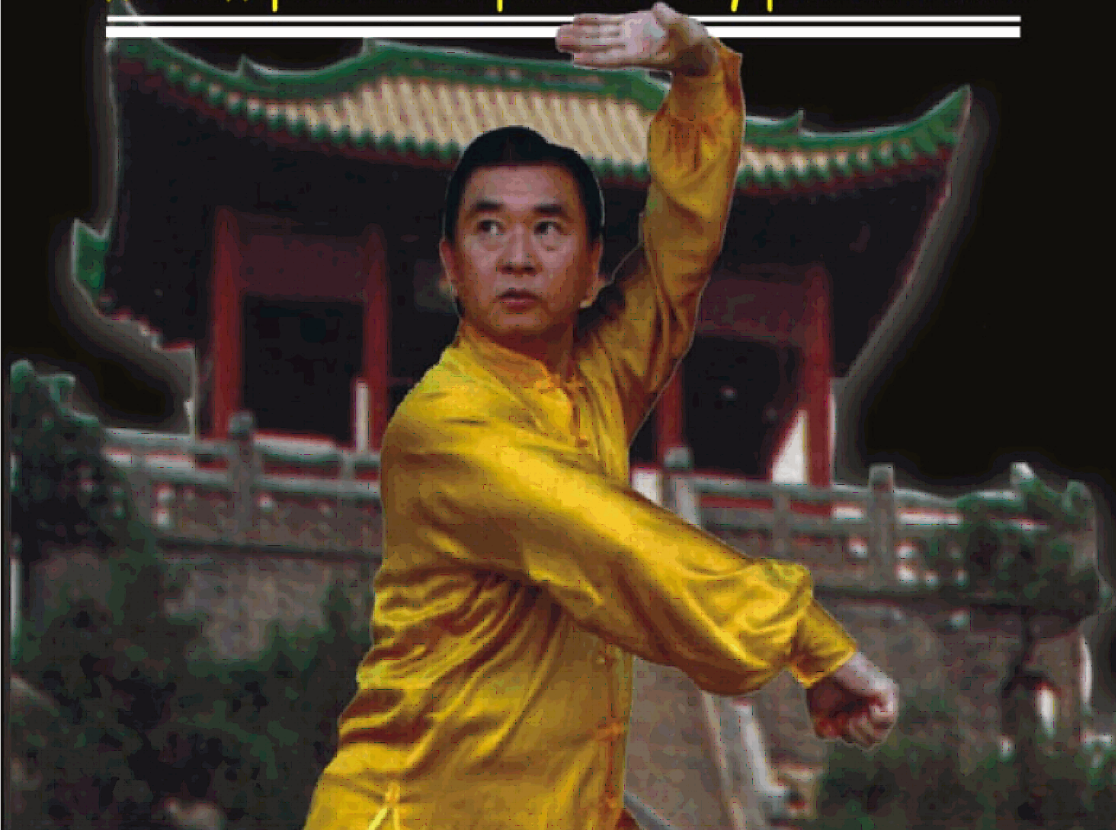


МЕТОДИКИ ЦИГУН

ЖЁСТКИЙ ЦИГУН

Искусство управления энергией Ци
для оздоровления и развития "внутренней" силы



Ма Литан

Жёсткий Цигун

(Практическое руководство)

Харьков

Издатель Дудукчан И.М.

2010

УДК 299.7
ББК 75.1
М 12

Ма Литан

М 12 «Жёсткий Цигун» (Практическое руководство)
Харьков. ФЛП Дудукчан И.М., 2010 — 122с.:ил
ISBN 966-8472-22-5

Практика Жесткого Цигун относится к категории высшей сложности. До недавнего времени упражнения данного раздела хранились в глубокой тайне в Даосских, Буддийских монастырях и закрытых школах Ушу.

Владеющий техникой Жесткого Цигун в совершенстве становится практически неуязвимым для противника, при этом сила его ударов возрастает многократно.

УДК 299.7
ББК 75.1
ISBN 966-8472-22-5

© Ма Литан, 2005
© Оформление и редакция,
Дудукчан И. М., 2010

Содержание

<i>Введение</i>	<i>История развития Цигун.....</i>	<i>5</i>
<i>Глава 1</i>	<i>Учение об Инь и Ян.....</i>	<i>11</i>
<i>Глава 2</i>	<i>Учение о «Пяти первоэлементах».....</i>	<i>14</i>
<i>Глава 3</i>	<i>Учение о «Восьми триграммах».....</i>	<i>17</i>
<i>Глава 4</i>	<i>Учение о каналах и «Киноварных полях».....</i>	<i>24</i>
<i>Глава 5</i>	<i>Учение о «Трёх важных составляющих» Цигун.....</i>	<i>42</i>
<i>Глава 6</i>	<i>Цигун в боевых искусствах.....</i>	<i>50</i>
<i>Глава 7</i>	<i>Мягкий Цигун.....</i>	<i>52</i>
<i>Регулирование тела, дыхания и сознания.....</i>		<i>52</i>
<i>Закладка фундамента Даньтянь.....</i>		<i>54</i>
<i>Небесный круговорот.....</i>		<i>63</i>
<i>«Канон об укреплении сухожилий» -</i>		
<i>И Цзинь Цзин.....</i>		<i>68</i>
<i>Глава 8</i>	<i>Жёсткий Цигун.....</i>	<i>90</i>
<i>«Восемь больших алмазных упражнений» -</i>		
<i>Ба Да Цзиньган гун.....</i>		<i>91</i>
<i>«Упражнения алмазного архата» -</i>		
<i>Цзиньган лохань гун.....</i>		<i>100</i>
<i>«Искусство алмазных пальцев» -</i>		
<i>Цзиньган Цзы гун.....</i>		<i>107</i>
<i>Шаолиньский жесткий цигун -</i>		
<i>Шаолинь Инцигун.....</i>		<i>112</i>

Введение

История развития Цигун

Цигун представляет собой методы психофизической тренировки, практикуемые в Китае на протяжении более трех тысяч лет. Его формирование происходило постепенно, под заметным влиянием Даосской, Конфуцианской и Буддийской философий. Рождение Цигун произошло на заре человеческой цивилизации благодаря трудам людей, которые обладали особыми ментальными способностями и сверхчувствительностью. Владение «Внутренним видением» позволило им определить наличие в человеческом теле особых энергетических каналов, их локализацию, движение энергии Ци по каналам, трансформацию Ци, что является основой традиционной китайской медицины. Наблюдение за функционированием этих особых каналов во взаимосвязи с работой внутренних органов дало возможность построить особые схемы отношений между человеком и окружающей средой, а также сформировать чёткое представление о том, как протекают жизненные процессы во Вселенной.

В сохранившихся до нашего времени письменных источниках, таких как: «Чжуанцзы» и «Шицзы» можно найти сведения о том, что уже во времена легендарного императора древности Хуанди, существовали достаточно развитые методы Цигун. Так учитель императора Гуан Чэнцзы был осведомлен о взаимоотношениях между Инь и Янь, двумя первоначалами, породившими мириады вещей во Вселенной. А врач Юй Фу прекрасно владел Даоинь — одной из форм Цигун.

В период «Весны и Осени» (770–476 г. до н. э.) и последующий за ними период «Воюющих царств» (475–221 г. до н. э.) в Китае произошли огромные изменения, в первую очередь касающиеся развития производительных сил, экономики и культуры. Именно в этот период в стройную научную и философскую систему сложились доселе разрозненные знания об Инь и Янь, «Пяти первоэлементах», о семени-Цзинь и энергии Ци. Обретя некоторую системность, в самостоятельную науку выделился Цигун. Было сформулировано учение о «Трёх сокровищах человеческого тела»: *«Человеческое сердце подобно императору, восседающему на троне, Ци — это то, что наполняет тело, семя-Цзин — это то, что питает Ци».*

В этот исторический период сформировались различные философские школы, которые создали и свои собственные системы миропонимания, упорядочивания жизненного уклада и оздоровления. Цигун не стал исключением: Даосская и Конфуцианская школы имели свои яркие специфические особенности касающиеся теоретических, медицинских, и воинских аспектов.

Суть Даосской школы заключалась в том, чтобы сохранить изначальную естественную природу человека посредством стремления к абсолютной чистоте и полному покою. Вся практика Цигун состояла из двух этапов. Целью первого этапа являлось укрепление здоровья и достижение долголетия. Достижение этой ступени назывались мастерами Даоинь. Целью второго этапа являлось постижение Духа и природы вещей. Основными приемами являлись методики достижения внутреннего покоя, дыхательные упражнения, концентрации «Духа» внутри себя, сосредоточения внимания на особых энергетических областях — Даньтянь. При выполнении всех упражнений необходимо было соединять «мысль» и «Ци», движение и

покой, статические и динамические упражнения. Вся практика должна была производиться с соблюдением принципа «Четырёх сливаний»: Тело сливается с сердцем, сердце сливается с Ци, Ци сливается с Духом, Дух сливается с Пустотой.

Учение Конфуцианской школы основывалось на социально-научной базе. Целью Цигун здесь считали в *«сохранении сердца и возвращении природы человека через вскармливание великой Ци»*. Для этого необходимо успокоить сердце и сохранить сумеречную Ци. Основным упражнением было «Сидение в покое». Необходимо было принять особое положение (лотос) и настроив свой ум определенным образом войти в состояние глубокого покоя и достичь «Предела Пустоты».

Большое внимание уделялось воспитанию моральных качеств и навыков нравственного поведения в обществе.

Необходимо сказать о том, что именно в этот период истории Китая, в народной среде получило распространение сугубо медицинское направление Цигун. Можно предположить что врачи древности являлись мастерами Цигун, что помогало ставить правильный диагноз, налаживать циркуляцию энергии в теле больного и поддерживать тонус у выздоравливающих. Наиболее известными врачами были знаменитый Хуа То и его ученик У Пу, усилиями которых был создан комплекс, дошедший до наших дней под названием «Игры пяти животных». Занимаясь по этой методике, последний сумел в здравом уме достигнуть девяноста лет, сохранив при этом здоровые зубы и гибкие суставы.

В период Хань (206 г. до н.э. — 220 гг. н.э.) темпы развития Цигун замедлились. Данный факт обуславливался распространением «Искусства Внешней пилюли» - попытках средневековых китайских алхими-



ков создать эликсир, способный продлевать жизнь. Данные опыты оказали заметное влияние на развитие химии и фармацевтики, однако к своей заветной цели не привели.

В конце эпохи «Восточная Хань» (25-220 гг.н.э.) в страну начал проникать Буддизм. Данная религия, будучи целостной, достаточно классифицированной и упорядоченной системой, привнесла много нового практически во все отрасли местного уклада жизни. Цигун не являлся исключением. Так в широко распространенном буддийском трактате: «Аньбан шоуи цзин» («О концентрации мысли в покое»), переведенном знаменитым Ань Шигао, говорилось о четырех видах дыхания: «Дыхание-ветер», «Дыхание-Ци», «Нормальное дыхание», «Поверхностное дыхание». Данная классификация видов дыхания до сих пор используется некоторыми школами Цигун.

Появление такой стройной философии как буддийская, заставила «подтянуться» и местные системы: Даосизм и Конфуцианство.

В канонической даосской книге «Тайпин цзин» сказано: *«Небо, земля и человек объединены изначально Ци. Если человек обладает Ци, значит, он обладает Духом; если у человека есть Дух, значит, у него есть Ци; если же Дух покидает человека, то истощается и Ци. Нет Ци — нет Духа. Отсутствие Ци — смерть, отсутствие Духа — также смерть»*. В этом же трактате описываются такие методы Цигун как: «Внутреннее созерцание», «Овладение дыханием», «Сосредоточение» и т. д.

Цигун активно развивался в периоды Вэй и Цзинь (220-439 гг.), при династиях Суй (581-618 гг.), Тан (618-907 гг.) и в эпоху «Пяти царств» (907-979 гг.). В это время были написаны такие известные трактаты, как «Яншэн лунь» («О сохранении здоровья»), «Данань яншэн лунь» («Ответы на вопросы о сохране-

нии здоровья»), «Хуантин цзин» («Трактат о желтых палатах»), «Яншэн яоцзи» («О главном в сохранении здоровья») и др. Методы оздоровления и «Искусство управления жизненной энергией» пользовались покровительством императоров. А в среде практикующих Цигун стали заметны тенденции взаимообмена накопленным опытом. Большой популярностью пользовались комплексы: «Метод массажа индийских жрецов-брахманов» и «Метод массажа Лао-цзы», подробно описанные в трактате «Цяньцзинь яо фан».

В эпоху Северная Сун (960-1127 гг.), Южная Сун (1127-1279 гг.), Цзинь (1115-1234 гг.) и Юань (1279-1368 гг.) усилилось влияние Даосизма на представителей власти и интеллигенцию, что выразилось в популяризации такого направления Цигун как «Искусство внутренней пилюли».

Период правления династии Мин (1368-1644 гг.) стал поистине «Золотым веком Цигун». Было составлено огромное количество трактатов, касающихся практически всех аспектов Цигун, медицины, массажа и мистических техник.

В правление Маньчжурской династии Цин (1644-1911 гг.), интенсивность развития Цигун замедлилось. Здесь можно выделить труды по медицине и работе с энергией таких известных мастеров как: Янь Юань, Пэн Динцю и Цин Чжан Лу.

В исторический период между Синьхайской революцией (1911г.) и созданием Китайской Народной Республики (1949г.) большую популярность приобрели простые и доступные методики Цигун, позволяющие не затрачивая большого количества времени и сил, достичь определенных успехов в овладении Ци и улучшить здоровье. Наиболее известные из них активно практикуются и в наше время: «Восемь отрезков парчи», «Двенадцать отрезков парчи», «Тренировка мысли и Ци», «Медный колокол» и др.

После образования КНР развитию Цигун стали уделять значительно больше внимания. Так в 1955 году был создан специальный медицинский центр Цигун-терапии со штаб-квартирой в городе Таншань. В 1957 году открылся лечебный центр Цигун в городе Шанхай. Практически во всех крупных клиниках были созданы отделения Цигун-терапии.

В 1978 году учеными Шанхайского института китайской медицины, НИИ Китайской медицины и Института Ядерных исследований АН КНР с помощью научной аппаратуры было экспериментально доказано существование энергии Ци.

В восьмидесятые годы двадцатого века учеными, занимающимися проблемами Цигун, было написано большое количество книг, раскрывающих секреты различных стилей и методик Цигун.

В сентябре 1981 года создано «Китайское научно-исследовательское общество Цигун», специалистам которого удалось поднять древнее учение о работе с внутренней энергией Ци на небывалую доселе высоту.

Глава 1

Учение об Инь и Ян

Учение о мужском и женском первоначалах — Инь и Ян сформировалось в глубокой древности. Основой его концепции стали представления о двойственности природы — наличии в ней противоположностей, таких как: день и ночь, зима и лето, тепло и холод, мужчина и женщина, мягкое и жесткое и т. д.

Согласно данному учению всё во Вселенной произошло из Уцзи (Беспредельное), символом которого является пустой круг. Уцзи — это начало всех начал, точнее отсутствие любого начала. Здесь нет ни образа, ни формы, отсутствует и движение и мысль, нет ни внутреннего, ни внешнего. Ци, из которой впоследствии будет образовано всё сущее, находится в первобытном состоянии хаоса. Это называется Дао. Его нельзя выразить ни словами, ни постичь органами чувств, но из него происходит всё проявленное. Данное состояние мира, когда даже Небо еще не начало существовать, называют «Сяньтянь» — Прежде небесным состоянием (рис.1).

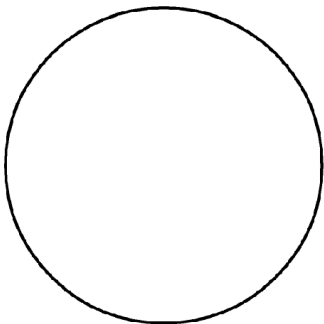


Рис.1



Уцзи (Беспредельное) порождает Тайцзи (Великий предел)(рис.2). Тайцзи — это первое дыхание Хаоса. Движения еще нет, но в мире появились два первоначала «ЛянИ», две противоположности, которые, тем не менее, дополняют друг друга. Они не являются статичными, но постоянно развиваются и переходят друг в друга. Их называют Инь и Ян. В период мироздания, называемый «Тайцзи», существовали лишь два варианта трансформации и в соответствии с этим происходил переход первоначал друг в друга.

К первоначалу Ян принято относить движущееся, ясное, светлое, теплое, активное, мужское и т.д.

К первоначалу Инь относится покоящееся, темное, мрачное, холодное, пассивное, женское.

Так как человек создавался в соответствии с законами происхождения Вселенной, то соответственно в нем также можно увидеть проявления Инь и Ян.

В человеческом организме к Ян относится все внешнее, верхнее, проявленное: спина, шесть «полых» органов, Ци, дух «Шэнь», иммунная система и т. д.

К Инь относится все внутреннее, нижнее, скрытое: живот, грудь, пять «плотных» органов, кровь, семя «Цзинь» и т. д.



рис.2



Инь и Ян не только противостоят друг другу, но и поддерживают некоторый баланс между собой. Так, например, почки, относящиеся к категории Инь, подразделяются на почку-Инь и почку-Ян. Пять «плотных» органов относятся к Инь, среди них сердце и легкие представляют собой сферу деятельности Ян.

Необходимо понимать, что в Инь присутствует Ян, и наоборот в Ян присутствует Инь. Оба первоначала не только противостоят друг другу, но в то же время взаимодействуют между собой. Различают три таких взаимодействия: взаимозависимость, взаимопродоление, взаимопревращение.

Учение об Инь и Ян чрезвычайно важно в применении к Цигун. Практически во всех направлениях Цигун учитывают взаимосоответствие субстанций Ци (Инь и Ян) человека, земли и неба. Оно определяет чередование технических элементов цигун: поднятия и опускания, вдоха и выдоха, «раскрытия» и «закрытия», «собирания небесных Ян», «собирание земных Инь».

