягодиц и обратно.

Похлопывание по меридиану желчного пузыря. Ведущий двумя ладонями похлопывает по меридиану *малый ян*, от плечей ведет через бока, поясницу, переднюю часть бедер, доходя до коленных чашечек, и обратно к плечам.

Когда похлопывают по меридианам управления, мочевого и желчного пузыря, обеими ладонями ударяют одновременно. Сначала ударяют 10—30 раз, потом можно постепенно увеличить тяжесть ударов, число, сделать несколько циклов. Если в процессе похлопывания пациент ощущает ломоту в ногах и не может терпеть, можно позволить ему стоять с прямыми ногами. Закончив похлопывание, предложите пациенту походить, подвигаться в течение нескольких минут. Тяжесть ударов при похлопывании определяется силой и выносливостью пациента. Когда ладони похлопывают по спине, ходят вверх-вниз, запястья хлопающего должны быть подвижны, нельзя ударять с жесткой силой. Когда говорится о похлопывании по *передающим* точкам (*гаохуан*), то хотя это два места, но поскольку они расположены очень близко друг от друга, то просто касаются их пальцами.

Для исправления безостановочного движения *ци* можно также подобрать любой из *шести целительных звуков*, либо проделать какую-то динамическую работу, например, выполнить *восемь триграмм (багуа)*, либо прибегнуть к иглоукальванию или массажу *туйна*. [Помогает, в частности холодный душ.]

## **ВНЕШНИЕ ДВИЖЕНИЯ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ**

В процессе *цигун*, в основном при выполнении статической работы, возникает явление вибрации в теле, что обычно называют «*внешними движениями*» (*вай-дун*), а также «*вибрацией*» и «*проявлением движений*». Некоторым вначале это нравится, потом движения становятся более резкимц иногда даже неуправляемымц в отдельных случаях теряется координация и возникают серьезные отклонения. Поэтому данной проблеме всегда уделялось серьезное внимание.

## **Состояния при внешних движениях**

Эти состояния очень разнообразны и в основном бывают следующих видов.

Локальные движения и движения всего тела. Колеблются только голова, плечц руки; подергиваются лишь мышцы лица; качается и дергается все тело вперед-назад и влево-вправо. Встречаются неожиданные и постоянные движения. Одни в процессе практики неожиданно дернутся и на этом все заканчивается, другие качнутся несколько раз, а третьи на протяжении всего занятия качаются, подергиваются.

Быстрые и медленные движения. Одни движутся плавно и мягко, у других движения резкие и быстрые.

Беспорядочные и закономерные движения. Бывают движения путанные: то одне то неожиданно другие, неопределенные; в других случаях движения подчиняются закономерностям например: влево поворачиваются 36 раз, затем вправо 36 раз.

Малые и большие движения. Одни сохраняют исходную позу и делают различные движения в малой области перемещения; другие уходят от начального положения, могут даже покинуть помещение,



переворачиваться, подпрыгивать и т. п.

Обычные и виртуозные движения. Одни проявляют лишь движения, характерные для обыденной жизни, другие выполняют специфические движения, например: кружение, танцевальные па, иногда очень красивые. Так может проявляться в теле то, что ранее не находило выражения.

В апреле 1958 года в кабинете *цигун* Циндаоского санатория (провинция Шаньдун) собрали данные о *внешних движениях*. Ниже приведены два примера из этой подборки с целью ознакомления с конкретными состояниями.

Пример 1. Мужчина, страдал неврастенией и неврозом желудка; с 3 декабря 1957 года приступил к практике, занимался в основном работой по *внутреннему возвращению (нэйянгун)*, ежедневно 4—6 раз, каждый раз по 30—60 минут, доводил и до 100 минут. Через месяц занятий состояние значительно улучшилось. После занятий возникали неприятные ощущения в пояснице, зуд на лице, усиление урчания кишок, жажды, потоотделения, увеличения кислотности желудка и пр. На 80-й день, просидев 15 минут, почувствовал между бровями надавливание, тут же — произвольные движения, сначала малые: корпус стал раскачиваться вперед-назад, влево-вправо, затем большие: 170 поворотов в минуту, при этом рот пересыхал, после завершения движений приходилось выпивать много кипятка, потоотделение также возрастало, руки и ноги оставляли влажные отпечатки которые долгое время не высыхали (на участках, куда помещали кисти и стопы во время занятий). После движений во всем теле возникало приятное ощущение, после ночного сна обычно выполнялся спонтанный самомассаж, ходил днем неустойчиво, как в трансе. Раньше бывала бессонница, но после практики наступило значительное улучшение. Однако после движений, наоборот, стал плохо спать, иногда за ночь всего один-два часа, кислотность желудка стала особенно высокой (раньше страдал пониженной кислотностью).

Пример 2. Мужчина, страдал гипертонией и атеросклерозом, половина тела не слушается в результате осложнения. В 1967 году позанимался работой по *укреплению здоровья (цяньчжуангун)*, примерно через месяц начал двигаться. Садился на кровать, затем несколько десятков минут делал низкие поклоны сидя, обхватив коленц разводил стопы, ложился назад, бил кулакамц сворачивал Кисти по всему телу надавливал на точкц с силой нажимал на точку *встреча инь (хуэйинь)*, обоими руками тянул пенис. Всего занимался динамической работой 24 дня. Осмотр врача показал, что в сердечной деятельности произошли большие изменения, органические функции восстанавливаются, давление крови ровное и устойчивое.

Конечно, в этих двух случаях движения возникали произвольно и произвольно прекращались, с точки зрения работы над собой они не могут считаться отклонениями. Если же начавшиеся движения не остановить, то это отклонения.

## Дискуссия по поводу внешних движений

Обязательно ли нужно двигаться? Взгляды на эту проблему различаются. Бывший председатель даосского общества Чэнь Иннина в книге «Вопросы и ответы по лечению и возвращению статической работой» указывает: «В древних трактатах, специально посвященных практике, говорилось только о внутренних вибрациях тела при тихом сидении и не указывалось на внешние движения тела. В то время изучающие статическую работу обычно исходили из принципа, что тело от начала до конца должно быть устойчиво и неподвижно. Если в это время движется рука или нога, то учитель непременно указывал, что совершается принципиальная ошибка, которую следует исправить». Действительно, в древности занимаясь статической работой, не делали упор на *внешние движения*.

Современные мастера *внешние движения* объясняют принципом «предел статики рождает динамику». Однако имеется в виду *внутренняя ци* или *внешнее движение*, пока неясно. Отделение китайской медицины Шанхайского городского отдела здравоохранения зимой 1956 года пригласило более десяти мастеров *цигун* для обсуждения и изучения этого вопроса. Они тоже не сошлись во мнениях. Одни говорили что движения — процесс, через который обязательно нужно пройти другие возражали. Некоторые считали что состояния у людей различаются: хорошо или плохо, когда двигаются, нельзя сказать однозначно, а следует исходить из конкретной ситуации занимающегося. Впрочем, было высказано мнение, к которому присоединились все: «Как бы ни различались конкретные обстоятельства, субъективные и чрезмерные устремления в практике недопустимы».

Часто исходят из оценки *внешних движений*, однако нельзя судить об их качестве однозначно. Чэнь Иннин в указанной книге отмечал: «Статическая

работа выполняется до тех пор, пока движение тела не станет неуправляемым. Для разных людей результат может быть положительным или отрицательным, очень трудно говорить о единообразии. Изучая выполнение статической работы, имеют целью лечение болезней: болезнь прошла — хорошо, не прошла — плохо. Нельзя односторонне в качестве показателя хорошего или плохого рассматривать наличие или отсутствие движений».

Недопустимы чрезмерные устремления, они служат причиной формирования отклонений при *внешних движениях*. Подавляющее большинство людей, имеющих *внешние движения*, раньше из книг или рассказов других узнали что в процессе практики могут возникнуть какие-то явления и ощущения, и ошибочно считают, что эти явления служат показателем эффективности занятий. Так, в некоторых книгах утверждается: *внешние движения* имеют определенный терапевтический эффект; они не могут нанести вред при лечении болезни; при достижении спонтанных движений конечностей обычно после занятий возникает особая легкость и приятные ощущения в теле. Такие утверждения оказывают сильнейшее влияние на занимающихся. В силу мощного стремления поскорее избавиться от болезней и укрепить здоровье сливаются воедино объективное влияние и субъективное желание. В

результате приступают к практике с таким настроением, которое и служит основной причиной возникновения *внешних движений*.

Когда постоянно ожидают возникновения *внешних движений*, двигательный центр коры головного мозга непрерывно получает возбуждение, сформированное ожиданием. Как только при отработке успокоения большая часть коры затормаживается, эта зона естественно возбуждается и некоторые части тела начинают двигаться. Занимающийся считает, что добился успеха и еще больше концентрирует внимание на *внешних движениях*, тем самым еще больше возбуждая двигательный центр коры большого мозга, в результате *внешние движения* соответственно интенсифицируются до определенной степени пока не возникнут неуправляемые явления. И так, когда *внешние движения* не прекращаются — это отклонение.

## Противодействие непрекращающимся внешним движениям

Безостановочные *внешние движения* приводят к тому, что занимающийся до конца дня не может успокоиться. При всякой попытке расслабиться возникают движения, сопровождающиеся неуправляемыми отклонениями. Когда возникает подобная ситуация из-за особого условного рефлекса коры головного мозга, причем довольно прочного, мгновенно избавиться от него не удастся. Иногда проходит полгода и год, прежде чем постепенно практика приходит в норму, и надолго остаются следы этого явления. Конечно, большинство людей после кратковременных движений больше их не испытывает, и восстановление обычного состояния не составляет трудностей. Иногда пользуются правильными приемами: изменяют позу, особенно избегают позы со скрещенными ногами, открывают глаза, обращают внимание на внешние объекты. *Хранение мысли* не должно следовать за вибрациями, но смещаться, тогда вибрации прекратятся сами. Реальное образование отклонений случается редко. Для противодействия непрекращающимся *внешним движениям*, вызывающим отклонения, применимы следующие методы:

— прекращение практик ликвидация напряженного мышления и настроения, поддержание осознания внешнего мира;

— попробовать расслабить все тело, чтобы снять напряжение мышц в отдельных участках тела;

— стоя выполнить надавливание (*ань*) вниз, с силой развести вытянутые пальцы, вывести напряжение всего тела в пальцы и довести до кончиков пальцев, затем, встряхнуть кисти;

— ведущий занятия предлагает попробовать расслабить все тело или надавить вниз стоя; если во время этого процесса управлять движениями не удастся, можно воспользоваться методом внезапности, то есть резко ударить по спине или какому-либо предмету: резкий звук иногда приводит к нужному результату;

— ведущий может воспользоваться методом похлопывания;

— сочетать с иглоукалыванием, лечебным массажем *туйна*.

[Спонтанные движения подробно рассмотрены в книге «Парящий Журавль». Они возникают в больших или ослабленных местах и с выздоровлением проходят.]

## БЛУЖДАЮЩИЙ ОГОНЬ

*Огонь* — мысль, используемая в практике; при управления дыханием можно выделить *фазы огня* (*хохоу*). Так называемый *блуждающий огонь* (*цзоу-хо*) — отклонение, обычно вызванное использованием интенсивного мышления, изредка тяжелым дыханием, негодной «жареной» практикой. Причины его появления сводятся к следующим. «Фазы огня» древние разделяли на «гражданский» и «военный» огонь (*еэньхо* и *ухо*). Использование слабого мышления и мягкого дыхания называли «военным огнем»; он служит для инициации движения, а «гражданский огонь» — для согревания и *вращения*. Обои видами следует свободно пользоваться на занятиях, применять попеременно. Нужно соблюдать принцип совместимости тренировки и *вращения*. Признавая только интенсивную тренировку, владеют лишь инициацией движений, что непременно приведет тело к еще большему неравновесию. Нарушается ситуация, описываемая в китайской медицине как «*инь* подравнивается, *Ян* скрывается», вплоть до того, что возникает ряд обстоятельств, при которых *ян* *возвышается*, а «возвышение есть вредоносность». *Ци* может *ударить* так, что в груди и животе возникнут набухание и болз в голове — распирающее и тяжесть, как бы обруч, и *беспорядочная ци* будет блуждать по телу. Или не прекращаются *внешние движения*, что может привести к таким явлениям, как вспышка гнева, с которой трудно сладить.

Исправление *блуждающего огня* заключается в *погашении* огня, *отступлении* огня и *рассеянии* огня. Рекомендуется принять следующие меры:

— прекратить заниматься статической работой, силу внимания направить наружу, больше смотреть на внешние пейзажи чтобы *погасить* огонь;

— повторять *шесть целительных звуков*, особенно «сюи», «кэ», «сы», чтобы *рассеять* огонь;

— подольше подделать упражнение *взбалмучивая море, пить слюну*, чтобы *напитать инь* и *понизить* огонь. Выполнить работу *отступление огня* (*туйхогун*) или какую-либо динамическую работу, например, *восемь триграмм* (*багуа*);

— ведущий выполняет похлопывание;

— иглоукалывание, массаж *туйна*;

— использовать слабительные средства для *изгнания* огня (*сефа*), охлаждающие средства для *изгнания* тепла, успокаивающие средства для *поддержания* сердца и стабилизации духа и другие лекарства китайской и

западной медицины.

## ВПАДЕНИЕ В НАВАЖДЕНИЕ

Так называемое *наваждение* — это видения, возникающие во время практики. Если разнообразные сложные образы принимают за истинные, то наступает смятение духа, вспышки сумасшествия, вплоть до психических заболеваний, или *впадение в наваждение*. Это наиболее серьезное отклонение в практике, встречающееся крайне редко.

### Обстоятельства впадения в наваждение

Древние считали, что основная причина *впадения в наваждение* — нечистота самого занимающегося, который настойчиво вызывает состояние *покоя*, хотя еще не полностью избавился от беспорядочных мыслей. В



### БЕССМЕРТНЫЕ В КИТАЕ

12. На грани нашей эры, при династии Хань, многие увлекались лекарственной алхимией. Немало правителей китайских царств и их царедворцев «оставив труп», куда-то отправились, количество занимающихся этим значительно сократилось, оставшиеся в живых постепенно начали переходить на работу с жизненной энергией, а точнее, преобразовывать *воспроизводящую* энергию в *жизненную, жизненную в духовную*, а последняя, как разумная энергия, может выходить куда-то под контролем собственного сознания. Сведения, приведенные здесь, в основном взяты из Словаря по даосизму, изданного в Китае в 1991 году, где даются ссылки на исторические документы. Даже не принимая все за чистую монету, есть над чем подумать.



Следовательно, фантастические образы представляют собой в основном то, что занимающийся обычно видит, слышит, обдумывает, ожидает. Бывает также, что они связаны не напрямую с сознанием и мышлением или связаны с необычными желаниями.

Ситуация *наваждения* описана в книге У Шоюаня, жившего при династии Мин: «Иногда видят необычное, иногда слышат необычное, иногда радостное, иногда страшное, иногда внушающее доверие, иногда в сердце возникают сумасбродные идеи, иногда раздуваются зловещие силы наваждения». В «Сборнике Чжун Люя о передаче Пути» приведено *десять наваждений: шесть разбойников, счастье, богатство, шесть чувств, взаимная любовь, бедствие, мудрость, военные действия, женские радости, женская красота*. В книге «Остановка и созерцание для начинающих» *наваждения подразделяются на четыре вида: буйство мозга, иньский вход в мир, смерть, чертов дух*.

Кроме того, приведены довольно конкретные примеры: «Создающие состояния и следующие чувствам, возможно, создают отца, мать, братьев и сестер, разные формы и образы стоящего Будды, любимых мужчин и женщин, зажигающих сердце человека. Создающие состояния в нарушении чувств, возможно, создают формы тигров, волков, львов, ракшасов, различные устрашающие образы, пугающие прохожих. Создающие состояния не нарушающие и не следующие чувствам — обычные дела, занимающие человеческое сердце, приводящие к потере сосредоточенности и стабильности и потому называют наваждениями. Или же создают жуткие звуки *ци* зловонных запахов, неприятные вкусовые ощущения, различные состояния горестей и радостей, затрагивающих тело человека, все это дело наваждений. Разновидностей их много, обо всем не скажешь». Очевидно, что никакие из самых разных фантастических образов не имеют материальной основы. [Но они показывают, где витает мысль человека и характеризует состояние его ума.]

### Правильное отношение к наваждениям

*Впадение в наваждение* всегда вызвано верой в реальность галлюцинаций. Относиться к ним следует противоположным образом: делать установку на неверие, не обращать на них внимания. В книге «Истинные законы небесных святых» приводится три отрывка из замечаний древних. В «Трактате из сорока девяти глав» говорится: «Не борись с наваждениями, приходят — сами обратят назад копьё». Дин Линъян говорил: «Перед любым состоянием не следует поднимать сердце на ненависть или любовь». Юй Юй говорил: «Пусть у них тысяча изменений и тьма превращений — сердце ничуть не движется, и тьма вредоносностей сама отступит». В Минскую династию Вань Шанду в своем дневнике «Вопросы гостей в кабинете слушания сердца» также указывал: «Всегда, когда появляются образы, это пустой обман, искажения собственного сознания. Если сердце не запутано, и смотрят, словно не видят, тогда они сами собой уничтожаются, не оставив места наваждениям». Лучший метод, характеризующий отношение к видениям, известен как выражение: «видишь поражающее — не поражайся, это поражающее само поразится» (то есть потерпит поражение).

