

Вонг Кью Кит

ЦИГУН И ЗДОРОВЬЕ



Будущее Земли

WONG KIEW KIT

**CHI KUNG
FOR HEALTH AND VITALITY**

A PRACTICAL APPROACH TO THE ART OF ENERGY

1997
VERMILION
London

ВОНГ КЬЮ КИГ

ЦИГУН И ЗДОРОВЬЕ

2006

«Будущее Земли»

Санкт-Петербург

Вонг Кью Кит

Цигун и здоровье. / Пер. с англ. Захаров В. В. - СПб.: Издательство «Будущее Земли», 2006. — 240 с.

ISBN 5-94432-060-5

Вселенная, в которой мы живем, имеет свой собственный космический ритм, свои особые вибрации, и человек находится в постоянном взаимодействии с ней. Каждое наше движение, каждая наша мысль находят отклик во вселенной и воздействуют на нее. Но существуют особые движения и упражнения, которые созвучны ее вибрациям. Выполняя такие упражнения, мы вступаем в резонанс с огромным космосом и получаем от него силы и поддержку. Древнее китайское искусство цигун как раз является тем самым ключом, который подключает наше физическое, а также энергетические тела к энергии вселенной, и заложенная в ней мудрость, сила и красота начинают питать нас духовно и физически.

Эта книга написана выдающимся гранд-мастером цигун Вонг Кью Китом. Он принадлежит к поколению мастеров - приемников монаха Шаолиньского монастыря Джианг Нан и является гранд-мастером Шаолиньского института Уанам Кун Фу.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-94432-060-5
ISBN 0 09 187658 3

© «Будущее Земли», 2006
© 1997 by Wong Kiew Kit

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Насладитесь прикосновением к секретам древних мастеров Введение в цигун	10
Глава 2. Как в шестьдесят лет быть молодым и здоровым Чудесные плоды цигун	22
Глава 3. Наслаждайтесь поэзией здоровья и бодрости Введение в динамические комплексы цигун	36
Глава 4. Энергия, которая может двигать горы и поднять луну Продолжение динамических комплексов цигун	47
Глава 5. Плоды искусства долгожительства Воздействие динамических комплексов цигун	61
Глава 6. Хотели бы вы достичь максимальных результатов? Полезные советы занимающимся цигун	73
Глава 7. Удивительная энергия Польза и методика самопроизвольного движения ци ...	83
Глава 8. Цигун — не просто плавный танец Важнейшие аспекты цигун	94
Глава 9. Испейте космической энергии Брюшное дыхание: как и почему?	105
Глава 10. Радость и спокойствие внутреннего мира Введение в медитацию	121

Глава 11. Не беспокойтесь, все получится Ошибки и средства их исправления	134
Глава 12. Познакомьтесь с мастерами и их искусством Некоторые популярные виды цигун	148
Глава 13. Неизлечимых болезней не бывает! Цигун и традиционная китайская медицина	168
Глава 14. Распрощайтесь со стрессом Цигун для управления стрессом	180
Глава 15. Сила и выносливость — чемпионам! Цигун для спортсменов	191
Глава 16. Прикосновение к чудесному и божественному Цигун для повышения умственных способностей	204
Глава 17. Каждому — в соответствии с его потребностями Как составить программу для занятий цигун	215
Глава 18. Скажите, пожалуйста... Распространенные вопросы и ответы	225
Глоссарий	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотелось бы вам обладать крепким здоровьем, бодростью, ясностью ума и глубоким внутренним миром? Эта книга подскажет вам, как достичь этого с помощью практики цигун.

Цигун — это сочетание древнего искусства и современной науки. Им может заниматься каждый человек независимо от расовых, культурных и религиозных различий; цигун помогает овладеть космической энергией и использовать ее для самых разнообразных целей, в особенности для оздоровления, увеличения внутренней силы, развития ума и для духовного роста. Представители многих великих древних цивилизаций занимались эзотерическим искусством овладения энергией, известным нам под разными именами: например йога в Индии, искусство мистерий в Египте и искусство мудрости в Тибете. Китайцы называли это тайное искусство «цигун».

В прошлом знание цигун ревностно хранилось в тайне, передаваясь лишь избранным ученикам. Но условия изменились, и теперь мастера цигун искренне желают распространять это знание среди людей. Несомненно, цигун может многое предложить сегодняшнему миру, о чем я и расскажу на страницах этой книги.

В настоящее время существует острая необходимость в достоверной информации о цигун, особенно для западного мира. Некоторые из книг, вышедших на английском языке, посвящены в основном описанию упражнений и почти не касаются философских основ цигун. Другие книги — это дословные переводы древних китайских текстов, и отсутствие объяснения специальных терминов делает их весьма трудными для пони-

мания и восприятия англоязычными читателями. Эта книга вместе с предшествующей ей книгой «Искусство цигун» является попыткой преодолеть оба из указанных выше недостатков. Мне бы хотелось поблагодарить всех моих читателей, которые после прочтения первой книги прислали мне письма благодарности; некоторые из них просили меня посетить их страну с целью обучения цигун, другие просили продолжить писать о цигун. Ответом на их искренние пожелания стала эта книга — «Цигун для здоровья».

Первая моя книга — это доступное философское введение в чудеса цигун, вторая — практическое руководство, которое делает акцент на здоровье и жизнеспособности и в то же время касается других измерений цигун. Цигун — это превосходная система профилактики и лечения различных заболеваний. Если люди, страдающие так называемыми неизлечимыми заболеваниями, например, такими, как астма, язвы, ревматизм, диабет, будут заниматься описанными в этой книге упражнениями, они могут надеяться на исцеление по примеру тысяч людей, исцелившихся в классах цигун у меня и у моих учеников. В книге даны описания методов, принесших облегчение огромному количеству людей, и объяснение принципов действия цигун.

Особую значимость для человека имеет недопущение появления серьезных заболеваний, увеличение жизненной активности и достижение долголетия. В этой книге обсуждаются как принципы, так и практика достижения этих целей. Итак, если вы читаете эту книгу и не становитесь здоровыми и полными сил людьми, то виновниками этого являются не нехватка знаний, а недостаточные практические навыки.

С точки зрения цигун, здоровье — это не только физическое, но и эмоциональное, ментальное и духовное благополучие. Предложенная вам книга объясняет, как и почему цигун может помочь вам достичь эмоциональной зрелости, ясности ума и

духовного роста независимо от ваших верований и религии.

Эффективность упражнений, приведенных в этой книге, была проверена на практике во многих моих классах. Для того чтобы поддержать и вдохновить вас, в книгу также включены многие истории исцеления от разнообразных недугов. Некоторые из случаев взяты из авторитетной литературы по цигун, а современные истории, как правило, взяты из моей личной практики, но имена людей изменены мной по этическим и иным соображениям.

Кое-какие достижения практикующих цигун могут показаться некоторым читателям неправдоподобными. Однако я лично был свидетелем подлинности всех описанных достижений. Много раз читатель сможет воскликнуть: «Факты более невероятны, чем выдумка!», но после прочтения значительной части этой книги и ознакомления с принципами и практикой цигун все эти странные феномены покажутся вам логичными и естественными.

ГЛАВА I



НАСЛАДИТЕСЬ ПРИКОСНОВЕНИЕМ К СЕКРЕТАМ ДРЕВНИХ МАСТЕРОВ

Введение в цигун

Из-за отсутствия философской основы и особой методики, которая в прошлом держалась в строгом секрете, человек может потратить на занятия долгие годы и не продвинуться дальше поверхностного знания этой системы.

«Цигун» или «чи кунь»?

Хотелось бы вам обладать здоровьем и жизненной энергией? Практика цигун, проверенная веками, является одним из лучших средств для достижения этой цели, а книга покажет вам, как этого добиться.

В наши дни уже многие слышали о цигун, но гораздо больше людей, даже среди китайцев, не имеют о нем верного представления; еще меньше людей осознают то, что занимаясь настоящим цигун, а не фальшивыми упражнениями под тем же

названием, они занимаются тайными практиками древних мастеров.

Цигун — это латинизированный вариант произношения данного термина. (Данный вариант является общепринятым в России.) В англоязычных странах принято произносить «чи кун». Было бы неверно полагать, что латинизированный вариант китайского языка существенно искажает произношение китайских слов. На самом деле он более точно передает произношение китайского термина. Однако такой вариант произношения покажется слишком странным для тех, кто не знаком с латинизированным китайским.

Этот пример хорошо иллюстрирует тот факт, что истина, кажущаяся нам столь знакомой и очевидной, на самом деле может таковой и не являться. То, что вам предстоит прочесть здесь о цигун, может не всегда соответствовать представлениям, которые сложились у вас о нем на сегодняшний день, поэтому я и привел здесь этот пример.

Четыре измерения цигун

«Ци» — значит энергия. Некоторые современные китайцы могут сказать вам, что «ци» означает «воздух», но это не так. Если мы обратимся к истории этого слова, то увидим, что задолго до появления научного понятия воздуха этим термином обозначалась энергия. «Гун» — значит искусство. Таким образом, цигун — это искусство управления энергией. Точнее, цигун означает овладение энергией жизни и использование ее для укрепления здоровья и внутренней силы, развития ума и духовной реализации.

Далеко не все люди, даже из числа тех, кто занимается цигун, согласятся с этой исчерпывающей характеристикой, что можно хорошо проиллюстрировать на моем собственном опыте.

Когда я впервые столкнулся с этой системой оздоровления в 50-х годах, она представлялась мне некой усовершенство-

важной формой боевого искусства. В то время мало кто слышал о цигун, а большинство из тех, кто знал о его существовании, рассматривали его как своего рода эзотерическое искусство, которое наделяет человека способностью поражать противника, не оставляя видимых следов на его теле, или возможностью переносить удары врага без какого-либо вреда для себя самого. В своем роде мы были близки к истине, полагая, что цигун — это внутренняя часть кунфу, так как кунфу — это одно из измерений цигун.

В Китае цигун начал приобретать популярность в 60-х годах теперь уже прошлого века, после того как великий мастер Лиу Гуи Жень стал широко и успешно применять цигун-терапию в лечении дегенеративных заболеваний. К 80-м годам цигун распространился в китайских диаспорах за пределами Китая, прежде всего в Гонконге, Сингапуре и Малайзии, где стала широко применяться особая форма цигун, пришедшая из Тайваня и называемая вайтаньгун, что буквально означает «искусство внешнего эликсира». Несколько лет спустя стала популярна еще одна форма цигуна, пришедшая из Китая и известная как Восемнадцать шагов тай цзы. Эти два типа цигун, благодаря которым он приобрел широкую популярность, принципиально направлены на работу со здоровьем и не имеют почти никакого отношения к боевым искусствам.

Таким образом, многие люди полагают, что цигун имеет дело только с укреплением здоровья, в то время как это лишь одно из его направлений. Некоторые мастера кунфу публично заявляли, что цигун не имеет ничего общего с боевыми искусствами!

Примерно в то же время я сам сделал несколько противоречивых заявлений. Я сказал, что будучи великолепным способом достижения здоровья и овладения кунфу, цигун может быть также использован для развития нашего разума до такого тонкого уровня, на котором становится возможным прояв-

ление паранормальных способностей. Это еще одно качество цигун, измерение разума. Эти заявления были сделаны для того, чтобы поддержать немного фантастические утверждения некоторых величайших мастеров цигун из Китая, утверждения о их способности к телепатии, ясновидению, психокинезу и передачи энергии ци на расстоянии. Я знал, что поддерживая подобные утверждения, я становлюсь мишенью для критики, но будучи учеником Шаолиня и грандмастером цигун, я чувствовал себя способным сказать правду, даже если большинству людей будет трудно в нее поверить. Кроме того, я надеялся, что мои заявления могли бы подвигнуть других мастеров цигун к совместной работе по выявлению этого измерения разума и таким образом поднять искусство на еще большую высоту во благо всего человечества.

Посредством цигун я развил свой разум до такого уровня, на котором мог передавать энергию, или ци, на огромное расстояние для лечения болезней и облегчения страданий людей. Я предложил провести публичную проверку моих способностей, зная о том, что мне почти никто не верил. Я был готов поделиться этим знанием с другими мастерами цигуна, чтобы на благо всего человечества мы могли вместе разработать систему лечения на расстоянии. У меня на родине, в Малайзии, эти заявления были широко опубликованы в местной и центральной прессе.

Разумеется, после этого на меня обрушилась жестокая критика. Некоторые даже считали, что я сошел с ума. Несмотря на это, во время серии публичных экспериментов, проведенных в 1989 году независимой китайской газетой Шинь Минь Дэйли Ньюз, я смог в реальных условиях продемонстрировать передачу энергии ци на расстоянии.

Мне достало осторожности не упомянуть открыто о четвертом, духовном измерении цигун; я обсуждал этот вопрос только в частных беседах со своими учениками. Я часто повторял

ученикам, достигшим более высокого уровня мастерства, что высшее достижение цигун — это духовная реализация, достигаемая независимо от их вероисповедания или его формального отсутствия. Цигун совершенно не связан с религией, но на более высоком уровне он становится духовным упражнением, выходящим за пределы физического «я».

Однако если ментальное и духовное измерения цигун покажутся вам слишком невероятными, чтобы в них можно было поверить, пожалуйста, не обращайтесь на них внимания, по крайней мере на время. В основном эта книга рассказывает о цигун на физическом уровне; в принципе, это практическое руководство, объясняющее некоторые полезные упражнения цигун, которые могут укрепить здоровье и восполнить жизненную энергию.

Мой многолетний опыт преподавания цигун и более 2000 моих учеников, которые разными путями шли по этой жизни, показал, что большинство людей приходит к цигун из-за своего здоровья: для облегчения каких-либо хронических и дегенеративных заболеваний и для того, чтобы справиться со стрессом.

Некоторые начинают занятия для того, чтобы повысить свой энергетический уровень, достичь ясности ума и улучшить свои достижения в области спорта и боевых искусств или пробудить творческие способности и вдохновение. Большинство из них совершенно удовлетворены опытом цигун на физическом уровне, некоторые выходят на ментальный уровень, и лишь очень немногим удается воспарить к величайшим высотам духовного измерения.

Несмотря на то, что эта книга в основном предназначена для того, чтобы служить практическим руководством для достижения здоровья и бодрости, с самого начала будет полезно дать понятие обо всех четырех составляющих цигун: здоровье, боевое искусство, развитие ума и духовное развитие. Таким

образом, мы сможем избежать одностороннего понимания цигун, и даже если мы решили уделять основное внимание лишь одному определенному его измерению, мы по крайней мере будем знать о существовании других. Приведенный ниже краткий экскурс в историю цигун поможет вам понять, как возникли и развивались эти четыре измерения.

Краткая история цигун

Открытие цигун не принадлежит какому-то одному человеку или группе людей; это результат тысячелетнего опыта использования человеком космической энергии в различных целях. Мастера прошлого развили искусство владения энергией для излечения болезней, оздоровления и долголетия, повышения боевого мастерства, расширения разума, посещения различных уровней сознания и достижения духовности. Различные отрасли этого искусства развивались самостоятельно, и хотя они часто влияли друг на друга, они известны нам под разными именами, такими, как искусство создания эликсира, искусство укрепления внутренней силы и искусство долголетия. Общим фактором этих искусств было использование ци, или энергии. И только недавно, с 1950-х годов, все эти искусства объединились под общим названием цигун, то есть искусство овладения энергией. Для удобства мы классифицируем эти различные типы, или искусства, цигун в пять основных школ: медицинскую, боевую, конфуцианскую, даосскую и буддийскую.

Цигун начался тогда, когда доисторический человек открыл для себя возможность управлять дыханием, которое является одной из форм энергии для достижения различных целей. Например, человек обнаружил, что если осторожно подуть на рану: «шсс...», можно уменьшить боль, при помощи резкого выкрика «хайт» можно увеличить свою силу и сдвинуть или поднять какой-либо тяжелый объект. Вначале такое знание до-

стигалось в основном методом проб и ошибок, но постепенно оно выросло в своего рода науку.

Древние китайские исторические записи говорят о том, что к 2700 году до нашей эры цигун становится важным аспектом китайской медицины. Возможно, самой ранней формой цигун был медитативный танец, который помогал приводить в равновесие энергию тела. Были также созданы многочисленные динамические комплексы упражнений цигун для излечения и предотвращения болезней. Это было проявлением измерения здоровья. То, что сейчас обобщенно называют «медицинской школой цигун», состоит из различных методик.

Начиная с династии Чжоу (VI век до н. э.), большой вклад в составляющую здоровья цигун внесли даосские отшельники; основной их задачей было достижение долголетия. Однако разработанный ими тип цигун в основном направлен на предупреждение болезней и продление жизни, а не на лечение. Цигун считался королевским путем. Его главная цель — духовное развитие и достижение единства со Вселенной. Созданные ими практики обобщенно называются даосской школой цигун. Даосский цигун выделяется дыхательными упражнениями и практиками визуализации. Те, кто сумел продвинуться по этому пути, часто обладают сверхъестественными способностями.

Позднее, когда в Китае распространился буддизм, во времена династии Хан (III столетие н. э.) цигун значительно обогатился под влиянием буддийской медитации. Медитация в буддизме — это незаменимое средство для достижения просветления. Те виды цигун, которые возникли под влиянием буддийской традиции, обозначены в нашей классификации под именем буддийской школы, и основное внимание в них уделяется развитию разума и духовности. Хотя многие мастера буддизма относятся к сверхъестественным силам как к препятствиям к духовному развитию, те, кто продвинулся по пути буд-

дийской школы цигун, часто обладают паранормальными способностями.

Китайские боевые искусства, и особенно шаолиньская школа, достигли высот своего развития во времена династии Тань (в VII веке н. э.). Многие мастера кунфу используют цигун для того, чтобы усилить свои боевые возможности. Поэтому эти виды практик называются боевыми искусствами цигун. В XIII веке приобрела популярность *тай цзы дзюань* (*тай чи чуань*), а позже, в XVII веке — *багуа* (*пакуа*) и *цинъи* (*цинъ и*), все они являются видами кунфу. Эти «внутренние стили» китайских боевых искусств уделяют основное внимание развитию энергии ци.

Начиная с правления династии Сань (X век нашей эры) и до наших дней расцветает неоконфуцианство. Многие выдающиеся деятели науки, культуры и искусства — мыслители, художники, ученые и философы — практиковали и развивали цигун для обретения свежести ума и ясности мысли. Эта форма цигун обычно относится к конфуцианской школе. Вы будете удивлены, насколько далеко ушли вперед эти классические мастера по сравнению с современными учеными. Один из величайших философов, Жань Дай, который жил в XI веке, объяснял, что Вселенная — это энергетическое тело, ци (энергия), интегрируясь, формирует материю, проявляющуюся в миллиардах объектов; когда материя дезинтегрируется, она переходит в бесформенное состояние энергии ци. Жань Дай говорил также, что ци и материя постоянно и бесконечно взаимодействуют, переходя друг в друга.

Необходимо подчеркнуть, что терминам, используемым в этой книге, таким, как конфуцианский, даосский и буддийский, не придается религиозного значения. Например, мы называем определенный вид цигун конфуцианским, потому что изначально он практиковался последователями Конфуция, так же, как язык, с которого переведена эта книга, называется

английским потому, что изначально разрабатывался и использовался англичанами. Однако то, что читатели этой книги (на английском) свободно владеют английским, вовсе не обязательно означает, что они англичане, как и я, написавший ее китаец из Малайзии. Так же и те, кто практикует цигун конфуцианской, даосской или буддийской школ, не испытывают ни малейшего давления со стороны любых религиозных аспектов и вовсе не обязательно будут конфуцианцами, даосами или буддистами.

Научное обоснование ци

Некоторым людям не терпится спросить: «Где же эта ци? Я не вижу ее и не чувствую!» Они забывают о том, что также не могут видеть и чувствовать воздух. На самом деле ци повсюду, вокруг нас и внутри нас. Обычно мы не в состоянии видеть ее или чувствовать из-за ограниченных возможностей наших глаз и других органов чувств. Например, наш глаз способен воспринимать электромагнитные волны длиной от 0,4 до 0,8 микрона, или от 0,0004 до 0,0008 миллиметра, в то время как спектр известных электромагнитных волн простирается от 0,000000047 микрона до 30 км! Ци просто выходит за очень узкие рамки спектра электромагнитных волн, воспринимаемых нашим глазом.

Поскольку для большинства людей ци невидимо (несмотря на то, что многие одаренные люди и ученики со сверхъестественными способностями могут действительно видеть ци), они думают, что ци — это лишь воображаемый и нереальный феномен. В 1977 году китайские ученые продемонстрировали реальность ци. Они попросили приглашенных для эксперимента мастеров цигун пропустить ци через свои руки и направить ее к современным научным приборам. Приборы показали, что энергия, исходящая из рук этих мастеров, состоит из инфракрасного излучения, статической энергии и потока частиц.

Правдивость традиционных заявлений мастеров цигун была подтверждена многочисленными экспериментами и исследованиями. Например, обычный человек лежа делает 18 дыханий в минуту, а практикующий цигун — только около 5. Дыхание такого человека не только более медленное и глубокое, но и кислородно-углеродный обмен происходит у него более интенсивно. Другими словами, у практикующего цигун более эффективная система удаления токсинов из тела. Исследования также показали, что частота дыхания связана с эмоциональным состоянием человека: чем медленнее и глубже дыхание, тем он спокойнее.

Объем дыхания человека в среднем составляет около 500 см³. Практика правильного дыхания постепенно увеличивает полезный объем легких, и мастер цигун может вдохнуть за один раз до 5000–7000 см³ воздуха. Такое увеличенное поглощение воздуха, а следовательно, и кислорода, означает, что тело мастера цигун гораздо лучше снабжается энергией, что дает ему большую сопротивляемость, большую способность к самовосстановлению и большую эффективность иммунной системы.

Исследователи обнаружили, что в одном квадратном сантиметре кожи лежащего человека имеется около 2000 капилляров, однако лишь пять из них обычно заполнены кровью. У практикующего цигун на участке кожи такой же площади обычно находятся около 200 заполненных циркулирующей кровью капилляров! Практически это означает, что все клетки практикующего цигун более эффективно снабжаются кровью, а также из них более эффективно удаляются токсичные отходы. Это объясняет и причину того, что у людей, практикующих цигун, такие розовые щеки, и они менее подвержены воздействию холода.

От частицы до Вселенной

Сегодня цигун, который когда-то был известен исключительно императорам, генералам и избранным ученикам, стал доступен широкой публике. Однако такая доступность вызвала определенные проблемы. В результате того, что цигун так долго хранился в тайне, а его поверхностное изучение и практика довольно просты, немногие сейчас по-настоящему понимают его глубокое значение и широту применения. Человек может потратить годы на освоение цигун и все же не овладеть им достаточно глубоко из-за недостатка философской основы и тех методов, которые в прошлом хранились в тайне.

Поэтому довольно часто люди имеют частичное, поверхностное понимание цигун, полагая, что это просто система плавных упражнений для общего физического благополучия. Конечно, часто люди поверхностно изучают и все другие дисциплины, но в случае с цигун это особенно прискорбно, так как он может предложить столь многое нашему миру.

Будучи искусством и наукой об энергии, из которой состоят как бесконечно малые частицы, так и громадные галактики, цигун касается всего, что имеет отношение к человеку и Вселенной. Это не преувеличение, и великие мастера цигун сделали правильные выводы о частицах и космосе задолго до того, как к ним пришли современные ученые.

На более личном уровне цигун влияет на развитие нашего разума и души. Интеллектуальные достижения мастеров конфуцианской школы просто удивительны; они также создали лучшие мировые художественные, научные и философские шедевры. Цигун даосской и буддийской школ внес значительный вклад в духовное развитие человека, предоставив ему практичные и эффективные методы самореализации независимо от религиозных различий.

Даже на физическом уровне, которому в основном посвя-

цена эта книга, цигун — это нечто гораздо большее, чем просто дыхательные методики и грациозные упражнения. Если вы готовы потратить на его освоение свое время и усилия, вы будете сиять здоровьем и жизненной энергией, а это нечто большее, чем просто свобода от болезней, — это вкус и радость жизни.

Вы много потеряете, если не будете заниматься цигун. Эта книга поможет вам достичь отличных результатов, и если вы хотите знать, как оставаться молодым и энергичным и в 60 лет, переходите к следующей главе и наслаждайтесь чтением.



КАК В ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ БЫТЬ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ

Чудесные плоды цигун

❧ Как некоторым людям за шесть месяцев удается достичь такого уровня владения цигун, до которого другим приходится идти шесть лет?

Выносливость, проворство и внутренний мир

Если вы полагаете, что я шучу, говоря о том, что вы можете быть молодыми и здоровыми в шестьдесят лет, вы ошибаетесь. Во-первых, вы можете быть молодым и здоровым в любом возрасте; во-вторых, 60 лет — это всего лишь половина того, что отведено человеку природой, так как естественная продолжительность его жизни составляет как минимум 120 лет, а у женщин, возможно, и более.

Да, вы можете быть молодым и здоровым в 60 лет, если вы сознательно практикуете упражнения цигун, описанные в этой книге, или другие упражнения, предложенные вам ком-

истинным мастером. Говоря, что вы можете быть молодыми, я имею в виду то, что вы можете выполнять почти все, или даже все, чем занимаются обычные двадцатилетние молодые люди, например, вы можете обладать выносливостью и проворством, для того чтобы бегать и прыгать, и любопытством, для того чтобы смотреть на мир с удивлением и благоговением. Говоря о здоровье, я имею в виду не просто отсутствие болезней и боли, но и хороший сон и аппетит, терпимость по отношению к порчливым друзьям и способность часто испытывать чувство внутреннего благополучия.

Да, вы можете получить все это путем последовательных и регулярных занятий цигун, одного чтения книги о нем будет недостаточно. Это малая цена за те чудесные выгоды, которые вы получите в своей жизни. Но прежде, чем мы перейдем к практике, описание которой начнется со следующей главы, давайте для начала ознакомимся с его целями и задачами.

Основные цели цигун

Многие люди изучают цигун, не имея ясного представления о целях и задачах, которые он преследует. Подобные занятия, конечно же, будут напрасными и бесцельными.

Существует определенное различие между целями и задачами. Цели по своей природе более общи, и их достижение подразумевает более или менее долгий период времени, а задачи — более конкретны, и их достижение должно укладываться в определенный промежуток времени.

Мы можем подразделить основные цели цигун на следующие четыре основные группы: здоровье, физическая подготовка, долгожительство и развитие своих возможностей. Эти цели соответствуют четырем главным плодам цигун. Для некоторых людей, достигших довольно высокого уровня развития, существует и еще одна цель — духовная реализация. Поскольку эта книга в основном посвящена здоровью и жизненной энергии,

мы лишь немного коснемся духовной реализации и будем больше фокусироваться на физических аспектах цигун.

Цигун превосходно лечит различные заболевания, в том числе и так называемые «неизлечимые болезни», такие, как перенапряжение, астма, бессонница, артрит, ревматизм, мигрень, диабет, почки и сексуальные расстройства. В эту книгу я включил истории подобных «неизлечимых» болезней и описал многие упражнения, которыми пользуются мои пациенты для лечения.

Более важный, хотя и менее заметный аспект цигун, — это эффективное предупреждение болезней и поддержание умственного и физического здоровья. Это то, что делает цигун уникальным терапевтическим средством. Если человек болен, цигун лечит его, а если он здоров, те же самые упражнения цигун будут сохранять его здоровье и предупреждать заболевания!

Здоровый человек не всегда бывает достаточно развитым физически, и наоборот, физически тренированный человек не всегда бывает здоровым! Некоторые спортсмены, которые очень хорошо тренированы, серьезно заболевают сразу после того, как прекращают активно заниматься спортом. С другой стороны, многие здоровые люди не в состоянии, не запыхавшись, взбежать вверх по лестнице и не могут сосредоточиться на умственной работе без чувства усталости.

Быть тренированным — значит обладать выносливостью и энергией, для того чтобы получать удовольствие от работы и игры. Энергия — это главный элемент физической тренированности. Тому, у кого недостаточно энергии, трудно радоваться работе или игре; ему вообще может быть трудно жить. Фундаментальной задачей цигун является развитие и овладение энергией; поэтому очевидно, что он делает человека физически развитым. Если вы обнаружите, что работа, которая прежде доставляла вам удовольствие, стала скучной, вам

нужно пересмотреть уровень своей тренированности. Если придти домой после тяжелого трудового дня, у вас не хватает энергии на то, чтобы принять предложение вашего мужа или жены пойти пообедать в ресторане (при условии, что у вас достаточно денег и времени), вам бы следовало заняться цигун, для того чтобы привести себя в хорошую форму.

Обычно, хотя и необязательно, здоровье и хорошее физическое развитие ведут к долголетию. С другой стороны, я должен с грустью отметить, что слишком часто люди достигают преклонного возраста, не обладая здоровьем и физической выносливостью. Цигун позволит вам достичь почтенного возраста, а также даст возможность почувствовать себя здоровым и в хорошей физической форме. Если вы регулярно занимаетесь цигун, вы будете физически здоровы и выносливы в шестьдесят лет и старше.

Долголетие и личностный рост

Каким образом цигун помогает продлить жизнь? Ответить на этот вопрос нам поможет не очень лестное сравнение человеческого тела с машиной. Еще менее лестный для нас, но тем не менее, правдивый факт заключается в том, что многие из нас проявляют большую заботу о своей машине, чем о своем теле. Если мы хорошо заботимся о машине, регулярно чистим ее от ржавчины и пыли, заботливо смазываем части и проверяем их работоспособность, так что нам даже не приходится обращаться к автомеханику, чтобы он устранил какие-то неисправности (потому что в ней нет никаких неисправностей), тогда машина определенно будет превосходно служить нам очень долгое время.

Аналогично, если мы регулярно очищаем наше тело от его «пыли и ржавчины», питаем органы энергией и регулярно проверяем все физиологические функции с помощью гармонизирующего потока энергии, так что нам нет нужды обра-

идти к доктору, чтобы он устранил какие-то нарушения функций (потому что у нас нет никаких нарушений в работе организма), тогда мы определенно сможем приблизиться к максимальной продолжительности жизни. Хорошо известно, что люди, практикующие цигун, если есть на то воля Божья, живут долго и здоровы до самого преклонного возраста. Эта книга покажет вам, как этого достичь.

Большинство ученых сходятся во мнении, что мы используем лишь незначительный процент своих возможностей, а остальные ждут своего часа. Цигун — это очень хорошее средство пробуждения дремлющих возможностей организма.

Какие же дремлющие способности может пробудить в нас цигун? Как правило, нам это неизвестно до тех пор, пока мы не прозанимаемся настолько долго, что эти возможности начнут проявляться. Но мы знаем, что можем развить те способности, таланты и наклонности, которые у нас уже есть. Например, мы можем увеличить степень умственного сосредоточения и способности разрешать проблемы. Один из моих учеников сумел преодолеть многочисленные трудности в написании докторской диссертации, как только развил у себя способность сосредоточения на одном предмете, что было частью его занятий, а одна из моих учениц, известная пианистка, настолько успешно использовала внутренний поток энергии и медитацию для повышения своих творческих способностей, что во время тура по континенту восторженные почитатели не раз стоя приветствовали ее овациями.

Развивая потенциальные возможности человека, цигун иногда раскрывает у нас сверхъестественные способности, такие, как телепатия, ясновидение, лечение на расстоянии и власть над природными стихиями. В прошлом такие способности считались чудесами. Многим людям, включая изучающих цигун, неосознающим огромной глубины и величия цигун, эти способности могут показаться невероятными. Но я могу с пол-

ной убежденностью сказать, что они встречаются на самом деле, потому что некоторые из моих учеников, будучи совершенно обычными людьми, возможно, за исключением того, что они необычайно преданы цигуну, открыли в себе эти парапсихические способности. Несмотря на то, что раскрытие способностей человека является одной из основных целей цигун, как правило, большинство изучающих цигун не ставят своей задачей достижение этих способностей.

Постановка конкретных задач

Для достижения остальных целей требуется долгий и неопределенный период времени. Например, мы можем поставить перед собой цель улучшить свое здоровье и физическую форму. Если после занятий цигун мы распрощаемся с частыми простудами и лихорадками, сможем играть в подвижные игры, которые раньше любили наблюдать в качестве зрителя, мы имеем право сказать, что достигли своих целей. И все же будет очень трудно измерить, насколько здоровее и выносливее мы стали.

С другой стороны, для достижения конкретных задач мы назначаем более короткие и определенные сроки. Например, вы больны и хотите с помощью цигун излечиться от своей болезни, или у вас частые приступы усталости, и вы хотите преодолеть недуг до такой степени, что будете в состоянии с легкостью пробежать вокруг футбольного поля. Достижения результатов в подобных случаях и будут вашими задачами. Когда вы ставите перед собой конкретную задачу, следует сразу определить срок ее выполнения. В конце этого срока мы можем совершенно точно измерить успех в соответствии с выполнением или невыполнением поставленной задачи.

Вид конкретной задачи, которую мы ставим перед собой, зависит от наших личных нужд и от того, какой курс цигун мы выбрали для занятий. Таким образом, мы можем подразде-

лить конкретные задачи на две подгруппы: личные и курсовые. К первым относятся задачи, вытекающие из наших личных потребностей, например, излечение определенного заболевания или приобретение сверхъестественных способностей; ко вторым — те задачи, которые ставят перед нами конкретные курсы, такие, как динамические упражнения или брюшное дыхание.

Ниже приводятся несколько примеров личных задач.

1. Избавиться от определенного недуга.
2. Стать более выносливым, чтобы наслаждаться играми.
3. Повысить уровень владения боевым искусством.
4. Улучшить способность к сосредоточению и усидчивость во время работы.
5. Увеличить ясность ума и свежесть восприятия.
6. Улучшить половую функцию.
7. Выполнять некоторые медленные упражнения для развития здоровья и выносливости.
8. Увеличить или уменьшить вес.
9. Справляться со стрессом.
10. Углубить знания о цигун и повысить свои возможности.
11. Приобрести парапсихические способности.
12. Развить духовность.

Приведенные выше примеры помогут нам установить собственные конкретные задачи. Вполне очевидно, что нам следует быть разумными в выборе задач и устанавливать достаточное время (как минимум несколько месяцев) для их достижения. По прошествии этого времени мы сможем оценить, насколько успешно справились с выполнением конкретных задач.

Конкретные задачи различных видов цигун

Разные виды или курсы цигун решают конкретные задачи. Существуют четыре основные категории, или четыре подхода

к цигун, а именно: динамический цигун, спонтанное (самопроявляющееся) движение цигун (индуцированный поток ци), статический цигун и медитация. Эти подходы мы детально обсудим в восьмой главе, и каждый из них будет проиллюстрирован примерами. Здесь же приводится только краткий перечень конкретных задач; читатель получит о них более полное представление после прочтения соответствующих глав этой книги.

Динамический цигун представлен в этой книге десятью шаолиньскими динамическими комплексами, ставящими перед практикующими следующие конкретные задачи:

1. Расслабление и напряжение мышц и связок.
2. Увеличение подвижности и гибкости.
3. Использование определенных комплексов для лечения конкретных заболеваний.
4. Использование определенных комплексов для развития конкретных навыков и сил.
5. Использование всего набора десяти комплексов для целостного развития тела.
6. Использование определенных комплексов в качестве средств индуцирования потока ци.

Самопроявляющиеся (произвольные) движения ци (или индуцированный поток ци) — это общее название, относящееся к группе упражнений цигун, в которых человек по своей воле приводит в движение поток энергии ци внутри своего тела, что внешне выражается в спонтанных движениях. Этот жанр цигун представлен в книге «Шаолиньским космическим спонтанным (самопроявляющимся) движением ци» со следующими конкретными задачами:

1. Ощущение потока ци в своем теле.
2. Наслаждение плавной медитацией.
3. Очищение тела от «пыли и ржавчины».

4. Прочистка блоков в энергетических каналах и меридианах.
5. Гармонизация энергетического потока.
6. Уравновешивание уровней энергии в теле.

В цигун имеется множество превосходных дыхательных методик. Брюшное дыхание с его специфическими задачами — это фундаментальный метод дыхания:

1. Концентрация на центре тяжести тела в брюшной области для достижения большего равновесия.
2. Подключение к космической энергии и хранение ее в брюшном энергетическом поле.
3. Увеличение жизненной энергии.
4. Создание энергетической жемчужины которая центробежно излучает энергию по всем органам тела или заставляет ее циркулировать по всему телу в «малом космическом потоке ци».
5. Слияние энергии с разумом для достижения единства тела и духа.

Различные формы медитации составляют ту часть цигун, о которой многие ученики ничего не знают. В этой книге представлены «медитация стоя» и «медитация сидя»; для них характерны следующие конкретные задачи:

1. Достижение глубокой релаксации.
2. Достижение «состояния ума ци»; оно находится на более глубоком уровне, чем обычное сознание.
3. Достижение сосредоточения ума на одном объекте.
4. Достижение ясности мысли.
5. Выполнение творческой визуализации.
6. Вхождение в состояние, в котором мы можем подзаряжаться энергией космоса.

7. Переживание пустоты.

8. Достижение духовной реализации.

Некоторые из этих задач, например достижение единства тела и духа, подзарядка энергией космоса, — это высший уровень цигун. Так что если вы находитесь на начальном или среднем уровне, не беспокойтесь, если эти задачи приведут вас в недоумение.

Полезные советы ученикам

Каким образом некоторым удается за шесть месяцев достичь такого уровня владения цигун, для достижения которого другим людям требуется шесть лет? Конечно, досадно бы шло отметить, что многие из занимающихся цигун тратят годы на скрупулезную практику (ошибочно полагая, что они достигли уровня мастерства), оставаясь при этом на самой элементарной стадии! Не зря древние говорили: «Мало заниматься с упорством, нужно заниматься с умом!»

Для того чтобы заниматься цигун «с умом», важно иметь ясное понимание его значения и сферы применения, так же, как и знание основных целей и конкретных задач тренировки. Если мы полагаем, что цигун — это просто серия плавных упражнений и поднимаем на смех учителей, искренне стремящихся объяснить, что цигун охватывает собой и элементарную частицу, существующую лишь минуту, и бесконечный космос, тогда самое большее, чего мы сможем достичь, — это хорошее здоровье, даже если мы потратим на занятия цигун всю жизнь. Философская концепция нашего отношения к предмету неизбежно оказывает влияние на избираемую методику и достигаемые результаты.

Наличие ясного представления о целях и задачах и периодическая оценка своего прогресса — обязательные условия достижения максимальных результатов за минимальные сро-

ки. Конечно, очень печально, что так много людей теряют массу времени из-за того, что у них нет направления и четко обозначенной цели занятий. Большинство из тех, кто потратил на занятия целые годы, но достиг очень малого, слабо представляют себе направление, по которому ведет их занятие цигун, и те чудесные возможности, которые эта методика предлагает. Может быть, в этом виноваты упрямая приверженность установленному распорядку занятий и ошибочное мнение о том, что их школа или метод превосходят все остальные, а также вследствие отсутствия настоящего мастера и хорошей литературы, проливающей свет на этот предмет. «Будь смиренным в поисках знания» — это всегда было добрым советом.

Перед тем как начать программу упражнений цигун нам нужно определить наши общие цели и конкретные задачи. Например, мы можем поставить перед собой общую цель улучшить здоровье и увеличить жизненную энергию. Если у нас есть определенное заболевание, такое, как диабет или астма, то очевидной конкретной задачей будет избавление от этой болезни.

Если с точки зрения медицины мы практически здоровы, мы можем самостоятельно обследовать состояние собственного организма и решить, что именно требует нашего внимания и чего в этой области мы хотим достичь. Недостаточно просто сказать: «Я хочу быть более здоровым и энергичным — вот моя основная цель». Привожу несколько примеров конкретных задач: «Каждый вечер я хочу крепко засыпать через 5 минут после того, как лег в кровать; я не хочу испытывать раздражения, когда мой начальник или подчиненный противоречит мне; я хочу играть в бадминтон, не испытывая после этого усталости». В отличие от основных целей, результаты выполнения конкретных задач по прошествии определенного времени практики цигун вполне очевидны.

Нам нужно разумно подходить к постановке конкретных

задач, а также в определении периода времени для их выполнения. Если вы несколько лет страдаете мигренью или язвой желудка, будет неразумно и нереально ожидать исцеления после нескольких занятий цигун. Не рассчитывайте победить профессионального боксера, который потратил годы на тренировки, только потому, что вы занимаетесь цигун, хотя если вы уже опытный боксер, цигун, который развивает силу и выносливость, повысит ваш шанс победы на ринге.

Поскольку природа обновляет все клетки нашего тела всего за семь месяцев, будет разумным заключить, что в идеальных условиях мы можем излечить любое заболевание именно за этот период. Давая себе некоторую поблажку, все же справедливо будет предположить что если мы будем сознательно практиковать подходящий вид цигун и не наделаем глупостей, которые могут ухудшить наше состояние во время лечения, все физические болезни можно излечить за один год. Опыт многих учеников показывает, что от бессонницы можно избавиться за два месяца, от перенапряжения — за шесть месяцев и от ревматизма — за девять.

После того, как мы поставили перед собой цели и установили конкретные задачи, следующими логичными шагами будут следующие: найти мастера, выбрать подходящие методики и затем сознательно и регулярно заниматься.

Три обязательных элемента занятия цигун

Цигун вполне научен. Если мы следуем определенным методикам и правильно их выполняем, мы достигаем ожидаемого результата. Например, для излечения определенной болезни существует конкретная терапевтическая методика; если мы прилежно следуем ей в течение требуемого времени, мы избавимся от этой болезни. Если мы не достигаем ожидаемого результата, как это иногда случается, значит, в процессе занятий произошла какая-то ошибка. Эта ошибка может быть

отслежена в трех основных областях, известных как обязательные элементы занятия цигун, а именно: метод, мастер и ученик.

Вполне очевидно, что мы не достигнем желаемого результата, если не будем использовать правильный метод. Если мы когда-нибудь и добьемся цели, это будет случайностью и может произойти только после значительно более долгого периода времени. Хотя в прошлом методы цигун ревностно хранились в тайне, в наше время они вполне доступны.

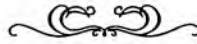
Но даже если нам известен метод, нам нужен мастер, который не только будет инструктировать нас, но, что более важно, будет объяснять нам тонкости или индивидуальные сложности, которые слишком трудно или непрактично объяснять в книге.

Наблюдение мастера также необходимо для исправления ошибок и для того, чтобы дать специальные корректирующие упражнения, если мы уклонимся от необходимой цели. Занятия более высокими ступенями цигун без наблюдения мастера могут быть опасными. Однако если мастера нет, хорошая книга может послужить его плохим заменителем, особенно если вы уже немного знакомы с цигун и упражнения просты.

И все же самый главный и необходимый элемент — это ученик. У нас может быть самый лучший метод и самый хороший мастер, но если мы не готовы или не способны правильно и регулярно заниматься, навряд ли мы достигнем цели, а иногда не получим вообще никакого результата. Ясно, что ученику дается очень простое требование: следовать советам и заниматься, заниматься и заниматься. В реальной жизни это как раз и есть самая большая трудность для большинства учеников. Недостаточность практики — это основная причина, по которой многие ученики не достигают высоких результатов, даже если им повезло и у них есть редкая возможность учиться у настоящего мастера.

Китайская поговорка гласит: «Трудно найти хорошего мастера, но найти хорошего ученика еще труднее». Обычно говорят, что мастера держат кое-что в секрете от своих учеников, боясь, что последние превзойдут своих учителей. Это очень несправедливое утверждение, которое кажется правдой лишь непосвященным. Может быть, это и относится к некоторым мастерам, но большинство из них горит желанием передать свое искусство ученикам. В этом я убедился на своем собственном опыте во время учебы у различных мастеров цигун и кунфу.

В подавляющем большинстве случаев неправым бывает ученик, а не учитель. Поскольку ученик занимается недостаточно для того, чтобы достичь требуемого стандарта, учитель не может двигаться с ним дальше. На практике же это всегда означает, что ученик никогда не сможет развить требуемые способности для того, чтобы стать мастером. Ирония состоит в том, что большинство людей, часто включая и самих учеников, полагает, что мастер хранит главные секреты в тайне. Трудно описать словами ту сердечную боль, которую испытывает мастер, нет, не из-за этого ошибочного мнения или несправедливого суждения о себе (большинство мастеров достаточно умны, чтобы не беспокоиться по таким пустякам), а из-за огромного разочарования в своих учениках, сбившихся с пути, которых он так прилежно и самозабвенно воспитывал.



НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПОЭЗИЕЙ ЗДОРОВЬЯ И БОДРОСТИ

Введение в динамические комплексы цигун

☞ Цигун — это прежде всего внутреннее искусство; внешние формы и движения — лишь внешняя помощь для внутреннего развития.

Познакомившись с некоторыми основами, мы готовы отправиться в интересное путешествие — поэтическое путешествие в страну бодрости и здоровья. С этого момента у нас будет много практической работы; мы будем выполнять некоторые из комплексов упражнений, которые мастера прошлого хранили исключительно для избранных учеников.

Эти комплексы упражнений цигун уже помогли тысячам людей избавиться от так называемых неизлечимых болезней, таких, как перенапряжение, астма, язвы, ревматизм, артрит, болезни почек, диабет, мигрень и бессонница; но, конечно, ни автор, ни издатель, ни даже самый лучший доктор не могут гарантировать обязательного исцеления. Мы можем лишь предоставить вам апробированный путь лечения, а идти по нему

придется вам самим. Мы покажем методы, а вы должны их правильно использовать. Но мы все-таки можем вам помочь в этом соответствующими советами.

Если вы не больны, эти упражнения также принесут вам большую пользу — лично я думаю, что здоровый человек получит от них еще больше пользы. Великие мастера китайской медицины во все времена подчеркивали, что «высшая медицина предотвращает болезни, а медицина более низкого уровня занимается их лечением». Эти упражнения, которые были отобраны среди наилучших упражнений цигун, оказывают даже больший эффект, чем предупреждение болезней; они активно ведут нас к сияющему физическому, эмоциональному и умственному здоровью, если вы правильно и регулярно их выполняете.

Правильное и регулярное выполнение этих упражнений является критическим фактором достижения хороших результатов. Некоторые ученики не получают всей ожидаемой ими пользы, потому что не придают значения регулярным тренировкам. Из этих двух факторов — правильность и регулярность выполнения упражнений, — второй даже более важен, чем первый. Вам не следует добиваться совершенной точности; на самом деле я советую вам не делать этого, потому что чрезмерное беспокойство о том, правильно или неправильно вы выполняете упражнения, может стать для вас фактором стресса. Для того чтобы выровнять индивидуальные различия и недостатки, во всех упражнениях всегда допустимы небольшие неточности.

Но вы должны заниматься систематически. Из этого правила нет исключений. Существует поговорка: «Каждый шаг вперед — это результат каждого сделанного усилия». Лучше всего заниматься один раз утром и один раз вечером; продолжительность занятий — от 15 до 30 минут, этого вполне достаточно. Изредка разрешается, но не рекомендуется, пропускать

одно-два занятия при условии, что в целом вы занимаетесь регулярно. Но если вы занимались ежедневно в течение месяца, а затем сделали перерыв на полмесяца и продолжаете в таком же духе, навряд ли вы достигнете хорошего результата.

Предпочтительнее проводить тренировки в присутствии инструктора, который наблюдает за вами, даже если он будет из другой школы цигун. Большая часть цигун — это внутренняя, деликатная и глубокая работа; поскольку такие аспекты очень трудно передать в книге, им лучше всего учиться с помощью личных инструкций учителя. Поэтому если вы новичок, я очень бы рекомендовал вам поискать хорошего мастера цигун.

Комплексы упражнений цигун из Шаолинского института цигун вахнам

Следующие десять комплексов динамических упражнений принесли огромную пользу многим ученикам нашей школы цигун — Шаолинского института цигун вахнам. Наша школа называется шаолинской, потому что мы занимаемся тем видом цигун, который берет свое начало в шаолинском монастыре в Китае, считающимся «самым выдающимся монастырем под небесами». Оттуда же берут начало шаолинское кунфу и шаолинская школа дзен буддизма. Название *вахнам* дано в честь двух мастеров — Лай Чин Вах и Хо Фатт Нам, которые щедро и милостиво передали мне шаолинское искусство.

Вы можете выполнять десять комплексов самостоятельно: полностью, в последовательности, предложенной в этой книге, или частично по три-четыре избранных комплекса, или любым другим способом, который вам подходит. В последующих главах вы сможете узнать, каким образом составить свой собственный репертуар и свои собственные программы для личных нужд, например, излечение определенных заболеваний,

управление стрессом, увеличение выносливости или радость глубокой релаксации. Поскольку у многих учеников не хватает знаний о принципах цигун, у них есть непроизвольный страх перед изменением методик, полученных у учителя. Это вполне понятно, потому что неправильное выполнение упражнений может иметь вредные побочные эффекты. Но когда вы увидите некоторые основные принципы, вы поймете, что упражнения цигун легко сочетаются между собой и могут доставлять большую радость.

«Подъем неба»

Это одно из лучших упражнений цигун, потому что оно и встречается во многих стилях этого искусства. Несмотря на легкость выполнения, оно принесет вам поистине чудесные плоды, если вы будете настойчиво тренироваться.

Двадцатисемилетний Лим, владелец магазина из Гуруна, страдал геморроем уже много лет. (Имена людей, приводимых в этой книге как примеры изменены по этическим и иным соображениям, в то время как сами истории оставлены без изменений.) Незадолго до хирургической операции Лим решил попробовать в качестве последнего средства цигун, хотя вначале, подобно другим молодым людям, он скептически относился к его эффективности. После шести месяцев занятий цигун он избавился от геморроя.

Упражнение «подъем неба» было основным из тех, что я ему рекомендовал. Я также попросил его «поднимать» свою прямую кишку, возвращая ее в нормальное положение, в то время как он «упирается руками в небо». Я знал, что эти упражнения помогут ему, потому что 25 лет назад у меня была такая же проблема. Мой мастер Сифу Хо Фатт Нам показал мне тогда то же самое упражнение для преодоления этого недуга.

Конечно, вам не нужно страдать от геморроя, чтобы на-

слаждаться этим упражнением. На самом деле лечение геморроя --- это сравнительно малая часть того, что дает это чудесное упражнение. Основная его функция заключается в том, чтобы содействовать общему энергетическому потоку тела. Это очень хорошее вводное упражнение перед любой тренировкой цигун.

Положение стоя: стопы ног довольно близко друг к другу, а

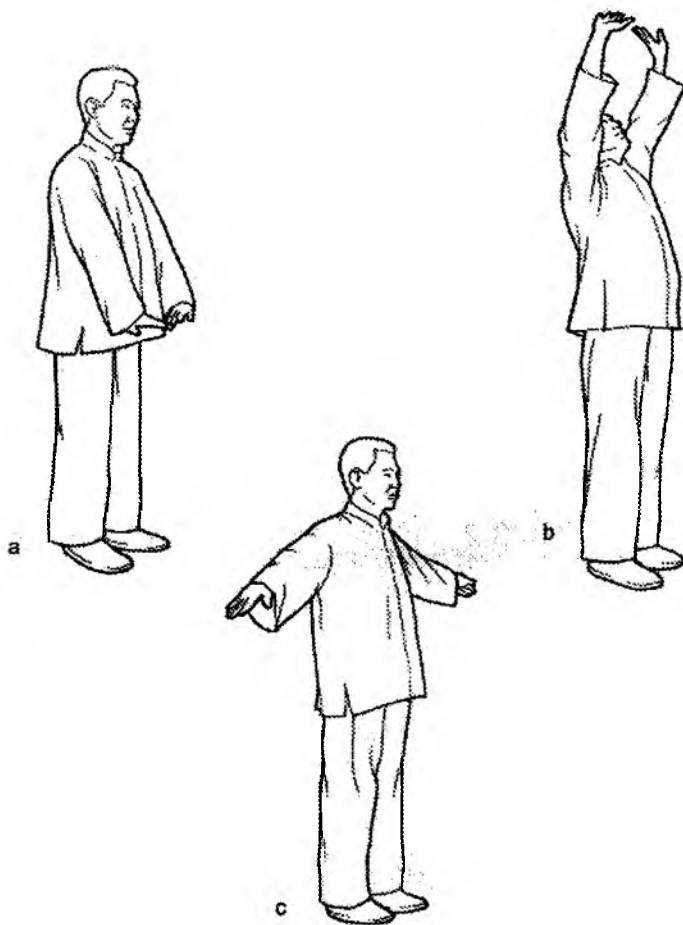


Рис. 3.1. «Подъем неба»

руки бессильно свисают по бокам тела. Расслабьтесь и побудьте в этом положении несколько секунд. Затем улыбнитесь от всего сердца. Не беспокойтесь о том, как вы делаете это; просто сделайте. Улыбнитесь из глубины своего сердца и почувствуйте, по-настоящему почувствуйте, насколько вы расслаблены, веселы и счастливы. Если вы думаете, что я шучу, вы сильно ошибаетесь. Со всем авторитетом грандмастера цигун я подтверждаю вам, что чувство релаксации и радости, возникающее в нашем сердце, — самая большая польза, которую приносит это упражнение.

Затем переведите свои руки в позицию, показанную на рис. 3.1 (а): пальцы вместе, почти касаются друг друга, кисти рук согнуты по отношению к запястью под углом 90 градусов, руки прямые. Вероятно, вы почувствуете небольшое напряжение в кистях и запястьях.

Сохраняя эту позицию — руки выпрямлены в локтях с согнутыми кистями, — мы начинаем движение руками вперед и вверх, описывая непрерывную дугу. Одновременно делаем плавный вдох через нос. Я повторяю: плавный вдох. Это самое важное: никогда не дышите с усилием.

Делая медленный и плавный вдох, визуализируйте освежающий поток космической энергии, втекающий в вас. Визуализацию нужно выполнять очень мягко, без усилия. Если вам покажется это трудным, не беспокойтесь. Откажитесь на время от визуализации и просто спокойно и без усилия подумайте о том, что в вас втекает добрая космическая энергия. Простой спокойной мысли будет достаточно.

Когда вы достигнете положения, показанного на рис. 3.1 (b), на секунду-другую приостановите движение и задержите дыхание. Затем начинайте поднимать вверх на ладонях невидимую тяжесть, как будто упираясь в небо или «поднимая небо». Руки остаются прямыми в локтях, но согнутыми в кистях под прямым углом.

Затем опустите руки вниз по бокам тела, описывая ими непрерывную дугу, подобно тому, как птица опускает свои крылья, рис 3.1 (с). Кисти опускаются, и руки выпрямляются в одну линию. Одновременно делаем медленный и плавный выдох через рот.

Во время выдоха спокойно и мягко визуализируйте поток негативной энергии, исходящий из вас. Под негативной энергией можно понимать углекислый газ, токсичные отходы, вашу болезнь или любой другой мусор, от которого вы хотите избавиться. Вместо визуализации можно просто спокойно и без усилия подумать об этих вещах.

Этим заканчивается полный цикл данного упражнения. Если вы практикуете это упражнение в качестве самостоятельной тренировки, выполняйте 20-30 циклов; если вы занимаетесь им в сочетании с двумя-тремя другими упражнениями, выполняйте 10 циклов; если вы выполняете его как часть целой последовательности упражнений, делайте от 4 до 8 циклов. Однако это лишь общие указания, выполняйте упражнения столько раз, сколько вы пожелаете.

«Срывание звезд»

После «подъема неба» давайте «срывать звезды».

Шестидесятипятилетний Чёнь работал помощником в кофейне в моем родном городе Сунгай Петани. Его хирург (который после этого случая тоже пришел ко мне на занятия) не раз советовал ему сделать операцию по удалению язвы двенадцатиперстной кишки, от которой Чёнь страдал уже много лет. Чёнь не согласился на операцию, отчасти из-за своего возраста, но главное, потому, что честный хирург не стал утаивать от него, что даже в случае успеха операции (обычно такие операции проходят успешно) нет никакой гарантии того, что язва не образуется снова.

Вместо операции Чёнь выбрал цигун. Поскольку «срывание

«звезд» особенно эффективно для желудка и брюшной области, он и основном концентрировался на этом упражнении, хотя также выполнял и различные другие динамические шаолиньские комплексы упражнений цигун. По мере продвижения в практике цигун он постепенно исключал прием лекарств и примерно через шесть месяцев перестал в них нуждаться. Мы познакомились с этим случаем поближе, потому что инструктор цигун у Чёня работал в больнице и по стечению обстоятельств именно он наблюдал за ходом его лечения.

Прежде если бы вы легонько похлопали Чёня по животу, он бы согнулся от боли. Теперь вы можете ударить его в живот (мы на самом деле пробовали это), не причинив ему никакой боли. Но самое интересное — это то, что Чёнь, который несколько лет назад был бледным, слабым и хрупким, чувствует себя лучше и выглядит моложе, чем его тридцатилетний сын.

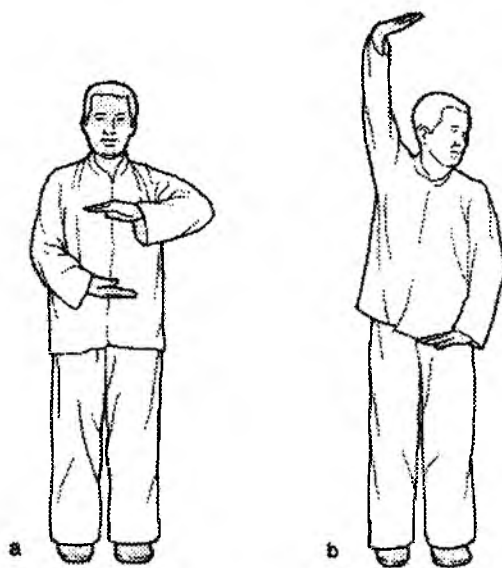


Рис. 3.2. Срывание звезд

Для того чтобы «срывать звезды», встаньте прямо и расслабьтесь; стопы ног довольно близко отстоят друг от друга. Расположите открытые ладони перед собой на уровне живота так, как если бы вы держали в них огромный шар, рис. 3.2 (а). На самом деле вы держите шар, заполненный космической энергией, невидимой для простого взора, но вполне реальный. Одновременно плавно вдыхаем через ноздри в живот и визуализируем или просто думаем, как в нас вливается космическая энергия. Если у вас не получается брюшное дыхание, дышите, как обычно.

Поднимите руку, находящуюся внизу, поворачивая открытую ладонь так, что она как будто упирается в небо у вас над головой, в то же время открытая ладонь другой руки повернута к земле и давит прямо вниз на уровне паха. Обе руки должны быть прямыми, и пальцы направлены к себе. Плавно выдохните через рот и визуализируйте или просто подумайте, как к вашим рукам течет энергия, рис. 3.2 (b).

После этого руки двигаются по направлению друг к другу, возвращаясь к начальной позиции, в которой мы держим воображаемый шар, за исключением того, что теперь наши руки поменяются местами: рука, которая была наверху, будет внизу, и наоборот, нижняя рука будет сверху. Делаем плавный вдох и визуализируем входящий в нас поток космической энергии.

Если вы выполняете только это упражнение, повторите его 20-30 раз; в сочетании с двумя-тремя другими упражнениями — 10 раз, и если это одно из целой последовательности динамических упражнений — около 6 раз.

Упражнение «срывание звезд» эффективно не только при лечении язвы желудка, оно также помогает при желудочно-кишечных расстройствах, болезнях селезенки, гастритах, плохом пищеварении, диабете и при заболеваниях печени и

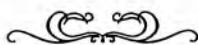
вещного пузыря. Конечно, для того чтобы получить пользу от этого упражнения, вовсе не обязательно быть больным. Все упражнения цигун не только излечивают, но и предупреждают заболевания, а кроме того, приносят и другую пользу. «Рывание звезд» открывает энергетические меридианы (каналы, по которым течет энергия) по обеим сторонам нашего тела, помогая тем самым запастись энергией в некоторых из них.

Некоторым читателям может показаться странным то, что одно и то же лечебное упражнение используется и при гастрите (обычно характеризующимся повышенной кислотностью) и при слабом пищеварении (вызванном пониженной кислотностью), то есть для лечения двух противоположных расстройств. Это замечание было бы справедливо по отношению к западной химической терапии, где одно лекарство используется для лечения одной болезни. Однако оно не имеет никакого отношения к терапии цигун, основанной на совершенно иной философии. Принципы китайской медицины будут обсуждаться в главе 13; здесь же достаточно сказать, что цель упражнения состоит в том, чтобы помочь восстановить гармоничный поток энергии, направленный к соответствующим системам органов, чтобы восстановить их естественную функцию, в данном случае так, чтобы в зависимости от наличия и количества пищи в желудке в него выделялось бы соответствующее количество желудочного сока.

Если вы просто выполняете эти упражнения без контроля дыхания и визуализации, как это делают многие нерадивые ученики, вы в лучшем случае добьетесь тех же эффектов, какие оказывают любые плавные упражнения. Вы потеряете самые значительные плоды цигун, такие, как гармоничный ток энергии, достигаемый контролем дыхания, и власть разума над телом посредством творческой визуализации.

Нужно еще раз подчеркнуть, что цигун — это не просто некая форма плавных упражнений, как по иронии судьбы пред-

становит его себе многие ученики. Если бы это было так, то же самую пользу вам бы приносили гимнастические упражнения, легкая атлетика и аэробика. По своей сути цигун — это внутреннее искусство; внешние формы и движения — это лишь внешняя помощь внутреннему развитию. В следующей главе мы рассмотрим ряд динамических упражнений цигун, в которых научимся развивать в себе такую внутреннюю энергию, которая может сдвигать горы и поднимать луну!



ЭНЕРГИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ДВИГАТЬ ГОРЫ И ПОДНИМАТЬ ЛУНУ

Продолжение динамических комплексов цигун

☞ Фактор ума — это по многим критериям важнейший аспект цигун.

Мягкая, нежная сила

Если вы слышали или читали рассказы о кунфу, вам, возможно, известны истории о прекрасных дамах, нежных и хрупких и в то же время обладающих мощными боевыми качествами. Многие думают, что это просто сказки; им трудно представить, как женщина может быть сильной, не теряя при этом своей нежности и (видимой) тонкости, точно так же, как им трудно поверить в фантастические проявления ловкости, которые могут демонстрировать некоторые мастера цигун.

Смею вас заверить, что любая женщина и любой мужчина тонкого телосложения (если это не ребенок, не старик и не больной) может развить в себе достаточно силы для того, чтобы переломить пополам кирпич, нисколько не теряя своей гра-

ции, и для этого не понадобятся изнурительные тренировки с ударами по палкам и мешкам с песком. Каким образом? Конечно же, при помощи занятий цигун. В этой главе мы познакомимся с очень полезной для подобных целей методикой. Женщина не только сохранит свою женственность, она сможет стать более красивой и активной, потому что, гармонизируя поток энергии и способствуя свежести ума, цигун добавит сияние ее коже и блеск ее глазам.

Когда некоторые из моих учениц развили в себе достаточно внутренней силы, я сказал им, что они смогли бы ломать кирпичи голыми руками. Мне почти никто не поверил. Я дал девушкам несколько кирпичей и попросил сломать их, но никто не смог этого сделать. Тогда я сам сломал один кирпич и показал им свои руки, мягкие и нежные, как и у них. Я уговаривал их попробовать и объяснил некоторые тонкости техники ломки кирпичей, такие, как положение стоп, поворот туловища и взмах руки. После того, как одной из них удалось переломить кирпич, это вскоре получилось и у остальных.

Такое развитие силы и проверка ее при помощи кирпича показывают, во-первых, важность личной передачи инструкций от мастера ученику. Хотя у женщин была необходимая сила, без детального объяснения определенных тонкостей и той уверенности, которую мне удалось передать им при помощи демонстрации, они бы не смогли ломать кирпичи. Оба эти фактора трудно поддаются описанию в книгах.

Важность ума

Во-вторых, пример с разбиванием кирпичей демонстрирует нам крайне важную роль ума. Поначалу женщины не могли ломать кирпичи, потому что они верили в то, что это для них невозможно. Позже, вдохновившись той легкостью, с которой я им это продемонстрировал, они поверили в то, что и они смогут это сделать, и им это удалось. Мы можем обладать потен-

циональными возможностями, в том числе и владеть необходимыми методиками, но если мы сознательно или подсознательно не верим в то, что способны выполнить задуманное, мы потерпим неудачу. Если же у нас есть правильное отношение и вера в то, что мы делаем, мы добьемся успеха. Много правды есть в высказывании великих мастеров-мистиков: «Мы можем достигнуть то, во что верит наш разум».

Фактор ума — это по многим критериям самый важный аспект цигун. Большинство изучающих цигун не ломают руками кирпичи. Если им понадобится сломать кирпич, они сделают это при помощи молотка или удара о твердый грунт. Этот пример я привел лишь для того, чтобы ясно показать важность правильного отношения к тренировкам и правильного настрой ума. Если, например, мы будем сомневаться в том, что данная практика сможет излечить определенное заболевание, мы снизим шанс выздоровления до минимума. С другой стороны, вдохновившись тем, что многие уже излечились посредством такой же методики, занимаясь с уверенностью и верой, мы максимально увеличим свои шансы на успех.

Однако это не говорит о том, что нам нужно слепо следовать всему, что нам сказано. Будучи открытыми, мы должны в то же время помнить о существовании лжеучителей цигун. Поэтому один из важных принципов философии Шаолиня состоит в том, что мы не должны ничего принимать на веру, полагаясь лишь на чью-то репутацию, нам нужно быть открытыми и прилежно заниматься, а оценить учение мы сможем, основываясь на полученном опыте.

Двигаем горы

Упражнение «сдвигание гор» кажется обманчиво простым; монахи Шаолиня использовали его для развития внутренней силы рук и ладоней. Если вы интересуетесь боевыми искусствами, но не хотите искусственно загрублять свои руки и ладо-

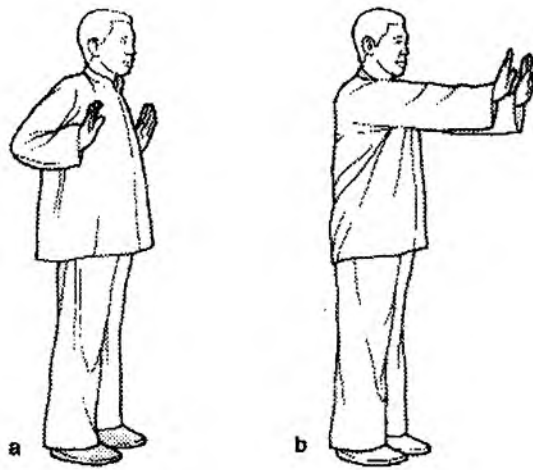


Рис. 4.1. «Сдвигание гор» (а) (b)

ни ударами о палки или мешки с песком, «сдвигание гор» будет для вас очень полезным.

Это упражнение также благотворно воздействует на людей, страдающих артритом, ревматизмом, болезнями почек и болями в спине. Если вас удивляет, каким образом «Сдвигание гор», в котором в основном используется движение рук, влияет на другие части тела, я объясню, что из рук выходит густая сеть меридианов, и упражнение стимулирует ток жизненной энергии, направленный от рук через различные органы тела к ногам.

Молодая хорошенькая женщина по имени Шарифа может переломить рукой кирпич, хотя она никогда не занималась упражнениями для огрубения ладоней. Она посвятила много времени практике «сдвигания гор» вовсе не потому, что хотела овладеть искусством разбивания кирпичей — на самом деле она об этом никогда и не думала, — а потому, что хотела избавиться-

ни от хронических болей в спине, которыми страдала с детства. Она сказала мне, что обращалась ко всем докторам, которых только смогла найти, но ни один из них не обнаружил никаких физических недостатков в ее спине. Я ответил, что у нее заблокированы проходящие через спину меридианы, в результате чего в них образовались энергетические тромбы, размер которых слишком мал, для того чтобы их смогли заметить современные западные приборы. Примерно через четыре месяца она прочистила свои энергетические каналы, и боль ушла.

Стоя, стопы почти вместе. Расположите ладони по бокам на уровне груди, пальцы направлены вверх, а локти — назад, рис 4.1 (а). Плавно вдохните, представляя себе (или думая), как в вас втекает космическая энергия.

Плавно выдвигайте руки перед собой, выдыхая и визуализируя поток жизненной энергии, направленный от спины к ладоням, рис 4.1 (б).

Затем, делая вдох, верните обе руки в исходное положение на уровне груди. Если вы выполняете только это упражнение, повторите эту процедуру от 30 до 50 раз, а в сочетании с другими упражнениями можете выполнять его произвольное количество раз.

Во время выполнения упражнения, когда вы чувствуете, как энергия течет по вашим рукам, закройте глаза и представьте перед собой гору. Когда вы двигаете руки вперед и плавно выдыхаете, почувствуйте, как ваша огромная энергия отодвигает эту гору. Не делайте физических усилий, пусть ци работает за вас.

Когда вы вместе со вдохом возвращаете руки назад, вы можете представлять себе одну из следующих картин: если вам нравится гора, вы можете поиграть с ней, придвигая ее обратно вместе с руками, а затем опять отодвигая от себя, или вы можете оставить гору ненадолго в покое и во время движения рук назад представить, что вы заряжаетесь космической

энергией. Выдвигая руки вперед, отодвигайте гору прочь. В этом случае вы будете отодвигать гору с каждым разом все дальше и дальше, до тех пор, пока она не скроется из виду.

Носим луну

Если «сдвигание гор» увеличивает вашу силу, «ношение луны» возвращает вам молодость. Если и в 60 лет вы хотите быть молодым и здоровым, каждый день выполняйте это упражнение.

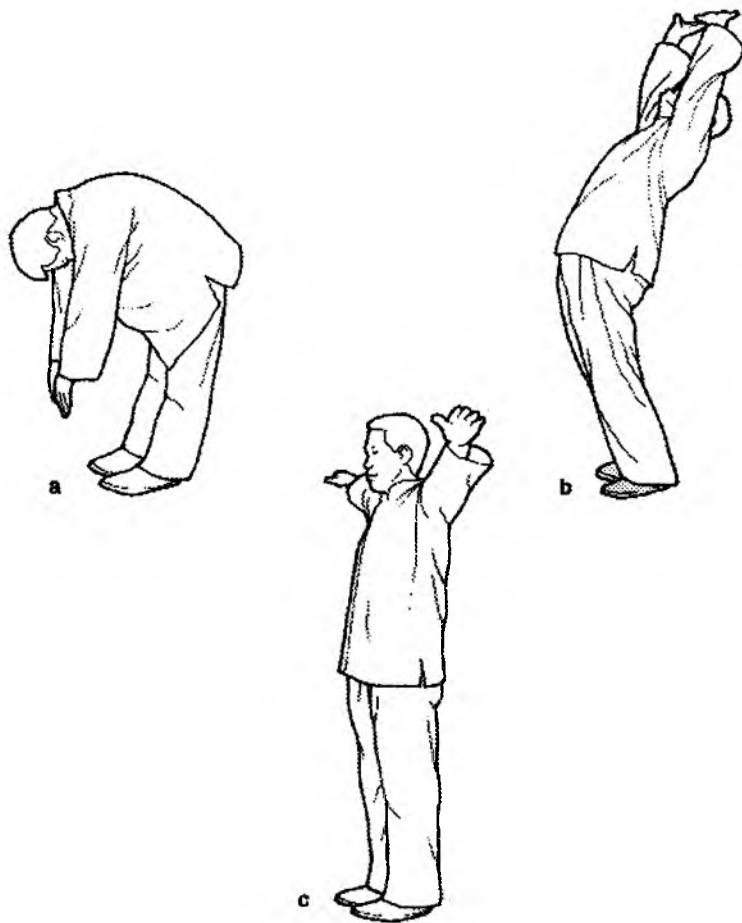


Рис. 4.2. «Ношение луны»

«Ношение луны» сделает вашу спину гибкой, а это крайне важно для хорошего здоровья, потому что из спины исходят многие жизненно важные нервы. Гибкость спины необходима для достижения физической и умственной бодрости. Китайская поговорка гласит: «До тех пор пока ваша спина молода, вам нечего беспокоиться о старости».

Молодые люди часто озабочены проблемой секса, хотя большинство из них стесняется открыто обсуждать этот вопрос. Согласно китайской медицинской философии, почки являются самым важным органом, отвечающим за половую активность. Для многих людей, в том числе и для китайцев, остается загадкой, какое отношение могут иметь к сексу почки; однако недавние открытия западной науки показывают наличие связи между почками и гипофизом, который, в свою очередь, регулирует образование спермы у мужчин или формирование яйцеклеток у женщин в соответствующих органах. «Ношение луны» массирует и укрепляет почки, повышая при этом половую функцию.

Это упражнение также дает некоторую надежду лысеющим мужчинам. Дэвид начал лысеть в 50 лет и сознательно приступил к выполнению этого упражнения по двум причинам: из-за начавшегося облысения и из-за больных почек. Мы не стали спрашивать Дэвида об интимной стороне его жизни, но всем было видно, что через восемь месяцев после начала занятий цигун у него опять стали расти волосы!

Из обычного положения стоя сгибайте тело вперед так, чтобы ваши кисти повисли немного ниже колен, рис. 4.2 (а). Подтяните голову к себе так, чтобы спина образовала одну плавную дугу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и визуализируйте поток жизненной энергии, поднимающийся по вашей спине к голове. Вы можете почувствовать некоторую пульсацию в жизненно важной точке «бай-хуэй» на макушке головы. Если вы хотите иметь густые волосы, на некоторое время сосредоточьтесь на этой пульсации и наслаждайтесь ею.

Одним непрерывным движением поднимайте свое тело и прямые, без напряжения, руки вперед и вверх, делая плавный вдох, до тех пор, пока не достигнете наивысшей точки. Затем большими и указательными пальцами рук образуйте форму полной луны, держа ее над собой, немного занеся за голову; голова и спина образуют дугу, выгнутую назад, рис 4.2 (b). Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции несколько секунд, смотря на луну, форму которой повторяют ваши пальцы.

Плавно выдыхая, выпрямите тело и опустите руки по бокам, рис 4.2 (c). В то же самое время визуализируйте поток жизненной энергии, стекающий вниз по голове и по всему телу, подобно невидимому душу, смывающему с вас всю «пыль и ржавчину» и стекающему вместе со всей этой негативной энергией в землю. Если вы защитник природы, не беспокойтесь о том, что этот поток будет загрязнять землю: то, что является негативной энергией для вас, может быть прекрасной пищей для некоторых живых организмов в земле. Повторяйте это упражнение столько раз, сколько сочтете нужным.

Самая красивая часть этого упражнения — невидимый энергетический душ. Абсолютно все мои ученики наслаждаются этим приятно покалывающим кожу каскадом энергии, сбегаящим вниз по телу.

«Вращение головой»

Мы можем испытать приятное ощущение, возникающее в результате этого «энергетического душа», не только в теле, но и в голове! «Вращение головой» — это упражнение, которое поможет достичь желаемого эффекта.

Станьте прямо и расслабьтесь, стопы довольно близко друг к другу. Освободите ум от всех мыслей и испытайте радость. Затем поверните голову в сторону в горизонтальной плоскости настолько это возможно, не вызывая при этом чувство дискомфорта. Постарайтесь заглянуть назад дальше, чем может

повернуть вашу голову. Не беспокойтесь о дыхании. Пусть ваше дыхание во время выполнения этого упражнения будет спонтанным. Затем медленно и грациозно поверните голову в другую сторону, рис. 4.3 (а). Повторите примерно три раза. Неважно, в какую сторону вы начинаете вращение.

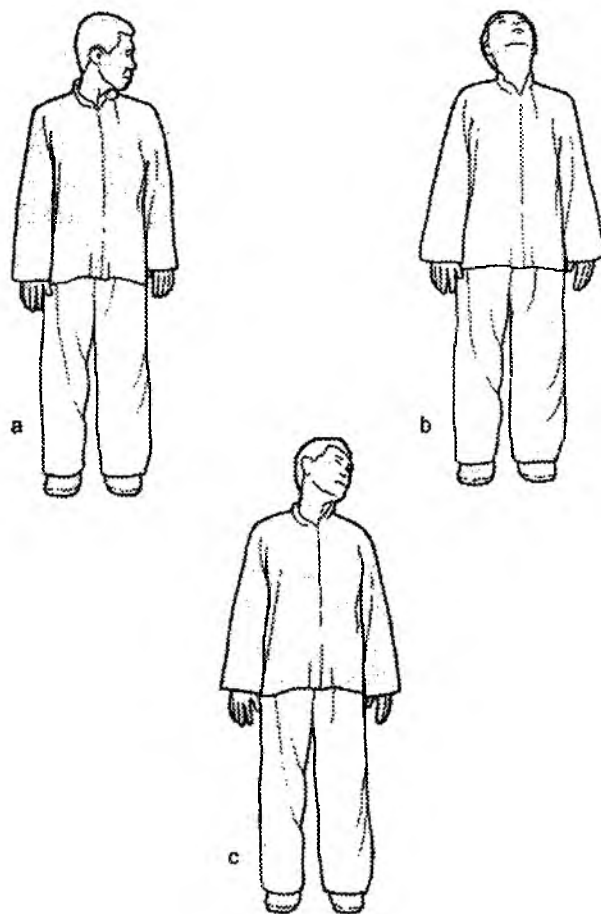


Рис. 4.3. «Вращение головой»

Затем сделайте вертикальные движения головой вверх и вниз, тоже около трех раз, рис. 4.3 (b). Выполняйте движения медленно и грациозно. Когда вы опускаете голову вниз, старайтесь коснуться подбородком груди, сохраняя спину неподвижной. Когда вы поднимаете голову вверх, старайтесь запрокинуть ее назад настолько, насколько вы можете, без чувства неудобства, а глазами старайтесь заглянуть еще дальше назад. Не беспокойтесь о дыхании.

Затем медленно вращайте головой, стараясь описать насколько возможно большой круг без чувства дискомфорта, убедитесь в том, что голова при вращении достаточно далеко отходит назад, но не двигайте плечами, рис 4.3 (c). Вы можете начать вращение в любую сторону и делайте это три раза, а затем поменяйте направление. Дышите естественно.

После того как вы выполните все эти горизонтальные, вертикальные и вращательные движения, спокойно постоит с закрытыми глазами, полностью расслабившись. Если вы правильно и достаточно долго выполняли этот комплекс упражнений, вы можете почувствовать, как энергия массирует кожу головы, — так, как будто вы намыливаете себе волосы шампунем, или ощутить приятное покалывание энергии внутри головы. Однако если вы почувствуете головокружение или головную боль, нужно прекратить выполнение упражнения; завтра можно попытаться еще раз. Люди, для которых характерно перенапряжение, должны выполнять это упражнение с особой осторожностью.

Это упражнение задействует некоторые важные функции. Плавные повороты головы освобождают от напряжения мышцы шеи, которая является жизненно важной частью тела, соединяющей голову и туловище. Это упражнение помогает улучшить циркуляцию крови и жизненной энергии, в том числе нервных импульсов. Вращение косвенным образом воздействует на позвоночник, отходящий от основания головы, мягко

концентрируя его, и посылает по нему вниз поток приятно покалывающей энергии. Кроме того, это упражнение фокусирует в голове энергию, очищая энергетические блоки и питая клетки мозга. Понимая значимость всех этих функций, вы уже не будете удивляться тому, что может дать это кажущееся простым упражнение, если выполнять его правильно.

Это упражнение очень полезно при лечении недугов, связанных с головой, — таких, как частые головокружения, головные боли, мигрени, нервозность, умственное переутомление, медленная реакция, а также зажимы шеи и низкое кровяное давление.

Менеджер международной фирмы по имени Генри страдал мигренью и имел также целый «букет» других болезней, которые он «заработал» за годы напряженного труда, добиваясь успеха в своем бизнесе. Это было его любимое упражнение, потому что оно вызывало приятное покалывающее ощущение в голове. Иногда он видел перед собой сверкающие разноцветные огни. По мере того, как он совершенствовался в практике цигун, его здоровье постепенно улучшалось.

Но однажды после выполнения упражнения «вращение головой» мигрень, которая уже начала было отступать, вернуться с новой силой. Я сказал ему, что, возможно, это случилось потому, что ци стала удалять корень его болезни, поэтому активная энергия делала большое усилие по очистке некоторых энергетических заторов глубоко внутри его головы. Ответ Генри заслуживает уважения: «Я годами терпел эту боль; потерплю и еще месяц, чтобы дать ци возможность произвести эту чистку». Будьте уверены, примерно после месяца частых и сильных болей мигрень покинула его раз и навсегда.

«Карусель»

Когда я был маленьким, мама часто брала карусели, это всегда было очень весело. Теп их учеников изображать из себя «карусель им особое удовольствие, если перед этим о сколько часов в офисе. Это упражнение пом спине, ревматизме, диабете и расстройстве также при лечении многих других болезней.

Сорокадвухлетний финансовый директор корпорации по имени Радха часто чувствовал сонливость во время работы. Он сказал мне, что «карусель» стало для него отличным тонизирующим упражнением для того, чтобы почувствовать себя свежим и энергичным. Хотя работа с цифрами, ему требовалось много времени в своем офисе и сделать несколько вращений. Если он чувствует сонливость за рулем, то во время пробежки, которую рекомендуют некоторые врачи для возбуждения автомобиля, он может выполнить хотя бы несколько вращений. Мой совет ему, однако, не понадобился, несколько месяцев он был постоянно бодр и энергичен.

Для выполнения упражнения «карусель» встаньте на двойной ширине плеч. Сгибая ноги, присядьте в позиции «всадника». Наклоните тело вперед, руки пальцами в «замок», рис 4.4 (а).

Руки почти прямые; пальцы остаются в «замок» в талии, описывая большую окружность руками, рис 4.4 (b). Неважно, в какую сторону вращение, вправо или влево, но старайтесь, чтобы ваша спина во время вращения изгибалась.

олько, насколько это возможно, но без чувства дискомфорта. Помните, что вы изображаете карусель, а не «колесо обозрения». Во время вращения делайте вдох на первые пол-оборота. Примерно в середине оборота, когда вы двигаетесь назад, но не прерывая движения по кругу, начинайте плавный выдох, см. 4.4 (с). Продолжайте движение до тех пор, пока не вернетесь в исходное положение. Остановитесь на две-три секунды, затем повторите упражнение в том же направлении. Выполните упражнение примерно три раза в одном направлении, а затем столько же — в другом.

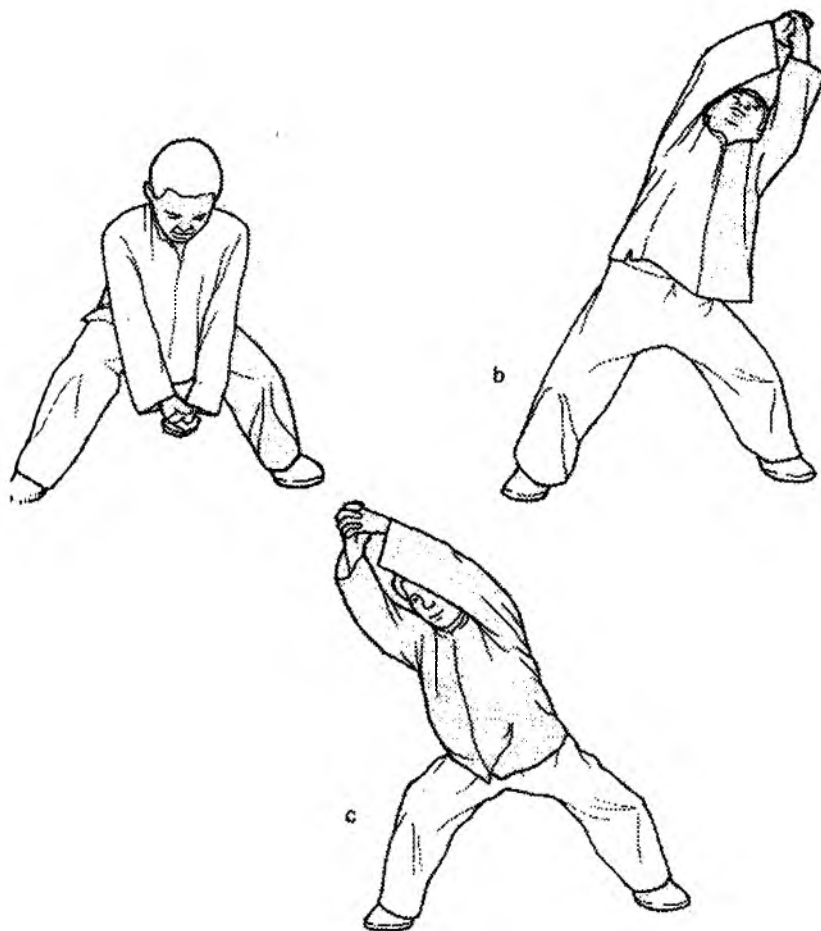
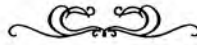


Рис. 4.3. «Карусель»

В этом упражнении используется брюшное дыхание, но если вы пока еще не знакомы с ним, дышите обычным для вас образом. Во время вращения туловища визуализируйте (или подумайте), как из жизненно важной точки минь-мен, посередине спины, в талии, излучается энергия во все части вашего скелета.

Все динамические упражнения цигун можно выполнять в отдельности или в сочетании с другим динамическими и нединамическими упражнениями. Если упражнение выполняется отдельно, его нужно делать 20-30 раз, за исключением «сдвигания гор», которое можно выполнять больше, и «карусели», которую обычно не делают больше пяти раз. Если хотите выполнять все шесть разученных нами комплексов, то каждый из них нужно делать примерно от четырех до восьми раз.



ПЛОДЫ ИСКУССТВА ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

Воздействие динамических комплексов цигун

«Если вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь, быть бодрым и получать удовольствие от работы и игр, вам прекрасно поможет цигун.»

«Большая ветряная мельница»

Цигун — это современный термин, которым обозначаются различные виды искусства развития энергии для использования ее в специфических целях. В прошлом различные его виды были известны под другими названиями, такими, как искусство здоровья, искусство долгожительства и искусство внутренней силы. Поэтому, если мы желаем прожить здоровую, долгую жизнь и обладать энергией, для того чтобы наслаждаться работой и играми, нам нужно заниматься цигун. В двух предыдущих главах мы изучали упражнения с интересными, иногда поэтичными названиями — «срывание звезд» или «карусель» (в данном тексте используется детское назва-

ние карусели по-английски, буквально, «весело кружимся» возможно, поэтому автор причисляет его к разряду «поэтичных»); в этой главе мы завершим описание десяти шаолинских динамических комплексов цигун и начнем с «большой ветряной мельницы».

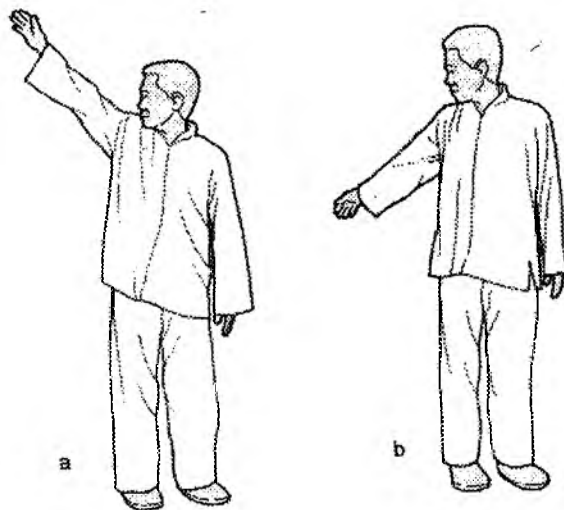


Рис. 5.1. «Большая ветряная мельница»

Станьте в обычную позицию, стопы вместе, с радостью и сердцем и с пустым умом; руки — свободно вдоль туловища; открытые ладони повернуты назад, рис. 5.3 (г). Непрерывно вращайте одной рукой: вперед, вверх и назад, как большая ветряная мельница, рис. 5.1 (а). Ладонь остается открытой, рука прямая, свободная в локте. Плавно вдыхаем, когда рука движется вперед и вверх.

Вы можете использовать в этом упражнении два метода дыхания — грудное или брюшное. Если вы добиваетесь развития силы рук и ладоней, грудное дыхание будет предпочтительнее, хотя оно и немного труднее. Поэтому такой метод счи-

более подходящим в боевых искусствах цигун. Брюшное дыхание, более плавное и легковыполнимое, лучше подходит тогда, когда необходимо излечить или снабдить питанием какой-либо орган. Поэтому такой метод дыхания используется в лечебном цигуне. Какой бы метод дыхания вы ни использовали, ваше дыхание всегда должно быть плавным, без усилия.

