



ДАО ЗДОРОВЬЯ

ЦИГУН И ЙОГА ПУТЬ К БОДРОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЮ



Серия «Дао здоровья»

Александр Вильчинский
Валерий Хорев

ЦИГУН и ЙОГА

*Путь к бодрости
и долголетию*



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2003

ББК 75.6

В46

Вильчинский А., Хорев В.

В46 Цигун и йога: путь к бодрости и долголетию/ Серия «Дао здоровья». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 144 с.

Перед вами пособие, в котором последовательно и достоверно изложен один из популярных и эффективных видов китайской оздоровительной традиции – «18 форм тайцзи-цигун», а также замечательно действенный утренний комплекс тантрической йоги, мгновенно вводящий организм в режим гармоничного бодрствования. Книга рассчитана как на абсолютного новичка, так и на опытного специалиста, поскольку затрагивает весьма глубокие и малоизвестные аспекты практики.

ISBN 5-222-02995-6

ББК 75.6

© Вильчинский А, Хорев В., 2003

© Издательство «Феникс», оформление, 2003.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Энергетика человека	12
Глава 2. Тантра-йога (8 форм)	42
Глава 3. Тайцзи-цигун (18 форм)	58
Глава 4. Что, где, когда?	120
Послесловие	136
Библиография	141

Задержи воду —
и луна будет в твоей руке.
Прикоснись к цветам —
их аромат пропитает твою одежду...
(древнее чаньское изречение)



П
Р
Е
Д
И
С
Л
О
В
И
Е

祝
您
長
壽

•Желаем Вам долголетия»
(каллиграфия синшу)

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

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

Первая из них марширует под штандартами печально знаменитого принципа «Try and Buy» («попробовал — купи»), когда читателю предлагают минимальный набор общих сведений, призванных ознакомить его с некоторыми базовыми посылками, отрывочными и бессистемными, а желающий постичь искусство во всех подробностях должен ломать голову — то ли брать билет до Шанхая, то ли искать местных кудесников и платить землякам. Здесь мы находим впечатляющее количество тонких брошюр, где на двух десятках страниц даны комплексы, заслуживающие толстых томов. Будь вы хоть гений чтения между строк, вам нипочем не удастся наскрести хоть сколь-

ко-нибудь информации, пригодной для самостоятельного делания показанных упражнений. Хуже того — новичок обязательно примется вытворять такое, что нанесет себе настоящий вред, поскольку дело касается «всего лишь» дыхания и энергетики. Если цигун представляется таким авторам чем-то вроде утренней гимнастики, примитивно простой и безошибочно полезной, то они ошибаются, потому что здесь мы сталкиваемся с приемами воздействия на чрезвычайно глубокие процессы, а незамысловатость внешних форм обманчива.

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

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

Абсолютное большинство комплексов и методик цигун являются мягкими и универсальными инструментами общей настройки, без прицела на ликвидацию конкретных патологических состояний. Для этого существуют специальные, чрезвычайно тонкие и мощные приемы, подвластные лишь опытному аскету, непременно — под надзором хорошего мастера. Умение чувствовать нарушения энергетики (то, что мы называем болезнями), равно как искусство их исправления, присуще *немногим* индивидам, коих даже в Китае можно перечесать по пальцам.

Подожди руку по сердце, сознаемся — мало кто из нас готов ежедневно, неделя за неделей и год за годом посвя-

щать хотя бы час-полтора (смешные цифры с точки зрения традиционного подхода) вдумчивым и сосредоточенным занятиям цигун. Да что там, простую утреннюю гимнастику делает один из десятка!

Именно поэтому, учитывая ритмы окружающей жизни, авторы задались целью сделать книгу, содержащую самодостаточный, полный, четко очерченный, простой и эффективный пакет упражнений, который давал бы максимальный оздоровительный эффект при минимальных затратах времени.

Преимущество данного «комплекта» в том, что его можно (хотя и не обязательно) практиковать по частям, первая из которых выполняется прямо в постели, даже не до конца проснувшись. Занимая не больше 10 минут, эта нехитрая йога плавно и однозначно активизирует организм, приводя его в совершенную готовность бороться с наступившим днем.

Вторая, основная часть, может следовать сразу за первой, или в любое удобное время суток. Ее продолжительность порядка 20 минут, а единственное обязательное условие — относительная тишина и ничем не терзаемый ритм. Это не что иное, как великолепный, популярный, испытанный комплекс «18 форм тайцзи-цигун», призванный гармонизировать энергию, процессы ее накопления, преобразования, протекания по каналам, и так далее.

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

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

Надеемся, что книга послужит хорошим фундаментом всем последующим тренировкам, буде ученик решит углублять свои познания относительно Ци и ее путях. Самым логичным и разумным было бы освоение одного из стилей тайцзи-цюань, например — Ян или Чэнь, тем более что большинство позиций из «18 форм...» являются классическими формами тао-лу (комплексов) тайцзи-цюань.

Желаем успехов!

Глава 1

Э
Н
Е
Р
Г
И
Я

Т
Е
Л
А

靜
思
心
安
心

«Безмятежность» и «Сердце в покое»
(каллиграфия кайшу и цаошу)

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

(из Чжуан-цзы)

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

(из Ле-цзы)

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

Но дым без огня не клубится, и многие «магнетизеры» действительно обладали врожденной или приобретенной способностью реально воздействовать на физическое состояние тела. Это таинственное «нечто» в наши дни стало знакомо многим благодаря распространившейся по свету китайской литературе, повествующей о древних

методах управления Ци, сиречь всеобъемлющей жизненной энергией.

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

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

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

— следует огорчить искателей запредельного и прочих духовов: ровным счетом ничего таинственного в этом нет и не было. Религиозные ортодоксы могут спокойно практиковать цигун и тайцзи-цюань, но лишь при условии соблюдения определенных рамок, выходить за которые не следует ни при каких обстоятельствах. Проще говоря, не позбраняется использовать для оздоровления брешной плоти среди прочих и энергетические при-

емы, однако категорически не рекомендуется лезть со своими психофизическими отмычками в запретные чертоги тонкого мира, стараясь разглядеть невидимое и понять скрытое. Это не что иное, как попытка проникновения в хранилище секретной информации, доступ к которой лично вам заказан. Наделенные соответствующими полномочиями обретают это право без каких-либо усилий с их стороны, а зачастую и помимо воли. Астральное же хакерство чревато крупными неприятностями.

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

Поскольку достижение компромисса маловероятно, оставляем за читателем право личного выбора.

Приняв для ясности несколько упрощенную схему, будем считать, что наша грешная душа временно размещена в теле из мяса и костей, словно в некоем скафандре, дающим ей возможность пребывать на планете Земля и действовать в соответствии с личными наклонностями и устремлениями. Как «механизм» биологического происхождения, человеческое тело обладает собственной автономной энергетикой, которая в то же время активно взаимодействует с энергетикой окружающего мира — вселенской, планетарной и так далее, включая все живые существа: животных и растения, насекомых и даже бактерий с вирусами.

Поскольку эта книга посвящена не какому-то абстрактному, а сугубо китайскому искусству обхождения с энергией, примем это как данность и впредь будем держаться в русле означенной модели мироздания. Согласно этой модели, корнями жизни являются «Три Сокровища» (сань бао), или «Три Начала» (сань юань), или «Три Основы» (сань бинь). Это, соответственно: Шэнь («дух»), Цзин («семя») и Ци («энергия»). Даосская «алхимия» ставила своей целью не менее, как преобразование Ци в Шэнь и

обретение посредством этого полного бессмертия. Грубо говоря, седобородые отшельники трудились над созданием своего эфемерного двойника, в коего они могли бы переселиться в здравом уме и твердой памяти, навсегда бросив тяжкую плоть.

Две другие субстанции должны интересовать нас гораздо больше, поскольку в практике цигун мы чаще имеем дело именно с ними. Однако при работе с Ци и Цзин неизбежно и автоматически «взрачивается» также и дух, поэтому логично говорить о преобразовании всех «начал» триединства, в конечном итоге приводящем к достижению здоровья и долголетия. Что касается последнего, то безоглядное стремление продлить земной срок сверх неких разумных пределов напоминает погоню за призраком, и притом зловещим, так как сумма истраченных сил и времени полностью девальвирует цель.

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

Отдавая дань веку высоких технологий, можно сказать, что Цзин подобно незримой батарейке, которая при рождении вкладывается в тело. Чем долговечнее и мощнее изделие, тем долговечнее, бодрее и здоровее существо. Цзин передается от родителей по наследству, но никакие внешние признаки не могут служить показателем или критерием будущности чада. У цветущих здоровяков может родиться квелый мышонок, а у болезненных инвалидов — сущий демон, и находится сие целиком и полностью во власти Создателя. Не существует способов повлиять на исходный запас Цзин, и самое большее, что в наших силах — это разумная ее трата и, по возможности, экономия. Батарейка не аккумулятор, подзарядке не поддается, а завершение срока службы означает смерть. В этом свете проясняется та досадная странность, когда одни уходят в мир иной молодыми и здоровыми (якобы), а дру-

гие влачат тяжкий воз изнурительных недугов до девяноста лет. Разумеется, картина гораздо сложнее, но на примитивном уровне выглядит именно так. Кроме того, становится понятным, отчего один (или одна) вертится в жизни юлой, тешит Эроса до рассвета, умудряется сколотить состояние, воспитать четверых детей и построить каждому из них по дому, а кто-то едва находит силы на дорогу к месту работы и обратно. Просто некая Рука вкладывает в каждого из нас при зачатии разные элементы питания, и вся дальнейшая жизнь складывается в соответствии с имеющимся запасом сил. Такая наследственная Цзин именуется «Юань Цзин», то есть «изначальная...»

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

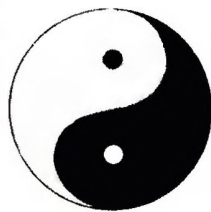
Хранилищем Юань Цзин являются почки, поэтому народная мудрость велит оберегать их особенно тщательно. Укрепление («гу») почек есть укрепление изначальной Цзин («гу цзин»), застудить же их означает полный капут. Собственно «внутренней энергией» считается Ци, пребывающая в двух основных ипостасях:

1. Юань Ци («изначальная» Ци), которая образуется непосредственно из Юань Цзин в почках, перемещается в нижний даньтянь (подробнее об этом далее), и там скапливается, ожидая своего применения и постепенно смешиваясь с «посленебесной» Ци, стекающей из верхнего даньтяня. Иногда ее называют «Прежде небесной» Ци

(Сяньтянь Ци), так как еще не родившийся (не видевший неба) ребенок обладает лишь ею.

2. Хоутянь Ци («посленебесная» Ци) образуется из Хоутянь Цзин, приходящей к нам с пищей и вдыхаемым воздухом. Юань Ци считается более тонкой, и по своей сути является энергией Воды, способной успокаивать и охлаждать горячую и жесткую Посленебесную Ци, энергию Огня. Порой так и говорят: Шуй Ци («водяная Ци») и Хо Ци («огненная Ци»). Одной из стратегических задач практики цигун является изменение структуры Ци в пределах нашего тела, когда из Хоутянь Ци она должна трансформироваться в Юань Ци. Это важно, поскольку избыток Хоутянь Ци вызывает перегрев органов и смятение духа. Вторая же, чистая, свежая и прохладная, несет с собою мир и долголетие.

К сожалению, в нашем повествовании нельзя продвигаться дальше, если не коснуться самого фундаментального аспекта китайского менталитета, посвященного взаимодействию двух Начал мироздания — Инь и Ян. Сегодня достаточно трудно встретить образованного человека, никогда не слышавшего об этом, и уж тем более сложно найти того, кто бы ни разу не видел знаменитый символ. Его суть проста и гениальна, определяя наше бытие как борьбу и сотрудничество двух противоположностей. В категорию Ян включается все сильное, жесткое, яркое, горячее, твердое, блестящее, устремленное и напористое. Самый емкий образ — Солнце. Это мужское начало. Напротив, Инь представляется началом женским, ее образом считается Луна, она объединяет мягкость, уступчивость, глубину, холод, темноту и так далее. Иногда говорят о значимости направления «вращения» знака, трактуя правостороннее как созидательное, а левостороннее (против часовой стрелки) — как разрушительное.



На рисунке всегда изображается абсолютная гармония Начал, при которой ни одно из них не преобладает над другим. В тот момент, когда Ян достигает своего пика,

в его сердце образуется частица Инь, и вечное коловращение остается уравновешенным. Не только в Китае издревле замечено, что решительно все, приближаясь к своему пределу, обретает противоположные качества.

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

Циркуляция энергии

Энергия разгуливает по телу не абы как, но в строжайшем порядке, придерживаясь невидимых протоков или каналов. Их свойства и топография изучены давным-давно, и под названием «меридианы» они вошли в западную науку и медицину приблизительно в XIX столетии, уже имея за плечами тысячелетнюю историю. Тот, кто интересуется подобной тематикой, могут приобрести пособия по иглотерапии и вечерами пугать своих домашних словечками типа «сань-инь-цзяо» или «вай-хуай-цзянь». С точки зрения цигун, такие знания полезны, но не обязательны, нам достаточно помнить основы, гласящие, что:

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

— помимо постоянных, существует 8 «временных» меридианов, именуемых также «чудесными сосудами», но не в смысле артерий или вен, а в смысле «резервуаров». Они активизируются или проявляются лишь в случае нарушений баланса Ци в постоянных меридианах, выполняя функцию перераспределения энергии, ликвидации

избытков и восполнения недостатка. Это автоматический регулятор, поддерживающий гармонию и порядок.

Постоянные Инь-меридианы:

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

Постоянные Ян-меридианы:

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

«Чудесные сосуды»:

- ду-май
- жэнь-май
- дай-май
- ян-цзяо-май
- инь-цзяо-май
- ян-вэй-май
- инь-вэй-май
- чжун-май

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

Очень часто переднесрединный меридиан именуют «каналом зачатия» (жэнь-май), а заднесрединный — «упривляющим каналом» (ду-май), однако это не вполне точно. Действительно, орбиты классических переднесредин-

ного и заднесрединного меридианов полностью совпадают с «чудесными сосудами» жень-май и ду-май, так что принципиальной ошибки здесь нет. Просто последние имеют некоторые ответвления в конечности, но это сфера интересов традиционной медицины. Именно поэтому в практике цигун принято отождествлять понятия, говоря о переднесрединном меридиане как о «жень-май», а о заднесрединном — как о «ду-май», отражая, таким образом, их двойственную природу.