### Выправление впадения в наваждение

Можно попробовать воспользоваться следующими методами:

- прекратить практику, воспользоваться методом внешнего похлопывания;
- если пострадавший в сознании можно провести разъяснительную работу;
- иглоукалывание, массаж *туйма*;

— при психических нарушениях — соответствующее лечение. Можно воспользоваться указанием Чжан Шиваня, жившего при Цинской династии приведенным в книге «Сообщения господина Чжана о медицине»: «Впадение в наваждение, ходячий огонь: воспользоваться строящим центр супом из астрагала или пополняющими сердце пилюлями небесного князя. Давать больше или меньше в качестве лекарства». В суп, *строящий центр*, входят: астрагал, ветки корицы, белая гортензия, сырой имбирь, чеснок, мальтоза (солодковый сахар). *Пилюли небесного князя, пополняющие сердце (тянь ван бу синь вань)*, имеют следующий состав: даншэнь (разновидность жэньшэня), шалфей, пахима (лекарственный гриб), пятивкустик (плод китайской магнолии), многомлечник японский, мандариновый стебель, зоря, спаржа, fructus schisandras, зезифора, radix oxiopogonis, semen biotae, сырой radix rehmannitae.

## 10. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАСПОРЯДКОМ

В *цигун* существует несколько конкретных проблем, связанных с распределением времени и другими моментами требующими внимания.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

При повседневной занятости на работе практикуют *цигун* 1—2 раза в день. Люди имеющие больше свободного времени и вышедшие на пенсию занимаются 2—3 раза. Те, кто полностью располагает своим временем, занимаются 3—4 раза.

Заниматься можно утром, до полудня, после полудня или перед сном, в перерыве на работе. Главное условие — не быть слишком голодным, переевшим или усталым.

Статической работе отводят 20—40 минут и сочетают ее с несколькими видами динамических упражнений: либо выполняют динамический комплекс, либо несколько отдельных упражнений.

Занимаясь в транспорте, ставят целью сосредоточить внимание и не отвлекаться на внешнее. Можно проделать *расслабление* всего тела, *хранение мысли в поле пилюли* и пр.

### МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ

#### Перед занятиями

Хорошая подготовительная работа позволяет уменьшить появление беспорядочных мыслей во время занятий, способствует повышению эффективности практики. Обычно подготовка продолжается 5—10 минут. Если чувствуется крайняя усталость или перевозбуждение, можно временно не заниматься.

Сначала создают нужный настрой, прекращают любую деятельность и обдумывание проблем. Обеспечивают спокойную окружающую обстановку. Обычно следует проследить, чтобы во время занятий не возник резкий шум. Освещение места занятий не должно быть слишком интенсивным, чтобы не раздражать глаза. Воздух не должен застаиваться в помещении но следует избегать непосредственно дующего ветра. При выраженных местных болях и других болезненных факторах, мешающих проведению практик нужно принять необходимые меры лечебного характера.

Подготовить кровать или стул для занятий, которые должны быть удобными. Кровать — обычно деревянная, стул — подходящий по высоте; сидя скрестив ноги размещаются на коврик, сохраняя прямую спину, что облегчает выполнение требований к правильности позы. Посетить туалет. Расслабить воротничок, пояс и другие стягивающие тело предметы одежды. Если выполняют только динамический комплекс, то тоже нужно привести в порядок одежду, чтобы она не слишком сдавливала, но и не была слишком просторной.

Приступая к статической работе, выполняют три упражнения оздоровительного характера: стучат зубами *взбалтывают море*, потирают (мо) живот или выполняют несколько других динамических упражнений, способствующих концентрации сознания.

#### Во время занятий

Сохранять спокойный настрой. Если докучают беспорядочные мысли можно временно прекратить статическую работу и поделать динамические упражнения, чтобы *прервать поток мышления*. Дыхание сначала должно быть мягким и естественным, постепенно переходят к выполнению различных дыхательных техник. Не нужно насильственно дышать быстрее или медленнее, чаще или реже. *Ощущений* не нужно ни бояться, ни вызывать, но стойко не обращать на них внимания. В случае возникновения особых ощущений после занятий нужно сразу обратиться к ведущему за разъяснениями. При сильном слюноотделении нельзя выплевывать слюну. Собрав побольше, сначала взбалтывают ее во рту, затем по частям проглатывают. При ощущении неудобства позы, можно немного сдвинуть тело, подрегулировать положение, затем продолжить занятия. Если вдруг возникает сильный звук, тоже не нужно путаться; выполняя статическую работу, нельзя неожиданно вскакивать — успокойтесь и продолжайте заниматься. Можно проделать цикл *расслабления по трем линиям*, а затем приступить к работе. Выполняя динамическую работу, тоже успокойтесь и продолжайте упражнение.

## После занятий

Завершив практику, медленно откройте глаза, подвигайте руками и ногамц затем вставайте и приступайте к делам. Обычно после статической работы можно выполнить несколько оздоровительных упражнений (*баоузяньгун*) или других движений. Закончив выполнение комплекса динамической работы, можно походить или подвигаться.

## МОМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ В ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ

Не нужно стремиться добиваться результата, но продвигаться последовательно. Когда тело в процессе восстановления овладеет своими жизненными возможностями не нужно проявлять к этому чрезмерный интерес и избыточную радость, чтобы не возникло переутомление. Когда возрастет аппетит, тоже нужно быть сдержанным, освоив принцип: «только проголодавшись приступают к еде, еще не насытившись прекращают есть».

Чтобы способствовать повышению качества практикц ее успешному продвижению вперед ц следовательно, получению положительных результатов, необходимо освоить ряд общих руководящих установок, то есть требований к проведению занятий: расслабление и успокоение естественные, динамика и статика сочетаются, тренировка и *взращивание* совмещаются, мысль и *ци* взаимопираются, действовать точно и активно, продвигаться последовательно и постепенно. Овладеть своим мышлением и настроем, ни в коем случае не растриваться («не *рождать* ци»), не поддаваться вспышкам гнева. Нельзя также слишком переживать, раниться тоской. Если возникают проблемы, нужно спокойно их разрешать. Нельзя приступать в плохом настроении к занятиям. Следите за переменами погоды, чтобы не простудиться и не заболеть другими болезнямиц что отрицательно повлияет на нормальное течение занятий.

Женщины во время месячных могут прервать занятия на несколько дней или заменить брюшное дыхание на естественное, *мысль хранить* в точке *центр запаха пота (таньчжун)* в груди чтобы не продлился срок месячных и не усилилось кровотечение. Когда здоровье значительно улучшится, у мужчин могут возникнуть поллюции — это *самосброс при полноте семенц* который относится к естественным явлениям. Если частота поллюций слишком велика, но нет сопутствующих явлений, то беспокоиться не следует, можно добавить такие методы, как *раз тереть, раз обходить* и *поднять щепотью, отразить закрытием*. Необходимо с учетом состояния собственного тела контролировать половую жизнь. Здоровым людям нужно сократить ее до минимума, если же болезнь серьезная или организм ослаблен, то, по возможностиц прекратить половую жизнь совсем. Это имеет определенный смысл и для излечения болезнц и для практики. В тот вечер, когда вступают в половой контакт, нужно прекращать практику.

После занятий продолжительность сна нередко сокращается, но сил остается достаточно для выполнения повседневной работы. Это один из обычных показателей эффективности занятий. Если мучает бессонница, настроение падает, работоспособность снижается, то нужно выявить причины и своевременно принять меры. Табак, содержащий никотин и около тридцати других ядовитых веществ, не оказывает возбуждающего действия, но может плохо сказаться на *вхождение в покои*. Сигаретный дым загрязняет помещение для занятий, и оно уже не подходит для практики.

В процессе практики нужно постоянно получать конкретные указания со стороны ведущего занятия *цигун*, что позволит уменьшить *отклонения*, избежать возникновения ряда побочных явлений. В зависимости от состояния организма можно сочетать практику с другими лечебными процедурами.

# ГЛАВА XII КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИГУН

**ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН** в клинической практике началось с лечения язвенной болезнц затем постепенно охватило и другие заболевания. В октябре 1959 года в Бэйдайхэ при обмене опытом в области *цигун* рассказывалось о 25 заболеваниях, потом этот круг непрерывно расширялся, включая заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, женские и глазные. При остром аппендиците применение *цигун* также дает хороший эффект. *Цигун* может быть вспомогательным средством при иглоанальгезии. В статье «Изучение принципов иглоаналь-гезиц исходя из теории образования ци в каналах», подготовленной к печати физиологической группой Шанхайского НИИ китайской медицины, утверждается: «В процессе предварительных анализов перед операцией у всех, кто мог освоить работу по расслаблению, обезболивающее действие, базирующееся на иглоукальванииц еще более повысилось... и у всех, кто в процессе операции мог использовать работу по расслаблению с целью содействия, анальгетический эффект значительно возрастал».

Истории девятнадцати болезней, приводимых в данной главе, были опубликованы; примеров излечения некоторых болезней мало, они недостаточно показательны, потому поэтому и не включены в эту главу. Учитывая особенность данной книгиц причины и механизм заболевания в ней подробно не описаны, можно обратиться к специальной литературе. Как сказано в книге «Об источниках и последствиях болезней», в области лечения «супы, натирания, иглы, камни помимо всего прочего имеют правильные назначения, расчищают русло



пополнению и возвращению, но в нынешнем ряду [способов лечения] находятся сзади».

# 1. ПРИНЦИП «ОПРЕДЕЛИВ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОБСУЖДАЙ ЛЕЧЕНИЕ»

*Цигун-терапия* — операция, а не просто рецепт или техника. Поэтому при клиническом назначении нужно не просто определить болезнь, но, если можно и дальше сочетать *цигун*-терапию с диагностикой, то лечебный эффект будет значительней, потому что одна и та же болезнь по-разному развивается, организмы отличаются друг от друга, погодные условия меняются и в результате возникают различные болезненные состояния. Следовательно, в клинической работе нужно вести диагностику и руководство занятиямц делая упор на конкретные обстоятельства. Ниже даются пояснения относительно позы, дыхания и сознания для статической работы и относительно четырех сторон динамической работы.

## Позы для диагностики болезней

Позы	Случаи применения
Сидя	
Ровное сидение	Используется обычно
Опорное сидение	Начальный этап занятий; физическая слабость, синдром <i>возвысившегося ян</i>
Лежа	
Лежа на спине	Недостаточность средней <i>ци</i> ; <i>пустота</i> и <i>слабость</i> селезенки и желудка; слабость организма, не позволяющая долго сидеть
Лежа на боку	<i>Пустота</i> и слабость селезенки и желудка, неприятное вспучивание живота; нездоровая переработка; отрыжка при проглатывании кислого, начало отработки дыхания животом
Тройное соединение Полулежа	Ослабленный организм; <i>средняя ци провалилась вниз Ци</i> и <i>инь</i> — <i>оба в убытке</i> ; симптом <i>возвышения ян</i> ; <i>ци обращена назад</i> при одышке, кашле
Стоя	
Три окружности	<i>Процветание огня</i> сердца и печени; <i>ян печени подскочил вверх</i> ; голова болит или пухнет; телесных сил достаточно
Надавливание вниз	<i>Ян печени подскочил вверх</i> ; голова пухнет или болит, физических сил немного не хватает

## Положение тела

В *цигун* прежде всего нужно принять правильную позу, чтобы естественно и удобно устроилось тело — это благоприятствует *расслаблению* и *вхождению в покой*. При разнообразных болезненных состояниях позы тоже должны различаться. Так, в книге «Семь писем из облачного ящика» приводится метод ведения и привлечения Ван Цзыцяо, где указывается: «Болезнь в горле [иногда пишут: в груди] — высота подушки 7 *цуней*, болезнь под сердцем — высота подушки 4 *цуня*, болезнь под пупком — подушку убрать». Это говорит о том, что если болезнь в верхней части тела, голова должна быть выше, болезнь в нижней части тела — голова ниже.

Наши клинические наблюдения подтверждают вышесказанное. У больных с гиперфункцией *ян* (например, у гипертоников) *ци* вместе с кровью *взлетает вверх*, отчего голова болит или пухнет, болезнь *склоняется кверху*. Тогда на занятиях голову помещают повыше. Часто ощущается, что когда занимаются стоя или сидя ровно, мозг спокойнее, особенно когда в позе стоя к нижним конечностям прикладывается сила, облегчающая *ведение и привлечение ци-крови* направленное к движению вниз, в результате улучшается обстановка, при которой *верх был наполнен, а низ пустой*. В другом случае, когда *средней ци* не хватает и *ци-кровь проваливается вниз* (например, у больных с опущением внутренних органов), болезнь *отклоняется вниз* и часто занятия лежа приятнее. Позы, обычно используемые в клинике для диагностики болезней, приведены в таблице.

## Дыхание

Дыхательные техники обычно требуется осваивать на основе мягкости и естественности. В зависимости от состояния болезни выбирают разные способы дыхания, поскольку они оказывают различное воздействие. В «Методах ведения и привлечения Ван Цзыцяо» говорится: «Ртом выводят *ци* носом набирают *ци* — пополнение (бу); закрыв рот согревают *ци* и проглатывают *ци* — послабление (се)». В книге «Записки о возвращении

природы и продлении жизни» сказано: «Занимаясь лечением болезни дуют (*чуй*) для изгнания жара, выдыхают (*ху*) для изгнания ветра, хихикают (*си*) для изгнания беспокойства, согревающим дыханием (*кэ*) понижают ци медленным выдыханием (*сюи*) рассеивают застои вздыхают (*см*) для освобождения предела». В клинической практике некоторые больные с *возвышенным ян* и с *процветающим огнем* во время занятий обращают внимание на выдох ощущают приятность на сердце и в груди ясность в головном мозге. А у некоторых больных с *пустотой* и *провалом ци* вниз при обращении внимания на выдох могут возникнуть головокружение, смятение сердца, но при усилении вдоха ощущается благополучие. Способы дыхания, обычно используемые в диагностике, приведены в таблице.

## Методы дыхания диагностического назначения

Метод дыхания	Случаи применения
В основе развитие выдоха	<i>Ян</i> печени подскочил вверх', в груди и животе набухание и наполнение; голова пухнет или болит
В основе развитие вдоха	<i>Ци</i> в пустоте и провале; средней <i>ци</i> недостаточно; головокружение, сердцебиение
Естественное дыхание	Обычно используется начинающими
Брюшное дыхание	<i>Пустота</i> и слабость селезенки и желудка; селезенка и почки в убытке; <i>дерево процветает</i> и преодолевает почву.
Дыхание с подтягиванием ануса	<i>Ци</i> селезенки провалилась вниз; поносы; выпадение ануса
Подсчет дыхательных циклов	Недостаточность крови сердца; беспокойство, нет успокоения
Слушание звука дыхания	<i>Ци-крови</i> не хватает; головокружение, искры в глазах; сердце и дух беспокойны
Целительный звук сюй	<i>Ян</i> печени подскочил вверх; в печени застой и нераспространение; в груди и боках набухание и боль
Целительный звук кэ	<i>Огонь</i> сердца вверху пламенеет; сердце в смятении бессонница; стеснение в груди; неприятно в области сердца
Целительный звук ху	В селезенке нездоровая циркуляция; плохой аппетит, набухание в животе
Целительный звук сы	Теснение в груди и не по себе; кашель, <i>обратная ци напряженная</i>

## Мышление

Использование мысли в практике обычно включает мысленное проведение расслабления, мысленное произнесение слов, внимание к зонам вне и внутри тела. При этом постепенно внимание концентрируется, беспорядочное мышление ликвидируется и достигается цель — *вхождение в покой*. Можно сначала проводить *расслабление по трем линиям*, а затем сосредоточивать внимание на пупочном центре. Конечно, некоторые больные из-за того, что *инь в пустоте*, а *огонь процветает*, сердце и чувства в смятении успокоиться не могут, обратить внимание на пупочный центр им трудно. Тем больным, у которых *верх заполнен*, а *низ в пустоте*, лучше обратить внимание на более низкий участок. Необходимо исходить из конкретного состояния болезни осуществляя руководство лечением. В таблице приведены обычно используемые участки для хранения мысли для целей диагностики.