Когда вы дышите, визуализируйте (или подумайте), как поток космической энергии направляется к вам в грудь, если вы используете грудное дыхание, или в живот, если вы используете брюшное дыхание. Когда ваша рука начнет двигаться наружу и вниз, начинайте плавный выдох, рис. 5.1 (b). Для грудного дыхания визуализируйте поток энергии, проходящий по вашей руке, через локоть в запястье, ладонь и пальцы. Для брюшного дыхания визуализируйте энергию, очищающую, массирующую и укрепляющую различные органы брюшной полости. Если у вас есть конкретный недуг, например, твердая увеличенная печень или диабет, нежно и без усилия подумайте об этом больном органе, в данных примерах — о печени или поджелудочной железе.

После завершения цикла вращения рукой поверните ладонь назад, как вначале. Задержитесь в этом положении на три секунды, чтобы дать себе возможность почувствовать приятное покалывание в пальцах или массирующий эффект во внутренних органах. Повторите упражнение этой же рукой подходящее для вас количество раз и проделайте то же самое другой рукой.

Миссис Чен, энергичная 36-летняя женщина, занимавшаяся семейным бизнесом, страдала от диабета вот уже около пяти лет. Каждый день ей приходилось принимать лекарства. После нескольких недель занятий цигун я посоветовал ей сделать перерыв в приеме лекарств по воскресеньям. С типичной для деловой женщины аккуратностью она ежедневно прове-

рляла уровень сахара у себя в крови. Через две недели, поскольку ее состояние не вызывало опасений, она добавила к воскресенью еще один день, свободный от приема лекарств. Еще через две недели она не принимала лекарства уже три дня в неделю, и таким образом примерно через пять месяцев она полностью прекратила прием лекарств. Уровень сахара оставался в норме. Однако миссис Чен не решалась есть столько сладкого, сколько ей хотелось.

Я сказал, что если ей приходится контролировать употребление сахара, значит, она не полностью излечилась. Вылечиться — значит иметь возможность вести нормальную жизнь, в том числе и употреблять нормальное количество пищи без какой-либо необходимости строго контроля. Если вы здоровы, объяснял я, ваше тело будет естественным образом выделять правильное количество веществ, необходимых для нейтрализации излишков сахара, жира, кальция и т. п. в организме. Я посоветовал миссис Чен каждые три дня добавлять немного больше сахара в свои напитки, но не забывать при этом о практике цигун. Еще через три месяца она могла есть столько сладкого, сколько ей хотелось, нисколько не опасаясь возвращения приступов диабета. По ее словам, «большая ветряная мельница» не только помогла ей избавиться от диабета, но и сделала сильнее ее руки, так что ей стало под силу поднимать тяжелые товары у себя на работе.

«Обруч»

Это еще одно упражнение цигун, которое выглядит простым, но приносит огромную пользу. Внешняя форма этого упражнения очень проста, но основную пользу приносит скрытый аспект визуализации потока энергии. Неспособность понять это приводит многих учеников к тому, что, занимаясь цигун, они достигают самых минимальных результатов.

В позиции стоя потрите ладони, чтобы согреть их, затем поставьте их на поясницу в области почек. Закройте глаза и визуализируйте энергию, перетекающую из ваших ладоней в спину, рис 5.2 (а). Повторите это несколько раз. После этого, оставив ладони на области почек, вращайте бедрами, как будто вращаете обруч, примерно 20–30 циклов; визуализируйте ритмично, массирующую, очищающую и укрепляющую почки, рис 5.2 (б). Вращайте бедрами в другую сторону примерно столько же раз.

Наконец встаньте прямо, полностью расслабьтесь, руки свисают по бокам, закройте глаза (если они еще открыты) и наслаждайтесь ощущением приятного массирующего покалывания в области почек или в любых других частях вашего тела. Если продолжаете бессознательно вращаться или делать какие-либо другие движения, не сопротивляйтесь этому, полностью расслабьтесь и наслаждайтесь этими произвольными движениями. Не беспокойтесь, если у вас не возникает никаких произвольных движений, стойте спокойно и наслаждайтесь ощущением массажа.

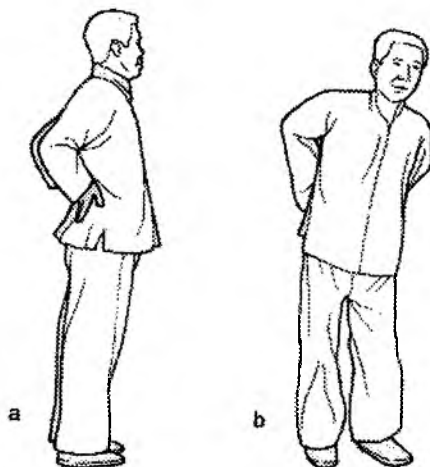


Рис. 5.2. «Обруч»

Если наши движения становятся слишком энергичными, успокойте их. Вы узнаете, что ум может контролировать эти движения. Это кажется удивительным, но на самом деле это естественная способность, с которой великие мастера цигун знакомы со времен глубокой древности. К несчастью, некоторые люди никак не могут поверить, что это правда.

Согласно китайской медицинской теории, почки поддерживают не только половую функцию, но и все основные функции нашего тела. Почки непосредственно связаны с мочевым пузырем и влияют на состояние костей и мышц. Упражнение «обруч» эффективно для лечения многих медицинских проблем и особенно болезней почек и мочевого пузыря, половой недостаточности, импотенции, бесплодия и общей слабости.

Миссис Онг была замужем уже много лет, но при этом оставалась бездетной, хотя они с мужем очень хотели иметь детей. Врачи не могли найти никаких причин бесплодия и советовали им расслабиться и ждать. Я посоветовал миссис Онг практиковать «обруч» в сочетании с «подъемом неба» и «ношением луны», за которыми следовали индуцирование потока ци и медитация (которые будут обсуждаться в седьмой и десятой главах). Она зачала ребенка через три месяца. Тогда я посоветовал ей исключить «подъем неба», «ношение луны» и индуцирование потока ци, но продолжать выполнять «обруч» (исключив любые энергичные движения) и медитацию. Она родила здоровую девочку, а через год у нее родился мальчик.

Глубокое сгибание коленей

Девятнадцатилетний Хуссейн был инвалидом, научное название болезни, которой он страдал, я не мог ни выговорить, ни запомнить. Его правая нога была намного тоньше левой. Он с большим трудом мог ходить или приседать на корточки и жестоко страдал уже три года. Любящий отец привозил его ко мне из Алор Сетара в Сунгай Петани три раза в неделю для се-

во время цигун-терапии.

Во время первых сеансов я открыл некоторые из жизненных точек на руках у Хуссейна, на теле и на ногах и передал ему через них мою энергию ци. Через жизненные точки цели-тель может воздействовать на внутренний поток ци пациента. Но те же точки, которые используются в акупунктуре. Тренирующийся человек может раскрыть эти точки у пациента посредством правильного и мягкого растирания их пальцем. Но уже я научил его выполнять «подъем неба» и брюшное дыхание; юноша выполнял эти упражнения сидя. Обретя некоторую силу и уверенность, он добавил к этим упражнениям «сдвигание гор» и «обруч» и постепенно стал выполнять большую часть упражнения стоя, хотя стул был все время рядом, на случай если ему понадобится сесть.

Примерно через четыре месяца у него уже было достаточно силы, чтобы стоя выполнять индуцирование потока ци. В то же время большую надежду вселял тот факт, что тонкая нога Хуссейна постепенно становилась толще и сильнее. Еще через три месяца я научил его практике глубокого сгибания коленей, которая оказалась наиболее трудной и в то же время наиболее важной для юноши. Поначалу он выполнял его с помощью перил. Мышцы вокруг его колена настолько затвердели, что он с трудом сгибал ноги. Но Хуссейн был мужественным и настойчивым молодым человеком. Несмотря на многочисленные падения, сопровождавшиеся добродушным смехом, к которому он тоже присоединялся (разумеется, никто никогда не смеялся над его увечьем), он с упорством продолжал занятия. Примерно через три месяца упорной работы он мог уже сгибать ноги и довольно хорошо ходить. Его левая нога все еще оставалась немного тоньше правой, но он с гордостью сообщил мне о том, что может теперь ездить на мотоцикле, который купил ему отец в награду за упорство.

Из основной стойки поднимите руки вперед на уровне плеч кончики пальцев направлены вперед. В то же время с плавным вдохом поднимайтесь на носки рис. 5.3 (а). Визуализируйте поток космической энергии, втекающий в вас. Используйте брюшное дыхание, если можете, а если нет, дышите, как обычно.

Балансируя на носках и удерживая руки перед собой на уровне плеч, полностью опуститесь на корточки или присядь

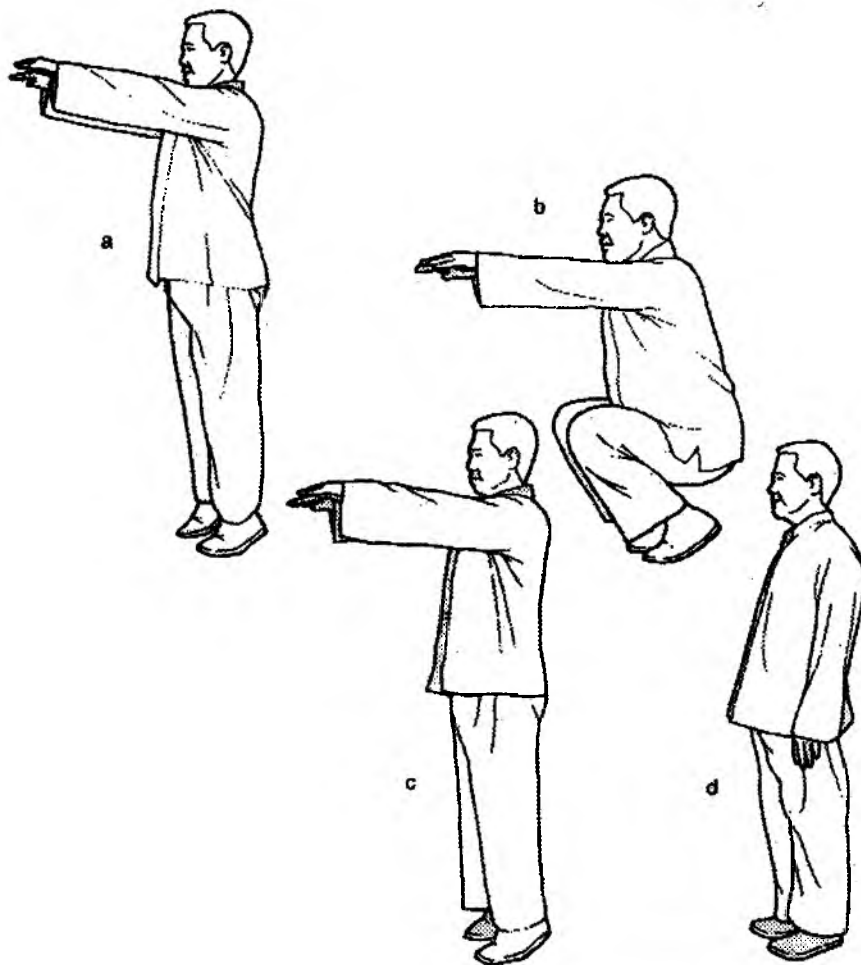


Рис. 5.3. Глубокое сгибание коленей

несколько возможно ниже, одновременно выдыхая и визуализируя поток энергии, поднимающийся вверх по позвоночнику от точки хуэй-инь в области апуса к точке бай-хуэй на макушке головы, рис. 5.3 (b).

Затем, оставаясь на носках и удерживая руки перед собой, возвращаемся и принимаем исходное положение, рис. 5.3 (c), одновременно делая вдох и визуализируя энергию, текущую из живота по груди в область живота.

Затем грациозно опустите руки и пятки в обычную позицию стоя (основная стойка), открытые ладони повернуты назад, рис. 5.3 (d). Одновременно выдыхайте и визуализируйте поток энергии, стекающий к пальцам рук и ног. Повторите эту процедуру подходящее для вас количество раз.

Это превосходное упражнение для стимуляции потока энергии ци в руках и ногах. Оно эффективно при лечении ревматизма, артрита и внутренних травм. Опытным ученикам оно поможет сделать прорыв к «малой вселенной» и «большой вселенной» — замечательным достижениям цигун, при которых ци гармонично протекает по концептуальным и управляющим меридианам, а затем, соответственно, по 12 основным меридианам (см. главу 9).

Вращение коленями

Несмотря на то, что это очень простое упражнение, оно выполняет несколько полезных специфических функций. Оно увеличивает гибкость коленям, затекшим во время долгого стояния, и стимулирует круговой поток энергии ци. Поэтому оно часто используется в конце серии динамических упражнений цигун или после статических упражнений, таких, как «медитация стоя» или «брюшное дыхание». Его также часто используют для того, чтобы привести в движение круговой поток энергии ци внутри тела, что само по себе является удивитель-



Рис. 5.4. Вращение коленями

ным, фантастическим упражнением и будет объяснено далее в главе 7.

Пятидесятилетняя миссис Лох много лет страдала артритом, ее колени часто опухали. Боль, которую ей приходилось иногда испытывать, была столь сильна и ужасна, что ей буквально приходилось «лезть на стену». Вращение коленями вместе со многими другими упражнениями помогло ей поправиться настолько, что она с благодарностью рассказывала своим друзьям о том, что курс цигун, который она у меня прошла, стоит в тысячу раз больше внесенной ею платы за обучение.

Потрите ладонь о ладонь, чтобы согреть руки, и положите их себе на колени. Вращайте коленями примерно десять раз в одну сторону, рис. 5.4 и столько же раз — в другую. Дышите естественно. Затем станьте прямо, закройте глаза, расслабьтесь и наслаждайтесь тем, как ци массирует ваши колени.

Удобная классификация цигун

Все десять упражнений, описанных в этой и двух предыдущих главах, подпадают под категорию «динамический» цигун. Несмотря на то, что существуют сотни подобных динамических упражнений, приведенные здесь 10 комплексов — из числа наилучших, поэтому, кроме шаолиньской школы цигун, которой посвящена эта книга, их используют и многие другие школы.

Эти упражнения называются динамическими, потому что включают в себя видимые движения. Поэтому иногда их называют внешним, или открытым, цигун. Динамический, или внешний, цигун хорошо контрастирует со статическим, который иногда называют внутренним или сокрытым. Примерами статического цигун могут послужить «брюшное дыхание» (глава 9) и «медитация стоя и сидя» (глава 10), хотя медитация иногда выделяется в отдельную категорию.

Такие термины, как «динамический» и «статический», «внешний» и «внутренний», используются лишь для удобства и являются подчас спорными; поэтому к ним нельзя относиться так как к строгим определениям. Весь цигун, включая динамический, или внешний, цигун, является по сути своей внутренним, и ученики, которые концентрируются в основном на его динамических или внешних сторонах, упускают самое главное. С другой стороны, не впадайте в заблуждение относительно термина «статический», понимая под ним медлительность или пассивность. Как правило, статический цигун превосходит динамический по своей сложности и силе воздействия.

Иногда бывает нелегко разделить динамический и статический цигун, так как некоторые его виды включают в себя как динамический, так и статический аспекты, например самопроизвольное движение ци (пробужденный поток ци). На самом деле все виды цигун содержат в себе как динамические,

так и статические качества. Обычно для того, чтобы классифицировать тот или иной тип цигун, учитываются наиболее заметные и выделяющиеся качества. Например, динамический цигун имеет такие статические элементы, как спокойное состояние и очистка головы от ненужных мыслей; в свою очередь статический цигун имеет динамические элементы, например внутренний поток энергии и активная визуализация.

В самопроизвольном движении ци одинаково важны как динамические, так и статические элементы. Поэтому многие мастера цигун выделяют самопроизвольное движение ци в отдельную категорию под довольно прозаическим, но практичным термином: динамико-статический цигун.

Некоторым читателям, еще мало знакомым с терминологией цигун, такие выражения, как «статический цигун может быть динамическим и более сильным» или «внешний цигун в основе своей является внутренним», могут показаться несколько запутанными. Главными причинами подобных трудностей являются языковые и культурные различия китайского и английского языков. Несмотря на все это, памятуя о том что эти спорные термины используются лишь для удобства мы сможем облегчить себе трудности определения и по-настоящему оценить чудесное искусство цигун.



ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Полезные советы занимающимся цигун

☞ Если вы хотите обладать добрым здоровьем и жизненной энергией, вам нужно на практике применять правильную методiku, а не просто читать книги о здоровье.

Максимальные результаты за минимальный срок

И горжусь тем, что плата за обучение в моей школе цигун, Шаолиньском институте цигун вахнам, — одна из самых высоких в нашем регионе, и несмотря на это у нас больше всего учеников. Одним из основных условий нашего успеха является то, что мы ориентируем учеников на цели и задачи, а затем помогаем им их осуществить. Другой секрет нашего успеха состоит в том, что мы показываем ученикам, как добиться максимальных результатов за минимальный срок. Наша позиция заключается в том, что если ученик может достичь своих целей за полгода, мы не станем тратить на его обучение год. По-

этому кажущаяся высокой плата за обучение на самом деле оборачивается выгодой.

Как же мы добиваемся максимальных результатов? Мы суммировали наш подход по этому вопросу в десяти «следует делать» и десяти «не следует делать», а также в «правильных привычках».

Десять «следует делать» в практике цигун

✦ Первое, и самое главное, что следует делать, и без чего окажутся бесполезными все чудесные знания, эксперты-инструкторы и полезные советы, — это упорно и регулярно заниматься. Цигун отличается от истории или биологии, постичь которые вы можете посредством чтения. Это искусство, требующее усиленных тренировок. Если вы хотите иметь хорошее здоровье и жизненную энергию, вам нужно не просто читать книги, посвященные этому предмету, вам нужно на практике применять правильную методику.

✦ По мере возможности занимайтесь на природе, на свежем воздухе. Если вы будете помнить о том, что цигун — это не система физических упражнений для тренировки мышц и костей, а эзотерическая дисциплина, основным предметом которой является космическая энергия, носителем которой для большинства из нас является свежий воздух, вы сможете по-настоящему оценить важность занятий на природе. Однако если погода не благоприятствует занятиям, вы можете заниматься дома, при условии, что ваша комната хорошо проветрена.

✦ Лучше всего заниматься на рассвете; мастера цигун называют это время суток временем творческой энергии. Полночь также прекрасно подходит для занятий; это время цветущей энергии. Время между семью и девятью часами утра и между пятью и десятью часами вечера также годится для занятий.

✦ Лучших результатов можно достичь, обратившись во

время занятий лицом на восток. Некоторые мастера и часть авторитетной литературы по цигун (в северном полушарии) рекомендуют заниматься, повернувшись лицом к югу. Применив этот принцип к жителям Южного полушария, можно сказать, что им следует заниматься лицом на север. Хорошо также заниматься, повернувшись лицом к морю или к открытому пространству. Подобная ориентация во время занятий идеальна, но следовать ей нужно по мере возможности; если вы будете заниматься, повернувшись лицом в любую другую сторону, это не принесет вам никакого вреда.

† Во время занятий вы должны быть расслаблены и веселы. Разум — самый важный элемент цигун; именно он, а не внешние аспекты этой практики и даже не контроль дыхания, приносит наибольшую пользу. Веселое, ненапряженное состояние дает ему возможность проявить себя с наибольшей силой.

† Один из непосредственных методов плодотворного использования разума в цигун состоит в том, чтобы мысленно представлять себе втекающий в вас поток космической энергии, который очищает тело от болезней и токсичных отходов и наделяет вас сияющим здоровьем и жизнью. Однако вы должны очень деликатно пользоваться ментальным аспектом. Было бы ошибочно полагать, что все это — лишь плоды воображения. Люди, наделенные даром ясновидения, способны увидеть этот поток космической энергии.

† Перед занятиями полезно пить теплую воду или другой теплый напиток, это поможет процессу потоотделения. Потение — один из основных способов очищения организма от токсичных отходов, особенно на начальных стадиях занятий цигун. По мере того, как вы продвигаетесь вперед в своем развитии, потоотделение может уменьшиться. Таким образом, если вы заметите, что стали потеть меньше по сравнению с начальным периодом занятий, это не значит, что вы замедлили

свое развитие, возможно, это указывает на то, что вы уже избавились от большей части накопившихся в теле токсинов и готовы перейти к следующей стадии, на которой большее значение приобретает развитие энергии (а не очищение).

✦ Для того чтобы не препятствовать потоку ци в теле, используйте для занятий свободную одежду и обувь без каблучков. Расстегните воротничок и ослабьте ремень. Снимите часы, кольца и браслеты, если они мешают движению потока ци.

✦ Двигайтесь и дышите плавно, грациозно и естественно. Вы вдыхаете не просто воздух, а космическую энергию — основной ингредиент цигун. Плавные и грациозные движения и дыхание создают условия для плавного движения космической энергии.

✦ Будьте добры и щедры ко всем людям. Такой совет на протяжении истории давали многие великие мастера. Это не просто альтруизм; в нашей Вселенной все настолько переплетено и взаимосвязано, что проявляя доброту и щедрость по отношению к другим, вы в конечном итоге делаете добро самим себе.

Десять «не следует делать» в практике цигун

✦ Никогда не прекращайте ежедневных занятий; это наиболее распространенная причина неудач в достижении хороших результатов. Занимаясь нерегулярно, вы не сможете достичь достаточного успеха, даже если посвящаете цигун много времени — вы теряете накопительный эффект тренировок. Когда вам кажется, что вам некогда или лень одолела вас, даже несколько минут практики помогут вам продолжить продвижение к успеху. Если вы поймете, что все те многочисленные дела, которые поглощают ваше время, менее значительны, чем здоровье, вам будет легче заниматься цигун ежедневно. Однако если на фоне регулярных занятий вам необходимо пропустить одну тренировку, это неважно. С другой стороны,

не занимайтесь слишком долго, избегая усталости.

† Не занимайтесь в многолюдных, шумных, грязных и жарко пахнущих местах, в местах с загрязненным и затхлым воздухом. Вред, который вы принесете себе, поглощая грязный воздух или негативную энергию, перевесит пользу физических упражнений.

† Не занимайтесь в полдень и в жару. Мастера прошлого сообщили, что в это время космическая энергия слишком активна. Говоря языком современной науки, это значит, что космическая радиация слишком сильна и поэтому вредна для наших клеток.

† Не занимайтесь вблизи кладбища, в быстродвижущемся транспорте и во время грозы. Мой мастер объяснял, что вблизи кладбища ци бывает слишком мертвой, или слишком «плотной». (Возможно, современные ученые могут подтвердить, что воздух вокруг кладбищ неблагоприятен для жизни.) В быстродвижущемся транспорте поток ци в теле ученика может отклониться в сторону, а во время грозы и молний ци заряжается настолько сильно, что становится вредной для клеток человеческого тела.

† Не занимайтесь, когда вы раздражены и напряжены, когда вы в гневе, испуганы или обеспокоены. Ваши негативные эмоции блокируют поток энергии и вредят «сердцу» — так в китайских источниках часто называют ум. Цигун, разумеется, помогает нам преодолеть эти негативные эмоции (или негативную энергию), но если они слишком сильно завладевают нами, лучше на какое-то время прервать тренировку.

† Если ваш ум обременен проблемами, забудьте о них хотя бы на несколько минут. (После занятий вы можете вновь погрузиться в эти проблемы, если все еще хотите этого.) Можно отбросить мысли о проблемах, если во время практики вы без напряжения будете направлять внимание на то, что вы делаете. Поскольку у вас только один ум, то когда он полно-

стью (но без напряжения) защит тренировочной цигун, в нем не останется места для остальных мыслей, поэтому вы забудете о проблемах, казавшихся вам до этого важными.

✦ Не купайтесь в холодной воде и не ешьте много непосредственно до или после тренировок; вы не должны испытывать ни голода, ни тяжести в животе. Плотный завтрак или обед мешает потоку ци в теле; во время занятий поры кожи открываются, и происходит влагообмен с окружающим воздухом.

✦ Не надевайте для тренировок плотно облегающую одежду и не занимайтесь босиком. Плотно облегающая одежда ограничивает движения и внутренний поток ци. Если вы занимаетесь босиком, из земли в ваши стопы может проникнуть негативная энергия. Даже если вы любите носить обувь на высоком каблуке, никогда не надевайте ее на время занятий цигун.

✦ Не применяйте силу во время дыхания и не делайте излишних усилий, выполняя движения. Для начинающих типична общая ошибка полагать, что чем с большим усилием они дышат, тем сильнее становятся. Мы вдыхаем не просто воздух, а космическую энергию; дыхание и движения, выполняемые с усилием, препятствуют свободному течению космической энергии.

✦ Не будьте скупыми и мелочными в отношениях с любым человеком. Скупость и мелочность отзовутся тем же, так как все во Вселенной взаимосвязано и переплетено. На более личном уровне скупость и мелочность генерируют негативную энергию, вредную для вас самих.

Полезные привычки для достижения наилучших результатов

Наряду с правилами о том, что следует и чего не следует делать, есть и другие факторы, влияющие на скорость продвижения и уровень достигнутых результатов. Они собраны в «Песне о полезных привычках в тренировке цигун»:

*Три элемента, объединенных в одно, —
Три сердца твердых и сильных:
Прямая позиция, правильной будь,
Цыганье — плавным, глубоким и длинным,
Ум сфокусирован, чист и свеж.
Сам будь спокоен, расслаблен, естествен.
Уверенно и постепенно продвигаясь вперед,
Нисине и внутренне тренируясь,
Мир меж собой и Вселенной навсегда установим.
Будем смиренны в ученье и прилежны в занятиях.*

Три элемента цигун — это форма, дыхание и разум. Во время тренировок вам необходимо достичь гармоничной координации этих элементов. Другими словами, движения и статические позы, различные методики дыхания и правильная, без напряжения, визуализация должны выполняться вместе, как единое целое. Например, если вы просто будете выполнять физические движения без поддержки дыхания или будете дышать без соответствующего ментального контроля, вы не добьетесь хороших результатов.

Три сердца — это сердце уверенности, сердце терпения и сердце настойчивости. Вы должны быть уверены в том, что ваш инструктор компетентен и ваш метод тренировок эффективен. Если у вас нет такой уверенности, следует подыскать себе другого инструктора или иной метод. Вам необходимо терпение. Даже цветку требуется несколько месяцев, чтобы приносить плод; вы не можете ожидать видимых результатов раньше, чем через несколько месяцев. Чтобы удостоиться награды, нужно быть настойчивыми. Поговорка «Ничего стоящее никогда не дается нам без усилий» («Без труда не вытянешь и рыбку из пруда») полностью себя оправдывает.

Форма должна быть точной, т. е. форма различных движений в динамическом цигун или поза — в статическом должна

быть правильной. Хотя форма — это наименее важный элемент цигун, тщательно соблюдая указания, мы получаем возможность воспользоваться всеми теми преимуществами, которые эта форма предназначена дать. С другой стороны, вам не надо понапрасну беспокоиться о безукоризненности формы. Форма всегда допускает некоторые отклонения вследствие индивидуальных различий и слабостей.

Второй элемент цигун — дыхание должно быть медленным, глубоким и плавным. Ни в коем случае никогда не делайте усилий в процессе дыхания. Насильственное управление дыханием часто приводит к таким нежелательным побочным эффектам, как головокружение и боль в груди. Выдох так же важен, как и вдох, а на начальных стадиях выдох даже важнее вдоха. Пауза в подходящем месте (но не грубое прерывание дыхания) тоже имеет определенное значение. Однако нельзя насильно задерживать дыхание. Если во время паузы вы почувствуете желание вдохнуть или выдохнуть, не препятствуйте естественному течению чудесного потока жизни.

Третий элемент — это ваш разум. Он требует особой деликатности и осторожности; не потому что настолько тонок и хрупок, а потому, что любая насильственная попытка управления умом приводит к стрессу, а это очень вредно. Отец американской психологии Уильям Джеймс сказал: «Ум — это самая могущественная сила». Мягкое использование визуализации для достижения более высоких результатов в практике цигун — это лишь малая часть потенциальных возможностей ума.

Для того чтобы создать необходимые условия функционирования ума, следует пребывать в расслабленном, спокойном и естественном ментальном и физическом состоянии. Например, напряжение мышц создает помеху плавному течению энергии ци; беспокойство вызывает негативную энергию, а неестественная поза (если вы не имеете специальной подготовки, как, например, йоги) нарушает умственную концентрацию.

Если вы относитесь к этому принципу с надлежащим вниманием, вы не только улучшите свои результаты, но и сумеете избежать возможных нежелательных отклонений.

Истинный прогресс должен быть постепенным и систематическим. Телу необходимо дать достаточно времени, для того чтобы оно приспособилось к новому уровню энергии, которого вы достигнете в процессе занятий цигун. Например, если заболит один из органов тела, остальные начинают функционировать так, чтобы компенсировать недостаточность его функций. Поэтому процесс выздоровления должен быть постепенным, чтобы дать всем органам возможность приспособиться к новому, более здоровому состоянию. Слишком быстрый и беспорядочный прогресс может быть вреден для вашего тела.

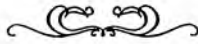
Тренировка должна быть скоординирована внешне и внутренне. Несмотря на то, что внутреннее развитие — это своеобразный знак качества цигун, вы не должны пренебрегать и внешними, физическими аспектами, такими, как растяжки и принципы суставов динамического цигун, которые были описаны в трех предыдущих главах. Если вы развиваете только внутренние аспекты, т. е. энергию и разум, вы можете быть здоровы, обладать ясностью ума и даже продвигаться по пути духовного развития, но ваши мышцы будут настолько нетренированы, а суставы настолько негибки, что вы с трудом сможете повернуть свое тело.

Ваша повседневная жизнь должна быть спокойной и размеренной. Человек может практиковать упражнения цигун для излечения от какой-то болезни и в то же время подвергать себя негативным факторам, усугубляющим болезнь, например поздно ложиться спать, много курить или раздражаться по малейшему поводу. Такое негативное поведение может свести на нет всю пользу от занятий цигун.

Вы должны быть скромным и готовым к учению; заниматься усердно и регулярно. Можно лишь удивляться тому, как

много людей свысока смотрят на эти занятия, высокомерно считая, что их метод или их стиль лучше всех; возможно, они поступают так, пытаясь скрыть собственную слабость. Подобное отношение — далеко не ново, поэтому великие мастера, начиная с древнейших времен, советуют нам быть смиренными в поисках истины. Но даже если мы уже открыли для себя какие-то истины, мы все равно должны усердно и регулярно заниматься.

Следуя нашему совету стремиться к достижению максимальных результатов за минимальный срок, вы должны быть готовы к интенсивным занятиям. В следующей главе мы познакомим вас с фантастическим, кажущимся невероятным видом цигун. Это даст вам хорошую возможность проверить на собственном опыте правдивость удивительных вещей, описанных в литературе по цигун. Польза заключается, конечно же, не в том, чтобы удовлетворить ваше любопытство. Те упражнения, с которыми вам предстоит познакомиться, считаются лучшим средством достижения здоровья и бодрости.



УДИВИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Польза и методика самопроизвольного движения ци

☞ Упражнения самопроизвольного движения ци школы Шаолинь-вахнам — это реальный способ испытания действия ци и управления направлением ее потока на своем собственном опыте.

Удивительное, невероятное искусство

Могли бы вы поверить в то, что определенные виды цигун могут заставить вас качаться и делать непроизвольные движения, грациозно танцевать, выполнять движения кунфу, даже если вы никогда не занимались кунфу, или же рычать как вилл, и бодаться, как олень, изображая пальцами рога у себя на голове? Я не верил, до тех пор пока сам не увидел и не испытал это на себе.

Эта глава дает вам возможность испытать на практике этот удивительный вид цигун, вы сможете убедиться в том, что за-

партии им доставляют удовольствие и пользу. Это прекрасный метод индуцирования гармоничного потока энергии и очищения тела от токсичных отходов и болезней.

Этот вид цигун называется «самопроизвольным движением ци» или «индуцированным потоком ци», — по-китайски «зи фидонь гонь» (другой вариант произношения — «зи фа тунь кунь»), что означает «искусство самопроизвольных движений».

Некоторые люди занимаются цигун годами, но так и не поняли, что такое ци, или энергия жизни. Другие просто не верят в то, что можно направлять ци в желаемую часть тела. Упражнения самопроизвольного движения ци школы Шаолинь-вахнам — это действенный метод, позволяющий на практике получить представление об энергии ци, а также научиться управлять направлением его потока.

В действительности ци протекает внутри нас всех. Подобно циркуляции крови, ее движение настолько естественно, что большинство людей не ощущают его. В упражнениях самопроизвольного движения ци, или генерированного потока ци, особенно если мастер помогает ученику открыть некоторые жизненные точки, скорость и объем потока ци намного возрастают. Вследствие этого ученик может почувствовать этот поток; часто это проявляется в форме непроизвольных плавных движений или качаний. Иногда практикующий сходит с места и начинает выполнять движения, напоминающие танец, или движения кунфу. Изредка движения могут быть интенсивными, а человек кричит и бьет себя (получая от этого удовольствие) или катается по земле.

В этих движениях нет ничего оккультного, спиритического или религиозного. Непроизвольные движения вызывает движущаяся в теле энергия ци, что абсолютно естественно; их не провоцируют никакие внешние силы. Ци постоянно протекает внутри нашего тела; в этих упражнениях мы усиливаем ее поток. Это не противоречит никаким религиозным верованиям,

и следовательно, эти упражнения могут выполнять люди любого вероисповедания.

Человек, практикующий «индуцированный поток ци», находится в состоянии транса; он прекрасно осознает свои движения и окружающую обстановку. Что особенно важно в этой категории упражнений цигун — он контролирует себя и по желанию может прекратить движения. Он делает эти «мелкие» движения (если они смешны), потому что ему это нравится, и он знает, что это для него полезно. Обычно, однако, он не делает никаких экстраординарных движений, а просто традиционно раскачивается.

Наслаждение самопроизвольными движениями

Давайте наслаждаться удивительными упражнениями самопроизвольного движения. Большинству учеников эти упражнения надолго запоминаются и приносят удовольствие.

Встаньте прямо и расслабьтесь. Мужчинам необходимо средним пальцем левой руки мягко надавить на пупок примерно десять раз. Женщинам — то же самое, но средним пальцем правой руки. (Однако не следует очень беспокоиться, если вы перепутаете левую и правую руку.) Эти нажатия делаются для того, чтобы стимулировать ци в брюшном энергетическом поле. Затем положите средний палец другой руки на макушку головы и промассируйте ее по кругу около трех раз. Это делается для того, чтобы открыть жизненную точку бай-хуэй (пересечение ста меридианов), которая выполняет роль предохранительного клапана для выпуска чрезмерного потока энергии, тем самым предохраняя голову от излишней концентрации ци.

Затем десять-пятнадцать раз выполните «подъем неба». После каждого выполнения задержитесь на одну-две секунды (но не делайте полной остановки) для того, чтобы визуализировать

поток энергии, стекающий с головы вниз по телу к стопам.

После выполнения «подъема неба» переходите к выполнению упражнения «сдвигание гор», тоже 10-15 раз. Почувствуйте поток энергии, направленный к рукам и ногам или к другим частям тела, и переходите к «ношению луны». Это упражнение также выполните 10-15 раз, визуализируя водопад чудесной энергии, каскадами сбегающий по вашему телу. После каждого выполнения задержитесь (но не останавливайтесь полностью, чтобы почувствовать этот внутренний душ).

Теперь замрите с закрытыми глазами. Если вы почувствуете, что ци заставляет вас двигаться, ловите этот миг и наслаждайтесь самопроизвольными движениями. Если вы все еще не начали двигаться, визуализируйте поток ци, стекающий с головы через все тело к стопам. Мягко визуализируйте это три-четыре раза. Затем один раз подумайте про свой нос, а потом — про свои стопы. Далее дайте себе полную волю, как бы паря в облаках.

Если вы выполнили все правильно и достаточно расслабились, внутри вас пробудится поток ци, и вы будете приятно покачиваться. Некоторые люди не делают резких движений, в то время как другие будут двигаться более энергично. Кое-кто может танцевать, бегать или даже кричать, смеяться или плакать. Это все нормальные реакции, и они полезны для практикующего. Но если вы занимаетесь самостоятельно, вы не должны позволять своим движениям становиться слишком резкими и энергичными. Их довольно легко контролировать: если вы заметите, что двигаетесь слишком быстро и сильно, просто прикажите себе успокоиться. Только и всего!

В то время как вы наслаждаетесь потоком ци в своем теле, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Это форма медитации. Позже, когда вы достигнете успехов в этом искусстве, если захотите, то сможете делать это с открытыми глазами. Во время нарастания потока ци спокойно, без усилия подумайте о сво-

об болезни или о поврежденных органах. Это направит поток ци к источнику заболевания или к травмированным органам для лечения. Это направленный, индуцированный поток ци.

Если у вас нет определенного заболевания, просто наслаждайтесь чрезвычайно приятным ощущением потока ци в теле. Это — свободный индуцированный поток ци. Даже если вы ничем не болеете, вам будет полезно время от времени практиковать свободный индуцированный поток ци вместо направленного, потому что это дает возможность излечить те заболевания, которые, возможно, начинаются в вашем теле и о которых вы пока не догадываетесь. В цигун это один из способов предупреждения заболеваний.

Примерно после десяти минут самопроизвольных движений, или когда вы почувствуете, что уже достаточно насладились потоком ци, мягко прикажите своим движениям замедлиться. Вас удивит, насколько хорошо поддаются контролю эти движения. Соберите ци в области живота и плавно закончите упражнение. Оставайтесь неподвижно в этом положении и без усилия подумайте о своем животе, это вызовет в нем концентрацию энергии и поможет «приземлиться». Потрите ладони друг о друга и накройте ими глаза; несколько раз очень осторожно и легко прикоснитесь ладонями к закрытым глазам и откройте их. Затем походите в быстром темпе.

Разные люди по-разному реагируют на усиление потока ци, потому что у них различные типы телосложения. Некоторые делают энергичные движения, а другие едва двигаются. Поэтому если в то время, как ваши друзья качаются, как ивы, на ветру, у вас возникает лишь легкое приятное покалывание от потока энергии в клетках тела, это не значит, что вы получаете меньше пользы. С другой стороны, если вы замечаете, что ударяете себя по различным частям своего тела и это доставляет вам удовольствие, не волнуйтесь, вы не превращаетесь в

мазохиста; такое «самоизбиение» — это один из замечательных способов, с помощью которого ци исцеляет болезни. Ваша жизненная энергия, проявляющаяся в индуцированном потоке ци, лучше вашего сознательного ума знает все ваши нужды! Если вы не будете вмешиваться и позволите природе делать свое дело во время медитативного состояния индуцированного потока ци, ваша жизненная энергия будет действовать для вашей пользы оптимальным образом.

Циркулярный поток

В методике самопроизвольного движения ци имеется пять главных правил.

1. Стимулируйте врожденную энергию в области пупка и открывайте «предохранительный клапан» на макушке головы.
2. Выполняйте комплексы цигун, которые индуцируют поток энергии. (Если энергия движется достаточно сильно, для того чтобы вызывать произвольные движения тела, пропустите третий шаг и переходите сразу к четвертому).
3. Визуализируйте энергию, стекающую вниз от головы к стопам.
4. Полностью расслабьтесь и наслаждайтесь поэтическим самопроизвольным движением, вызываемым внутренним потоком энергии. Это и есть основная часть упражнения.
5. Постепенно успокаивайте движения и заканчивайте упражнение.

На втором шаге мы можем использовать не только те три комплекса, которые были описаны ранее, но и другие комплексы упражнений; число повторений тоже необязательно должно быть 10-15 раз для каждого комплекса. Некоторым для того, чтобы начать самопроизвольные движения, понадо-

могут выполнять больше комплексов или выполнять каждый комплекс большее число раз. Более подготовленные ученики могут выполнять только один комплекс, для того чтобы начать внутреннее движение энергии, для них «ношение луны» будет отличным выбором. Для некоторых мастеров нет необходимости выполнять даже один комплекс; они могут индуцировать поток ци при помощи мысли.

От того, какие комплексы вы выберете, будет зависеть характер самопроизвольных движений. Тот набор упражнений, который мы привели в качестве примера, особенно удачен, потому что пробужденное ими самопроизвольное движение отличается поэтичностью, а поток энергии — своей целостностью.

С другой стороны, если мы пожелаем испытать другой тип самопроизвольных движений, мы можем использовать другой набор подготовительных упражнений. Например, если мы хотим, чтобы самопроизвольные движения носили круговой характер, мы можем выбрать в качестве подготовительных упражнений такие комплексы, как «вращение головой», «карусель» и «обруч». Однако хотя возникающее в результате движение имеет тенденцию быть кругообразными, это случается не всегда. В зависимости от индивидуальных потребностей тела и от других факторов, иногда движения не будут соответствовать нашим намерениям и избранным подготовительным упражнениям.

Если вы захотите попробовать самопроизвольное движение, пробужденное комплексами с круговыми движениями, вы можете выполнить следующие процедуры.

Мягко нажимайте себе на пупок примерно десять раз (мужчины — пальцем правой руки, а женщины — левой). Затем пальцем другой руки три раза промассируйте макушку головы.

Выполните «вращение головой» (достаточно будет круговых движений), в этом случае 3-5 раз в каждую сторону, а не 10-15. Затем выполните «карусель» также 3-5 раз в каждую сторону. Затем переходите к «обручу» и выполните его 20-30 раз в каждую сторону.

Затем стойте почти неподвижно и визуализируйте ци, стекающую вниз по телу. Когда ваше тело начнет двигаться, дайте себе получить удовольствие от этих самопроизвольных движений. Завершите упражнение, велев себе плавно остановиться.

Самопроизвольное движение, которое после того, как вы познакомитесь с его методикой, очень просто в исполнении, — одно из лучших упражнений цигун для оздоровления и бодрости. Хотя такие упражнения практиковались со времен древности, они остаются малоизвестными, потому что наряду с традиционными практиками лучшие методы держались в секрете от публики. Если вы занимаетесь упражнениями индуцированного потока ци по 15 минут в день, то скоро распрощаетесь со своим доктором, по крайней мере как с представителем медицинской профессии!

Несколько ключевых моментов, о которых необходимо помнить

Еще одной причиной, препятствовавшей широкому распространению этих превосходных упражнений, была боязнь споткнуться и поранить себя. В прошлом многие мастера цигун сознательно увеличивали этот страх, мистифицируя это искусство, вместо того чтобы объяснять его. Даже сейчас эгоистичный инструктор с легкостью может развить у своих учеников представление о том, что они нездоровы, раз у них спонтанно начинаются самопроизвольные движения. Самолюбивый целитель, использующий цигун-терапию может сказать своим клиентам, что хотя самопроизвольные движения и

очень эффективны в лечении болезней, они должны быть инициированы им самим (за приличное вознаграждение); на самом деле его пациентам гораздо легче было бы практиковать эту методику самостоятельно.

Конечно, на пути изучения индуцированного потока ци нам встретятся препятствия и ловушки, как и на других путях, по которыми нам приходится идти. Но если мы предупреждены об этих трудностях заранее, мы сможем избежать их, и наше путешествие будет безопасным. Наш путь будет вдвойне безопасным, если мы будем знать, как выбраться из западни, случись нам все же попасть туда, несмотря на предупреждение. Как это сделать, покажут лечебные упражнения для исправления отклонений; они будут описаны в 11-й главе, так что вы будете знать об этом, даже если они вам никогда не пригодятся. Теперь же мы исследуем ловушки, встречающиеся на пути самопроизвольного движения ци.

Очень важно не сопротивляться импульсу потока ци в своем теле. Если во время интенсивного потока жизненной энергии вы резко замрете или намеренно попытаетесь идти против спонтанного желания, энергия может нанести вам внутренний удар, причиняя неудобство или даже физические повреждения.

Если у вас есть квалифицированный инструктор, наблюдающий за вами, вы можете дать волю внутреннему потоку ци продолжать движения, даже если они становятся очень энергичными. Уже во время первых занятий вы можете рычать, как лев, или скакать, как кенгуру. Однако если вы занимаетесь самостоятельно, вам нужно отпускать контроль постепенно, лишь после обретения некоторого опыта и уверенности позволяя проявляться рычанию льва, прыжкам кенгуру или другим интересным движениям.

Если вы занимаетесь в одиночестве, поначалу позволяйте себе двигаться лишь чуть-чуть, постепенно увеличивая амплитуду движений.

литуду движений, до тех пор пока в конце концов полностью не снимете контроль за движениями и дадите своей ци двигаться так, как она хочет. Это похоже на обучение плаванию в открытом море. Сначала вы захотите в воду по пояс, затем на дюйм глубже, постепенно доходя до уровня груди, и только когда вы полностью уверены в своих силах, вы рискуете удалиться от берега.