Помимо каналов, говорят также о «киноварных полях» или «даньтянях», являющихся накопителями и центрами сосредоточения определенных типов энергии, которая в них поступает, хранится, смешивается с другими своими разновидностями, сгущается и так далее. В индийской традиции их называют «чакрами». Классический вариант предусматривает пять областей даньтянь:

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

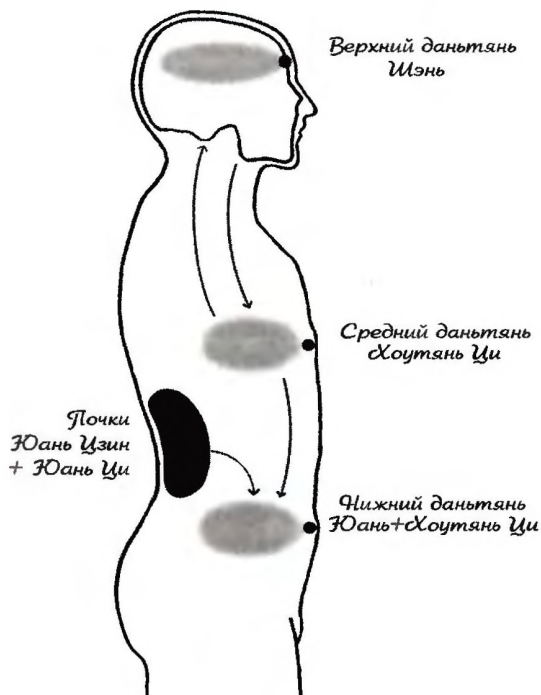
Однако даосская традиция выделяет лишь три даньтяня:

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

Верхний даньтянь вовсе не заполняет собой всю пустоту (у кого как) головы, а локализуется вокруг гипофиза, который является частью так называемого «Хрустального дворца», расположенного в центре черепа и включающего шишковидную железу, таламус и гипоталамус. Он связан с каналом ду-май через точку инь-тан, именуемую также «третьим глазом». Название пошло оттого, что активация или «открытие» данной точки позволяет «видеть» явления тонкого плана (различные ауры, энергети-

ческие феномены и прочее, в том числе привидения и чертей), поскольку верхний дантянь есть обиталище духа Шэнь — истинной сущности человека.

Клетки мозга, а особенно желез, образующих «Хрустальный дворец», обладают колоссальной емкостью, а потому способны поглощать громадные порции энергии, во много раз превышающие содержимое остальных дантяней. Будучи энергетизированы в достаточной степени, они порождают разнообразные феномены Духа — от жизне-радостности и творческих взлетов до активации экстраординарных способностей, но — только в случае «питания» верхнего дантяня чистой Юань Ци. Если вместо нее в голову проникнет грубая Хоутянь Ци, тогда будут: спутанность бьющих ключом дурных мыслей (плюс сила к их воплощению), излишняя возбудимость, склонность к мучительным видениям и тому подобные сюрпризы.



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

Нижний даньтянь наиболее известен «в миру» даже тем, кто никогда не слышал о двух остальных. Например, японские боевые искусства знают его как «тандэн», и придают осознанию этого феномена важное значение. Многие направления Будо вообще немыслимы без практики тандэна и «точки» (дзю-дзюцу, айкидо). Умение «держат живот» определяет, насколько вы устойчивы как в физическом, так и в эмоциональном плане, а концентрация на иижнем даньтяне не грозит нам (в отличие от многих иных видов концентрации) никакими сюрпризами. Это основа основ, якорь и надежный оплот, поистине дом родной в любых ситуациях. Он находится в нижней части живота, примыкая к меридиану «жень-май» в точке цихай («море энергии»), расположенной на 3–5 см ниже пупка.

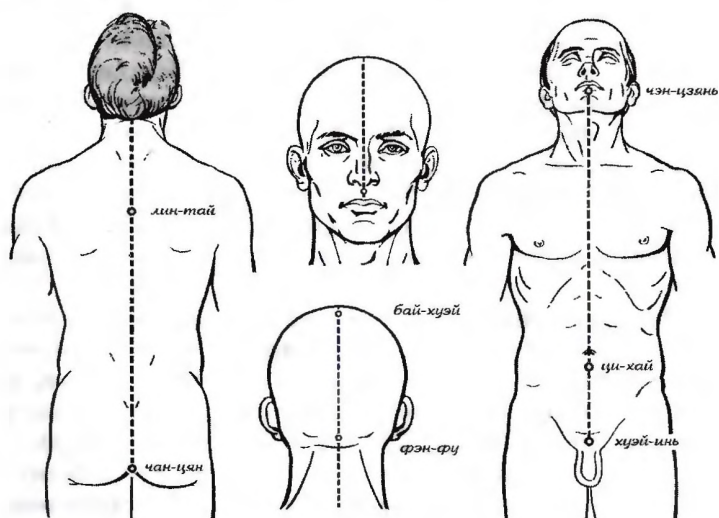
Сосредотачиваясь или, как принято говорить, медитируя на нижнем даньтяне, мы создаем благоприятные условия для накопления в нем энергии, а хороший запас Ци является залогом здоровья и активной длительной жизни. Популярное слово «цигун» в прямом переводе означает «работу с Ци», но для того, чтобы с чем-то работать, это «что-то» надо иметь. Согласно традиции, начинать первые робкие попытки управления энергией можно только тогда, когда Ци переполняет нижний даньтянь,

бурлит и рвется на свободу. Подобный феномен достигается длительной практикой сосредоточения, дыхания и выполнения элементарных форм, включающих те или иные физические действия, движения, например — тайцзи-цигун.

Крайне важно правильно понимать физическую суть меридианов и даньтяней. Это отнюдь не явные материальные образования, а что-то вроде линий и зон пространства со специфическими свойствами по отношению к тонким видам энергии. Так, они не могут быть выделены на поверхности кожи или внутри тела никаким образом, кроме сверхчувствительного восприятия мастера цигун или особыми приборами, реагирующими на электрические аномалии. Мы не можем точно знать, насколько тесно материальное тело соотносится со своим «энергетическим скелетом», но, во всяком случае, нижние отделы кишечника здесь не участвуют.

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

Если Ци прочувствована и накоплена, ее следует направить циркулировать по «орбите». Различают малую и большую «небесные» («космические») орбиты. Большая предполагает равномерную и беспрепятственную циркуляцию по всем каналам, без каких-либо заторов и «пробок». Реально у абсолютного большинства людей такая циркуляция, разумеется, происходит (иначе перед нами труп), но скверно. Болезни выступают зримыми проявлениями энергетических аномалий, и восточная медицина, в отличие от западной, в первую очередь направляет усилия на ликвидацию таковых при помощи иглок, трав, прижиганий, прессуры, и так далее. К сожалению, реализация циркуляции по «большой орбите» требует многолетнего вдумчивого труда, однако вполне осуществимо достичь «малой циркуляции» по кольцу, образованному меридианами ду-май и жень-май:



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

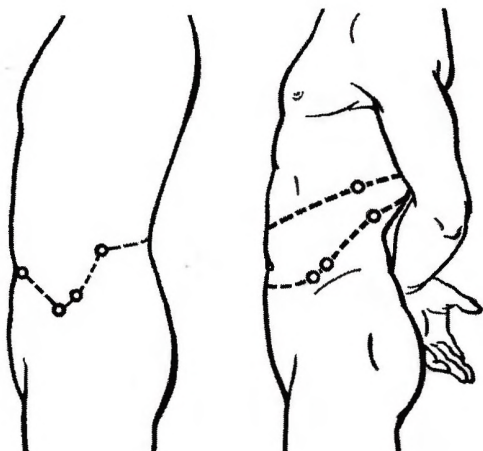
Для меридиана ду-май он начинается точкой чан-цян, расположенной в промежности между анусом и копчиком, проходит по центру спины, далее по средней линии головы, через лоб и нос, заканчиваясь в середине уздечки верхней губы. На восходящем участке канала находятся пресловутые «три заставы» («ворота», «узкие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

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

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

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

Третий важный меридиан, о котором следует помнить и знать — «чудесный сосуд» дай-май, опоясывающий тело на уровне пупка. Он так и называется: «опоясывающий» или «сосуд пояса». Здесь показаны различные варианты его изображения, происходящие от разницы траекторий внутренних и внешних ходов. Но подобные тонкости могут интересовать только практикующих иглотерапевтов, нам же достаточно представлять его наподобие пояса, че-



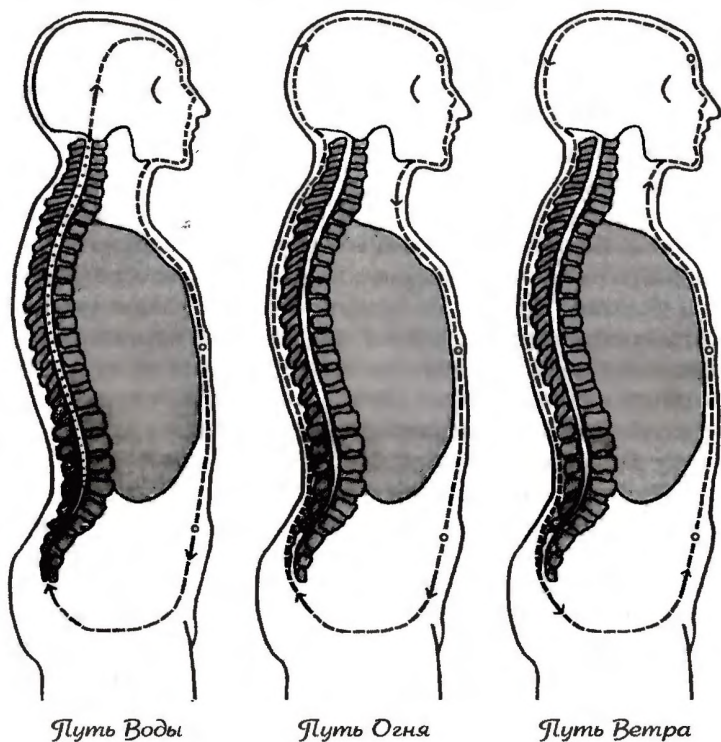
рез который возможен переход энергии по горизонтали, скажем — из нижнего даньтяня к спине, затем вверх и в руку. Подвижки Ци в канале дай-май активизируются всевозможными скручивающими, вращательными движениями корпуса и поясницы, подкрепленными небольшим ментальным усилием.

Схемы остальных каналов будут даны по необходимости при разборе конкретных форм тайцзи-цигун, в работе которых эти меридианы принимают непосредственное участие. Теперь же следует описать разновидности циркуляции, отличающиеся друг от друга направлением движения энергии. Всего выделено три типа функционирования «малой орбиты». Это: «путь Воды», «путь Огня» и «путь Ветра». Названия даны по именам стихий, поэтому пишутся с большой буквы:

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

ке чан-цян), откуда следует вверх внутри позвоночного столба. У каждого обычного человека обязательно наблюдается хотя бы небольшая циркуляция по «водному пути», питающая мозг, так как в противном случае тот погибнет. Однако сознательная, постоянная и обильная проводка Ци этой дорогой доступна лишь истинным корифеям. Если поток энергии хорош и силен, он сам собой разделяется на два русла: часть течет «путем Воды», а другая — «путем Огня», по меридиану ду-май. Чаще всего такой «прорыв» происходит ночью, во время сна. Этим же путем циркулирует смесь, образовавшаяся в нижнем даньтяне из Юань Ци и Хоутянь Ци.

Путь Огня — естественный маршрут следования Ци. Именно он подразумевается, когда говорят о «малой небесной орбите». При этом энергия (смесь прежденебес-



ной и посленебесной Ци) опускается вдоль живота по меридиану жень-май, а поднимается вдоль спины меридианом ду-май. Поскольку любая Ци подобна воде, мы не в состоянии толкать ее, а можем лишь «подтягивать» к нужному месту при помощи мысли, зачастую координируя процесс с дыхательным ритмом.

Путь Ветра не является естественным направлением циркуляции, хотя опытные мастера используют его для решения определенных частных задач. Энергия при этом движется в обратную сторону, опускаясь по спине и поднимаясь вдоль живота. Даже в самом названии заключен конфликт, поскольку Ветер задувает Огонь и гонит вспять Воду. К сожалению, ряд пособий дает рекомендации «пути Ветра», хотя авторы могут не догадываться, чем это грозит неискушенным ученикам. Активизировать Ветер позволительно, например, в таких случаях:

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

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

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

Дыхание

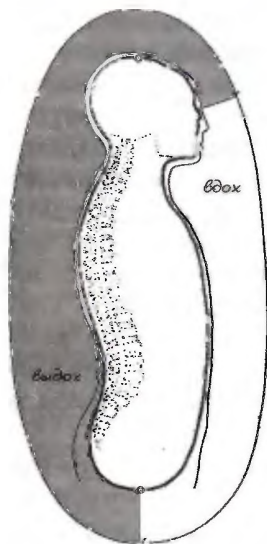
Большинство из нас почему-то решили, будто ротовое отверстие пригодно не только для употребления пищи, но также для наполнения легких. Роковое заблуждение! Воздух, вдыхаемый через нос, проходит сложным лаби-

ринтом, в котором он согревается, увлажняется и освобождается от пыли и бактерий, не говоря уже об энергетической составляющей процесса. Дышащие ртом обрезают себя, как минимум, на бесконечные респираторные заболевания, а о круговороте Ци и говорить смешно. Если кто-нибудь захочет привести в качестве контраргумента собаку с высунутым из пасти языком, то это неудачный пример, поскольку псовые дышат таким образом исключительно в жару или после пробежки, так как их шкура лишена потовых желез, и длинный язык играет роль теплообменника.