## Обычно используемые места сосредоточения внимания для целей диагностики

Участок внимания	Случаи применения
Пупочный центр	Общее назначение
Точка врата жизни (..мин-мэнь)	<i>Ян</i> почек недостаточен; в точке врата жизни <i>огонь слабый</i> ; боязнь холода, поясничные боли
Точка <i>шаошан</i>	<i>Ци</i> легких недостаточна; кашель, <i>обращенная ци</i> , одышка

Точка «средний удар» (чжунчун)	Ци сердца недостаточна; сердцебиение, беспокойство
Точка «три версты» на ноге (цзусаньли)	Дисфункции селезенки и желудка; в животе набухание, боли
Точка дадунь	Ян печени подскочил вверх; в сердце и печени огонь расцветает
Точка «бьющий родник» (юнцюань)	Печень и почки в недостатке; инь в пустоте, огонь процветает; верх наполнен, низ в пустоте; голова пухнет или болит; ночной сон беспокойный
Внешние виды	В сердце и печени огонь расцветает; возбуждение и беспокойство; трудно сосредоточиться на части тела

## Обычно используемая динамическая работа для целей диагностики

Симптом	Используемые способы
Голова пухнет или болит	Похлопывание по голове, макушке головы, потирание (мо) щец разминание (жоу) кожи головы. Брать в щепоть (не) точку <i>общая долина (хэгу)</i> , слегка поколачивать по точке <i>зал печати (иньтан)</i>
Шум в ушах	Бить в небесный барабан, ударяя по ушам, вытягивая <i>ци</i> , вжимать и растягивать ушц встряхивать головой
Искры в глазах	Брать в щепоть уголки глаз, дергать (лу) глаза, вращать глазами
Заложен нос	Растирать (уа) нос, скоблить (гуа) нос, поглаживать (ма) кончик носа
Теснение в груди	Поглаживая (ма) грудь, выдыхать <i>цы</i> согревающим дыханием (кэ), подергивая (лу) проводить (шунь) <i>ци</i> , ровно вытягивать руки в стороны, интенсивно вдыхать
Сердцебиение	Массировать (аньл<о) точки <i>ворота духа (шэнь л&lt;энь)</i> и <i>внутренняя застава (нэйгуань)</i> .
Боли в боках	Потирать (мо) бока, делать выдох со звуком <i>сюи (сюйци)</i>
Пучение живота	Потирать (лю) живот, <i>вращать гончарный круг</i> , принимать позу <i>подтирание неба</i> , массировать точки <i>три версты</i> на ногах (цзусаньли)
Ломота, боли в пояснице	Растирать (ца) поясницу, активизировать (хо) поясницу и ягодицы, вращать поясницу, похлопывать (пай) по пояснице, тянуть руками стопы, качаясь, растягивать поясницу
Ноющие боли в плечах и спине	Раскачивая, активизировать (.хо) плечц подняв руки трогать ушц <i>вращать гончарный круг, открыв небо, закрывать землю</i>
Ноющие боли в коленях	Растирать (ца) колени
Бессонница	Массировать (аньлю) <i>перекрестие трех инь (сань иньцзяо)</i> , растирать (ца) точку <i>бьющий родник (юньюань)</i>

Похлопывать по копчику, потирать (*мо*) живот, потирать точку *встреча аромата (инсян)*. Брюшное дыхание: область живота поднимается и опускается, внимание на пупочном центре, на выдохе мысленно произносят «расслабляюсь» (*сун*), на вдохе — «успокаиваюсь» (*цзин*). Работа *внутреннее возвращение (нэйянгун)*. Звуки *сюй* и *ху*. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*, укрепляющее поглаживание (*мо*) живота. Массаж (*ань-мо*) точки *три версты* на ногах (*цзусаньли*)

## 2. ЛЕЧЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ЦИГУН (ЦИГУН-ТЕРАПИЯ)

### ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Язвенная болезнь поражает желудок или двенадцатиперстную кишку, при этом образуется хроническая язва круглой или овальной формы. Основная ее клиническая особенность — повторяющиеся ритмические боли в верхней части живота, сопровождающиеся кислой отрыжкой, вплоть до крови при отхаркивании и в кале. Клинические особенности данной болезни в китайской медицине относятся к областц описываемой понятиями «боли в желудочной полости», «боли от *ци* печени и желудка», «кислая отрыжка». Считается, что основная причина — беспокойные мысли. Если в сознании долго сдерживается гнев, то он *ранит* печень, *ци* печени не *распространяется* и поперечно-обратно поражает желудок, *ци* желудка *теряет* свою *гармонию* и *падает*, что приводит к пучению и болям в желудочной полости. При застарелой болезни можно наблюдать, как застой в печени превращается в *огонь*, боли входят в *поперечные каналы*, что говорит о возникновении побочных заболеваний. Эта болезнь может возникнуть также при перегруженности питания, когда голод сменяется

#### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЦИГУН

##### ПОСЛЕДУЮЩИЕ СТО ЛЕТ (1840-1949 ГГ.)

В это время китайское национальное культурное наследие стали полностью отвергать и к традиционной медицине относились с полным отрицанием, вплоть до подавления. В конце Цинской династии Пань Вэйжу в книге «Основное искусство гигиены» указывал: «У человека плотные и полые внутренние органы (*цзан* и *фу*), продольные и поперечные каналы (*цзин*, и *ло*), кровь и *ци*, мышцы и мускулы, если не остережся, подвергаются воздействию внешней вредности (*вайсе*) и заболевают. В древности люди взяли за основу иглы и прижигания, затем появились острые камнц ведение и привлечение, массаж, винные компрессы и другие методы, что полезно заставам и суставам, крови и *ци*, способствует темпу и изгнанию вредностиц вредность уходит — правильность сама возвращается, правильность вернулась — болезнь сама уходит. Повседневно, тем более при осложнениях, храни мысли (*сян*) в поле киновари. Если стремишься, чтобы вода и огонь, находящиеся в собственном теле, поддерживали друг друга, то дух (*шэнь*) будет в наполнении *ци* в полноте, вредность не решится напасть. Вместо того чтобы ожидать, пока болезни поразят тело, стонать и домогаться лечения, предпочтительнее постоянно понемногу заниматься, тем самым предупреждать возможные страдания». Позже Ван Цзуюань сделал дополнение в виде атласа, назвав его «Пояснения в рисунках к внутренней работе», куда включил «Все тайны на 12-ти кусках парчи», «Пояснения к рисункам», «Секрет разделения ходов во внешней работе», «Трактат преобразования связок» и «Методы избавления от болезней и продления жизни». В этой книге основное внимание уделяется практике динамического *цигун*, ее особенность — наличие поясняющих рисунков. В книге Си Сифаня «Избранные рисунки и пояснения к внутренней и внешней работе», посвященной древней *внешней* и *внутренней* работе, также даются многочисленные подробные схемы *ведения* и *при влечения* и излечения болезней, включая *игры пяти живот ных, восемь кусков парчц пояснения о преобразовании связок*. После синхайской революции (1911 г.) в кругах интеллигенции появились людц обучающие *тихому сидению*. Так, Ян Чанци в Первом педагогическом училище провинции Хунань постоянно обучал студентов основным принципам и действию *тихого сидения*. В Шанхае Цзян Вэйцяо написал книгу «Метод тихого сидения Инь Ши-цзы» («*Инь Ши-гры цзинцзо фа*»), которая в то время оказала большое влияние и некоторое активизирующее воздействие и предоставила определенную помощь в изучении *тихого сидения*. Однако у нее есть большой недостаток — рассматривается только статическое сидение, не говорится о динамической работе. Поэтому Мао Цзэдун 1 апреля 1917 года в журнале «Новая молодежь», в статье «Спортивные исследования», подписанной 28-ю лицам указывал; «Метод тихого сидения почитается всеми учениками из киноарной земли. Ныне появился Инь Ши-цзы, говорящий о методике тихого сидения, думающий помочь собственному телу. Служит ли это путем, стоит ли подражать этому? Но ведь и Небо, и Земля — только движутся».

пресыщением, при травме селезенки и желудка.


## Методы цигун

Работа по расслаблению (*фансунгун*); мысль хранить в основном в пупочном центре, а в точках *три версты* на ногах (*узусаньли*) — как вспомогательных.

Пример. Отделение *цигун* первого рабочего санатория г. Тяньцзинь в 1962 году сообщило в статье «Клинический анализ и наблюдение эффективности лечения имгун-терапией 515 больных язвенной болезнью» следующее. Более двух месяцев проводили курс цигун-терапий затем проверили рентгеноскопически на барии: излечилось 365 человек (70,87 %), почти вылечилось 96 человек (18,64 %), улучшилось состояние у 43 человек (8,35 %), не было изменений у 7 человек, вернулись на лечение 4 человека. Подавляющая часть болезненных симптомов исчезла, вернулись на работу 500 человек. Вес увеличился у 506 человек в среднем на 8,8 кг («Материалы по исследованию китайской медицины», 1962, № 7, с. 194, выпуск Хэбэйской провинциальной академии китайской медицины).

## ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Из-за ослабления мышц желудка и напряжения стенки живота положение желудка смещается от нормального вниз, отчего возникают пучение и свисание живота (после еды увеличивается тяжесть, при горизонтальном лежании испытывается облегчение), повреждается сердце, возникает отрыжка, боли в желудочной



Среди книг о *тихом сидении* наиболее знаменита книга Дин Фубао «Тонкий смысл метода тихого сидения». Кратко и научно написана книга Чэнь Ганмина «Статический метод саморегуляции и взращивания»; по полноте данных это «указание путц истинное толкование». В то время в Китае еще переводили и издавали японские книги о *тихом сидении*. В Японии в последний период *мэйдзи* возник огромный интерес к *тихому сидению*. Было в основном два лидера течения: Фудзита Рёсай и Окада Торадзиро, у них обоих было очень много последователей. Особенности этих течений следующие: первый выступал за естественное брюшное дыхание, за использование одной мысли вместо беспорядочного мышления; второй выступал за обращенное брюшное дыхание и требовал, чтобы в сознании никаких мыслей не было. Их книги имели определенное влияние в Китае. Однако перед Освобождением *цигун* не мог получить дальнейшего развития и конечно, не могло быть и речи о повсеместном его распространении.

### РАЗВИТИЕ ЦИГУН ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ("ПОСЛЕ 1949 Г.)

После Освобождения продолжилось развитие наследия китайской медицины, фармакологии и *цигун-терапии*. В 1955 году в г. Таншань была создана первая в истории специализированная организация по *цигун* — Таншаньский городской санаторий *цигун*, где начали исследование воздействия цигун-терапий обобщали данные по клинической практике, распространяли методы *внутреннего взращивания* (*нэйяшун*). Опыт лечения хронических желудочно-кишечных заболеваний немедленно распространился, что вызвало еще больший интерес к *цигун*. В 1956 году в городах Таншане и Бэйдайхэ были организовываны курсы *цигун*, готовившие специалистов для различных районов страны, после чего в ряде провинций и городов лечебные учреждения также стали использовать цигун-терапию для лечения хронических заболеваний.

В июле 1957 года была создана Шанхайская клиника

ушук-терапии. В ней, прежде всего, обобщили опыт неудач в лечении о чем рассказал Цзян Вэйцяо на лекциях о *цигун* в г. Шанхае. Сделав выводы из клинических наблюдений, обнаружил что у многих больных в процессе занятий возникли явления напряженности разной направленности. Обострения были вызваны болезненным состоянием, обусловленным заболеванием, или возникали из-за переживаний об исходе болезни а иногда излечение болезни требовало фазы обострения. Существовали и другие причины: позы во время практики были скованные, одеревеневшие, связанные, вдохи и выдохи *тянули жестко*, *мысль использовали слишком тяжело*, стремились к *ощущениям* и т.д. Чтобы избежать явлений обострения и правильно выполнять упражнения без искажений и излечивать болезнь необходимо следующее: занимаясь статическими упражнениями овладевая различными позами и регулировкой дыхания, сосредоточением внимания внутри и другими методамц следует делать упор на *расслабление*.

полости плохо принимается пища, неожиданные закрепления и поносы, иногда попеременно, и прочие симптомы, относящиеся к пищеварительной системе. Часто сопровождается опущением других внутренних органов (почек, печени).

С позиций китайской медицины опущение желудка относится к заболеваниям, вызванным ослаблением всего тела из-за пустоты и слабости селезенки и желудка. Часто возникает из-за умственной перегрузки нерегулярности питания, физической перегрузки с внутренним травматизмом и по другим причинам, приводящим к поражению селезенки-желудка, провалу вниз средней *шун*.

## Методы цигун

Работа по расслаблению: расслабление по трем линиям, мысль хранить в пупочном центре. Дыхание животом образуется на базе естественного мягкого дыхания, выдыхая расслабляются, вдыхая успокаиваются, мысль хранят в пупочном центре. При пучении живота сочетают с обращенным дыханием. Если желудок слабит, можно подключать дыхание с подтягиванием ануса. Можно также выполнять работу по внутреннему взращиванию. Подобрать обычные упражнения оздоровительного *цигун*, выполнять потирание (*мо*) живота, растирание (*яа*) поясницы. Работа с опущением (*сячуйгун*) включает следующие семь упражнений.



— Потирание (мо) живота. В случае пучения живота можно выполнять 100-300 раз.  
— Растирание (ца) поясницы. При ломоте в пояснице число растираний увеличивают.  
— Поддержание неба. При сочетании с опущением почек дополнительно выполняют упражнение *держат небо*.

— Одиночное и парное поднимание ног. Лежа горизонтально, поднимают левое бедро, выпрямляют ногу вверх, затем опускают, повторяют правой ногой. Каждой по 10 раз. Затем поднимают оба бедра сразу, выпрямив ногц и опускают. Выполняют 5 раз. Поднимать нужно как можно медленнее, количество увеличивать постепенно.

— *Вращать* двумя ногами *гончарный круг*. Лежа горизонтально, поднять ноги так, чтобы стопы могли в воздухе совершать движения, как при езде на велосипеде: одна вытягивается, другая сгибается, по очереди. Можно сделать 10—20 раз.

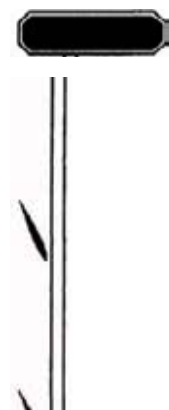
— Одиночное или парное обнимание колен. Лежа горизонтально, согнув левую ногу поднять ее и как можно плотнее прижать к груди и животу, двумя руками обнять левое колено, затем отпустить. То же сделать с правой ногой. Повторить 10 раз. Затем поднимают обе ноги сразу, прижимая к груди и животу и обнимая руками оба колена. То же выполняют 10 раз.

— Лежа на спине поднимаются, садясь. Лежа горизонтально, кисти скрещивают, помещают сзади на шею и медленно садятся, поднимаясь. Вначале можно слегка упираться руками. Выполняют 5—10 раз.

Пример. Медики из Шанхайского городского санатория *цигун* в 1962 году в статье «*Цигун* излечивает опущение желудка» сообщили: после 2—4 месяцев лечения в санаториц главным образом с помощью *цигун*, из 46 случаев, проверенных рентгеноскопией на бариевой пробе, в 35 случаях желудок в той или иной степени поднялся — максимально на 6 см, минимально на 1 см — и сила натяжения стала лучше («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1962, № 6).

## **ВЫПАДЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА**

Когда слизистая оболочка синусовой части желудка рыхлая, то иногда она отходит и попадает в пилорус и шарообразную часть двенадцатиперстной кишкц что может привести к болям с нерегулярными промежуткамц



С этой целью был составлен базовый комплекс упражнений названный «*работа по расслаблению*» (*фансун гун*, или *сун гун*). Метод был распространен по всей стране и после получения хороших результатов получил одобрение у специалистов по *цигун*. После 1950 г. *цигун*-терапия, пройдя клиническую практику и серьезные научные исследования, получила базу клинического опыта. Постепенно увеличивается количество лечебных учреждений, занимающихся *цигун*-терапией и профилактикой заболеваний. Для некоторых хронических заболеваний, таких как язвенная болезнь, опущение желудка, гипертония, туберкулез легких, получены относительно хорошие результаты. В области принципов использования современных методов для *цигун* в г. Шанхае начали проводить систематические научные исследования по изучению дыхания, психики цикличности. Укрепляется сотрудничество между лечебнымц исследовательскими и учебными учреждениями. В г. Шанхае была создана учебная группа с целью изучения комплексного подхода, сочетающего китайские и западные методы.

Начали с лечения методами *цигун* хронических заболеваний пищеварительного тракта типа язвенной болезнц постепенно перешли к лечению хронического воспаления печенц тахикардии туберкулеза легких, эмфиземы легких, силикоза легких, бронхиальной астмы, неврастениц диабета, опущения почек и маткц глаукомы, токсикоза при беременностц хронических воспалений тазовой области и пр. При некоторых острых заболеваниях (например, аппендицит) использовали *цигун* в качестве вспомогательного средства до и после хирургической операции или в сочетании с иглоукальванием. Шанхайская клиника *цигун-терапии* выпустила ряд книг, среди которых «Лекции по *цигун*-терапии» и «Научные данные о *цигун*» Чэнь Тао. Таншаньская клиника *цигун*-терапии издала «Методы лечения работой по внутреннему вращиванию» и «Практику *цигун*-терапии» Лю Гуйчжэня, а также книги «*Цигун*-терапия и сохранение здоровья», «*Цигун* — метод вращивания жизни» и «*цигун*-терапия». кровотечению, закупорке и прочим болезненным явлениям. В китайской медицине эта болезнь относится к «болям в желудочной полости», «негармонии печени и желудка», «болям, вызванным ци печени и желудка».

## **Методы *цигун***

Работа по расслаблению.

Дыхание животом.

Работа по внутреннему вращиванию.

Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*, укрепляющее поглаживание (мо) живота.

Массаж (аньмо) точки три версты на ногах (узусаньли).