Глава 2

Учение о «Пяти первоэлементах»

Пять «Первоэлементов», точнее «Первостихий» (Усин), это — порождение двух первоначал Инь и Ян. Как только Инь и Ян переходят в движение, из него вначале возникают пять «Первостихий», после чего происходит рождение бесчисленного множества вещей. Первоэлементы — это базовые части Вселенной, переходящие друг в друга и образующие известный нам мир. Сутью пяти «Первоэлементов»: «дерева», «огня», «земли», «металла», «воды» является пять типов изменений материи, производящих все многообразие явлений в космосе.

Пять «Первоэлементов» имеют два типа взаимодействий друг с другом: взаимопорождение и взаимопреодоление.

«Порождение» подразумевает рождение и рост, «Преодоление» означает подчинение.

Отношение «Порождение» и «Преодоление» показаны на рис.3.

Связи между «Пятью элементами», природой и человеческим организмом показаны в таблице.

В Цигун учение о «Пяти первоэлементах» применяется следующим образом:

1. Использование законов «Порождения» и «Преодоления» для выбора направления, в котором выполняется упражнение или целый комплекс.

2. Применения связей между «Первостихиями» в терапевтических целях. Например, при воздействии на организм такого фактора как жар, необходимо подбирать такие лечебные субстанции, которые соответ-

ствуют элементу «вода».

Избыточность преодолевающего элемента означает связь с преодолеваемым по типу «Замещения». Например, при заболевании печени, которая соответствует элементу «дерево», болезнь может передаваться селезенке, которая соответствует элементу «земля». Поэтому при лечении такого больного, необходимо укреплять селезенку, для локализации заболевания и прекращения прогрессирования болезни.

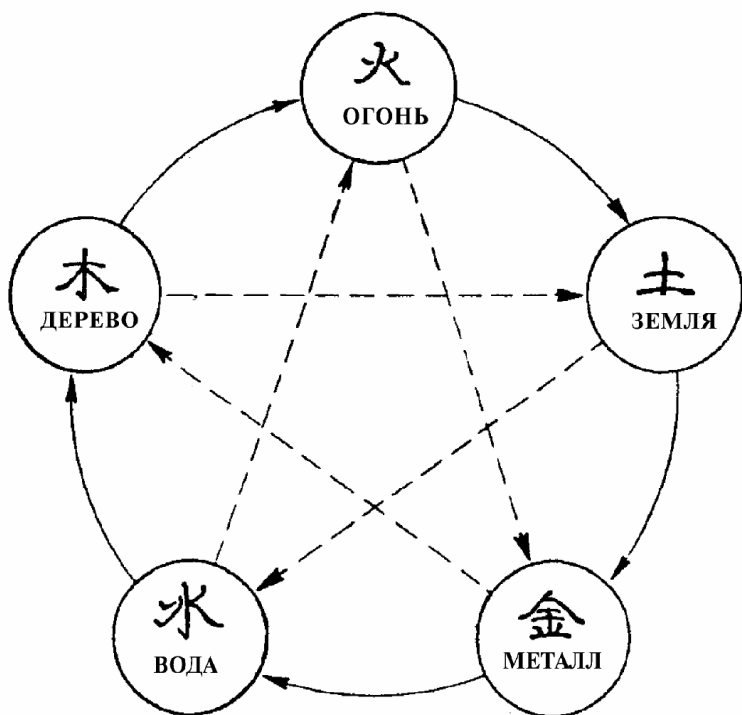


Рис.3



Таблица

Элемент	«Дерево»	«Огонь»	«Земля»	«Металл»	«Вола»
Время года	Весна	Лето	Конец лета	Осень	Зима
Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Процесс развития	Рождение	Рост	Зрелость	Старость	Смерть
Климат	Ветер	Жара	Влага	Сухость	Холод
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Зловонный	Запах паленного	Душистый (приятный)	Пресный (Мясо)	Затхлый
Эмоции	Гнев	Радость	Озабоченность	Грусть	Страх
Злак	Пшеница	Просо	Рожь	Рис	Бобы
Мясо	Курятина	Баранина	Говядина	Конина	Свинина
Инь органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Ян органы	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
Ткани	Мышцы и сухожилия	Кровеносные сосуды	Клетчатка	Кожа	Кости
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Чувства	Зрение	Речь	Вкус	Обоняние	Слух
Выделения	Слезы	Пот	Слюна	Слизь	Моча
Звуки	Крик	Смех	Пение	Плач	Вздых
Темперамент	Депрессия	Быстрая смена эмоций	Навязчивые состояния	Тоска	Боязливость

Соответствия пяти «Элементов»

Глава 3

Учение о «Восьми триграммах»

Понятие Восемь триграмм восходит к древнейшему китайскому канону «И Цзин» («Книга перемен»). Восемь триграмм представляют собой комбинации из двух видов черт: сплошной, обозначающей первоначало Ян и прерывистой, обозначающей первоначало Инь.

Уцзи (Беспредельное), порождает Тайцзи (Великий Предел), из которого, в свою очередь, рождаются «Два Полюса» (Лян И, т.е. Инь и Ян).

Они - два первообраза, две первые силы Инь и Ян породили «Четыре образа» (Сы Сян), которые вместе с центром разворачиваются в пятизначную структуру, известную нам как «Усин» - «Пять первостихий» («Первоэлементов»).

«Четыре образа», представленные Металлом, Деревом, Водой и Огнем, предполагают проявление четырех сил: Большого Ян (Тай Ян), Малого Ян (Шао Ян), Большого Инь (Тай Инь), Малого Инь (Шао Инь).

«Четыре образа» делятся на восемь триграмм («Ба Гуа»): Цянь (Небо), Кунь (Земля), Чжэнь (Гром), Сюнь (Ветер), Кань (Вода), Ли (Огонь), Гэнь (Гора), и Дуй (Океан или Озеро). Каждый из этих образов снабжен наглядным символом, в которых непрерывная черта (Ян Яо) представляет фазу Ян, а прерывистая черта (Инь Яо) — фазу Инь. На рисунке 4 показана таблица развития Восьми триграмм из «Великого Предела».

С древних времен существуют два вида схем компоновки триграмм: схемы «Прежде небесных» триграмм и схемы «После небесных» триграмм.

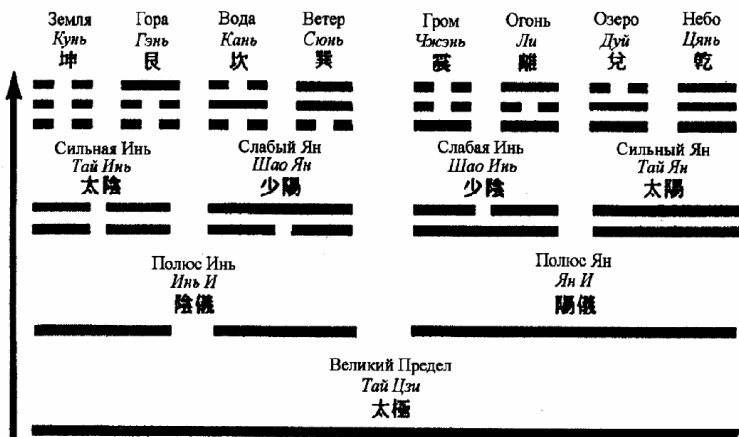


Рис.4

Создателем первого вида схем считается Фуси, автором второго — Вэнь-Ван.

«Прежде небесные» триграммы демонстрируют взаимоотношения, построенные на основе принципов противостояния Инь и Ян, «Последовательного сдерживания», «Пяти первоэлементов». В этом случае триграммы образуют следующие пары: Цянь — Кунь, Чжэнь — Сюнь, Гэнь — Дуй, Кань — Ли (рис.5).

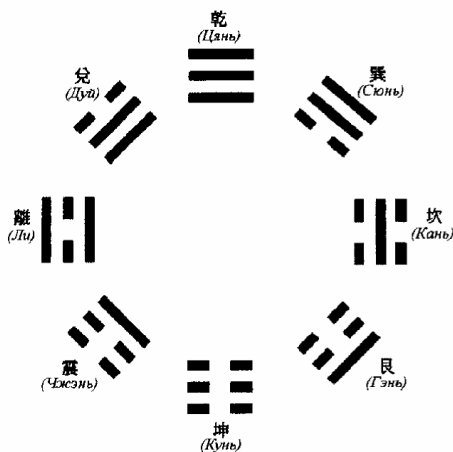


Рис.5

«Посленебесные» триграммы (рис.6) демонстрируют взаимоотношения построенные на основе принципов зависимости Инь и Ян друг от друга, превращения одного в другое, отношениями «Последовательного порождения» «Пяти первоэлементов».

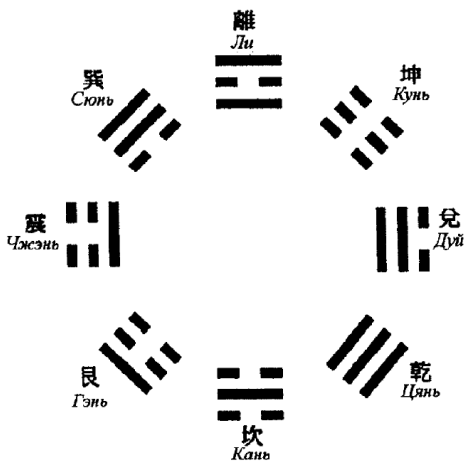


Рис.6

Схема «Прежде небесных» триграмм представляет собой отражение мира и законов его движения.

Схема «Посленебесных» триграмм имеет прикладное значение и демонстрирует закономерности изменений явлений в природе.

Базовые комбинации «Книги Перемен» триграммы рассматривались как некоторые «образы» первооснов мироздания и, в свою очередь делились на гексаграммы, состоящие из шести черт каждая. Они считаются аналогами реальных ситуаций взаимодействия сил Инь и Ян.

Количество гексаграмм составляло шестьдесят четыре и изображалось в виде квадрата (рис.7) или круга.

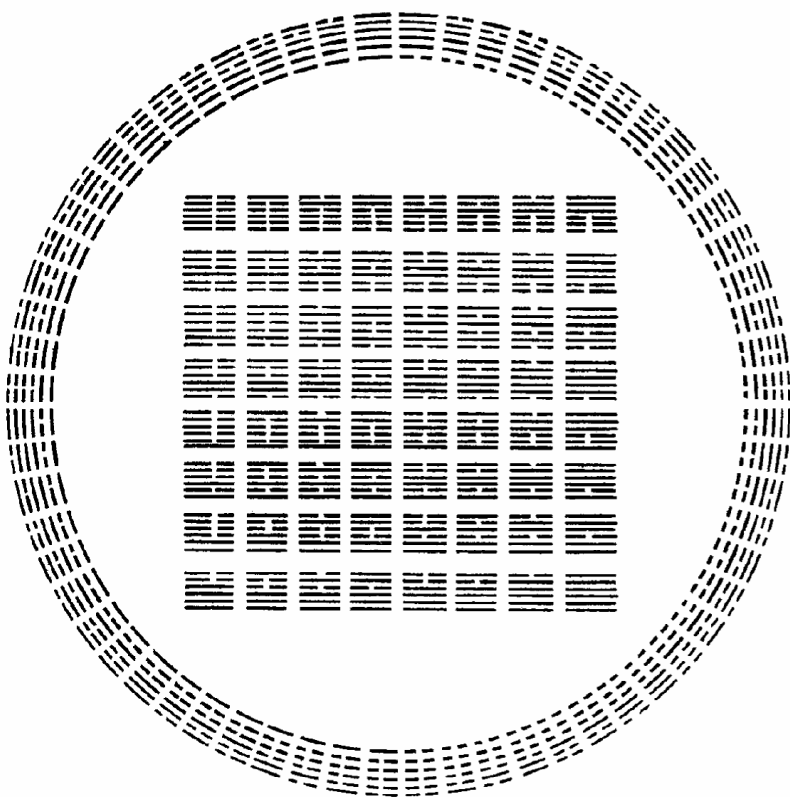


Рис. 7

Древние ученые считали что любые жизненные процессы в мире или организме человека можно описать с помощью этих шестидесяти четырех гексаграмм.

Знаменитый ученый, врач и мастер Цигун Вэй Боян, опираясь на закономерности воздействия на организм человека Инь и Ян, выделил 12 гексаграмм, которые соответствуют основным физиологическим изменениям в теле человека (рис.8). Он же рекомендовал их для использования в качестве основы при занятиях Цигун.

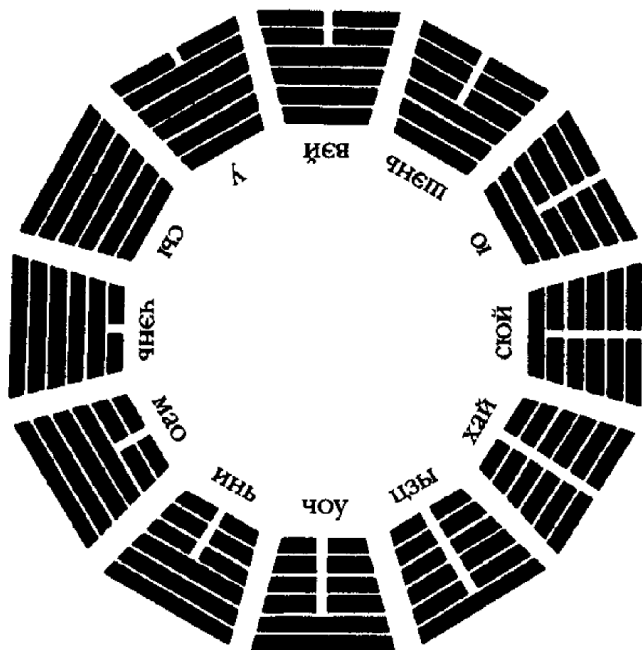


Рис. 8

В практике Цигун понятия «Прежде небесное» и «После небесное» активно используются. Считается, что до рождения младенец находится в Прежде небесном состоянии, а после рождения — в После небесном состоянии.

Существуют три правила Цигун, касающиеся вышесказанного.

Правило первое : «Тренируй После небесное, чтобы восстановить Прежде небесное».

Считается, что Ци в Прежде небесном состоянии естественна, мягка и обильна, но после рождения ребенка целостность этой Ци нарушается. Соответственно, необходимо выполнять определенные практики для того, чтобы восстановить Ци до «Прежде небесного» состояния.



Правило второе: «Тренируй Посленебесное, чтобы вернуться в Прежденебесное».

Считается, что когда человек еще только формируется в виде зародыша — впитывая материнское семя, Ци и кровь, — он предельно мягок и чувствует себя естественно и удобно. Сразу же после рождения в его движениях еще сохраняются эти достоинства. Но со временем Ци и кровь становятся более Янскими, а движения более скованными. Соответственно, для того, чтобы поддерживать плавную циркуляцию Ци в организме, необходимо стать похожим на ребенка.

Правило третье: «Тренируй Прежденебесное и Посленебесное, чтобы они объединились».

Мастера Цигун считают, что практика вхождение в медитативное состояние без мысли и формы (состояние У Ци), а также вхождение в состояние мысли без формы (состояние Тай Ци) позволяют достичь Прежденебесного состояния сознания. Если такое сознание будет руководить Посленебесным телом, то оно также сможет привести последнее в Прежденебесное состояние, при котором Ци и кровь могут циркулировать более плавно.

Соблюдение данных трех правил позволяет достичь отменного здоровья.

После этого можно приступать к постижению «Искусства внутренней пилюли».

Считается, что процесс развития ребенка, начинающийся сразу после рождения, сопровождается расхождением Духа и травмированием Ци. Этот процесс обозначается превращением триграмм Цзянь и Кунь в триграммы Ли и Кань путем взаимной замены в них Ян и Инь-черт. Согласно учению о «внутренней пилюле» за счет взаимодействия сердца и почек, взаимосвязи «воды и огня», внутри организма может сформироваться «Чудодейственная пилюля», способная «Вернуть к истокам и восстановить жизнь». Этот



процесс происходит за счет замены черт в триграммах Кань и Ли, что приводит к восстановлению триграмм Цзянь и Кунь.

Таким образом, можно увидеть, что учение о триграммах используется практически во всех аспектах практики Цигун.

Глава 4

Учение о каналах и «Киноварных полях»

Согласно теории традиционной китайской медицины, энергия Ци циркулирует в человеческом организме по разветвленной системе каналов, на которых расположено большое количество биологически активных (акупунктурных) точек.

В китайской медицине внутренние органы рассматриваются не только в качестве анатомических объектов, но и как некоторые функциональные системы. Так например, к желудку здесь относится и пищевод, к почкам — надпочечники и т. д.

Внутренние органы подразделяются на плотные: сердце, перикард, печень, селезенка, легкие, почки; и полые: желудок, тонкая кишка, толстая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь и «Тройной обогреватель» (орган, не имеющий в западной медицине четкого анатомического соответствия). Плотные внутренние органы относятся к категории Инь. Они управляют полыми внутренними органами, которые относятся к категории Ян.

Каждый плотный орган взаимодействует с одним из полых органов, и тем самым представляет в паре с ним единую функциональную систему. Сердце связано с тонкой кишкой, селезенка — с желудком, почки — с мочевым пузырем, легкие — с толстой кишкой, толстая кишка — с легкими, печень связана с желчным пузырем, перикард связан с системой «Трех обогревателей».