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

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

В «прямом» дыхании вдох происходит естественным образом за счет расслабления и выпячивания нижней части живота. При этом диафрагма опускается, ребра слегка (именно слегка) расходятся, и воздух замечательно вентилирует легкие, наполняя их целиком. Выдох следует обратным порядком — живот напрягается и подтягивается, диафрагма поднимается, межреберные мышцы сокращаются, и выдыхаемый воздух изгоняется прочь. Повторяем, это естественный, природный рисунок дыхания, и именно так дышат животные, дикари и младенцы — до тех пор, пока тесная одежда или воспитание не приучат их держать живот элегантно втянутым, вынуждая переключиться на поверхностное «грудное» дыхание. Тот,

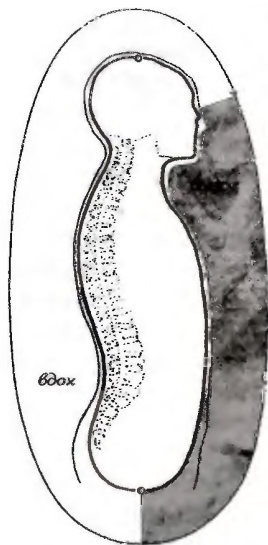


кто хочет с нуля заняться медитацией или цигун, должен освоить данную методику как наиболее простую, способствующую достижению глубоких уровней релаксации без опасности наделать себе энергетических застоев.

Это так называемый «однодыхательный буддийский цикл», при котором на вдохе разум направляет Ци от носа через нижний даньтянь в промежность (к точке хуэйинь), далее на выдохе — вдоль позвоночника обратно к иосу — цикл завершен. Нелишне помнить, что между фазами нет отчетливой, звонкой границы, как это может показаться при взгляде на рисунки. И

после вдоха, и после выдоха обязательно есть маленькая, но явная пауза, во время которой ничего не происходит. Это не задержка дыхания, а крохотный промежуток «неделания», не принадлежащий ни той, ни другой стороне, словно вдох и выдох перемешались в нем, потеряв свои характерные качества. Взгляните еще раз на диаграмму Инь-Ян: когда что-то одно набирает полную силу, в нем уже вызревает зародыш противоположного начала. Способ назван «буддийским», поскольку его практиковали монахи буддийских монастырей в Китае, в частности — знаменитого Шаолиня, успешно продолжающие традицию по сей день.

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



диафрагма при этом, напротив, опускается вниз, позволяя воздуху наполнить легкие. На выдохе низ живота расслабленно расширяется, диафрагма же поднимается, выдавливая воздух. Такой метод позволяет чудесным образом высвобождать огромные физические ресурсы, что мы неосознанно и делаем, когда ворочаем громоздкие предметы. Графически «однодыхательный даосский цикл» совершенно совпадает с буддийским, лишь фазы вдоха и выдоха меняются местами.

Название пошло оттого, что сие дыхание было выделено, проанализировано и осознанно использовалось даосскими отшельниками в

практике цигун. «Однодыхательными» же циклы названы постольку, поскольку полный оборот энергии происходит за одно «полное дыхание», то есть — вдох/выдох. Известен также «двудыхательный» цикл, применяемый даосами.

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

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

А теперь внимание — мы только что затронули аспект, без которого любые занятия, какими бы усердными и длительными они ни были, заранее обречены на провал. Вы можете годами практиковать самую испытанную и эффективную систему или комплекс, но не продвинетесь дальше более или менее отчетливой внешней формы ни на шаг. Очень многие наши соотечественники зря потратили силы и время только потому, что даже не подозревали о подобном моменте, сведения о котором стали появляться лишь теперь. Речь идет о «работе» анусом, состоящей в координации легкого напряжения и расслабления мышц промежности в строгом соответствии с дыхательными движениями живота. Принцип элементарен — когда живот расширяется, упомянутые мышцы расслабляются, а когда живот втягивается, анус также слегка «приподнимается». Важным условием является эфемерная легкость такой «работы», при которой имеет место скорее образ напряжения и расслабления, чем активные физические действия. Все происходит на грани «то ли есть, то ли нет», поскольку грубые мышечные сокращения могут осложнить вашу практику.

Соответственно, «прямое» дыхание предполагает расслабление ануса на вдохе, а подтягивание на выдохе. В «обратном» цикле — втягивание на вдохе и расслабление на выдохе. Замена одного способа другим на любой фазе не представляет затруднений, но лишь тогда, когда оба освоены одинаково хорошо. Это возможно потому, что при

правильном исполнении приоритет отдается именно втягиванию промежности, а отнюдь не качанию воздуха животом. Глубинная суть различий не в порядке или форме движения брюшной стенки и диафрагмы, а в том, когда делать «поджатие» промежности.

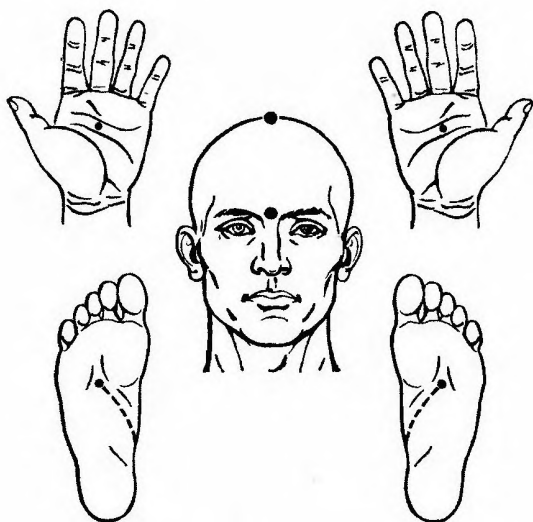
Этот момент настолько важен, что позволим себе повторить еще раз: как бы лично вы не относились к описанным действиям, без них практика любой системы «внутреннего» толка лишается всякого смысла. Ни цигун во всем его многообразии, ни тайцзи-цюань, ни синь-и или багуа-чжан не принесут плодов более значимых,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

Связь с внешним миром

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

Голова. Имеется в виду вся голова, хотя более конкретно следует говорить о точках инь-тан (между бровей) и бай-хуэй (на самой что ни на есть макушке). Через нос и рот к нам поступают пища и воздух, храня в себе «посленебесную» Ци, через глаза и уши идет главный поток информации, обоняние и вкусовой анализатор также вносят свою лепту. Однако не все так замечательно — органы чувств совершенно обоснованно именуют притом «ворами», расхищающими драгоценную силу. Глазая на что-нибудь слишком долго и внимательно, занимаясь пустой болтовней и тому подобными приятными вещами, мы не-

избежно рассеиваем Ци в пространство. Вероятно, каждому знакома некоторая опустошенность, возникающая после долгого никчемного трепа с одним или несколькими прилипчивыми собеседниками. Чем интенсивнее и эмоциональней обмен репликами, тем больший ресурс вылетает в никуда, а крики выплескивают энергию просто ведрами. Поистине, молчание — золото! В стародавние времена буддийским монахам рекомендовалось держать глаза опущенными долу, а рот, естественно, на замке, каковому правилу они следуют по сей день.



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

Именно благодаря способности ладоней отдавать и забирать энергию, мы наблюдаем такие феномены, как целительство, диагностика, «энергетические» удары в разных школах единоборств и прочие чудеса.

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

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

Одна из форм цигун, известная как «Дыхание пяти ворот», предполагает осознанную «вытяжку» энергии на вдохе от головы, рук и ног в нижний даньтянь, а на выдохе — ее возврат для обмена с внешней Ци.

Накапливание энергии

Чтобы иметь возможность чувствовать Ци, а уж тем более что-либо с нею делать, для начала было бы неплохо стяжать ее в более или менее ощутимом количестве. К счастью, энергия имеет свойство сама собой стремиться туда, куда направлено внимание, что позволяет путем сосредоточения на нижнем даньтяне рано или поздно скопить хороший ее запас. Правда, есть один щекотливый нюанс — накопление находится в обратнопропорциональной зависимости от половой активности (дело касается

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

Скучно об этом говорить, но эпизодические занятия не принесут никаких плодов. Здесь нет линейной зависимости, при которой результат тает постепенно, одновременно со снижением интенсивности и регулярности «действия». Даже при небольшом разрыве режима надежды на успех падают к нулю, и ежедневность тренировки, таким образом, превращается в первое и граничное условие, без соблюдения коего лучше и вовсе не браться ни за какой цигун.

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

Сидят по-разному, например — на удобном стуле, положив руки на колени и сохраняя прямизну спины. Внимание! Это не аутотренинг, при котором рекомендуют принять согбенную «позу кучера», опираясь локтями в бедра и свесив голову. Расслабление в нашем случае отнюдь не самоцель, а лишь важнейший из сопутствующих факторов, а согнутая спина воспрепятствует Ци свободно скользить по «орбите». Лучше всего применить испытанный веками способ сидения в «полулотосе» или «по-турецки», но обязательно на подушечке или свернутом одеяле, чтобы высота импровизированного настила была порядка 7 см (каждый должен подобрать свой размер). Без

такой подкладки вам не удастся держать позвоночник вертикально. Руки свободно почивают на коленях (вовсе не обязательно замыкать пальцы, как это делают йоги) либо чуть прижаты к даньтяню так, чтобы точки лао-гун и ци-хай находились на одной оси. Комфортная расслабленность, глубокое медленное дыхание и легкая (!) привязка внимания к нижнему даньтяню обеспечат медленное, но неуклонное накапливание Ци, каковое накапливание рано или поздно проявит себя ощущением тепла или некоторого распирания. Точно так же, положив руки на даньтянь, можно стоять на подсогнутых ногах, чуть-чуть или полностью прикрыв глаза. Два других способа «собираания Ци» в стойке относятся к практике «столба» и считаются непременно компонентом любой «внутренней» школы:



Параметры, которые нужно обязательно выдерживать: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени подсогнуты, позвоночник прямой и вертикальный.

Теперь подробнее. Неизвестно отчего, но практически все новички норовят держать ступни носками в стороны и стоит немалых трудов приучить их следить за

параллельностью. Вертикальность и прямизна позвоночника не есть одно и то же, так как многие склонны заваливаться назад или клониться вперед, умудряясь сохранять спину относительно прямой. В идеале должно возникнуть ощущение, будто вы подвешены за макушку, невесомо паря над грешной землей. Для этого достаточно слегка «поджать хвост», подав таз вперед, и сместить подбородок на себя и вверх, словно вы хотите подпереть темечком небесный свод. В результате этих действий выправятся два изгиба — поясничный и грудной, хребет делается прям, точно струна (ну, почти), и энергия потечет несравненным образом. Не нужно браво разворачивать плечи и грудь, как голубь-дутьш, наоборот — их лучше чуть-чуть вобрать, повесить, опустошить и так далее.

Варианты второй и третий представляют собой различное исполнение знаменитой «позы трех кругов», признанной классики стояния «столбом». Руки, расслабленно протянутые вперед, словно охватывают некий круглый объем. Здесь, как в анекдоте про верблюда, нет ничего прямого (кроме спины). Круги повсюду: между кистями рук, между самими руками, между руками и телом, а все вместе центровано на нижний дантьянь, и в него же нацелены внимание и «внутренний взор». Фактически, мы должны ощущать себя в пространстве дантьянем, думать дантьянем и осознавать себя им же, но — на грани «то ли есть, то ли нет», так как концентрация необходимой глубины развивается только через «не усилие». Вместо того чтобы ломиться в дверь, следует долго и тихо прохаживаться вблизи нее, дожидаясь, когда она отворится сама собой. Энергию нельзя хватать, волоча в то или иное место. Ум либо «останавливается» в данной точке, либо «проходит» через нее. В первом случае энергия концентрируется, во втором движется.

Не рекомендуется скакать от формы к форме, меняя высоту удержания рук, поскольку она соотносится либо с нижним (фигуры 1 и 2), либо со средним (фигура 3) дантьянем. Но допустимо и даже полезно начинать тренировку, положив руки на живот, чтобы затем вывести их вперед на тот или иной уровень. Относительно времени пре-

бывания в «столбе» советы патриархов и личный опыт современников единогласны — не менее 5 минут, и это для начала. Результаты появятся только после выхода на ежедневные 20–30 минут, а настоящие корифеи проводили за этим приятным занятием по три часа.

Строго говоря, одного лишь стояния с избытком хватает для решения многих задач энергетического толка, и если добавить к этому практику «малой орбиты», успехи достигнут небес. Увы, это трудный путь, и мало кто обладает достаточным энтузиазмом и терпением. Именно здесь пролегает граница, отделяющая собственно цигун от тайцзи-цигун. В первом случае мы имеем почти одну только работу ума без (как правило) каких-либо вспомогательных движений телом или конечностями, и лишь ясный разум проводит Ци желаемыми путями, смешивает, накапливает и трансформирует ее по прихоти мастера.

Тайцзи-цигун большинство аспектов берет на себя, автоматически и без нашего вмешательства организуя энергетику оптимальным образом. Это своего рода набор универсальных приемов широкого спектра действия. Продуманные и регламентированные повороты, наклоны, вытяжки и так далее создают зоны напряжения и расслабления, принуждающие Ци течь по тем или иным каналам, восполняя недостатки и снимая избытки. Вероятность неблагоприятных последствий сведена к едва ощутимому минимуму, и нужно очень целенаправленно постараться, чтобы причинить себе вред, тогда как чистый цигун обладает куда более широкой палитрой возможностей, но и опасность проглотить вместо бальзама крепленый яд вполне реальна. То же и со временем — для выполнения комплекса из 18 упражнений достаточно буквально двадцати минут, тогда как классический цигун требует, мягко говоря, большего.

Глава 2

Т
А
Н
Т
Р
А
Й
О
Г
А

補身之道

«Метод укрепления здоровья»
(каллиграфия лишу)

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

Бывает и так, что может воспользоваться,
да не знает средства!

(Из Лезвы)

Редет мгла ненастной ночи,
И бледный день уж настает...
Ужасный день!