Принимая позу, по возможности избегать лежать на правом боку.

Пример. Медики циндаоского общего санатория «Морской корабль» в статье «*Игун*-терапия лечит выпадение слизистой оболочки желудка» сообщают о 5 больных, которые примерно за два месяца восстановили здоровье, что подтверждено рентгенографически («Чжэцзянский журнал китайской медицины», 1960, № 6).

## ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Хронический гепатит — клиническое проявление острого гепатита, долго не проходящего или рецидивирующего, переходящего в затяжную форму. В китайской медицине данные об этой болезни большей частью относятся к симптому *боли в боках*. В «*Линшу*», в главе про *пять зол* сказано: «Зло в печени — тогда в боках боль». В «Простых вопросах», в главе «О сопоставлении по времени внутренних органов», сказано: «У печеночных больных в боках внизу боль, захватывает низ живота». Считается, что болезнь возникает, когда *влажность и тепло* теснят и застаиваются, печень не может *прочиститься и прославиться*, травмируются печень и селезенка, *ци тормозится* и кровь застаивается.

### Методы цигун

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям*, местное расслабление зоны печени. Дыхание животом: на выдохе расслабление, на вдохе успокоение. *Мысль* в основном *хранить* в пупочном центре, сочетать с *хранением* в точке *дадунь*. Принимать позу лежа на боку. Если печень не очень опухла и нет боли при надавливании можно лечь на правый бок, в противном случае — на левый. Звук *суй*. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Массаж (*аньмо*) точек *три версты* на ноге (*цзусаньли*), потирание (*мо*) боков и медленное выдыхание (*суйци*).

Пример. Чжао Лилин из рабочего санатория Термальных Вод г. Син-чэна в статье «Анализ клинического лечебного эффекта при лечении *цигун*-терапией 34 случаев хронического гепатита и 6 случаев затвердения печени в начальной стадии» в 1959 году, указывал, что к данным больным не применялись лекарства или физиотерапия, при этом был получен следующий клинический результат. Среди больных с хроническим гепатитом вылечились 6 человек (17,6%), поправляются 12 человек (35,2%), улучшили состояние 10 человек (29,4%), не было эффекта у 2 человек (5,9%), покинули санаторий до завершения лечения четыре человека (11,9%). Среди больных с затвердением печени в начальной стадии выздоровел один, близок к выздоровлению один, улучшили состояние трое, не было эффекта в одном случае. Клиническое состояние болезни симптомы тела и функции печени говорят о явном улучшении («Сборник научных информационных материалов по китайской медицине», 1959, № 3).

## ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония проявляется главным образом повышением артериального давления крови. В поздний период она может привести к болезненным изменениям сердца, почек, мозга. Она также может быть симптомом ряда других заболеваний, тогда говорят о вторичной гипертонии здесь же рассматривается первичная гипертония. Ее клинические проявления иногда четко не выражены, иногда многочисленны. На ранних стадиях бывают головокружения, голова пухнет, в глазах искры, в ушах звон, сердцебиение и бессонница, потеря памяти и беспокойство. По клиническим показателям и состоянию подразделяют на три степени и злокачественную гипертонию. По основным клиническим проявлениям можно отнести к следующим симптомам китайской медицины: «головные боли», «рябит в глазах и головокружение», «печень-ян», «печень-ветер». Считается, что эта болезнь возникает из-за *настроя*, когда у печени и почек *инь β пустоте*, *ян* печени *склоняется к возвышению*, *ци* печени *застаивается долго и превращается в огонь*, *сопровождающая ци* кровь идет вверх, приводя к заболеванию. В 1958 году в Шанхайской городской клинике *цигун* у одного больного, страдающего язвой в сочетании с гипертонией, было обнаружено, что *цигун* позволил понизить давление. Тогда учреждения, специализирующиеся на гипертонии провели опробования и наблюдения, и после подтверждения лечебного эффекта метод получил более широкое распространение.

### Методы цигун

Работа по *расслаблению*. Работа по регулированию дыхания. На выдохе мысленно произносят: «расслабляюсь» (*сун*), на вдохе — «успокаиваюсь» (*цзин*), причем *мысль хранят* в пупочном центре. *Хранят мысль* в точке *бьющий родник (юнцюань)*, обращаются к внешним пейзажам. Положения стоя, *три круга*, *надавливание вниз*. Целительные звуки *суй* и *хэ*. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Добавляются похлопывание (*паи*) по голове и макушке, потирание (*мо*) лба, разминание (*жоу*) кожи головы, легкое постукивание по точке-зал печати (*иньтан*), растирание (*уа*) точки *пруд ветра (фэнчи)*. Шанхайский городской НИИ гипертонии обычно использовал следующие десять движений:

- *умывание лица*; разминание (*жоу*) головы; *бить в барабан* (см. главу «Динамическая работа»);
- гладить (*фу*) голову и шею: переплести пальцы рук и поместить на шею сзади голову немного откинуть назад, затем водить руками влево-вправо, поглаживая шею, каждый раз делая 16—32 движения. Помогает при местном напряжении в области шеи и при ноющей боли;
- гладить (*фу*) грудь и бока. Правую кисть прикладывают к груди слева, левой кистью надавливают (*ань*) на область почек сверху вниз, потирают туда и обратно, потом меняют положение; повторяют 16—32 раза. Облегчает теснение в груди ноющие боли в пояснице;
- *успокоение* крови: встать прямо, стопы расставить чуть шире плеч, руки вытянуть в стороны горизонтально, чуть согнув в локтях, центрами ладоней вверх; на выдохе сначала поясничную часть постепенно

выгибают вправо, при этом правую руку медленно опускают, а левую поднимают, так что руки все время находятся на одной линии голова и корпус сохраняются выровненными; на вдохе восстанавливают первоначальное положение, затем то же делают влево; повторяют 8 раз. Стабилизирует сердце и дух, очищает сознание;

— *успокоение ци*: встать прямо, стопы расставить чуть шире плеч; на вдохе руки от боков по дугам идут вперед и вверх точно посередине, в ритм с дыханием; движение плавное и равномерное; когда вдох заканчивается, ладони оказываются на высоте горла; затем на выдохе кисти обращают ладонями вниз и медленно опускают перед грудью точно по средней линии; при завершении выдоха кисти доходят до пупка, затем их разводят в стороны и медленно поднимают, делая следующие выдох и вдох; повторяют 8 раз. Позволяет регулировать дыхание, погрузить вниз ци-кровь;

— *тереть палку*: встать, расставив стопы на ширину плеч, корпус слегка опустить в слабом приседе, согнув руки в локтях, вытянуть их вперед, развести примерно на 40 см, как будто держа в ладонях палку; затем кистями делают потирающее движение вперед-назад, вместе с тем верхняя часть туловища и поясница скручиваются вокруг центра стоящих стоп, как вокруг осц то слева направо, то справа налево; движения должны быть плавными; повторяют 8 раз. Позволяет укрепить и оздоровить поясницу и ногц повысить подвижность;

— *руки-облака*: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, чуть согнутые в коленях; сначала корпус поворачивается влево на 45°, левая кисть наверху, правая внизу, центры ладоней направлены друг к другу, образуя позицию *обнимание шара*. Затем по мере плавного поворота корпуса влево правая кисть поднимается вперед, а левая опускается назад, вместе с этим по дугам поворачиваясь влево. Нижние конечности следуя за движением корпуса, также соответственно смещаются. Центр тяжести постепенно переходит на правую ногу: левая пустая, правая полная (стопы остаются в исходном положении). Когда корпус повернется вправо на 45°, правая рука оказывается точно на уровне горла впереди на расстоянии примерно одной трети метра, левая кисть висит слева у пояса. Затем кисти движутся раздельно, так что центр левой кисти направлен вверх, а правой — вниз (позиция *обнимания шара*). После этого движения повторяют; каждый раз выполняют 8—16 раз. Позволяет активизировать все тело, расправить суставы, оживить связи;

— удары по животу: встать прямо, ступни расставить на ширину плеч, кисти сжать в пустые кулачки скрестить их — один впередц другой сзади — и постукивать по низу живота и его задней части. Ноги также скрещивают и вместе с постукиваниями совершают перемещения, изгибания назад, поднимаясь и опускаясь. Каждый раз выполняют 6-8 циклов. Позволяет активизировать конечности и корпус, расслабить все тело.

Пример. Гуан Анькун из Шанхайского городского НИИ гипертонии в статье «Исследование лечения гипертонической болезни *цигун* -терапией» сообщил следующее. На основе сочетания *цигун* с небольшими дозами понижающих давление лекарственных препаратов проводили сопоставление с исключительно медикаментозным лечением. Всего наблюдали 135 пациентов, составлявших две группы: сочетающие небольшое количество лекарств с *цигун* и принимающие только лекарства (контрольная группа). После двух месяцев нахождения в стационаре пациенты наблюдались амбулаторно в течение четырех лет. В результате обнаружено, что в группе *цигун* сохранение лечебного эффекта составило 86,6—95,6%, а в контрольной группе — 70,7—76,7%. Другую группу (104 случая) наблюдали амбулаторно. Через год общего закономерного понижения давления при лечении с помощью *цигун* значительный эффект отличался в 36 случаях (34,6%), некоторый эффект — в 54 случаях (51,9%), не было эффекта в 14 случаях (13,5%). (Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1979, № 5).

## **ПОРОК СЕРДЦА**

Здесь рассматриваются болезнц связанные с ревматизмом, гипертонией, коронарным атеросклерозом. Хроническая болезнь сердца связана с легкими. Поскольку пока недостаточно наблюдений относительно влияния *цигун* на эти отдельные заболевания, ниже они рассматриваются совместно. В китайской медицине их относят к «сердцебиению», «онемению сердца», «отеку», «сердечным болям», «онемению груди». Симптомы большинства пациентов: сильное сердцебиение, *быстрая ци* (одышка), теснение в груди головокружение.

## **Методы цигун**

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, мысль хранить* в пупочном центре и точке *средний удар* (*чжунчун*). Работа по регулированию дыхания: выдох — расслабление, вдох — успокоение, мысль хранить в пупочном центре. Положения лежа и сидя. Целительный звук *кэ*. Кроме установленного времени занятий, если возникает сердечный приступ, делают упражнения немедленно; можно усилить руководство работой. Если *силы* сердца ослаблены, то главное — *вращивание*, только *хранить мысль* следует в пупочном центре. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Массаж (*аньмо*) точек *ворота духа* (*шэньмэнь*) и *внутренняя застава* (*нэйгуань*). Потирая грудь, делать согревающее дыхание (*кэци* — со звуком *кэ*).

Пример. Лян Гоцай из Шанхайской городской больницы болезней груди в 1964 году, в статье «Результаты наблюдений 53 случаев больных пороком сердца после проведения курса *цигун*» сообщил следующее. Среди 54 случаев было 11 случаев порока сердца, связанных с коронарной артерией, 6 случаев гипертонии и гипертонического порока сердца, 23 случая ревмокардита, 4 случая наследственного порока сердца, 5 случаев одиночной пароксизмальной тахикардии 2 случая легочного сердца, 2 случая функционального заболевания

сердечного нерва в сочетании с тахикардией. В некоторых случаях несколько сердечных болезней сочетались, так что приведенная выше систематизация — лишь приблизительные диагностические показатели поэтому в описании ниже тоже возникают переплетения. В рассматриваемых случаях после месячного наблюдения в стационаре и амбулаторно результаты получены следующие.

Среди 11 случаев коронарной болезни сердца в 10 случаях больные имели симптомы стенокардии после тренировочной работы количество приступов стенокардии уменьшилось, приступы смягчились или исчезли. Если при первых признаках стенокардии выполнить упражнения, то можно облегчить или предотвратить приступ. В 23 случаях ревмокардита и 4 случаях наследственного порока сердца после практики все ощущаемые симптомы — сердцебиение, *быстрая ци* (одышка), теснение в груди головокружение и нехватка сил — уменьшились. Просмотр сердца показал, что функциональные шумы значительно снизились или исчезли. Из 16 случаев аритмии в 9 случаях эффект был значительный, когда наблюдалась тахикардия пароксизмальная наджелудочковая и синусная без повышенной температуры и сердечной недостаточности. В двух случаях ревмокардита у больных с операционным разделением двухстворчатого клапана боли в травмированном отверстии после тренировочной работы значительно ослабились и прекратились. При обследовании сердечным катетером отмечено, что занятия могут успокоить и прекратить болз но также прекратить ускорение частоты сердцебиений и дыхания, уменьшить напряжение во всем теле и сокращения кровеносных сосудов, давая возможность успешно вводить трубку («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1964, №11).

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Вызываемое туберкулезной палочкой хроническое инфекционное заболевание в народе называют чахоткой (от слова чахнуть). В китайской медицине описаний этой болезни очень много. Так, Ван Тао, живший при династии Тан (618—907 гг.), в книге «Тайные основы внешней площадки» писал: «Вначале — ночной пот, после ночного пота — озноб и жар уходят и приходят. После смен озноба и жара — постепенно усиливающийся кашель, после кашля цвет лица белый, щеки выглядят краснымц как нарумяненные, пятнышки вроде монеток разрастаются, снова лежат — справа возникают, губы и рот необычно алые». К данной болезни в китайской медицине относят такие показатели как «пустота и изнурение» (*сюилао*), «пустота и слабость» (*сюисунь*), «испарение костей» (ночной пот), «изнурение и очаги в легких» (*лаочжаи*).

## **Методы цигун**

Работа по расслаблению: *расслабление по трем линиям, мысль хранить* в пупочном центре. Брюшное дыхание: от естественного дыхания животом — к медленному выдоху и медленному вдоху, выдох — расслабление, вдох — успокоение, *мысль хранить в* пупочном центре. Работа по *внутреннему возвращению*. Целительный звук сы. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Растирание (*ид*) и скобление (*гуа*) носа, потирание (*мо*) кончика носа, растирание (*ид*) точек *бьющий родник* (*юнцюань*) и *перекрестие трех инь* (*саньиньцзяо*).

Пример. Ван Чжуншэнь из 2-й Шанхайской городской туберкулезной больницы в 1962 году, в статье «Доклад о 100 случаях комплексного лечения туберкулеза на основе *цигун*», сообщил, что после двухмесячного лечения все клинические показатели значительно улучшились. Рентгенограммы свидетельствуют, что в погашении болезненных очагов значительный прогресс отмечался в И случаях, улучшение — в 47, не было изменений — в 40, регресс — в двух случаях. Всего облегчение наступило в 58% случаев. Среди 100 пациентов каверны имелись ранее в 83 случаях, закрылись — в 27, уменьшились — в 22, не изменились — в 34 случаях. Когда каверны и полости образуют необратимые поражения легких и в случае хронических нитевидных полостей, то после занятий *цигун*, хотя по данным рентгенограмм прогресс не четкий, однако клинические симптомы и состояние организма в определенной степени улучшились, причем в 4 случаях прогресс был особенно заметным: не осталось явных болезненных симптомов. *Цигун* определенно может интенсифицировать функции всего организма, снять симптомы, улучшить общее состояние больных туберкулезом в тяжелой форме и создать условия для использования других терапевтических методов («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1962, № 5).

## **ХРОНИЧЕСКАЯ АКЗТРАКТИВНАЯ ЭЛМРИЗЕЛЛА ЛЕГКИХ**

Эмфизема легких — болезнь, при которой легочные пузырьки слишком вздуты и наполнены газом, что сопровождается ослаблением упругости легочной тканц увеличением объема, падением функций легких. К заболеванию приводит множество причин, и клинических признаков болезни тоже немало. В китайской медицине сюда относят такие признаки как «кашель и одышка», «короткая *ци*», «одышка и возврат». При суйской династии (589—619 гг.), в книге «Об источниках и последствиях болезней» Чао Юаньфан указывал: «Легкие главенствуют над выдохом *ци*, вредоносность оседлывает легкие и раздувает, состояние легочных трубок неблагоприятно, легочные пути забиваются, поднимающаяся *ци* возвращается с одышкой, возникают звучащее дыхание и непроходимость».

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, мысль хранить* в пупочном центре. Дыхание животом: выдох — расслабление, вдох — успокоение; ртом вдыхают, носом выдыхают; сначала выдох, потом вдох; выдох длиннее вдоха; недопустимо использование силы; *тонкий выдох, глубокий вдох*; естественная глубина и длительность; *мысль хранить в пупочном центре. Шесть целительных звуков*, особенно сы. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*, в том числе ровное вытягивание и разведение кистей, вращение *гончарного круга*, «подпирать небо» влево и вправо; можно согласовывать с дыханием. Когда кисти ровно вытягивают и разводят, то медленно раскрывая кулаки в стороны, делают выдох, а помещая назад перед грудью — вдох. Вращая «гончарный круг», когда крутят вперед по окружности делают выдох, а назад — вдох. Когда влево и вправо *подпирают небо* и одна кисть направляется вверх, то, *подпирая*, делают выдох, а обратно *подбирая* — вдох.

Работа по защите легких (*баофэйгун*). Этот комплекс, составленный Шао Чанжуном из больницы «Лунхуа» Шанхайского учебного института китайской медицины, выполняется следующим образом.