Двенадцать главных каналов, по которым циркули-



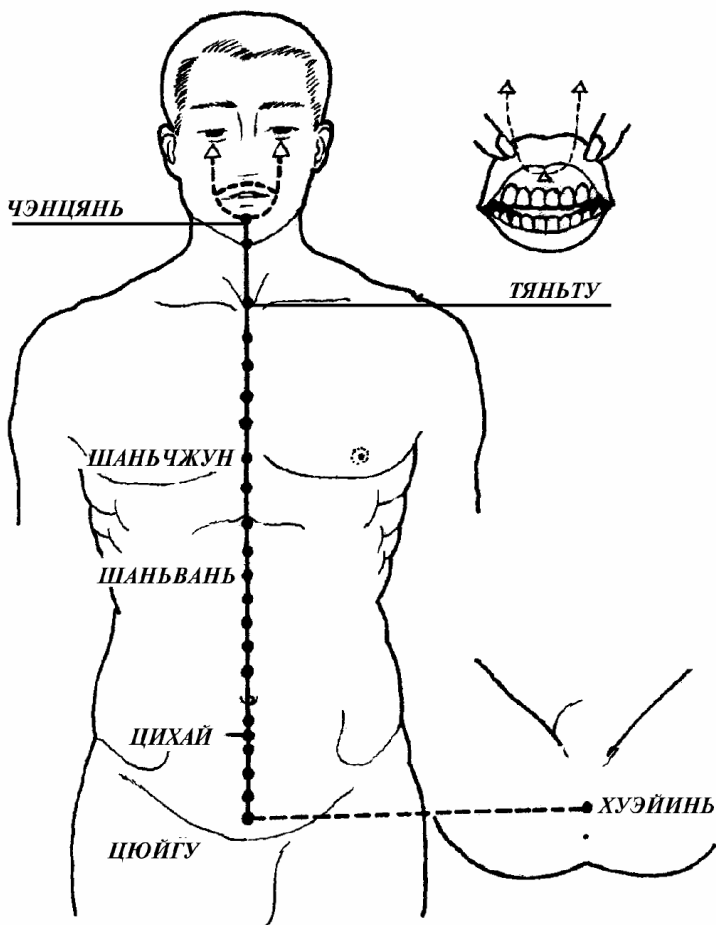
рует энергия Ци, связывают между собой внутренние органы и управляют их деятельностью. Каждый из этих каналов относится к соответствующему органу и имеет соответствующее название. В названии каждого канала также присутствует краткое описание основной характеристики этого канала, например, «великие» Инь и Ян — Тайинь и Тайян, «малые» Инь и Ян — Шаоинь и Шаоян, «светлое Ян» - Янмин, «Темное Инь» - Цзюэинь. Кроме того указывается поверхность конечности, по которой происходит течение энергии.

Люди, решившие заниматься Цигун, должны иметь представление о маршрутах двенадцати главных и двух «чудесных» меридианов. «Чудесные меридианы» управляют работой всех каналов: переднесерединный, Жэнмай - каналов Инь, заднесерединный, Думай - каналов Ян.

Переднесерединный (рис.9) и заднесерединный (рис.10) меридианы проходят по средней линии тела. Эти каналы являются непарными. Двенадцать главных каналов являются парными (симметричными) и выглядят следующим образом: Меридиан легких (Тайинь руки, передняя поверхность, рис.11), меридиан толстой кишки (Янмин руки, передняя поверхность, рис.12), меридиан желудка (Янмин ноги, передняя поверхность, рис.13), меридиан селезенки (Тайинь ноги, внутренняя поверхность, рис.14), меридиан сердца (Сяоинь руки, внутренняя поверхность, рис.15), меридиан тонкой кишки (Тайян руки, задняя поверхность, рис.16), меридиан мочевого пузыря (Тайян ноги, задняя поверхность, рис.17), меридиан почек (Сяоинь ноги, внутренняя поверхность, рис.18), меридиан перикарда (Цзюэинь руки, внутренняя поверхность, рис.19), меридиан «Трех обогревателей» (Сяоян руки, задняя поверхность, рис.20), меридиан желчного пузыря (Сяоян ноги, внешняя поверхность,

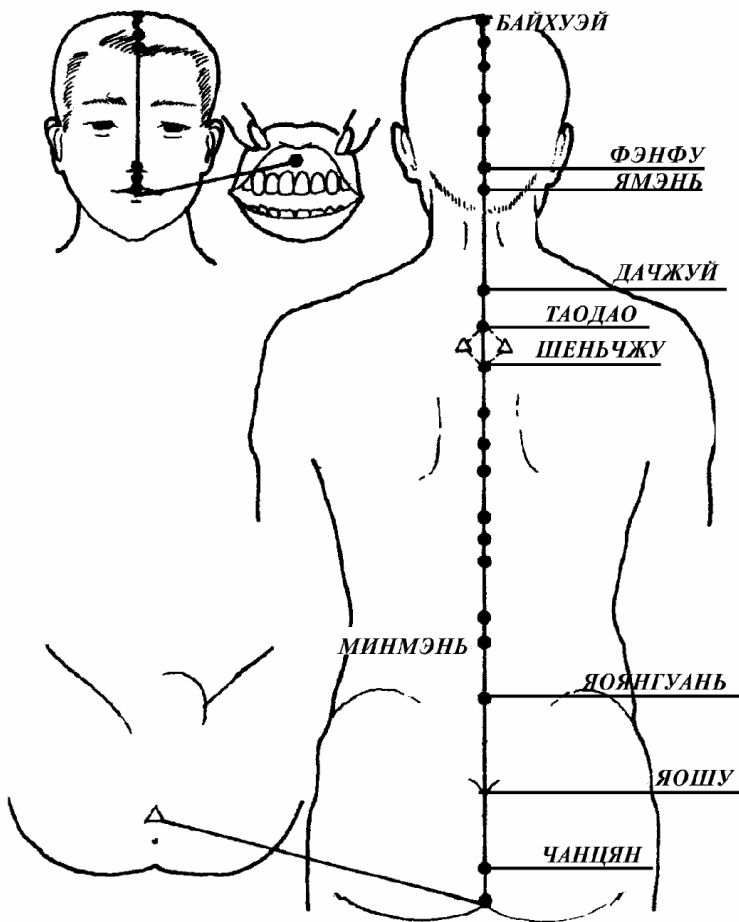


рис.21), меридиан печени (Цзюэинь ноги, внутренняя поверхность, рис.22).