(А. С. Пушкин. Медный всадник)

Большинству сынов и дочерей человеческих суждено испытывать ежеутренние муки, со скрипом вырываясь из объятий Морфея навстречу ясному дню. Хотя древним охотникам и воинам приличествовал моментальный переход к активным действиям, уже тысячи лет назад мудрые предки поняли, что тело должно просыпаться медленно, как запускается в работу всякий большой и сложный комплекс. Лихие солдатские побудки за считанные секунды красивы, но не безвредны, и тот, кто опрометью скатывается с кровати и лезет в холодную воду, мостит дорогу функциональным расстройствам на скло-не лет.

Состояние сна и коловращение в стремнине жизни настолько различны по всем параметрам, что храбрец, пролетающий переходный этап на форсаже, напоминает человека, требующего от компьютера мгновенного выхода в режим вместо всяких там загрузок. Если водолаза стремительно поднять с глубины ста метров, он умрет у вас на глазах — так отчего же многие считают привычку поваляться в постели скверной и пагубной?

Энергетика спящего организма работает в тихом, автоматическом режиме, без вмешательства коварного ума и настырной воли, поэтому так важно дать себе время на перестройку. Но трубы трубят, и каждому хочется начинать день легко и радостно, а не влачиться в мир, проклиная злую судьбу. Идя навстречу разумному стремлению, предлагаем простой и эффективный комплекс упражнений, полная «прокрутка» которого занимает 5–7 минут драгоценного утреннего времени. Главное достоинство —

он выполняется прямо в постели, спокойно и четко выводя нас от томного полусна к замечательно свежему бодрствованию.

В основу заложено два фундаментальных принципа, разобравшись с которыми, вы получите полное представление о механике действий и сути оздоровительного эффекта, что, в свою очередь, станет вдохновляющим фактором для прилежных занятий и творческого отношения к делу.

Принцип 1. Все упражнения выполняются либо лежа, либо стоя на руках и коленях, сохраняя горизонтальное положение позвоночника, чему есть веские причины. Общеизвестно, что в первые месяцы после рождения скелет человека, его мышцы, кости, связки и внутренние органы находятся в состоянии, не позволяющем воспринимать вертикальные нагрузки, обусловленные гордым прямохождением. Увы — именно эта особенность исподволь награждает род людской полным набором болезней, неизвестных нашим четвероногим, летающим, плавающим и ползающим собратьям по планете. Так, остеохондроз и сердечно-сосудистые расстройства есть ее прямые следствия, а заодно готовый фундамент для целой армии больших и малых недугов.

Мудрая мать-природа не спешит ставить нас после появления на свет как оловянных солдатиков, а дает возможность адаптироваться — и мы ловко ползаем на четвереньках в кроватках и манежах. Но аналогичная ситуация возникает каждое утро, предлагая выбор: воспользовавшись приятной расслабленностью от сна, простыми упражнениями вдохнуть в тело новую жизнь, либо, имитируя железное здоровье, схватить гантели или, того хуже, ложку с вилкой.

Разбирая формы, вы заметите, что большинство усилий направлено на последовательную проработку отделов позвоночного столба за счет вытягиваний, прогибов и скручивания. Одновременно проявляется косвенное массирующее воздействие на внутренние органы, усиливая циркуляцию энергии и крови. Почки, желудок, кишечник, мочевой пузырь и предстательная железа массиру-

ются особенно сильно в упражнениях с прогибом спины и поясницы, а легкие, сердце, печень и селезенка — во время изгибов и скручивания вправо и влево.

Принцип 2. Не будучи столь очевиден, как первый, именно он проводит границу между нашим комплексом и любыми иными физкультурными дисциплинами, обозначая его принадлежность к индусской тантрической традиции.

Одним из базовых методов тантрической йоги является путь преобразования сексуальной энергии в жизненную силу и дух. Согласно теории, «универсальная энергия», творящая и пронизывающая весь наш мир, проявляясь в различных феноменах, изменяет свои качества и предстает в тысяче обликов. Оценивая процесс с точки зрения утилитарного выживания, можно сказать, что порой это еда, дающая внутреннее тепло, порой дрова, дающие тепло внешнее, порой — внезапная спасительная мысль. Проанализировав свой или чужой опыт, мы должны согласиться с адептами йоги в следующих утверждениях:

— наиболее полно энергия проявляет себя в наиболее же развитых органах или «психических центрах»;

— при гармоничном психофизическом развитии энергия свободно циркулирует в теле и переходит из одного вида в другой в зависимости от ситуации;

— практикуя те или иные разновидности йоги, возможно гармонично развивать интеллект и тело, открываясь проявлениям «духа».

Проще говоря, если мы владеем мощным физическим телом, налитым огромной силой, то вряд ли сумеем эту силу, точно по взмаху волшебной палочки, направить в мозг, чтобы прослыть мудрецом. Справедлив и обратный случай — скованный гиподинамией мыслитель не покажет чудес акробатики, опираясь лишь на дивный интеллект. Но гармоничное развитие того и другого создает предпосылку для воплощения генеральной цели йоги: активизации клеток головного мозга за счет избытка сексуальной энергии. Активированный же мозг, в свою очередь, становится эффективным центром управления прочими системами организма.

Попытаемся разобраться, каким образом это преобразование осуществляется в данном комплексе. В утренние часы уровень энергии в сфере репродуктивных органов высок, что точно соответствует суточному круговороту Ци в организме. При помощи элементарных упражнений эта энергия стимулируется, проявляясь в виде контролируемого возбуждения. Все последующие упражнения направлены на то, чтобы «вытянуть» ее вдоль крестца и позвоночника, направив к головному мозгу. При этом позвоночник, являясь основной «магистралью» движения энергии, одновременно распределяет ее по тысячам ответвлений между внутренними органами. Достигнув некоего уровня плотности и концентрации, энергия проникает внутрь позвоночного столба, к спинному мозгу, и далее в головной мозг, что является заветной целью большинства восточных систем психофизического развития. Однако мы должны соизмерять масштабы затраченных усилий с предполагаемыми результатами. Прекрасная поддержка в битве за здоровье — это реально, но превращение в йогина-чудотворца или бессмертного даоса требует тотальных усилий, заполняющих всю жизнь без остатка.

Следует понимать, что «вытягивание» сексуальной энергии в позвоночник и мозг не является хитроумной выдумкой — каждую ночь этот процесс происходит автоматически и бессознательно. Делая же его осознанным (!), мы тем самым придаем ему гораздо большую силу. Это напоминает заботливый полив растения и, как следствие, его цветение и рост. Напрашивается очевидная параллель: сравнивая позвоночник и мозг со стеблем и бутонем, роль живительной влаги отводится сексуальной энергии, а ее избыток для мужчины связано с проблемой сохранения семени. Это отнюдь не налагает оков безбрачия, но побуждает (если не обязывает) обратиться к даосским практикам, детально описанным в широко распространенной по российским просторам книге, известной как «Дао любви».

В отличие от весьма изощренных систем, в которых управление потоками Ци осуществляется за счет умственного контроля и сложных дыхательных упражнений, дан-

ный комплекс решает те же задачи на базе физического напряжения (скручивания и растягивания) отделов позвоночного столба на фоне (!) возбужденной сексуальной энергии. А это как раз и приводит к «оттягиванию» последней к соответствующим зонам и органам.

Многие имеют собственный опыт того, что происходит с сексуальной энергией в момент сильного испуга или внезапной резкой боли в любой части тела. Так как на большинство экстремальных ситуаций мозг отвечает мгновенной мобилизацией всей доступной наличности Ци для активизации мышц живота и конечностей, любые проявления сексуальной энергии в такой момент если не исчезают, то снижаются до минимума. Таким образом, мы представляем собой обычную систему сообщающихся сосудов с «жидкостью», в зависимости от наклона заполняющей те или иные полости. Наша задача — развить умение благоразумно управлять этим процессом и (по возможности) увеличивать объем «жидкости» за счет здорового образа жизни и регулярных тренировок. В этом свете предлагаемый комплекс выглядит как один из самых доступных и эффективных способов решения проблемы.

Рекомендации:

1. Придерживайтесь установленной последовательности упражнений.

2. Количество повторов каждого упражнения произвольно и определяется лишь самочувствием, темп исполнения произвольный.

3. Прилагаемые усилия не должны выводить вас из комфортного, расслабленного состояния, а тем паче причинять боль. Лучше сделайте пять слабых повторов, чем два «на пределе».

4. Дышать через нос, произвольно (!), но согласованно с ритмом движений.

5. Между упражнениями допускается короткий отдых, лежа на животе, сопровождаемый чуть заметными «подтяжками» промежности и ануса в произвольном темпе.

6. В сочетании с отдыхом между последующими фор-

мами допустимо выполнение 1-го упражнения в качестве «энергетической подкачки».

7. Не пейте перед сном много жидкости, чтобы наполненный мочевой пузырь не стал поутру помехой.

8. Окончив комплекс, расслабленно полежите на спине. Полезно слегка помассировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

9. Если по каким-либо причинам вы не в состоянии активизировать сексуальную энергию, то выполняйте упражнения, нисколько не задумываясь об этом. Оздоровительный эффект все равно будет высоким.

* * *

Форма 1.

Движения первого упражнения, по сути, будут первыми, которые вы начнете делать, осознав себя проснувшимся (или проснувшейся). Именно поэтому они должны быть комфортными и необременительными, а мягкое и правильное их исполнение со временем сделает их желанными. Руки и голова могут пребывать в любом удобном положении, маленькая подушка также не станет помехой.

Поднимая таз, делаем вдох, опуская — выдох. Возвратно-поступательные движения должны сопровождаться вдавливанием лобковой кости в плоскость постели, что стимулирует так называемый «лобковый центр» и пробуждает сексуальную энергию. Подъем таза сочетается с небольшим прогибом в пояснице, служа предварительному разогреву мышц спины и пояснично-крестцового отдела позвоночника.



В крайнем нижнем положении анус слегка втягивается. Это едва заметное движение «перекачивает» скапливающуюся в лобковом центре и репродуктивных органах энергию в крестец и копчик. Одновременно втягивающие усилия стимулируют предстательную железу, а надавливание лобком массирует мочевой пузырь.

Форма 2.

Ощувив признаки жизни в теле, можно переходить к следующему упражнению, которое отличается от предыдущего приподнятым плечевым поясом, опирающимся на развернутые вперед локти. Ладони, скрещенные одна над другой и развернутые к постели, находятся под солнечным сплетением или грудиной. Такое положение рук без особых усилий создает достаточно жесткий упор, позволяющий увеличить поясничный прогиб и вовлечь в движение верхний отдел позвоночника. Специфика формы заставляет раздвигать лопатки, порождая условия для прогиба внутрь грудных позвонков. Подъем таза увеличивает давление надчревной области на сложенные ладони, что стимулирует кровоснабжение желудка. Как и в первом упражнении, активно массируется мочевой пузырь, но основным секретом и достоинством упражнения является попеременная, противофазная стимуляция лобкового центра и почек, энергетизирующая всю мочеполо-



ную систему. При надавливании вниз анус и мышцы промежности должны поджиматься с выдохом. Подъем таза — вдох.

В качестве дополнения (по желанию) можно, широко открыв рот, высунуть язык и оттянуть его вниз. Глаза при этом широко раскрываются или закатываются к межбровью. Это хорошо очищает дыхание, тонизирует слизистые оболочки, стимулирует слюноотделение и укрепляет глазные мышцы.

Форма 3.

Упор на локти сохраняется, но руки разворачиваются вперед, и кулак одной руки охватывается ладонью другой.

Изгибаясь то влево, то вправо, разворачиваем плечевой пояс и голову, стараясь увидеть собственные пятки. Лобок плотно прижат к постели, локти неподвижны. Во время изгиба — вдох, анус поджимается, возврат в центральное положение — выдох. Поскольку в упражнении применяется сочетание боковых изгибов с прогибанием



назад и скручиванием, необходимо соблюдать осторожность, постепенно наращивая амплитуду. Поворачивая голову, тяните мышцы глазных яблок, скашивая глаза в сторону поворота.

Повороты тела затрудняют свободное поступление воздуха в одно из легких, что приводит к более глубокой вентиляции другого, усиливая приток крови и циркуляцию энергии. Аналогичное тонизирующее действие оказывается на селезенку и печень.

Форма 4.

Слегка отдохнув, лежа на животе (не забывая ритмично покручивать анус в соответствии с дыханием), можно переходить к следующему упражнению. Упершись ладонями в плоскость постели на уровне плеч, выпрямляем руки и отталкиваем плечи и грудную клетку вверх. Голову следует не просто запрокинуть назад до упора, а осознанно тянуть вверх, способствуя вытяжке позвоночника. Лобок упирается в плоскость постели. Поднимая корпус и прогибаясь, делаем вдох и поджимаем анус. В этот момент особенно отчетливо работает механизм «вытягивания» сексуальной энергии через промежность и крестец к спине и пояс-



нице, проявляясь в виде приятного напряжения в мышцах на фоне эротического чувства. Возвращаясь в исходное положение, выдыхаем, стараясь расслабиться и снять напряжение с поясницы и рук перед следующим циклом.

Здесь энергия, накопившаяся в органах малого таза и в почках, мощно вытягивается вдоль позвоночного столба к макушке, после чего мы, как правило, чувствуем себя уже полностью проснувшимися и несравненно более энергичными. Динамика формы растягивает позвоночник и способствует восстановлению нормального положения позвонков и межпозвоночных дисков.

Форма 5.

Ладони лежат на пояснице ближе к почкам, большие пальцы направлены вниз, остальные к позвоночнику. Делая вдох, плавно отрываем от плоскости постели голову, плечи, грудь, оттянутые носки ног и колени. Таким образом, лобок и поясница становятся центром максимального напряжения, и энергия концентрируется очень сильно. Анус втянут. На выдохе расслабляемся и принимаем исходное положение. Если вам мешают боли в спине или пояснице, необходимо делать соответствующее внутреннее мышечное и волевое усилие, даже если оно и не приводит к внешнему подъему груди и ног. Это правило,



кетати, относится ко всем формам. Опыт показывает, что это более быстрый и эффективный способ восстановления естественной подвижности, нежели потворствование боли и страху.

Каждый сам должен подобрать оптимальное соотношение между амплитудой движений и количеством повторений.

Форма 6.

Пришло время встать на четвереньки.