1. Раскрытие легких, *набор ци*. Плотно сжимают кулак касаясь боков тела, стопы ставят на ширину плеч; вместе с *набором ци* (вдохом) поднимают кулаки к макушке; закончив набор, пятки приподнимают; с выдохом кулаки раскрывают. Собирают кулак направляют вниз, снова сжимают, касаясь боков тела, выдыхают до конца остаток воздуха. Повторяют 3 раза.

2. Спокойное дыхание, сидячая работа. Сесть на половину табуретки ноги расставить на ширину плеч, подобрать грудь, выпятить живот, кисти свободно положить на ноги расслабить мышцы всего тела. На сердце (душе) должно быть спокойно, *мысль хранить в поле пилюц* полуоткрытые глаза смотрят на кончик носа, уши слушают звук *полостей у подножия горы* (ноздрей), кончик языка касается неба. Медленно набирают *ци* и ведут в *поле пилюц* закончив набор, выдыхают *ци*. Повторяют 21 раз.

3. Тихое дыхание, стоячая работа. Встать, правую кисть положить на живот, левую — на грудь, *выплевывать и набирать*, как выше, отрабатывая дыхание животом. Повторяют 7 раз.

4. *Открытие и закрытие, подборание* легких. Встать, стопы в форме буквы «л» (пятки ближе, носки дальше друг от друга) расставить на ширину плеч. Сложив Кисти поместить на *поле пилюц* (закрывание), *набрать ци* затем с выдохом кисти разводят в стороны (открытие), снова *набирают ци*, кисти направляют вверх по окружности доводят до макушки вместе с выдохом кисти направляют вниз. *Пасты тигра* (округлость между большим и указательным пальцами) охватывают с двух сторон диафрагму (закрывание), изо всех сил снова выдыхают, затем *набирают ци*, по мере *набора* кисти описывают дугу, направляясь вверх и вперед, достигают макушки собираются в кулак опираясь на бока тела (открытие), изо всех сил выводят остаток воздуха. Повторяют 7 раз.

5. Похлопывание по животу двумя руками. Поза стоя. Как выше, положить кисти по бокам нижней части живота, с *набором ци* разводите наружу, с выдохом хлопать. Повторяют 7 раз.

6. Оздоровливать центр, *управлять ци*. Поза стоя, как выше. Руки свисают, с *набором ци* поднимаются вверх, достигают макушки с выдохом направляются вниз, кисти скрещиваются, обнимая грудь спереди и с силой сжимают ребра и бока, при этом верхняя часть тела немного наклоняется вперед; насколько возможно выдыхают *остаток ци*. Повторяют 7 раз.

7. Расширение груди укрепление диафрагмы. Поза стоя, как выше. Руки свисают, с *набором ци* поднимаются, достигают макушки с выдохом *ци* направляются вниз, *пасты тигра* охватывают поясницу, с силой сдавливают диафрагму, при этом верхняя часть тела немного наклоняется вперед. Насколько возможно выдыхают *остаток ци*. Повторяют 7 раз.

8. Скручивание корпуса, обнимание колен. Встать, стопы расставить в форме буквы «л» на ширине кулака, с *набором ци* кисти поднимаются вверх, достигая макушки с выдохом *ци* направляются влево вниз, скручиваясь, при этом корпус наклоняется в ту же сторону, левая нога сгибается, а правая выпрямляется, локтями обнимают под коленями *остаточную ци* выдыхают до конца, затем снова *набирают ци*. В *правую* сторону требования те же. Влево и вправо повторяют по 4 раза.

9. Наклоны и присед, *возвращение к первоначалу*. Встать, стопы сомкнуть, с *набором ци* кисти поднимаются, достигая макушки с выдохом *ци* кисти направляются вниз, корпус наклоняется вперед, приседают, кисти обнимают под коленями; насколько возможно выдыхают оставшуюся *ци*. Повторяют 7 раз.

10. Расправить суставы, оживить связки. *Регулирование ци* — 5 раз, махи кистями — 3 раза, растирание груди — 7 раз, похлопывание по спине — 7 раз, расслабление плечей — 7 раз, топание ногами — 7 раз.

Во всех упражнениях *всплывают и набирают как в п. 2*, применяют дыхание животом, по возможности вдыхают и выдыхают до предела. Обычно

вдыхают и выдыхают носом, исключение — упражнение по *регуливанию ци*. Упражнения 1—3 составляют подготовительную работу, 4—9 — главную, 10 — завершающую. Когда выполняют комплекс совместно в группе, упражнение 2 каждый может делать или же предварительно освоить самостоятельно; используют свободное время или занимаются утром и вечером, но выполнять нужно ежедневно. Это основная работа по выталкиванию и набору. Простые движения 10-го пункта могут также вставляться между основными выполняться по нескольку раз, но после завершения главной работы необходимо снова повторить их в соответствии с указанным порядком («Китайский терапевтический журнал», 1966, т. 14, № 3, с. 188).

Пример. Ван Чжуншэнь из 2-й Шанхайской городской туберкулезной больницы в 1965 году в статье «Первичный доклад о цигун-терапии абстрактивной эмфиземы легких» сообщил о лечении 11 больных, проводимом в течение 2—3 месяцев главным образом посредством *цигун*. В результате в пяти случаях одышка уменьшилась,



достигнув первой степени и выше. Перед лечением перемещения диафрагмы составляли в среднем 2,1 см, после лечения — 5,4 см. В шести случаях относительно хорошей практики в результате лечения перемещение в среднем возросло с 1,8 до 5,8 см; а количество воздуха, обмениваемое за одно дыхание,— с 429 до 562 мл. Можно считать, что *цигун-терапия* — обнадеживающий метод лечения дыхательных функций больных, имеющий клиническую ценность («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1965, № 3).

## СИЛИКОЗ ЛЕГКИХ

Вызывается попаданием силикатной пыли в легкие, приводящим к волокнистым болезненным изменениям. В китайской медицине такого наименования нет, однако в древних трактатах существуют похожие описания. Так, в Сунскую династию (960—1279 г.), в книге «Сказ о парках» — записках о прочитанных книгах,— Кунь Пинчжун рассказывал: «У людей, добывающих камень на горе Цзягушань, пыль камней травмирует легкие, легкие обжигаются, многие умирают». Здесь не только назван фактор, вызывающий болезнь, но и в связи с какой деятельностью: с контактом с пылью, приводящей к заболеванию легких в случае длительного воздействия. Описан также характер заболевания, его развитие. Такие симптомы в китайской медицине, как «увядание легких», «одышка и кашель», «пустота и изнурение», охватывают и данную болезнь.

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям*, локальное расслабление области груди *мысль хранить* в пупочном центре. Регулирование дыхания: выдох — расслабление, вдох — успокоение, *мысль хранить* в пупочном центре. Дыхание животом — такое же, как при эмфиземе легких. Работа по *внутреннему вращиванию*. *Шесть целительных звуков*, особенно звук *сы*. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*, в том числе разводять руки вытягивая, *вращать гончарный круг*, влево и вправо *подпирать небо*, можно сочетать с дыханием. Избранно использовать работу по защите легких. Пример. Медики Таншаньского городского санатория *цигун* в 1962 году в статье «Малый итог 17 случаев лечения силикоза *цигун-терапией*», сообщили следующее: 17 человек провели в санатории 4—5 месяцев, клиническая картина значительно улучшилась. Такие симптомы, как боль и теснение в груди кашель, «сердце прыгает», одышка, большей частью исчезли за 30 дней. Наблюдаемые функции легких: максимальная вентиляция и жизненный объем после практики значительно выросли. Содержание кремния в крови и моче явно снизилось. Небольшое число пациентов восстановили работоспособность («Справочные материалы по китайской медицине», 1962, № 7).

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Это аллергическое заболевание легких, сопровождающееся приступам чаще всего обостряется осенью и зимой, а летом наступает облегчение и смягчение. Если рассматривать симптом одышки то в китайской медицине она относится к «задыханию». По-китайски это звучит «сяо», но оно трудно отличимо от слова «чуань» по смыслу. При минской династии Юй Туань в книге «Истинная передача медицинской науки» указал принципиальное различие: «чуань — говорит о *ци* и теле, сяо — говорит об издаваемых звуках».

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: после *расслабления по трем линиям* можно локально расслабить зону бронхов. У кого *ян в пустоте*, *мысль хранят* в пупочном центре или в поле *пилюли*; у кого *инь в пустоте*, *мысль хранят* в точке *бьющий родник (юнцюань)*, а также допустимо в точке «мало прочности» (*шаои-шн*). У кого *ян в пустоте*, должен меньше *расслабляться*, больше *хранить*, а у кого *инь в пустоте* — больше *расслабляться*, меньше *хранить*. Во время приступа астмы нужно усилить *руководство* работой. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Целительный звук *сы*. Выборочное выполнение упражнения срывания (*лу*) на груди для проведения *ци*.

Пример: Хуан Хуа из 6-й Шанхайской народной больницы в 1981 году в статье «Отдельные результаты лечения 111 случаев астмы сочетанием западных и китайских методов, главным образом используя *цигун*» сообщает следующее. Из 111 случаев лечения, проводившегося в течение 4-х лет — с 1962 по 1966 год,— в 12 случаях срок составил неполные 4 года, в 99 случаях — полные 4 года. Осмотр показал, что значительный эффект составил 69,7%, наблюдалось облегчение в 93,9% случаев. Комплексное лечение этих пациентов было прервано на 6 лет — с 1966 по 1972 год. В 1972 году обследовано 83 случая, эффективность 10-ти лет лечения оказалась следующая: значительный эффект — в 46,9%, наблюдалось облегчение — в 73,5%. (Сообщение группы по изучению *цигун* Шанхайского общества китайской медицины в «Избранных докладах на годовом собрании общества в 1980 год», апрель 1981 г.)

## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

В китайских медицинских книгах это называют «выпячивание *инь*» (*инь-тин*) и «сбрасывание *инь*» (*иньто*); поскольку часто наблюдается после родов, отсюда и такие названия, как «родовая кишка не подбирается» или «выпавшая тыква». Что касается причины заболевания, то, по представлениям китайской

медицины, обычно это происходит из-за травмы при выходе плаценты во время разрешения от бремени когда *средней ци* недостаточно, *ци в пустоте* — *проваливается вниз*; или по причине возрастного одряхления тела.

В 1960 году в бывшем Шанхайском городском санатории *цигун*, с целью распространения *цигун* по деревням, приняли на лечение 5 женщин из сельхозкооперативов и провели клиническое обследование. После 24—32 дней занятий *цигун* из этих женщин, прежде страдавших опущением матки второй степеню одна выздоровела, две почти выздоровели и две добились значительного улучшения. Так были созданы условия для широкого распространения *цигун-тера-*пии для профилактики опущения матки.

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, хранить мысль* в пупочном центре. Метод дыхания с подтягиванием. Руки кладут на живот (левую поверх правой) и вдыхают. Принимая точку *встреча инь* (*хуэйинь*, в промежности) в качестве центра, одновременно подтягивают вверх *переднюю* и *заднюю инь* (влагище и анус), как будто сдерживаются перед посещением туалета. Затем разводят руки описывая дуги вверх и в стороны, и одновременно выдыхают. Снова помещают руки на живот, устраивают небольшой перерыв и продолжают. Всего десять раз. Добавить избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*: укрепляющее потирание (*мо*) живота, растирание (*ца*) поясницы, одиночное поднимание и *подпирание неба* (выполняемое поочередно одной рукой), потягивание стоп.

Массаж *аньмо* для работы с опущением матки выполняется следующим образом. Средним пальцем левой руки подпирают точку *встреча инь* (*хуэй-инь*), помещая основание ладони на сочленение лобковых костей. Во время выдоха трижды нажимают пальцем вверх. После трех дыханий повторяют то же правой рукой. Помещая левую руку туда же и толкая вверх делают 10 кругов, затем повторяют то же правой. Обе кисти помещают в пах по бокам и растирают (*ца*) с силой косо вверх 10 раз, при этом средние пальцы служат центром. Сначала левую руку помещают справа на пах и средним пальцем с силой двигают косо вверх до сп51а 1Наса 10 раз, затем то же делают правой рукой. Эти упражнения можно выполнять сидя или лежа.

Пример. Центр охраны матери и ребенка Китайского благотворительного общества в 1961 году в статье «Клинический анализ лечения 78 случаев опущения матки с помощью *цигун* и лекарственных трав» сообщил следующее. Вначале эффективность лечения составила 97,4%, потом немного снижалась, к полугоду достигла 92%. Среди продолжавших заниматься *цигун* эффективность составила 86,6%, а среди прекративших практику — 70,8%. Также повысилась упругость мышц промежности и ануса.

## ОСЛОЖНЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ ГИПЕРТОНИЕЙ

Речь идет о сочетании комплекса симптомов, возникающих после 24-й недели беременности: отек высокое давление кровц белок в моче, головные болц теснение в груди рвота. Иногда доходит до судорог и комы, в отдельных случаях страдают функции сердца, почек, в тяжелых случаях возникает угроза жизни матери и ребенка. Клинически разделяют на легкую степень (родовые отекц гипертония), среднюю и тяжелую.

Данное заболевание в китайской медицине описано давно. Ван Тао, живший при династии Тан (618—907 гг.), в книге «Тайные основы внешней площадки» рассказывает: «При беременности внезапно возникает помутнение, глаза не узнают людей, нужно быстро пробудить — и пробуждение наступает. Когда же остаются непробужденнымц это называют судорожная болезнь, детская падухая, или детский риск». Из описаний «детской опухоли», «детской ци», «детской полноты» и «детского беспокойства» также видно их прямое отношение к области данного заболевания. Китайская медицина полагает, что причина этой болезни — *пустота* и слабость селезенки и желудка, *остановка воды между плотными и полыми* внутренними органамц *пустота ян* почек, приводящая к разливу водных путей, *недостаточность инь* почек, *возвысившийся ян* печени и прочие факторы.

*Цигун-терапия* этой болезни получила развитие, исходя из возможности понижать давление с помощью практики. Впервые ее применили в 1960 году в Центре защиты матери и ребенка и в родовом отделении 1-й Шанхайской больницы и получили терапевтический эффект. Позже использовали и в других учреждениях.

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, мысль хранить* в пупочном центре. Дыхание животом: ртом выдыхают, носом вдыхают, сначала выдох, потом вдох. На вдохе мысленно произносят «успокаиваюсь» (*цзин*), причем кончиком языка касаются верхнего нёба и живот выпячивают, а на вдохе — «расслабляюсь» (*сун*), причем язык опускают и живот подбирают. Через 15 минут внимание обращают на пупочный центр. Полезны избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Делают похлопывание (*пай*) по голове, почесывание (*жоу*) кожи головы, растирание (*ца*) шеи.

Пример. Ван Цзюйхуа, с кафедры акушерства 1-го Шанхайского мединститута, в 1962 году в статье «Анализ терапевтического эффекта при лечении 120 случаев токсикации на позднем этапе беременности комплексно *цигун*, китайскими и западными лекарствами» сообщает следующее. После занятий *цигун* в предродовой период сразу же наблюдается эффект понижения давления: из 151 человека в 108 случаях соблюдения требований *цигун* диастолическое давление снизилось на 10 мм рт. ст., эффективность составила 71,6%. Среди 151 пациента в 67 случаях были головокружения и головные болц которые или прошлц или облегчились в 42 случаях (62,7%). При родах в 31 случае соблюдения требований *цигун* удалось обнаружить, что

вскоре после разрешения от бремени диастолическое давление по сравнению с базовым повысилось не более чем на 20 мм рт. ст. в 27 случаях (эффективность 87,2%). Следовательно, у продолжавших занятия после родов скачок давления уменьшился, терапевтический эффект также был относительно высоким («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1962, май).

## **ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПОЛОСТИ ТАЗА**

Имеются в виду болезненные изменения воспалительного характера половых органов: маткц фаллопиевых труб, яичников, соединительной ткани тазовой полости тазовой диафрагмы. Эти воспаления могут возникать в одном месте или в нескольких местах сразу, и если длительное лечение не помогает, переходят в хроническую форму. Клинические симптомы близки к таким показателям китайской медицины, как «месячные не регулярные», «опоясывание таза» (болезненность), «боли при месячных», «комок» (непроходимость кишечника). Основными причинами считаются вредоносная *ци*, застой кровц нерегулярность месячных.

### **Методы цигун**

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, хранить мысль* в пупочном центре. Дыхание животом: выдох — расслабление, вдох — успокоение, естественные вздымание и опускание, *хранение мысли* в пупочном центре. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*. Потирание (*мо*) низа живота. Обе кисти помещают на сочленение лобковых костей внизу живота и вращают одновременно в обе стороны до области *мышинной тропки* (промежности) и снова от этой областц вращая, потирают низ живота, всего 24—36 раз. Это способствует протеканию ум-крови в данной областц облегчает боль.

Пример. Чэнь Жцизюнь из гинекологической больницы 1-го Шанхайского мединститута в 1961 году, в статье «Общий итог обследования отдаленных эффектов экспрессного комплексного лечения 217 случаев хронического воспаления полости таза», сообщил следующее. Пациентам, страдающим частыми приступами и лечившимся без реального эффекта, была предложена комплексная терапия, включающая *цигун*, *тайцицюань*, иглоукальвание и прижигание, припаривание, физиотерапию. Обследование после 6 и более месяцев показало, что болезненное состояние и симптомы тела полностью исчезли и наступило выздоровление с полным восстановлением работоспособности в 33 случаях (15,2%), значительный прогресс — в 69, по обоим показателям — 60,4%. Рецидивы и отсутствие эффекта наблюдались в 53 случаях (24,4%).