Если ваши движения становятся слишком интенсивными, мягко велите себе успокоить их. В редких случаях импульс потока ци может захватить вас настолько, что вы потеряете контроль. Это случается редко, лишь в тех случаях, когда уровень жизненной энергии у вас уже необычайно высок и каналы, по которым она течет, довольно чисты. Но даже если такое случится, не впадайте в панику. Следуйте этому импульсу, медленно вдохните и выдохните, одновременно убеждая себя в том, что вы контролируете ситуацию. Затем медленно и твердо прикажите себе успокоиться. Это так просто! Ваш ум может контролировать ваши движения — это закон природы. Когда вы являете произвольные движения, это происходит, потому что ваш разум позволил этому произойти.

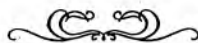
Если находясь в состоянии глубокой медитации и наслаждаясь самопроизвольными движениями, вы будете чем-то потревожены, например громким резким звуком, скажите себе, что эта помеха не может причинить вам вреда, и подумайте, что ваш разум и ваша энергия в полном порядке. Это очень важный момент, который предотвратит возможные побочные эффекты.

Убедитесь в том, что место, где вы занимаетесь, безопасно, например, там не должно быть балкона или острых предметов. Никто не должен беспокоить вас в процессе усиленного потока ци. Если кто-нибудь захочет подойти к вам, дайте ему понять, что нужно подождать, пока вы не будете готовы завершить упражнение. Если зазвонит телефон, не спешите снимать

трубку. К тому времени, как вы закончите упражнение, телефон наверняка уже замолчит, но если звонок был важным, то им перезвонят позже.

Когда вы захотите закончить упражнение, не прерывайте движений резко, особенно если они были интенсивными. Используя силу разума, вы можете постепенно замедлить свои движения и затем спокойно остановиться. Не забудьте постоять хотя бы несколько секунд, чтобы энергия смогла «вернуться домой» в область живота, до того как займетесь своими делами.

Хорошая книга, даже в лучшем случае, останется лишь жалким суррогатом настоящего учителя. Если после прочтения этой книги вы почувствуете вдохновение к занятиям цигун, ищите себе хорошего мастера, чтобы извлечь из них максимальную пользу для своего здоровья.



ЦИГУН — НЕ ПРОСТО ПЛАВНЫЙ ТАНЕЦ

Важнейшие аспекты цигун

☞ Когда мы получим представление о трех элементах цигун, нам станет совершенно очевидно, что если мы будем практиковать только форму, как и поступает большинство учеников, мы даже в лучшем случае достигнем лишь малой части того, что может предложить нам цигун.

Больше, чем то, что мы видим

Кто-то очень метко выразился, что движения цигун (как динамические, так и самопроизвольные) — это поэзия в движении, настолько они всегда грациозны и ритмичны. Однако большой ошибкой было бы полагать, что цигун — это некий плавный танец. Во-первых, движения, напоминающие танец, — это лишь один из аспектов цигун, и далеко не самый главный. Во-вторых, существуют и другие аспекты цигун, непохожие на танец, хотя они также в основном плавные и ритмичные.

В действительности многие ученики, занимаясь долгое время, не достигают значительного прогресса в цигун именно потому, что делают неверный акцент на том аспекте этой практики, который напоминает плавный танец, и игнорируют другие, менее очевидные, но более важные аспекты, в которых движения, похожие на танец, явно не выделяются. Аспект, напоминающий танец, образует форму цигун; и хотя существуют сотни различных видов цигун, все они состоят из трех основных аспектов, или элементов, а именно: форма, энергия и разум.

Внешний, видимый элемент

Видимый для всех, или внешний элемент цигун, — это форма. Например, в упражнении «подъем неба» форму составляет то, как вы стоите и двигаете руками. В практике самопроизвольного движения ци форму образуют все ясно видимые движения и позы — от нажатия пальцем на пупок и выполнения различных подготовительных упражнений до плавного раскатывания или активного движения и, наконец, растирания ладоней, для того чтобы согреть ими ваши глаза. В процессе брюшного дыхания (который будет описан в главе 9) форму будет составлять то, как вы стоите без движения, держа руки у живота, оставаясь в таком положении без видимых движений в течение 10-15 минут.

Хотя форма имеет наименьшее значение из всех трех элементов, она все же важна. Форма того вида цигун, которым мы занимаемся, — это выкристаллизовавшийся опыт сотен лет изучения и экспериментов мастеров прошлого в их поиске здоровья, бодрости и развития личности. Другими словами, изучая форму, мы учимся у инструктора не его собственным изобретениям, а тем формам, которые развивались и совершенствовались на протяжении столетий и были оставлены нам мастерами прошлого. Поэтому правильное выполнение

формы позволяет нам получить наибольшую пользу от упражнений. Если же мы будем выполнять форму неправильно, мы, возможно, не только не получим всей пользы от упражнения, но наоборот, у нас могут возникнуть нежелательные побочные эффекты.

Что можно посоветовать, для того чтобы избежать неправильного выполнения формы? Первый обязательный принцип, который мастера передавали из поколения в поколение, — это выполнять форму цигун плавно, грациозно и естественно. За исключением некоторых «жестких форм», встречающихся в боевых искусствах, это самое важное правило движений в цигун. Парадокс развития невероятной силы без применения силы на тренировках всегда был загадкой для непосвященных и предметом восхищения для адептов. Форма цигун должна быть плавной и грациозной, а не резкой или отрывистой.

И наконец, требование быть естественным нуждается в пояснении. Разумеется, такие движения, как «срывание звезд» или неподвижная поза стоя, держась за живот, очень необычны для повседневной жизни; они покажутся неподготовленному человеку противоестественными. На самом деле они совершенно естественны для усиления потока энергии и повышения энергетического уровня и естественным образом дают нам здоровье и бодрость. Все три качества правильной формы цигун — плавность, грациозность и естественность — предназначены для развития энергии.

Открывая клапан космической энергии

Энергия, или «ци» по-китайски — это второй элемент цигун. Это его невидимый элемент, хотя люди, обладающие даром ясновидения, могут увидеть потоки энергии во время занятий цигун. Существует много различных видов энергии, но тот вид, который действует внутри нас, обычно называется жизненной энергией, а вид внешней по отношению к нам энергии — косми-

ческой энергией. Итак, цигун обязан энергии своим названием.

Обычно, но не всегда, энергия проявляется в дыхании. Поэтому некоторые люди неправильно определяют цигун как искусство дыхания. Дыхание можно грубо поделить на три части: выдох, вдох и пауза. Для разных целей эти три части могут располагаться в различной последовательности; длительность каждой из них также может различаться. Обычный для цигун процесс дыхания состоит в следующем: медленный выдох, небольшая пауза, медленный вдох, опять небольшая пауза и выдох и т. д. Если мы хотим запастись энергией для того, чтобы быстро и эффективно выполнить какое-то силовое действие, как, например, во время состязаний кунфу, мы можем выполнить следующую процедуру: быстрый вдох, долгая пауза (во время которой мы выполняем движение кунфу) и плавный выдох.

Обычно мы вдыхаем через нос и выдыхаем через рот. Однако для достижения некоторых специальных эффектов мы можем использовать другие комбинации. Например, в упражнениях тайцзы цзюань некоторые мастера делают вдох и выдох через нос. За исключением нескольких силовых комплексов, дыхание в цигуне должно быть плавным и естественным. Если вы будете дышать с усилием, вы наверняка уклонитесь от правильного выполнения упражнений.

Для того чтобы впустить в себя поток космической энергии, практикующие цигун используют не только дыхание. Некоторые школы цигун учат тому, как при помощи рук впитывать в себя энергию сочных растений и могучих деревьев, с чем мы в школе Шаолинь-Вахнам не согласны, так как считаем, что это может причинить вред растениям. Один из моих учеников проделал незабываемый эксперимент. Он стал откачивать энергию из одного великолепного растения. Через три дня это растение почти совсем засохло. Мой ученик, не медля, передал растению свою собственную жизненную энергию, после чего

оно ожило и вновь обрело былое величие.

Будет позитивным напитывать себя жизненной энергией, отсасывая ее у другого человека, например во время полового акта. Человек, высасывающий чужую энергию, может вместе с ней заполучить и какое-нибудь заболевание (необязательно венерическое) или напитать себя негативной энергией. Есть группы цигун и религиозные секты, которые обучают своих членов подобным алчным методикам. Зачем же нам опускаться до такой степени, если мы можем даром пользоваться готовым для нас изобилием чудесной космической энергии открытого космоса?

Некоторые мастера цигун способны впитывать космическую энергию всем своим телом. Поэтому при выполнении отдельных упражнений цигун высшего уровня нет необходимости в контроле дыхания. Мастер может войти в состояние глубокой медитации и омыть каждую свою клетку потоком космической энергии! На таком уровне мастер достигает духовной реализации или, по крайней мере, приближается к ней. Это становится возможным тогда, когда он полностью развил третий элемент цигун — разум.

Самый важный элемент цигун — разум

Разум — это самый главный из трех элементов цигун. В то время как аспект ума имеет решающее значение на более высоких ступенях цигун, которые в основном, а может быть, и полностью, направлены на развитие разума, без него не обойтись и на самых начальных стадиях, хотя многие практикующие этого не знают. Даже если мы будем выполнять самые простые комплексы цигун только для собственного оздоровления, занимаясь лишь формой, мы, возможно, получим менее 20% их потенциальной пользы. Если мы добавим к форме соответствующий контроль дыхания, мы увеличим «коэффициент полезного действия» упражнений до 40-50%. Наибольшую

шьему от упражнений мы получим тогда, когда введем в их наполнение элемент разума, причем не просто мысленно желая достичь чего-либо, а объединяя разум, энергию и форму в одно гармоничное целое.

Для того чтобы достичь подобного гармоничного единства, нужно прежде успокоить свой ум, а для этого нам следует выполнить два условия: необходимо расслабиться физически и умственно, освободившись от всех посторонних мыслей. Способность умственного и физического расслабления — это первое, чему нам необходимо научиться на занятиях цигун. Если мы этому не научимся, то навряд ли достигнем больших успехов в цигуне. Если мы будем спокойно, без усилия направлять внимание ума на движение рук и дыхание, мы очистим его от посторонних мыслей. Все упражнения цигун, с которыми мы уже познакомились в этой книге, помогают нам успокоить разум, хотя, возможно, многие из нас и обратили на это внимания. В 10-й главе мы познакомимся с некоторыми полезными методами развития ума.

В какой-то мере термин «цигун» не соответствует действительности, потому что самым важным элементом этого искусства является разум, или «шен». На самом деле некоторые великие китайские мастера предложили использовать для наиболее высоких ступеней цигун термин «шен-гонь», или искусство развития ума. Однако термин «цигун» (или «чи кун») уже устоялся и служит прекрасным названием целому ряду искусств, работающих с энергией (хотя в некоторых из них энергия не является основным элементом). Кроме того, термину «шен-гонь» можно придать неправильное значение.

Когда мы получим представление об этих трех элементах цигун, нам станет очевидно, что если мы будем заниматься лишь формой, как поступают многие ученики, то в лучшем случае получим лишь малую часть того, что может предложить нам цигун. Если вы один из таких учеников, утешьте се-

бы тем, что эта проблема очень широко распространена, и важна ошибка может быть исправлена сейчас, когда мы получили более полное представление о цигуне. Мастера цигун говорят, что для достижения успеха необходимо обладать тремя гармониями: гармонией тела, гармонией дыхания и гармонией ума. Эти три гармонии не существуют сами по себе, а являются аспектами единого целого.

Различные виды классификации цигун

Поскольку гармоничное единство формы, энергии и разума может быть достигнуто разными путями, представленными бесчисленными упражнениями различных типов цигун, было сделано несколько попыток классификации, использующих различные признаки. Одна из таких классификаций положила в основу исторический принцип и, как было сказано в первой главе, подразделяет цигун на медицинскую, боевую, конфуцианскую, даосскую и буддийскую школы. Все остальные виды цигун, не вошедшие в эту классификацию, некоторые мастера объединяют в школу «массового цигун».

Другая классификация основывается на том, в каком положении выполняются упражнения, а именно: упражнения цигун, выполняемые сидя, стоя, лежа или в движении. Еще один способ классификации разделяет цигун на «жесткий» и «плавный», или «внутренний» и «внешний», в зависимости от природы тренировки. Интересно отметить, что «жесткий» цигун может быть внутренним, а «плавный» — «внешним».

В зависимости от наличия и количества видимых движений цигун часто разделяют на «динамический» и «статический», каждый из которых, в свою очередь, делится на два главных подвида, но поскольку эти подвиды сильно отличаются друг от друга, их можно рассматривать в качестве самостоятельных видов или принципов цигун, а именно: динамический цигун,

самопроизвольные движения ци, статическое дыхание и медитация.

Необходимо помнить о том, что все виды классификации применяются главным образом для удобства, и соответствующие школы или типы цигун не имеют явно выраженных границ. Все упражнения, описанные до сих пор в этой книге, можно охарактеризовать как медицинские, выполняемые стоя, плавные и динамические. Несмотря на это, некоторые из динамических комплексов, такие, как «подъем неба» и «сдвигание гор», также встречаются и в боевых искусствах цигун.

Четыре фундаментальных подхода

Динамический цигун — это общий термин, использующийся для класса упражнений, в которых практикующий совершает ясно видимые для всех движения независимо от того, остается ли он при этом на месте или передвигается. Он берет свое начало в упражнениях «дао-инь», использовавшихся медицинской школой цигун для лечения и даосской школой для достижения долголетия и здоровья. «Дао-инь» означает «направлять и вести»; вместе с динамическим цигун упражнения дао-инь призваны направлять и вести по телу гармоничный поток ци. Кроме того, они полезны для растяжки мышц и развития гибкости суставов.

Искусство самопроизвольных движений, или индуцированного потока ци, относится к категории упражнений, в которых практикующий совершает плавные или резкие произвольные движения и может издавать непреднамеренные звуки, делая это бессознательно. Однако он сохраняет контроль над собой и способен по желанию изменить характер движений или остановиться. Это превосходное средство для очистки меридианов и приведения в гармонию энергетических уровней. Самопроизвольное движение ци практиковалось с древнейших времен, но в прошлом в него посвящали лишь немногих избранных.

Воинственный император из династии Хан, Хан Ву Ти, дожил до глубокой старости, несмотря на то, что у него было 3000 жеп и он занимался государственными делами, потому что ежедневно практиковал самопроизвольное движение ци.

Третья категория упражнений цигун — это статическое дыхание; в нем основной упор делается на контроль дыхания. Во время занятий этим видом цигун человек неподвижно стоит или сидит, и, глядя на него со стороны, невозможно заметить никакого движения, может быть, за исключением подъема и опускания его живота и груди. Однако практикующий совершает внутренние движения. Используя различные методы дыхания и творческой визуализации, он может по-разному управлять внутренним потоком энергии. Например, он может направить его к своей печени для энергетического массажа или усилить циркуляцию движения энергии, для того чтобы согреться. В следующей главе мы ближе познакомимся со статическим дыханием.

Четвертую категорию, медитацию, можно найти во всех школах цигун: медицинской, боевой, конфуцианской, даосской и буддийской. Медитацией можно заниматься в любом положении: стоя, сидя, лежа или в движении, но чаще всего ее выполняют стоя или сидя. Поскольку медитация в основном имеет дело с развитием ума, что является целью более высоких ступеней, многие менее продвинутые ученики не доходят до непосредственного занятия этим видом цигун. В сидячей медитации практикующий просто сидит и внешне ничего не делает на протяжении всего занятия. На самом деле перед медитирующим открываются две широкие возможности: он может либо удерживать свой разум в покое вне времени, либо отправиться в захватывающее внутреннее путешествие, о чем мы узнаем более подробно в главе 10.

Целостный подход

Если мы хотим идеально развиваться, изучая цигун, нам будет полезно хоть немного заниматься каждой из упомянутых выше категорий цигун (динамическим, самопроизвольным движением, статическим дыханием и медитацией), хотя каждая из них и составляет отдельный вид искусства. Уже на первых элементарных ступенях цигун, в динамическом цигуне и самопроизвольном движении, вводится контроль дыхания и начинается развитие ума, хотя оба эти аспекта не доходят до высокого уровня и многие ученики игнорируют их. Внешние аспекты, такие, как плавные упражнения и грациозные движения, характерные для этих типов цигун, не встречаются в более продвинутых классах — в статическом дыхании и медитации.

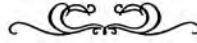
Занимаясь цигун, лучше всего переходить от простого к сложному — от динамических упражнений и самопроизвольных движений к статическому дыханию и медитации. Проблемы возникают тогда, когда ученик сразу приступает к статическому дыханию и медитации. При помощи статического дыхания он может развить огромную энергию, но из-за отсутствия тренировки в растяжках и круговых движениях, а также самопроизвольного движения ци у него будет недостаток гибкости и легкости движения. Можно обрести свежесть ума, занимаясь лишь медитацией, но без других элементов цигун у вас может возникнуть нехватка энергии или даже физическое заболевание.

Сочетание различных подходов цигун дает нам не только возможность целостного развития; разные аспекты цигун взаимно усиливают друг друга, поэтому, включая их в тренировку, мы будем продвигаться быстрее и глубже, независимо от того, какой вид упражнений мы выберем в качестве основного. Координация дыхания и медитативное состояние ума существ-

еще увеличат пользу, получаемую нами от запытий, даже если мы хотим специализироваться на динамическом цигуне или самопроизвольном движении ци.

В свою очередь плавные физические упражнения динамического цигун и самопроизвольного движения ци стимулируют мышцы и сухожилия, способствуя тому, что внутренний поток энергии во время статического дыхания становится сильнее и ровнее. Энергетический поток, усиленный самопроизвольным движением и статическим дыханием, оказывает огромную помощь в медитации, очищая клетки мозга от токсичных отходов и усиливая нервные центры. Некоторые из моих учеников без заметного успеха практиковали религиозную медитацию в течение нескольких лет. Но после того как на протяжении шести месяцев они питывали себя космической энергией, все они испытали духовный подъем, а у некоторых открылись парапсихические способности. Если и вы тоже хотите попить космической энергии, переходите к следующей главе.

ГЛАВА 9



ИСПЕЙТЕ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Брюшное дыхание: как и почему?

«Если мастера цыгун во время обучения брюшному дыханию говорят, что они возвращаются назад в детство, это не просто поэтическая аллегория.»

Секрет повелителей энергии

Что общего между спортсменами, певцами, адептами йоги, мастерами кунфу и детьми? Все они обладают избытком энергии, которую получают при помощи брюшного дыхания. Есть ли у детей излишки энергии? Да. Если вы, конечно, не атлет и не имеете специальной физической подготовки, я готов поспорить на свой последний доллар, что если вы станете играть с ребенком, то устанете бегать через десять минут, а малыш будет по-прежнему прыгать от избытка энергии.

Ребенок, который еще не испорчен взрослыми привычками, дышит естественно. Попросите ребенка лечь на спину и понаблюдайте, как он дышит. Вы сможете легко заметить, как рит-

мично поднимается и опускается у него живот, в то время как он поглощает космическую энергию. Мастера цигун считают брюшное дыхание естественным, а грудное дыхание — наоборот. Брюшному дыханию нас учит сама природа, а грудному дыханию дети учатся от взрослых. Это легко проверить, если сравнить дыхание новорожденных младенцев, только что явленных на свет природой, и взрослых, подвергшихся влияниям нашего далеко не естественного мира.

Поскольку контроль дыхания — это необходимый элемент цигун, мастера цигун экспериментировали с ним на протяжении веков и открыли замечательные способы. Несколько самых важных из них — это брюшное дыхание, обратное дыхание, космическое дыхание, утробное дыхание, дыхание черепахи, пяточное дыхание, дыхание малой вселенной, дыхание большой вселенной и отсутствие дыхания. Каждая методика имеет свои качества и свое назначение; ниже приводится очень краткое их описание.

Основу дыхания в цигун создает брюшное дыхание. Полученная космическая энергия хранится в жизненной точке куай-хай (что значит «море энергии»), располагающейся в области живота. Это методика очень полезна в тех случаях, когда нам приходится тратить много энергии на протяжении длительного периода времени.

Когда необходимо использовать мощный импульс энергии в короткий промежуток времени, например при нанесении сильного удара или на последнем рывке в соревнованиях по бегу, нам может пригодиться обратное дыхание. Космическое дыхание использует грудное дыхание для получения энергии из Вселенной и последующего хранения ее в области живота. При утробном дыхании мы вспоминаем внутриутробный период развития; обычное дыхание через нос или через рот здесь отсутствует, и подобно зародышу в утробе матери, мы поглощаем энергию космоса всем телом; это дыхание исполь-

чувствуется во время длительной пассивности. Если вы хотите жить так же долго, как черепаха, которая, согласно китайской философии, имеет божественное происхождение, возможно, вы пожелаете попробовать дыхание черепахи — искусство медленного глубокого дыхания. При пяточном дыхании, которое использовали многие великие последователи Конфуция, вы можете вдыхать космическую энергию и направлять вниз по телу до самых пяток, если, конечно, знаете методику.

Дыхание малой вселенной, при котором ци постоянно циркулирует по меридианам «рен» и «ду», высоко ценится мастерами кунфу, так как оно может до бесконечности снабжать их энергией. Его также называют микрокосмическим потоком. Дыхание большой вселенной», или макрокосмический поток, в котором ци протекает по всем главным двенадцати меридианам и распространяется по всему телу, используется даосскими мастерами для достижения бессмертия. Отсутствие дыхания — это дыхание без какого-либо сознательного усилия, в нем жизненная энергия тела сливается с энергией космоса; его практикуют мастера Чань (Дзен) для достижения просветления.

Необходимо объяснить, что точное значение термина «дыхание» в китайском языке должно переводиться на английский как «поглощение космической энергии», а не «поглощение воздуха», хотя многие современные китайцы не знают об этом. Древнекитайский язык говорил о вдыхании ци, или энергии, задолго до того, как ученые стали изучать воздух. Это также объясняет, каким образом ци можно вдыхать в область живота или посылать в любую часть тела, в то время как воздух обязательно попадает в легкие.

Возвращаясь в детство

Если мастера цигун во время обучения брюшному дыханию говорят, что возвращаются в детство, это не просто поэтическая аллегория. В процессе практики брюшного дыхания мы не только дышим, как дети, но можем испытать давно забытые ощущения детства и омоложение функций организма. (Если термин «брюшное дыхание» начинается с прописной буквы, он означает специальный метод дыхания, применяемый в цигуне; если он пишется строчными буквами — «брюшное дыхание», он означает просто дыхание животом.)

Несколько лет тому назад я испытал возвращение в детство вместе с доктором Таном, который имеет редкую квалификацию, являясь доктором как западной, так и китайской медицины. Он был очарован цигун и умолял меня не просто обучать его упражнениям, а принять в ученики. Он страдал от перенапряжения, которое развилось у него в студенческие годы; он хорошо знал, что традиционная медицина была не в состоянии ему помочь, но прочитал о том, что цигун может исцелить этот недуг.

Однажды вечером после выполнения нескольких динамических комплексов цигун, я обучил д-ра Тана первой стадии брюшного дыхания. Сжатие и расслабление живота на этой стадии дыхания подготовило его ум к следующему шагу, и он перешел к медитации стоя. Вскоре д-р Тан невольно откинулся назад, и верхняя часть его тела начала совершать кругообразные, произвольные движения. Грациозное покачивание по кругу продолжалось около 15 минут; все это время его лицо лучилось радостью.

Закончив это упражнение, он сказал мне:

— Сифу, я только что пережил нечто чудесное. Я вернулся обратно в детство!

— Как это было?

И почувствовал себя ребенком. По-настоящему, понимая! И почувствовал, как у меня открывается передний родничок (fontanelle)!

Понимая, что я, возможно, не знаком терминами западной медицины, он объяснил мне, что это место у макушки головы, где находится жизненная точка бай-хуэй.

Скоро у д-ра Тана исчезло перенапряжение и больше никогда не возвращалось. И это произошло за две недели занятий! Это мой личный рекорд самого быстрого избавления от перенапряжения при помощи цигун; обычно это занимает около шести месяцев.

Дышите животом, а не грудью!

Если вы хотите вернуться в страну детства и в то же время обладать большим количеством энергии для того чтобы выполнять свои взрослые дела, практикуйте брюшное дыхание. Если вы не знакомы с системой тренировки и привыкли к грудному дыханию, вам трудно будет перейти на брюшное дыхание. Много лет назад, когда я занимался вузу кунфу у известного мастера, я заметил, что мои старшие одноклассники были полны внутренней силы. (На фуджианьском диалекте, на котором обычно говорят представители этого китайского боевого искусства, «вузу» произносится «гох чор»).

Мои старшие товарищи посоветовали мне научиться брюшному дыханию, прежде чем приступать к тренировке внутренней силы. Однако ни они, ни мой наставник не познакомили меня с системой тренировки брюшного дыхания, хотя мой инструктор часто напоминал мне о том, что я должен использовать брюшное дыхание. «Как?» — спросил я. «Дыши животом, а не грудью», — объяснил мне инструктор. Я продолжал свои попытки, но безуспешно. Тогда я спросил об этом старших учеников, и они ответили: «Дыши животом, а не грудью». Но даже

после целого года тренировок мои старания остались безуспешными.

В этом смысле вам повезло больше, чем мне, — вы научитесь выполнять брюшное дыхание за два месяца, если будете систематически следовать следующим инструкциям.

Первая стадия

Встаньте прямо, стопы ног довольно близко друг к другу. Расслабьтесь и очистите ум от всех мыслей. Будьте веселы, улыбайтесь от всего сердца. Мягко положите одну ладонь (любую, хотя некоторые учителя советуют мужчинам использовать левую ладонь, а женщинам — правую) поверх жизненной точки «куай-хай», которая находится примерно в трех дюймах ниже вашего пупка. Накройте эту руку ладонью свободной руки (рис. 9.1). Вы можете выполнять это упражнение с открытыми или закрытыми глазами, или поочередно открывая и закрывая глаза. Немного приоткройте рот; губы не должны быть округлыми, слегка растяните их в ширину.

На шесть счетов мягко надавливаем обеими руками на живот. Живот опустится. Давление должно быть непрерывным и плавным. Задержитесь на два счета, затем плавно начинайте отпускать руки на шесть счетов. Отпускайте руки непрерывным движением. Ваш живот при этом поднимется. Задержитесь на два счета.

Весь процесс — надавливание, задержка, отпускание, задержка — составляет одну единицу, или одно дыхание, хотя на этой стадии нельзя делать сознательных попыток дышать. Забудьте о дыхании, оно само о себе позаботится. Самое важное — не вдыхать в то время, как вы надавливаете себе на живот. Вдох на этом этапе, когда ваш живот опускается, а грудь поднимается, — это самая широко распространенная ошибка; и если вы этого не учтете, вам будет трудно научиться брюшному дыханию. Для того чтобы ее избежать или исправить, по-



Рис. 9.1. Поза для брюшного дыхания

старайтесь забыть о дыхании. Мягко сфокусируйте свой ум на механическом процессе надавливания и отпускания, или на подъеме и опускании вашего живота.

Повторите упражнение около десяти раз, то есть выполните 10 единиц дыхания. Затем уроните руки по бокам тела (ладони повернуты назад) и приготовьтесь к медитации стоя (рис. 9.2). Закройте глаза (если они еще открыты) и забудьте обо всем. Если перед этим вы мягко фокусировали ум на действиях ладоней или на подъеме и опускании живота, то на этой стадии вы уже находитесь в приятном состоянии ума — в «состоянии цигун». Наслаждайтесь этим состоянием пустоты примерно пять минут. Затем, оставляя глаза закрытыми, потрите ладонь о ладонь и накройте ими глаза — так, чтобы центр ладони приходился над глазом, и надавите на глаза, открывая их. Это составляет первую стадию упражнения брюшное дыхание.



Рис. 9.2. Медитация стоя

Выполняйте ее дважды в день: утром и вечером, или ночью, по меньшей мере две недели.

Постепенно, по мере усвоения, увеличивайте количество дыханий, но помните о том, что на этой стадии не должно быть никаких попыток сознательного дыхания. К продолжительности надавливания и ослабления давления — на шесть счетов и задержки — на два счета — надо относиться как к общему правилу; если вы чувствуете себя уверенно и комфортно, вы можете постепенно увеличить ее. Только когда вы доведете весь процесс (подъем и опускание живота) до автоматизма, вы можете переходить ко второй стадии.

Вторая стадия

Эта стадия похожа на первую, за исключением того, что когда вы надавливаете себе живот, визуализируйте (или почувствуйте), как негативная энергия вытекает из вашего живота и поднимается вверх по передней части тела и выходит нару-

жу через рот. Под негативной энергией можно понимать токсичные отходы, негативные эмоции, болезни или то, что у вас с ней ассоциируется. Другими словами, вы выдавливаете грязь из своего живота и других частей тела. Затем, когда живот поднимается, визуализируйте хорошую космическую энергию, втекающую через нос, вниз по передней части вашего тела в живот. Визуализация должна быть мягкой, не переусердствуйте. Если она мешает вам выполнять упражнение, не визуализируйте энергию каждый раз, как надавливаете живот или ослабляете давление; для того чтобы начать процесс оттока грязи и притока космической энергии, достаточно проделать это несколько раз. На этой стадии все еще нельзя делать никаких сознательных попыток дышать. Практикуйте ее по крайней мере две недели, перед тем как перейти к следующей.

Третья стадия

На этой стадии вводится сознательный контроль дыхания. Выполните вторую стадию, с той разницей, что одновременно с тем, как вы надавливаете на живот и визуализируете поток грязи, вытекающий из вас, делайте плавный выдох через рот. А тогда, когда отпускаете руки и визуализируете поток космической энергии, втекающей в вас, делайте плавный вдох через нос. Дыхание должно быть плавным и грациозным. Мастера прошлого создали интересный и полезный способ дыхания: вдох и выдох должны быть длинными, легкими и непрерывными, как нить, уходящая в бесконечность. Еще один полезный совет: не превращайте свой нос в насос, всасывающий воздух, ведь это тонкий, гладкий канал, проводящий энергию ци.

Продвигаясь шаг за шагом, так как это описано выше, все мои ученики осваивают брюшное дыхание за два месяца. Советую вам выполнять это упражнение 36 раз, с последующей медитацией стоя в течение 10-15 минут. Вся тренировка занимает 20-30 минут.

В этом упражнении, как и во всех других упражнениях цигун, самое главное — это последовательная и регулярная практика. Полезно начать брюшное дыхание с выполнения двух-трех динамических комплексов цигун в течение 5-10 минут и завершить его медитацией стоя. Вы должны быть готовы к тому, что после шести месяцев занятий друзья скажут вам, что вы стали другим человеком (более живым и здоровым).

Каналы энергетического потока

В 1628 году, когда Уильям Харвей опубликовал свою «Работу сердца», в которой описал циркуляцию крови, представители западной медицинской науки вполне заслуженно высоко оценили это открытие. Они не знали, что в Китае ученые были знакомы с циркуляцией крови за 2500 лет до этого события. Уже «Ней Цзин», или «Внутренняя классика медицины», различала темную кровь, инь, и светлую кровь, янь. Однако еще более удивительным было высокоразвитое знание сложной энергетической сети человеческого тела. Ради блага всего человечества будем надеяться, что западной медицине потребуется гораздо меньше времени, чтобы убедиться в правоте этих бесценных медицинских знаний. Приведенное ниже краткое описание дает общее представление о циркуляции энергии в теле человека.

Жизненная энергия протекает в нашем теле по особым путям, называемым по-китайски «май». Главные из них называются каналами, или «цзин» (маршрут), а второстепенные — коллатеральными, или «луо» (сеть). Однако многие книги для удобства называют каналы меридианами, и я последую их примеру.

Меридианы делятся в свою очередь на главные и второстепенные. Главные меридианы (которые также называются регулярными), проходят через внутренние органы, а второстепенные — нет (по этой причине древние тексты называют их

Имеется 12 пар главных меридианов, проходящих через следующие 12 органов в таком порядке: легкие, толстая кишка, желудок, селезенка, сердце, тонкий кишечник, мочевой пузырь, почки, перикард, тройной обогреватель, желчный пузырь и печень, затем обратно в легкие для возобновления непрерывного потока. Расположение меридианов показано на рис. 9.3.

Хотя названия меридианов соответствуют названиям органов, через которые они проходят, они связаны не только с этими органами, но и со сложными взаимосвязанными системами. Таким образом, если вы жалуетесь на боль в мышцах спины, не удивляйтесь, когда врач, использующий акупунктуру, начнет лечение с меридиана мочевого пузыря, потому что эти мышцы напрямую связаны с этим меридианом при помощи сложной системы энергетической циркуляции.

Термин «тройной обогреватель» относится к внутренним полостям груди, живота и брюшины; китайская медицина рассматривает его как внутренний орган. Если это кажется нам странным, то лишь потому, что мы отягощены предрассудками западных медицинских парадигм. С точки зрения физиологии, тройной обогреватель заслуживает названия органа в гораздо большей степени, чем некоторые другие части нашего тела, такие, как аппендицит или задний проход. Основная его функция заключается в том, что он является заполненным ци буфером, защищающим внутренние органы, обеспечивая процессы перистальтики, всасывания пищи и выделения, а также поддерживая циркуляцию ци, крови и других жидкостей в организме.

В системе меридианов с тройным обогревателем тесно связан перикард, который согласно китайской медицине имеет гораздо большее значение, чем простая защита сердца. Ученик из Австралии выдвинул гипотезу, что в китайском оригинале этот термин относился к вилочковой железе (тимусу) или к

солнечному сплетению, но вследствие лингвистической или иной ошибки был переведен как перикард, и это название так и закрепилось за ним. Исследования в этой области, комбинируя китайскую мудрость с западными технологиями, могут привести к шокирующим результатам.

Вдоль меридианов располагаются точки, в которых фокусируется жизненная энергия; они позволяют извне регулировать внутренний поток энергии. Их называют активными точками акупунктуры, энергетическими или жизненными точками. Мастера кунфу используют их для поражения своего про-

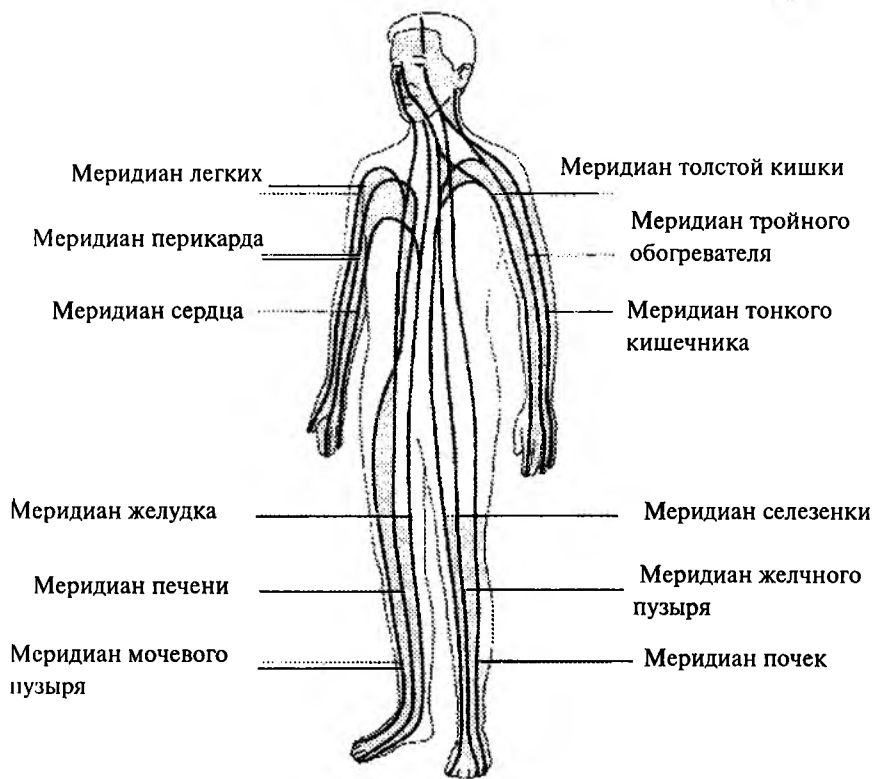


Рис. 9.3. 12 главных меридианов

гивника по системе, называемой дэин-цу (скрытые знаки) или «смертельные касания», а врачи, использующие акупунктуру, и специалисты точечного массажа и мастера цигун — в своих целобных системах.

Энергетический резервуар

Существуют восемь второстепенных меридианов, а именно: рен (жень-май), ду (ду-май), чон-май, дай-май, инь-цяо-май, инь-цяо-май, инь-вэй-май и янь-вэй-май. Их названия можно примерно перевести так: «концептуальный», «управляющий», «быстрый», «опоясывающий», «внутренний высокий», «внешний высокий», «внутренний защищающий» и «внешний защищающий». За исключением меридианов рен и ду (концептуальный и управляющий), которые располагаются независимо, остальные шесть меридианов расположены парами.

Самые важные меридианы — это рен и ду (рис. 9.4); меридиан рен иногда называется «морем энергии инь», а меридиан ду — «морем энергии янь». Одной из величайших задач цигун является достижение бесконечного, непрерывного потока энергии по меридианам рен и ду, называемом в цигуне потоком малой вселенной, или микрокосмическим потоком.

В результате многолетних наблюдений мастера цигун прошлого пришли к следующему выводу: «Если вы добьетесь успеха в потоке малой вселенной, вы избавитесь от сотни болезней. Если вы достигнете успеха в потоке большой вселенной, вы проживете сто лет». Под термином «Поток большой вселенной», или «макрокосмический поток», понимается бесконечный, непрерывный поток энергии по всем 12 главным меридианам.

Шесть остальных второстепенных меридианов служат резервуаром для накопления энергии и продолжают вне тела в виде защитных энергетических лучей. Если вы здоровы, то энергия, которую вы получаете во время занятий цигун, будет

МЕРИДИАН РЕН
(ЖЕНЬ МАЙ)

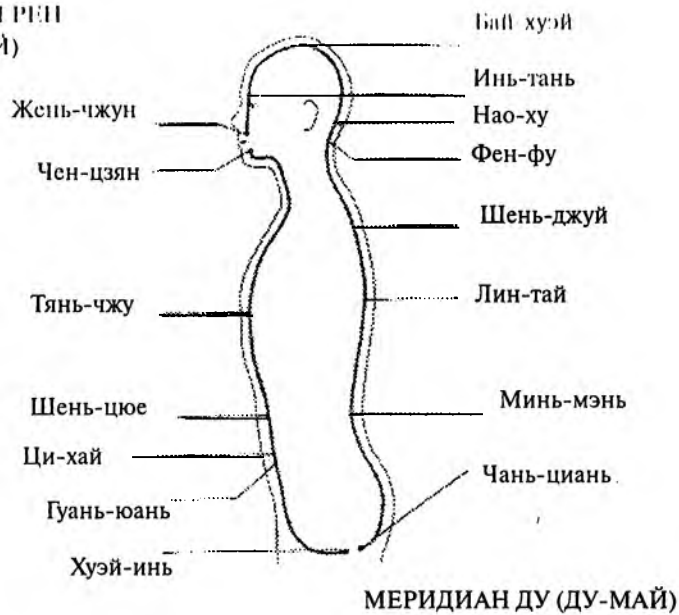


Рис. 9.4. Меридианы рен (жень-май) и ду (ду-май)

накапливаться в этих второстепенных меридианах и может быть использована по мере необходимости. Итак, если стало холодно, или началась эпидемия, вы не замерзнете и не заболите, потому что вам на помощь придет запасенная энергия. На рис. 9.5 показаны шесть второстепенных меридианов.

Не так давно, около 50 лет тому назад, вас бы наверняка подняли на смех, если бы вы упомянули такие вещи, как меридианы или каналы тока энергии. Скептики спешили указать на то, что хирурги не нашли во время операций никаких меридианов. Им было неизвестно, что, как хирурги, так и мы с вами, можем видеть лишь малую часть реальности. Наше зрение настолько ограничено, что если сравнить весь энергетический спектр с палкой длиной 91 см, все, что бы мы смогли увидеть, было бы кусочком длиной около 1,3 см.

Как же тогда узнали о меридианах мастера цигун? Многие

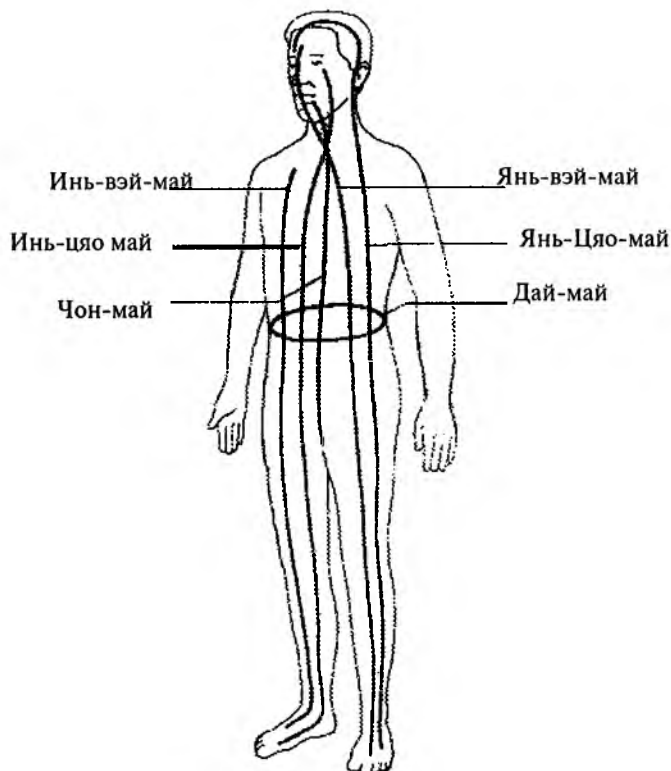


Рис. 9.5. Шесть второстепенных меридианов

из нас могут подумать, что они получили свои знания методом проб и ошибок, находя там и тут жизненные точки, и постепенно в течение столетий им удалось соединить эти точки в меридианы. На самом же деле мастера прошлого открыли всю систему меридианов сразу, а жизненные точки определили позднее. Эти мастера (независимо друг от друга) видели меридианы в глубокой медитации. Один из величайших китайских врачей, Ли Шай Жень (1518-1593), чей труд «Большая энциклопедия лекарственных растений» стал классикой китайской

медицины, сообщил, что в состоянии глубокой медитации он видел сложно переплетенную сеть потоков энергии в человеческом теле. Разумеется, для того чтобы достичь таких паранормальных способностей, потребуется много лет занятий цигун, но если вы сознательно выполняете брюшное дыхание и медитацию, вы можете надеяться на то, что в один прекрасный день получите некое внутреннее видение, или по крайней мере вы сможете почувствовать поток энергии. В следующей главе мы более детально расскажем о медитации.



РАДОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

Введение в медитацию

Медитация, ведущая к духовной реализации, предназначена для тех, кто уже готов вступить на этот благородный и священный путь. Однако для большинства читателей цель занятий медитацией — это удовлетворение повседневных потребностей.

Путь к величайшим достижениям

Что человек может считать для себя самым главным достижением жизни? Прожить счастливую жизнь без волнений, создать шедевр искусства, сделать научное открытие или совершить прорыв в медицинской науке, благодаря которому будут спасены многие жизни, или заключить договор о всеобщем разоружении? Разные люди в зависимости от их воспитания и устремлений дадут различные ответы. Для меня, в духе высшего учения Шаолиня и достижений цигун, величайшим до-

стижением человека будет духовная реализация, позволяющая ему непосредственно пережить Высшую реальность, осознание своего происхождения и своего предназначения, осуществление бессмертия, в котором вся Вселенная и он сам по настоящему существуют. Медитация абсолютно необходима для достижения подобного просветления.

Хотя религии мира сильно различаются внешними ритуалами, великие учителя говорят о том, что на философском и духовном уровне все религии одинаковы.

Лао Цзы сказал: «Высочайшей целью для нас, следующих Дао, будет естественность и спонтанность и слияние с Дао». Что такое Дао? Патриарх даосизма, Лао Цзы, отвечал на этот вопрос так: «Дао существовало то того, как возникли небо и земля; оно не имеет формы и облика. Оно вечно изменяется и его постоянная трансформация дает начало форме и облику всего, что существует во Вселенной». Слияние с Дао осуществимо только через медитацию.

Шестой патриарх дзен-буддизма, Хэй Нэнь, сказал: «Если человек хочет практически следовать религии, с тем чтобы найти Будду извне, я не знаю, где ему следует Его искать. Если в своем разуме он сможет увидеть настоящего Будду, это приведет его к реализации состояния Будды в себе». Что такое реализация состояния Будды? Хуэй Нэнь объясняет: «Настоящая реализация состояния Будды — это достижение чистой природы Высшей реальности».