Поистине, невозможно переоценить значение этого упражнения, равно как и приносимую им пользу! Адепты хатхи-йоги окрестили его «кошкой-собакой» за некоторое внешнее сходство с действиями соответствующих животных. Даже в качестве элемента утренней гимнастики эта форма сама по себе решает большинство самых насущных проблем, связанных с позвоночником.

Итак, частично оторвавшись от постели, мы распрощались с методом стимуляции через воздействие на лобковый центр и должны теперь разогнать по телу накопленный избыток сексуальной энергии.

На вдохе опускаем голову, притягивая подбородок к груди, а поясницу и спину выгибаем вверх, словно тугой лук. На выдохе выталкиваем подбородок вперед и вверх, прогибая пояснично-крестцовый и грудной отделы позвоночника. В крайних положениях (и на вдохе, и на выдохе) анус втягивается, в нейтральном положении при прямой спине — отпускается.

Движение вверх растягивает позвоночник и сжимает внутренние органы, движение вниз вдавливают позвоночник к центру тела и снимает напряжение с внутренних органов, в результате чего формируется правильная ориентация позвонков и оживляется кровоток. Рекомендуется большее количество повторов с меньшей нагрузкой.

Форма 7.

Здесь решаются задачи, аналогичные предыдущим: увеличение гибкости позвоночника, массаж внутренних органов, но главное — распределение скопившейся энергии. Необходимо помнить, что любая часть тела, подвергнутая скручиванию, сжатию или растяжению на фоне взбудораженной сексуальной энергии, активно поглощает последнюю.

Упираясь ладонями и коленями, сгибаемся влево и тянем левое плечо и тазобедренный сустав друг к другу. Это вдох и втягивание ануса. Проходя через нейтральное положение, выдыхаем, и на новом вдохе повторяем форму вправо. Поворачивая голову, скашивайте глаза, стараясь увидеть ягодицы.



Форма 8.

Заключительное упражнение создает наиболее мощное растягивающее позвоночник усилие, акцентированно направляя энергию к головному мозгу.

В исходном положении верхняя часть лба, локти, колени и подъемы стоп касаются постели. Колени и локти расставлены одинаково широко, таз находится в пространстве между лодыжками, ладони сложены на затылке одна на другой, либо сцеплены пальцами. На вдохе, толкая таз вперед и вверх, накатываемся на голову (очень осторожно!), в результате чего она касается постели макушкой.

подбородок прижимается к груди, а ладони занимают почти вертикальное положение. Анус легко втягивается.

Подбородочный «замок», давление на макушку и затылок, растягивание шейного отдела позвоночника являются оперативными методами «вытяжки» любой энергии (в том числе сексуальной) к головному мозгу. С выдохом возвращаемся в исходное положение.



* * *

Выполняя упражнения, повторяйте их столько раз, сколько вам будет приятно, со временем же количество повторов естественно возрастет. Окончив комплекс, полежите немного на животе, затем на спине, тихо и расслабленно. Полезно помассировать ладонями живот круговыми движениями по часовой стрелке.

Глава 3

Т
А
И
Ц
З
И

Ц
И
Г
У
Н



«Счастье» и «Долголетие»
(каллиграфия кайшу и цаошу)

Способ этот наиболее совершенный, всеобъемлющий и таинственный из всех существующих.

Нет иного учения, которое помогло бы постичь тайну вечной жизни!

* * *

— А можно ли этим способом добиться бессмертия?

— спросил Сунь У-кун.

— Нет! Нельзя, — последовал ответ.

— Ну, в таком случае я не стану его изучать!

(У Чен-энь. Путешествие на Запад)

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

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

Далее, совершенно неясно, с какой скоростью следует выполнять каждое движение, и авторы собрали впечатляющую коллекцию характерных ошибок динамики, подстерегающих бедного новичка. Но самый главный момент,

отличающий тайцзи-цигун от обычной физзарядки, а именно — энергетика происходящего — не затронут вообще нигде, хотя без понимания сути не удастся достичь правильности движений руками и ногами. Разумеется, голова неопита, поверившего скверному пособию, занята чем угодно, только не осознанием энергетических потоков, поскольку о сем даже не упоминается. Хотя ведущий принцип тайцзи-цигун состоит в том, что формы большей частью работают автоматически, не требуя явного контроля ума, четкая картина внутренних процессов крайне желательна. В итоге несчастный, промаявшись два или три месяца не тем и не так, совершенно обоснованно, хотя и не по адресу, упражняется в издевательской критике «дрянной китайщины». И поделом — нам попадались такие перлы, что, практикуя упомянутые «18 форм...» не один год, мы глядели в брошюру, точно бараны, гадая, кто сошел с ума.

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

Однако прежде чем перейти к собственно изложению материала, хотелось бы подчеркнуть ряд общих моментов, требующих неукоснительного соблюдения. Вот они:

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

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

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

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

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

— по окончании тренировки около 15 минут нельзя есть, пить и лезть к холодной воде в каком угодно виде (умываться, мыть руки и так далее). Вода является одной из пяти Стихий, причем едва ли не самой мощной, и непосредственный контакт с нею подобен удару по только что гармонизированной энергетической структуре. Существует, однако, мнение, что чашка чая или теплая вода безвредны. Даже известна методика, по которой накопленный в процессе занятий лишний жар нейтрализуется подключением к «земной» Ци посредством принятия ванны комнатной температуры. Но для таких подвигов нужно быть абсолютно уверенным, что ваш «жар» действительно лишний, а не является желанной и благоприятной испариной, сопровождающей всякую качественную тренировку;

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

Поскольку движения осуществляются в основном руками, форма последних строго регламентирована и не может меняться сознательно или непроизвольно, так как это дурно повлияет на течение Ци. Все стили тайцзи-цюань используют в качестве базовой вариации формы под названием «ва-шоу» («рука-черепица»). Ладонь («чжан»), подобно китайской черепице, вогнута в поперечном направлении и слегка выгнута в продольном так, будто мы хотим «вытолкнуть» вперед точку лао-гун. При этом и сама точка, и весь канал перикарда естественным образом оживляются. Большой палец сохраняем не прижатым, но и не оттопыренным, как бы опасаясь выронить вложенное в складку рисовое зерно. Угол наклона кисти по отношению к предплечью — порядка 45° , то есть средний, и он остается почти постоянным, независимо от какой бы то ни было жестикюляции.



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



Самая характерная ошибка, свойственная решительно каждому новичку, — задирание кулака вверх, но при известной настойчивости правильное положение становится привычным на всю оставшуюся жизнь.

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

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

Терапевтический эффект объясняется внешне простым механизмом массажа внутренних органов в ходе наклонов, скручиваний и так далее на фоне мощного тока энергии, вызванного общей структурой комплекса. Поэтому нежелательно переставлять формы местами или вносить любые иные коррективы, ибо последовательность выстроена патриархом на основе глубокого внутреннего чувствования, недоступного нашему пониманию. Упомянутый механизм подобен тому, что имеет место при стирке или полоскании белья в проточной воде. Физическая деформация сама собой вынуждает старую Ци покидать насиженное место и отправляться в путь, освобождая дорогу свежим ветрам. Ци является связующим звеном между сознанием и телом. Соответственно, изменение в одном из звеньев цепочки вызывает изменения в остальных. Это-то и дает нам возможность влиять на энергетику и Дух, грамотно (!) работая лишь с телом.

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

Вот полный перечень упражнений:

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

О количественной стороне дела: каждая форма должна выполняться не менее 3 раз (правая и левая «половинки» считаются за единицу), но это учебный или щадящий режим. Стандарт предусматривает 6-кратное повторение, а наиболее ярые поклонники могут замахнуться на 9 или 12, однако это трудно.

Приступая к разучиванию комплекса, не хватайтесь за него целиком, надеясь отшлифовать частности и детали потом, в процессе ежедневной работы. С таким подходом вы навсегда останетесь в поверхностном слое, почти без перспективы углубиться в истинную суть происходящего. Учить формы надо одну за одной, переходя к последующей только после абсолютного овладения предыду-

щей, обращая притом особое внимание на «стыки» между ними, так как именно их плавность и качество показывает ваш подлинный уровень.

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

И последнее — данный комплекс отнюдь не единственный в своем роде. В книге Яна Цзюньмина «Знаменитые стили цигун» приводятся также очень хорошие, но совершенно иные 12 форм тайцзи-цигун, которые можно практиковать в качестве дополнительных или самостоятельно. Теперь вы знаете более чем достаточно, чтобы немедленно приступить к работе.

* * *

Форма 1. «Поднимать воду».

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

Исполнение

Стандартная базовая стойка: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени подсогнуты. Ощущение расслабленного «сброса» вниз, плечи висят, позвоночник прямой и вертикальный, крестец поджат, подбородок втянут (см. главу 1). Руки должны легко парить, не будучи ни совершенно расслаблены, ни напряжены — просто в тонусе. Под мышками должна ощущаться пустота. Хороший образ для самоконтроля: представить, что в подмышечных впадинах вы держите сырые куриные яйца. Их нельзя давить, но и нельзя позволить упасть. На этой гра



нице и оставайтесь. Разумеется, во время подъема рук виртуальные яйца не удержат, но некое стремление к этому должно сохраняться. Кисть — в форме черепицы.

Одновременно с вдохом руки начинают «всплывать» до уровня плеч (не выше) так, будто под ладонями образовались воздушные пузыри, которые тянут вверх. Но в то же время движение должно быть таким, словно вы пытаетесь поднять парализованные руки корпусом и плечами, то есть — недопустимо просто взять и поднять одни

только руки. На «всплытии» кисти слегка висят, а по достижении верхней точки пальцы округлым, мягким движением чуть поднимаются, как бы выпуская из-под ладоней воздух, и вследствие этого начинают тихо «тонуть». Тело полностью отрабатывает тот же образ, поднимаясь и опускаясь за счет едва заметной работы ног, хотя на самом деле именно тело задает движение рукам.

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

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

Дыхание

«Прямое», анус втягивается на выдохе (подробнее см. главу 1).

Энергетика

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

Основных причин две:

— неуравновешенная эмоциональная жизнь, в результате чего горячая Ци концентрируется в области сердца и желудка, вызывая перегрев и постепенное патологическое изменение тканей не в лучшую сторону («все от нервов...»);

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

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

Уже здесь, в первой форме комплекса, следует уделить пристальное внимание «регулированию» промежности (области хуэй-инь) и собственно ануса. В момент приседания несложно почувствовать «выталкивающее» усилие в этой зоне. Механизм, сплошь и рядом проявляющийся в повседневной жизни (поднятие тяжестей, отправление естественных надобностей, долгое сидение в кресле и за рулем), со временем ввергает нас заботам урологов, проктологов и гинекологов. Причина — концентрация и застой Ци там, где допускается только ее циркуляция. Профилактикой же и целительным средством является легкое сокращение мышц промежности и «втягивание» ануса в соответствии с типом дыхания (см. главу 1). Это незаметное движение перекачивает порции энергии в канал ду-май, препятствуя ее рассеиванию в пространстве.

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

Варианты исполнения

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

Примечание

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

Форма 2. «Распрямить грудь».

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



Исполнение

После того как вы с наслаждением подняли несколько тонн «воды» и в последний раз опустили руки, не меняется абсолютно ничего. Стойка та же самая, и дыхание не должно замедлиться или ускориться. Кисти опять «всплывают» на вдохе, но, не доходя уровня груди, плавно расходятся в стороны ладонями внутрь. Очень важно, чтобы траектория не имела излома. Смена направления движения происходит по более или менее пологой дуге, как поворачивает трамвай. Одновременно ноги слегка вып-

раммляются в коленях, и мы будто встаем. Это вдох, и начинается он тогда, когда руки распахнутся достаточно широко.

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

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

Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

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

Каждый из нас хорошо знаком с эффектом глубокого дыхания, посредством которого можно успокоить взвинченные нервы и сгладить дурное настроение. «Раскрытие» рук на уровне груди активизирует средний дань-тянь, в результате чего в нем начинается преобразование Ци в Шэнь (энергии в дух). Поскольку способы продле-

нии жизни через восполнение Юань Цзин нам неизвестны, или они по сей день хранятся за семью печатями, остается стяжать здоровье и долголетие через сохранение Ци и превращение ее в Шэнь — что мы и делаем.

Форма 3. «Раскачивать радугу».

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



Исполнение

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

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

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

Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

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

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

На фазе выдоха ладонь отправляет порцию собранной энергии в точку бай-хуэй, а синхронный перенос веса с ноги на ногу создает эффект «погружения» в стопу, по-

могия прохождению «небесной» Ци от макушки в нижний даньтянь и далее — к опорной ступне. Таким образом предупреждается вероятность скопления «горячей», жесткой энергии в мозгу со всеми вытекающими неприятностями. Образ радуги между ладонями усиливает поток Ци и эффективность формы.

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

Форма 4. «Разводить облака».

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

Исполнение

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

Далее на вдохе начинаем поднимать руки вверх, одновременно разворачивая их (не нарушая контакта) пальцами наружу, словно зачерпывая что-то. На высоте груди расстояние между руками и корпусом такое, будто вы обняли дерево толщиной около 30 см. Движение продолжается до тех пор, пока скрещенные руки не окажутся точно над макушкой, вступив в энергетическое взаимодействие с точкой бай-хуэй. После этого локти расходятся (без лишнего напряжения) как можно дальше в стороны и начинают опускаться, влача за собой предплечья и



кисти. Те разворачиваются ладонями вверх и нехотя расцепляются, скользя друг по дружке. Руки опускаются точно по бокам так, будто мы проглаживаем изнутри невидимую сферу, внутри которой находимся.

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

Дыхание

«Обратное», живот и анус втягиваются на вдохе. Разумеется, «буддийский» метод вполне приемлем, просто «даосский» полнее соотносится с динамикой.

Энергетика

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

Варианты исполнения

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

Форма 5. «Разворачивать свиток».

В некоторых пособиях приводится, мягко говоря, странное название «Постоянный шаг, развертывание свитка руки» или «Твердый шаг с разворотом свитка», хотя никаких шагов здесь нет.