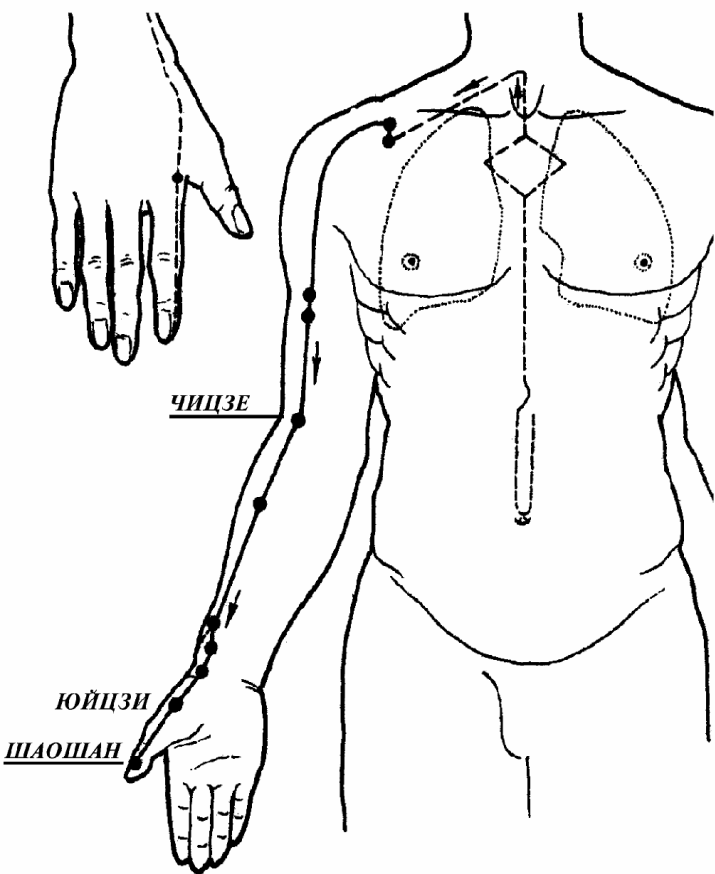


Переднесерединный меридиан

Рис.9

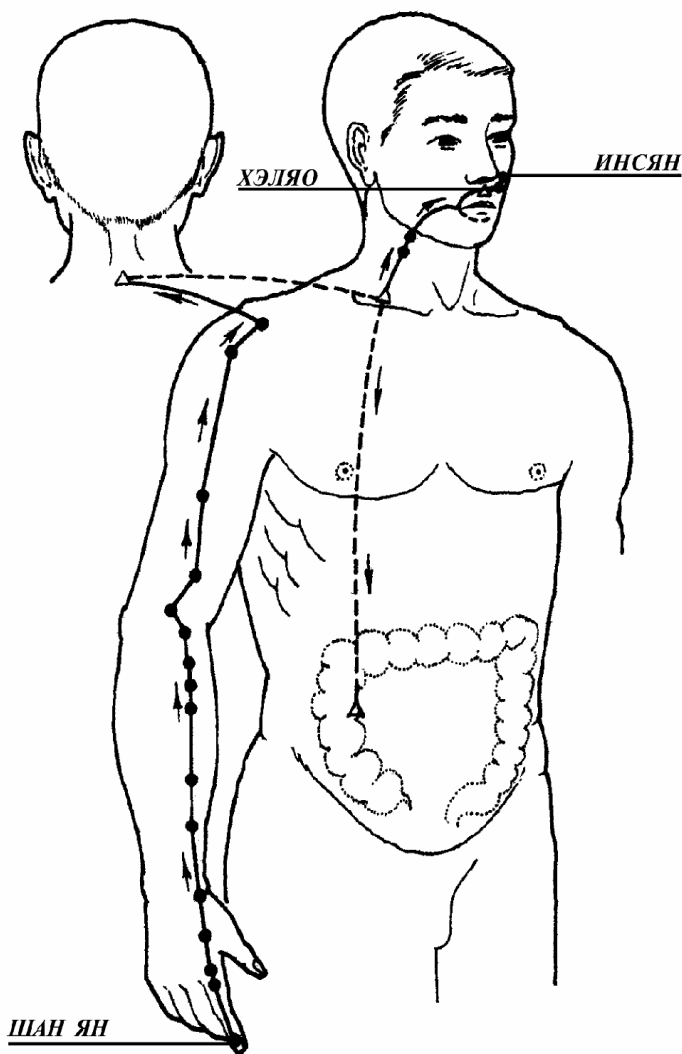


Заднесерединный меридиан



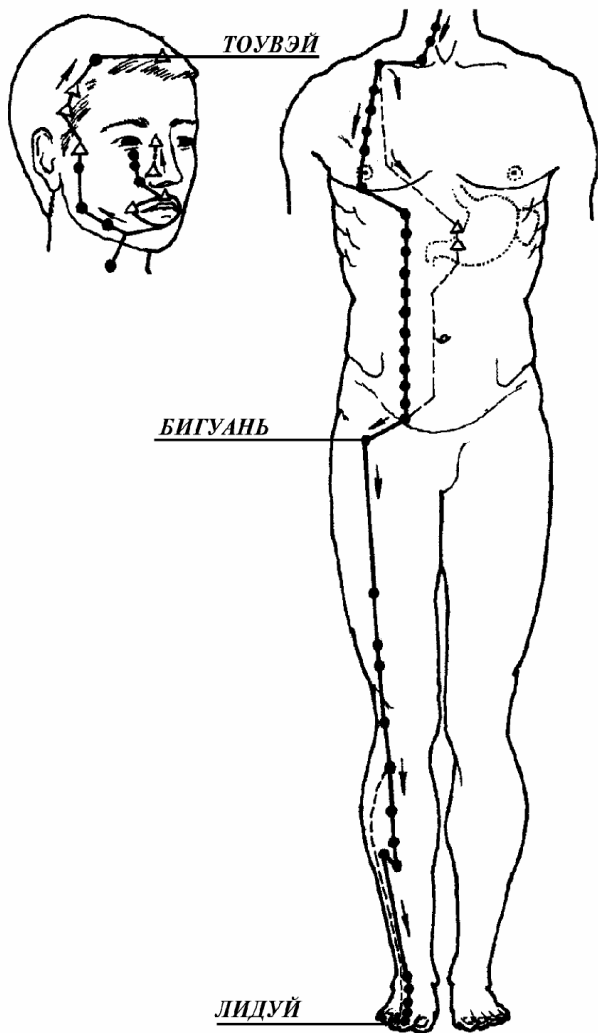
Меридиан лёгких

Рис.11



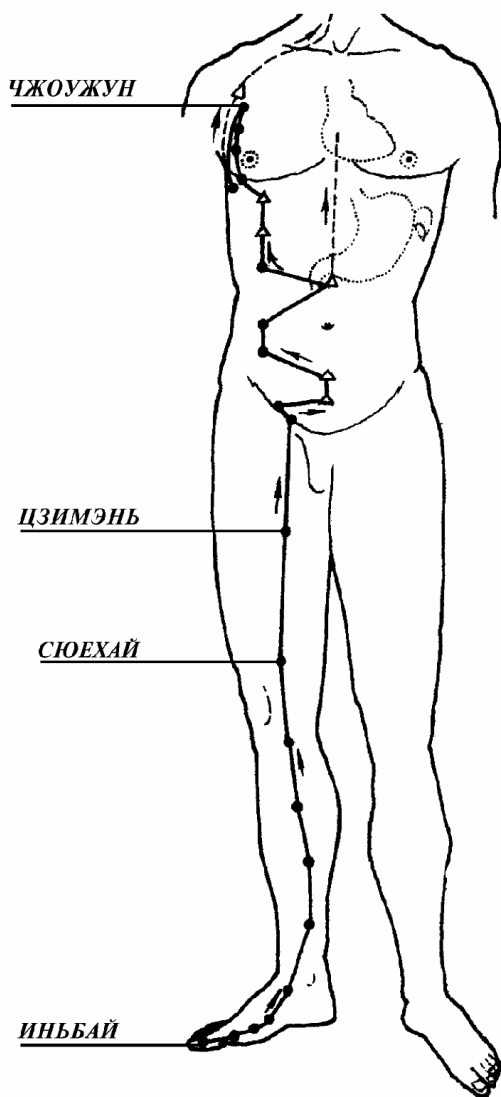
Merидиан толстой кишки

Рис.12



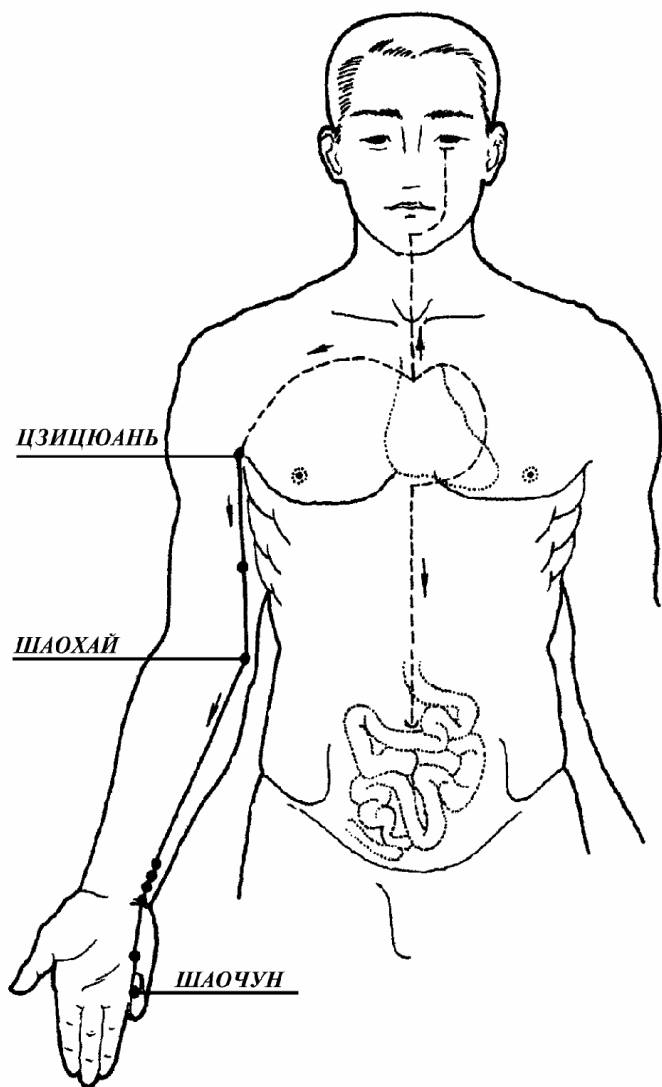
Меридиан желудка

Рис. 13



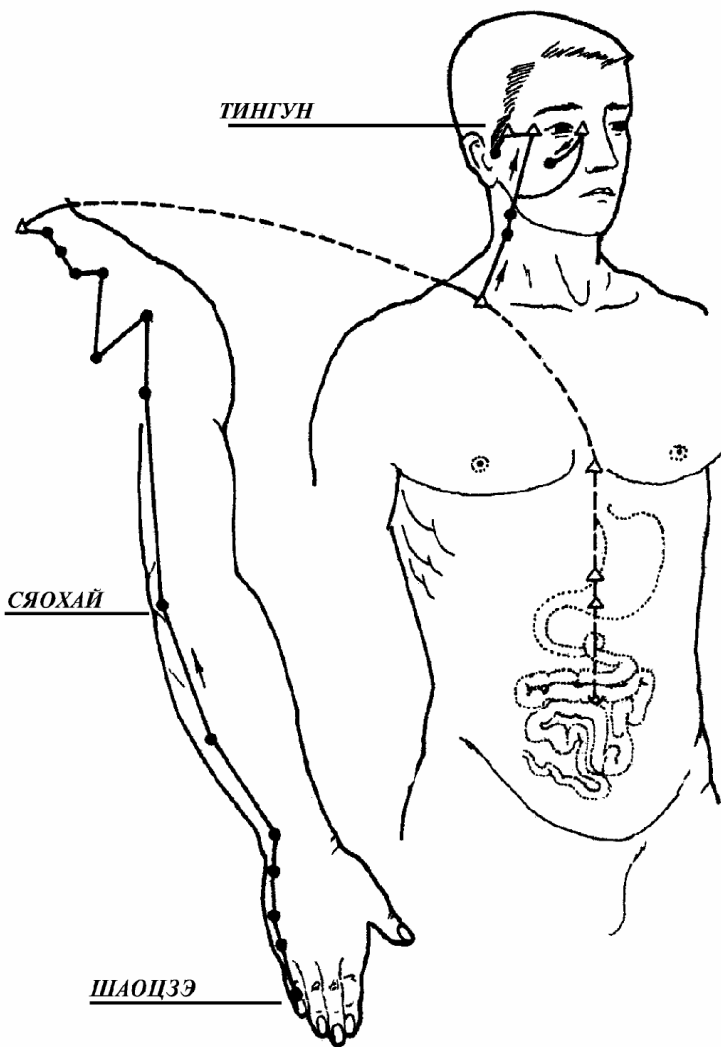
Меридиан селезенки

Рис. 14



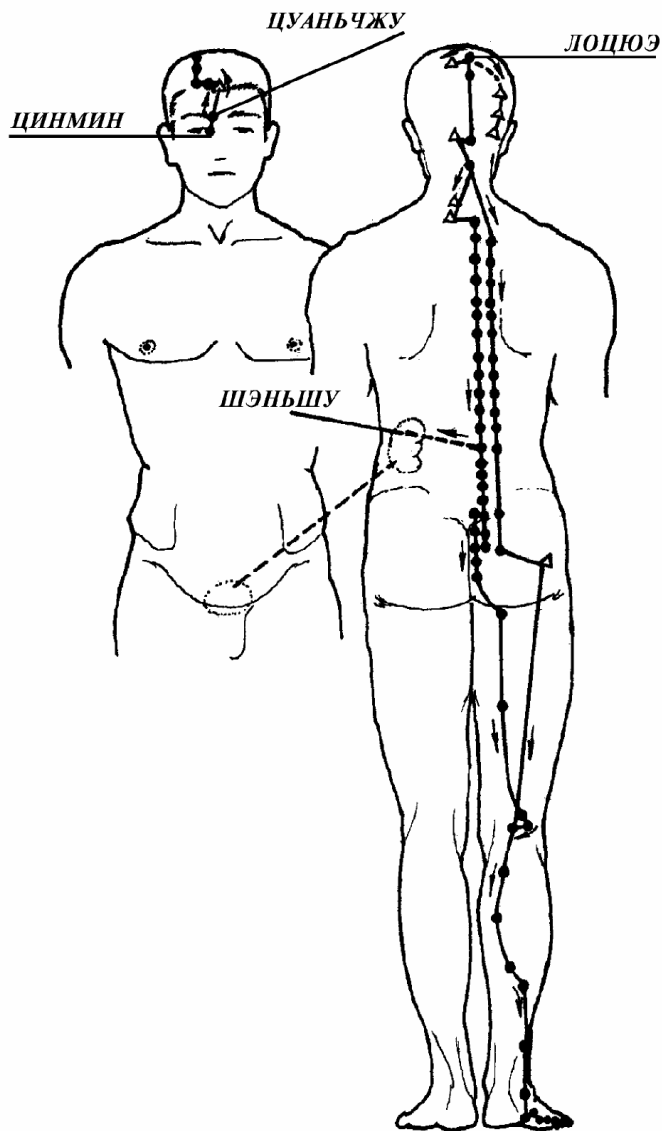
Меридиан сердца

Рис.15

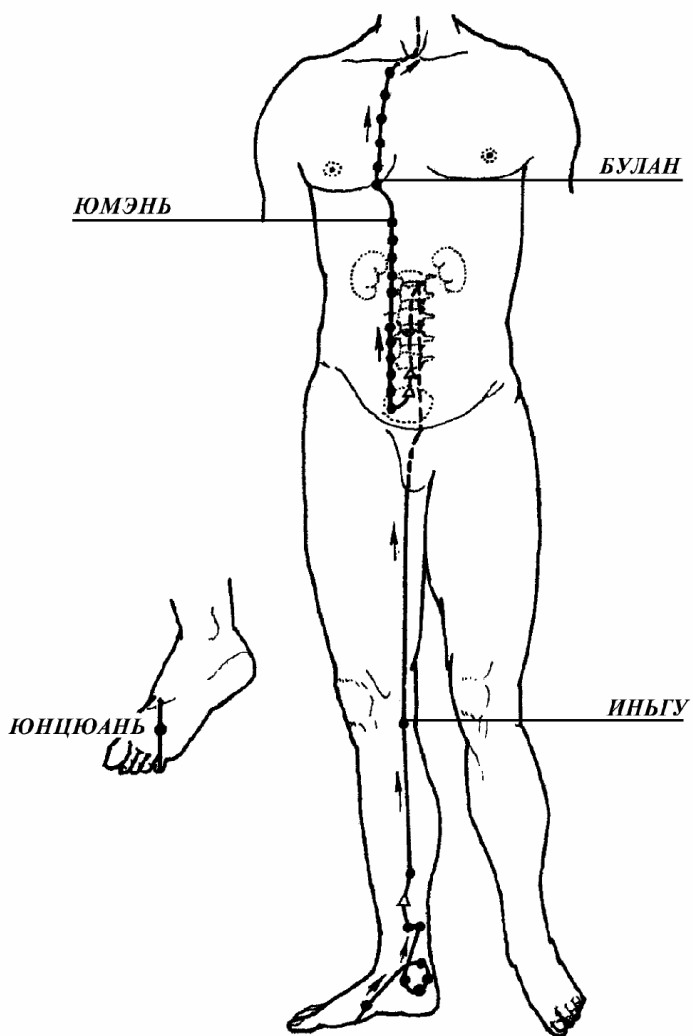


Меридиан тонкой кишки

Рис.16

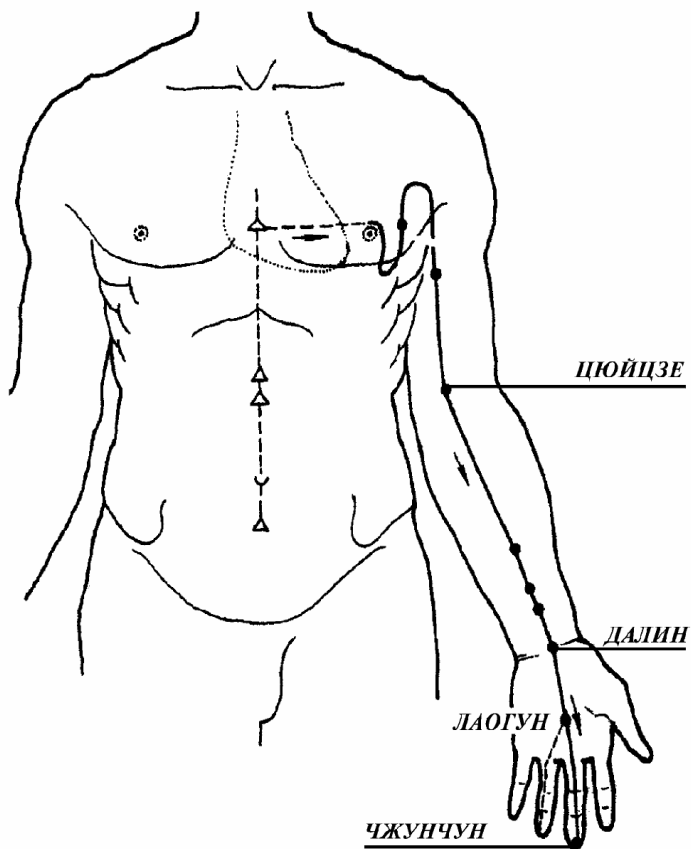


Меридиан мочевого пузыря



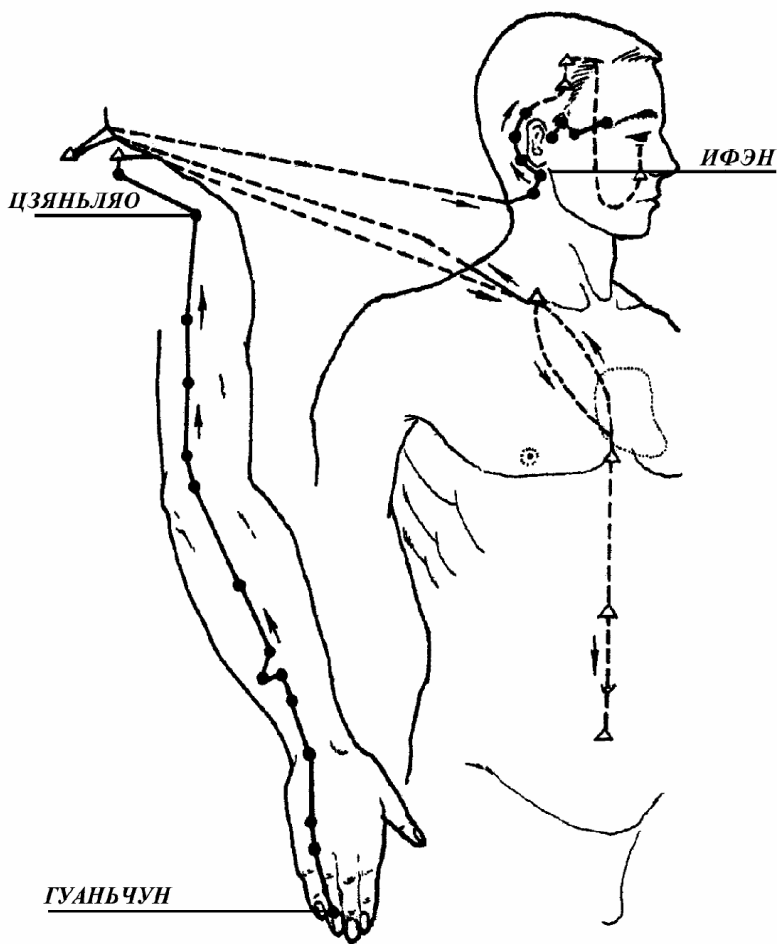
Меридиан почек

Рис. 18

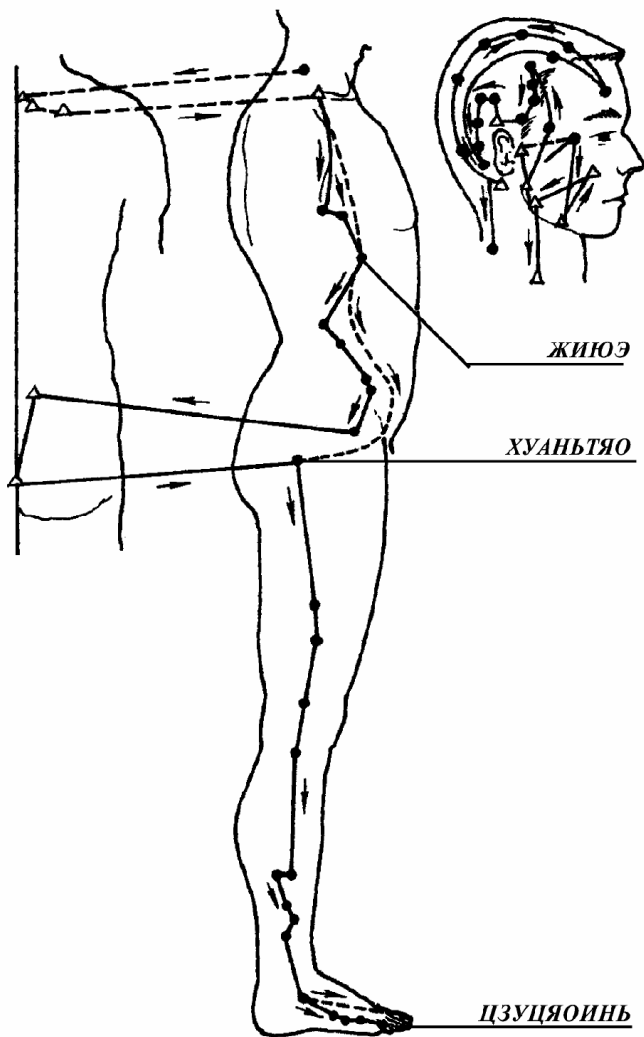


Меридиан перикарда

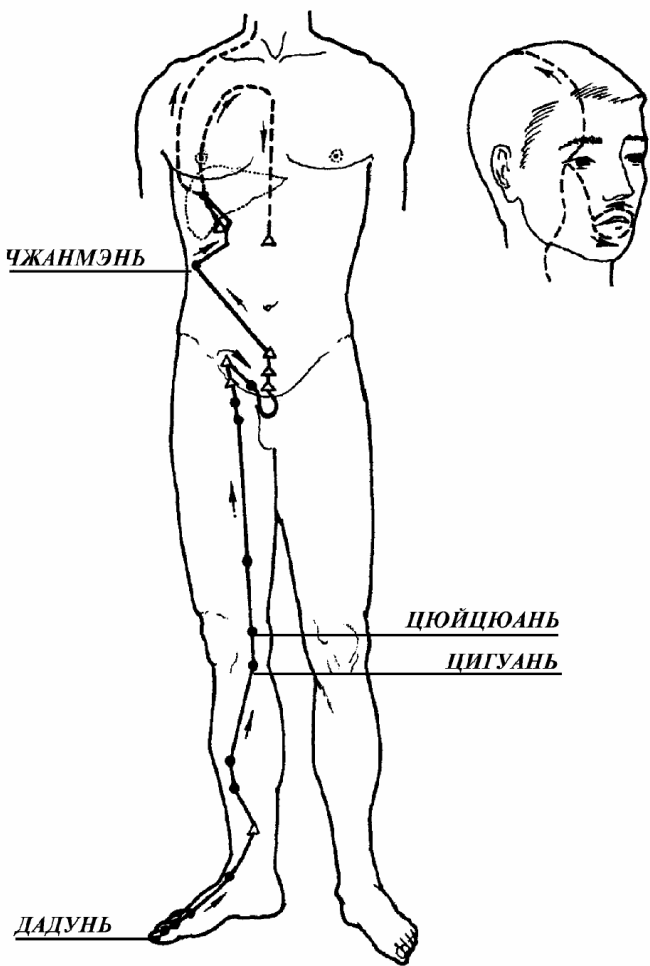
Рис. 19



Меридиан «Трёх обогревателей»



Меридиан желчного пузыря



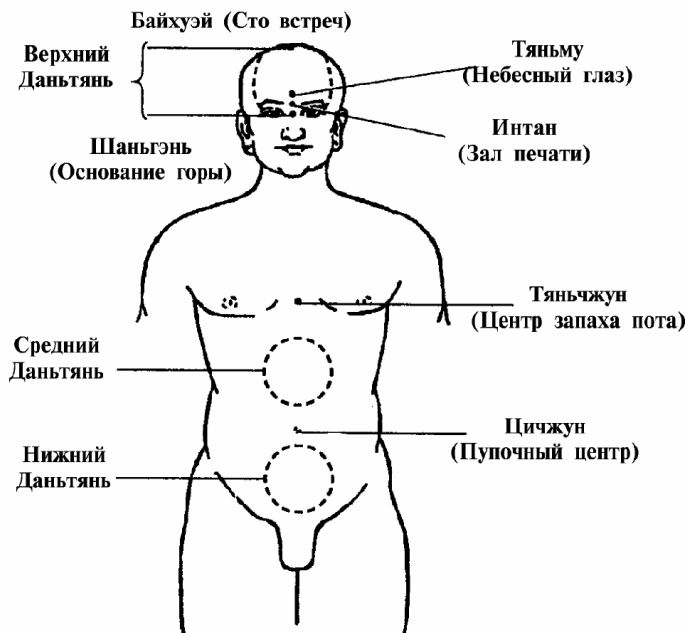
Меридиан печени

Рис.22

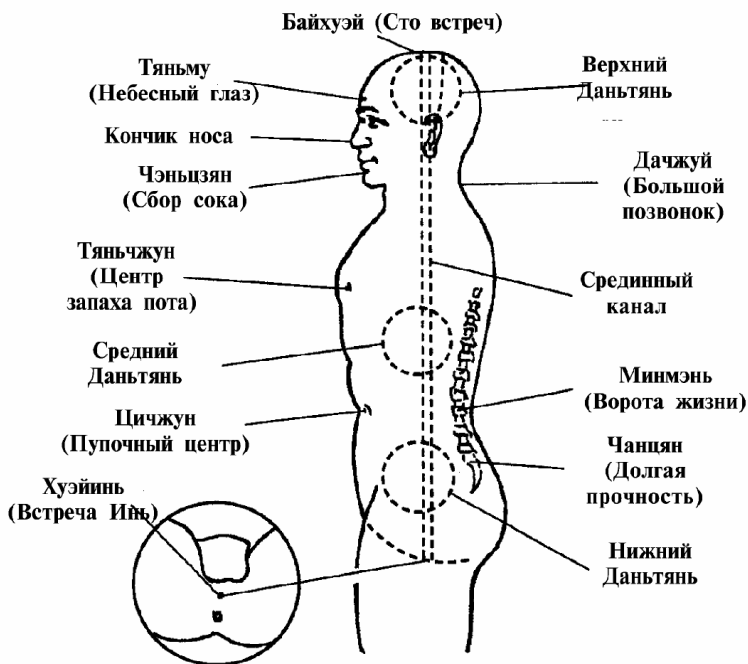
На рисунках сплошной линией показан наружный ход меридиана (течение энергии по поверхности тела), пунктирной - внутренний ход меридиана (течение энергии в глубине тела).



Достаточно важную роль в регуляции энергетических потоков в человеческом теле играют «Киноварные поля» или Даньтянь. Это своеобразные «резервуары» энергии. В Цигун рассматриваются три такие области. Верхний Даньтянь расположен в голове и через него происходит контакт с внешней средой. Как правило, это происходит через точку Байхуэй на макушке головы и точку Интан между бровями (рис.23-а, 23-б). Центр Среднего Даньтяня находится в области солнечного сплетения (рис.23-а, 23-б). Нижний Даньтянь расположен примерно на 4 сантиметра ниже Пупочного центра (Цичжун) (рис.23-а, 23-б).



Киноварные поля и основные точки на передней части тела



Киноварные поля, срединный канал и основные точки (вид сбоку).