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

По своим клиническим особенностям диабет в китайской медицине относится к таким показателям, как «исчезновение жажды» или «исчезновение и онемение». При ханьской династии (206—222 гг.) Чжан Чунцзин в книге «Основные выдержки из золотого шкафа» отмечал: «У мужчины исчезает жажда, а мочц наоборот, много: выпьет ковш — мочи тоже ковш». Китайская медицина считает, что данное заболевание вызывается такими факторамц как «*инь* в пустоте», «прием пищи нерегулярный», «настроение теряет управляемость».

### **Методы цигун**

Работа по *расслаблению*: *расслабление по трем линиям, хранить мысль* в пупочном центре. Дыхание животом: выдох — расслабление, вдох — успокоение, естественные вздымание и опускание, *мысль хранят* в пупочном центре. Избранные упражнения из оздоровительного *цигун*. Массаж (*аньмо*) точек *три версты* на ногах (*у-зусаньли*), растирание (*уа*) точки *бьющий родник* (*юнцюань*).

Пример. Чжу Сисин из 1-й больницы 1-го Шанхайского мединститута в 1961 году в статье «Предварительное обсуждение метода *цигун*-терапии и сопоставление четырех видов терапий включая *цигун*, при комплексном экспресс-лечении сахарного диабета» сообщил следующее. Среди четырех методов лечения — *цигун*, электроиглоукальвание, ультразвуковое воздействие на точки и ионное введение берберина — *цигун* - терапия помогает лучше всего. После практики из 30 анализов в 29-ти содержание сахара в крови в различной степени снизилось: от 2,4 до 55,7%, в среднем на 27,3%. причем в 15 анализах, проведенных после *цигун*, снижение составило 140 мг%. Только в одном случае, наоборот, наблюдался рост. В 16 случаях среднее содержание сахара в крови снизилось с 221,7 (перед занятиями) до 161,2 мг% (после занятий).

## **НЕВРАСТЕНИЯ**

Это функциональное заболевание, симптомы которого многообразны: бессонница, беспокойство, вспыльчивость, рассеянность, тахикардия, шум в ушах. Часто возникает из-за умственного переутомления, что приводит к дисбалансу возбуждения и торможения центральной нервной системы. Анализ основных клинических симптомов позволяет отнести эту болезнь к таким показателям китайской медицины, как «потеря сна» (*шиминь*), «пустота и изнурение» (*сюи-лао*), «застой и скопление» (*юичжэн*). Китайская медицина считает возможными причинами перенапряжение мышления, длительное напряжение или беспокойное настроение, в силу которых *ци* печени *застаивается и скапливается*; беспорядочное питание, травмирующее селезенку и желудок; большую потерю крови.

## Методы цигун

Работа по расслаблению: расслабление по трем линиям; хранить мысль в пупочном центре или точке бьющий родник (юнцюань). Поза стоя: три окружности или надавливание вниз; мысль хранить в точке бьющий родник; собирать внешние виды. Работа по регулированию дыхания: выдох — расслабление, вдох — успокоение; хранить мысль в пупочном центре. Отдельное применение некоторых из шести целительных звуков. Избранные упражнения обычного оздоровительного цигун. Массаж (аньмо) точек ворота духа (шэньмэнь), внутренняя застава (нэйгуань), пересечение трех инь (сань-иньцзяо); растирание (ца) точки бьющий родник (юнцюань).

Пример. Кафедра нервных заболеваний 1-го Шанхайского мединститута в 1961 году в статье «Терапевтический эффект при комплексном сочетании китайской и западной медицины при лечении неврастении и изучение его механизма» сообщила следующее: подверглись лечению 973 человека, наблюдался положительный эффект у 870 человек (89,5%). Для 48 человек, прервав занятия цигун, провели управляемую терапию, эффект составил всего 50%.

## ПОТЕРЯ СЕМЕНИ И УВЯДАНИЕ ЯН

Поллюции большей частью бывают, когда *инь в пустоте, огонь* в расцвете, почки *в пустоте и непрочны*; изредка — когда *влажность и тепло стекают вниз*. Увядание ян чаще всего бывает, когда отдаются страстям и потокают желанием, ошибочно или преднамеренно занимаются онанизмом, что приводит к убыли и потерям *воспроизводящей энергии* (цзин) почек, *ворота жизни (минмэнь)* оказываются в *огне и пустоте*. Другой причиной могут быть размышления, испуг, страх.

## Методы цигун

Работа по *расслаблению*: работа по *внутреннему возвращению (нэйян-гун)*. Избранные упражнения обычного оздоровительного цигун. Массаж точки *перекрестие трех инь (саньиньцзяо)*, растирание точки *бьющий родник (юн-уюань)*, активирование поясницы и ягодиц. Растирание (ца) поля *пилюлю* обхватив мошонку. Сидят или лежат, *мысль хранят* в поле *пилюли*. Одной рукой охватывают мошонку, другой надавливают (*ань*), растирают поле *пилюлю* вращая по кругу 18 раз. Затем сменяют руки.

Метод закрепления семени. Устное заклинание: «и растираю, и обхватываю, левую и правую сменяю руки девять и девять раз работаю, истинный ян не уходит». Поза сидя или лежа, *мысль хранят* в поле *пилюлю* правой рукой охватывают *иньский мешок* (мошонку), левой ведут от левого угла живота по горизонтали к области пупка, по диагонали вниз трут к правой стороне *мышинной тропки* (промежности). Всего 81 раз. Затем меняют руки: левой охватывают, правой растирают. Метод укрепления семени следует выполнять в сочетании с *четырёхсловным заклинанием*, тогда результат будет лучше.

Четырёхсловное заклинание: щипать (*цзо*), упираться (*ди*), закрывать (*би*), втягивать (*си*). «Щипать» означает подтягивать: подтягивают вверх *встречу инь (хуэйинь)*, анус, копчик. «Упираться» — касаться языком верхнего нёба. «Закрывать» — закрыв глаза, смотреть вверх. «Втягивать» — делать длительный вдох. Положение сидя, *мысль хранят* в поле *пилюлю* языком касаются верхнего нёба, со вздохом, закрыв глаза, смотрят вверх и подтягивают *встречу инь*, анус, копчик;

чуть задерживаются и затем медленно выдыхают. Так выполняют 7 раз. Можно выполнять отдельно, можно в сочетании с методом закрепления семени.

Работа *железный пах* (железная пилюля) — *самосовершенствование* (гун-фу), представляющее собой комплекс упражнений для укрепления яичек и пениса. Когда работой *железный пах* мужчины занимаются с малых лет, называют «*твердый железный пах*», а когда приступают к практике в зрелом возрасте — «*мягкий железный пах*». Здесь рассказывается о работе *мягкий железный пах*, применяемой в Таншаньском городском санатории цигун. Для освоения этого комплекса необходимо иметь настоящего учителя, который осуществлял бы конкретное руководство, ни в коем случае нельзя заниматься самому. Методика состоит из следующих операций.

— Разминание (*нянь*) зоны основания пениса. Указательным и средним пальцами обеих рук берутся за семенной канатик и с силой разминают примерно 30-50 раз.

— Разминание (жоу) яичек. Сначала правой рукой плотно берут основание пениса, а 4 пальца левой руки (без большого) соединяют вместе и центром ладонц положенной на яичкц слегка надавливая, вращают слева направо, сминая и растирая (жоу, мо), всего 30—50 раз.

— Потирание (*цзо*) яичек. Соединив четыре пальца обеих рук, подпирают яичкц большие пальцы кладут на них сбоку ц слегка надавливая, потирают вверх-вниз 30—50 раз.

— Сдавливание (*не*) яичек. Фиксируя яички двумя рукамац большим и указательным пальцами слегка захватывают придаток яичка и участкц где проявляется боль.

— Подпирание яичек. Двумя руками фиксируют яичкц затем одно из них поднимают вверх к лобковой кости. Считая поднимание и опускание за раз, повторяют 3 раза.

— Подвешивание кирпича. Плотно обматывают основание пениса мягкой тканью и подвешивают обыкновенный кирпич. Начинают с половины кирпича, затем постепенно увеличивают. Подвесив, расставляют ноги примерно на ширину плеч, затем сгибают и разгибают в коленях, чтобы кирпич раскачивался вперед-назад, но менее чем на 90°. Число колебаний увеличивают постепенно от 10 до 50. Ежедневно подвешивают 1—2 раза. Это упражнение — важнейшее в методике лечения *железный пах*. Необходимо освоить принципы последовательности и постепенности абсолютно недопустимо практиковать неумеренно и беспорядочно, иначе

возможны нежелательные последствия.

— Поколачивание (чци) паха. Ноги расставляют несколько шире плеч, корпус слегка выгибают вперед, руки сжимают в кулакц одну кладут на спину,

а другую прикладывают к яичкам боковой стороной кулака. Поколачивают, сменяя руки. Но сила не должна быть большая — так, чтобы можно было вытерпеть. Поколачивают 30—50 раз.

— Поколачивание почек. Расставив ноги на ширину плеч, кисти наполовину сжимают в кулаки и одновременно поколачивают по почкам 30—50 раз.

— Прохождение спины. Поза та же, кисти естественно наполовину сжаты в кулакц все тело расслабляют, затем руками поочередно наносят маховые удары вперед 30—50 раз.

— Качание колен. Ноги соединить вместе и согнуть в коленях, кисти положить на коленные чашечки. Сначала поворачивать коленями влево 10 раз, затем столько же вправо. Так продолжают не более 50 раз.

— Катать палку. Сесть на стул ровно, ноги слегка раздвинуть, положить стопы на тополиную или ивовую палку диаметром 8 см и длиной 75 см, катать вперед-назад, постепенно увеличивая число катаний, ежедневно 1—2 раза.

Согласно опыту Дома Благодарственного Отражения (*сеинчжай*) Шанхая, данная методика исходит из «Основ преобразования связок» («// *цзинь цзин*»), поэтому сначала нужно освоить «Основы», потратить 120 дней на развитие *гражданской ци, малой ци, большой ци (драконовой ци), ци свернувшегося дракона*, и только потом приступать к работе *железный пах*.

Пример. Фань Юйлин из 1-й Центральной больницы Тяньцзиньского мединститута в 1962 г. в статье «Предварительное наблюдение экспресс-лечения импотенции и ранней эякуляции комплексным сочетанием западной и восточной медицины, главным образом используя *цигун*», сообщил следующее. В группе было 25 человек, из них с поллюциями 5 человек. Максимальная продолжительность болезни составляла 20 лет, в среднем — 3 года 9 месяцев. После двухнедельного лечения появилось относительно сильное половое влечение, при импульсе полового влечения возникала эрекция, пенис твердый, что сохраняется относительно долго, позволяя вести интимную жизнь, поллюции отсутствуют, психические симптомы полностью исчезают, а оптимистический настрой использовался для лечения — всего 27 случаев. После лечения беспокойство в мыслях рассеялось, появилась половая потребность, но не было прочной уверенности интимная жизнь не очень удовлетворяла, психические симптомы в той или иной степени улучшились — в 3 случаях («Справочные материалы по китайской медицине», 1962, № 7).

## **ПЕРВИЧНАЯ ГЛАУКОМА**

Глаукома — в офтальмологии одна из самых распространенных болезней, чаще других приводящая к слепоте. Клинические проявления: головные болц

пучение глаз, боли в глазах, радужные цвета на видимых предметах, а также постоянно повышенное глазное давление, сужение поля зрения. В китайской медицине дальтонизм и глаукома очень схожи. При Суйской династии (589— 619 гг.) Чао Юаньфан в книге «Об источниках и последствиях болезней» указывал: «Дальтониками называют тех, у кого в основе глаз нет предметов, зрачок различает черное и белое, но непосредственно не видит предметов... Белый и черный, два зрачка; если нет травмы, зрачки различают, но не видят предметов, это называют „слепые к зеленому"». Причина заболевания при остром приступе — *полнота огня или ветер и жар в канале печени*; в хронических случаях большей частью *ян в полноте*, поскольку инь в *пустоте*.

При Минской династии (1368—1644 г.) Ян Кэнтан в книге «Точная нить к диагностике и лечению» указывал: «Если можно сохранить истинное и отказаться от пустого, охватить первоначальное и сохранить единое, то часто случается: не лечат, но выздоравливают». В 1959 г. медработник Шанхайского городского санатория *цигун*, исходя из вышеописанного, собрал первую группу страдающих глаукомой и добился значительных результатов. После этого в многих больницах *цигун* стал одним из средств лечения данного заболевания.

## **Методы цигун**

Работа по расслаблению: расслабление по трем линиям, местное расслабление области глаз. Мысль хранят в пупочном центре и в точке бьющий родник (юнцюань). Положения стоя и три окружности открытыми глазами собирают внешние виды. Шесть целительных звуков, особенно звук суй (медленное выдыхание). Избранные упражнения обычного оздоровительного цигун. Разминание (жоу) глаз, срывание (лу) глаз, вращение глазниц, растирание (уа) точки бьющий родник (юнцюань) в центре стопы.

Пример. Шанхайский городской санаторий *цигун* в 1960 г. в статье «Предварительное обследование эффективности лечения первичной глаукомы *цигун*-терапией» сообщил о наблюдении 9 больных, пораженных глаукомой. 5 пациентов занимались более 2,5 месяцев. Исключая один случай с абсолютной глаукомой, в остальных 8 случаях давление снизилось до нормальных пределов, клинические симптомы полностью исчезли («Сообщения о *цигун*», выпускаемые Шанхайским городским санаторием *цигун*, 1960, № 5).



## ОСТРЫЙ АППЕНДИЦИТ

В китайской медицине эта болезнь относится к «нарывам в кишечнике» (*чанъюн*). Считается, что причины болезни состоят в следующем: *холод и тепло не сочетаются*, питание нерегулярное, после насыщения приступают к активной деятельности что приводит к засорению толстой кишки *ци-кровь застаивается, влажность и тепло накапливаются* внутри.

### Методы цигун

Работа по *расслаблению*: после *расслабления по трем линиям расслабляют* все тело, усиливают руководство работой. Повторять 20 минут. Избранные упражнения обычного оздоровительного *цигун*.

Пример. Ся Цичан из Шанхайской городской больницы в 1962 году в статье «Первичное обсуждение эффективности и механизма клинического лечения 190 случаев острого аппендицита цигун-терапией» сообщил следующее. Использовали только цигун-терапию для лечения острого аппендицита в 156 случаях, острого приступа хронического аппендицита — в 34 случаях. Лечение оказалось успешным в 171 случае (эффективность 90%). В 55 случаях такие симптомы, как боли в животе, при надавливании и отрыгивании в основном прошли через два-три дня занятий *цигун*. Температура тела в большинстве случаев через день пришла к норме. В 94% случаев у имеющих более 10 тысяч лейкоцитов в куб. мм через день занятий их количество стало линейно снижаться, на второй день пришло в норму. В десяти случаях наблюдали действие фагоцитов, в восьми случаях после *цигун* их активность возросла («Шанхайский журнал китайской медицины и фармакологии», 1962, № 5).

## ОПУХОЛИ

Об опухолях имели представление еще в древности. В «*Линшу*», в главе о нарывах, описывается «каменный нарыв», похожий на опухоль кости. В книге «Об источниках и последствиях болезней» есть отрывок о «каменном нарыве», похожий на описание опухоли: «Опухоль завязана прочно, особенно прочно, основание, кожа и ядро взаимоблизки... Когда ядро прочно, как камень, то покрытие велико, цвет не меняется, тогда образуется каменная опухоль, прочная, как камень, не образующая нарыва». После династий чжурчженей и монголов опухоль называли «скала», в основном из-за прочности что аналогично современному представлению об опухоли. В литературе по китайской медицине опухоли относят ко многим заболеваниям: «опухоль» (*лю*), «скала» (*янь*), «непроходимость кишечника» (*чжэньцзя*), «скопление» (*цзицзюй*), «обрушивание и протекание» (*бэнлоу*), «трудность глотания» (*егэ*), «простираание кишечника» (*чантань*), «потеря цветения» (*шижун*), «плесень на языке» (*шэцзюнь*), «мозолистые губы» (*цзяньчунь*).

Причину опухоли в китайской медицине видят главным образом в изменениях *семи эмоций*. В «Простых вопросах», в главе «Теория постижения и оценки пустого и полного», говорится, что «трудность глотания» возникает из-за «взрыва беспокойства». В «Полной книге Цзин Юэ», в главе о трудности проглатывания, также сказано, что причина в «беспокойстве и тоске в мыслях», когда «радость и гнев переходят пределы, семь чувств травмируют селезенку и желудок, застой вызывает мокроту, мокрота сталкивается с *ци*».