Это достаточно сложная в координации форма, однако по освоении она становится одной из любимых. По сути, мы видим статический вариант «Дао нянь хоу» («Пятясь, оттолкнуть обезьяну»), которая присутствует почти во всех комплексах Тайцзи-цюань в виде «дорожки» из нескольких (обычно трех) шагов назад. Сохранились сви-

дательства о некоем отшельнике-даосе, который всю свою долгую жизнь практиковал одну только «обезьяну», дос-таточно небывалого.

Исполнение

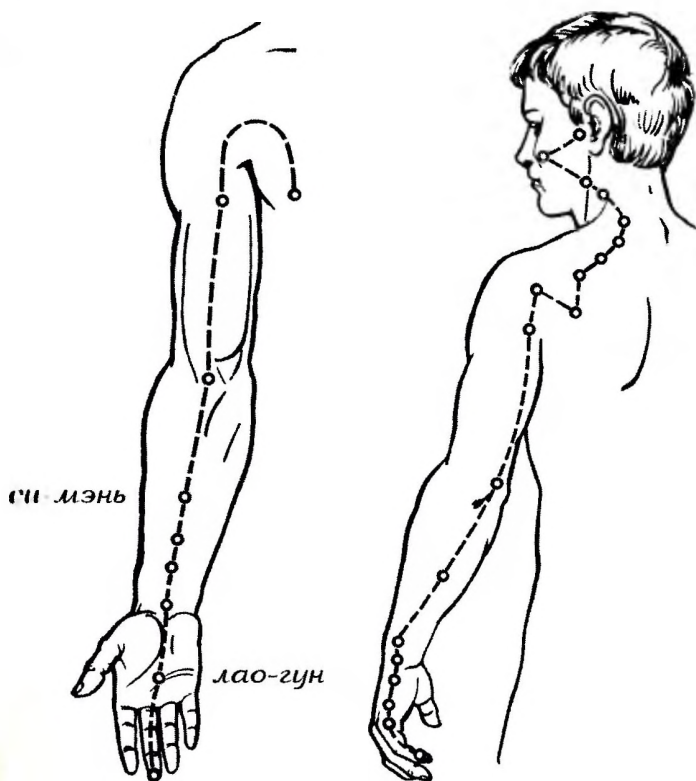
После того как четвертая форма завершена, и руки опустились через стороны вниз, их движение не останавливается, а видоизменяется следующим образом: плечи начинают легкий разворот по часовой стрелке, при этом руки поднимаются ладонями вверх — правая сзади, левая впереди. Внимание! Правая рука не должна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

Присмотритесь: плечи, локти — все словно стекает вниз, опущено и расслаблено, руки полусогнуты, ладонь как черепица. Левая рука, поднявшись до уровня груди или плеча (не выше), слегка притормаживает и ждет, пока правая продолжает движение по кругу, центром которого становится локоть. Это важный момент — когда шел подъем от бедра, центром было плечо, но затем оно плавно передает эту роль локтю. Когда предплечье займет вертикальное положение, кисть мягко «падает» вперед (а как же иначе, она ведь расслаблена), и ладонь обращается к полу. Затем правая рука продолжает выдвигаться толкающим движением, но «усадки» запястья, как при ударе, не происходит. Она проплывает над другой рукой будто скользь, ладонь к ладони, «разворачивая» воображаемый свиток «толщиною» около 3 см, от чего, собственно, и произошло название.

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



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



форме «Пяťясь, толкать обезьяну» этого не делается, и руки проходят на расстоянии друг от дружки).

Дальше просто — бывшая передняя рука уходит назад реверсивным движением, ладонью вверх, а другая занимает свое крайнее переднее положение ладонью вперед (см. «рука-черепица»). Реверс руки является классической формой и не может быть исполнен, как придется. Предплечье должно проехать по боку чуть выше тазовой кости (а не по грудной клетке) в достаточно плотном контакте от локтя до ребра ладони. Как раз на этой высоте находится точка дай-май, лежащая на одноименном «опоясывающем» меридиане. Эта точка имеет двойное «гражданство», принадлежа также меридиану желчного пузыря. Таким образом, правильная оттяжка руки приводит к коммутации каналов тонкой кишки с меридианами желчного пузыря и печени, а также с «чудесными сосудами». Затем рука опускается вниз-вбок-назад, и начинает подниматься ладонью вверх. Одновременно передняя ладонь принимает исходное положение — и форма повторяется в другую сторону.

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

Дыхание

«Прямое», анус подтягивается на выдохе. Вдох делается на «раскрытии», когда уходящая рука начинает свое круговое движение от пояса назад-вверх, а передняя разворачивается ладонью к небу, выдох — на «закрывающей» фазе и, собственно, «развертывании свитка».

Энергетика

Упражнение имеет глубокие корни в боевой традиции ушу, обладая широким спектром применения. С одной стороны, оно формирует навык притягивания противника навстречу бьющей ладони, с другой — учит активизировать энергию поясницы, используя ее для повышения мощи удара. Скручивая бедра и корпус с одновременным скольжением руки, мы стимулируем циркуля-

цию энергии в поясничном меридиане дай-май, захваты-
вая при этом почки. Если же Ци канала дай-май и почек
испуганы, то правильная координация раскручивания
поясницы с ударным движением порождает могучий
«сброс» через атакующую руку (еще более ярко этот ме-
ханизм проявляется в 9 и 14 формах). Скольжения ми-
ници (канал тонкого кишечника) по внутренней стороне
предплечья (канал перикарда) создает замкнутый кон-
тур, давая возможность энергии накапливаться и «уплот-
ниться». Сведение локтей и плеч вовнутрь и сохранение
пустоты в подмышечных впадинах освобождает плече-
вой пояс от напряжений (в том числе неосознанных) и
убирает препятствия на путях следования Ци.

Варианты исполнения

Как и прежде, можно стать в стойку «всадника» и
плотнее форсировать руки, хотя это сдвинет равновесие в
сторону «физики».

Форма 6. «Грести в лодке».

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

Исполнение

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

Удерживая позвоночник прямым, как палка, начина-
ем инклон вперед изломом в тазобедренных суставах.
Руки не опускать, сохраняя натяг, ноги в коленях не гнуть
(однако и «выключать» их прогибом также не следует).
Чтобы руки не перевешивали, вынуждая напрягать коле-
ни и ступни, сместите центр тяжести назад, слегка откло-
нившись в стойке (фигура 4). Когда корпус займет почти
горизонтальное положение, позвольте прямым рукам опус-



гнуться и сделать «гребок». Выдох окончен. Начинается новый вдох — выпрямляемся, руки идут назад и — следующий цикл.

Дыхание

«Обратное», промежность и анус подтягиваются на вдохе. Это замечательно согласуется с механикой движений, тогда как «прямое» дыхание вступает с нею в противоречие.

Энергетика

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

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

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

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

Форма 7. «Поднимать шар».

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



Исполнение

Здесь важен плавный переход от «Лодки...». Когда вы встаете на одну ногу, выдох окончен, и руки находятся внизу около ног (выдох окончен), не нужно заводить их за спину, включаясь в следующий цикл, но следует мягко выпрямиться, тотчас приступив непосредственно к «поднятию мяча». Одна из рук (любая) на вдохе поднимается вверх от бедра вперед-вверх, но не сама по себе, а повиная толкающему усилию одноименной ноги. Это усилие создается передней частью стопы, то есть подушечками пальцев, как будто вы хотите слегка вдавить их в землю. Пятка от этого приподнимется, и усилие заструится вдоль ноги через корпус в руку.

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

Дыхание

•Прямое», анус подтягивается на выдохе.

Энергетика

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

Еще раз: создавая усилие в упирающейся в землю ступне, легким поворотом поясницы направляя его в пле-

чо и руку, мы практикуем базовый принцип действия силы в тайцзи-цюань. Настойчивые занятия рано или поздно приведут к отчетливому ощущению потока Ци в ручных и ножных каналах.

Варианты исполнения

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

Примечание

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

Форма 8. «Посмотреть на луну».

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

Исполнение

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

Крайняя верхняя точка взлета совпадает с окончанием вдоха — и тело с выдохом, повинувшись желанию растянутых тканей вернуться в нормальное состояние, плавно

«оттекает» вниз, повторяя (почти) в обратном порядке геометрию подъема. Руки опускаются симметрично вдоль живота, от среднего дантяня к нижнему (выдох окончил). Затем правая рука разворачивается ладонью вверх — и форма выполняется в другую сторону. Пятки от пола не отрывать, положение ступней не менять.



Дыхание

Скручивание тела на вдохе предполагает естественное втягивание живота и ануса, то есть реализуется «обратный» цикл.

Энергетика

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

Варианты исполнения

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

Форма 9. «Толкать ладонями».

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

Исполнение

Когда руки, очередной раз указав на луну, возвратились вниз (выдох завершен), оттяните их на вдохе знакомым реверсивным движением назад, развернув ладонями вверх. Как только ладони уютно пристроятся на тазо-



Вой кисти, перенесите вес на правую ногу, потянитесь ле-
вой бок, мягко и осознанно коснитесь земли пальцами, и
Пилко после этого медленно, с выдохом, смещайте вес на
центр, переходя в позицию «всадника» (среднее фото).

Особенностью исполнения этой формы является то,
что толкающее движение руки происходит, вопреки ло-
гике, на вдохе. Для этого чуть разверните поясницу впра-
во, отводя правую кисть дальше назад (своего рода за-
мах), а затем, вдыхая, обратным разворотом пошлите руку
вперед. Как только она прибудет в крайнее положение,
начиняйте реверс поясницы. Не задерживаясь ни на долю
секунды, рука тотчас устремляется (на выдохе) в обрат-
ный путь, пока не займет свое исходное место. Только
после этого поясница вместе с увлекаемой ею другой ру-
кой делает аналогичный замах в другую сторону — и
форма отрабатывается в зеркальном виде.

Подчеркиваем: здесь нельзя применять свойственный
мечским стилям единоборств принцип, когда руки дей-
ствуют, будто рычаги на раме, и пока левая оттягивается
назад, правая уже идет вперед. В нашем случае каждая
рука в одиночестве выполняет полный цикл, и лишь ее
четкий возврат на место освобождает вторую руку от оков
неподвижности. Не забывайте о плотном контакте пред-
плечья с боком.

И еще. В отличие от всех предыдущих форм, данная
выполняется заметно энергичнее. Максимально отточен

ный вариант предполагает развитие вдоха, «тянущего» энергию через ступни, до начала движения руки, а завершение его прежде, чем та достигнет крайнего переднего положения. Ни в коем случае нельзя напрягать ладонь и запястье, максимальная концентрация приходится на дань-тянь и образ подтягивания промежности, а также на поясницу. При этом генерируется осознанный «выброс» втянутой Ци через точку лао-гун. На прикладном уровне такой удар не знает преград.

Дыхание

«Обратное», живот и анус подтягиваются на вдохе.

Энергетика

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

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

Когда ладонь выполняет толчок, нетрудно заметить, что ступни сильнее упираются в земную твердь, причем напряжение пальцев приподнимает центры юн-цюань. Такое движение вызывает их «открытие» и вытягивание «земной» Ци и энергии из «ножных» каналов к зоне

Промежности, вовлекая их в циркуляцию по «орбите». Что мы имеем в итоге? Синхронная циркуляция в «ручных» и «ножных» меридианах, а также в «малой орбите» млечного пути, по сути, «большой циркуляцией». Это впечатляющее достижение!

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

Примечание

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

Варианты исполнения

Здесь представлен наиболее утонченный и действенный порядок координации дыхания, однако в других пособиях вы можете столкнуться с рекомендацией толкать ладонями на выдохе. Неизвестно, чья тут вина, только подобного разночтения не избежал даже авторский текст самого Линь Хоушэна, а именно: в книге «Секреты китайской медицины» (Новосибирск. 1993) он предлагает одно (выдох), а в журнале «Цигун и спорт» (№1, 1991 г) — диаметрально противоположное (вдох). К счастью, это не смертельно, и оба варианта имеют

положительные и отрицательные стороны. Один естественнее и легче, зато примитивнее с точки зрения энергетики, другой заметно сложнее в освоении, но стимулирует мощные потоки Ци. Если вы столкнулись с трудностями при разучивании, не мудрите и начинайте с выдохов, переходя к «обратным» действиям лишь после наработки качественной «физики».

Форма 10. «Облачные руки».

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

Исполнение

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

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

При этом другая рука прямо от пояса съезжает вниз и плывет на одной вертикали с верхней, ладонью в сторону движения и чуточку внутрь. Кисть висит абсолютно свободно, но не как у мертвеца. Это означает наличие осознания при отсутствии какого бы то ни было физического напряжения. Конечной точкой поворота будет ракурс 45⁰ вправо, но еще на подходе вдох постепенно сменяется выдохом, и левая рука начинает подниматься к локтевому сгибу правой, причем ее собственный локоть «тонет»

■ притягивается ближе к животу. Одновременно правая ладонь разворачивается ладонью наружу, опускаясь вперед вниз. Руки меняются местами, и форма выполняется в обратную сторону.



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

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

Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

Отработка формы происходит в три этапа. На первом формируется осознание каждого пальца, через который проходит взгляд. На втором мы усиливаем полученное ощущение, ментально соединив его с процессом вдоха, что приводит к поглощению Ци из окружающего пространства через пальцы. На третьем этапе Ци проводится в глубину руки, в запястье и локоть, но лишь после длительной практики, в результате которой эти части будут мощно заполняться энергией, имеет смысл пытаться проводить ее дальше в плечо, через ключицу и грудину в нижний даньтянь, а уже оттуда, через промежность и ногу — в центр опорной стопы. Работая над двумя первыми этапами, можно не задумываться о выдохе, однако после проведения Ци к даньтяню выдох используется для

опускания ее в опорную ногу. При этом промежность и янус легко втягиваются, а пальцы стопы как бы «вцепляются» в землю.