Рис.23-б

«Киноварные поля» или Даньтянь практически не используются в медицине, но имеют огромное значение в практике Цигун.



Глава 5

Учение о «Трех важных составляющих» Цигун

Несмотря на то, что в Китае насчитывается большое число направлений и школ Цигун, существуют некоторые правила общие для всех них. Эти правила называются «Тремя важными составляющими» Цигун. «Три важные составляющие» это: «Регулирование сознания», «Регулирование дыхания» и «Регулирование тела». Считается, что любое направление или любой комплекс Цигун, в котором отсутствует хотя бы одна из этих составляющих, не является истинным и полноценным.

Рассмотрим подробнее каждый из данных разделов.

1. «Регулирование сознания»

Сознание - это психическая деятельность головного мозга, называемое также мышлением. В Китае говорят, что мозг — это вместилище «Духа», через который люди могут познавать предметы, изучать явления и реагировать на них.

«Дух» присущий новорожденному младенцу от рождения называется «Изначальным духом». Те знания что приобретаются в процессе накопления жизненного опыта называются «Познающим духом». Считается, что «Изначальный дух» как бы растворяется в «Познающем духе» и проявляется только тогда, когда последний находится в состоянии покоя. В практике Цигун стремятся использовать именно «Изначальный дух». Во время занятий необходимо успокоить мозг, устранить посторонние мысли, полностью сосредото-



точиться на выполняемых упражнениях и погрузиться в состояние покоя. Данное состояние сознания находится как бы на границе между сном и бодрствованием. При этом улучшается циркуляция крови и Ци, а также возникают благоприятные условия для очищения энергетических каналов.

В практике Цигун существуют два основных состояния сознания:

- **«Состояние пустоты»,**
- **«Состояние концентрации».**

«Состояние пустоты» это состояние полной отрешенности и отсутствие мыслей. Не следует думать ни о чем. Для того, чтобы научиться входить в данное состояние необходимо равнодушно относиться к материальным благам и карьере, стремиться к нравственной чистоте и благородным целям. Те кто усвоил это могут с легкостью входить в «Состояние пустоты». Однако для начинающих данный раздел оказывается весьма и весьма сложным.

«Состояние концентрации» это состояние, когда ум, находящийся в состоянии покоя, производит мысль, направленную на какой ни будь участок тела, предмет или на процесс выполнения какого либо упражнения.

Существуют довольно много видов концентрации мысли. Приведем наиболее распространенные из них:

- «Концентрация мысли на Даньтянях». Объектами концентрации мысли здесь являются три Даньтяня: верхний, средний и нижний.
- «Концентрация мысли на дыхании» - мысль сосредотачивается на процессе дыхания, на вдохе или на выдохе (цикл дыхания).
- «Концентрация мысли на энергетических каналах» - заключается в перемещении мысли вдоль конкретного канала.
- «Концентрация мысли на расслаблении». Данное



упражнение заключается в сосредоточении внимания на каком либо конкретном участке расслабления, а также на степени расслабления.

- «Концентрация внимания на каком либо объекте». В данном случае объектом концентрации является какой либо посторонний объект. Здесь мысль может концентрироваться со счетом, с помощью визуального или воображаемого созерцания, а также с помощью слуха.

2. «Регулирование дыхания»

«Регулирование дыхания» означает контроль сознанием дыхательного цикла и перевод дыхания из обычного на дыхание - Цигун. В этом случае мысль и Ци сливаются, что приводит к укреплению и пополнению «Прежде небесной» Ци. Кроме того существуют различные виды дыхания, создающие различную циркуляцию Ци. Таких типов дыхания в Цигун насчитывается несколько десятков, но по своему типу все они сводятся к основным восьми:

1. «Естественное дыхание»

«Естественное дыхание» - это обычное дыхание, когда человек дышит так, как привык это делать всегда. При занятиях Цигун данный тип дыхания должен сочетаться с принятием правильных позиций тела и выполняется мягко и естественно.

2. «Глубокое, протяжное дыхание»

«Глубокое, протяжное дыхание» выполняется на основе естественного дыхания за счет постепенного удлинения выдоха и вдоха. Метод заключается в том, что каждое последующее дыхательное движение становится более длинным. Однако происходить это должно естественно. Поэтому нельзя умышленно сдерживать дыхание, имитируя его углубление.

3. «Абдоминальное дыхание» (Дыхание животом)

«Абдоминальное дыхание» (дыхание животом) выполняется сознательным выпячиванием и втягивани-

ем живота, сопровождающими каждый вдох и выдох. Данный вид дыхания заметно влияет на функционирование внутренних органов.

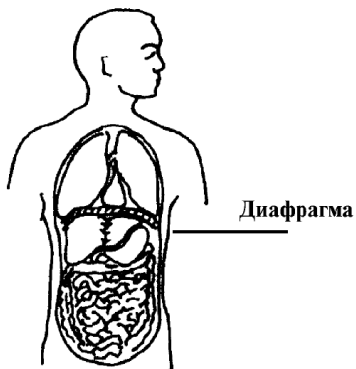


Рис.24

4. «Прямое абдоминальное дыхание»

«Прямое абдоминальное дыхание» выполняется так, что во время вдоха живот плавно выпячивается, а с выдохом — втягивается (рис.25-а).

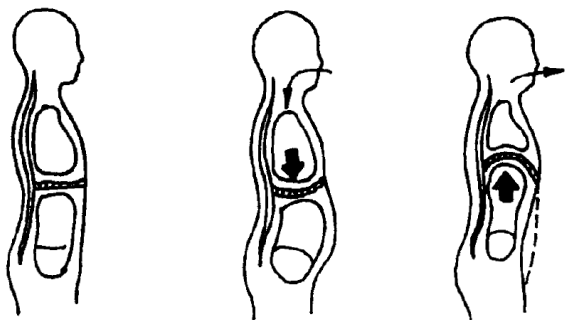


Рис.25-а

5. «Обратное абдоминальное дыхание»

«Обратное абдоминальное дыхание» выполняется так, что во время вдоха живот плавно втягивается, а с выдохом — плавно выпячивается (рис.25-б).

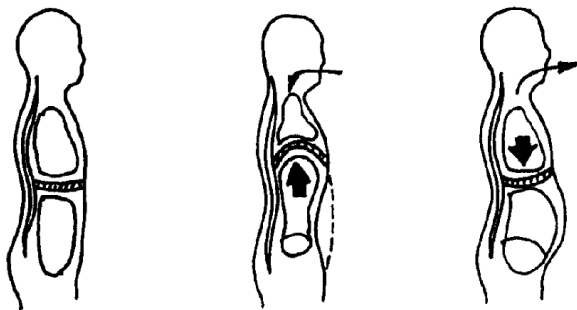


Рис.25-б

6. «Абдоминальное дыхание с задержкой»

«Абдоминальное дыхание с задержкой» выполняется в несколько стадий. Дыхательный цикл состоит из: вдох — задержка — выдох — задержка. Отличительной особенностью данного типа дыхания является то, что пауза после выдоха, выражена более ярко и чуть продолжительнее.

7. «Скрытое абдоминальное дыхание»

«Скрытое дыхание» — это очень мягкое дыхание с едва заметным подъемом и опусканием нижней части живота.

8. «Внутреннее утробное (прежде небесное) абдоминальное дыхание»

«Утробное (прежде небесное) дыхание отличается от «Скрытого дыхания» еще большей мягкостью. В минуту выполняется два или три дыхательных цикла. Данный тип дыхания является высшей ступенью мастерства в «регулировании дыхания».

3. «Регулирование тела»

Правильная позиция — это первый и основной этап в овладении Цигун. Она исправляет нарушения осанки и избавляет от тех привычек, которые мешают расслаблению и погружению в состояние «Покоя». За

счет принятия правильной позиции улучшается циркуляция Ци по каналам и крови по сосудам. И наоборот, при принятии неправильной позиции, Ци и кровь перестанут нормально циркулировать, что сведет на нет все усилия при занятии Цигун.

Основными требованиями к принятию позиций являются: «Расслабление», «Покой» и «Естественность».

На первом этапе занятий Цигун основной задачей является достижение расслабления, что позволяет войти в состояние полного сосредоточения. В дальнейшем даже одна позиция, при условии ее правильного принятия, может обеспечить свободную циркуляцию Ци.

Специально для начинающих был разработан способ расслабления «по трем поверхностям». Вначале надо мысленно разделить тело на три части: переднюю, две боковые и заднюю. Расслабление производится в этой же последовательности. Сделайте глубокий вдох через рот. На выдохе расслабляйте соответствующую часть тела как бы изнутри наружу и сверху вниз. Расслабление каждой части выполняется три раза подряд, затем трижды сверху вниз расслабьте все тело.

После того, как занимающийся Цигун научился «расслабляться», он должен ознакомиться с основными требованиями к положению различных частей тела.

1. Голова.

Держите голову прямо, она как бы подвешена на нитке за точку Байхуэй, расположенную на макушке. Подбородок немного подобран.

2. Взгляд.

Веки должны быть неплотно сомкнуты. Считается, что поскольку «Семя», Ци и «Дух» пяти «плотных» и шести «полых» внутренних органов сосредоточиваются в глазах, то закрытые глаза препятствуют выходу наружу и «рассеиванию» этих субстанций.



3. Язык.

Кончиком языка необходимо легко упереться в нёбо. Зубы неплотно сомкнуты. Считается, что в месте соприкосновения языка и нёба, соединяются передне-серединный и заднесерединный меридианы.

4. Грудь и спина.

Грудь должна быть немного «втянута». Область вокруг точки Дачжуй, расположенной между последним шейным и первым грудным позвонками подана несколько вверх.

5. Плечи и локти.

Плечи должны быть опущены и расслаблены. Локти необходимо «свесить», кончики локтей как бы оттянуты вниз. Руки от плеча до локтя должны быть полностью расслаблены.

6. Подмышечные впадины.

Подмышечные впадины должны быть округлены, так будто туда помещены комки ваты.

7. Запястья, кисти и пальцы.

Запястья, кисти и пальцы должны быть расслаблены и не закрепощены.

8. Поясница, бедра и область паха.

Поясница должна быть расслаблена и несколько опущена. Для этого необходимо подать ее немного назад и вниз.

Бедра расслабляются синхронно с поясницей.

Область паха должна пребывать в естественном состоянии. Необходимо следить за тем, чтобы не производилось ненамеренного округления и сжатия.

9. Живот.

Нижнюю часть живота следует немного втянуть.

10. Копчик.

Данную область называют заставой Вэйлюй. Она должна быть расслаблена и выпрямлена.



11. Область точки Хуэйинь.

Область точки Хуэйинь (промежность) и анус необходимо немного втянуть.

12. Колени.

У начинающих ноги лишь слегка согнуты в коленях. Те кто занимается Цигун достаточно долго, сгибают ноги значительно.

13. Стопы.

Пальцы ног как бы «захватывают» пол, так чтобы точки Юнцюань, расположенные на сводах стоп, немного приподнимались.

Глава 6

Цигун в боевых искусствах

Упражнения направленные на работу с энергией Ци в Китае широко использовались в среде профессиональных военных. Были разработаны системы и методики, сочетающие в себе элементы статического и динамического Цигун, упражнения Ушу и воинской подготовки. Долгое время большинство из них хранились в глубокой тайне в воинских учреждениях, народных школах Ушу, в даосских и буддийских монастырях. В народе все эти методики были известны как воинский или жесткий Цигун.

Жесткий Цигун обеспечивал практически полную неуязвимость при ударах противника, позволял избегать увечий при вооруженном нападении. Боец мог наносить сокрушительные по силе и мощности удары, а также дробить руками камни, черепицу или пробивать защитное снаряжение противника.

Кроме того важного преимущества, которое воин получал на поле боя, жесткий цигун положительно влиял и на его общее физическое состояние.

Вся система жесткого Цигун основана на использовании циркуляции «Истинной энергии Ци» в человеческом теле. Исходя из этого становится очевидным, что прежде чем переходить к изучению и практике жестких форм, необходимо досконально изучить и освоить так называемый мягкий цигун, в частности методы «Небесного круговорота». Без этого, занятия превратятся в подобие некоей атлетической гимнастики, с отсутствием всякой «Внутренней наполненности».

Правильное усвоение данного материала позволяет занимающемуся управлять своим внутренним состо-



ванием, овладеть умением точечного выброса энергии или «Силы», дает возможность мобилизовать Ци в конкретной точке своего тела, для защиты от удара, при падении и других видах травматического воздействия. Все это может помочь человеку во многих жизненных ситуациях.

Цигун практически в любой школе состоит из следующих разделов:

- **Мягкий Цигун,**
- **Жесткий Цигун.**

Каждый из этих разделов, в свою очередь, делится на составные части:

- **Статические упражнения,**
- **Динамические упражнения.**

В данной книге описаны методики Цигун, зародившиеся в стенах знаменитого монастыря Шаолиньсы и развиваемого как в его стенах, так и за пределами монастырской обители.

Считается, что монахи Шаолиня были непревзойденными бойцами. Их кулачная техника была мощной, быстрой и в тоже время филигранной. Однако непобедимыми их делала необычная крепость тела и конечностей. Это достигалось многолетней практикой Жесткого Цигун.

Ниже приводятся комплексы Цигун, которые при последовательном сочетании друг с другом, позволяют не только значительно укрепить тело, сделав его малочувствительным к внешним воздействиям, но добиться физического здоровья и психического равновесия.

Глава 7

Мягкий Цигун

Мягкий Цигун - это первый и наиболее важный этап при овладении методиками Цигун. Его целью является налаживание свободной циркуляции энергии Ци по всем каналам человеческого тела и подготовка сознания занимающегося для восприятия и овладения последующими упражнениями.

Занятия делятся на несколько этапов:

1. Регулирование,
2. Закладка фундамента Даньтянь,
3. «Небесный круговорот»,
4. Динамические упражнения.

Регулирование тела, дыхания и сознания

1. Регулирование тела

Регулирование тела выполняется принятием правильной позиции тела. Этих основных позиций семь: позиция «Трех кругов», Лотос, полулотос, по-турецки, сидя на табурете, лежа на спине и лежа на правом боку.

- **Позиция «Трех кругов».**

В связи с тем, что эта позиция менее известна, даем подробное ее описание.

Под тремя кругами подразумевается круг, который делается руками, круг ног и круг ягодиц. Ноги расставлены на ширине плеч, стопы повернуты немного внутрь. Руки вначале приподнимаются вверх на уровень плеч, пальцы естественно растопырены, центры ладоней направлены друг к другу, расстояние между ними около 20 см (рис.26). Руки опускаются вниз к

нижней части живота. Пальцы рук соприкасаются кончиками друг с другом. Тело держится прямо. Глаза полуприкрыты, взгляд направлен на кончик носа. Мысль концентрируется на нижнем киноварном поле (рис.27).

- Лотос (рис.28),

- Полулотос (рис.29),

- По-турецки (рис.30),

- Сидя на табурете (рис.31),

- Позиция лежа на спине (рис.32),

- Позиция лежа на правом боку (рис.33).

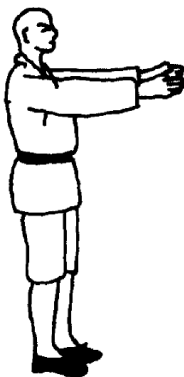


Рис.26



Рис.27

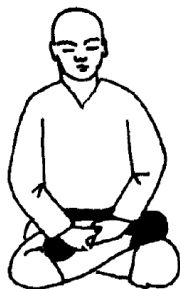


Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

2. Регулирование дыхания.

Во время выполнения упражнений данного этапа, используйте один из описанных видов дыхания, как правило это прямое или обратное абдоминальное дыхание.

3. Регулирование сознания.

При помощи регулирования тела и регулирования дыхания можно добиться состояния покоя. Сознание освобождается от посторонних мыслей. Ум достигает состояния Цигун.

Закладка фундамента Даньтянь

Наиболее удобное время для занятий с 23.00 до 1.00 или с 3.00 до 5.00.

Прежде чем приступить к основным упражнениям, в течении нескольких минут выполните небольшую разминку: разомните шею, конечности, поясницу, колени, щиколотки и т. д.

Небожитель меняет Ци

Примите исходное положение. Для этого станьте прямо лицом на север или на юг. Прикройте глаза. Подберите подбородок. Ноги расставлены на ширине плеч. Ступни расположены параллельно по отношению друг к другу. Пальцы ног немного подобраны



так, будто вы ими загребаετε землю. Между полом и подошвой должно образоваться свободное пространство. Руки свободно опущены вдоль бедер (рис.34).

Трижды выполните расслабление тела в направлении сверху вниз. Вначале расслабляется голова и лицо затем шея, плечевые суставы, грудь и спина, поясница и живот, тазобедренные суставы, промежность, бедра, колени, голени, лодыжки, подошвы ног.

После этого выполните три сильных и интенсивных выдоха и выведите «грязную Ци» из организма.

В последующем вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Во время вдоха языком слегка касайтесь верхнего нёба и выпячивайте без излишнего напряжения нижнюю часть живота (обратное абдоминальное дыхание).

Представьте, как Ци на вдохе через точку Байхуэй, расположенную на макушке, из космоса поступает в нижний Даньтянь. Одновременно медленно поднимите руки по дуге на уровень чуть выше лба (рис.35). Поднимая руки необходимо следить за тем, чтобы пальцы были слегка согнутыми, их кончики направлены друг к другу, большие пальцы направлены вверх, ладони направлены к себе.

Откройте рот и выполните плавный выдох. Во время выдоха язык опускается вниз. Одновременно опустите руки перед грудью, животом и опустите их вниз к самому полу, расположив перед носками ног. Во время этого движения вы сгибаетесь в пояснице. Необходимо следить за тем, чтобы ноги оставались прямыми (рис.36).

Представьте как Ци из нижнего Даньтянь двумя потоками по передним внутренним поверхностям ног поступает в точки Юнцюань, расположенные в центре подошв, а оттуда уходит глубоко в землю.