Упанишады говорят о том, что «секрет бессмертия заключается в очищении сердца, в медитации, в реализации и идентификации своего внутреннего Я с внешним Брахманом. Потому что бессмертие — это единение с Богом».

Уильям Джеймс описывая молитвенное или медитативное единение с Богом Святой Терезы как постепенное восхождение души к Богу, подчеркивал, что во внешнем мире Бог является душе таким образом, что, возвратившись обратно, она не

способна сомневаться в том, что она была в Боге, и Бог — в ней.

Великий исламский мастер Мохаэддин Моххамад Ибн аль-Араби сказал: «Не существует реальной разницы между Сущью и ее атрибутами, или, другими словами, между Богом и сотворенной Им Вселенной». Другой мастер, Мансур аль-Халладж, описывая свое переживание Бога во время муракаба, или медитации, был еще более откровенен и воскликнул: «Я — это Тот, которого я люблю, а Тот, кого я люблю, — это я».

Медитация для достижения духовной реализации предназначена для тех, кто готов вступить на этот благородный, священный путь. Однако для большинства читателей метод медитации будет направлен на удовлетворение их ежедневных потребностей. Почтенный Дхаммананда кратко суммирует цели медитации следующим образом:

Ближайшая задача медитации состоит в тренировке и эффективном использовании разума в повседневной жизни. Абсолютная цель медитации заключается в поиске освобождения из колеса Самсары — цикла рождения и смерти.

Тип медитации остается тем же самым независимо от того, используем ли мы ее в прозаических целях или для воплощения своих божественных устремлений. В начале нашего внутреннего путешествия медитация увеличивает естественные способности выполнять обычную работу. На более высоких этапах медитация дает нам возможность преодолеть пространство и время, преобразуя нашу человеческую природу в божественную!

Различные уровни медитации

Медитация — это развитие ума для достижения различных уровней сознания. Внешне медитацией занимаются сидя на стуле или со скрещенными ногами на земле, с закрытыми глазами; разум сфокусирован в одной точке или в пустоте. Однако можно заниматься медитацией стоя, лежа и находясь в движении. На разных уровнях развития медитация часто интерпретируется по-разному.

Для удобства изучения мы можем поделить медитацию на четыре различных уровня, а именно: элементарный, средний, высокий и божественный. Эти уровни различаются по степени продвижения, а не по типу.

На элементарном уровне медитация прежде всего направлена на «ничегонедумание и ничегонеделание». Мы сидим на земле со скрещенными ногами или на удобном стуле, выпрямив спину. В качестве альтернативы можно стоять, лежать или даже выполнять какие-то грациозные движения, такие, как упражнения цигун для индуцирования потока ци, описанные в главе 7.

Самое главное условие — не допускать отвлекающих мыслей, которые вытягивают много ментальной энергии. Это не просто, но достижимо с помощью практики и специальных методик, подобных тем, что будут описаны в этой главе. Достигая состояния, которое называется «состоянием цигун», ум становится спокойным и пробужденным. Это эффективный способ борьбы со стрессом. На этой стадии мы достигаем физического, умственного и эмоционального здоровья.

Продолжая практику медитации, мы сможем удерживать цигун-состояние ума все более и более продолжительное время. Мы переходим к средней стадии. Количество времени, которое необходимого для того, чтобы перейти с элементарной стадии на вторую, или вообще перейти на любую следующую

стадию, зависит от многих факторов, например от природных способностей человека, от его знаний о медитации, от владения методами, от умения инструктора, а также от продолжительности и качества занятий, и может длиться от нескольких дней до нескольких лет.

На этой стадии ум в состоянии расслабления становится очень острым и ясным. Ментальная энергия не только сохраняется, но и увеличивается. Ее генерирует разум и фокусирует на одной точке. Чем бы мы ни занимались, мы достигаем лучших результатов. Если мы знакомы с методиками, то можем использовать этот уровень глубокого сознания для решения проблем или для того, чтобы почерпнуть из Вселенского Разума творческое вдохновение. Кроме того, мы обретаем контроль над некоторыми физическими и психическими функциями.

Когда ум продвигается на высший уровень, мы переходим в измененное состояние сознания и проходим различные стадии восприятия реальности. В этом высшем «состоянии ума цигун» разум преодолевает пространство и время и даже может переходить от энергии в материю и обратно. Поэтому разум на этой стадии может выполнять вещи, на которые обычный ум не способен, и которые воспринимаются недалекими людьми как чудеса или фокусы.

Парапсихические и другие сверхъестественные способности, например ясновидение, предсказание будущего, психокинез, лечение на расстоянии и астральные путешествия, — возможны. Великий китайский мастер цигун Янь Синь мог изменять молекулярную структуру жидкостей на расстоянии 2000 км! Известный американский экстрасенс Эдгар Кейси диагностировал и излечил на расстоянии тысячи больных, с которыми он никогда не встречался! Понятно, что несмотря на то, что эксперименты Янь Синя проходили под строгим контролем и наблюдением китайских ученых, а документальные свиде-

тельства исцелений Эдгара Кейси (их тысячи) доступны для ознакомления в Ассоциации исследований и просветления в Вирджинии, большинство людей будет упорно считать все это невозможным.

Высочайшая стадия медитации — это божественный уровень; здесь человек достигает высочайшей цели. На этом уровне великие учителя различных религий, которых мы упомянули ранее, достигли единения с Божественным. Вследствие исторических, культурных и языковых различий эта духовная реализация по-разному называется представителями различных культур. Христиане называют ее возвращением в Царство Божие; мусульмане — возвращением к Аллаху; индусы — единением атмана с Брахманом; даосы — единением с космосом; буддисты — достижением нирваны, или состояния Будды.

Зачем мы медитируем

Мы занимаемся медитацией для достижения различных целей, которые можно поделить на пять категорий, а именно: здоровье, ясность мысли, повышение творческих возможностей, достижение сверхъестественных способностей и духовное развитие.

Медитация укрепляет здоровье и продлевает жизнь. С ее помощью можно излечить и предотвратить множество органических и психосоматических заболеваний. Она дает радостное спокойствие и является отличным средством против стресса.

Некоторые читатели зададут вопрос: каким образом пассивная и неподвижная медитация может излечивать болезни? Необходимо подчеркнуть, что медитация не пассивна и не неподвижна. Можно достичь медитативного состояния ума (цигун-состояния), двигаясь всем телом, как, например, в тай цзы цзань и в упражнениях индуцированного потока ци. Даже если физическое тело неподвижно, разум может быть активно вовлечен в процесс визуализации. Даже когда разум остано-

ливаются и успокаиваются, излечение продолжается за счет значительного и прямого ментального усилия. Именно в состоянии такого покоя ума наша жизненная энергия течет гармонично, приводя в равновесие инь и ян и очищая меридианы, а следовательно, исцеляя болезни и укрепляя здоровье.

Доказательством тому, что медитация укрепляет здоровье и продлевает жизнь, могут послужить примеры мастеров, посвятивших ей значительную часть своей жизни: Жань Бай Дуань, который прожил 98 лет и написал ставшую классической работу, посвященную достижению бессмертия посредством медитации, «Реализация Истины»; Сунь Си Мяо, великий китайский врач, который прожил 101 год и разработал шесть чудесных звуков цигун для лечения болезней.

Делая наш ум более ясным, свежим и целенаправленным, медитация повышает работоспособность в повседневной жизни. За меньшее время мы можем достигать лучших результатов. Кроме того, мы можем работать дольше, не испытывая при этом усталости. Медитация очень полезна для учащихся школ и университетов, которым приходится делать много умственных усилий. Не так давно китайские мастера выделили в классификации новый вид цигун, называемый интеллектуальным, в котором главное место занимает медитация.

В дополнение к развитию умственных способностей медитация дает нам возможность связать свой ум с Космическим Разумом, из которого мы можем черпать бесконечную мудрость, вдохновение и открытия. Несомненно, все великие произведения искусства, науки и философии были созданы в медитативном состоянии. Например Моцарт, для того чтобы обрести вдохновение, выезжал на природу, где в его подсознании возникала прекрасная музыка. Леонардо да Винчи созерцал в медитации узоры дыма над тлеющими углями, в результате чего перед его внутренним взором вспыхивали вдохновенные идеи.

Медитация развивает парапсихические силы и другие необычные способности, которые в прошлом считались чудесными. Например, великий прорицатель XVI века Нострадамус предсказал в медитативном состоянии немало событий, которые впоследствии исполнились. Начиная с 30-х годов прошлого века, когда доктор Райн в своих экспериментах в Университете Дюка показал, что примерно каждый пятый человек обладает потенциальными паранормальными способностями, в некоторых университетах, например в Калифорнийском университете и в Оксфорде, были открыты факультеты развития парапсихических способностей.

Методы, которые под научным контролем используются в этих университетах, имеют удивительное сходство с методами классического цигун, а их успехи радуют мое сердце. Во время пробного эксперимента в Университете южного Техаса в 1977 году Ленделл и Уильям Брауд зафиксировали успешные результаты парапсихических тестов в 36 случаях из 100, в то время как по теории вероятности возможность случайных совпадений составляла 4 на 1000! Каким бы образом вы ни развивали парапсихические способности — следуя традиционным методам или обучаясь в современных исследовательских центрах, — необходимым условием всегда будет медитативное состояние ума.

Высшая цель медитации — духовное развитие. Следует помнить о том, что существуют разные уровни и разные формы медитации. Совсем не обязательно во время медитации неподвижно сидеть со скрещенными ногами и с закрытыми глазами. Когда искренне верующий человек глубоко погружен в повторение священных писаний или молитв, выполнение религиозных ритуалов или в личное общение с Богом, он находится в состоянии медитации, потому что поднял свой разум на иной уровень сознания.

Медитация стоя

Можно заниматься медитацией стоя, сидя, лежа или в движении. Однако для новичков полезно будет начать знакомство с этим удивительным искусством, используя положение стоя.

Медитация стоя относительно безопасна, и практикующий может довольно быстро достичь определенных результатов. Медитация сидя со скрещенными ногами или в позе лотоса погружает человека в очень глубокие уровни сознания, но требует большего времени для достижения результатов; упрощенный вариант — медитация сидя на стуле с прямой спиной, она особенно полезна людям которые не могут сидеть на полу со скрещенными ногами или в позе лотоса, однако она менее эффективна. Медитация лежа подходит для старых и больных людей, которым неудобно заниматься в других позициях. Медитация в движении используется для особых целей, например, для пробуждения потока внутренней энергии, или в том случае, когда практикующему легче привести свой ум в состояние покоя, предварительно зафиксировав его в каких-либо плавных движениях.

Медитация стоя — это фундаментальная методика шаолинского цигун. Войти в медитацию стоя очень легко, если выполнить первую часть брюшного дыхания, где вы мысленно наблюдаете подъем и опускание живота. Еще один превосходный способ вхождения в медитацию стоя приводится ниже.

Станьте прямо, ноги чуть разведены. Бессильно уроните руки по бокам тела; руки должны быть более-менее выпрямленными в локтях, пальцы не согнуты, ладони повернуты назад. Плавно закройте глаза и улыбнитесь от всего сердца (рис. 10.1).

Удерживайте ум и тело в состоянии покоя. Очистите разум от всех мыслей. Как только какая-нибудь мысль захочет войти в ваш разум, выкиньте ее обратно плавно, но твердо. Вы

ощутите пустоту, которая в то же время есть полнота — это состояние трудно выразить словами, для того, чтобы оценить его истинность, нужно самому испытать его. Это опыт, приводящий в состояние радости и внутреннего мира.

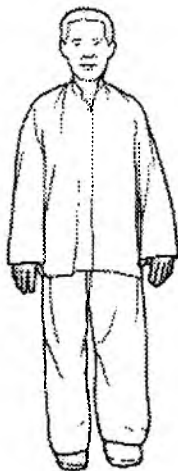


Рис. 10.1. Медитация стоя

Примерно через десять минут, или когда вы получите удовлетворение от своей практики, потрите ладонь о ладонь и несколько раз слегка коснитесь ладонями глаз, затем откройте их. Мягко помассируйте лицо и сделайте около 30 шагов в быстром темпе, для того чтобы завершить упражнение.

Медитация сидя

Когда вы достаточно познакомитесь с медитацией стоя, пора переходить к медитации сидя. Советую начать ее освоение с упрощенной позиции.

Сядьте прямо на стул или табурет с достаточно твердой и



Рис. 10.2. Упрощенная позиция сидя

плоской поверхностью сиденья. Стул не должен быть слишком высоким или слишком низким, так чтобы ноги удобно располагались на земле. Плавно положите ладони на бедра или на колени. Слегка наклоните голову и закройте глаза. Расслабьтесь и улыбнитесь от всего сердца (рис. 10.2).

Опустошите свой ум. Когда разум успокоится, мягко, без усилия осознавайте свое дыхание. Вдыхая и выдыхая, не делайте никаких усилий. Позвольте своему дыханию быть естественным, но в то же время постарайтесь пассивно осознавать его. Ваш разум без усилия следует за плавным потоком вашего дыхания.

Через некоторое время, часто без вашего ведома, разум, дыхание и тело становятся единым целым. Наслаждайтесь покоем и внутренним миром около 5-10 минут. Или до тех пор, пока вас это не удовлетворит.

Потрите ладони и несколько раз слегка коснитесь ими глаз, откройте глаза. Мягко помассируйте лицо, сделайте около 30 быстрых шагов, для того чтобы завершить медитацию.



Рис. 10.3. Позиция сидя в полулотосе

Позже, когда вы будете чувствовать себя достаточно комфортно во время практики, выполняйте медитацию сидя со скрещенными ногами в полулотосе (рис. 10.3) или в позиции полного лотоса, когда стопа одной или обеих ног лежит, соответственно, на бедре или на бедрах, подошва обращена вверх. Можно положить ладонь на ладонь или положить ладони на колени. Если необходимо, используйте маленькую твердую подушечку для сидения.

Советы, которые полезно взять с собой во внутреннее путешествие

Каждый раз занимаясь медитацией, вы отправляетесь в удивительное путешествие. Я привожу несколько советов, для того чтобы ваше путешествие было успешным и чтобы вы не сбились с пути.

✦ Занимайтесь прилежно и регулярно, один или два раза в день и каждый раз, когда вам понадобится восполнить энергию и успокоить свой разум.

✦ Занимайтесь в отдельном месте, так чтобы вам никто не помешал. Расстегните ремень и одежду.

✦ Туловище должно быть прямым, но не напряженным.

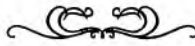
Вы должны быть расслаблены физически и умственно. Освободите ум от посторонних мыслей.

✦ Нельзя принимать ванну или плотно есть менее чем за 15 минут до или после медитации. Не медитируйте вблизи сладбища или во время грозы.

✦ Если во время вашей медитации возник сильный шум, который не дает вам сосредоточиться, убедитесь в том, что вам не грозит никакая опасность, и представьте, что ваш разум и жизненная энергия не были затронуты произошедшим.

Если у вас возникнет неприятное или пугающее видение, что бывает довольно часто, мягко, но настойчиво прикажите ему покинуть ваш ум. Если видение продолжает беспокоить вас, потрите ладони, согрейте ими глаза и завершите медитацию. Убедите себя в том, что видение не может причинить вам вреда, и представьте себе, что ваш разум и жизненная энергия не были затронуты произошедшим.

Медитация — это составная часть цигун. Зная о том, какие выгоды и преимущества дает медитация, вы, возможно, удивились простоте ее методов. Да, конечно, методики цигун, позволяющие развить фантастические способности, довольно просты после того, как вы ими овладеете. Трудность заключается в необходимости упорной и регулярной практики. Если вы проявите настойчивость, вы будете удивлены не простотой методики, а чудесными плодами, которыми неизбежно будете вознаграждены.



НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ, ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Ошибки и средства их исправления

☞ Нерегулярные занятия спортом или неверно выполняемая работа, а также беспорядочный образ жизни могут дать нежелательные побочные эффекты. Вред от неправильных занятий цигун обычно менее серьезен, чем тот, что возникает в аналогичных ситуациях во время игры в футбол, вождения машины или длительного употребления лекарств.

Побочные эффекты в практике цигун

Многие из тех, кто занимается цигун, беспокоясь о том, что правильно выполняемые движения могут вызвать вредные последствия, боятся делать упражнения, которым их не обучал инструктор. Такая озабоченность усиливалась в прошлом см, что учение цигун держалось в тайне, а вредные побочные эффекты носили красочные, но устрашающие названия, на-

пример «бегство огня и принижение зла».

Действительно, неправильные занятия цигун могут вызывать вредные побочные эффекты, но они не настолько серьезные, насколько воображают себе это многие ученики. Классическое выражение, говорящее об огне и зле, вполне справедливо, однако эффекты, описанные им, не настолько серьезны, насколько это может показаться современному человеку. В этом выражении «огонь» означает жизненную силу тела, а «зло» — что-либо вредное, не имеющее прямого отношения к моральным или духовным измерениям. Поэтому это выражение означает примерно следующее: в результате неправильной тренировки возникает недостаток жизненной энергии, а это, в свою очередь, наносит вред здоровью. Говоря современным языком, это «отклонение».

Однако это не значит, что мы не должны серьезно относиться к правильности выполнения движений. Любая ошибка, будь то в спорте, на работе или в повседневных делах, может вызывать нежелательные побочные эффекты. Вред, возникающий в результате неправильных занятий цигун, как правило, менее серьезен, чем тот, что возникает в аналогичных ситуациях во время игры в футбол, вождения машины или длительного употребления лекарств.

Если не обращать внимания на подсказки, с помощью которых наш организм предупреждает нас об отклонении от верного курса, и упорно продолжать неправильную практику, можно добиться катастрофических результатов. Таким образом, организм предостерегает нас от ошибок и охраняет нашу безопасность. Если мы прислушиваемся к его подсказкам, мы с легкостью можем исправить допущенную ошибку еще до того, как она начнет создавать проблемы. В этой главе я расскажу о том, как распознать эти предупреждения, и опишу специальные упражнения для исправления последствий допущенных отклонений. Но сначала мы рассмотрим два примера

подобных ошибок, взятых из реальной жизни, для того чтобы получить более полное представление о возможных отклонениях в практике.

Вред насильственного дыхания

Молодой человек в возрасте около 30 лет по имени Чандран самостоятельно, без какого-либо руководства, даже не пользуясь книгой, занимался упражнением «подъем неба». В действительности «подъем неба», вполне безопасное упражнение, но этот молодой человек в своих занятиях доходил до крайности. У него создалось ошибочное впечатление относительно дыхания в цигун, и для того, чтобы быстро развить силу, он с усилием вдыхал в себя воздух, растягивая легкие до предела, а на выдохе напрягал мышцы, как в некоторых упражнениях боевых искусств.

Примерно через три месяца таких насильственных тренировок у него началась кровавая рвота. Молодой человек ослабел и обессилел. Его обследовали специалисты двух крупных больниц, но не смогли найти никаких клинических патологий. «Они мне сказали только, что я перенапрягся, и мне необходим отдых», — рассказывал он. Врачи были правы в том, что Чандран перенапрягся, но они не смогли найти причину его болезни, потому что понятие «жизненная энергия» не входит в их медицинский словарь.

Хотя состояние Чандрана было очень тяжелым, терапевтические и патологические принципы цигун-терапии помогут, если мы их знаем. Его упорные насильственные занятия вызвали «сжатие» меридианов, опоясывающих легкие и сердце, а это заблокировало поток энергии к этим органам и от них. Кровавая рвота оказалась скрытым благословением, предупреждением организма, подсказкой, указывающей на то, что он допустил серьезную ошибку. Если бы Чандран не был достаточно «сильным» для того, чтобы переносить рвоту кровью,

или если бы у него возникло внутреннее кровотечение, он мог бы умереть, так и не узнав причины своего недуга.

В случае с Чандраном дело зашло уже слишком далеко, для того чтобы использовать для лечения целостный подход цигун-терапии, в котором один и тот же набор упражнений используется для лечения различных болезней. Его случай требовал тематического подхода, который использует воздействие на меридианы и энергетические точки, непосредственно связанные с конкретным заболеванием. Я открыл несколько соответствующих энергетических точек и направил поток своей энергии ци в его поврежденные меридианы, во-первых, для того, чтобы прочистить их, и во-вторых, для того, чтобы предоставить питание поврежденным клеткам его тела. Для полного выздоровления молодому человеку хватило двух недель и несколько целительных сеансов.

Необходимо подчеркнуть, что мастера цигун и цигун-терапевты не заявляют о том, что цигун-терапия превосходит методы традиционной медицины. Во многих ситуациях, например в случаях тяжелых инфекционных заболеваний, лечение методами традиционной западной медицины оказывается более эффективным и быстрым. На самом деле многие мастера и цигун-терапевты советуют своим пациентам проконсультироваться у врача, прежде чем обращаться к помощи цигун. Однако существуют и такие ситуации, когда цигун представляет хорошую альтернативу традиционной медицине, например в случаях хронических дегенеративных заболеваний. Нам необходимо также помнить о том, излечение болезней — лишь одна из многих полезных способностей цигун.

Реальность или плод воображения?

Случай с миссис Чиа, молодой матерью, которая занимается со мной цигун, дает нам иной пример. Она была (и остается сейчас) привержена религии и много лет занималась медита-

цией. Однако женщине не доставало руководства в занятиях. Она сказала мне, что у нее часто болит голова, и иногда ее посещают неприятные и даже пугающие видения. Психиатры и учителя религии уверяли ее в том, что все эти видения были плодом ее воображения. Она знала, что они нереальны, но от этого ей не становилось легче.

Я сказал, что многие из тончайших меридианов, проходящих через ее голову, заблокированы. Блоки, должно быть, возникли вследствие беспокойных мыслей, возникавших во время медитации; и за годы медитации эти мысли создали форму негативной энергии, которая оказалась запертой в глубине ее мозга.



Рис. 11.1. Неправильное положение тела при медитации сидя

Кроме того, по мере продвижения в занятиях медитацией в нижнем энергетическом уровне миссис Чиа пробудилась латентная жизненная энергия в области ануса, которая устремилась вверх по позвоночному столбу к верхнему энергетическому уровню около макушки головы. Такой поток энергии часто оставляет медитирующего в позе лотоса бессознательно отклониться назад, в результате чего голова тоже откидывается назад (рис. 11.1). Таким образом, мощный поток энергии, под-

нимающийся вверх по позвоночнику, может войти в голову в точке нао-ху (врата мозга) вместо того, чтобы, обтекая голову, устремляться в бай-хуэй — точку пересечения сотни меридианов. В результате этого энергия оказывается запертой внутри мозга и может оказывать давление на определенные клетки и психические центры, вызывая различные видения.

Ирония подобных отклонений состоит в том, что им подвержены не новички, а люди достаточно опытные в медитации, но не имеющие понимания механизма движения энергетического потока, что позволило бы им избежать возможных ошибок. Вероятно, миссис Чиа стала жертвой такого отклонения в потоке энергии, направленном в мозг.

Я удивил не только ее, но и других людей, сказав, что ее видения не плод ее собственного воображения, а реальность! Это были не физические формы, подобно обычным объектам, и даже не утратившие свое тело астральные формы (для тех, кто верит в существование внефизической жизни); но они не были и продуктом ее собственного воображения. Это были проявления запертой энергии. По этой причине миссис Чиа не могла развеять их усилием своей воли.

В то время как женщина выполняла медитацию стоя, я открыл у нее необходимые энергетические точки, включая точки на шее, на груди, на спине, на руках и на ногах. Затем я направил поток своей энергии ци ей в голову посредством руки, послужившей проводником, и смыл этим потоком энергию, запертую у нее в голове. У миссис Чиа начались активные непроизвольные движения, и время от времени она вскрикивала. Если при этом присутствовали бы посторонние наблюдатели, они наверняка бы испугались, полагая, что я изгоняю бесов. Однако в моем лечении не было ничего оккультного, а в голове женщины не было никаких злых духов. Я лишь прочистил заблокированные тонкие энергетические каналы, только и всего.

Миссис Чиа продолжила свои занятия на продвинутых кур-

сах и моей школе. Прошло уже много времени с тех пор, как у нее исчезли головные боли и болезненные галлюцинации. Теперь ее часто посещают духовные видения, соответствующие ее вере. Кроме того, у миссис Чиа открылись удивительные сверхъестественные способности, на которые она обращает мало внимания. Однако самое удивительное заключается в том, что она излечилась от рака.

Причины и симптомы отклонений

Отклонения происходят тогда, когда хотя бы один из трех фундаментальных элементов цигун — форма, дыхание и разум — теряет гармонию с остальными. Если мы во время тренировки регулируем и гармонизируем форму или позу, поток дыхания и разум, мы сможем эффективно предотвращать отклонения.

Причины возникновения дисгармонии бывают качественными и количественными. Первые говорят о неудовлетворительном качестве выполнения комплексов или отдельных движений; вторые состоят в том, что комплексы или отдельные движения выполняются слишком долго, вызывая нежелательные эффекты. Например, если мы выполняем дыхание с усилием, это качественная ошибка, но если мы будем выполнять плавное дыхание слишком долго, это будет количественная ошибка. Классификация на количественные и качественные ошибки существует лишь для удобства; на практике они часто перемешиваются.

В главе 6, посвященной тому, что следует и что не следует делать, а также полезным привычкам, даются полезные советы для предотвращения возможных отклонений.

Приведенный ниже список содержит распространенные причины отклонений. Первые две причины — результат дисгармонии формы, следующие четыре — результат дисгармонии дыхания, и последние четыре — это следствия дисгармонии разума.

1. Неправильное, искривленное и неустойчивое положение тела.
2. Слишком большие усилия в движениях.
3. Дыхание с усилием.
4. Насильственное опускание дыхания в живот.
5. Недостаточный выдох.
6. Занятия в условиях загрязнения окружающей среды.
7. Излишнее беспокойство о правильности формы.
8. Отвлекающие мысли во время тренировок.
9. Внезапный резкий звук, нарушающий спокойную концентрацию.
10. Затаивание злых мыслей.

Неправильная, искривленная или неустойчивая поза влияет на течение ци, или жизненной энергии. Подсказкой, указывающей на эту ошибку, будут боль и дискомфорт. Например, если у вас искривлена спина, в месте искривления возможно блокирование энергии ци, вызывающее боль. Человек, у которого прямая спина, навряд ли будет отклоняться, как в занятиях цигун, так и в жизни.

Все движения цигун должны выполняться плавно и легко, если нет указания делать обратное, как, например, в некоторых формах боевого искусства цигун. Излишнее использование силы может привести к отклонениям. Излишние усилия могут быть качественными и количественными. Симптомами этого отклонения будут физическая усталость и мышечное напряжение. Удивительно, что в тренировках цигун сила не применяется, но в результате занятий ваша сила значительно увеличивается.

Так же, как и физические движения, дыхание должно быть всегда плавным и без усилия, если нет других указаний, как это бывает в некоторых формах боевого цигун. Излишние усилия в дыхании — количественные или качественные — это ти-

ничная ошибка среди начинающих, которые полагают, что можно развить большую силу, если применить силу во время дыхания или заниматься дыханием слишком долго. Частые симптомы таких ошибок — сухость во рту и жажда.

В некоторых методиках цигун, например в обратном дыхании, вместо живота для дыхания используется грудь, а жизненная энергия направляется в живот во время выдоха. Если, направляя поток ци вниз, мы слишком напрягаемся, то поступаем в корне неверно. Если мы будем настойчиво повторять эту ошибку, у нас может образоваться грыжа или варикозное расширение вен.

Выдох так же важен, как и вдох. На элементарном уровне выдох даже важнее вдоха. Если ученик делает недостаточный выдох (помните, что и выдох должен выполняться плавно и легко), в его теле будет накапливаться застоявшаяся энергия ци, которая потом может подняться в голову и вызывать головные боли и головокружение — два признака недостаточности выдоха.

Если мы понимаем, что во время практики цигун буквально поглощаем космическую энергию и выделяем застойную энергию из своего тела, мы сможем оценить важность чистоты и свежести окружающей нас среды. Занятия в загрязненной атмосфере равносильны питанию клеток нашего тела ядом. Любые положительные эффекты занятий будут сведены на нет в результате поглощения отравы. Естественными предупредительными реакциями организма будут чувство дискомфорта, удушье и затуманенное сознание.

Несмотря на всю важность правильной формы и позы, мы не должны понапрасну беспокоиться об этом, так как это приведет к ненужному ментальному стрессу. Предупреждающими сигналами этого отклонения будут рассеянность ума, головокружения или головная боль. Допускаются небольшие отклонения и даже мелкие ошибки в соблюдении правильности

формы и позы, которые происходят от индивидуальных различий и потребностей. Так же, как и в дыхании, к дисгармонии ума могут привести как количественные, так и качественные отклонения. Продолжительное усилие, направленное на ослабление ума, становится фактором стресса.

Во время занятий наш ум должен быть свободен от посторонних мыслей. В то же время практика цигун очень эффективна для избавления от посторонних мыслей и ментальных проблем. Однако если посторонние мысли и проблемы продолжают преследовать вас, лучше на время прекратить занятия. Симптомами отвлечения ума будут головная боль, невнимательность и нервность.

В состоянии медитации резкий громкий звук или неожиданный толчок не только нарушат вашу мирную концентрацию, но и развеют вашу энергию и внесут беспорядок в разум. Вследствие этого вы можете стать нервным, беспокойным или пугливым без всякой видимой причины. Это симптомы потревоженного разума и энергии, и они могут иметь очень вредные последствия. К счастью, этого легко избежать, а если подобное отклонение все же произошло, его можно исправить. Вред происходит от неожиданности. Если вы будете заранее предупреждены о возможном резком звуке или другом вмешательстве, вред будет сведен к минимуму, или его можно будет избежать вовсе. Вы не можете заранее предсказать внезапный звук или другую помеху, но можете подготовиться к этому, предупредив себя, что никакая помеха не сможет причинить вам вреда, ведь это будет лишь шум хлопающей двери, звонок в дверь или телефонный звонок, или вас может случайно толкнуть ваш приятель. Если такое все же случится, немедленно твердым усилием воли удержите свой ум и энергию от возмущения. Для этого скажите: «Мой разум невозмутим, энергия не потревожена» и постарайтесь почувствовать невозмутимость своего разума и энергии. Затем сделайте несколько медленных

и планшых вдохов и выдохов и продолжайте медитацию.

Великие мастера всегда указывали на то, что высочайшие достижения цигун возможны лишь при условии чистоты ума. Злой разум генерирует злую энергию, которая прежде всего причинит вред самому практикующему. Если ум человека заполнен ненавистью, злобой или другими негативными мыслями, он будет производить негативную энергию, опасную для самого разума и иногда оставляющую печать на лице человека. Это правило относится ко всем уровням занятий цигун, но особенное значение оно приобретает на более высоких стадиях, когда в процесс вовлекаются энергии колоссальной силы. Если человек утаивает злые мысли, он теряет способность смеяться и любить.

Лечебные средства для исправления отклонений

Если неправильная практика еще не успела причинить ученику серьезный вред, то побочные эффекты часто исчезают сразу же после исправления ошибок в занятиях. Например, если вас стали беспокоить боли в груди, и, сверившись со списком причин возможных отклонений, вы обнаружили, что во время занятий у вас возникает зажим в области груди, тогда, исправив неправильную позу и облегчив, таким образом, течение ци, вы вскоре избавитесь от боли.

Однако если ошибка в методике повторялась долгое время, или она причинила значительный вред вашему здоровью, то ее исправление, возможно, лишь приостановит ухудшение состояния, но будет недостаточным для излечения болезненных эффектов. В таком случае понадобятся лечебные упражнения.

Ниже приводятся меры, которые следует принять для излечения «травм», полученных во время занятий. Они расположены по порядку следования, хотя при необходимости этот порядок можно изменить, а некоторые шаги можно пропустить. Незначительные травмы можно излечить уже после нескольких первых шагов.

1. Проконсультируйтесь с инструктором.
2. Проверьте возможные причины.
3. Помассируйте травмированную часть тела.
4. Направьте в поврежденное место поток ци.
5. Выполните комплексы лечебных упражнений.
6. Выполните упражнение индуцированного потока ци.
7. Лечите травму с помощью дыхания.
8. Лечите травму во время медитации.

Если вы полагаете, что в результате неправильного выполнения упражнений у вас возникли вредные побочные эффекты, проконсультируйтесь со своим инструктором и попросите его проверить правильность выполнения движений и процедур. Если у вас нет личного инструктора, обсудите возникшую проблему с друзьями или с людьми, имеющими знания в области цигун-терапии.

Тщательно проверьте наличие возможных причин отклонений и предупреждающих сигналов и исправьте свои ошибки. Если после занятий вы чувствуете усталость вместо бодрости и свежести, возможно, вы количественно или качественно перетруждаете себя упражнениями. Если у вас часто возникает жажда, возможно, что вы дышите с усилием.

Неправильная поза — это причина возникновения энергетических блоков. Согрейте ладони, потерев их друг о друга, и сделайте массаж поврежденной части тела, для того чтобы стимулировать ток энергии в этой области. Обычно после того, как поток энергии прочистит затор, боль и дискомфорт исчезают.

Если энергетический блок возник в глубине, массаж поверхности тела будет недостаточен; необходимо направить поток ци в тело. Прежде всего сфокусируйте свою энергию в правой или левой ладони. Этого можно достичь, потерев ладони друг о друга и выполнив подходящий комплекс, как, например, «подъем неба» или «большая ветряная мельница», или

визуализируя накопление энергии в ладони во время медитации стоя. Затем поместите ладонь над поврежденным местом, но не прикасайтесь к нему, и визуализируйте поток энергии, устремляющийся туда из вашей ладони. Затем подвигайте ладонью по кругу, чтобы ци, исходящая из вашей ладони, смогла помассировать травму.

Выполнение подходящего динамического комплекса цигун стимулирует исцеляющий поток ци, направленный к поврежденному месту. Например, травму спины можно лечить с помощью «ношения луны», а травму в области талии — с помощью «карусели». После достаточного повторения требуемого комплекса упражнений переходите к медитации стоя, во время которой постарайтесь почувствовать, как поток ци исцеляет поврежденное место.

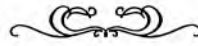
Прекрасным средством для лечения травм является упражнение «индуцированный поток ци». На самом деле если вы будете регулярно выполнять индуцированный поток ци, вы сможете излечить любую травму, о которой, может быть, даже и не подозревали, а если у вас нет никаких повреждений, то это позволит вам гармонизировать и усиливать поток энергии. Если во время выполнения «индуцированного потока ци» вы без напряжения подумаете о своей травме, ваша мысль направит к ней целительный поток энергии.

Соединение с океаном космической энергии — еще один эффективный метод лечения повреждений, доступный продвинутым ученикам. Сначала выполните брюшное дыхание около 20 раз. Когда космическая энергия начнет плавно перетекать из вселенной в ваше тело, направьте этот целительный поток к поврежденному месту.

Исцеление в медитации — это сложная, но эффективная методика. Войдя на глубинный уровень сознания, постарайтесь увидеть травму своим мысленным взором, после этого применяйте меры, соответствующие тому, что вы увидели.

Для медитативного лечения необходима огромная сила сосредоточения и визуализации.

Понимание причин, вызывающих отклонения, и знание средств лечения возникших повреждений — необходимая часть процесса обучения инструкторов цигун. Если инструктор недостаточно компетентен в этой области, ему не хватит уверенности и знаний для обучения студентов; он будет поставлен перед необходимостью принять на себя ответственность за вредные последствия, которые могут возникнуть у его учеников в результате ошибочной практики. В свою очередь, овладение знанием причин отклонений и методами лечения травм ставит самих учеников на более высокую ступень; потому что они смогут не только предотвращать или исправлять свои собственные ошибки, но и дерзнуть применить полученные знания для помощи допустившим ошибки друзьям в соответствии с их индивидуальными особенностями. Таким образом, люди могут сделать свой первый шаг на нелегком пути от ученика к мастеру.



ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С МАСТЕРАМИ И ИХ ИСКУССТВОМ

Некоторые популярные за пределами Китая виды цигун

☞ *Перед тем как заняться искусством, нам следует овладеть мастерством.*

Мастерство — это основа. Если мы будем делать акцент на мастерстве, мы добьемся успеха в искусстве.

Современное положение вещей

Знали ли вы о том, что основатель популярного сейчас вида цигун исповедует ислам? Или о том, что недавнее открытие мастера цигун в области «патологической информации» человеческого мозга может стать ключом, открывающим решение насущных проблем медицины?

Если бы 30 лет тому назад вы бы упомянули в разговоре термин «цигун», большинство ваших собеседников не смогли

бы понять, о чем вы говорите, несмотря на то что цигун практиковался с древнейших времен. Причиной было то, что искусство цигун держалось в секрете; немногие люди, слышавшие о нем, считали цигун более высокой стадией кунфу.

Вайтаньгун — один из первых видов цигун, который стал популярен за пределами Китая, особенно в Юго-Восточной Азии, где среди населения преобладают этнические китайцы. В 80-х годах инструкторы обучали вайтаньгун в больших группах за символическую плату. Поскольку в Малайзии и Сингапуре вайтаньгун считается полезным для общества, а его инструкторы работали на добровольных началах, помощь в организации классов оказывали такие уважаемые китайские организации, как Общество повышения общественной Морали.

Позже широкую популярность приобрел еще один тип цигун, называемый Восемнадцать шагов тай-цзы». Инструкторы тай-цзы, так же, как и их предшественники, обучали желающих за чисто символическую плату. Быстрым ростом популярности этот вид искусства был обязан своей доступности и пользе для здоровья. Любой человек мог просто подойти и присоединиться к группе занимающихся на улице или в публичных местах.

По той причине, что, как Восемнадцать шагов тай-цзы, так и вайтаньгун акцентируют свое внимание на аспекте здоровья и совершенно не касаются боевого аспекта цигун, большинство людей сейчас полагают, что цигун предназначен исключительно для оздоровления — ситуация, прямо противоположная той, что была 30 лет назад. Однако если немногие понимают, что цигун включает в себя и боевые искусства, то еще меньше людей могут предположить, что он является средством умственного и духовного развития.

Среди других популярных типов цигун следует упомянуть дамо-цигун, чаньмизань-цигун, цигун Летящего журавля,

Шаолиньский дзэн-цигун одного пальца, Дюосский цигун, тай-цзы-цигун и Шаолиньский космический цигун.

Вайтаньгун

Вайтаньгун, что значит «искусство внешнего эликсира», является собой очень хороший пример нерелигиозной природы цигун. Он был создан мусульманином, имеет в своей основе философию Дао, распространявшуюся последователями Конфуция; в наше время его практикуют люди различных рас и религий. Великий мастер Сифу Жань Жи Тань, заново открывший для мира вайтаньгун — китаец, исповедующий ислам и проживающий в Тайване.

Вайтаньгун берет свое начало в продвинутой форме цигун таньбай кунфу (что значит «ручное кунфу»). За десять лет до широкого принятия термина «цигун» Сифу Жань Жи Тань заново открыл вайтаньгун в тайном тексте кунфу, который он унаследовал у своего мастера десятью годами раньше. Приведенное ниже краткое описание иллюстрирует некоторые из интересных аспектов его опыта во время первого выполнения 12 комплексов этого искусства.

После выполнения первого комплекса Сифу Жань Жи Тань почувствовал, как «его сердце готово выпрыгнуть из груди, боль во всем теле, слабость в ногах, головокружение, расстройство зрения и тошнота». Но через полчаса все эти неприятные симптомы исчезли, и он почувствовал прилив энергии.

После того как мастер выполнил второй комплекс, он был удивлен собственной силой, проявившейся в упражнениях таньбай кунфу. Ему казалось почти невозможным удерживать вытянутые руки в течение даже 30 секунд в четвертом комплексе, и все же он смог выстоять так больше часа. Внезапно он «почувствовал, как его руки зарядились электричеством». Пятый комплекс чрезвычайно обострил слух.

Во время выполнения шестого комплекса Сифу Жань Жи

Гань почувствовал, как по позвоночнику проходят электрические импульсы. Он пояснил, что три последующих комплекса усиливают поток ци; десятый комплекс улучшает функцию суставов, а одиннадцатый предупреждает возникновение «болезней ветра» (паралич) у пожилых людей. Двенадцатый комплекс дает ученику возможность проходить большие расстояния, не чувствуя усталости.

Рисунки, изображающие двенадцать комплексов вайтаньгуна (рис. 12.1), приводятся здесь только для того, чтобы дать общее представление об их форме, и не предназначены для самостоятельных занятий. Читателям, пожелавшим изучать данное искусство, следует обратиться к квалифицированному инструктору.

Три поля и девять дворцов

Сам Великий Мастер следующим образом объясняет принципы и практику вайтаньгун.

«Перед тем как начать практику вайтаньгун, нужно сначала пробудить свою предродовую энергию, расслабить и растянуть конечности и тело. После этого можно переходить к выполнению различных комплексов, предназначенных для установления циркуляции крови и энергии в теле без каких-либо помех. Постепенно увеличивайте энергию своего тела, в результате этого ваши внутренние органы наполнятся жизнью, и вы приобретете естественное здоровье и состояние комфорта.

Предродовая энергия вайтаньгун проходит по телу в виде электрических импульсов, которые заставляют вас «качаться». Это ци заставляет вас качаться. Тело и конечности, наполнившись ци, дадут радость вашему сердцу, приятную легкость телу и мир разуму. Когда все тело придет в состояние комфорта, а внутренние органы наполнятся жизнью, вы обретете естественное здоровье и продлите свою жизнь.

Практиковать двенадцать комплексов вайтаньгуна нужно с

терпением и усердием. В процессе тренировки возможно чувство дискомфорта. Это проявление ответной реакции. Однако если вы будете продолжать занятия, неприятные симптомы прекратятся, и к вам придет состояние комфорта.

После двух лет занятий предродовая энергия вайтаньгун естественным образом превратится в «эликсир энергии», который может продлить годы вашей жизни. Если вы будете тренировать энергию ци, чтобы стать духом, «шень», вы сможете обрести святость. В занятиях вайтаньгун «жидкость производит эссенцию (суть), эссенция производит энергию и энергия производит дух. Эссенция, энергия и дух взаимодействуют между собой в трех энергетических полях. (Эти поля находятся на верхнем, среднем и нижнем уровне тела.) Если будете заниматься достаточно долго, вы можете обрести сверхъестественные способности.

Предродовая энергия вайтаньгун действует не только в трех энергетических полях. Если заниматься достаточно долго, эта энергия потечет через девять дворцов. Где находятся эти дворцы? Они располагаются в почках, в кишечнике, в печени, в желчном пузыре, в селезенке, в прямой кишке, в легких, в мочевом пузыре и в сердце. После того как предродовая энергия потечет через эти девять дворцов, должно пройти более года, прежде чем она напитает головной и спинной мозг; через три года она сможет омолодить даже старика, превратив его в ребенка».

Интересно отметить, что большинство практикующих вайтаньгун не знают о том, что на более высоких ступенях занятий этот комплекс используется для подготовки к практике боевых искусств и духовного развития, на что ясно указывает сам Великий Мастер.