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

Примечание

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

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

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

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

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

Исполнение

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

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

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



Вернемся к форме. После того как ваши «облачные руки» опустились к бедрам, медленно вдохните, и на выдохе сделайте «пустой» шаг правой ногой вправо, как описано выше. Одновременно с вливанием веса в ногу начни

найте наклон вперед, скрещивая руки перед коленом, как скрещивали их в форме ц4 «Разгонять облака». В целом это напоминает зачерпывание, или ту самую «ловлю рыбы», поскольку кисти тотчас выворачиваются на себя ладонями вверх (фигуры 2 и 3). Это начало вдоха. Затем скрещенные руки поднимаются в зенит и в самой верхней точке траектории (слегка прогнувшись назад, посмотреть в небо) расходятся в стороны. Не опуская их слишком низко (вдох завершен, начинается выдох), входим в следующий цикл. Выполняем от трех до 9–12 раз.

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

Стопы поменялись ролями: правая «укоренена», а левая пуста и касается земли пальцами (позиция «скульп»). Но это мимолетное положение, и на остатках выдоха мы шагаем влево-вперед под углом 45° , возобновляя «ловлю рыбы». Количество повторений в одну и другую стороны должны быть одинаковы.

Дыхание

«Обратное», живот и анус втягиваются на вдохе.

Энергетика

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

Если намыленную губку окунуть в проточную воду и начать сдавливать и отпускать, она очень скоро освобо-

дится от мыла. Очевидно, для этого необходимо соблюдение двух условий: наличие проточной воды и физическое вмешательство. С внутренними органами так же — одного механического воздействия мало, и, сколько бы мы не терли печенку или селезенку, облегчение будет временным, так как необходима еще обильная циркуляция крови и Ци через объект массажа. Данное упражнение, как большинство в тайцзи-цигун, производит массаж на фоне принудительной циркуляции, чем и объясняется устойчивость оздоровительного эффекта.

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

Примечание

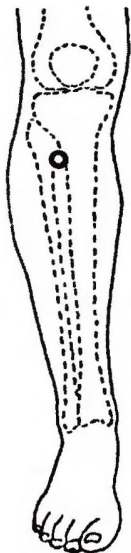
Существует мнение, что эту, равно как две последующие формы, связанные с шагами, следует начинать с левой ноги в левую же сторону, то есть в порядке, обратном описанному. В этом есть доля правды, поскольку большинство комплексов и тао-лу действительно начинаются с шага влево. Как бы там ни было, изучив схему движений, не составит труда поменять их очередность.

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

Есть красочная легенда, звучащая примерно так: «Однажды некий китайский император пожелал увидеть самых старых жителей страны, и через некоторое время к нему привели старика со старухой, которые поклялись, что им по двести лет от роду. Ситуация повторилась через полвека — сын императора увидел перед собой те же

реликты. Но самое большое удивление испытал внук пытливого геронтолога, также узревший неувядающую чету. На вопрос, в чем состоит метод, бодрые долгожители охотно ответили: всего-то несколько раз в год прижигать «точку ста болезней».

Трудно поверить, будто с помощью нехитрого приема всякий смертный проживет до второго пришествия, но то, что в холодное время года крайне полезно и приятно если не прижигать, то тщательно прогревать данные точки — факт. Меридиан желудка относится к постоянным «яньским» каналам, и чудесная процедура напрямую вливает в него рафинированную Ян-Ци. Прогреть лучше всего так называемыми «тибетскими» ароматическими палочками, не имеющими внутри лучины, а скатанными из смеси трав на клею. Тлеющую штуквинку надо держать над точкой так, чтобы сохранялось ощущение легкого жжения, но без повреждений кожи. Палочка горит как раз столько, сколько нужно — около 20 минут. Лучше прогревать одновременно обе ноги.



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

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

Форма 12. «Толкать волну».

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

Исполнение

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

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

Необходимо отслеживать и строго соблюдать два момента:

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

— толчок ладонями происходит абсолютно синхронно с переносом веса вперед в «гун-бу». Если общее движение тела по какой-то причине прекратилось, руки не имеют права завершать толчок самостоятельно. Впрочем, когда вы хорошо прочувствуете руководящую роль дантяня или хотя бы живота вообще, вы поймете, что толкаем-то мы на самом деле им, а руки лишь передают усилие.

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



Дыхание

«Прямое», живот и анус подбираются на выдохе.

Энергетика

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

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

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

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

Примечание

Ведущим образом в «делании» данной формы должен стать образ тяжелой и медленной морской волны, которая накатывает на вас, не встречая сопротивления, а затем вы помогаете воде отхлынуть, следуя ее динамике

и слегка «подталкивая в спину». Когда, сместившись назад, мы опускаем руки к животу, нужно «усадить» запястья, чтобы пальцы развернулись вверх, а ладони пошли вперед, готовясь толкать.

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

Форма 13. «Голубь раскрывает крылья».

Вариант: «Летающий голубь расправляет крылья». Это упражнение очень похоже на форму 2 («Расправить грудь»), но выполняется не в статике, а на фоне маятникового переноса веса тела вперед и назад в позиции «гунбу», и руки не опускаются всякий раз вниз.

Исполнение

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

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



Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

В этой форме можно дать свободу Ци отыскивать пути шуэри тела, лишь краем сознания контролируя «растяжение» и «сжатие» между ладонями. Когда они расходятся — будто тянется невидимая резина, ладони округляются, при сближении — образ сопротивления среды, ладони становятся более плоскими. Впечатление должно быть таким, как при игре с магнитами.

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

Варианты исполнения

Если у вас не вызывает затруднений фаза перехода через центр в момент смены правой формы на левую и наоборот, можете попробовать непрерывное чередование сторон. Возможно, вам понравится каждый раз менять направление, шагая то туда, то сюда. Это внесет приятное разнообразие и бодрую динамику. Впрочем, лучше придерживаться традиции и не мудрить.

Примечание

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

Дело в том, что все разновидности выпада вперед (гунбу, зэнкуцу-дачи и т. п.) требуют ни при каких обстоятельствах не отрывать пяток от пола, поскольку именно через них реализуется толчковое усилие. Сместив контакт с землей вперед, на носок, и даже чуть-чуть разгрузив пятку, мы порождаем слабое звено в цепи протекания энергии к атакующим рукам. Без плотного контакта всей плоскости ступни с поверхностью ваши толчки и удары лишатся пробивной силы, «опустеют», сохранив притом вполне классическую внешнюю форму. Выполняя «Толкание волн» с отрывом пятки, мы день за днем нарабатываем пагубную (с боевой точки зрения) привычку, которая когда-нибудь подведет нас в самый неподходящий момент.

Форма 14. «Удары кулаком».

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



Исполнение

Изрядно натрудив наши крылья», возвращаемся в центральную стойку (выдох). Теперь мы должны принять позицию «всадника», для чего на вдохе загружаем правую ногу, а «опустевшую» левую выносим вбок и касаемся пальцами земли. Одновременно с перераспределением веса руки оттягиваются назад, кисти легко, без напряжения собраны в кулаки. Затем с выдохом осознанно (!) опускаем пятку левой ноги, придав стопе нормальное положение, и смещаемся влево в «ма-бу». Позвоночник прям и вертикален, «хвост» поджат, центр тяжести строго посередине, колени согнуты так, будто мы не стоим, а сидим на высокой скамейке. Выдох окончен. Дальше все происходит точно как в форме «Толкать ладонями», только здесь кулаки. Вынося с мощным вдохом руку, представьте, что происходит выброс втянутой ступнями энергии через переднюю часть кулака. Ни в коем случае не шевелите второй рукой, пока первая не вернется на место, и поясница не совершит свой вращательный «замах».

Дыхание

«Обратное», живот и анус втягиваются на вдохе.

Энергетика

Упражнение ставит и с блеском решает те же задачи, что и форма 9, однако разогрев, достигнутый после выполнения предыдущих движений, позволяет провести его на более высоком энергетическом уровне, вызывая значительный подъем «духа» Шэнь и пробивая возможные застои Ци.

Примечание

Следите, чтобы в конечной фазе кулак не поднимался выше уровня плеч. Идеальная высота — середина груди. Нужно лелеять ощущение, будто разворот поясницы выталкивает пассивную руку вперед. Ряд пособий предлагает делать вынос рук на выдохе, но в таком случае форма становится примитивной по энергетике, ничем не отличаясь от грубой, прямолинейной боевой наработки «проникающего» удара.

Форма 15. «Полет лебедя».

Варианты названий звучат истинной музыкой в ушах орнитолога: здесь и «Полет гуся», и «Парящий орел», а возможно, еще какие-нибудь птички.



Исполнение

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

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

Дыхание

«Обратное», живот и анус втягиваются на вдохе.

Энергетика

Приседая на выдохе, нужно создать ощущение погружения стоп и ладоней в прохладную земную субстанцию или воду, точки лао-гун и юн-цюань слегка «выдавливаются» наружу, пальцы осознанно расслабить. На вдохе поднимемся, пальцы ног упрутся в землю, отжимая центр стопы. Ладони округляются, но указательные пальцы чуть тянут вверх, остальные приспущены. Таким образом, стопы и ладони работают как вантуз, качая энергию. Крестец и поясница расслаблены, анус легко вобрать, макушка стремится к звездам.

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

Варианты исполнения

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

Форма 16. «Вращать маховик».

Или — «Летающее колесо вертится по кругу». Непонятно и страшновато.

Исполнение

Власть полетав белым лебедем, в очередной раз на выдохе поднимаемся из проседа, но теперь, слегка толкнувшись носком левой (или правой) ноги, смещаем вес и с выдохом водворяемся в привычную центральную стойку (фигура 1).

Сейчас же начинаем следующий вдох, синхронно с



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

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

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

Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

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

Варианты исполнения

Можете поэкспериментировать с диаметром круга и степенью выпрямления рук, подыскав для себя наиболее

комфортный вариант, в котором «физика» и работа мысли соединились бы самым гармоничным образом.

Форма 17. «Топать ногой, бить по мячу»

Варианты: «Топающий шаг, хлопанье мяча» или «Ударить по мячу с притопом», почти в равной мере повествующие о характере движений.

Исполнение

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

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



Дыхание

«Прямое», анус очень легко втягивается на выдохе.

Энергетика

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

Почти прямым аналогом этой формы является упражнение «Скакать на коне» из популярного комплекса «Бадуаньцин»², а также все аналогичные приемы, связанные с привставанием на носки и сбросами вниз. Строго говоря, любую из этих форм обязательно нужно выполнять в конце всякой тренировки, непосредственно перед «закрытием» Великого предела, чтобы сами собой ушли в землю большие и малые застои Ци, о которых мы порой даже не подозреваем.

Варианты исполнения

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

Форма 18. «Закреть Великий предел».

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

Эта форма, именуемая по-китайски «Хэ Тайцзи», яв-

ляется обязательным завершающим штрихом любой работы с энергиями, да и вообще любых упражнений. Ею оканчивается каждый комплекс, и нельзя произвольно прерывать занятия на каком угодно этапе, не «закрыв» его.

Исполнение

На вдохе руки поднимаются вдоль живота ладонями вверх до уровня бровей. Там, против верхнего даньтяня и точки инь-тан, они разворачиваются ладонями вниз и на



выдохе «тонут» обратно к нижнему даньтяню. Колени, как и в предыдущих формах, едва заметно разгибаются и сгибаются, то ли сопровождая движения рук, то ли порождая их. Количество повторов стандартное — три, шесть, девять и так далее.

Дыхание

«Прямое», живот и анус втягиваются на выдохе.

Энергетика

Когда руки движутся вверх вдоль канала жэнь-май, Ци, отчасти автоматически, отчасти сознательно, проводится из нижнего даньтяня через средний — к верхнему, а когда руки опускаются, проделывает путь в обратном порядке. Очень важно не таскать конечности туда-сюда бездумно и машинально, а стараться отслеживать энергию, создавая образ ее протекания и отмечая этапы прохождения даньтяней. Такой «челнок» делает Ци более плотной и устойчивой по отношению к рассеивающим факторам, регулирует равновесие Кань/Ли и гармонизирует циркуляцию в каналах.

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

Варианты исполнения

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

* * *

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

Трехкратные повторения каждой формы являются легкой разминкой и приятным, но не вполне серьезным делом. Реальные результаты обнаружатся с выходом на 6, а лучше — на 9 раз, при условии соблюдения, как минимум, «внешних» компонентов.

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

По прохождении этапа освоения комплекса вы вправе ожидать: явного улучшения самочувствия, исчезновения гнетущей усталости, появления легкости в теле и жизни в мыслях, блеска глаз, ясности головы и так далее, но (!) — при условии ежедневных занятий. Воскресно-субботный отдых неизвестно от чего сведет недельную нагрузку в прах. Крайне желательно (если не обязательно) перед исполнением форм провести хотя бы пять минут в какой-либо статике, сидя или стоя в «столбе», чтобы успокоить дыхание и мысли, скопив заодно малую толику Ци. Нелишне проделать то же после тренировки, коли есть время. О более тонких аспектах «внутреннего дела» речь пойдет в следующей главе, а пока позвольте

нам еще раз перечислить все 18 форм по порядку, с указанием типа дыхания и особенностей исполнения:

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

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

Сам по себе момент изменения дыхания несложен и скор. Если вы делаете вдох, выпячивая живот, то сможете продолжать, слегка подтягивая нижнюю часть брюшины, как принято в «обратном» способе. Или, наоборот — можно выдохнуть, расслабляя и выпячивая живот еще больше.

Совершенно аналогично «прямой» выдох легко сменяется «обратным» вдохом и так далее. Во всяком случае, при работе такая перемена не вызывает проблем. Вместе с тем не возбраняется использовать только «обратный» цикл во всех восемнадцати формах. Категоричных требований здесь нет и не может быть, просто различные упражнения четче выявляют свой потенциал на каком-то одном, наиболее близком им дыхании.

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

Глава 4

И
Т
О,
Г
Д
Е,
К
О
Г
Д
А



«Здоровье»
(каллиграфия синшу)

Стремишься странствовать во внешнем,
не ведая, что стремиться надо
заглянуть в самого себя.

Тот, кто странствует во внешнем,
ищет совершенства в вещах.

Тот, кто заглянул в себя,
находит удовлетворение в себе самом.

(из Ле-цзы)

Раз этот путь тоже не сулит долголетия,
То и учиться ему не желаю!