После этого, медленно выпрямляясь, разверните кисти ладонями вверх, пальцами наружу и по дуге поднимите обе руки вверх. Выполните вдох и пред-

ставьте как «внутренняя Ци» по задним внешним сторонам ног и внешним сторонам таза возвращается в нижний Даньтянь. Выпрямитесь и расположите руки перед грудью.

Выполните плавный выдох через рот.

Затем, как было описано выше, на вдохе поднимите руки ко лбу, на выдохе согнитесь и надавливающим движением опустите руки вниз.

Выполните данное упражнение 49 раз.

Примерно в течении от одной недели до месяца тренировок, в области макушки, в центре ладоней и подошв появляются ощущения жара, онемения, холода. Иногда происходит вздутие живота, сопровождающееся урчанием, зуд кожи, необычные ощущения тяжести или легкости тела.

Данные явления называются «Ощущение Ци», а их появление говорит о том, что занимающийся научился чувствовать Ци.

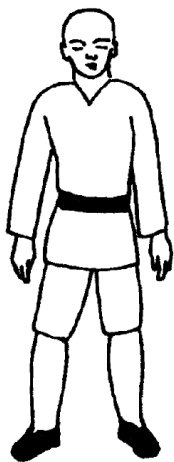


Рис.34

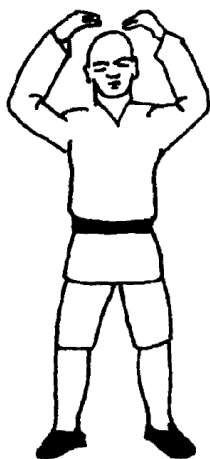


Рис.35



Рис.36

Накапливание семени и возвращение изначального

Упражнение можно выполнять в положении стоя, сидя, лежа или в движении, однако предпочтительней считается позиция сидя.

1) Примите исходное положение (допустим что это позиция сидя на стуле). Лицо должно быть направлено на север или на юг.

2) Последовательно сверху вниз расслабьте все мышцы и суставы. При этом не надо чрезмерно сосредотачиваться на каждом отдельном участке тела, достаточно мысленно пройти по телу сверху вниз, думая о расслаблении. Мышцы и суставы быстро расслабятся. Выполните расслабление три раза.

3) В данном упражнении вдох и выдох выполняется через нос.

Закройте рот, язык легко касается десен позади верхних зубов. Глаза полуприкрыты.

4) Мысленно сосредоточьтесь на нижнем Даньтяне.

5) Представьте себе, что Солнце, Луна и Звезды излучают эфир золотистого, красного или белого цвета, который заполняет собой все пространство вокруг и обволакивают ваше тело.

6) Используйте прямое абдоминальное дыхание (на вдохе живот немного выпячивается, на выдохе — втягивается).

Во время вдоха представьте, что у вас в центре макушки раскрывается отверстие диаметром со стакан, через которое втягивается золотистая небесная Ци, поступающая по воображаемому прямому каналу через все тело в нижний Даньтянь. Во время выдоха представьте, что эта энергия в животе впитывается организмом, а «грязная Ци» стекает по ногам в точки Юнцюань и через них уходит глубоко в землю (рис.37).



Во время вдоха тело должно быть расслабленным. Примерно через неделю тренировок необходимо во время вдоха поджимать анус.

Если данное упражнение выполняется в позе «Лотоса» или «Полулотоса», то «Грязная Ци» выводится из организма через область сердца.

Продолжительность выполнения упражнения должна составлять от 30 до 60 минут.

Заканчивая упражнение наложите правую кисть на левую и поместите руки на живот так, чтобы точка Лаогун (центр ладони) левой руки легла на пупок (рис.38). Приняв пупок за центральную точку, равномерными круговыми движениями рук выполните массаж живота, сначала против часовой стрелки, постепенно увеличивая амплитуду движения рук. Сделайте 18-36 вращений (рис.39). Затем аналогичным образом выполните 18-36 круговых движений по часовой стрелке (рис.40).



Рис.37

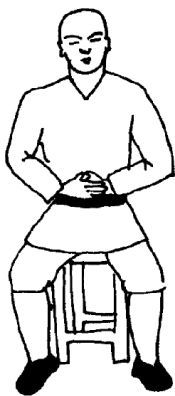


Рис.38

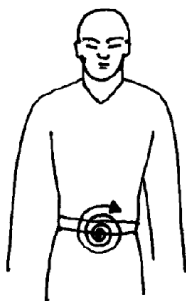


Рис.39

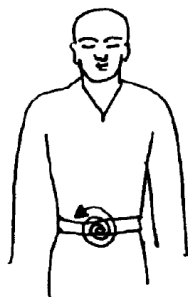


Рис.40

Женщины выполняют эту часть упражнения зеркальным образом: левая рука накладывается на правую



руку, сначала массируют живот по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки.

Закончив массаж, разотрите ладони до появления в них тепла, проведите ими 18 раз по лицу, расслабьте все мышцы, встаньте и выполните десять шагов в любых направлениях.

Во время практики этого упражнения практически у всех начинающих отмечается недомогание, которое проходит через примерно два месяца тренировок и сменяется ощущением покоя, легкости и расслабленности.

Набирание Ци через пять точек

Для выполнения упражнения примите положение стоя (Позицию трех кругов). Примерно на 3 — 5 минут сосредоточьтесь внимание на нижнем Даньтяне. Дышите плавно и мягко. Вначале выполняется короткий выдох, затем длинный вдох.

Во время вдоха представьте, что через центральную точку макушки, центральные точки ладоней и подошв в тело вливается «Чистая Ци» земли и неба, которая скапливается в нижнем Даньтяне. В это время расслабьте анус.

Во время выдоха легко сожмите анус и представьте, что «грязная Ци» вытекает наружу через точки Байхуэй, Лаогун и Юнцюань. Чередую выдох и вдох, выполняйте упражнение в течение 30 — 60 минут.

Завершите упражнение аналогично предыдущему.

При выполнении этого упражнения могут возникнуть ощущение жара, холода, онемения, подергивания и т.д. По мере накопления «Небесной Ци» все неприятные ощущения пройдут, появится чувство легкости и покоя.

В связи с интенсивным поступлением «Семенной Ци» у мужчин может произойти эрекция.

Свет блаженства

Приступать к данному упражнению необходимо с большой осторожностью и только после овладения предыдущими упражнениями.

«Плывущий водяной дракон»

Данное упражнение выполняется в положении сидя. Используйте дыхание носом.

Сосредоточьтесь на нижнем Даньтяне до появления в этой области тепла. Мысленно ведите Ци из Даньтяня вокруг пупка против часовой стрелки, постепенно увеличивая радиус. Выполните таким образом 18 оборотов. После этого поменяйте направление и повторите упражнение в обратном направлении. Радиус при этом уменьшается а Ци возвращается в пупок (Шэньцюэ).

Повторите весь цикл несколько раз.

Данное упражнение выполняйте ежедневно, поставив целью в совершенстве овладеть умением мысленного ведения Ци.

Далее количество оборотов Ци можно увеличивать до 24, 36, 72 и 81.

По окончании упражнения НЕ НАДО выполнять массаж живота.

Необходимо следить за тем что максимальный радиус вращения Ци должен ограничиваться нижней границей ребер — вверху и лобковой костью — внизу, а справа и слева — верхним краем тазовых костей.

Движение Ци по малому кольцу

Упражнение выполняется после предыдущего.

Во время вдоха представьте, что Ци из нижнего Даньтяня опускается в точку Хуэйинь, расположенную в промежности. Одновременно расслабьте анус.

На выдохе направьте Ци вверх в точку Минмэнь (между 2 и 3 поясничными позвонками) и затем верните в Даньтянь. Такой маршрут движения Ци называется «Очень малый небесный круг».

После этого ведите Ци по границам зон Инь и Ян круга «Великого Предела», представив в качестве этого символа область, ограниченную Даньтянем, точками Хуэйинь и Минмэнь (рис.41-43).

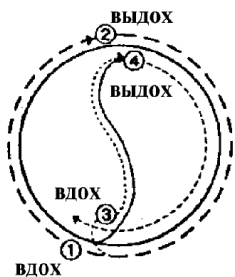


Рис.41

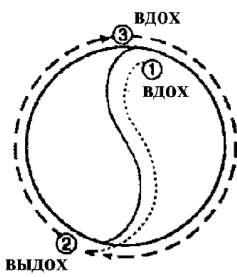


Рис.42

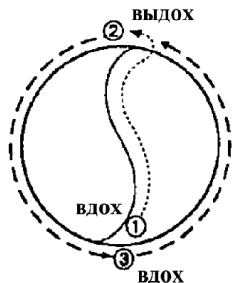


Рис.43

Движение Ци при выполнении данного раздела упражнения можно не согласовывать с дыханием.

«Катать жемчужину в блюде»

После овладения предыдущим упражнением, можно приступать к последнему упражнению раздела «Закладка фундамента Даньтяня».

Мысленно ведите Ци по окружностям вокруг пупка по часовой стрелке слева направо (если смотреть сверху вниз), постепенно уменьшая радиус вращения. На вдохе Ци проходит по животу, на выдохе — по бокам поясницы (По каналу Думай). Поменяйте направление и ведите Ци против часовой стрелки справа налево (если смотреть сверху вниз), увеличивая радиус вращения до тех пор, пока Ци не «последует за мыслью».

После этого направьте Ци по внутренней поверхности брюшной полости слева направо по спирали вверх. Когда она достигнет верхней границы груди (точка Тяньту). Опустите Ци по спирали в обратном направлении вниз (рис. 44, 45).

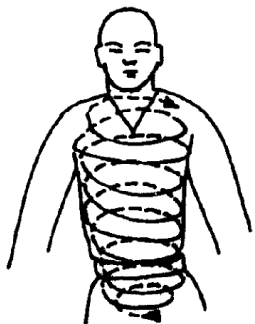


Рис.44

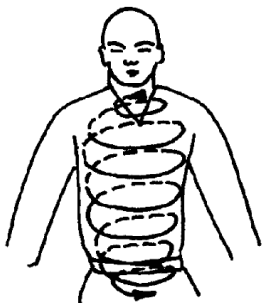


Рис.45

Таким образом, проведите Ци снизу вверх и обратно 72 раза.

Вращательное движение «внутренней Ци» должно осуществляться свободно, по строго концентрическим окружностям, согласованно с «Движением мысли». В Китае в таких случаях говорят: «Ци следует за мыслью».

Необходимо следить за тем, чтобы на начальных этапах движение Ци не было достаточно быстрым. Скорость движения Ци должно координироваться с дыханием.

В случае если «Ци не следует за мыслью» не надо напрягать организм. В противном случае неизбежна реакция системы энергетических каналов, которая может привести к возникновению «Отклонений».

Завершая упражнение, каждый раз мысленно возвращайте Ци в нижний Даньтянь.

В процессе выполнения упражнения может появляться ощущение «Наполненности» Даньтяня, пульсации (подергивания) в точке Хуэйинь, жара в точках Байхуэй, Юнцюань, Лаогун и Минмэн. Иногда появляется избыток физических сил.

При возникновении головной боли рекомендуется полностью расслабиться и легко сосредоточиться на точках Юнцюань.

Небесный круговорот

Комплекс «Небесный круговорот» тесно связан со многими понятиями китайской философии и традиционной медицины. Здесь нужно достаточно хорошо ознакомиться с теорией циркуляции Ци по каналам Циньло. На данном этапе занимающиеся могут реально почувствовать движение энергии Ци и поэтапно овладеть упражнениями и методами повышенной сложности.

Задачей данного этапа занятий Цигун является налаживание циркуляции энергии Ци по двум кругам:

- **Малому Небесному кругу** - голова и туловище,
- **Большому Небесному кругу** - голова, туловище и ноги.

В древних учениях считалось, что именно по этим маршрутам двигается «пилюля бессмертия» из нижнего Даньтянь в верхний Даньтянь.

Формулой Малого Небесного круга является: *«Упражня семя-Цзинь, изменяем Ци»*, формулой Большого Небесного круга является: *«Упражня Ци, изменяем Дух»*.

Занятие Малым Небесным Круговоротом позволяет изменить Ци за 100 дней. Большой Небесный круговорот изменяет «Дух» за 10 месяцев. Однако лишь за 9 лет непрерывных занятий, практикующий Цигун достигает состояния «Возвращения к пустоте».

Комплекс Небесного круговорота можно практиковать отдельно в качестве методики достижения отличного здоровья и при лечении многих хронических болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений опорно-двигательного аппарата и психических расстройств.



Малый Небесный круговорот (рис.46-47).

Основной задачей Малого Небесного круговорота является налаживание свободной циркуляции энергии Ци в Переднесердинном и Заднесердинном меридианах (Жэньмай и Думай). Считается, что такая циркуляция позволяет совершаться переходу Инь — Ян в каналах организма.

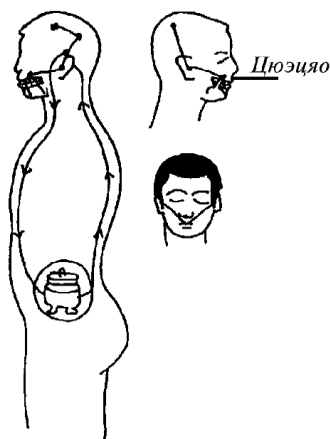


Рис.46

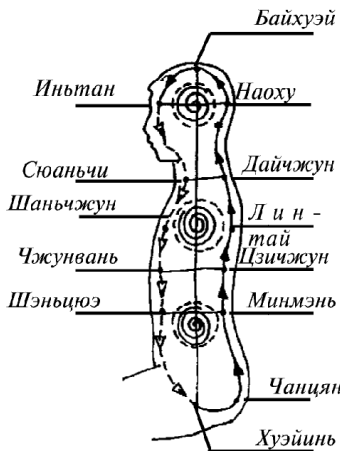


Рис.47

Сделайте вдох через нос, живот немного втяните. Язык соприкасается с верхним нёбом. Ребра медленно расходятся в стороны. Энергия Ци поднимается из точки Хуэйинь, расположенной в промежности вверх по Заднесердинному каналу Думай, проходит через «три заставы» (Области в которых движение энергии Ци затруднено. Они расположены на Заднесердинном меридиане и локализуются в следующих точках: Чанцянь, Линтай и Наоху) и попадает в точку Байхуэй, расположенную на макушке.

Выполните выдох. Живот немного выпячивается, межреберные мышцы расслабляются. Мысленно на-



правьте Ци из точки Байхуэй по обеим сторонам головы к точке Цюэцяо, расположенной в районе верхнего нёба, а затем к подбородку. Далее по Передне-серединному каналу Женьмай опустите Ци в нижний Даньтянь. После того, как Ци наполнит Даньтянь, она проходит к точке Хуэйинь (промежность).

Малый небесный круговорот завершен.

Важные моменты:

- Точки Хуэйинь (промежность) и Цюэцяо (верхнее нёбо) являются крайними точками меридианов Женьмай и Думай и соотносятся между собой как Инь и Ян.

- Энергия Ци должна пройти сзади через «Три Заставы», а спереди через верхний, средний и нижний Даньтянь.

- Считается, что в момент, когда Ци проходит в нижний Даньтянь, она соединяется с семенем — Цзин. Это называется «Слияние черного дракона и белого тигра».

Большой Небесный круговорот (рис.48).

Прежде чем переходить к изучению Большого Небесного круговорота необходимо достаточно хорошо усвоить методику Малого Небесного круговорота, прозанимавшись им не менее 5-6 месяцев.

Положение для занятий:

- Сидя в позиции Лотос, Полулотос, по-турецки,
- Сидя на стуле,
- Стоя.

Тип дыхания — **обратный абдоминальный**.

Цикл дыхания должен быть более долгим, чем при занятии Малым Небесным круговоротом.

Выполняйте выдох. Язык опускается к десне нижней челюсти. Ци опускается в нижний Даньтянь, а затем в точку Хуэйинь.

После этого Ци разделяется на два потока и опуска-



Рис. 48

ется по внутренней стороне ног в точку Юнцзоань, расположенную в центре стоп.

Выполняйте вдох. Язык поднимается к верхнему нёбу. Потoki Ци проходят по внешней стороне ног через точку Хуаньтяо, расположенную на головке бедренной кости и соединяются в точке Хуэйинь.

По заднесерединному меридиану ДумаЙ Ци проходит через «Три заставы» и достигает точки Байхуэй. Далее Ци вновь разделяется на два потока, которые огибают глазные впадины с внешней стороны, проходят по обеим сторонам головы и направляются к точке Цюэцяо.

Выполните выдох. Ци от точки Цюэцяо по переднесерединному меридиану Женьмай опускается в нижний Даньтянь и далее в точку Хуэйинь.

Цикл Большого Небесного круговорота завершен.

Искусство круговорота по «Чудесным» меридианам

Данное упражнение как правило практикуют после качественного овладения Большим Небесным круговоротом. Основной целью данной методики является налаживание циркуляции Ци во всех каналах за счет циркуляции энергии по Большому и Малому Небесному кругу.

Здесь речь идет о восьми «Чудесных» меридианах: ДумаЙ, Янцзяомай, Янвэймай, Даймай, Жэньмай, Иньцзяомай, Иньвэймай и Чжунмай.

Тип дыхания — обратный абдоминальный.

Положение тела — любая из основных позиций.

Сосредоточьте внимание на точке Хуэйинь, затем поднимите Ци по заднесерединному меридиану ДумаЙ в точку Байхуэй, затем по Переднесерединному-

меридиану Женьмай, через три Даньтяня и верните в точку Хуэйинь (рис.47).

Таким образом вы выполнили движение Ци по Малому Небесному кругу.

Далее на вдохе поднимите Ци к меридиану Даймай, проходящему по пояснице. Ци разделяется на два потока и поднимается к плечам. На выдохе опустите Ци по меридианам Янцзяо по внешней стороне рук в средние пальцы (рис.49).

Ци огибает средние пальцы и поступает в точку Лаогун, расположенную в середине ладони. Далее Ци поднимается по внутренней стороне рук и следует по каналу Иньвэймай, направляясь в средний Даньтянь.