### Методы цигун

Для лечения опухолей с помощью *цигун* в древности проводили определенные опыты. В «*Линшу*», в главе *о начале и рождении ста болезней*, говорится: «Изучали то, что остается и не уходит, дыханием образуются скопления». О «скоплении дыхания» под бокам где собирается *ци*, в «Простых вопросах», в «Теории странных болезней», говорится, что нужно «заниматься ведением и привлечением (*даоинь*) и принимать лекарства. Одними лекарствами вылечить невозможно». В книге «Об источниках и последствиях болезней», в главе о *периоде скопления и собирания*, сказано, что лечат этого рода болезни «методами возвращая жизни способами ведения и привлечения». В Минскую династию, в книге «Драгоценный комментарий к киноварной площадке», есть описание лечения трудности глотания с помощью *цигун*, *ведения и привлечения*.

С помощью *цигун* больные обычно могут повысить аппетит, восстановить силы тела, укрепить организм. Поскольку обычно применяется комплексное лечение, то добавление *цигун* может быть весьма благоприятным для *регулирования инь-ян*, *ци-крови* для поддержания равновесия и устойчивости внутренней среды, укрепления сил организма, противостоящих раку.

Пример. Цай Ляньпу из Пекинского городского НИИ опухолей легких сообщил следующее. 7 пациентов с выявленным раком легких перед занятиями *цигун* имели явные симптомы болезни организм был ослаблен. Среди них 5 перенесли операцию. После трех месяцев практики болезненные симптомы не ощущались, наступило заметное облегчение. Особенно улучшились сон и аппетит, отступили простудные заболевания, окрепло тело, появились силы. Рентгенограмма груди показала, что у 2 непрооперированных пациентов влияние опухоли не расширилось, а у 5 прооперированных не возникали новые очаги болезни. Определение иммунитета и анализы на иммуноглобулиновый белок не выявили явных изменений. Определение фитокоагуляции на коже, позволяющее отразить иммунные функции клеток в теле больного, показало, что кроме 1 случая, когда реакции не было безотносительно к занятиям, в 2 случаях до занятий реакции не было, после занятий она появилась, а в остальных 4 случаях уровень повысился. Следовательно, *цигун* позволяет укрепить организм онкологических больных, что благоприятно для лечения страдающих раком легких

(«Физкультурная газета», 2 июля 1980 г.). Под руководством специалистов среди распространенных в настоящее время методов можно подобрать подходящие. Можно воспользоваться книгой Го Линь «Новые методы лечения рака с помощью *цигун*».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ расскажем о некоторых вещах, не рассмотренных автором. Как уже отмечалось, занятие восточными гимнастическими упражнениями оказывает развивающее действие на все органы и системы организма, в первую очередь на те, на которые обращается внимание. Если занимаются какими-либо давно разработанными комплексами то постепенно уходят *сто болезней*. Избавившись, даже в основном, от всех болезней, часто хочется помочь своим близким. И не очень близким. В некоторых книгах пишут, что себя лечить нельзя — это пишут те, кто не освоил саморегуляцию, ибо древнее правило гласит: начни с себя.

Первая проблема в деле целительства — диагностика, нельзя лечить, не видя, что нарушено в организме и что получается в результате воздействия. Методов сенсорной диагностики много. Некоторые пользуются рамкой, маятником, но лучше обходиться без «костылей». Самый простой способ — использовать осязание, ибо все органы чувств у живых существ развились из осязания. Диагностику рукой легко осваивают те, кого любят комары, — у них кровеносные сосуды подходят близко к поверхности кожи. Видимо, чувствительным элементом служит кровь, этот жидкий кристалл, в котором структура воды за счет водородных связей способна воспринимать и хранить информацию. Не случайно в китайской медицине энергия и кровь объединены в единую систему: ци-кровь. Для диагностики рукой водят сверху вниз вдоль тела, следуя главному потоку энергии: небо — земля, или макушка — копчик. Можно водить по горизонтали а снизу вверх — нежелательно. Исключение — когда нужно повысить давление, но это уже не диагностика, а лечение.

Более высокий уровень диагностики — глазами. Развить астральное зрение («третий глаз») сложнее, хотя на всё есть таланты. Третий способ — настроиться на пациента и почувствовать на себе, что у него не в порядке. При такой работе нужно, по крайней мере, уметь снимать с себя возникшие ощущения — болезненную информацию, ибо, кажется, нет ни одного целителя, который не «перехватил» бы на себя чужую болезнь.

Есть еще интуитивный способ. Хороший врач, сидя спиной к дверце заранее чувствует, что не в порядке у входящего пациента.

Прежде чем пообсуждать лечение, поговорим об этических правилах.

Прежде чем что-либо делать, нужно получить разрешение по крайней мере от двух сторон. Конкретнее: в соответствии с космическим Законом свободы воли ничего нельзя делать насильно (за редким исключением). Недопустимо, не получив согласия человека, ни его диагностировать, ни лечить. С другой стороны, нужно выслушать и свое собственное мнение: если по ощущениям, «не хочется», то делать нельзя, как бы тебя ни просили. Иначе навредишь себе, а первое правило врача — не навреди.

Теперь обратимся к лечению. Люди с высокой чувствительностью — лучшие диагносты, а люди с сильным полем — лучшие целители хотя необязательно: главное — не сила, а резонанс, умение настроиться на пациента. А если настраиваются не на человека, а на его карман, то не жди хорошего результата. Поэтому гораздо ценнее научить человека быть здоровым, чем его лечить, тем более, если сохраняется образ жизни приведший к болезни.

Что касается целительства, то методов всего три: добавить энергию туда, где ее не хватает, убрать избыточную и пропустить там, где она застревает. В принципе, в несложных случаях не нужно знать ни названий органов, ни названий болезней. Отрегулируешь энергетику — и организм сам все «починит», если он не очень засорен шлаками и грязными негативными мыслями и не выбрасывает свою энергию бурными эмоциями и прочим.

Китайцы исходят всего из двух требований, обеспечивающих здоровье: чистота и спокойствие (*цин* и *зин*). Для нас, европейцев, вечно куда-то спешащих, пребывающих в состоянии стресса, приводящего к любимым сердечнососудистым, наиболее ценны китайские релаксационные гимнастики — *цигун*, *тайцзицюань*, выполняемые в резко замедленном темпе. Для тех, кто освоил основы, нет проблем с нахождением времени для тренировок. Нет необходимости бежать в ближайший парк или сквер по утрам перед работой, поскольку в течение дня можно найти немало свободных минут, чтобы что-нибудь поделать. Даже ожидая поезда метро. Ибо очень многое можно делать мысленно с тем же эффектом.

Наш опыт показывает, что все, кто занимается собой, резко отличаются остальных — и здоровьем, и работоспособностью, а главное — радостью жизни. Чего и вам желаем!

И последнее. Работая с малознакомой жизненной энергией *ци*, нужно соблюдать технику безопасности о чем мало пишут. Многие читают молитвы — от деревенских колдуний до филиппинских хилеров (хирургов). Это позволяет создать необходимый настрой для психофизического взаимодействия с пациентом. Полезно после такого взаимодействия или воздействия подставить руки под струю холодной воды, особенно, если при работе руками на руках возникает неприятное ощущение «грязи». Приемы техники безопасности могут быть разными главное — не забывать о них.

# СЛОВАРЬ КЛЮЧЕВЫХ ТЕРМИНОВ ЦИГУН

*Аньмо* — массаж (букв.: «надавливания и потирания»). Один из видов китайского массажа. Воздействуют в основном на биологически активные точки, но не только. Включает постукивание, похлопывание и пр.

*Аньцяо* — (само)массаж. Старинная техника, где ань — сгибание в суставах, придавливание кожи и мышц, цяо — быстрое поднятие рук и ног.

*Багуа* — 8 триграмм. 8 базовых знаков согласно «циклическим /или Чжоуским/ переменам» — «Чжоу и», другое название этого трактата «Книга Перемен» — «И цзин», создание этой системы знаков приписывается правителю Фуси. Каждый знак *гуа* состоит из трех черт яо, сплошная черта олицетворяет принцип ян, а разорванная черта олицетворяет принцип инь. Знаки пишутся снизу вверх. Триграмма цянь-творчество символизирует Небо, кунь-исполнение — Землю, чжэнь-возбуждение — Гром, сунь-утончение — Ветер, кань-погружение — Воду, лы-сцепление — Огонь, гэнь-пребывание — Гору, дуй-разрешение — Болото или Низину. В литературе по *цигун* уянь-творчество может символизировать котел *дин*, а кун ь-исполнение — печь *ци*, кань-погружение и лы-сцепление — лекарственное вещество яоу. Триграммы могут символизировать 8 направлений — по странам света и промежуточным направлениям. Помещенные друг над другом две триграммы образуют гексаграмму *гуа*, всего получается 64 гексаграммы, которые описывают все вещи и явления во Вселенной и составляют суть «Книги Перемен».

*Вай дун* — внешние движения (самопроизвольные движения: колебания, вибрации отдельных частей тела, возникающие в процессе энергетической работы, не вызывающие усталости, оздоравливающие, но могут быть и искаженные).

*Вайци* — внешняя *ци* (жизненная энергия, излучаемая наружу, в частности, при целительстве).

*Вэй* — защитная энергия. В теле хранится в основном в *нижнем обогревателе*, защищает от болезней внешнего происхождения — от патогенных энергий, атакующих человека извне, протекает вне главных меридианов — по сухожильно-мышечным, днем в *янских*, ночью — в *иньских*, т. е. более внутренних, поэтому ночью больше мерзнут.

*Гуань* — застава (находятся в суставах и других местах; зона непрохождения энергии на канале).

*Гун* — работа (внутренняя работа, работа по саморегуляции), результат работы, отработка, наработка.

*Даньтянь* — поле *киновари*, поле *пилюли* или эликсира бессмертия. Энергетический центр в теле. Их три: нижнее, среднее и верхнее поле *пилюли*, соответствуют Земле, Человеку и Небу, находятся в центре живота под пупком, в центре груди и в центре мозга. Нижнее — важнейшее в гимнастиках, его иногда называют *море ци*, *цихай*, но существует множество других названий. Часто, говоря «поле *пилюли-даньтянь*», подразумевают нижнее. Точная локализация этих полей невозможна из-за индивидуальных особенностей организма. По некоторым представлениям нижнее поле *пилюли* хранит *воспроизводящую* энергию *цзин*, среднее — *жизненную* энергию *ци*, верхнее — *духовную* энергию *шэнь*, но энергии подвижны, могут перемещаться и преобразовываться друг в друга.

*Даньяо* — *киноварное лекарство* (*пилюля* или *эликсир бессмертия* или символ этого средства).

*Даоиньтуна* — *ведение и привлечение, выплевывание и набирание* (выражение из «Чжуан-цзы», где говорится о видах дыхания в дыхательной гимнастике, о физкультуре: «медведем нависают, птицей вытягиваются» — ради долголетия, возвращая формы сын).

*Дияжи* — *земные ветви* (их 12: цзы-ребенок, яоу, инь, мао, чэнь, сы, у-полдень, вэй, шэнь, ю, сюи, хай, служат для обозначения двенадцатичного цикла; вместе с 10 *небесными стволами* или *корнями тяньэнь* образуют 60-ричный цикл лет и пр.).

*Дин* — котел. Полость или энергетический центр *даньтянь*, где идет трансмутация, т. е. превращение *воспроизводящей* энергии *цзин* в *жизненную* энергию *ци*, *ци* — в *духовную* энергию *шэнь*, а также другие процессы. *Котел*, или *треножник*, меняет свое место в процессе алхимической практики (занятий *цигун*), поднимаясь от нижнего *ся поля пилюли* к среднему *чжун* и верхнему *шан даньтянь*. *Котел* служит для очистки энергий.

*Дунгун* — динамическая работа. В системе *цигун* говорят о «внешнем движении, внутреннем покое»; сочетание динамической и статической работы — основа *цигун*-терапии *цигун ляофа*.

*Жумо* — впадение в *наваждение* (возникновение галлюцинаций, когда кажущееся принимается за истинное).

*Жуцзин* — вхождение в покой (*Тихое сидение цзинцзо*, отрешившись от всего и отбросив все мысли. Великий покой длится 300 дней, средний 200, малый 100. Как терапевтическое средство используется для лечения многих болезней, но сроки значительно меньше. Устойчивое спокойное состояние сознания без беспорядочного мышления. Сознание хранят в одной точке или зоне, напр., в нижнем поле *пилюли ся даньтянь* или сосредоточивают на дыхании. Ощущения из внешнего мира ослаблены, могут возникнуть ощущения исчезновения пространства и времени, веса, будто сон — не сон, работа коры головного мозга находится в состоянии защиты и торможения.

*Жэнь* — человек (часть триединства Небо-Земля-Человек *тянь-ди-жэнь*. Как часть человека — грудь, его центр — *пурпурный дворец цянгун*, или среднее поле *пилюли чжун даньтянь*).

*И* — 1. *Единое* (*корень*, основа жизни. У даосов строят сердце и *вращивают* природу, сохраняют *среднее* и

охватывают *единое*. У конфуцианцев: сохраняют сердце и *взрачивают* природу, держатся *середины* и проникают в *единое*. У медиков: опустошая сердце, стабилизируют природу, охватывая *первоначало*, сохраняют *единое*. «Путем размышлений сохраняют единое. Как? Одно — начало множества вещей, еще одно — путь жизни множества вещей, еще одно — место, где начинается изначальная ци, еще одно — запись программы Неба» — гласит «Трактат о великом покое» «*Тайтин-цзин*»). 2. Правило, закон движения *тьмы вещей* («Дао рождает единое, единое рождает два, два рожают три, три рожают тьму вещей» — Лао-цзы. Когда *единое* осуществлено, то не остается ничего, что надо было бы делать).

*И* — мысль, сознание, психическая деятельность. Хранится в селезенке, т. е. в центре тела.

*Игун* — работа над мыслью, работа с помощью мысли (мыслью ведут *ци*, направляя в больное место и пр.).

*Инь* — женское начало природы, отрицательный, лунный; недостаток энергии (китайская медицина); пассивный, слабый; интимный, внутренний; правый, правая сторона; темный, тьма; в гимнастике: статика (в противоположность динамике), отход, отступление, наклон вперед, подтягивание руки, закрывание кисти в кулак. Символы инь: тигр, луна на небе, вода на земле, почки у человека, триграммы *кунь*-исполнение и *кань*-погружение, свинец и пр.

*Инь-ян* — женское и мужское начала природы, отрицательное и положительное, недостаток и избыток, пассивное и активное, лунное и солнечное, четное и нечетное, внутреннее и внешнее, левое и правое и пр. В гимнастике: вдох и выдох, статика и динамика, податливое (мягкое) и жесткое, внутреннее и внешнее, закрывание и раскрытие, оборона и атака. Символы: тигр и дракон, ртуть и свинец, триграммы *кунь*-исполнение и *цян*-творчество.

*Кайгуань* — открывание заставы (определенного участка на энергетическом канале), открытая заставка (свободно пропускающая ток энергии по каналу).

*Ли* — сила-уш, физическая сила.

*Мин* — жизнь, судьба (безграничная жизнь бессмертного человека, цель даосской алхимии, то же, что *ци* *прежнего неба сяньтяньци*. Хранится в нижней части живота — ср. в старом русском: жизнь и живот — синонимы. Центр ее почки или нижнее *поле пилюли ся* *даньтянь*, куда перемещается после рождения, разделившись с индивидуальной природой *син*. Относится к инь, стремится вниз, в противоположность природе *син*. Проявляется через половые органы.

*Мингун* — работа над жизнью (в основном — *практика ци лянъци* и *доставка ци, юньци*). Вместе с *работой над природой*, *сингун* составляет статическую работу *цзингун* в цигуне.

*Нэйгун* — внутренняя работа (работа по саморегуляции: тренировка мысли *цз* усилия-узмень, жизненной энергии *ци* и духовной энергии *шэнь*).

*Нэйдань* — *внутренняя пилюля, внутренняя киноварь, внутренняя алхимия. Внутренняя пилюля* — особая энергетическая структура, создаваемая в теле, а алхимия или *цигун* — процесс ее получения; цель — достижение абсолютного здоровья, долголетия и бессмертия. Основные методы:

дыхательная гимнастика — *выплесывание старого и набирание нового, тугунасинь* — и работа с помощью сознания над управлением внутренними энергиями, занимаются этим даосы.

*Нэйянгун* — работа по *внутреннему взращиванию* (относится к *цигун*, предусматривает *вхождение в покой, жуцзин*, дыхание животом с задержками и прочие способы саморегуляции).

*Нэйяо* — *внутреннее лекарство (воспроизводящая цзин, жизненная ци и духовная шэнь* энергии тела).

*Саньюань* — три первоосновы. Еще называют «*три сокровища*», *саньбао* и пр. *воспроизводящая цзин, жизненная ци и духовная шэнь* энергии; являются функциональным в отличие от *трех семей саньцзя*, служащих «главными».

*Се* — патогенный (фактор окружающей среды), вредоносный, вредоносность (бывает *пустая сюй, полная ши, воровская цзэй, крошенная взэй, истинная чжэнь*)\ вредоносность противоположна правильному чжэнь, борьба между ними — борьба болезни со здоровьем.

*Сеци* — вредоносная энергия (в противоположность правильной энергии *чжэньци*; вредоносная *ци* проявляется, когда правильная *ци* в *недостатке* или слаба).