(У Чен-энь. Путешествие на Запад)

Здесь мы должны подробнее остановиться на многочисленных сопутствующих факторах, которые способны либо заметно упростить и облегчить процесс освоения упражнений, либо, наоборот, превратить занятия в муку мученическую без надежды на успех. Разумеется, большинство рекомендаций уже не раз упоминались то тут, то там, но добрые советы никогда не пропадают всеу, особенно в таком хитроумном и полном ловушек деле, как вся эта «китайская грамота». Будь вы трижды прошедший огни и воды адепт с полувековым стажем манипулирования девятью разновидностями Ци, совсем не вредно повторить азы, тем более что они имеют коварное свойство затираться в памяти. То есть знать-то мы знаем, но не используем в должной степени, или используем машинально, а нужно — осознанно, и так далее. Как удержаться и не привести хрестоматийный эпизод, якобы имевший место с основателем Сцукан каратэ-до Фунакоши Гичином? Говорят, уже на смертном одре (а прожил крепкий старик 89 лет) он прошептал ученикам: «Какая досада! Ведь только-только я понял, как правильно бить кулаком».

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

Непрерывность и единство потока силы.

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

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

У начинающих мысли скачут: «Что делать дальше? Правильно ли я это делаю?» и т. п. Но по мере того как проблемы «физики» отступают на второй план, а движения обретают естественную привычность, мы легко направляем освободившиеся ресурсы ума на отслеживание тонких аспектов, на которые раньше не хватало времени. Однако помните, что концентрация внимания вовсе не означает «отключение» внешнего мира. Занимающийся, несмотря на сосредоточенность, продолжает осознавать (но не фиксировать) то, что видит и слышит. В этом состоит

отличие от сомнамбулических состояний разной степени глубины, главное свойство которых — замкнутость на себя и полная отъединенность от раздражителей.

Дыхание, соотнобразующееся с движением.

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

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

Практикуя «обратный» цикл, уделите сугубое внимание образу возврата и «опускания» Ци на выдохе в нижний даньтянь, поскольку иначе вы рискуете приобрести одышку и чувство распираания в области переполненного среднего даньтяня. Ни при каких условиях не используйте задержки дыхания, ни на вдохе, ни на выдохе. Это чрезвычайно мощный и эффективный инструмент для решения сложных задач, но, как всякое «супероружие», требует высокой квалификации и полного осознания глубинной сути процессов. Без такого понимания мы, грубо говоря, изведем одну хворь, насадив пять новых, лютейших прежней.

Требования к положению частей тела.

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

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

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

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

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

Базовые принципы:

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

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

расслабленные мышцы не сжимают ребра и не нарушают дыхания.

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

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

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

Ноги. Мощь и устойчивость тела в значительной степени зависят от ног, поэтому во время работы над упражнениями особого внимания требует культура переноса центра тяжести, техника постановки и изгиб каждой ноги. Один из постулатов гласит: «Корень силы в ступнях, развитие ее — в ногах, средоточие — в пояснице, выявление — в пальцах рук». Таков и путь продвижения энергетического потока: исток в ступнях, через ноги он соединяется с поясницей и выходит через пальцы рук. И то, и другое лишний раз подтверждает, насколько важна точная постановка ноги (ступни) для правильного положения тела.

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

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

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

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

«Погружение» суть более «внешний» принцип, состоящий в том, что одновременно с переносом веса на ногу следует мысленно подкрепить это полезное дело, представив, будто переливается вода или ртуть, заполняя конечность доверху, делая ее тяжелой и устойчивой. Также имеет место «погружение» разума, а именно — концентра-

ция большей или меньшей части внимания на данной зоне, а где внимание, там и Ци. И, наконец, важно представить себе, что ноги (или нога) действительно погружаются аж до колена, словно дело происходит в болоте или мягкой пахоте.

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

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

* * *

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

Итак, наилучшим местом для занятий от веку считается живая природная среда: лес, горы, морское побережье и тому подобный пленэр. В идеале за спиной должна располагаться гора, а перед лицом — спокойная водная гладь. Относительно направления по сторонам света есть, по крайней мере, два мнения. Наиболее распространенный вариант предлагает всегда держаться оси «север-юг», точнее, половина источников разворачивают нас лицом на север, другая половина — к югу. С точки зрения современной науки это вполне логичное требование. Становясь

так, мы ориентируем свой маленький энергетический контур по силовым линиям планетарного магнитного поля, гармонично взаимодействуя с ним к всеобщему удовольствию.

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

Поскольку никто из нас не проживает под сводами романтической пещеры с видом на гору Тайшань, заниматься придется в обыкновенной квартире. Все просто: разместитесь так, чтобы не задевать руками люстру и другие предметы интерьера, чтобы домочадцы не шмыгали мимо по своим делам, но главное — не должно быть никаких сквозняков и вообще движения воздуха. Комнату следует капитально проветрить, а затем прикрыть форточки, чтобы не создавать Ветер (как одну из стихий, наряду с Металлом, Огнем и т. д.). Во время качественных занятий на теле обязательно выступает легкая испарина, даже пот, что является показателем интенсивной циркуляции. Понятно, к чему приведет малейшее дуновение. Если и в тепличной атмосфере станет знобить, тотчас накиньте какую-либо рубашу.

Возникает резонный вопрос: как быть на природе, где почти постоянно дует более или менее сильный ветер? Ответ: во-первых, всем известна принципиальная разница между ветром и сквозняком. На ветру тело омывается целиком и постоянно, сквозняк же дует локальными холодными струями. Даже бледная офисная девица выглядит посвежевшей после двух дней уик-энда с костром и шашлыками, но достаточно пяти минут работы вентилятора, чтобы свалить нежное создание с пневмонией. Во вторых — все старинные манускрипты однозначно рекомендуют тренировку в *сильный (!) ветер*, допуская лишь

приятный зефир. Кстати, не рекомендуется практиковать формы с внутренним «подтекстом» во время грозы, сильной жары и тому подобных катаклизмов, поскольку внешняя Ци обязана пребывать в покое и равновесии.

* * *

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

Утром мало времени, а спешка в тайцзи-цигун недопустима. Вдобавок однозначно запрещено есть и пить сразу после занятий — это еще драгоценные полчаса. Зато, если ущипнуть себя и встать пораньше, мы на целый день зарядимся энергией, к тому же утром психика пребывает в спокойном состоянии, и никакие проблемы сумасшедшего дня не будоражат ее глубин.

Вечером вольготнее, но голова забита не тем, и телевизор, и родственники, и визиты друзей... Далее — комплекс, исполненный перед сном, отгонит сладкие объятья Морфея на час-полтора, и с этим приходится считаться. Как ни мала продолжительность занятий, серьезный подход однозначно потребует пересмотреть распорядок жизни. Специально для тех, кто возгорелся неумным энтузиазмом и готов тренироваться когда угодно, рискнем привести традиционные критерии оценки времени суток (по Мо Вэньданю):

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

<i>цзы-ши</i>	(23.00 — 01.00)
<i>чоу-ши</i>	(01.00 — 03.00)
<i>инь-ши</i>	(03.00 — 05.00)
<i>мао-ши</i>	(05.00 — 07.00)
<i>чэнь-ши</i>	(07.00 — 09.00)
<i>сы-ши</i>	(09.00 — 11.00)
<i>у-ши</i>	(11.00 — 13.00)
<i>вэй-ши</i>	(13.00 — 15.00)

<i>шэнь-ши</i>	(15.00 — 17.00)
<i>ю-ши</i>	(17.00 — 19.00)
<i>сюй-ши</i>	(19.00 — 21.00)
<i>хай-ши</i>	(21.00 — 23.00)

Первые шесть частей (от полуночи до полудня) считаются «янскими», остальные — «иньскими». Соответственно, в периоды цзы, чоу, инь, мао, чэнь и сы Инь убывает — Ян нарастает, а в периоды у, вэй, шэнь, ю, сюй и хай убывает Ян и нарастает Инь. Этот ритм мы легко узнаем в повседневной жизни, ощущая бодрость в первой половине дня и сонливость после обеда, на отрезке вэй-ши.

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

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

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

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

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

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

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

Селезенка (а также желудок и кишечник) соотносятся с Землей, но не имеют ни своего времени суток, ни времени года, поскольку Земля активна всегда. Применительно к нашей теме это означает, что занятия в указанные периоды сопровождаются получением всего наи-

более полезного, присущего весне, лету, осени и зиме, и укреплением «истинной» Ци пяти внутренних органов».

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

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

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

Особенно бдительно следует относиться к периодам сы-ши и хай-ши, вплотную предшествующим полудню и полуночи, так как именно в эти часы дисбаланс максимален. В промежуток сы-ши Ян достигает пика, а Инь практически отсутствует, и занятия могут привести к перевозбуждению Ци и перегреву органов. Наоборот, практика в период хай-ши, когда Инь в разгаре, а Ян в упадке, активизируют последнюю, приводя к конфликту (Инь и Ян начнут «мешать» друг другу). Как в том, так и в другом случае наносится ущерб «истинной» или «изначальной» Ци.

Ни в древности, ни в наши дни никто из мастеров не рекомендовал и не рекомендует заниматься в часы сы-ши (9.00 — 11.00) и хай-ши (21.00 — 23.00).

Полезно также помнить, что календарное время не вполне соответствует астрономическому, то есть полдень «по стрелкам» не является истинным. Вдобавок изобретены летние и зимние поправки. Поэтому желающий знать точное время должен определить момент полудня сам, соорудив примитивные солнечные часы. В искомым

миг тень укажет прямо на север, будучи притом наикратчайшей по длине. Зная разницу, легко вычисляем прочие интервалы. Подобные нюансы стоит учесть с самого начала, чтобы потом не перестраивать сложившийся режим дня.

* * *

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

П
О
С
Л
Е
С
Л
О
В
И
Е

幸
福
歡
樂

«Счастье и веселье»
(каллиграфия кайшу)

Прервется ли души холодный сон,
Поэзии зажжется ль упоенье —
Родится жар, и тихо стынет он,
Бесплодное проходит вдохновенье
(А. С. Пушкин. Морфей)
Вставайте, граф,
Рассвет уже пощелцется,
Из-за озерной выглянув воды...
(Юрий Визбор)

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

Правильно засыпать и просыпаться.

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

Дедушка принял путника благосклонно, однако со

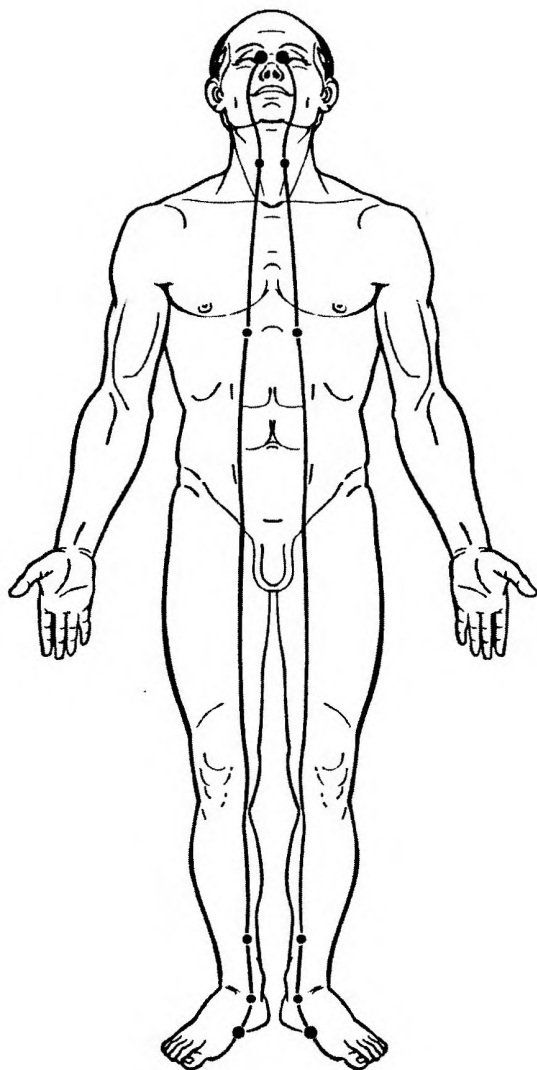
смехом велел ему забросить изнурительные ночные медитации и беспрестанные размышления о коанах, а взамен предложил обучить способу правильного отхода ко сну и пробуждения.

Засыпая, говорил он, следует лежать на спине, соединив притом ноги пятками или внутренними лодыжками, скрестив ладони поверх живота. Приняв такое положение, нужно ровно и глубоко дышать, сосредоточившись на нижнем даньтяне, пока в нем не появится ощущение тепла. После этого надо «дышать через пятки», мысленно направляя вдох к разогретому даньтяню, и, заострив внимание, думать, будто он и есть центр сознания — пока не уснешь.

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

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

Если говорить о стратегии этого упражнения, то центральное место в ней занимает так называемый «пяточный» меридиан инь-цзяо-май («ускоритель Инь»). Он относится к «чудесным сосудам» и берет начало на внутренней стороне свода стопы (точка жань-гу), поднимаясь



почти вертикально вверх к внутреннему углу глазницы (точка цин-мин). Уникальность состоит в том, что сей действительно чудесный резервуар до верху заполнен «изначальной» Ци почек (Юань Ци), а также второй по значи-

мости «семенной» Ци яичек и яичников (у женщин). Благодаря своей магистральной прямизне, он непосредственно и обильно питает головной мозг чистой энергией. На уровне внутренних лодыжек инь-цзяо-май активнейшим образом взаимодействует с меридианом почек.

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

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

В заключение стоит заметить, что, добившись появления первых явственных ощущений в юн-цюань и даньтяне, эту нехитрую работу можно с успехом делать стоя и сидя (ступни на полу) в транспорте, и даже глядя в телевизор, что заметно смягчит дурное воздействие настырного «ящика».

* * *

Перед тем как поставить точку, дерзнем процитировать Пушкина, который, сам того не ведая, очень емко описал базовый принцип любых занятий:

*... Труден первый шаг,
И скучен первый путь. Преодолея
Я ранние невзгоды. Ремесло
Поставил я подножием искусству.
(Моцарт и Сальери)*

Библиография

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

ISBN 5-222-02995-6



9 785222 029954 >