Оба потока Ци соединяются в среднем Даньтяне, пересекают меридиан Даймай и возвращаются в точку Хуэйинь (рис.50).

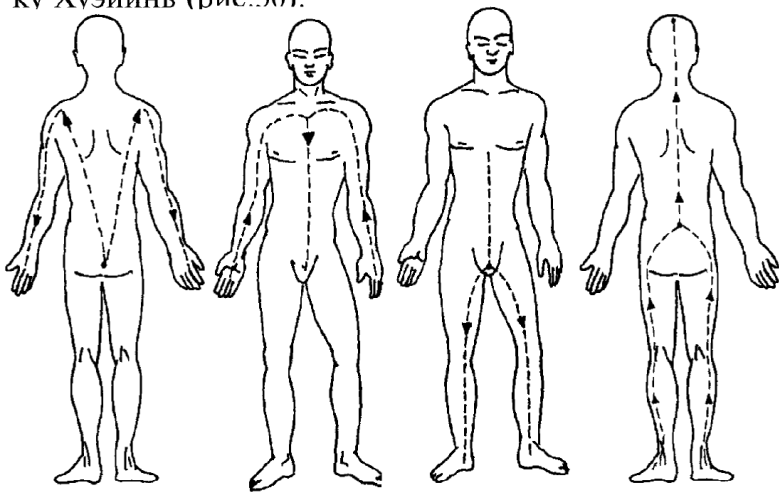


Рис.49

Рис.50

Рис.51

Рис.52

Делайте вдох. Поднимите Ци из точки Хуэйинь вверх по каналу Чжунмай в средний Даньтянь.

На выдохе опустите Ци в нижний Даньтянь, а затем по меридианам Иньцзяомай в точки Юнцюань (рис.51).

Делайте вдох. Поднимите Ци по меридианам Янцзяо-май вверх, оба потока соединяются в точке Минмэнь. Затем по каналу Ду-май Ци поднимается в точку Байхуэй (рис.52).

Делайте выдох. Опустите Ци по каналу Жэнь-май в нижний Даньтянь, и далее в точку Хуэйинь (рис.47).

Описанное выше составляет один цикл упражнения, насчитывающий 4 вдоха-выдоха. Во время тренировки необходимо сделать не меньше чем 10 таких циклов, на продвинутых этапах занятий — 24 цикла.

Важные моменты:

- На начальном этапе не надо мыслью отслеживать весь путь движения Ци, следует концентрироваться на основных точках: Байхуэй, Хуэйинь, Минмэнь и т.д.

- Затем можно переходить к этапу визуализации всех каналов.

Канон об укреплении сухожилий - «И Цзинь Цзин»

Комплексы «И Цзинь Цзин» являются жемчужиной Шаолиньского «Внутреннего искусства» (Шаолинь-нэйгун), цель которых - наискорейшее приведение организма в оптимальное состояние. Они представляют собой динамические упражнения, которые можно отнести к категории «Мягкий цигун». Китайские специалисты по Ушу и Цигун считают, что данный этап необходим для того, чтобы подготовить тело занимающегося к практике упражнений Жесткого Цигун.

Буддийская традиция считает автором трактата «И Цзинь Цзин» (Канон об укреплении сухожилий) двадцать восьмого общепобуддийского патриарха и основателя направления «Чань» (яп. «Дзен») Бодхидхарму, которого в Китае называли Дамо. Дамо прибыл из

Индии в Китай около 520 года н.э., поселился в монастыре Шаолинь и обучил монахов этой системе.

За несколько веков своего существования «И Цзинь Цзин» многократно перерабатывался и в настоящее время существуют несколько вариантов его исполнения. Ниже приведены комплексы, максимально близкие к древнему оригиналу.

Основной целью «Канона» являются активизация, развитие и укрепление слабых мышц и сухожилий, которые в процессе тренировок становятся эластичными и сильными. Все это становится совершенно необходимо всем практикующим различные виды воинских искусств.

Комплекс №1

«Упражнения для рук с раскрытыми ладонями»

Перед началом занятий станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Сомкните зубы и слегка приоткройте рот. Кончик языка касается верхнего нёба. Дыхание естественное. Сосредоточьте внимание на нижнем Даньтяне. Если потребуется сглотнуть слюну, не противьтесь этому и сглатывайте ее.

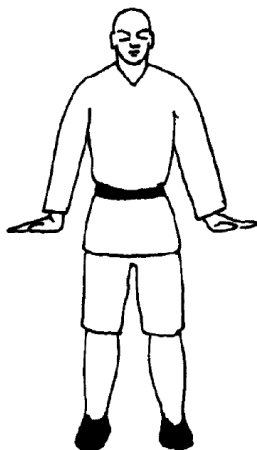
Дыхание и сжимание кистей в кулаки (рис.53).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Сожмите кисти в кулаки и разверните их тыльными сторонами вперед. Кончиками больших пальцев касайтесь бедер.

Дышите животом. При вдохе полностью выпячивайте вперед нижнюю часть передней стенки живота. При выдохе втягивайте живот.

Выдыхая плотно сжимайте кулаки. Вдыхая оставляйте кулаки сжатыми. На следующем выдохе сожмите кулаки еще сильнее.

Повторите упражнение несколько раз.

*Рис.53**Рис.54*

Дыхание и надавливание ладонями вниз (рис.54).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль туловища и немного отведены в стороны. Ладони располагаются параллельно полу и разворачиваются кончиками пальцев в стороны.

Дыхание прямое абдоминальное.

Во время выдоха надавливайте ладонями вниз с внутренней силой. Это должно вызвать вибрацию во всем теле.

На вдохе постарайтесь сохранить это напряженное состояние тела.

На следующем выдохе, надавливайте ладонями вниз с еще большей силой. Вибрация тела может быть еще более интенсивной.

При нажатии ладонями вниз, пальцы рук стараются как бы податься вверх.

Повторите упражнение несколько раз.



Дыхание и надавливание ладонями вверх (рис.55).

Исходное положение: станьте прямо, ноги расставлены на ширине плеч. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Разверните кисти ладонями вверх.

Вдохните, полностью заполнив воздухом брюшную полость. Выдыхая сконцентрируйте свое внимание на ладонях таким образом, будто вы держите на них тяжелые предметы.

При каждом выдохе все больше напрягайте внутренние силы, так будто вес предметов на ладонях становится все больше и больше.

Повторите упражнение несколько раз.

Дыхание и давление ладонями в стороны (рис.56).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Кисти разверните ладонями в стороны, пальцы направлены вверх. Способ дыхания аналогичный предыдущим упражнениям.

Выдыхая надавливайте ладонями в стороны, как бы с усилием раздвигая что-то. От напряжения ваше тело должно вибрировать.

На вдохе постарайтесь сохранить данное напряженное состояние тела.

На следующем выдохе увеличьте прилагаемое усилие в стороны. Мысленно как бы раздвиньте ладони чуть шире.

Повторите упражнение несколько раз.

Дыхание «открытого и закрытого» (рис.57, 58).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Согните руки в локтях и сложите поставленные вертикально ладони перед грудью так, чтобы предплечья были параллельны полу, а кончики пальцев были прижаты к груди.

На вдохе раздвигайте локти в стороны. Сохраняя их положение на одном и том же уровне и медленно разведите

в стороны стоящие вертикально ладони. Большие пальцы слегка прижаты к груди, до тех пор, пока они не достигнут подмышшек.

Во время этого движения тело должно дрожать от внутреннего напряжения.

На выдохе медленно возвратите ладони в исходное положение. Движения должны быть скоординированы с дыханием, которое должно быть медленным, расслабленным и спокойным.

Повторите упражнение несколько раз.

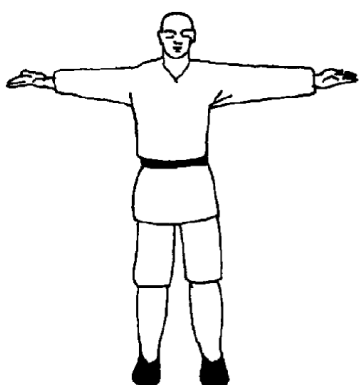


Рис.55

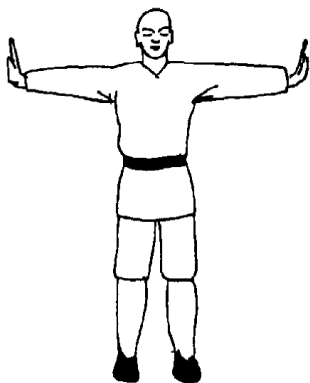


Рис.56

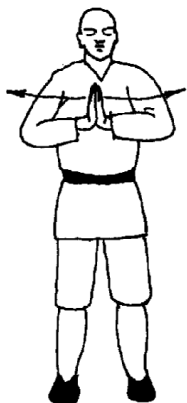


Рис.57



Рис.58



Дыхание и растягивание рук по диагонали (рис. 59).

Из исходного положения отставьте левую ногу на шаг влево и согните ее в колене. Правую ногу полностью выпрямите. Корпус держите прямо.

Поднимите левую руку, развернув кисть в запястье ладонью вверх. Кончики пальцев направлены к голове. Правая рука естественно вытянута вниз вдоль правой стороны тела. Ее ладонь развернута к бедру. Кончики пальцев смотрят вниз.

В процессе дыхания сохраняйте такое положение корпуса и конечностей.

На вдохе максимально растяните руки с внутренним усилием так, чтобы все ваше тело стало интенсивно дрожать от этого усилия.

Повторите несколько раз эти движения, затем естественно расслабьтесь.

Смените позицию на зеркальную и выполните упражнение в другую сторону.



Рис.59



Дыхание с приседанием (рис.60-63).

Исходное положение: станьте прямо, ноги расставлены в стороны примерно на 40 см. Вытяните руки вперед на уровне плеч, локти слегка согнуты, ладони обращены вверх.

Разверните ладони вниз, и одновременно, медленно присядьте до тех пор, пока не окажетесь в положении полуприседа. Корпус должен сохранять прямое положение.

С каждым последующим приседанием, ваше положение должно становиться все более глубоким, до тех пор пока бедра не окажутся параллельными полу.

Медленно выпрямитесь и вернитесь в исходное положение.

Когда вы поднимаете руки необходимо делать вдох. Когда вы разворачиваете кисти ладонями вниз и приседаете необходимо делать выдох.

Повторите упражнение несколько раз.

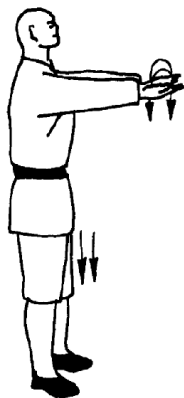


Рис.60

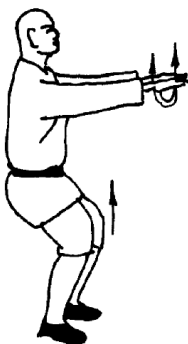


Рис.61

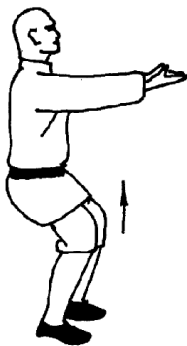


Рис.62

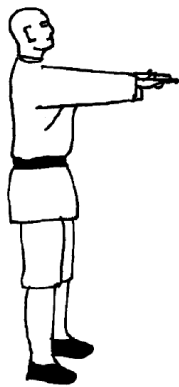


Рис.63

Дыхание в позиции полуприседа (рис.64).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги в стороны чуть шире плеч. Заведите руки за спину,



сжав правую кисть в кулак и обхватив левой кистью правое запястье.

Медленно присядьте сгибая ноги в коленях и сохраните прямое положение корпуса. Оставаясь в положении полуприседа, дышите животом. Тип дыхания прямой абдоминальный.

Выполняйте это упражнение в течении от 2 до 10 минут.

Дыхание при наклоне вперед (рис.65,66).

Исходное положение: станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль туловища. Ладони повернуты к бедрам, пальцы направлены вниз.

Медленно наклоните корпус вперед до тех пор, пока не согнете его под углом 90 градусов. При этом позвольте рукам естественно свисать вниз. По мере опускания рук вниз плечи начинают вибрировать (подрагивать). Пальцы рук направлены вниз, ладони повернуты к корпусу. К рукам не следует прилагать никакой силы.

При наклоне вперед выполняйте вдох, выпрямляясь — выдыхайте.

Повторите это упражнение несколько раз.



Рис.64



Рис.65



Рис.66



10. Дыхание при скручивании корпуса (рис.67-68).

Из исходного положения отставьте левую ногу на один шаг влево. Разверните корпус влево. Положите левую руку на поясницу ладонью наружу. Согните правую руку, придав ей форму дуги и поднимите ее над лбом на расстоянии равном одному кулаку. Правая ладонь направлена наружу.

Ваш взгляд должен фиксироваться на правой пятке, которая не должна отрываться от пола при скручивании корпуса.

Выпрямитесь в талии, скручивая корпус влево. На выдохе, представьте себе, что центр тяжести вашего тела опускается в правую пятку. С каждым выдохом постепенно увеличивайте скручивание корпуса дальше.

Повторите эти движения в противоположную сторону, поменяв положение рук и ног.

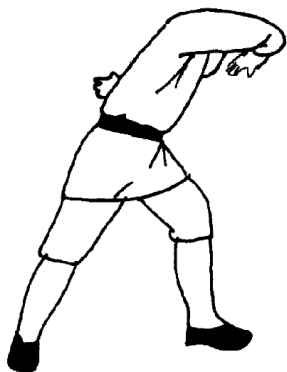


Рис.67

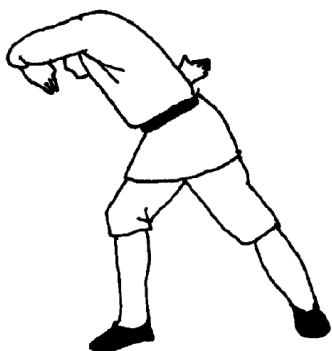


Рис.68

«Упражнения с руками, сжатыми в кулаки»**Отгибание больших пальцев**

(рис.69).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. Кисти сжаты в кулаки и расположены перед бедрами. Большие пальцы рук не согнуты и направлены кончиками друг к другу.

Напрягая все тело и прилагая внутреннее усилие, отгибайте как можно сильнее большие пальцы рук вверх. Одновременно с этим крепко сожмите в кулак остальные пальцы.

Данное упражнение выполняется один раз.

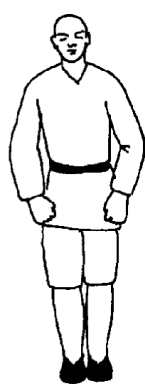
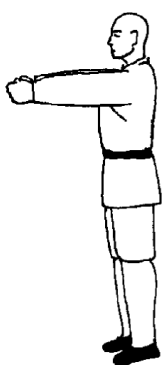
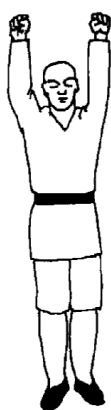
Сжатие кулаков

(рис.70).

Исходное положение: станьте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Отпустите руки вдоль туловища. Вначале загните к центру ладоней большие пальцы, а затем сожмите остальные пальцы в кулаки. Кулаки развернуты костяшками пальцев наружу.

Напрягая все тело, с внутренней силой крепко сожмите кулаки. Расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

*Рис. 69**Рис. 70**Рис. 71**Рис. 72*

Поднимание рук вперед

(рис.71).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе. Опустите руки вдоль туловища. Кисти рук крепко сожмите в кулаки.

Медленно поднимите вытянутые вперед руки. Локти должны оставаться слегка согнутыми. Внутренние стороны кулаков обращены друг к другу. Расстояние между кулаками составляет примерно 35 см.

Подняв руки до уровня плеч, с силой сожмите кулаки, напрягая при этом все тело, а затем расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

Поднимание рук вверх

(рис.72).

Исходное положение: станьте прямо, пятки вместе, носки врозь. Опустите руки вдоль туловища. Вначале загните к центру ладоней большие пальцы, а затем сожмите остальные пальцы в кулаки. Кулаки развернуты костяшками пальцев наружу.

Медленно поднимите вверх вытянутые параллельно друг другу руки со слегка согнутыми локтями. Держите кулаки напротив друг друга, до тех пор, пока руки не примут вертикальное положение, слегка касаясь головы. С силой сожмите кулаки, одновременно приподнявшись на носках и напрягая все тело.

Расслабьтесь, опустившись на всю стопу.

Выполните упражнение один раз.

Поднимание кулаков к ушам

(рис.73).

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны. Опустите руки вдоль туловища. Сожмите кисти в кулаки, убрав большие пальцы вовнутрь.

Согните руки в локтях и поднимите их до уровня

плеч так, чтобы плечи оказались в положении, параллельном полу. Кулаки располагаются напротив ушей: костяшками пальцев назад, большими пальцами к плечам. С усилием сожмите кулаки, напрягая одновременно все тело.

Расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

Отгибание пальцев ног

(рис.74).

Исходное положение: Станьте прямо, пятки вместе, носки врозь. Опустите руки вдоль туловища. Кисти сжаты в кулаки.

Разведите руки в стороны, подняв их до уровня плеч в горизонтальное положение. Тыльные стороны кулаков повернуты назад. С силой сожмите кулаки, одновременно напрягая все тело. Одновременно с этим отклоните назад верхнюю часть тела и отогните кверху пальцы ног. Руки с силой отведите назад. Грудь выпячивается.

Опустите пальцы ног на пол и полностью расслабьте тело.

Упражнение выполняется один раз.

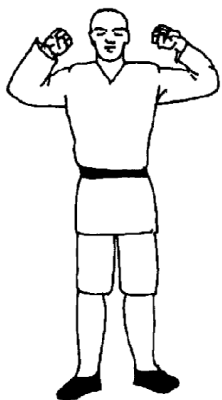


Рис. 73

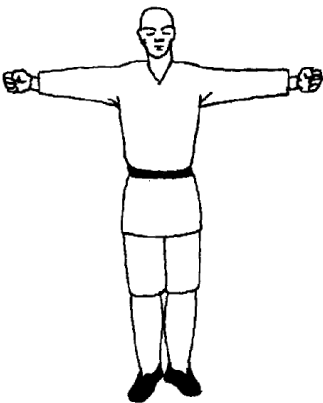


Рис. 74

Поднимание кулаков к носу

(рис.75).