*Син* — (индивидуальная) природа (человека, его характер; прирожденное, но без практики не развивающееся свойство; истинная природа человека, центр ее). Сын, сразу после рождения разделившись с *жизнью, мин*, дыханием переносится в сердце; проявляется через глаза. Относится к ян, стремится вверх, в противоположность жизни, *мин*. Природу еще называют «духовной жизненной энергией» *шэньци*, а также «дородовой» или «изначальной духовной энергией» *юаньшэнь*. Направляя внутренний взор на центр природы и этим соединяя природу с жизнью, создают *пилюлю бессмертия* в даосской алхимии, т. е. в *цигун*).

*Синци* — жизненная энергия природы (человека).

*Синь* — сердце. 1. Один из 5 плотных внутренних органов, плотво, соответствует стихии *огонь* хо, югу, лету; время активности 11—13 ч.; абсолютный хозяин тела, поэтому еще называют «душа». 2. Сознание.

*Сунгун* — работа по расслаблению (то же, что *фансунгун, сун* — расслабление).

*Ся даньтянь* — нижнее *поле пилюли, нижнее поле киновари* (часто называют просто «*поле пилюли*» *даньтянь*). Это один из трех энергетических центров, но средний *чжун* и верхний *шан даньтянь* открываются позже, потому реже используются в практике; находится на 1-3 *цуня* ниже пупка на треть вглубь — точно локализовать можно только после практики. Для целей оздоровления, боевых искусств — главный энергетический центр, центр сосредоточения внимания. Хранит *воспроизводящую* энергию *цзин*. При сосредоточении внимания здесь концентрируется *жизненная* энергия *ци*. Другие названия: *морс ци цихай, печь лу, золотая печь цзиньлу* — в

случае *переплавления* здесь *цзин* переплавляется в *ци*, и пр.

*Сюаньгуань* — тайная застава (по одним данным, находится между бровями, через этот сокровенный проход душа после смерти покидает тело, направляясь в рай; по другим данным, ее указывают при посвящении в секте). Это проход в бессмертие; есть представление, что не имеет фиксированного положения и перемещается от центра мозга к сердцу через *желтый двор*, *хуантин*, далее к солнечному сплетению и копчику.

*Сянь* — святой, бессмертный. Даос, *даоши* или *ведающий направлениями, фанши*, прошедший процесс самосовершенствования, живущий долго не умирая, идеальный человек, стареющий — не умирающий. «Среди людей — человеческий бессмертный, на небе — небесный бессмертный, на земле — земляной бессмертный, в воде — водяной бессмертный, умеющий изменяться — святой бессмертный *шэньсянь*». Бессмертные подразделяются на 3 категории. 1) Бессмертный на небе, т. е. высшей категории: тело — *свинец цянь*, сердце — *ртуть гун*, *огонь хо* — мудрость, *вода шуй* — спокойствие. *Пилюля бессмертия* получается легко, передается сердцем, ее нельзя определить и взвесить. Он может перевоплощаться и летать. 2) Бессмертный среди людей, т. е. средней категории: *ци* — *свиней*, *шэнь* — ртуть, *пилюля* сливается воедино за 100 дней, за 3 года обретает образ. Ее можно определить, но нельзя взвесить. Изготовить — только по устному указанию учителя. Он может входить и выходить, появляться и исчезать. 3) Бессмертный на земле, т. е. низшей категории: обычный человек, у него свинец — *цзин*, ртуть — кровь, *пилюля* завязывается в течение года, весь процесс требует 10 лет, метод сложен, сообщается письменно, *пилюлю* можно определить и взвесить, он может оставлять свое тело. Т. е. бессмертие достигается определенной методикой, кому легко, кому сложно.

*Сяньтянь* — *прежнее небо* (врожденный, наследственный, дородовой, в человеке — то, что существует от зачатия до рождения, в космосе — существовавшее до разделения на инь и ян, т. е. на отрицательное и положительное).

*Сяньтяньци* — *жизненная энергия прежнего неба*, дородовая жизненность (в человеке то же, что *жизнь*, *мин*)

*Сяонжоутянь* — *малый цикл неба*. 1. Орбита, образованная каналами *управления думай* и *действия жэньмай*: начинается у копчика, служащего первыми или наружными *воротами*, идет между почками — это вторые *ворота*, через заднюю часть головы — третьи *ворота* — в мозг, в *глиняный шарик нивань*, через лицо, грудь, живот. 2. Вращение энергии *ци* по этому *циклу*.

*Тайцзи* — *Великий Предел*, *ци* первоначального хаоса. Первое упоминание в «Книге Перемен» — «Ицзин». Конфуций: «Перемены имеют Великий предел, который порождает два смысла *ляни*, два смысла порождают 4 явления *сысян*, 4 явления порождают 8 знаков-гуа *багуа*». *Великий* подразумевает достижение крайней точки, *предел* означает восхождение к истоку. Рожден *Беспредельным уци*. Движущая сила динамического и статического, мать *инь* и *ян*. *Истинная жизненная энергия чжэньци*, наблюдаемая перед полостью (или комнатой) *изначальной духовной энергии юаньшэньши*, находящейся в центре мозга, в виде лучистого круга. *Тайцзи* изображается двумя рыбами, черной и белой, в круге, с пятнышками противоположного цвета в каждой.

*Тянь* — Небо (часть триединства Небо-Земля-Человек, *тяньдижэнь*.) В человеке: голова и руки, его центр — *дворец глиняного шарика ниваньгун* — верхнее поле *пилюли шан дантянь*.

*Тяньдижэнь* — Небо-Земля-Человек. 1. Триединство, образовавшееся из отрицательной *инь* и положительной *ян* энергий *ци* и образующее *тьму вещей*, согласно Лао-цзы. 2. Три части человека: голова с руками, живот с ногами и грудь. 3. Три части (чего-либо, построенного по иерархии).

*Усин* — 5 стихий (первоэлементов, буквально — шагов, переходов, ходов времени). Соответствуют энергии Земли *ди*: это *дерево му*, *огонь хо*, *почва (земля) ту*, *металл цзинь* и *вода шуй*; с ними соотносят 5 плотных внутренних органов (плотво): печень, сердце, селезенку, легкие, почки, а также все, имеющее пятиричный ритм.

*Уцзан* — 5 плотных внутренних органов (*плотво*: печень, сердце, селезенка /и поджелудочная железа/, легкие, почки). Сочетаются с *пятью стихиями*, начиная с *дерева*. К внутренним органам также относятся 6 полых внутренних органов (полво) *люфу*.

*Фалунь* — *колесо закона*. 1. Учение Будды; *дхармачакра* — санскр. 2. *Большой цикл неба дачжоутянь*.

*Хохоу* — *фазы огня* (в даосской саморегуляции *огонь* — внутренний мир, *фазы* — 6 этапов очищения огнем, т. е. особой работы с энергиями тела, с целью создания *пилюли бессмертия* — особой энергетической структуры в теле). Фазы огня характеризуют процесс *плавления киновари* или *выплавления пилюли льяндань*.

*Хоцзы* — *час живого ребенка (час ребенка изы* — время с 23 до 1 ч., с этого *часа* начинаются сутки, начинается первая, *янская*, половина суток, поэтому занятия гимнастикой наиболее эффективны). Это также состояние начала — позволяющее начать практику, время, когда энергия почек стремится подняться.

*Цзинло* — меридианы и параллели, *основа и уток*, продольные и поперечные энергетические каналы в теле (*основные стволы чжугань* и *боковые ветви фэньчжи*). В древней литературе указывается, что «*цзин*» означает «дорога, тропа», а «ло» «сеть, ячейка сети» — с продольными образуют сеть, вместе покрывают все тело. В «Линшу» говорится о 12 продольных *цзинмай* и 365 поперечных каналах *ломай*, продольные обычно глубоки и невидимы, а поперечные — поверхностны, видны.

*Цзин* — *воспроизводящая энергия* (создает воспроизводящую жидкость; подразделяют на *изначальную юаньцзин* и обычную *фаньцзин*). Хранится в почках или нижнем *поле пилюли ся дантянь*. *Цзин* связана с *воспроизводящей энергией* почек и половой деятельностью, поддерживает жизнедеятельность полых и плотных внутренних органов (полво, *плотво*) *фу*, *цзан*, являясь их *воспроизводящей энергией*, служит тонкой составляющей *пяти злаков*, т. е. пищевых продуктов. В даосской алхимии *цзин* служит основой для преобразования в *жизненную энергию ци* и последней в *духовную энергию шэнь*. Соединение *цзин* мужчины и женщины через их *смертные*



проходы создает беременность.

*Цзиньдань* — 1. Золото и киноварь. 2. Золотая киноварь, золотая пилюля (Во высшей киноварной технике *вайдань* — лекарство бессмертия, получаемое плавлением киноварного песка *даньша* со свинцом *цянь* и серой. Во внутренней киноварной технике, сохранившей терминологию внешней, придав ей символическое значение — появляющийся за закрытыми глазами золотой свет в виде лучистого круга, соответствующий истинной жизненной силе *чжэньци*, он символизирует Великий предел тайци).

*Ци* — 1. Энергия (общий термин древнекитайской философии, обозначающий все виды энергии, или: все виды энергии есть формы и проявления ци). Из единой ци первозданного хаоса, разделяясь, родились две стихии инь и ян, затем *Б силы*: Небо *шянь*, Земля *ды*, Человек *жэнь*, 4 образа сысян, 5 стихий *усын*, 6 черт (гексаграмм) *яо*, 7 правителей (солнце, луна, 5 планет), 8 триграмм *багуа*. 2. Жизненная энергия (совокупность и предпосылка различных проявлений жизни; подразделяется на движущуюся тонкую субстанцию: из пищи и из воздуха и движущую силу, обеспечивающую функционирование внутренних органов и энергетических каналов. Ци также подразделяют на *изначальную юаньци* или истинную *ци чжэньци* *прежнего неба сяньтянь* и обычную *ци фаньци* *последующего неба хоутянь* — это может быть воздух, которым дышат. *Изначальное* — значит, идеальное, *последующее* — искаженное, поэтому в гимнастике стремятся вернуться к энергии *прошлого неба*. Жизненная энергия человека хранится в среднем *поле пилюли чжун даньтянь*, циркулирует по каналам и вне их.

*Цигун* — (внутренняя) работа с *жизненной* энергией (энергетическая гимнастика; этот новый, в старину почти не использовавшийся термин, не охватывает всех направлений практики саморегуляции. Гимнастику в сопровождении движений называют «динамической работой» *дунгун*, а без них — «статической работой» *цзингун*. Подразделяется также на «жесткую работу» *ингун* /разбивание кирпичей и пр./ и «мягкую работу» *жуаньун*. *Цигун* бывает медицинский /лечебно-оздоровительный/, конфуцианский, буддийский, даосский и относящийся к *ушу* /воинским искусствам/).

*Чжун даньтянь* — среднее *поле пилюли (киновари)* (находится, по одним данным, в солнечном сплетении над пупком, по другим — в центре груди).

*Чжэньци* — правильная жизненная энергия (в противоположность *извращенной*, вредоносной *сеци*; то же, что *изначальная юаньци*).

*Чжэньдао* — истинный Путь, истинное *Дао* (согласно даосизму для человека это соединение *жизненной ци* и *духовной шэнь* энергий *прежнего неба сяньтянь*, истинных *инь* и *ян*, это дает бессмертие).

*Чжэньци* — истинная *духовная* энергия, истинная *духовность* (образуется соединением *инь-ской* и *янской* *духовной* энергии /*иньшэнь*, *яншэнь*/. Может преобразовать тело в «пар», собирающийся *Кублимирующийся/* снова, чтобы принять форму, считают даосы).

*Шангуань* — верхняя *застава* (третий, высший этап тренировки в даосской технике внутренней *пилюли шэйданьшу* /алхимии, *цигун*/ — возвращение *духовной* энергии *шэнь* в *пустоту*).

*Шан даньтянь* — верхнее *поле пилюли*, верхнее *поле киновари*. Находится в центре мозга. Левая и правая его части связаны с соответствующими глазами, а также с сердцем каналами.

*Шэнь* — *духовная* энергия, *духовность*, *дух* (бессмертная природа человека, его хозяин. Подразделяется на *изначальную*, истинную *духовную* энергию *юаньшэнь*, *чжэньшэнь* и обычную, познающую *фаньшэнь*, *шишэнь*.

*Изначальная* — частичка священного света *прежнего неба сяньтянь* — ср. «искра божия» у христиан. Чтобы выплавить *шэнь*, нужно успокоить ее, стремиться от дум и стремлений, тогда она сама проявится. Кроме того, питая *производящую цзин* и *жизненную ци* энергии, тем самым подпитывают и *духовную*, *выплавляя* ее, как бы проявляя заложенное. В проявлении заложенного и состоит практика даосской алхимии высших форм *цигун*. Хранится в сердце или в верхнем *поле пилюли шанданьтянь*. *Шэнь* — общее название мышления, связанного с сердцем, и волепроявления. Говоря о «пяти шэнь» включают душу-по, душу-хунь, мысль *и* и волю *чжи*).

*Юаньцизин* — *изначальная воспроизводящая* энергия. (Заложенная в человеке *воспроизводящая* энергия *прежнего неба сяньтянь*, истинная *воспроизводящая* энергия *нжэньцизин*. Чтобы ее *выплавить*, т. е. проявить, требуется концентрация и медитация, при которых *огонь сердца* опускают в нижнее *поле пилюли сяданьтянь* и пр.)

*Юаньци* — *изначальная* энергия (она же истинная *чжэньци*). В космосе это *изначальная*, в человеке — прародительская или наследственная; до рождения — *дородовая*. Запас ее индивидуален, не пополняется, истощение ведет к смерти. Хранится в почках или нижнем *поле пилюли ся даньтянь*. Основа пяти плотных внутренних органов (*плотво*), *цзан*, *ворота* вдохов и выдохов, *источник трех обогрева-телей*, *саньцзяо*. В человеке в среднем ее всего 6 *цуней*, истощение одного *цуня* сокращает жизнь на 30 лет, сохранение всех обеспечивает вечную жизнь, для чего требуются также особые дыхательные гимнастики. *Жизненная энергия ци* в человеке состоит из *изначальной* энергии и обычной *фаньци*, поступающей с воздухом и пищей.

*Юаньшэнь* — *изначальная духовная* энергия (*дух-юань* в своей *изначальной* правильной форме). Находится в центре мозга, проявляется через глаза; вновь образуемая соединением *иньской иньци* и *янской янци* энергий находится в сердце. Высший хозяин человека, *дух*.

*Ян* — мужское начало природы, положительный, солнечный; *избыток* энергии (в китайской медицине), активный, светлый. Небо, нечетный и пр. Противоположность — *инь*. Символами *ян* могут быть дракон *лун*, солнце на небе, огонь на земле, сердце у человека, гексаграммы *цянь-творчество* и *лы-сцепление*, ртуть. В гимнастике к *ян* относится вся динамика.

*Янци* — *янская* энергия. (В космосе: продукт разделения единой энергии на *янскую* и *инь-скую*. В даосской йоге /*цигун*/ мужская *жизненная энергия*, *взмывающая* вверх. Ее символ — тигр *ху*. Полное ее развитие — *цель*

вращения природы син и жизни мин.)

*Яншэнь* — янская духовная энергия (истинная сущность человека, бессмертный человек; образуется соединением духовной и жизненной энергий шэнь, *ци* прежнего неба сяньтянь как соединение ян и инь. Может быть видна другими, иметь собственную форму, брать предметы. Находится вне рождений и смертей. Может и не иметь формы — как чистая жизненная энергия распространяться по всей *Великой Пустоте*, которая становится ее безграничным телом).

*Яншэнь* — *вращивание* (культивирование, пестование) жизни (методы повышения жизненных сил); сохранять (поддерживать, беречь) здоровье.

*Яншэньфа* — способы *вращивания* жизни, способы оздоровления, оздоровление.

## В ИЗУЧЕНИИ ЦИГУН ВАМ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ

---

1. *Цзиньсян Чжао*. Цигун «парящий журавль» / Перевод М. М. Богачихина.— Л., 1992.
2. *Хоушэн Линь, Пэйсюй Ло*. 300 вопросов о цигун.— Новосибирск, «Наука», 1993. 3.*Люсинь Гу*. Тайцзицюань, стиль Чэнь / Перевод М. М. Богачихина.— М.: Либрис, 1998.
4. *Люсинь Гу*. Пушечные удары / Перевод М. М. Богачихина.— М.: Либрис, 1998.
5. *Ини,ю Жэнь*. Пять вращений, шесть энергий.— М.: Аслан, 1994.
6. *Богачихин М. М.* Ветры-воды: фэншуй практический.— М.: Саттва, 2000.
7. *Богачихин М. М.* Таинственная ци и пути к бессмертию.— Запорожье: АИФ Иннофош, 1991.
8. *Богачихин М. М.* Оздоровительный словарь.— М., 1994. (Толковый словарь, объясняющий термины цигун, ушу, тайцзицюань, китайской медицины.)
9. Путь мастера цигун. Подвижничество Великого Дао. М.: Астрель, 2001.