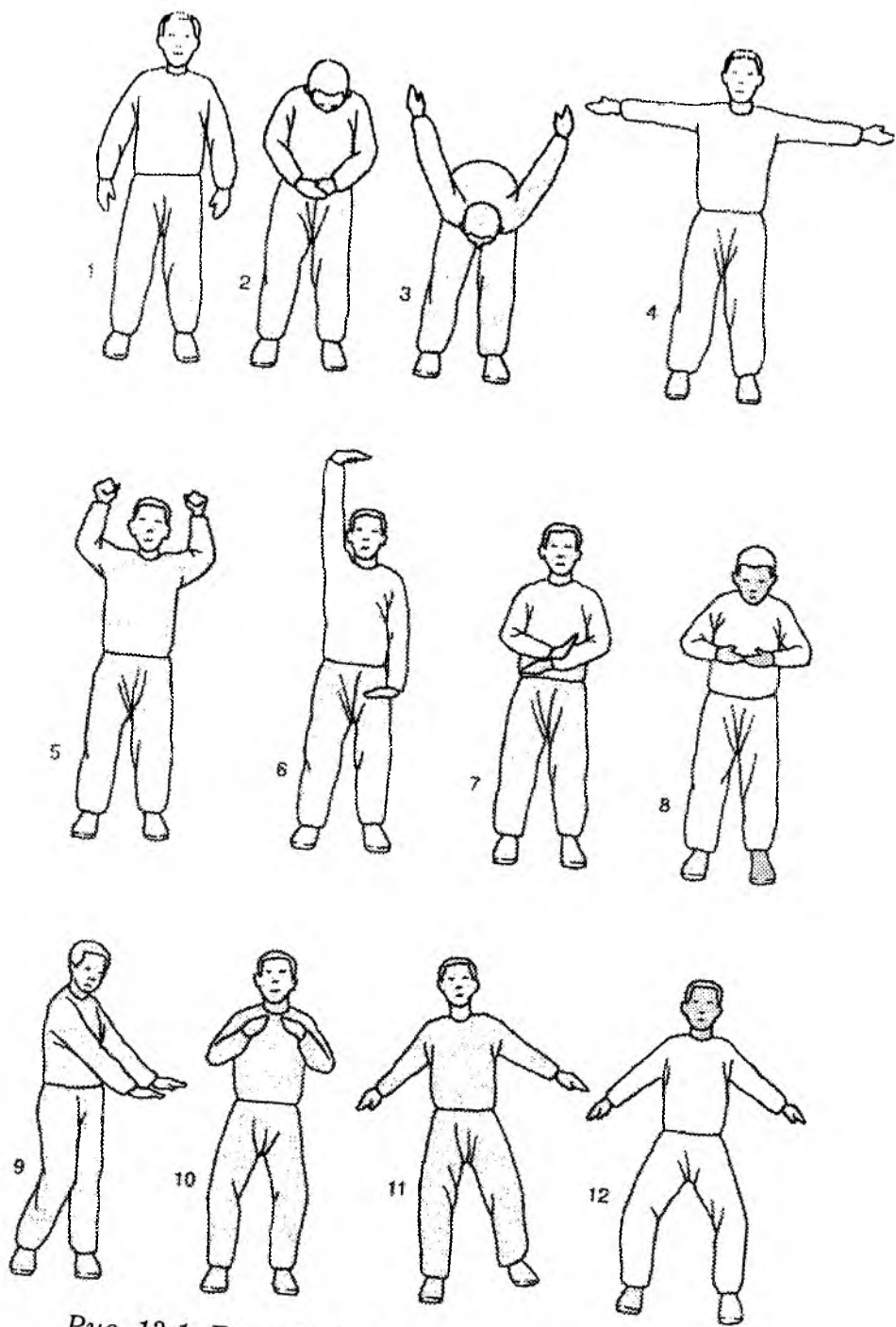


Рис. 12.1. Двенадцать упражнений вайтаньгун

Восемнадцать шагов тай-цзы

Вид цигун, известный под названием Двенадцать шагов Тай-Цзы, отличается от тай-цзы Цзюань и (тай чи чюань) и от традиционного цигун тай-цзы. Он называется так потому, что в нем используются такие же плавные и грациозные движения, как и в тай-цзы цзюань, а также философская идея цигун о гармонии эссенции, энергии и ума. Эта форма цигун была основана известным мастером, специалистом в области китайской медицины Сифу Линь Хоу Шенем в 1981 году в Китае. В 1978 году он участвовал в эксперименте, в котором научные приборы регистрировали направленную на них энергию ци в виде инфракрасного излучения, впервые подтвердив, тем самым, ее материальность. В 1980 году он успешно использовал энергию ци вместо анестезии во время хирургических операций, производимых 11 пациентам!

Сам Великий Мастер объясняет принципы и практику Восемнадцати шагов тай-цзы следующим образом:

Почему люди которые регулярно занимаются спортом и цигун, имеют розовые щеки, хорошо сформированное тело, не боятся ни зимних холодов, ни летней жары и редко болеют, в то время как нетренированные — бледны, боятся холода и жары и часто болеют? Это происходит потому, что у первых эссенция сильна, а у вторых — слаба. С точки зрения китайской медицины, первая группа имеет избыток жизненной энергии, а вторая — недостаток.

Жизненная энергия — это основа здоровья. Если человек подвергся воздействию зла, это верный признак того, что у него не хватает жизненной энергии. Если у него хватает жизненной энергии, никакая злая энергия не может повредить ему. (Под «жизненной энергией» понимается естественная сопротивляемость организма, а под «злой энергией» — болезнетворные организмы). Это показывает, что болезнь вызывают не

только болезнетворные микробы, но и недостаток естественной сопротивляемости.

Благодаря тому что Восемнадцать шагов тай-цзы усиливают эссенцию и жизненную энергию человека и помогают естественному иммунитету, они способны предотвращать болезни... Здоровье человека тесно связано с эмоциональным стрессом... Восемнадцать шагов тай-цзы используют положительные эмоции в сочетании с приятными мыслями о прекрасных ландшафтах и легким, веселым отношением к разного рода посторонним мыслям, беспокойству и нервным чувствам...

Практикуя Восемнадцать шагов тай-цзы, мы сможем очистить свои меридианы и гармонизировать циркуляцию крови и энергии, предупреждая и излечивая таким образом различные заболевания... После некоторого периода тренировок начинает постепенно улучшаться координационная функция нашей симпатической и центральной нервной системы... Происходят изменения внутренней среды брюшной полости и «массаж» желудка, прямой кишки и кишечника, что помогает перистальтике, пищеварению и всасыванию пищи...

У людей есть много неразвитых возможностей. Многие капилляры нашего тела часто заблокированы. В мозге человека примерно 140 миллиардов нервных клеток, однако регулярно используются только около 10-20 миллиардов, поэтому 80-90 миллиардов нервных клеток так и не достигают настоящего развития. Легкие человека состоят из примерно 7,5 миллиарда клеток, но регулярно используется лишь часть из них. Практика Восемнадцати шагов тай-цзы приводит к значительному увеличению активности волн головного мозга, к увеличению полезного объема легких и улучшению циркуляции крови. Это показывает, что Восемнадцать шагов тай-цзы могут развивать скрытые возможности человека.

Человек здоров, когда здоровы его эссенция, энергия и дух. Гармонизируя посредством упражнений Восемнадцати шагов

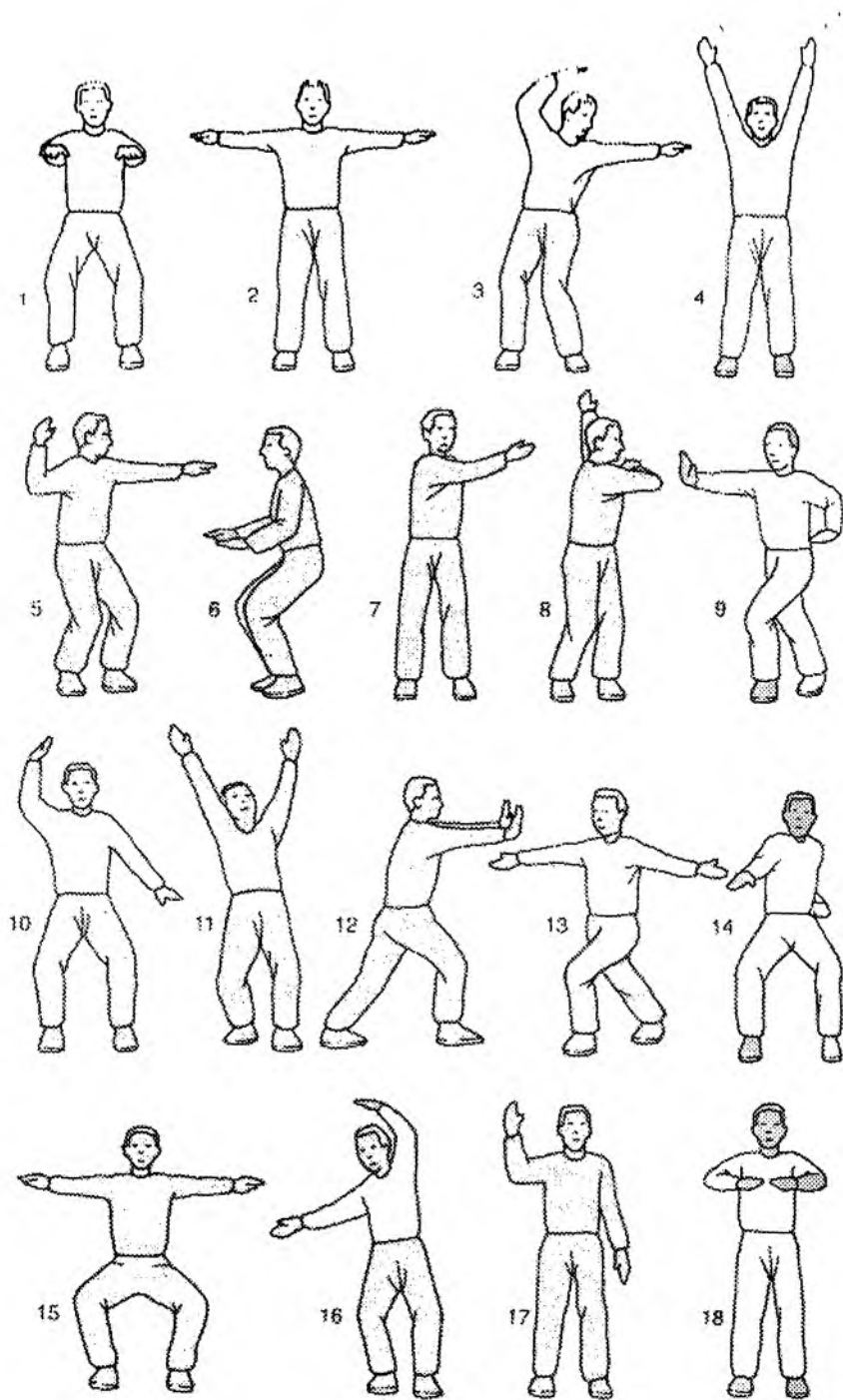


Рис. 12.2. Восемнадцать шагов тай-цзы

тай-цзы свое тело, дыхание и разум, мы тем самым гармонизируем все внутренние функции. Упор делается на тренировку ума, на единение духа и тела, на усиление эссенции, энергии и духа, увеличивая, таким образом, защитные свойства организма, исцеляя болезни и укрепляя здоровье.

На рис. 12.2 показаны 18 комплексов этого вида цигун. Читателям, которые пожелают практиковать Восемнадцать шагов тай-цзы, следует обратиться к квалифицированному инструктору.

Советы Великого Мастера

Сифу Линь Хоу Шень дает следующие советы для занимающихся Восемнадцатью шагами тай-цзы:

1. Проявляйте упорство в занятиях. Не бросайте начатого на полпути. Имейте веру, настойчивость и терпение.
2. На протяжении всего занятия сохраняйте правильную позицию. Тело нужно держать прямо, естественно и без напряжения. Движения должны быть плавными, округлыми, текучими и скоординированными.
3. Следите за функциями ума и дыхания. Это искусство имеет три аспекта: тренировка позы, ума и дыхания. Во время выполнения каждого комплекса представляйте себе приятную картину, например любуйтесь луной. Дыхание должно быть глубоким.
4. Уделяйте внимание «внутренней силе». Используйте ум, не пользуйтесь механической силой. Для направления потока ци используйте свою волю.
5. Движения должны быть легкими и приятными, текучими и непрерывными. Занимайтесь с улыбкой и под музыку. Во время перехода от одного комплекса к другому не должно быть никаких резких перерывов.
6. Занимайтесь в тихой, удобной и живописной обстановке. Если дует слишком сильный ветер, нельзя заниматься на

улице. Если вы занимаетесь в помещении, оно должно быть хорошо проветрено. Занимайтесь 1-3 раза в день по 15 минут.

Фантастические достижения шаолиньского цигун-дамо

Несколько лет назад глубоко уважаемый мастер цигун, которому исполнилось почти сто лет, был приглашен для публичного выступления в Китае перед многотысячной аудиторией. «Я плохой оратор, — скромно сказал он, — может быть, и лучше что-нибудь покажу». Несмотря на возраст, он был и прекрасной форме, как пятидесятилетний мастер кунфу. Он посмотрел вокруг и увидел парализованного человека на кресле. «Пожалуйста, принесите этого человека на сцену», — сказал мастер.

Парализованного положили на стол, а мастер встал в нескольких шагах от него. Мастер сделал в воздухе несколько движений руками, обращенными в сторону больного. Вскоре после этого пациент начал двигать конечностями, сначала осторожно и медленно, но постепенно его движения стали более энергичными и уверенными. Казалось, что в руках мастера были невидимые нити, управляющие движениями пациента. В наступившей тишине зрители с замиранием сердца наблюдали за происходящим. Однако это было еще не самое удивительное в его импровизированной демонстрации.

Прошло примерно 15 минут, в течение которых пациент сильно вспотел от производимых им движений; мастер, который все это время сохранял спокойствие и непринужденность, попросил помочь парализованному встать на ноги. Оправившись от некоторого замешательства, под одобрительные возгласы и гром аплодисментов человек ушел со сцены без посторонней помощи! Если этот случай кажется вам невероятным, как и многие другие рассказы о цигуне, приготовьтесь к новым сюрпризам.

Этот старый мастер — Сифу Оу Бао Цянь, грандмастер Ша-

олимп-дамо-цигун. Дамо по-китайски — это Бодхидхарма, великий монах из Индии; он пришел в Шаолинский монастырь в 527 году и привнес туда дзен-буддизм, кунфу и цигун.

Ближайший ученик Сифу Оу Бао Цяня (буквально «ученик из внутренней комнаты»), Сифу Чин Чи Чинь, живет в Сингапуре; он распространил искусство в Малайзии, на Тайване, в Гонконге, во Вьетнаме и в Таиланде.

Бесплатные семинары по цигуну, которые проводит Сифу Чин, напоминают захватывающие магические шоу. Для демонстрации Сифу Чин просит добровольцев, никогда не занимавшихся цигун, встать к нему спиной на расстоянии примерно трех метров. Затем он плавно двигает свою ладонь вперед, добровольцы, которые не знают о том, что делает мастер, тоже двигаются вперед под давлением его ци. Когда мастер двигает ладонь назад, они делают несколько шагов назад, влекомые невидимой силой. Иногда этот трюк демонстрируют ученики Сифу Чина, которые занимались цигун всего лишь несколько месяцев!

Демонстрация различных трюков — это, конечно, не главная цель семинаров; она состоит в том, чтобы лечить больных и вовлекать в занятия новых учеников. Если вы больны, мастер вылечит вас бесплатно. Если вы пожелаете стать его учеником (и он примет вас), вам придется внести плату, которая в зависимости от того, как на это посмотреть, может показаться или высокой, или незначительной. По сравнению с символической платой, которую берут за обучение цигуну во многих публичных классах, она высока; но если оценивать ее с помощью соотношения цена-эффективность, плата очень низкая. Один час, проведенный с мастером, приносит ученику больше пользы, чем годы, проведенные в других классах!

Как такое возможно? В довершение своих удивительных деяний Сифу Чин оказывает своим ученикам огромную услугу: он открывает у них несколько важных энергетических то-

чек; бай-хуэй (схождение сотни меридианов), нао-ху (дом мозга), фень-фу (обитель ветра) или линь-тай (духовное основание) и мишь-мэн (врата жизни). Открытие этих точек позволяет достичь гармоничного тока жизненной энергии по позвоночнику, для чего обычно без помощи мастера требуются годы самостоятельных тренировок.

На благо всего человечества

Объясняет Сифу Чин:

«Характерной чертой дамо-цигун является то, что для того, чтобы привести в гармонию внутреннюю энергию и передать ученику часть своей энергии, мастер с помощью особых методик может открыть у ученика три энергетические точки. Во время тщательных тренировок ум ученика входит в особое цигун-состояние, которое открывает его потоку космической энергии; поток жизненной энергии направляется по всему телу, приводя в гармонию инь и ян и очищая меридианы. Таким способом происходит мощное и быстрое развитие энергии. За одну неделю ученик получает способность направлять свою энергию для помощи другим людям и самому себе для лечения болезней. Дамо-цигун имеет следующие преимущества: простота методов и легкость обучения; сбалансированная внешняя и внутренняя тренировка; отсутствие необходимости умственного сосредоточения, отклонений, возрастных и половых ограничений; удобная возможность заниматься в любое время дня.

Кроме приведенных выше характерных черт и преимуществ, дамо-цигун также учит тому, как заряжать импульсами ци воду, заряжать пространство внутри домов и на улице; передавать импульсы ци пациентам; заряжать энергией ци одежду и другие предметы, и тому, как ставить диагнозы, проводить лечение, находясь за 10 000 миль от пациента. Это передача ци на расстоянии (образно говоря, это открытие жиз-

вешных точек пациента на огромном расстоянии), например открытие у ребенка «небесного глаза» для того чтобы повысить его умственные способности, дробление камней в почках и желчном пузыре, снятие перенапряжения и снижение высокой температуры. Из других удивительных достижений дамо-цигун следует упомянуть учение о «чудесном электричестве цигун», которое является прекрасным средством лечения ревматизма; обучение «искусству укрепления почек» и «искусству небесного глаза и долгожительства», а также «искусству проматов».

Как я вам уже говорил, многие мастера цигун развили у себя невероятные способности. Хотелось бы повторить один из принципов философии Шаолиня, который применим как в Шаолинь-дамо-цигун Сифу Чина, так и в моем Шаолиньском космическом цигун: Никогда не принимайте ничего на веру исключительно из-за репутации мастера; откройте свой ум и тщательно занимайтесь, а после этого вы сможете оценить учение, основываясь на своем собственном опыте».

Сифу Чин Чи Чинь — это искренний шестидесятилетний человек с мягким, приятным голосом. Он хочет, чтобы люди всего мира получили возможность воспользоваться преимуществами цигун. Его лозунг «Спасая жизнь другому, я спасаю самого себя» ясно отражает его неподдельную заботу о людях; он также передает два фундаментальных принципа философии Шаолиня, а именно: сострадание и всеобщность.

«Жизнь другого человека — это моя собственная жизнь», — высказывание в духе Чань (Дзен) учения, которое дал Дано (Бодхидхарма); это не просто отношение к каждому человеку как к своему брату; это выражение трансцендентности. Оно означает, что когда во время медитации мы видим реальность в ее недифференцированном, недуалистическом аспекте, в ней нет различий между окружающими людьми, предметами

и нами; нет никакого различия между субъектом и объектом. Именно на таком глубоком уровне сознания возможны многие невероятные достижения Шаолинь-дамо-цигун и других видов цигун.

Если вас привлекает Шаолинь-дамо-цигун, обратитесь к мастеру Сифу Чин Чи Чиню. Не для того, конечно, чтобы найти подтверждение упомянутым здесь фантастическим достижениям (большинство мастеров цигун не обеспокоены тем, верят им или нет), но для того, чтобы поучиться у него и, надеюсь, помочь ему распространять благо цигун среди людей всего мира.

Каковы же требования, предъявляемые к тем, кто захочет стать его учеником? Самое важное требование — это добродетель.

До того как начать заниматься цигун, мы должны практиковать добродетель. Это — основа всего. Если мы будем делать акцент на добродетели, мы добьемся успехов и в искусстве. У нас должно быть ясное философское учение. Говорят, что «ложное учение может распространяться миллионами книг, а истину можно передать одним словом». В учении, в практике и в применении изученного мы не должны забывать известную мысль философии цигун: «Если сердце праведно, искусство будет успешным» и «Будь вежлив, праведен, совершенен и открыт».

Цигун-терапевт поневоле

В свои 36 лет Сифу Яп Сунь Сень — один самых молодых и самых успешных мастеров цигун в мире. Его недавние открытия «патологического ци» в костном мозге и «патологической памяти» в головном мозге — вещи, о которых не знали даже старые мастера, — могут сделать переворот в мысли и практике цигун.

Несмотря на свою молодость, Сифу Яп занимался обучени-

ем и практикой боевых искусств, цигун и медитации более 20 лет. Он был награжден черным поясом третьей степени на международных соревнованиях по каратэ Шоринрю Йоньшикан и в прошлом был инструктором кунфу в стиле «Молящегося богомола».

Обстоятельства заставили Сифу Япа стать профессиональным цигун-терапевтом. Он был квалифицированным специалистом в области бухгалтерии и аудита. После того как в 1980 году он освоил искусство психического целительства у мастера хатха-йоги, он в свободное время занялся целительской практикой. В то же время Сифу Яп практиковал несколько типов цигун и интенсивно изучал анатомию человека, науку о меридианах и буддизм. В течение 9 лет он бесплатно лечил людей, и у него дома каждый день собиралась толпа страждущих.

Я помню, как в 1989 году Сифу Яп сказал мне: «У меня нет выбора, ко мне каждый день, каждую минуту приходит столько пациентов, что у меня не остается времени для другой работы. Я не могу отказать им, им нужна моя помощь. Придется мне отказаться от работы бухгалтером и целиком посвятить себя целительству».

Если вас интересует работа цигун-терапевта, вам следует посетить терапевтический центр Сифу Япа; там вы сможете увидеть многочисленные методики в работе. Прежде всего вас поразит, насколько профессионально Сифу ведет записи историй болезней своих пациентов. Может быть, вы станете свидетелем того, как мастер передает свою энергию ци одновременно многим пациентам, которые в это время с явным удовольствием качаются или двигаются в разных направлениях, выполняя иногда зрелищные жесты и действия. Некоторых пациентов укладывают в кровать, а мастер пальцем делает над ними бесконтактный массаж, открывая им таким образом энергетические точки.

Сифу Яп использует принципы меридианов и пяти элементов. Если, например, заболевание вызвано затвором меридианов сердца и тонкого кишечника, мастер прочистит их при помощи различных методик. Иногда вместо прямого воздействия на меридианы бывает лучше применить метод опосредованного лечения. Например, определенное заболевание может быть вызвано вялым током энергии ци по меридиану легких. Вместо того чтобы усилить поток ци в меридиане легких (который не отличается своей интенсивностью изначально), часто бывает лучше улучшить функцию системы селезенки, что, в свою очередь, улучшит работу системы легких. В этом случае применяется регуляция процессов, управляемых пятью элементами: земля — селезенка и питающий металл — легкие.

Каким образом Сифу Яп очищает каналы, стимулирует поток ци и добивается других терапевтических эффектов? В его распоряжении — большой набор методик, включая бесконтактную передачу ци, акупрессуру, стимуляцию жизненных точек и массаж, который применяется как самостоятельно, так и в сочетании с другими процедурами.

Сифу Яп успешно излечивает болезни суставов ног, боли в спине, ишиас, мигрень и зажим шеи и плеч. Недавно он начал с успехом лечить затвердение межпозвонковых связок и тинитус (звон в ушах).

Сифу подчеркивает значение тщательности лечения. Он говорит, что «несмотря на то, что большинство пациентов с хроническими заболеваниями жалуются только на одну проблему со здоровьем, как правило, они страдают не одной, а целым набором болезней. Например, пациент, жалующийся на боль в колене, может также страдать от боли в другом колене; от болей в спине, от запора, метеоризма, зажимов плеч и шеи, частых головных болей и усталости. Если только избавить его от боли в колене, лечение будет неполным, так как все перечисленные проблемы взаимосвязаны. Если их не лечить, то боль в

лечение вскоре возобновится. На самом деле, если лечение было полным, улучшится общее самочувствие пациента: аппетит, сон и подвижность (человек почувствует легкость)».

Сифу Яп советует своим пациентам отказаться от любых лекарств, медикаментов и активных пищевых добавок, если они не необходимы для контроля заболевания, например, в случае высокого кровяного давления или диабета. Он заметил, что пациенты, которые принимали меньше лекарств, как правило, имеют меньше осложнений, а те, кто перестал принимать лекарства вовсе, поправляются быстрее.

Для того чтобы получить пользу от встречи с Сифу Япом, совсем не обязательно быть больным. Помимо терапии, он преподает Микрокосмическую медитацию, Шаолинь-нейчин-ит-тзе-дзен (Внутренняя сила дзена одного пальца) и Жоньхуа зиран тоньлин цигун (Китайский натуральный парапсихический цигун). Так что читатели, которые стремятся улучшить свои спортивные достижения, повысить эффективность в работе и играх, стать более живыми для своего возраста и продлить годы жизни, найдут много полезного в одном из многих искусств, которыми владеет Сифу Яп.

Волнующее открытие Сифу Япа

В декабре 1992 года произошел прорыв, который, возможно, займет важное место в истории цигун. В состоянии глубокой медитации, занимаясь тибетской йогой Махамудры, Сифу Яп увидел состояние костного и головного мозга одного из своих пациентов! Без сомнения, это волнующее откровение, одно из самых прекрасных проявлений интуитивной мудрости, где мастер становится лицом к лицу с Истиной в мистическом, почти божественном опыте; результатом этого часто бывают открытия, приносящие большую пользу человечеству. Я радовался вместе с Сифу Япом, когда он рассказывал мне о своем открытии по телефону. Позже он оказал мне любезность, опи-

сан его более подробно в длинном письме.

Если до этого Сифу Ян работал с меридианами и внутренними органами своих пациентов, то теперь он получил возможность проникать в их костный и головной мозг. Насколько мне известно, это первый в мире случай подобного видения ци и болезни. Еще более меня взволновало то, что теория Япа о патологическом ци в головном мозге в дальнейшем может развиться и дать решение многим насущным медицинским проблемам. Лучшее всего это высочайшее открытие может быть описано словами самого автора:

«В костном мозге существует более концентрированная патологическая энергия ци. В то время как очистка меридианов и кровяных сосудов может на несколько лет оздоровить пациента, более длительное выздоровление может быть достигнуто, если очистить костный мозг от патологической энергии ци.

Для того чтобы добиться полного выздоровления, необходимо удалить из тканей мозга определенные «воспоминания» или «информацию».

Энергию ци можно поделить на три категории, различающиеся по своим качествам:

- а) ци, действующая в меридианах, сосудах и внутренних органах;
- б) ци, действующая в костном мозге;
- в) ци, действующая в головном мозге.

Пациент может ясно почувствовать передачу ци (а); в некоторых случаях во время передачи он начинает спонтанно двигаться, а целитель может контролировать физические движения пациента.

Во время передачи ци (б) спонтанные движения возникают редко, а пациент может чувствовать интенсивное тепло и боль.

Во время передачи ци (в) не бывает спонтанных движений,

нет явного ощущения ци, но пациент чувствует расслабление. Примерно половина пациентов во время лечения то и дело проваливаются в сон и постоянно зевают. Когда им разрешают прилечь, они сразу же засыпают. После лечения почти у всех наблюдается сонливость; такое состояние может длиться неделю. Удаление «патологических сигналов» из мозга приводит к полной регулировке всего организма. Прочищаются заблокированные каналы и активируются «ленивые ткани». В продолжение 1-5 сеансов пациент обычно испытывает боль и ломоту во всем теле, особенно в тех местах, которые прежде беспокоили его. Это проявления процесса регулировки организма, и некоторые пациенты на протяжении лечения испытывают целую серию подобных ощущений».

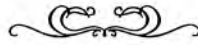
Теория патологической ци в человеческом мозге подтолкнула меня к тому, чтобы задать следующие вопросы:

1. Дает ли эта теория удовлетворительное объяснение тому подходу в медицине, который утверждает, что любая болезнь начинается в уме; ведь такой взгляд на болезнь уже давно принят целителями Востока, а в наше время его начинают поддерживать и врачи Запада?

2. Многие тяжелые болезни, включая рак и СПИД, современная медицинская наука считает неизлечимыми. Может ли теория Япа пролить на них новый свет и помочь в лечении этих болезней?

3. Можем ли мы, невзирая на то, каких взглядов в медицине мы придерживаемся, позволить себе игнорировать эти вопросы?

Все же есть надежда на то, что среди ученых найдутся мыслящие люди, которые не побоятся взяться за поиски ответов на эти вопросы, а Сифу Яп, я уверен в этом, обязательно им поможет.



НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ!

Цигун и традиционная китайская медицина

☞ Существует ряд заболеваний, особенно заболевания дегенеративного типа, которые современная медицина относит к разряду неизлечимых.

Практикуя цигун, можно излечиться от этих болезней.

Это заявление основывается не на нескольких отдельных случаях, а на примере сотен успешно исцелившихся людей.

Сотни исцеленных

Слова, вынесенные в название этой главы, совершенно искренни и правдивы. Это не вызов тем, кто с ним не согласен, — у каждого есть право собственного мнения. Я не хочу высказать неуважение к представителям современной западной ме-

дидинской науки, которые, основываясь на своей подготовке и на принятой сейчас философии, продолжают относиться ко многим болезням, за излечение которых берется цигун, как к неизлечимым. Я всегда с уважением и огромной благодарностью относился к современной западной медицине. Благодаря ее достижениям я, моя жена и пятеро моих детей пришли в этот мир в надежных и безопасных условиях; современная медицина очень хорошо заботится о здоровье моих детей.

Несмотря на это, существуют болезни, особенно болезни дегенеративного характера, которые могут быть вылечены с помощью цигун и которые современная медицина считает неизлечимыми. Это заявление основывается не на нескольких отдельных случаях, а на примере исцеления сотен людей. Сотни людей, включая и самих врачей, при помощи цигун смогли избавиться от перенапряжения, болезней сердца, астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, артрита, ревматизма, диабета, болезней почек, бессонницы и даже рака.

Все это факты, хотя я и не вел детальных записей подобных случаев. Большинство людей не делает записей о своих собственных болезнях, не говоря уже о болезнях других людей. Я спас от смерти сотни человеческих жизней и даже не спросил имени этих людей. Меня беспокоит не это, а то, что на каждого излечившегося человека приходится сотня других, страдающих той же болезнью и не подозревающих о существовании системы, доказавшей эффективность их лечения.

Я не утверждаю, что каждый пациент, занимающийся цигун, обязательно вылечится. Ни один ответственный врач не станет гарантировать излечения, потому что оно зависит не только от методов лечения, но и от факторов, которые врач не может контролировать. Однако я могу сказать, что из сотен пациентов, с которыми мне и моим ученикам пришлось иметь дело, облегчение получили примерно 80%. Во всех случаях обошлось без повторных ухудшений. Замечательные резуль-

таты демонстрируют и другие мастера цигун

Авторитетные принципы китайской медицинской философии объясняют, как и почему цигун и другие отрасли китайской медицины лечат болезни. Все отрасли китайской медицины, включая лечение травами, акупунктуру, массаж и физиотерапию, рассматривают ци как основу для постановки диагноза, установление причин патологии и последующей терапии. Однако в цигун-терапии ци используется наиболее прямым образом.

Отсутствие широкого понимания принципов китайской медицины вызвано тем, что они совершенно не похожи на принципы западной медицины и объяснены в терминах, не знакомых не только западным медикам, но и почти всем китайцам.

Даже многие мастера цигун, превосходно владеющие практикой, не имеют знания терапевтических принципов цигун. Поэтому нет ничего удивительного в том, что цигун-терапия окутана туманом таинственности, который, к несчастью, препятствует более широкому и глубокому привлечению людей к занятиям цигун.

Немного о китайской медицинской философии

Полезно напомнить себе о том, что западная медицинская наука отражает лишь один из многих взглядов на здоровье и болезнь. Известно, что египетская, греческая, арабская, индийская и китайская медицина успешно служили человеку тысячелетиями, задолго до того, как медицинские знания и практика лечения на Западе сформировались в науку. Каждая из перечисленных медицинских наук имеет свои концепции; напрасно было бы пытаться применить английскую грамматику к санскриту или арабскому языку, напрасно было бы стараться объяснить принципы китайской медицины, используя концепции западной. Поэтому не имеет смысла спрашивать врача китайской традиционной медицины о том, как бы он ле-

чил пациента, страдающего от головных болей, вызванных злокачественной опухолью мозга, точно так же, как не имеет смысла спрашивать западного врача, как бы он стал лечить пациента с симптомами недостатка инь, вызванного избытком огня на внутреннем уровне его головы. Это вовсе не значит, что доктора и терапевты окажутся беспомощными перед лицом этой болезни и ее симптомов; они будут истолковывать болезнь и симптомы в соответствии с парадигмой той медицинской науки, в которой получили образование, и окажут пациенту помощь в соответствии с имеющимися у них возможностями.

Именно непонимание терминов, таких, как «инь» и «ян», «огонь» и «внутренний уровень», заставляет многих людей полагать, что китайская медицина не научна. Эти термины не относятся к частям тела или патогенным факторам; это символы, эффективно и добросовестно описывающие сложную ситуацию. Давайте кратко познакомимся с ними.

Инь и ян выражают два противоположных, но взаимодополняющих принципа бытия. Например, врач китайской медицины рассматривает все защитные механизмы нашего тела как инь, а все внешние болезнетворные факторы, как ян. Несмотря на то, что мы находимся в океане окружающих нас патологических микроорганизмов, мы не заболеваем, потому что наша природная защитная система может им противостоять. Такое состояние описывается как состояние гармонии инь и ян. Однако если наша защитная система будет ослаблена, например, вследствие беспокойства или усталости, тогда несмотря на то, что количество и концентрация патологических организмов вокруг нас не изменилась, мы можем заболеть. Подобная дисгармония объясняется недостатком инь.

В другом случае защитная система не меняется, но возрастает количество или концентрация патологических организмов, например, у нас открытая рана, или мы съели заражен-

ную пищу, тогда мы можем заболеть. Это избыток инь.

В китайской физиологии ткани тела относятся к инь, а функции — к ян. Если вы страдаете от боли в желудке, потому что в него выделяется слишком много желудочного сока, причиной заболевания считается избыток ян. В другом случае ваш желудок функционирует нормально, но если вы переели или пища была слишком концентрированная, вам может быть плохо, и тогда считается, что недомогание вызвано избытком инь. В любом случае восстановить здоровье можно, восстановив гармонию инь-ян.

Огонь — это широко употребляющийся в китайской медицине символ. В патологии он означает одно из «шести зол». Термину «зло» здесь не придается религиозного смысла; «шесть зол» символизируют шесть основных классов внешних возбудителей болезней. В физиологии огонь может символизировать метаболические процессы.

Огонь — это также один из пяти элементарных процессов, которые часто неправильно принимают за пять элементов или стихий. Эти пять процессов называются металл, вода, дерево, огонь и земля. Их не нужно путать с пятью элементами, образующими Вселенную; скорее, это пять архетипов процессов. Конечно, в мире происходит несметное количество всевозможных комбинаций, но китайские ученые и философы пришли к выводу, что все они могут быть поделены на пять архетипов, и между этими процессами существует явная связь.

Китайские врачи пришли к выводу, что основываясь на типичном поведении и реакциях различных внутренних органов, можно описать их с помощью этих элементарных процессов. Например, печень символически относится к дереву, а сердце — к огню не потому, что печень сделана из дерева, а сердце — из огня, а потому, что типичное поведение и реакции сердца и печени напоминают поведение и реакции огня и дерева.

За долгие годы исследований китайские врачи открыли, что

гнев отрицательно влияет на печень, и если вспышки гнева часты и продолжительны, они ослабляют сердце. Тенденции такого пациента китайские врачи образно описывают так: избыток дерева создает избыток огня. Говоря обычным языком, если вы легко впадаете в гнев, вы повышаете риск возникновения сердечного приступа. Китайские врачи пришли к заключению о том, что чрезмерный гнев может вызвать сердечный приступ не потому, что какие-то философы прежде них сказали, что элемент дерева вызывает пожар. Все наоборот. Они сначала открыли связь между гневом и болезнями сердца, а затем уже выбрали для ее описания образы огня и пламени.

Применение концепции пяти элементарных процессов особенно интересно и эффективно в случаях психических и эмоциональных расстройств. (Эмоциональные расстройства мы обсудим в следующей главе.) В книгах по китайской медицине имеется множество захватывающих описаний эффективного использования коррекции взаимоотношений пяти элементарных процессов, и ничего больше, в тех случаях, когда современным врачам приходится назначать антидепрессанты и транквилизаторы и применять психоанализ.

Врачи китайской медицины понимают, что болезнь может локализоваться на уровне кожи, плоти, кости, меридиана или какого-либо органа, и для описания этих уровней они используют такие термины, как поверхностный, средний и внутренний. Кроме того, они применяют такие термины, как «массивная болезнь», для обозначения инфекционных болезней и структурных дефектов, причину которых легко распознать, и термин «пустая болезнь» для обозначения болезней, причина которых не столь очевидна, как, например, гормональные или функциональные расстройства. Итак, если ваш доктор не в состоянии найти причину вашей болезни, вы можете обратиться для уточнения диагноза к врачу китайской медицины, на случай если ваше заболевание относится к разряду «пустых».

Полезно напомнить тем, кто считает китайскую медицину ненаучной и основанной на предрассудках, что эта медицинская система развивалась дольше, чем какая-либо другая известная нам, и что она с успехом применялась в самой густонаселенной стране мира, в стране, цивилизация которой не раз поднималась на большую высоту. Китайцы успешно лечили инфекционные заболевания задолго до того, как на Западе появились антибиотики; они делали хирургические операции уже в те времена, когда доктора Запада довольствовались банками и кровопусканием; они лечили эмоциональные и умственные расстройства в то время, когда на Западе считали, что эти болезни вызваны злыми духами.

И все же, конечно, никто не отрицает огромного вклада и достижений в науку западной медицины. Со многими болезнями западные врачи справляются лучше, или их методы предпочтительнее, и в таких случаях врачи традиционной китайской медицины не стесняются направлять к ним своих пациентов.

Терапевтические принципы цигун

Как объясняет китайская медицинская философия излечение «неизлечимых» болезней при помощи практики цигун? Интересно, что все сложные проблемы, связанные с большим количеством этих заболеваний и уже долгое время занимающие западных медиков, можно очень удобно поделить на две большие группы в соответствии с двумя основными принципами цигун-терапии, а именно: «приведение в гармонию инь-ян» и «очищение меридианов».

Давайте возьмем для примера диабет. Все части нашего тела связаны сложной сетью меридианов. Когда сахар в крови достигает критического уровня, ко всем частям нашего тела, и особенно к сердцу, которое в китайской медицине означает не только грубый орган, перекачивающий кровь, но прежде всегоместилище ума или сознания, по меридианам, известным как

меридианы инь, направляется поток энергии. Получив этот сигнал, разум посылает поток ци по другим меридианам, известным как меридианы ян, ко всем частям нашего тела, и особенно в панкреатическую железу, для того чтобы все органы подготовились среагировать на эту ситуацию. Тогда панкреатическая железа просто выделяет необходимое для нейтрализации сахара количество инсулина. Она очень чутко реагирует на малейшие изменения уровня сахара в крови, приспособившая к ним выделение инсулина. Это нормальная ее функция, и она возможна в том случае, когда поток ци по меридианам инь и ян находится в гармонии, передавая внутренним органам правильную информацию. Такое состояние представляется как гармония инь-ян.

Если поток ци будет нарушен, информация может быть искажена. Например, если заблокирован один из меридианов, некоторые энергетические импульсы ци, несущие в себе информацию, могут не достичь мозга, в результате чего разум не узнает о повышении уровня сахара. Поскольку ответная реакция разума будет соответствовать полученной информации, он не даст в панкреатическую железу команду увеличить производство инсулина. Если подобная дисгармония будет продолжаться, диабет начинается даже тогда, когда человек ест мало сахара.

Теперь допустим, что меридианы инь свободны и мозг получает правильную информацию. Поэтому он будет направлять верные команды в панкреатическую железу. Однако если некоторые меридианы ян будут при этом заблокированы, панкреатическая железа все равно получит неверную информацию (несмотря на то, что мозг дает правильные инструкции). Таким образом, панкреатическая железа произведет инсулина меньше, чем этого требуется. Если не исправить дисгармонию инь-ян, возникнет диабет.

Инъекции инсулина направлены только на лечение симпто-

мов. Более серьезным их последствием, о котором знают не все больные, является возникновение у пациента зависимости от уколов, делающих панкреатическую железу настолько «ленивой», что со временем она совершенно теряет способность производить инсулин. Китайская медицинская философия подчеркивает необходимость лечения причины болезни, а не ее симптом. Поскольку в приведенном примере причиной болезни является недостаточность функции панкреатической железы, возникшая вследствие засорения меридианов, то логичным лечением будет прочищение меридианов, что в свою очередь восстановит функцию панкреатической железы.

Но что же вызывает засорение меридианов? «Засорение» не обязательно означает, что по меридиану совсем не проходит энергия; в этом случае пациент может умереть; это значит, что поток ци нарушен. Нарушение потока ци может быть вызвано каким-либо телесным повреждением, неправильным питанием, неэффективным удалением отходов из организма или стрессом.

Физический удар, нанесенный в точку прохождения меридиана, как, например, техника «смертельного касания», в шаолиньском кунфу может заблокировать поток ци. Некоторые виды пищи, например соленые овощи или квашеные манго, могут вызвать образование «газов», которые способны повлиять на каналы прохождения ци. Если токсичные отходы метаболических процессов нашего тела не будут эффективно удаляться, они заблокируют меридианы.

Но самый главный фактор загрязнения меридианов — это излишний стресс; он производит негативную энергию, блокирует поток ци. Поэтому излишнее волнение может перекрыть меридиан селезенки, тогда вы потеряете аппетит, несмотря даже на то, что голодны, так как этот меридиан связан с процессом пищеварения. Хотя чрезмерное волнение непосредственно воздействует на меридиан селезенки и систему мериди-

инов желудка, оно может привести к возникновению проблем и в других частях тела, потому что все наши органы соединены сложной системой меридианов. Например, так как меридиан селезенки впадает в меридиан сердца, его засорение может также ослабить и сердце.

Занимаясь цигун, мы стимулируем и улучшаем ток энергии ци. Поглощая хорошую космическую энергию для увеличения запаса ци, мы тем самым усиливаем ток энергии ци, который может прочистить засорившиеся меридианы. В терминологии цигун этот процесс называется «прорывом». Негативная, застоявшаяся энергия заблокированных меридианов выталкивается из них и постепенно вымывается из тела при помощи дыхания, кожного испарения, потоотделения и другими путями. Это называется «вымыванием застоявшейся ци и поглощением свежей ци».

По мере усиления циркуляции ци по нашему телу прочищаются различные блоки в каналах и других частях нашего организма. Таким образом, усиление потока ци для лечения диабета может одновременно излечить и другие заболевания. В этом проявляется целостный аспект цигун. Если практикующий будет продолжать занятия, он научится не только поддерживать свои органы в идеальном состоянии, но и предупреждать возникновение болезней в будущем.

Жизнь — это разумный взаимообмен энергиями

В приведенном выше примере мы рассматривали случай, когда панкреатическая железа совершенно здорова и имеется лишь функциональное расстройство. Китайская медицина относит функциональные расстройства к заболеваниям ян, в противоположность структурным нарушениям, которые она причисляет к заболеваниям инь.

Продолжительное функциональное расстройство приводит к структурным нарушениям. Однако структурные нарушения

могут быть вызваны и другими факторами, например инфекцией, физическими повреждениями или эмоциональным стрессом. Образно выражаясь, эмоциональный стресс может вызвать затвердение органа, так как негативная энергия, запертая и застрявшая между или внутри клеток какого-либо органа, блокирует тем самым пространство, по которому должна протекать жизненная энергия, омывая клетки, питая их и вымывая токсичные отходы.

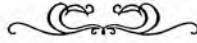
Конечно, все наши органы, ткани и клетки постоянно подвержены атакам микроорганизмов, воздействиям всевозможных стрессов и многих других вредных факторов. То, что нам удастся выжить в такой неблагоприятной обстановке, это настоящее чудо, сотворенное Богом или Природой. Это возможно лишь благодаря нашей удивительной защитной, саморегулирующей, самоизлечивающей и другим системам. Если наша жизненная энергия протекает по телу гармонично, все эти системы будут функционировать нормально. В действительности тонкое взаимодействие между панкреатической железой и другими органами, обеспечивающими контроль уровня сахара в крови, описанное в предыдущем разделе, очень похоже на тонкое взаимодействие тканей и клеток в самой этой железе. За исключением того, что нам нужно перевести восприятие с системного на клеточный уровень.

Если на ткани панкреатической железы напали враждебные микроорганизмы, энергетические импульсы по инь-меридианам сообщат об этом мозгу или в соответствующий контролирующий центр, который пошлет по ян-меридианам инструкции усилить защитные функции, чтобы обезвредить непрошенных гостей. Если в клетках панкреатической железы накопились токсичные отходы, импульс энергии инь сообщит об этом в соответствующий контролирующий центр, а инструкции энергии ян направят микроскопических «работников» для уборки мусора. Многие биологи определяют жизнь как ра-

зумный взаимообмен энергии. Если поток энергии гармоничен, или, по описанию китайской медицинской философии, имеется гармония инь-ян, жизнь продолжается; она продолжается, структурно и функционально выражая себя бесчисленными способами.

Те же принципы, которые мы выделили в описании механизма возникновения диабета и дисфункции панкреатической железы, применимы и по отношению к другим болезням и органам. В теле каждого из нас постоянно происходит отложение жира на стенках кровеносных сосудов, накопление токсинов в легких, образование из кальция камней в почках, заполнение желудка кислотой, загрязнение ядами тканей тела и мозга, и все же не все мы страдаем от перенапряжения, астмы, камней в почках, язвы желудка, ревматизма и мигрени, потому что наше тело производит нормальное количество химических веществ в нужных местах и в необходимое время. Эта наша удивительная естественная способность действует до тех пор, пока поток жизненной энергии гармоничен.

Это, возможно, объясняет, почему цигун эффективен в лечении различных форм рака. Западные исследователи обнаружили, что у всех людей тысячи раз на протяжении жизни начинались раковые заболевания, но без нашего ведома защитная система побеждала болезнь такое же количество раз. Может быть, это происходит в результате гармонии потока ци?



РАСПРОЩАЙТЕСЬ СО СТРЕССОМ

Цигун для управления стрессом и достижения эмоциональной стабильности

☞ *Хорошо известно, что люди, демонстрирующие упражнения цигун, не только здоровы и хорошо тренированы. Даже в самых сложных ситуациях они сохраняют спокойствие и бодрость духа.*

Китайская психология и психиатрия

Насколько серьезно влияние стресса на здоровье, хорошо видно из того факта, что три наиболее часто назначаемых лекарства в мире предназначены для борьбы с последствиями стресса; это препараты для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, препараты для снятия перенапряжения валиум (диазепам). Стресс не только вызывает многие физические и эмоциональные расстройства, он также снижает активность так называемых «здоровых» людей.

Цигун прекрасно позволяет справляться со стрессом. Хоро-

но известно, что люди, занимающиеся цигун, не только хорошо тренированы и здоровы; они сохраняют спокойствие и бодрость духа даже в самых сложных ситуациях. В этой главе я объясню, почему и каким образом вы можете сохранять свежесть и избегать напряжения.

Практика цигун позволяет нам распрощаться со стрессом, повысить трудоспособность и успехи в спорте, избавиться от связанных со стрессом физических и умственных расстройств, поддерживать эмоциональное равновесие, а также способствует внутреннему росту. В предыдущей главе мы поговорили о физических заболеваниях, вызванных стрессом и часто неверно причисляемых к разряду неизлечимых болезней. Здесь мы рассмотрим связанные со стрессом умственные заболевания и эмоциональную стабильность.

По причине отсутствия литературы о китайской психологии и психиатрии на английском языке у многих читателей могло сложиться впечатление, что эти отрасли были неизвестны китайской медицине. На самом же деле китайская медицина исключительно богата литературой по психологии и психиатрии, и западные психиатры получают огромную пользу, если дадут себе труд изучить ее. Интересно все же, что психиатрия на протяжении всей истории китайской медицины не выделялась в самостоятельную отрасль знания! Причина этого в том, что китайская медицина и китайское общество никогда не разделяли болезни на ментальные и физические, всегда рассматривая ум и тело как единое целое.

Китайцы не проводили четкой границы между нервными и психическими расстройствами и относили их к общей группе заболеваний «сердца». В китайской медицине термин «сердце» часто означает разум и имеет умственное, эмоциональное и духовное измерения. Мы такие «болезни сердца» будем называть эмоциональными заболеваниями, так как они часто вызваны негативными эмоциями.

Интересно отметить, что китайские врачи в общем не придают мозгу такого большого значения, как врачи Запада, которые считают его центральным контролирующим органом человека. Это не значит, что древние китайские лекари не знали органа, называемого мозгом. Они, разумеется, обладали детальными познаниями в области анатомии и физиологии мозга задолго до развития этих наук на Западе.

Болезни мозга и нервной системы совершенно справедливо лечатся таким же образом, как и все остальные органы. Китайские хроники говорят о том, что великий врач II века н. э. Хуан Туо успешно совершал операции на мозге. Великий врач VII века Чао Юань в своем колоссальном труде «Причины болезней» предписывал для лечения болезней нервной системы, которые китайская медицина относит к болезням, вызванным «ветром», многие терапевтические упражнения цигун. На Западе неврология сформировалась в науку только в XIX веке, а психиатрия — много лет позже.

Китайские врачи не выделяют психиатрию в самостоятельную дисциплину, потому что они всегда считали, что психологические и психиатрические факторы необходимо учитывать в лечении любых заболеваний. Ней цзин, или Внутренняя классика медицины, часто повторяет и подчеркивает, что:

Если не улучшится состояние разума,
Мысли и чувства не будут излечены,
И пациент не выздоровеет.

Поскольку классический китайский язык отличается своей емкостью, многие ученые в переводах часто теряют глубокую мудрость классических китайских трудов. Высказывание, приведенное выше, означает: если врач считается только с физиологическими и патологическими факторами болезни пациента и игнорирует его психологическое и психическое состояние, пациент не сможет выздороветь.

«Поэтому знаменитые врачи всех времен утверждали, что некусные целители сначала лечат разум, а потом уже — тело своих пациентов», — заключают Донь Цзиань Хуа и Ма Минь Рен.

Многочисленные методы лечения разума в китайской медицине можно поделить на семь основных категорий: успокаивание ума, открытие «сердца» (делает пациента веселым), преодоление подозрительности, перемещение фокуса, убедительные объяснения, циркуляция энергии и контроль взаимодействия эмоций. Цигун-терапия непосредственно входит в первую и шестую категории.

Психоанализ в Древнем Китае

На Западе принято считать Зигмунда Фрейда основателем психоанализа. Однако уже в Древнем Китае врачи использовали психоанализ. В отличие от Фрейда они не придавали такого огромного значения сексуальным комплексам.

Одному из правителей Древнего Китая, Жань Цинь Цзюаню, часто снился один и тот же сон: облаченный в белое человек отрубал ему голову. Это же видение возвращалось к нему всякий раз, как он закрывал глаза, приступая к медитации. Лекарства были бессильны, и правитель впал в депрессию. К счастью, он решил проконсультироваться у знаменитого врача Шен Лу Женья. После тщательного обследования врач сделал авторитетное заключение: «Не сказано ли в Ней Цзине, что белый цвет символизирует легкие, и что когда внутренние органы ослаблены, пациенту снится, что ему отрубают голову? Симптомы и сны указывают на то, что у вас слабые легкие. Великие мастера оставили записи, говорящие о том, что такое заболевание можно легко вылечить, принимая белый женьшень (золотой корень)». Поскольку правитель был хорошо знаком с медицинской литературой, врач часто обсуждал с ним методы и тонкости китайской медицины. Вскоре эмоцио-

нальное заболевание правителя было излечено.

Однако и другие врачи поставили правителю такой же диагноз и предписали то же лекарство. Почему же тогда они не смогли добиться успеха в его лечении? Потому что они лечили только его тело и не обращали внимания на ум. Шен Лу Жень смог эффективно справиться с эмоциональной проблемой правителя, объяснив ему, что его ночные кошмары были всего лишь симптомом заболевания, и затем укрепил его уверенность в себе во время мастерских разъяснений медицинских вопросов. Интересно отметить аналогичные наблюдения современных докторов, как пациенты, страдающие сердечными заболеваниями, часто видят сны, в которых они падают с большой высоты, а больным туберкулезом часто снится, как им на плечи кладут тяжелую ношу.

Если до XIX века на Западе фобия не считалась заболеванием, то в Китае умели не только распознавать, но и успешно лечить эту болезнь. В первом веке у принца провинции Чу было необычное заболевание. Он не мог спать, им завладел необъяснимый страх; он боялся встречаться с людьми и страшился даже человеческих голосов. Придворные врачи были озадачены. Наконец они обратились за помощью к Ву Ронь Цзи. После тщательного осмотра врач сказал принцу, что он страдает «болезнью страха», которую невозможно вылечить приемом лекарств или иглоукалыванием, единственным средством лечения может быть длительный курс долгих и продолжительных бесед.

Доктор посоветовал принцу: «Ваше высочество может начать с прослушивания гармоничной музыки, так как она может очистить ци у вас в легких и в сердце. Вы также должны есть изысканную и красиво оформленную пищу, которая приведет в восхищение вас и приглашенных вами гостей. Иногда вам нужно будет садиться на хорошего коня и отправляться далеко в степь, наслаждаясь широтой неба и чистотой свежее-

го воздуха. Вы можете взять с собой лук и стрелы и охотиться на диких животных. Невозможно выразить словами то удовольствие, которое вы получите от свежезажаренного мяса своей добычи». Вскоре принц изменил образ жизни и «открыл» свое сердце. Сам того не осознавая, он постепенно избавился от своей фобии.

Смывание негативных эмоций

Какое отношение имеет цигун к проблемам психиатрии? Самое непосредственное — ведь эмоциональные расстройства происходят из-за дисгармонии энергии ци. Китайская медицинская философия подразделяет причины болезней на группы: «шесть зол внешних причин», «семь эмоций внутренних причин» и «причины не внутренние и не внешние». Семь эмоций, ответственных за эмоциональные заболевания, это радость, гнев, беспокойство, волнение, скорбь, страх и шок.

В соответствии с китайской медицинской мыслью, недостаток радости вредит сердцу, гнев поражает печень, беспокойство и скорбь поражают легкие, волнение вредит селезенке, а шок поражает почки. Когда человек весел, его энергия течет плавно, но чрезмерная радость или ее недостаток могут вызвать потерю энергии ци. Когда человек злится, ци устремляется в голову, беспокойство замедляет течение ци, а волнение вызывает энергетические тромбы. Скорбь ослабляет ци и приводит к ее потере. Страх направляет ци вниз, а шок нарушает ее движение.

Проще говоря, болезни навряд ли будут посещать вас, если вы веселы. У печальных людей имеется тенденция иметь слабые легкие, и они подвержены таким заболеваниям, как бронхит и туберкулез. Люди, легко поддающиеся гневу, увеличивают вероятность перенапряжения и болезней сердца. Люди, которые много беспокоятся и волнуются, имеют тенденцию к заболеваниям органов пищеварения. Сильный испуг может

вызвать непроизвольное мочеиспускание.

Поскольку все перечисленные органы тесно связаны с «сердцем», которое обозначает в китайской медицине ум, продолжительная дисгармония в течении ци может вызвать не только органические заболевания соответствующих органов, но и эмоциональные болезни, то есть психологические расстройства. Например, чрезмерная скорбь может настолько ослабить течение ци, питающей ум, что ее становится недостаточно для поддержания определенных умственных функций, в результате чего возникает депрессия, потеря памяти и другие психиатрические проблемы. Слабый поток ци не может очистить мозг от шлаков, в результате чего возникают нервные расстройства.

Лучше всего можно преодолеть подобную дисгармонию энергии ци при помощи практики цигун; она излечивает эти расстройства двумя способами: увеличивает количество ци и делает поток энергии плавным и равномерным.

Негативные эмоции имеют внутренние причины. В зависимости от различных уровней гармонии энергии у разных людей одна и та же ситуация может либо вызвать, либо не вызвать негативные эмоции, или вызвать различную реакцию у одного и того же человека в разное время.

Например, некоторые люди весьма болезненно переживают потерю денег или репутации, у них возникает большое количество негативной энергии, которая блокирует меридианы и может серьезно повредить их физическому и психологическому здоровью. Подобная потеря может не вызвать той же реакции у человека, практикующего цигун, и не повредить его здоровью, так как возникшая негативная энергия будет быстро вымыта из его тела. Многие люди, попав в автомобильную пробку, начинают злиться или волноваться просто потому, что у них накопилось много негативной энергии, но они прекрасно знают, что ни гнев, ни беспокойство не помогут им быстрее до-

браться до цели. В той же ситуации человек, занимающийся цигун, сохраняет невозмутимость и спокойствие, потому что энергия в его теле течет спокойно и плавно.

По мере того, как мы продолжаем заниматься цигун, количество ци в нашем теле возрастает, и ее течение становится ровным и плавным. Поэтому в дополнение к другим преимуществам, которые мы получаем, занимаясь цигун, мы становимся эмоционально более устойчивыми и сильными; мы можем преодолевать беспокойство, раздражение, печаль, агрессию и другие эмоциональные стрессы в ситуациях, в которых обычный человек теряет над собой контроль.

Управление стрессом и эмоциональная устойчивость

Стресс возникает там, где имеется энергетический блок. Если этот затор прочистить, то энергия направится на выполнение полезной работы. Для этой цели трудно найти более подходящую систему, чем цигун.

Умение расслабляться как физически, так и ментально, — это один из первых навыков, которым следует овладеть изучающему цигун. Если вы правильно выполняли упражнения цигун, описанные ранее, то, вероятно, вы уже распрощались со стрессом.

Ниже приводится еще один простой и эффективный метод, позволяющий справиться с этой проблемой.

Встаньте, сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и улыбнитесь от всего сердца.

Расслабьте все части своего тела, начиная с макушки головы, медленно продвигаясь вниз по туловищу, рукам и ногам до самых пальцев ног. Для того чтобы полностью расслабиться с головы до пальцев ног, потребуется приблизительно пять минут; но вы по необходимости можете делать это быстрее или медленнее.

После этого сделайте около десяти медленных и плавных вдохов обычным для вас способом, не уделяя дыханию особого внимания. Затем на пять-десять минут забудьте о своем дыхании, забудьте о самом себе, забудьте обо всем на свете; однако мягко напоминайте себе о том, чтобы не засыпать.

Завершите упражнение, как обычно согреть глаза и помассировать лицо. Почувствуйте, насколько вам удалось освежиться и расслабиться.

Во время выполнения этой практики вас ничто не должно тревожить. Если все же произойдет что-то неожиданное, поступайте в соответствии с инструкциями, данными в главе 11 в разделе, посвященном предосторожностям и средствам исправления ошибок.

Психологические аспекты цигун

Хотя способность справляться со стрессом очень важна и полезна, это всего лишь одно из элементарных достижений практики цигун — предполагается, что все занимающиеся цигун должны этого достичь. Однако если вы будете в течение долгого времени выполнять относительно простые упражнения, описанные в этой книге, в один прекрасный день эффект от занятий может вас сильно удивить. В этом проявляется одно из замечательных свойств цигун: фантастические результаты достигаются с помощью предельно простых методик; ошибка многих дилетантов состоит в том, что они полагают, будто для этого нужны упражнения высшей сложности. Секрет заключается не в методике, а в годах упорных тренировок!

Любой человек, ощущающий на себе воздействие стресса, может выполнять описанное выше упражнение на релаксацию в течение 10 минут и не заметить после этого никакого эффекта. Однако если он будет заниматься по 10 минут каждый день, то может эффективно предупреждать возникновение эмоциональных расстройств. Людям с расстройствами психи-

ки можно посоветовать обратиться за консультацией к психиатру, цигун-терапевту или другому профессиональному целителю. Если же они пожелают попробовать справиться со своими эмоциональными проблемами с помощью упражнений цигун в качестве главного или вспомогательного средства, можно порекомендовать им, помимо релаксации, включить в комплекс упражнений индуцированный поток ци (см. главу 7), брюшное дыхание (см. главу 9) и позже, только после того, как их состояние несколько стабилизируется, медитацию (см. главу 10).

Цигун не только лечит и предотвращает эмоциональные заболевания, он весьма полезен для эмоционального развития и умственной активности. Один из наиболее выдающихся современных китайских психологов, Вань Цзи Шень, который одновременно является и мастером цигун, сообщает следующее:

«Предварительные результаты исследований в области цигун показывают, что систематические занятия цигун существенно улучшают память, логику мысли, сосредоточение и координацию движений».

С момента образования Китайской Народной Республики страна пережила период небывалого индустриального развития. Традиционный образ жизни испытал революционные изменения, в результате чего люди столкнулись с огромными стрессовыми факторами. Однако в китайском обществе нет тех серьезных психиатрических проблем, которые обычны для промышленно развитых стран. Вань Цзи Шень предполагает, что это является результатом того, что значительная часть населения Китая ежедневно занимается цигун.

Известный психолог добавляет:

«В результате систематического исследования цигун может произойти прорыв в области понимания и раскрытия умственных и интеллектуальных способностей человека... Вероятно, что к 2000 году открытия в области психологии и здоровья,

сделанные в результате научного изучения цигун, станут достоянием китайского народа».

Вань Цзи Шень подчеркивает, что цигун содержит в себе глубокие психологические знания. Он классифицировал психологический материал, содержащийся в цигуне, на 11 разделов, соответствующих принципам здоровья и долголетия в древней китайской медицине.

1. Единство сознания и тела.
2. Единство цзин, ци и шен — эссенции, энергии и разума.
3. Дух как реальная управляющая жизнью сила.
4. В достижении здоровья и долголетия акцент делается не столько на тело, сколько на разум.
5. Важность морального аспекта в развитии ума.
6. Важность разума в тренировке по достижению гармонии «разума, здоровья и позы».
7. Функции разума в «культивации тишины».
8. Тренировка разума в соответствии со временем суток и временем года.
9. Семь эмоций как внутренняя причина болезней.
10. Боль — симптом энергетического блока.
11. Различные уровни сознания в медитации.

Следовательно, цигун — это не просто система плавных упражнений и дыхательных методик, как ошибочно полагают многие, включая и тех, кто изучает цигун. Помимо всего прочего, цигун вносит значительный вклад в оздоровление людей в медицину, предоставляя понятную теорию и практику для лечения так называемых неизлечимых болезней без применения лекарств. Следующая глава адресована тем, кого, к счастью, не беспокоят различные медицинские проблемы, и кто хочет развить выносливость и силу для занятий спортом. В ней мы расскажем, как, используя цигун, стать чемпионом.



СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ — ЧЕМПИОНАМ

Цигун для спортсменов и для тех, кто занимается боевыми искусствами

❧ Было бы ошибкой полагать, что цигун во время тренировок применяют исключительно китайские атлеты.

Секрет чемпионов

Стремительное выдвижение Китая на международную спортивную арену стало одним из поразительных явлений мирового спорта. Еще 50 лет назад Китай не был представлен на международных спортивных соревнованиях, а сейчас китайские спортсмены побеждают не только в турнирах по настольному теннису и бадминтону, но и в состязаниях, где относительно малый рост, казалось бы, должен препятствовать успеху, например, прыжки в высоту и тяжелая атлетика. Секрет успеха китайских спортсменов заключается в практике цигун и приведенные ниже факты помогут вам убедиться в этом.

Первым спортсменом, достигшим всемирной известности,

который считает, что обязан своим успехам занятиям цигун, был Му Цзиань Цзионь. Он трижды стал рекордсменом мира по плаванию брасом на 100 метров в 1958 и 1959 годах. Методы его тренировок могли бы удивить многих читателей. Большую часть времени он проводил не в воде, отрабатывая технику плавания, а на суше, выполняя «стойку наездника», глубокое дыхание и медитацию. По его словам, именно эти упражнения сделали его чемпионом мира.

После того как в 1978 году Китайский национальный комитет по спорту подтвердил высокую эффективность цигун в спортивных тренировках, он вынес рекомендации включить изучение цигун в программу нескольких спортивных школ. Сейчас каждая национальная спортивная команда Китая, вне зависимости от вида спорта, должна иметь в своем распоряжении как минимум одного мастера цигун. Мастер не только обучает спортсменов соответствующим методикам цигун, но и ускоряет процесс заживления спортивных травм, используя для этого передачу своей энергии ци.



Рис. 15.1. Стойка наездника

Бэй Цзинь Те и его коллеги, исследовавшие влияние цигун на физиологические функции и спортивные достижения спортсменов национальной лиги, сообщают, что по этим показателям они значительно превосходят группу спортсменов, тренировавшихся без использования цигун. Например, во время летних тренировок в 1980 году группа, использовавшая цигун, значительно улучшила свои показатели на всех этапах пятиборья: в забегах на 100 метров и на 400 метров; в прыжках в высоту и в длину, а также в стрельбе из мелкокалиберной винтовки. В контрольной группе отмечалось незначительное улучшение в забегах на 100 и на 400 метров и ухудшение показателей в остальных трех этапах пятиборья. В другой программе волейболист улучшил результаты прыжков в высоту с 1 м 65 см до 1 м 85 см без тренировки прыжков. Другой атлет смог улучшить свои показатели в беге на 5000 м и на 1500 м с 15 минут 36 секунд и 4 минут 13 секунд до 15 минут 22 секунд и 4 минут 6 секунд соответственно. Во время забега на 5000 метров он побил рекорд провинции Хупей на первых 3000 метров. Невероятным кажется факт, что он добился этого исключительно благодаря практике цигун, без специальных беговых тренировок.

Было бы ошибкой полагать, что во время тренировок цигун используют исключительно китайские спортсмены. Во время Азиатских игр, проходивших в Сеуле, представители принимающей стороны, Южной Кореи, выиграли множество золотых медалей. Иностранные посетители олимпийской деревни, где тренировались южнокорейские спортсмены, были удивлены, обнаружив, что секретом их спортивных успехов был цигун. Например, двукратный золотой медалист в соревнованиях по стрельбе из лука Ким Чан Хао ежедневно занимался медитацией.

Упражнения цигун под другими названиями широко практиковались многими атлетами мира. Чемпион олимпийских

в 1984 года по бегу на 100 метров американец Карл Льюис объявляет:

«Первые 50 метров я пробежал очень быстро. Затем постепенно расслабил мышцы. Чем больше вы расслабитесь, тем медленнее будет понижаться ваша скорость. Поэтому после 70 метров я бежал гораздо быстрее остальных».

Современные спортсмены борются на соревнованиях за каждую долю секунды, поэтому успех часто определяется не техникой или физической силой, а степенью ментальной концентрации и уверенностью в своих силах и в победе. Многие спортсмены, несмотря на высокие достижения во время тренировок, проигрывают на соревнованиях потому, что делают упор лишь на технику, упорство и выносливость. Поэтому тренеры все больше и больше понимают важность тренировок не только тела, но и ума. Тренировка ума включает в себя развитие концентрации, целеустремленности и уверенности; всего этого можно эффективно достичь при помощи практики цигун.

Цигун и боевые искусства

В овладении боевыми искусствами цигун, возможно, даже более важен, чем в спорте. Понимание и овладение энергией и необходимо для продвижения на высшие ступени в таких боевых искусствах, как шаолинь-кунфу, тай-цзи цзюань и кидо.

Многих удивляет, почему мастера кунфу школы Южного Шаолиня тратят месяцы на обучение своих учеников «стойке наездника», перед тем как позволить им перейти к изучению приемов кунфу. В дополнение к тому, что эта стойка выбатывает устойчивую основу для передвижения, в процессе ее выполнения в области живота, называемой дан-тянь, сапливается большое количество энергии ци; позже этот цигун при желании может быть использован для развития

внутренней силы. Резервуар энергии в области дап-тьян это настоящий фонтан внутренней силы, который дает возможность мастерам кунфу демонстрировать фантастические достижения: поражать противника, не оставляя на его теле никаких следов, и выдерживать многочасовые бои, не испытывая усталости.

В Северном Шаолине необходимым условием для достижения гибкости и овладения различными приемами ударов является правильный контроль дыхания.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему такая «мягкая» форма боевого искусства, как тай чи чюань (тай-цзи цзюань), столь популярная во всем мире, использует медленные и грациозные движения, при помощи которых мастера тай чи развивают колоссальную боевую силу? Ответ на этот вопрос дает нам цигун. Без понимания и овладения энергией ци невозможно достичь той внутренней силы, которая дает тай чи чюань столь известную боевую эффективность. Даже если человек занимается тай чи не ради получения боевых навыков, а лишь для укрепления здоровья, без развития ци он неизбежно потеряет саму суть улучшения здоровья; искусство опускается до уровня плавного танца! Медленное выполнение движений — это один из эффективных способов овладения энергией ци, которая может затем проявляться в человеке в виде невероятной силы, не делая его при этом грубым или жестоким.

Айкидо значит «путь гармонии ци». Коичи Тохеи, мастер айкидо, известен силой своей «несгибаемой руки», которую не может согнуть даже очень сильный человек. Он объясняет, что такое возможно, если он визуализирует бесконечный поток ци, проходящий по его руке, как вода по мощному шлангу (ци по-японски — «ки»).

Вращение руками для развития силы

Цигун помогает спортсменам и людям, занимающимся боевыми искусствами, в четырех основных направлениях: наращивание силы, увеличение выносливости, ускорение принятия мгновенных решений и помощь в лечении возможных травм.

Сила — это необходимый ингредиент успеха в спорте и в боевых искусствах. Если удар ракеткой по теннисному мячу или удар во время соревнований карате не будет достаточно сильным, навряд ли вы сможете победить своего соперника, даже если лучше владеете техникой. Много лет назад группа, приехавшая из Гонконга для демонстрации кун-фу, была полностью разбита на ринге профессиональными сиамскими боксерами. Эти наемные демонстраторы кунфу не имели ни силы и атаки и нападения, ни боевого опыта. Они не могли отразить ни одного сильного удара сиамских боксеров.

Тренировки сиамских боксеров похожи на тренировки «жесткого цигун» в шаолиньском кунфу; в них ученик в течение нескольких месяцев, а иногда и лет сотни раз в день наносит удары по мешкам с песком, палкам и стволам деревьев. Это тяжелый труд, и здесь нет никаких секретных методик. После миллиона ударов по мешку с песком ваш удар, естественно, становится мощным, быстрым и текучим.

Однако если вы не готовы к такой длительной тренировке, можно использовать и более мягкие способы. Мастер тай чи и айкидо, возможно, ни разу в жизни не ударил мешок с песком или доску, но его удар столь же силен, как и удар сиамского боксера. В своих тренировках они идут путем цигун, который, помимо затрат времени и усилий, требует знания соответствующих методик. Вращающиеся руки — это одна из подобных методик.

Начните с выполнения Брюшного дыхания, примерно 36 раз в день для того чтобы запастись жизненную энергию в области жи-

вота, дан тьин. Затем встаньте в стойку «наездника на козе», ладони открыты и повернуты к телу. Выполняйте плавные вращательные движения перед собой, левая рука движется против часовой стрелки, а правая — по часовой стрелке (рис. 15.2). Продолжайте выполнять брюшное дыхание, не стараясь скоординировать его с движениями рук, но визуализируя поток космической энергии, втекающий вам в живот во время вдоха и вытекающий оттуда в руки во время выдоха. Выполняйте это упражнение 15-30 минут в день на протяжении как минимум 6 месяцев.



Рис. 15.2. «Вращение руками»

Упражнение «вращение руками» не только направляет циркуляцию энергии к рукам и полезно не только тем, кто практикует боевые искусства. Поскольку все части нашего тела взаимосвязаны между собой при помощи сложной системы меридианов, энергия будет циркулировать по всему телу, питая и очищая от шлаков каждую клетку. Если вы будете выполнять «вращение руками», вы разовьете силу, которую можно использовать в любом виде спорта и в спортивных играх.

Координация дыхания для развития выносливости

Выносливость — это важный фактор успеха в любом виде спорта или в боевом искусстве. Много лет назад я наблюдал соревнования в парных поединках по кунфу. После второго раунда многие из участников не могли отдышаться. Некоторые были настолько измотаны, что не могли поднять руку. Они вили во всем перчатки, которые им пришлось надеть по правилам соревнований, объясняя, что перчатки затрудняли выполнение некоторых приемов кунфу. Они забыли о том, что даже в перчатках в их распоряжении оставалось гораздо больше приемов и методик, чем у тех, кто демонстрировал каратэ или тайквандо. Когда ваш противник обессилен, а вы продолжаете атаковать, если у вас остались для этого силы и упорство, вы можете просто свалить противника одним сильным ударом, даже если этот удар будет неартистичен и неправилен с технической точки зрения.

Секрет выносливости состоит в постоянном восполнении энергии, в том, чтобы не позволить ей иссякнуть. Если нетренированный человек начинает двигаться быстро и интенсивно, и для того, чтобы удовлетворить возросшую потребность в воздухе и космической энергии, его дыхание учащается. Поэтому он начинает тяжело дышать, и если ему не удастся восполнить энергию, он начинает задыхаться.

Цигун — это прекрасный способ преодоления этой проблемы для атлетов, мастеров боевых искусств и для всех остальных спортсменов. Он включает в себя три фактора: поддержание достаточного запаса, наличие свободных путей для течения потока энергии из резервуара к тем частям тела, где она в данный момент требуется, и эффективное пополнение запаса энергии. В прошлом мастера кунфу, которые достигали прорыва к «малой вселенной», могли драться часами и не устали при этом ритмичного дыхания. «Малая вселенная» —

это упражнение кунфу повышенной сложности, овладеть им можно лишь под наблюдением мастера, однако приведенный ниже упрощенный вариант отвечает требованиям большинства людей.

Во-первых, вам нужно овладеть Брюшным дыханием (см. главу 9), которое даст вам возможность запастись энергией в брюшном энергетическом поле. Во-вторых, вам нужно начать регулярную практику индуцированного потока ци или аналогичного упражнения цигун для прочистки меридианов и обеспечения плавности потока энергии. После этого вам следует выполнять следующее упражнение по координации дыхания, для того чтобы получить возможность сохранять медленное и глубокое дыхание, обеспечивающее эффективное восполнение энергии, во время быстрых и интенсивных движений.

Во время тренировок в боевых искусствах или в спорте сделайте медленный глубокий вдох через нос в брюшной энергетический центр. Мягко задержите дыхание, но оставьте губы слегка приоткрытыми, для того чтобы если возникнет необходимость выдоха, воздух будет иметь возможность плавно вытекать сам по себе, без сознательного усилия. Одновременно продолжайте выполнять движения, соответствующие вашему виду спорта или боевого искусства. Когда вы почувствуете, что израсходовали около 70% энергии брюшного энергетического поля, сделайте медленный глубокий вдох. Продолжайте это упражнение.

Таким образом, у вас в области живота всегда будет оставаться около 30% всего запаса энергии, и вы всегда будете вдыхать медленно и глубоко, несмотря на быстроту движений. Вместо сознательного выдоха вы мягко задерживаете дыхание на вдохе и позволяете воздуху самостоятельно вытекать из легких в случае возрастания давления.

Будьте умеренны в тренировках. Вначале не двигайтесь

слишком быстро и не совершайте слишком много движений на одном дыхании. Это означает, что в начале применения этого упражнения ваши показатели могут понизиться, потому что вам придется не только сосредоточиться на дыхании, но и умеренно замедлять свои движения для достижения лучшей координации. Но по мере тренировки скорость движения естественно возрастет, и когда вы овладеете техникой, такое дыхание станет вашей второй натурой и не будет требовать никакого сознательного усилия. Ваши друзья удивятся вашей проворности. Конечно, так же, как и во всяком искусстве, вам требуется потратить много времени и усилий, для того чтобы овладеть этой методикой.

Важность ума

На любительском уровне большое значение для достижения успеха в спорте и боевых искусствах имеет сила, выносливость и владение техникой. Однако на профессиональном уровне решающим фактором в борьбе за звание чемпиона чаще всего становится разум.

На наши достижения в спорте и в боевых искусствах оказывает влияние четыре аспекта ума: релаксация, концентрация, принятие решений и визуализация.

Способность умственного и физического расслабления чаще всего оказывается решающим фактором спортивных побед. Даже и мы отлично владеем техникой боя или спортивными навыками, но при встрече с противником нас сковывает напряжение. Один из основных навыков, которые мы приобретаем в катке цигун, — это умение оставаться спокойными и расслабленными.

Оставаясь расслабленными, мы в то же время должны инстинктивно сосредоточиться на выполнении движений, забывая всем остальном. Читатели, которые считают что расслабление и концентрация — это два противоположных понятия,

демонстрируют таким образом ограниченность нашего языка. Безусловно, мы способны к этому; на самом деле такая способность является важным аспектом медитации. Цигун развивает способность ума фокусироваться на одном объекте, таким образом, стараемся ли мы забить гол или отводим удар шпаги противника, наши действия всегда будут на высоте, потому что наш ум одновременно спокоен и сосредоточен.

Моментальное принятие правильных решений — это залог побед в спорте и в состязаниях по боевым искусствам. Для бойцов кунфу прошлого умение моментально принимать правильные решения часто было вопросом жизни и смерти. Несомненно, наша мысль работает более ясно, когда разум спокоен и сосредоточен. Достигнув более глубоких уровней сознания, мы сможем преодолеть даже ограничения времени! Много лет назад, когда я принимал участие в парных поединках, мне довелось пережить много интересного. Временами во время атаки противника в моей голове мгновенно выстраивался ряд возможных вариантов контратаки, давая возможность выбрать наилучший вариант для данной ситуации. Атака происходила мгновенно, но в медитативном состоянии это мгновение казалось мне минутой, и поэтому у меня было достаточно времени для принятия решения. Я думаю, многие спортсмены испытывали нечто похожее, когда в медитативном состоянии ума кажется, что время замедляет свой ход, позволяя нам принять правильное решение. Один из возможных способов приготовить свой ум к такому опыту — это занятия цигун.

Для спортсменов и адептов боевых искусств, стремящихся стать чемпионами, визуализация будет весьма полезным видом медитации. До того, как вы сможете эффективно применять эту методику, вам надо научиться на некоторое время удерживать концентрацию на одном объекте или на пустоте. Во время медитации визуализируйте свою мечту, представьте, как прекрасно, с каким мастерством выполняете вы движе-

я: представьте себе идеальный удар клюшкой по мячу во время игры в гольф или безупречный бросок на соревновании по дзюдо. Повторяйте в своем воображении эти удары чемпионов снова и снова, чтобы эти картины крепко вошли в ваше сознание. Вы должны всегда выполнять это медитативное упражнение мягко, без усилия и нервного напряжения. Во время занятий спортом пользуйтесь теми ударами, которые отработали в своем воображении, особенно если возникнет ситуация, схожая с той, которую вы визуализировали.

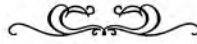
Цигун для быстрого выздоровления

К сожалению, спортивные травмы неизбежны во время любых соревнований, будь то футбол или боевые искусства. Быстрое выздоровление и восстановление после полученных травм, особенно если соревнования состоят из ряда выступлений на протяжении многих дней, безусловно, будет огромным преимуществом. Поскольку я вырос в атмосфере кунфу, где мастера обычно владели традиционной китайской медициной, меня удивило, когда ученики других видов боевых искусств говорили мне, что их тренеры в случае травм просто просят их либо сгибать и разгибать поврежденную часть, либо прыгать, обращая внимания на повреждение! Если не лечить травму, позже она может вызвать серьезные проблемы в жизни. На тренировках кунфу наружные травмы часто лечатся с помощью целебного вина, а внутренние повреждения, с помощью отваров лекарственных трав.

Более удобный, эффективный и быстрый метод лечения травм — это цигун-терапия. Лечение может проводить мастер цигун или сам пострадавший спортсмен. В качестве эффективного метода для самолечения можно рекомендовать «подъема неба», выполняемый около 10 раз; при этом вдох делается длинным и плавным, а выдох — быстрым и сильным. После этого переходите к выполнению индуцированного потока ци,

мягко представляя себе, как жизненная энергия очищает и лечит ваш поврежденный орган. В то время как внутренний поток ци лечит травму, вы можете почувствовать некоторую боль. Затем переходите к медитации, предпочтительно к «медитации сидя», ощутите в ней прекрасный процесс самоисцеления и выздоровления.

Тем, кто не знаком с цигун и другими эзотерическими искусствами, самоисцеление в медитации и совершенствование спортивных техник при помощи визуализации может показаться смешным. В соответствии с философией, принятой в Шаолине, советую читателям этой книги не принимать ничего на веру, а попытаться непредвзято испытать предложенные методики, а уже затем оценивать их в соответствии с собственным опытом. Если для того, чтобы добиться совершенства в бросках мяча в корзину или в приемах плавания вам требуется не менее нескольких месяцев, то на тренировку таких «трудноуловимых» субстанций, как энергия и ум, нужно затратить никак не меньше нескольких месяцев. Наш разум удивителен, и в следующей главе мы узнаем больше о его чудесах и загадках.



ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЧУДЕСНОМУ И БОЖЕСТВЕННОМУ

Цигун для повышения умственных способностей

☞ *Становясь единым со Вселенским Разумом, наш индивидуальный ум дает нам возможность опытного познания недифференцированной, недуалистической Высшей Реальности.*

Чудесный разум

Аспирант по имени Роджер готовился стать доктором философии. У него возникли некоторые трудности с написанием докторской диссертации. Он поделился ими со своими друзьями и с научным руководителем, прочитал все книги, которые имели отношение к занимавшим его вопросам. До предела используя свой разум, он старался увидеть проблемы под разными углами, и все же так и не смог с ними справиться. Тогда он вошел в медитацию и поставил эти задачи перед своим под-

сознанием. Он повторял эту процедуру несколько раз, до тех пор пока в один прекрасный день в его голове не пронеслись, подобно вспышке молнии, ответы на все поставленные вопросы. «Решения оказались простыми, — рассказывал он, — удивительно, что никто никогда не пытался разрешить эти проблемы таким способом».

Амина страдала от болезни уха. Медицинские специалисты обнаружили у нее трещины на барабанной перепонке и сделали заключение о необходимости операции по наложению на них швов; в противном случае, увеличиваясь в размерах, эти трещины могли привести к глухоте. Однажды вечером я посетил ее в классе цигун и она спросила моего совета. Я поинтересовался, может ли она отложить операцию на шесть месяцев. Амина проконсультировалась у врачей, и те сказали, что, хотя нет непосредственной угрозы ее жизни, операцию лучше сделать как можно скорее, поскольку других методов лечения барабанной перепонки не существует.

Я показал Амине, как направлять поток энергии ци к больной барабанной перепонке и визуализировать в медитации заживление трещин. Три месяца спустя во время осмотра врач был удивлен, обнаружив, что трещины начали заживать. С таким феноменом он прежде не встречался. Спустя шесть месяцев после тщательного обследования специалисты сказали Амине, что операция больше не нужна, потому что барабанная перепонка зажила!

Вероника была известной пианисткой, и все же некоторые высоты исполнительского мастерства оставались для нее недостижимыми. Однажды вечером после медитации она радостно сообщила мне: «Сифу, я видела свой ум!» «Откуда вы знаете, что это был ваш ум?» — спросил я. «Я не знаю, почему, но уверена в том, что это был мой ум. Я просто знаю это», — уверенно ответила она. «Что же вы увидели в своем уме?» — «Те проблемы в исполнении музыки, которые не дают мне покоя».

уже много лет. Знаете, что произошло? Эти проблемы стали для меня простыми и понятными».

Я предоставил Веронике возможность применить на практике то, чему она научилась в медитации. Через несколько дней она с благодарностью сказала мне: «Ваша цигун-медитация помогла мне разобраться в том, что оставалось для меня неясным, несмотря на 20 лет упорных занятий с учителями музыки. Большое спасибо, Сифу».

Вскоре после этого Вероника готовилась к концертному турне по континенту. Она попросила меня оказать ей поддержку на этих публичных выступлениях, которые имели решающее значение для ее карьеры, при помощи передачи моей энергии ци (на расстояние более 5000 км). Я научил ее тому, как в состоянии глубокой медитации визуализировать картины ожидающего ее успеха на концертах. Она написала мне позже, что тур прошел успешно; на концертах было много оваций, почти так же, как она это представляла в медитации!

Теплым весенним вечером в Австралии Белинда, верующая христианка, сидела на полу на твердой подушке со скрещенными ногами и с закрытыми глазами. Я руководил медитацией и вывел ее на глубинный уровень сознания. Внезапно она рыдалась. Я стал успокаивать ее, уверяя, что все в порядке, и спросил, как ее зовут. «Мария», — пробормотала она. — «О чем ты печалишься, Мария?» — «Они убили моего отца, мы все потеряли». — «Кто убил твоего отца?» — «Круглоголовые». — «Какой нынче год?» — «1640», — сказала она и продолжила описание событий гражданской войны в Англии. Видя, что женщина чрезвычайно подавлена, я увел ее в более поздний период, где она все еще была Марией, но много лет спустя. Она рассказала нам, что служила гувернанткой, и описала окружающую обстановку, напоминающую средневековый замок. «Здесь холодно, очень холодно». — «Почему холодно?» — «Сейчас зима, и здесь нет огня».

Когда Белинда вышла из медитации, она сказала, что прекрасно знает о том, что произошло. Она немного стеснялась своего плача, но отметила, что он оказал на нее замечательное очищающее воздействие. «Но сейчас мне не холодно», добавила она. Интересно, что она и ее муж, который тоже присутствовал во время ее регрессии в прошлую жизнь, мало что знали о гражданской войне в Англии. На следующий день ее муж взял в библиотеке несколько книг по истории гражданской войны в Англии, и оба были поражены тем, что все описания Марии оказались совершенно верными с точки зрения истории. «Большое спасибо тебе, Сифу, за это необыкновенное переживание, — заключила Белинда. — Оно дает мне возможность лучше понять саму себя».

Многим читателям все эти истории покажутся невероятными. Я не сомневаюсь в их правдивости потому, что они произошли с людьми, которые практиковали цигун у меня или у моих учеников. В трех случаях я участвовал непосредственно.

Различные уровни сознания

В прошлом к необычайным достижениям и способностям адептов цигун относились как к проявлению волшебных сил. Это не оккультные или сверхъестественные способности, хотя обычным людям их нелегко понять. Их достигают те, кто сумел подняться на высший уровень цигун.

Каким же образом высший цигун позволяет нам обрести эти экстраординарные способности? Самый важный фактор здесь — медитация, или тренировка ума, для достижения различных уровней сознания. Необыкновенные способности неоднократно описаны в классической литературе по цигун.

При описании концепций высшего цигун используются такие широко распространенные в даосской и буддийской литературе термины, как «шен» (дух) и «цзин» (сердце, или ум). В связи с этим необходимо подчеркнуть, что цигун не имеет ни

какого отношения к религии, и подобные термины используются в нем исключительно ради удобства. Было бы ужасно неуклюже и многословно заменять эти устоявшиеся термины другими фразами и словами. По своему значению они имеют скорее философский, нежели религиозный характер. Например, христианских священников в Китае называют шен-фу — духовный отец.

В терминологии даосского цигун целью высших ступеней цигун является «подготовка духа к возвращению в космос». Это значит, что наш дух может стать настолько чистым и развитым, что мы освободим свою духовную сущность от всех личных и личностных ограничений и выйдем за рамки времени и пространства. Это и есть достижение бессмертия в даосизме! Но задолго до наступления этой духовной реализации у адепта начнут раскрываться различные необыкновенные способности.

В терминологии буддийского цигун то же самое описывается как прохождение четырех уровней «чань», или «дхъяны» (состояние медитации), и достижение уровня сознания «алайа», или границы между личным разумом, и «И Цзин», или Вселенским Разумом. К этому моменту разум медитирующего очищается, и человек видит «свое лицо до рождения», или «изначальное лицо Реальности». В результате этого он освобождается от всех личных привязанностей и достигает просветления. Но задолго до достижения этого состояния высшего сознания у него начинают развиваться особые экстраординарные способности, которые в буддийской литературе часто называются «шесть классов чудес».

Медитация используется для достижения единства с Богом и в других великих религиях. Многочисленные описания христи-

* «Шен» по-китайски дух, а «фу» — отец, таким образом не совсем понятен и нелогичен перевод автора — «отец в (христианской) религии». — (Прим. перев.)

анских святых рассказывают об их экстатических переживаниях Бога в медитации или в молитве. Христианские святые также испытывают в состоянии медитации расширение души до космического уровня. «...Затем душа как бы погружается в огромный океан, который есть Бог и опять — Бог», — говорили Марина де Эскобар. «Один Бог и Отец всех, который над всеми и во всех нас», — говорится в Библии (к Ефессянам, 4.6)

Итак, духовное переживание, возникающее, когда в молитве человек находится в Боге, а Бог — в нем, и когда Бог — это все, может быть охарактеризовано как возвращение духа в космос, или полное растворение индивидуального ума во Вселенском Разуме.

Схожие духовные переживания во время медитации, или «муракаба», были описаны и мусульманскими святыми. Др. Мир Валиуддин говорит, что ищущий мусульманин переживает в медитации как: «Исходящая из Вечного Источника, который всегда с нами и со всеми нашими латифами (способностями), с каждым волоском нашего тела, с каждой частицей мира, всенаправляющая благодать, разливается по моему сердцу». Обратите внимание на сходство с цигун-медитацией. После самоочищения и очищения сердца конечное соединяется с бесконечным посредством муракаба, или медитации, где «ищущий уже не существует, а Бог становится всем».

Выражаясь простым прозаическим языком, многообразные духовные опыты показывают, что достигая глубочайших уровней сознания, мы воспринимаем другие уровни реальности, в результате чего получаем возможность выйти за рамки времени и пространства! Наш личностный разум объединяется со Вселенским Разумом, в результате чего мы переживаем недифференцированную, недualiстическую Высшую Реальность. Чудеса, которые творили святые разных религий, были результатом достижения ими этого глубочайшего уровня сознания.

Последние научные открытия (открытие запоню?) подтверждают то, чему учили мастера древности. Изучая при помощи сложных устройств элементарные частицы материи, физики-ядерщики не смогли обнаружить ничего стабильного; все, что остается на этом уровне, это недифференцированная энергия. Другими словами, на уровне элементарных частиц кожа, которая, как нам кажется, отделяет нас от окружающего мира, не существует! Таким образом, не существует той демаркационной линии, ограничивающей наше тело, а существует лишь тонкое сгущение элементарных частиц, через которое происходит постоянный энергетический обмен с так называемой «внешней средой». Такое поэтическое представление о космосе как о единой непрерывной сущности можно назвать величайшим открытием современной науки.

На этом уровне встречаются наука и религия. Великие учителя разных религий учили, что Вселенная — это органическое единство — имманентное, всеведущее, всемогущее и вездесущее. Разные народы вследствие языковых и культурных различий по-разному его называли: Высшая Реальность, Абсолютное Существо, Вселенский Разум, Брахман, Дао, Татхагата, Бог. Когда мы получаем опытное, а не теоретическое знание этой Высшей Реальности, мы достигаем высшей цели всех религий.

Однако несмотря на то, что духовная реализация — это высочайшая цель высшего цигун, она не является предметом данной книги и этой главы. Те, кто пожелают последовать этим священным, благородным и наивысшим путем, возможным для человека (если он к этому готов), должны будут выбрать свой собственный духовный путь. Здесь же мы расскажем о некоторых методах, полезных для достижения мирских целей, например о том, как цигун может помочь бизнесменам и специалистам решать технические проблемы или создавать прекрасные произведения художникам и делать великие открытия ученым.

Методика решения проблем с помощью медитации

Предположим, что вы генеральный директор, и вам надо спланировать стратегию нового производства. Три старших руководителя представили на ваше рассмотрение три разных плана, и поскольку все они одинаково привлекательны, вам трудно сделать выбор, и вы хотите применить цигун для решения этого вопроса.

Во-первых, вам нужно составить список приоритетов. Каковы ваши общие цели и конкретные задачи? Стремитесь ли вы прежде всего к достижению целей своей компании, о которых чаще заявляют лишь на словах, или же к тому, чтобы представить обществу более качественные товары или обслуживание, или же вас прежде всего интересуют ближайшие цели повышения доходов для себя и своей компании? Интересно, что, как правило, чем меньше вы уделяете внимания своей собственной выгоде, тем удачнее окажется избранная вами стратегия. Причиной этому будет не столько идеалистический альтруизм, сколько практические соображения: если выбранная вами стратегия имеет целью принести пользу всем людям, она наверняка встретит наименьшее сопротивление.

Это вовсе не означает, что вы не должны стараться честно заработать, если, конечно, вы не руководите благотворительной организацией, где, разумеется, ни вы лично, ни ваша организация не должны стремиться к выгоде. Однако и на посту директора коммерческой компании вы не должны использовать медитацию для выработки совершенной стратегии увеличения доходов, если при этом будут нарушаться законные интересы людей, потому что космические силы, созданные негативными мыслями пострадавших людей, неизбежно вступят в работу и сведут на нет все ваши достижения. Это не пустое морализирование, это утверждение космического закона.

Выстроив ясную концепцию своих приоритетов, начинайте медитацию. Вы можете использовать для этого метод, описанный в главе 10, или другой метод, которым вы владеете. Лучше всего заниматься медитацией в позе полного лотоса или в полулотосе, но если гибкость ваших ног не позволяет вам удобно сидеть в этих позициях, используйте упрощенную позицию, сидя с прямой спиной.

Войдя в «цигун-состояние ума», то есть на уровень подсознания, твердо, но без нажима обратитесь к своему подсознанию с просьбой показать вам, какая из трех предложенных стратегий будет для вас наилучшей; признаком того, что вы достигли нужного уровня сознания, будет то, что происходящие вокруг события и посторонние шумы совершенно перестанут вас беспокоить. Не думайте, не выдвигайте никаких доводов, просто ждите, когда подсознательный разум выдаст вам ясный ответ.

Ответ может прийти к вам немедленно, или позже, во время этой или следующей медитации. Или он может прийти к вам тогда, когда вы меньше всего этого ждете, например, когда вы расслаблены и играете в гольф или отдыхаете возле бассейна. Иногда этот ответ бывает символическим, и вам понадобится истолковать данный вам символ. Временами подсознание может вносить изменения в изначально выбранную стратегию. Это может показаться вам неожиданным, но обычно такие изменения приносят успех, потому что подсознание имеет доступ к информации, недоступной вашему сознанию.

Методика развития творческих способностей с помощью медитации

Предположим, что вы писатель и мечтаете о создании шедевра. Вы не можете просто войти в медитацию и попросить подсознание сочинить для вас роман и ожидать, что вы получите от него бестселлер. Если вы попробуете так поступить, вы обя-

зательно получите ответ, но он не сможет вас удовлетворить.

Ваш подсознательный ум немного напоминает суперкомпьютер, с той лишь разницей, что он намного эффективнее и удивительнее любого компьютера. Вы должны дать своему подсознанию пищу для работы, то есть снабдить его необходимой информацией: какого типа роман вы хотите написать, для какого круга читателей и какие спецэффекты необходимо включить в текст. До того, как вы будете готовы обратиться к подсознанию, вам придется хорошенько поработать своим сознательным умом.

Для того чтобы загрузить в подсознание необходимую базовую информацию, вы сможете воспользоваться цигун-состоянием сознания. Используйте любой подходящий для вас метод вхождения в медитацию. Когда вы войдете в «цигун-состояние ума», то есть на уровень своего подсознания, медитируйте об известной вам базовой информации, рассматривая каждый раз только один ее аспект. Например, несколько раз повторите про себя: «Я хочу написать превосходный роман на тему «Радости и горести поры взросления» для молодежи в возрасте 15-20 лет». Дайте этой идее поглубже погрузиться в подсознательный разум.

Если вы не смогли сознательно выбрать место действия своего романа, в следующей медитации попросите подсознание подсказать вам его. Если вы уже выбрали место действия, сообщите о нем своему подсознанию и спросите его мнение. Точно так же вы можете обращаться к подсознанию за помощью в отношении всех остальных аспектов будущей книги.

Когда вы лучше познакомитесь с работой на уровне подсознания, для того чтобы загрузить в него необходимую информацию или получить из него творческие идеи, вам уже не нужно будет формально входить в медитацию. Если вы глубоко прочувствуете и продумаете свой проект, он без вашего участия погрузится в подсознание, и полезные идеи будут часто и

неожиданно просачиваться из него в ваше сознание.

С другой стороны, если у вас возникла проблема и вы не знаете, кто и как может вам помочь, сознательно войдите в медитацию и пошлите в космос сигнал с просьбой о помощи. Если вы искренне просите и ваша медитация достаточно глубока, ваш сигнал достигнет нужной инстанции. Упомянутый выше принцип «Чем менее эгоистично ваше желание, тем более вероятно, что оно будет исполнено» применим к этой ситуации так же, как и к любой другой.

Например, вы написали великолепный роман, но не можете решить, к какому издателю лучше всего передать его. Если в медитации вы дадите своему подсознанию инструкции помочь вам представить рукопись таким образом, что от нее будет очень трудно отказаться, вы, возможно, добьетесь успеха, но если опубликованная книга придется не к месту в этом издательстве, то и продать ее будет трудно, а в результате страдаете вы сами и ваш издатель.

Но если во время медитации вы будете стремиться к тому, чтобы найти издателя, которому ваша книга принесет больше всего пользы, вы наверняка получите то, о чем просили. Этот издатель выручит много денег от продажи вашей книги, и в результате вы тоже будете хорошо вознаграждены.

Эта методика медитации показывает, как можно использовать подсознание для решения проблем и для достижения более высоких результатов в работе. Многие психологи и парапсихологи начинают серьезно относиться к тому, чему учили древние мастера: наши мысли — это реальные сущности, и мы за них отвечаем. История многократно подтверждала тот факт, что злые мысли всегда генерируют злую энергию, которая неизбежно поражает ум, ее породивший, и иногда проявляется и внешне искажает человеческое лицо. Так что ради нашего же блага и блага других людей — пусть «наш ум наполняют лишь добрые и счастливые мысли».



КАЖДОМУ – В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ПОТРЕБНОСТЯМИ

Как самому составить программу для занятий цигун

Цигун обладает огромной гибкостью, что позволяет использовать его для самых разнообразных нужд. Изучив его основные принципы, можно будет легко планировать программы занятий в соответствии со своими потребностями.

Планирование занятий цигун

Хорошая книга по цигун предоставляет своим читателям возможность не только получить глубокие знания и изучить полезные упражнения; она вдохновляет их и показывает, как продолжить тренировки и стать мастерами. Для того чтобы стать мастером, человек должен обладать высокими моральными качествами и в дополнение к этому иметь ясное понимание целей и задач занятий, чтобы они были целенаправленными

ми и эффективными, а также способностью справиться со случайной травмой, которая может возникнуть в результате допущенных ошибок, и уверенность для изменения или планирования курсов занятий в соответствии с индивидуальными потребностями учеников. Мы уже обсуждали первые два качества в предыдущих главах и теперь рассмотрим третье.

Многие ученики строго следуют программам своих учителей, опасаясь получить в случае отклонения серьезные травмы. Начинающие должны тщательно и осторожно выполнять инструкции своих учителей. Однако по мере ознакомления с цигун им было бы полезно научиться самим вносить изменения в программы занятий в соответствии с собственными нуждами, при условии, что в случае травмы, возникшей в результате возможных ошибок, они сумеют применить соответствующие исцеляющие упражнения. Цигун обладает огромной гибкостью, что позволяет использовать его для самых разнообразных нужд. Изучив основные принципы, можно будет легко планировать занятия в соответствии со своими потребностями.

В качестве «репертуара» для составления различных программ тренировок, отвечающих нашим разнообразным потребностям, мы будем использовать основные упражнения, приведенные в этой книге. Таким образом, если вы хотите иметь ясное понимание того, что будет описано дальше, но все еще недостаточно знакомы с этими упражнениями, вам следует заново прочитать соответствующие страницы. После изучения приведенных здесь примеров вы сможете самостоятельно составлять программы в соответствии со своими личными потребностями.

Космический цигун Шаолиня

За исключением различных типов цигун, описанных в главе 12, все упражнения, представленные в этой книге, относятся к типу космического цигун Шаолиня. Шаолинь — это место, от-

куда он берет свое начало, — Шаолинский монастырь. Космический — потому что в нем используется энергия космоса. Это один из сотен известных сегодня типов цигун. Некоторые типы цигун относительно просты и содержат всего лишь несколько упражнений, другие весьма обширны и содержат сотни упражнений. Космический цигун Шаолиня принадлежит ко второй группе. Однако упражнения цигун обычно не являются достоянием какой-то одной школы, и поэтому многие упражнения космического цигун Шаолиня встречаются и в других типах цигун.

Приведенные в этой книге упражнения составляют лишь часть репертуара космического цигун Шаолиня. Они были избраны благодаря той огромной пользе, которую они приносят здоровью и повышению жизненной активности. Поэтому мы не приводили здесь упражнений космического цигун Шаолиня, имеющих отношение к боевым искусствам и духовному развитию, таких, как «Золотой колокол», «сила дракона», «малая вселенная», «большая вселенная» и «Медитация отсутствия разума».

Основные упражнения цигун, описанные в этой книге, состоят из

(А) Десяти динамических комплексов Шаолиня

1. Подъем неба.
2. Срывание звезд.
3. Сдвигание гор.
4. Ношение луны.
5. Вращение головой.
6. Карусель.
7. Большая ветряная мельница.
8. Обруч
9. Глубокое сгибание коленей.
10. Вращение коленями.

(Б) Самопроизвольные движения (или индуцированный поток ци)

1. Движения вперед-назад.
2. Вращательные движения.

(В) Брюшное дыхание

(Г) Медитация

1. Медитация стоя.
2. Медитация сидя.

В книге также приводятся и дополнительные упражнения:

1. Расслабление для управления стрессом.
2. Вращение руками для увеличения силы.
3. Координация дыхания для развития выносливости.
4. Творческая визуализация для повышения результатов.
5. Методика медитации для разрешения проблем.
6. Методика медитации для повышения творческих способностей.

Для удобства все программы поделены на две группы; программы ежедневных занятий для достижения удаленных целей и программы для удовлетворения специфических насущных потребностей.

Программы ежедневных занятий

Приведенные ниже программы ежедневных занятий составлены в расчете на одну-две получасовые тренировки в день на период около трех месяцев.

Программа 1: полный перечень

Все десять динамических комплексов — 10 мин.

Самопроизвольное движение ци — 7 мин.

Брюшное дыхание — 8 мин.

Медитация стоя — 5 мин.

Эта программа доступна всем и она охватывает основные упражнения, приведенные в этой книге. Ее выполнение может послужить хорошим введением к последующим длительным и целостным занятиям цигун. Поскольку для 10 комплексов выделено только по 10 минут, вы сможете выполнять каждый из них лишь несколько раз. После этого спокойно постоит с открытыми глазами и переходите к Самопроизвольному движению ци. Предшествующие ему десять комплексов послужат для индуцирования движения ци. Плавно прекратите свои движения и переходите к Брюшному дыханию. Заверните занятие «медитацией стоя».

Программа 2: Выбор динамических комплексов

Четыре динамических комплекса на выбор — 10 мин.

Самопроизвольное движение ци — 7 мин.

Брюшное дыхание — 8 мин.

Медитация стоя — 5 мин.

Пример возможного выбора динамических комплексов:

Занятие 1. Комплексы 1, 2, 3, 4.

Занятие 2. Комплексы 3, 4, 5, 6.

Занятие 3. Комплексы 5, 6, 7, 6.

Занятие 4. Комплексы 7, 8, 9, 10.

Занятие 5. Комплексы 9, 10, 1, 2... и т. д.

Программа 2 очень похожа на программу 1, за исключением того, что на каждом занятии вы выполняете четыре динамических комплекса вместо десяти. Малое число повторений динамического комплекса может быть недостаточным для достижения необходимого эффекта у новичков. Поэтому эта программа дает вам больше времени на выполнение избранных комплексов, чтобы вы могли лучше сконцентрировать свои усилия на каждом комплексе и достичь большего эффекта.

Программа 3: Набор упражнений с постоянными комплексами

Четыре комплекса (два из них должны быть постоянными)
— 15 мин.

Брюшное дыхание — 7 мин.

Медитация стоя — 8 мин.

Пример возможного выбора комплексов:

Занятие 1. Комплексы 1, 2, 3, 7.

Занятие 2. Комплексы 4, 5, 3, 7.

Занятие 3. Комплексы 6, 8, 3, 7.

Занятие 4. Комплексы 9, 10, 3, 7.

Занятие 5. Комплексы 1, 2, 3, 7... и т. д.

Каждые четыре дня вместо Брюшного дыхания и медитации стоя выполняйте самопроизвольные движения ци: вперед-назад и вращательное движение.

В этой программе мы выбираем для постоянного выполнения один или два комплекса, для того чтобы уделять больше внимания определенным потребностям или целям. В нашем примере мы выбрали в качестве постоянных два комплекса («сдвигание гор» и «большая ветряная мельница»), для того чтобы помочь ученику, занимающемуся боевыми искусствами, развить внутреннюю силу рук. Ученик с сексуальными проблемами может выбрать для постоянной практики комплексы 4 и 8 («ношение луны» и «обруч»).

Самопроизвольное движение ци не включено в ежедневные занятия, для того чтобы выделить больше времени для развития внутренней силы рук. Однако для того чтобы вылечить травму и поддерживать регулярность занятий, это упражнение выполняется через каждые четыре дня.

Программа 4: Набор упражнений с уклоном на самопроиз-

вольное движение ци

Три динамических комплекса — 8 мин.

Самопроизвольное движение ци — 12 мин.

Брюшное дыхание — 5 мин.

Медитация стоя — 5 мин.

Вот несколько удачных сочетаний для генерации самопроизвольного движения ци (индуцированного потока ци):

Комплексы 1, 3, 4 для общего потока.

Комплексы 5, 6, 10 для циркулярного потока.

Комплексы 3, 4, 7 для потока в руках.

Комплексы 7, 9, 10 для потока в ногах.

Эта программа уделяет особое внимание самопроизвольному движению ци; она особенно полезна для тех, кто занимается цигун для лечения специфического заболевания или для общего оздоровления. Выберите из предложенных сочетаний подходящие комплексы или составьте свои собственные комбинации для индуцирования потока ци желаемого типа. Например, если у ученика ревматические боли в ногах, он может более часто практиковать комбинации комплексов 7, 9 и 10, но ему не следует забывать и об остальных сочетаниях, для того чтобы внести в занятия разнообразие, а также для гармоничного развития. После того как вы насладились самопроизвольным движением ци, выполните Брюшное дыхание для поднятия энергетического уровня и «медитацию стоя» для успокоения ума.

Программа 5: С уклоном на развитие ци

Один постоянный комплекс и один — выборочный — 5 мин.

Брюшное дыхание — 20 мин.

Медитация стоя — 5 мин.

Последовательность динамических комплексов:

Занятие 1. Комплексы 1, 2.

Занятие 2. Комплексы 1, 3.

Занятие 3. Комплексы 1, 4.

Занятие 4. Комплексы 1, 5... и т. д.

В отличие от программы 4, которая уделяет основное внимание циркуляции ци с целью гармонизировать поток энергии, эта программа делает ударение на повышение энергетического уровня ученика. Поэтому данная программа рассчитана уже на средний уровень подготовки ученика, когда он уже относительно здоров и задачи тренировки направлены на повышение жизненной активности. (На начальном уровне лучше делать акцент на комплексах, улучшающих течение ци.) По мере продвижения ученик может перейти к практике Медитации сидя; особенно благотворной для этой цели считается поза лотоса.

В качестве постоянного предварительного динамического упражнения выбран комплекс 1, «подъем неба», являющийся превосходным вводным упражнением. Другие ученики могут выбрать в качестве постоянных другие комплексы. Поскольку в данной программе основная цель — это повышение энергии, в ней нет необходимости для самопроизвольного движения ци. Однако будет полезно изредка включать его в занятия.

Программы для особых нужд

В дополнение к ежедневным программам ниже приводятся специальные программы на случай экстренной необходимости. Их нужно выполнять в течение примерно 10 минут. Как только необходимость в их использовании отпадет, обязательно прекратите их выполнение.

Программа 6: Заряжение энергией

«Карусель» — 5 мин.

Упрощенная медитация сиды — 5 мин.

Предположим, вы работали в офисе и устали, а через пятнадцать минут вам нужно принять важного посетителя. Вы не только хотите хорошо выглядеть, но и восстановить свежесть и ясность мысли, чтобы успешно провести важные переговоры.

Выполните «Карусель» примерно по три раза с каждой стороны. Почувствуйте, как ваша жизненная энергия из точки минь-мен (врата жизни) посередине поясицы растекается по всему вашему телу. Затем, забыв обо всем и наслаждаясь покоем, выполняйте упрощенную медитацию сидя в течение 5 минут. Вы можете, если это вам больше подходит, просто поудобнее улечься на диване вместо сидения с прямой спиной. Ваш посетитель будет удивлен исходящим от вас спокойствием.

Программа 7: Возвращаем спокойствие и уверенность.

Брюшное дыхание — 5 мин.

Медитация стоя — 5 мин.

Если вам предстоит какое-либо публичное выступление и вы нервничаете, приведенная выше специфическая программа поможет вам успокоиться и обрести уверенность. Встаньте прямо и расслабьтесь. Улыбнитесь от всего сердца. Затем выполняйте Брюшное дыхание в течение примерно 5 минут. Дыхание напрямую связано с эмоциональным состоянием и поэтому успокоит вас и зарядит энергией. После этого переходите к «медитации стоя» и выполняйте ее примерно 5 минут; это даст вам ясность и свежесть мысли.

Программа 8: Хорошее пищеварение

«подъем неба» — 2 мин.

«Большая ветряная мельница» — 5 мин.

Вращение коленями — 3 мин.

Если вы только что плотно пообедали, вас клонит ко сну и вы чувствуете неудобство, или вам нужно выполнить какие-то энергичные упражнения и вам мешает тяжесть в животе, используя эту программу, вы можете ускорить переваривание пищи и «освободить себе живот». Для стимуляции общего потока ци и разминки тела выполните несколько раз «подъем неба». Затем — «большую ветряную мельницу», визуализируя ци, массирующую вам желудок. Завершите программу «вращением коленями».

Программа 9: Снятие боли

«Ношение луны» — 5 мин.

Самопроизвольное движение ци — 5 мин.

Если вы испытываете боль в спине или внутри тела и лекарства вам не очень-то помогают, эти упражнения цигун могут помочь вам снять боль. В течение 5 минут выполняйте «ношение луны». Это не только стимулирует поток энергии, но и расслабляет мышцы спины. Когда ваше тело начнет самопроизвольно качаться, наслаждайтесь движениями, мягко представляя себе, как поток энергии смывает боль.

Программа 10: Нормализация дыхания

«подъем неба» — 3 мин.

Брюшное дыхание — 7 мин.

Если после бега, подвижных игр или тяжелой работы у вас сильно бьется сердце и вы тяжело дышите, вам быстро помогут привести себя в норму эти упражнения. Несколько раз выполните «подъем неба» для нормализации дыхания и гармонизации потока ци. Затем выполняйте брюшное дыхание, которое сделает дыхание медленным и плавным и восстановит ваши силы.



СКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА...

Распространенные вопросы и ответы

☞ Хорошая книга по цигун может оказаться очень полезной. Часто бывает так, что в ней вы найдете информацию, которую не смогли получить в цигун-классах.

Ниже приводятся ответы на вопросы, которые мне чаще всего задают ученики и другие люди уже на протяжении многих лет моей работы по обучению цигун. Для удобства они разделены на несколько групп, расположенных в порядке возрастания их сложности.

Кто может заниматься цигун?

Могут ли заниматься цигун дети?

Да, любой нормальный человек в возрасте от семи до семи десяти лет может эффективно практиковать цигун. Дети до семи лет и люди старше семидесяти тоже могут заниматься цигун, но они требуют к себе особого внимания: первые — потому что они слишком нетерпеливы, а вторые — потому что они проходят процесс обучения слишком медленно.

Могут ли заниматься цигун беременные женщины?

Да, хотя им часто не рекомендуют этого. На самом деле правильные занятия цигун полезны как для будущей матери, так и для ее ребенка. Однако существует риск повреждения ребенка в случае неправильного выполнения упражнений. Например, если беременная женщина слишком интенсивно растягивает руки, как в упражнении «подъем неба» — это может оказать негативное влияние на ребенка. Однако если женщина хорошо владеет техникой цигун, такие упражнения, как плавные движения, плавное дыхание и медитация будут полезны. Опыт показывает, что у женщин, представлявших себе во время практики цигун, что их роды пройдут легко и ребенок будет здоровым, впоследствии в реальной жизни все получалось так, как они себе это представляли.

Может ли женщина заниматься цигун в период менструации?

Да. Но если занятия вызывают усиленное кровотечение, что маловероятно, лучше будет на это время прекратить тренировки. Цигун часто помогает в случаях нарушений менструаций, так как он приводит в норму гормональный баланс.

Могут люди разного возраста и разного пола практиковать один и тот же тип цигун?

Как правило, да. Например, все упражнения, описанные в этой книге, подходят для людей в возрасте от семи до семидесяти лет независимо от пола. Однако дополнительные методики медитации для разрешения проблем и для повышения творческих способностей не подходят для детей и для людей с неустойчивой психикой. С другой стороны, благодаря тому, что существует широкий выбор различных упражнений, было бы весьма разумно выбрать из них наиболее подходящие для

специфических требований мужских и женских групп различного возраста.

Место тренировок

Можно ли заниматься цигун в помещении?

Да, можно, но занятия на улице гораздо предпочтительнее, если, конечно, позволяют погодные условия, или в случае, когда специальные методики, такие, как медитация или массаж половых органов, требуют известной интимности. Важным аспектом практики цигун является поглощение энергии (для простоты ее часто называют «свежий воздух»). Занятия в непроветренном помещении, например в закрытой комнате, могут принести больше вреда, чем пользы, так как практикующий поглощает и вводит в циркуляцию своего тела застоявшийся воздух, который может быть ядом для клеток его организма.

Какие места лучше всего подходят для занятий цигун?

Лучше всего заниматься в саду или в общественном парке, около ручья или водопада, на холме, повернувшись лицом к морю или к открытому небу.

Какие места лучше всего избегать в практике цигун?

Шумные места с большим скоплением народа, места с застаившимся воздухом и с запахами, возле помоек или около кладбищ, вблизи заводов или дорог с большим движением транспорта.

Время тренировок

Какое самое лучшее время для занятий цигун?

Самое лучшее время для занятий — рассвет и полночь. Кроме того, благоприятным для занятий считается время между семью и девятью часами утра и между пятью и одиннадцатью часами вечера.

Есть какое-то время суток, неблагоприятное для занятий цигун?

Не занимайтесь в полдень, когда очень жарко, во время грозы, на движущемся транспорте или когда вы эмоционально неуравновешенны.

Питание и гигиена

Можно ли заниматься цигун сразу после плотного обеда?

Лучше отдохнуть после этого по крайней мере 15 минут, а еще лучше — полчаса. Однако после плотной еды можно заниматься медитацией. Вы можете заниматься сразу после того, как слегка перекусили. Нельзя посоветовать заниматься цигун на пустой желудок. (Упражнения, предложенные в программе 9 (см. главу 17), могут помочь вам облегчить желудок, если сразу после плотной еды вас ожидает активная физическая нагрузка.)

Можно ли принимать ванну до или после занятий?

Ванна или душ после практики цигун освежит вас, но лучше подождать около 15 минут. Если вы очень спешите, допустимо будет насухо вытереть свое тело и походить быстрым шагом, но без напряжения (минимум 50 шагов) перед ванной или душем. Если заниматься после ванны или душа, то также нужно подождать около 15 минут.

Должен ли практикующий цигун воздерживаться от какой-либо пищи?

Нет. На самом деле замечательным преимуществом цигун является то, что он дает возможность практикующему наслаждаться той пищей, которая ему нравится. Хорошая новость для тех, кто любит пирожные и шоколад не меньше, чем свою фигуру.

Инструктор цигун сказал мне, что очень важно воздерживаться от употребления в пищу соленых овощей, редиса и кислых фруктов. Как вы это можете прокомментировать?

У него должна быть очень веская причина для того, чтобы дать вам такой совет, и если вы практикуете тот тип цигун, которому вас обучает ваш инструктор, вы должны следовать ему. Но если вы практикуете космический цигун Шаолиня, которому обучаю я, вам не требуется воздерживаться от этих типов пищи, если, конечно, у вас нет других противопоказаний, например, аллергической реакции или специфического заболевания. Пища, которую вы упомянули, производит такую энергию в теле, которая может препятствовать плавной циркуляции ци по телу, однако даже обычный человек, не занимающийся цигун, в состоянии естественным образом очистить свое тело от этой негативной энергии. Занятия цигун увеличивают способность организма к очищению. Поэтому я не думаю, что нужно ограничивать учеников в приеме той пищи, которую они могли есть и до того, как стали заниматься цигун.

Биологически активные пищевые добавки и лекарства

Нужно ли дополнять занятия цигун приемом лекарств и БАДов?

Нет. Цигун — это самое лучшее лекарство или БАД. Китайская пословица гласит: «Питание лекарствами ниже по своей ценности, чем питание обычными продуктами; питание обычными продуктами хуже, чем питание энергией ци». Питание ци, или цигун-терпия, — это самый естественный вид питания и терапии. Китайская медицинская философия объясняет, что когда человек принимает лекарства для лечения или ест хорошую пищу для укрепления своего тела, лекарство и еда производят энергию, необходимую для исцеления и восстановления сил. Когда во время занятий цигун мы непосредственно

поглощаем космическую энергию, она напрямую исцеляет и укрепляет наше тело, без процесса пищеварения и абсорбции; в результате этого шлаков образуется или очень мало, или их нет совсем.

Перед занятиями цигун мы каждый раз выпиваем большое количество отвара имбиря, и это производит большое количество энергии ци. Необходимо ли это в вашем типе цигун?

Нет. Имбирь производит хорошую энергию, которая помогает плавному потоку ци. Иногда его используют в китайской медицине. Несмотря на это, в нашей школе мы предпочитаем вместо этого использовать космическую энергию.

Сочетание различных типов цигун

Я уже практикую иной стиль цигун. Можно ли сочетать его с вашим?

Да, и кроме того, сочетание различных стилей имеет большое преимущество, так как оба стиля будут дополнять друг друга. Поскольку у вас уже есть опыт занятий цигун, вы будете продвигаться быстрее, чем остальные ученики, а когда вы будете выполнять упражнения в старом для вас стиле, вы достигнете более высокого уровня.

Мой инструктор сказал, что тот тип цигун, который мы практикуем, нельзя смешивать ни с каким другим типом. Вы с этим согласны?

Я не согласен. Некоторые особые методики цигун могут вступить в противоречие друг с другом, если они преследуют противоположные цели. Например, некоторые из них фокусируют энергию на нижнем дан-тян (энергетическом поле) в области половых органов для усиления половой активности, в то время как другие фокусируют энергию на верхнем дан-тян в области макушки головы для умственного и духовного разви-

тия. Если будете одновременно заниматься и тем, и другим, их эффект может быть взаимоуничтожен. Но это разные методики, а не разные типы цигун. Любой тип обычно включает в себя множество методик. По моему мнению, ваш тип цигун не противоречит моему или какому-либо другому типу. Возможно, что ваш инструктор попросил вас не смешивать его тип цигун с другими, потому что таковы его правила, которые сами по себе цигун не являются.

Рассеивание ци

В том типе цигун, который я практикую, я должен «рассеивать» ци в конце занятий. Я заметил, что в вашем типе цигун такого нет. Чем вызвано такое различие?

Различные типы цигун имеют различные методы тренировки. Иногда инструкторы, обучающие одному и тому же типу цигун, имеют различные подходы. Если вы практикуете свой тип цигун, вы должны следовать тому, чему учит вас ваш инструктор.

В космическом цигун Шаолиня мы не «рассеиваем» энергию. Напротив, нашей целью является накопление ци; «рассеивание» было бы пустой тратой ци. Что касается того, почему вы должны рассеивать ци в вашем типе цигун, вам лучше всего спросить своего мастера. Никто не сможет ответить на этот вопрос лучше него. Несмотря на это, по той причине, что очень много людей задавали мне этот вопрос, я попробую ответить на него, но при этом обращаю ваше внимание на то, что это мое собственное мнение, которое может быть неверным.

На занятиях вашим типом цигун вы позволяете потоку ци проходить по уровню кожи; часто в результате этого у вас возникают произвольная дрожь и движения. Это благотворно воздействует на ваше здоровье, что на данной стадии кажется вам основной целью. Вы не пытаетесь развивать и контролировать поток ци, что предполагают более высокие уровни на-

ного типа цигун. Поэтому по окончании занятий вы должны рассеивать ци, в противном случае она заполнит ваше тело, и поскольку вы не знаете, как контролировать ее, она может нанести вам серьезный вред. Таким образом, на этой стадии рассеивание ци — очень хорошая мера, предохраняющая вас от возможных травм. Недостаток данного метода состоит в том, что вы не можете накапливать ци и поэтому не можете продвигаться на более высокие уровни, несмотря на то, что вы уже давно занимаетесь.

Возможно, ваш мастер много раз упоминал, что если вы хотите достичь более высокого уровня, вы должны учиться у него лично или у кого-либо из избранных им учеников. Не следует ошибочно полагать, что он поступает так из корыстных побуждений. Такое условие необходимо, потому что на высоких ступенях вам надо заниматься под личным наблюдением учителя для предотвращения возможных отклонений. На этих ступенях массовое обучение подобно цигун для начинающих становится невозможным. Все имеет свои «за» и «против». Несмотря на то, что рассеивание ци ограничит возможность развития занимающихся элементарным уровнем, нельзя отрицать того, что подобная предосторожность открыла доступ к благам цигун огромному количеству людей. Поэтому у вашего мастера есть очень веская причина просить учеников на уровне начинающих рассеивать ци после занятий.

Правильное дыхание

Важно ли в цигун правильное дыхание?

Да. Неправильное дыхание на более высоких уровнях цигун может причинить серьезную травму.

Мы занимаемся цигун в большой группе под магнитофонную запись с музыкой и инструкциями, где говорится, когда делать вдох и когда делать выдох. Проблема возникает тог-

да, когда через некоторый промежуток времени наши движения теряют свою синхронность с записью, в результате чего мы можем делать вдох, когда, следуя инструкциям, нам следует делать выдох. Как нам преодолеть эту трудность?

Я могу предложить три способа разрешения этой проблемы. Первый — это дышать естественно, не обращая внимания на инструкции, если вы в них не уверены. Второй способ — делайте выдох во время растяжения и вдох — во время сокращения; выдох во время напряжения и вдох — во время расслабления. Третий способ — следуйте магнитофонным инструкциям на протяжении всего занятия, не беспокоясь о том, совпадают ли ваши движения с дыханием. В основном если мы дышим ритмично, не имеет большого значения, делаем ли мы вдох или выдох в строго определенный момент, за исключением особых методик, в которых синхронизация дыхания имеет решающее значение. Обычно во время занятий цигун в больших группах не стремятся развить высокий уровень ци; более высокие ступени цигун требуют личного наблюдения инструктора. (Этот вовсе не значит, что цигун, изучаемый в группах, плох. Безусловно, такие массовые занятия принесли большую пользу многим людям.) Поэтому даже если вы допустите ошибку в дыхании, побочные эффекты будут незначительными и обычно исчезают в процессе занятий.

Тай чи чюань (тай цзи цзюань)

Цигун и тай чи чюань (тай цзи цзюань) — это одно и то же!

Нет, они отличаются. Несмотря на то, что в наше время люди в основном практикуют тай чи чюань только для оздоровления, это боевое искусство. Цигун в основном направлен на лечение и оздоровление, хотя многие люди применяют его и в боевых искусствах, для тренировки ума и духовного развития. Если вы хотите подняться на высокий уровень в тай чи чюань, вам необходимо заниматься цигун, потому что без он

ладения ци вы не сможете развить внутренней силы, которая придает тай цзи цзюань превосходные боевые и целительные качества.

Секс

Нужно ли воздерживаться от секса, для того чтобы практиковать цигун?

Нет. Практика цигун увеличивает половую потенцию и удовольствие, получаемое от секса, как у мужчин, так и у женщин; однако не следует злоупотреблять этим преимуществом.

Влияет ли секс на уровень энергии ци?

Да. В прошлом по этой причине серьезные искатели воздерживались от секса в течение первых 100 дней занятий, для того чтобы вырастить в себе жемчужину энергии — фундамент последующей практики. После этого они вели обычную половую жизнь. В прошлом возможность практики цигун была редкостью, и поэтому многие ученики были готовы к такой жертве. Что касается нашего времени, я думаю, что в подобном отказе нет необходимости, не только потому, что цигун стал широко доступен, но и потому, что нынешние ученики не ожидают от цигун столь многого, как это было в прошлом. Если не воздерживаться от секса в течение первых 100 дней занятий, это, безусловно, задержит ваше развитие, но специфика современной жизни такова, что для большинства людей будет лучше продолжать жить обычной половой жизнью и достичь создания фундамента ци за 200 или даже за 300 дней, чем воздерживаться и достичь того же результата за 100 дней.

Можно ли вступать в половую связь немедленно после занятий цигун?

Пожалуйста, не делайте этого, так как вы потеряете большое количество ци. Можно посоветовать подождать один час

или по крайней мере полчаса, если вы не в состоянии ждать так долго. С другой стороны, занятия цигун после секса наоборот полезны, так как они помогут вам восстановить энергию.

Удерживание ума в покое

Мне очень трудно удерживать ум в покое или опустошить его. Что бы вы могли мне посоветовать?

Всем нетренированным людям трудно удерживать ум в покое и пустоте. Поэтому китайцы сравнивают нетренированный ум с обезьянами или дикими лошадьми. Но ум можно удерживать в покое, и многим это удавалось. Следующее правило может оказаться вам полезным: «Пусть одна мысль заменит собою сотни». Трудно успокоить сотни мыслей, возникающих в голове, но не так трудно сфокусировать ум на одной мысли. Способность удерживать разум только на одной мысли равносильна освобождению от всех других мыслей. После этого мы постараемся избавиться даже от этой мысли и опустошить свой разум. Эта единственная доминирующая мысль может быть направлена на какой-либо единичный объект, например, камень, или ваш живот; или это может быть молитва или фраза, не имеющая никакого смысла; подсчет дыханий по десяткам или сознательное следование вашему движению цигун. В заключение можно сказать, что в овладение этим принципом вам потребуется вложить время и силы.

Обучение по книге

Можно ли изучать цигун по книге?

Чтобы дать полный ответ на данный вопрос, нам надо принять во внимание три фактора: читатель, книга и тип цигун.

Если читатель хорошо знаком с цигун, он сможет получить большую пользу от чтения хорошей книги. У него не возникнет трудностей с выполнением упражнений, описанных в этой книге. У новичка будет много трудностей. Возможно, он не су

месте правильно выполнять упражнения, даже если может понять текст.

Если книга перегружена философскими концепциями, переведенными с китайского языка буквально, она может оказаться трудной для понимания. Например, для непосвященных такие выражения, как «водяная ци, сочетаясь с огненной ци, дает настоящую ци», будут лишены всякого смысла. Однако если книга написана хорошим, понятным языком, читатели не только смогут почерпнуть из нее большое количество информации, но и следовать описанным в ней упражнениям. Приведенное выше выражение будет понятным, если перевести его так: «Энергия почек вступает в реакцию с энергией сердца, производя при этом жизненную энергию».

Знания о цигун можно передать в хорошей книге, но практические методики, даже если они очень ясно объяснены, могут вызвать затруднения у читателей, не имеющих никакого опыта в цигун. Даже простое движение рукой, как, например, подъем руки определенным образом, очень непросто описать словами. Поэтому новичкам следует поучиться у инструктора. Однако хорошая книга по цигун может оказаться весьма полезной; в ней вы найдете информацию, которую невозможно получить в цигун-классах.

Бай-хуэй. Жизненная точка в районе макушки головы. В буквальном переводе с китайского бай-хуэй означает «пересечение сотни меридианов».

Брюшное дыхание. Дыхательная методика цигун, при помощи которой практикующий поглощает космическую энергию и запасает ее в брюшном энергетическом поле.

Брюшное энергетическое поле. Этим термином и цигун обозначается место, находящееся на два-три дюйма (5-7 см) выше пупка. См. также «дан-тьян».

Восемнадцать шагов цигун. Современная форма цигун, разработанная в Китае и получившая распространение за пределами страны. Не надо путать ее с тай цзи цзюань, или тай цзи цигун.

Дан-тьян. Китайский термин, который означает в цигун поле эликсира, или энергетическое поле. Это место в теле человека, на котором фокусируется практикующий, и где он запасает свою жизненную энергию. В теле человека имеется много мест дан-тьян, например, в области макушки головы, в солнечном сплетении и в центре ладоней, однако если этот термин используется без дополнительного указания места, обычно речь идет о брюшном энергетическом поле.

Дзен-буддизм. Одна из главных школ буддизма, которая отстаивает возможность мгновенного просветления. Ее основной метод - медитация. (см. также Чань-буддизм.)

Жесткий цигун. Боевое искусство цигун, в котором используется внутренняя сила, а также некоторые жесткие физические приемы. Например, «золотой колокол», «железная рубашка» и «железная ладонь».

И Цзин. Китайский вариант буддийского термина «Единый разум», или «Вселенский разум». «Единый» здесь означает «единственный», абсолютную реальность, то, что некоторые люди называют Богом.

Инь — ян. Фундаментальный принцип китайской философии, согласно которому во Вселенной каждый объект, процесс или идея имеет два противоположных и в то же время взаимодополняющих аспекта, символически представленных инь и ян.

Космическая энергия. Свободная энергия космоса. По-китайски ее называют «тьян ци». Это гораздо больше, чем просто воздух.

Меридиан. Энергетический канал в теле, по-китайски «май».

Минь-мэнь. Жизненная точка на спине напротив пупка. Буквальный перевод с китайского — «врата жизни».

Муракаба. Исламский термин, означающий возвышенное или углубленное состояние ума, в котором молящийся достигает единства с Богом.

Нао-ху. Жизненная точка на затылке, в месте, где позвоночник входит в череп. По-китайски нао-ху означает «дом мозга».

Пустота. Буддийский и даосский термин, относящийся к Высшей реальности, или Абсолютной истине, которая лежит за пределами дуализма, недифференцирована и не содержит в себе никаких феноменов.

Пять элементарных процессов. Фундаментальная концепция китайской философии, по-китайски — «ву-цинъ». Согласно ей, все бесчисленные процессы во Вселенной можно поделить на пять архетипов, символически представленных металлом, водой, деревом, огнем и землей. Обычно их неверно интерпретируют как пять элементов.

Самоиндуцированный поток ци. См. Самопроизвольное движение ци.

Самопроизвольное движение ци. Ряд упражнений цигун, в которых практикующий может совершать самопроизвольные движения. Его также называют самоиндуцированный поток ци.

Сердце. В китайском языке это слово часто относится к тому, что на Западе называется «разум».

Сифу. Китайский термин, означающий «мастер». Сифу это провинциальное произношение стандартного китайского слова «шифу».

Статический цигун. Ряд упражнений, в которых внешние движения очень незначительны или отсутствуют вообще, так как они направлены на визуализацию и внутренний поток энергии.

Тай цзи цзюань. Одна из основных форм кунфу, в которой основное внимание уделяется тренировке энергии ци. Однако в наши дни большинство людей практикует тай цзи цзюань для улучшения здоровья. Его также называют тай чи цзюань.

Ученик внутреннего покоя. Ученик, специально избранный мастером для высшей и иногда секретной тренировки.

Хуэй-инь. Жизненная точка, расположенная между половыми органами и анусом. Буквальный перевод — «пересечение двух инь».

Цигун. Латинизированная транскрипция китайского слова «чи-кун». По-китайски нет разницы в произношении этих слов.

Шаолиньское кунфу. В настоящее время это наиболее широко распространенная форма кунфу в мире. Это искусство возникло в Шаолиньском монастыре в Китае и затем распространилось на множество видов.

Вост. Кыю Кит

Цигун и Здоровье

Ответственный редактор *Сялюций А. А.*
Литературный редактор *Солнцева Н. В.*
Компьютерная верстка *Платонова Н. А.*
Корректор *Васильева С. В.*

Изд. лиц. Серия ИД № 00965 от 14 февраля 2000 года.
Подписано в печать 15.12.2005. Формат 70 x 100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура JorgalC. Печать офсетная.
Тираж 2000 экз. Заказ № 38

Издательство «Будущее Земли»
190020, Санкт-Петербург, ул. Бумажная, д. 17

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

**Книги издательства «Будущее Земли» оптом и в розницу
можно приобрести в офисах издательства:**

w в Москве: м. Чистые Пруды, Потаповский пер., д. 5, стр. 1, офис 208
тел./факс: (095) 928-43-82; 8 (906) 065-97-26; (095) 927-56-93.
w в Санкт-Петербурге: м. Нарвская, ул. Бумажная, д. 17, оф. 410
тел./факс: (812) 252-46-53.

Подробная информация на сайте издательства: www.pangeya.ru

Вселенная, в которой мы живем, имеет свой собственный космический ритм, свои особые вибрации, и человек находится в постоянном взаимодействии с ней. Каждое наше движение, каждая наша мысль находят отклик во вселенной и воздействуют на нее. Но существуют особые движения и упражнения, которые созвучны ее вибрациям. Выполняя такие упражнения, мы вступаем в резонанс с огромным космосом и получаем от него силы и поддержку. Древнее китайское искусство цигун как раз является тем самым ключом, который подключает наше физическое, а также энергетические тела к энергии вселенной, и заложенная в ней мудрость, сила и красота начинают питать нас духовно и физически.

Эта книга написана выдающимся гранд-мастером цигун Вонг Кью Китом. Он принадлежит к поколению мастеров - приемников монаха Шаолинского монастыря Джианг Нан, и является гранд-мастером Шаолинского института Уанам Кун Фу.

ISBN 5-94432-060-5



интернет-магазин

OZON.RU



42069058