Исходное положение: станьте прямо, пятки вместе, носки врозь. Опустите руки вдоль туловища. Сожмите кисти в кулаки.

Согните руки в локтях и поднимите их перед грудью до горизонтального положения. Затем, разверните кулаки от себя, поднесите их с обеих сторон к носу. Держите кулаки перед носом на расстоянии примерно 5 см. друг от друга. Костяшки пальцев направлены к себе, большие пальцы — вниз. С усилием сожмите кулаки, напрягая одновременно все тело.

Расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

Поднятие согнутых в локтях рук вверх

(рис.76).

Исходное положение: станьте прямо, пятки вместе, носки врозь. Опустите руки вдоль туловища. С силой сожмите кисти в кулаки.

Поднимите согнутые в локтях руки в стороны до уровня

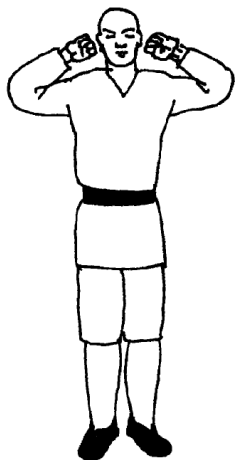


Рис. 75

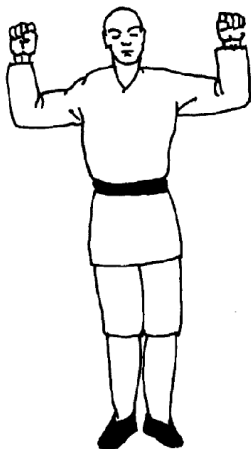


Рис. 76



плеч так, чтобы плечевые части рук приняли горизонтальное положение, а предплечья были им перпендикулярны. Костяшки пальцев обращены назад, большие пальцы — к ушам.

С силой сожмите кисти в кулаки и напрягите все тело. Расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

Подведение кулаков к пупку

(рис.77).

Исходное положение: станьте прямо, пятки вместе, носки врозь. Опустите руки вдоль туловища. Сожмите кисти в кулаки.

Подведите кулаки к пупку и расположите их по обе стороны так, чтобы большие пальцы оказались выше пупка примерно на 1 см. Костяшки пальцев обращены наружу. В этом положении с силой сожмите кулаки и напрягите все тело.

Расслабьтесь.

Прodelайте это один раз.

Кулаки перед грудью

(рис.78).

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч. Опустите руки вдоль туловища. Сожмите

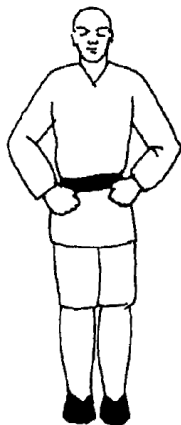


Рис.77

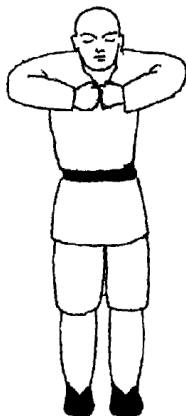


Рис.78

кости в кулаки.

Согните руки в локтях и поднимите их перед грудью так, чтобы руки приняли горизонтальное положение, а тыльные стороны кулаков были направлены вперед. С силой сожмите кулаки и напрягите все тело.

Расслабьтесь.

Выполните упражнение один раз.

Комплекс №3

«Упражнения со сменой положения тела»

Исходное положение: станьте прямо, расставьте ноги в стороны, спина прямая. Рот слегка приоткрыт, зубы соединены, кончиком языка коснитесь верхнего нёба. Взгляд направлен прямо перед собой (рис.79).

Толочь весеннее зерно (рис.80).

Из исходного положения поднимите руки перед грудью и поверните их ладонями друг к другу. Пальцы направлены вверх. Расстояние между пальцами 4-5 см. Сомкните ладони перед грудью и придайте им полукруглую форму.



Рис.79

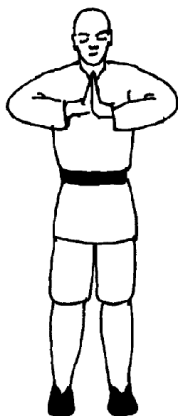


Рис.80



В таком положении проделайте от 8-ми до 20-ти дыхательных циклов. Дыхание прямое абдоминальное.

При каждом вдохе основанием кистей с усилием нажмите вниз. Пальцы разгибаются в стороны.

При каждом выдохе расслабьте предплечья, возвращая кисти в полукруглое положение.

Поднять зерно на коромысле (рис.81).

Из положения с руками расположенными перед грудью (рис.80), медленно разведите их в стороны до горизонтального положения на уровне плеч. Переведите кисти рук в вертикальное положение ладонями наружу и кончиками пальцев направленными вверх.

В таком положении проделайте от 8-ми до 20-ти дыхательных циклов.

При каждом выдохе оттибайте пальцы к себе и нажмите ладонями от себя.

Очистить зерно на ветру (рис.82).

Из исходного положения поднимите руки над головой и обеими руками как бы оттолкнитесь от неба. Ладони направлены вверх, пальцы направлены друг к другу. Кисти

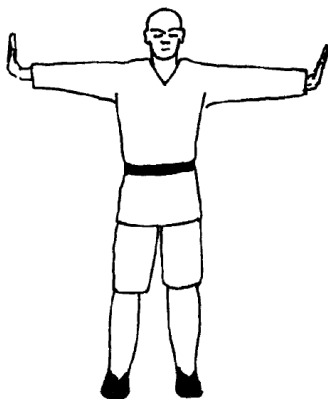


Рис.81

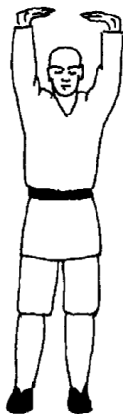


Рис.82



располагаются над головой.

В таком положении проделайте от 8-ми до 20-ти дыхательных циклов.

С каждым вдохом с большим усилием «отталкивайтесь» от неба.

С каждым выдохом расслабляйте тело.

Взвалить мешок с зерном на плечо (рис.83).

Из исходного положения поднимите правую кисть высоко вверх, ладонь направлена вверх, пальцы - влево. Левую руку заведите вниз за спину, ее ладонь направлена вниз, пальцы - вправо. Запрокиньте голову и посмотрите на центр правой ладони. В таком положении проделайте от 5-ти до 10-ти дыхательных циклов. При каждом вдохе голова тянется вверх, плечи отводятся назад. При каждом выдохе расслабьте все тело.

Смените положение рук на зеркальное и выполните упражнение в другую сторону.

Складывать зерно (рис.84).

Из исходного положения вытяните руки вперед в гори-



Рис.83

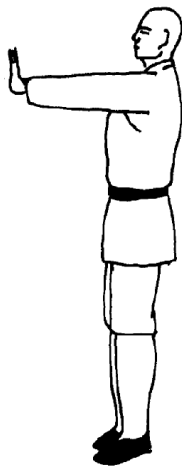


Рис.84



горизонтальное положение на уровне груди. Кисти располагаются ладонями вперед, пальцы направлены вверх.

Проделайте от 8-ми до 20-ти дыхательных циклов.

При каждом вдохе ладонями с силой толкайте вперед, пальцы немного отгибаются назад. При каждом выдохе расслабляйте кисти рук.

Тащить за собой мешок с зерном (рис.85).

Из исходного положения выставите правую ногу на шаг вперед, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямите, приняв правостороннюю стойку Гунбу. Правую кисть, сжатую в кулак, поднимите высоко перед собой, сгибая руку в локте. Согнутую в локте левую руку отведите назад и направьте вниз ее предплечье, сжав кисть в кулак.

В такой позиции сделайте от 5-ти до 10-ти дыхательных циклов. При каждом вдохе сжимайте оба кулака с напряжением мышц. Правый кулак подводится к одноименному плечу.

При выдохе мышцы расслабляются.

Развернитесь на 180 градусов, примите левостороннюю стойку выпада (Гунбу) и зеркально поменяйте положение рук.

Повторите упражнение в другую сторону.

Тащить зерно на плече (рис.86).

Из исходного положения заведите левую руку за спину и вверх. Правую руку согните в локте и через плечо заведите ее за спину вниз. Пальцы обеих рук сцепляются между собой.

В таком положении сделайте от 5-ти до 10-ти дыхательных циклов.

При каждом вдохе напряженно тяните руки друг к другу, сильнее сцепляя пальцы, а при каждом выдохе расслабляйтесь.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

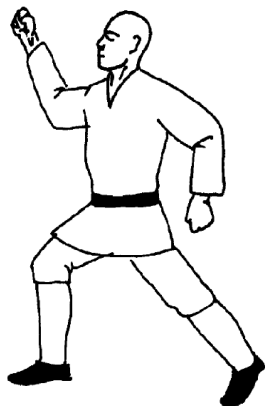


Рис.85



Рис.86

Разгрузить зерно из корзины (рис.87, 88).

Из исходного положения левой ногой сделайте большой шаг влево и опуститесь в положение полуприседа. Вы оказались в стойке лошади (Мабу). Корпус держится прямо. Руки принимают такое положение, будто вы держите в них тяжелые предметы. Ладони направлены вверх.

Мгновение сохраняйте такую позицию, а затем поверните ладони вниз, как будто вы выпустили из них груз.

После этого медленно выпрямитесь и верните левую ногу в исходное положение.

Производите вдох в момент, когда вы держите груз, выдох — когда выпускаете тяжесть.

Во время вдоха «набирайте» как можно больше воздуха.

Укрыть зерно от дождя (рис.89).

Из исходного положения сожмите левую кисть в кулак и отведите его к одноименному боку. Правую руку вытяните по диагонали перед грудью в направлении

справа налево на уровне плеч. Кисть принимает форму «крюка» (пальцы складываются в щепоть). Верхнюю часть корпуса разверните влево, затем наклоните ее вперед. Одновременно с этим переместите правую кисть вниз до уровня таза. Затем выполните круговое движение талией в горизонтальной плоскости влево-назад-вправо. Выполните от 5-ти до 10-ти дыхательных циклов. Когда рука приближается к груди и корпус выпрямляется — производится вдох, когда корпус наклоняется вперед — производится выдох.

Выполните упражнение в другую сторону.

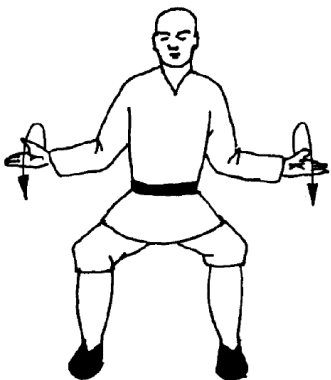


Рис.87



Рис.88

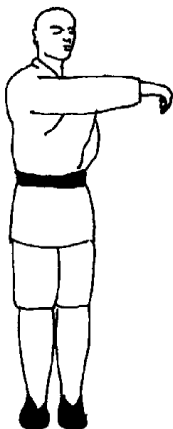


Рис.89

Всматриваться вперед

(рис.90).

Из исходного положения левой ногой сделайте широкий шаг вперед, согнув ее в колене, наклонитесь и положите обе ладони на пол. Подавшись вперед, приподнимите голову и всмотритесь вперед и вниз. Правую ногу вытяните назад, опираясь на носок. На вдохе руки выпрямляются, верхняя часть корпуса высоко поднимается. На выдохе руки согните в локтях, корпус опускается и расслабляется. Прodelайте таким образом от 5-ти до 10-ти дыхательных циклов.

Смените положение тела на зеркальное и повторите упражнение в другую сторону.

Если тяжело выполнять такое упражнение, можно упираться ладонями не в пол, а в колено (рис.91).

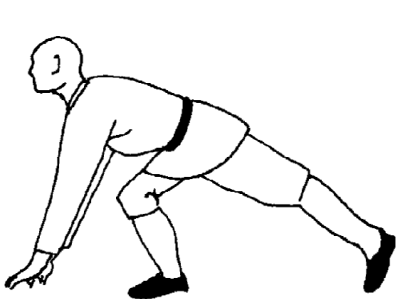


Рис.90

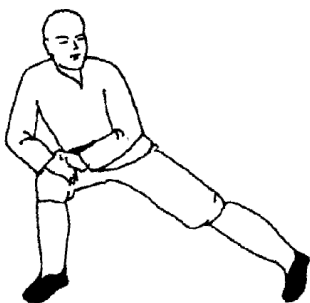


Рис.91

Глубоко наклониться

(рис.92).

Из исходного положения с силой обхватите сзади голову руками и, выдыхая, глубоко наклонитесь вперед, максимально сгибаясь в талии и касаясь головой коленей.

На вдохе возвращайтесь в вертикальное положение.

Прodelайте от 10-ти до 20-ти и более таких наклонов.



Изогнуться как лук (рис.93).

Из исходного положения наклоните корпус вперед, положив на пол кисти ладонями вниз. Голову поднимите и посмотрите вперед. Надавливая руками вниз, оторвите носки от пола. Наклоняясь, выдыхайте. Выпрямляясь, вдыхайте. Выполните до 20-ти и более таких наклонов.

Заключительное упражнение (рис.94).

Из исходного положения, согните руки в локтях, ладони направлены вверх, пальцы направлены в сторону и вверх.

В таком положении выполните 7 наклонов.

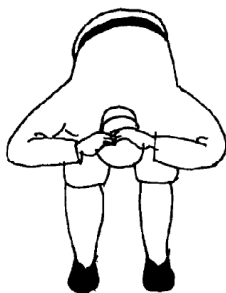


Рис.92

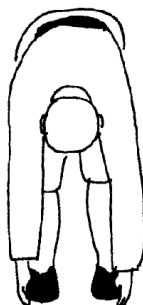


Рис.93

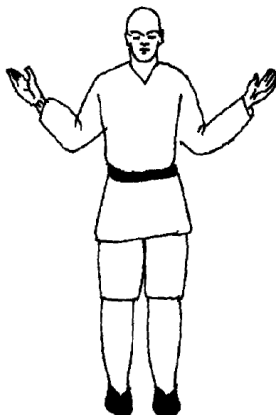


Рис.94

Глава 8

Жёсткий Цигун

Практика Жёсткого Цигун относится к категории высшей сложности. До последнего времени упражнения данного раздела хранились в глубокой тайне в Даосских, Буддийских монастырях и закрытых школах Ушу.

Жёсткий Цигун может обеспечить неуязвимость при ударах противника и позволяет практически безболезненно принимать его атаки на свое тело. Кроме того разрушительная сила своих ударов возрастает многократно.

В Жёстком Цигун существует несколько методик, систем и комплексов. Наиболее эффективные из них следующие:

- «Восемь больших алмазных упражнений» - Ба Да Цзиньган гун,
- «Упражнения алмазного архата» - Цзиньган лохань гун,
- «Упражнения алмазных пальцев» - Цзиньган цзы гун,
- «Шаолиньский жёсткий цигун».

Жёсткий Цигун был создан путем соединения упражнений мягкого Цигун с рядом укрепляющих техник Ушу и методик воинской подготовки. Поэтому прежде чем приступать к освоению данного направления Цигун необходимо хорошо изучить мягкий цигун и методы обращения энергии Ци по Малому и Большому Небесным кругам.

Жестким Цигун можно заниматься практически в любом возрасте после предварительной подготовки.

«Восемь больших алмазных пражнений» — Ба Да Цзиньган гун

1. Переплести корни кипариса

Станьте прямо. Правой ногой сделайте полшага вперед, обе ступни располагаются на расстоянии 15-20 см. друг от друга. Опустите руки вдоль туловища ладонями вниз пальцами - друг к другу (рис.95). Сделайте выдох через нос. Медленно наклонитесь вперед-вниз к правой ноге. Обеими ладонями достаньте до пола. В этот момент завершите выдох и немного напрягите корпус (рис.96).

Разверните кисти ладонями вверх, сделайте медленный вдох, расслабляя мышцы и разгибаясь в пояснице. Прижмите ладони к животу, так, будто вы поднимаете с земли какой-то предмет (рис.97).

Повторите движения 3 раза.

Поменяйте позицию на зеркальную и выполните упражнение аналогичным описанному выше способом.

В момент, когда вы наклоняетесь и напрягаете мышцы, необходимо представлять, что верхняя часть вашего тела наполняется Ци и делает его крепким как камень.

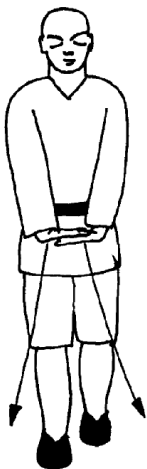


Рис.95

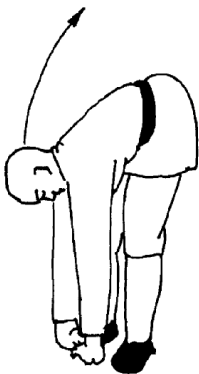


Рис.96

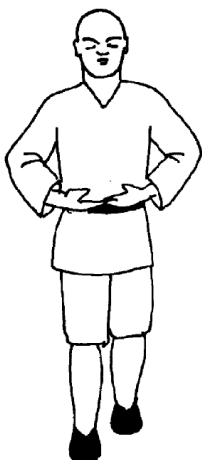


Рис.97

2. Достать луну со дна моря

Станьте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Ладони обращены вверх и располагаются у бедер.

Выполните упражнение аналогично предыдущему с той лишь разницей, что наклон надо выполнять вперед, а не вбок (рис.98).

Выполните упражнение 3 раза.

3. Ци защищает тело

Станьте прямо. Разведите обе руки в стороны на уровне плеч. Ладони направлены вниз (рис.99).

Сделайте выдох. Опустите ладони по дуге к бедрам, кисти формируются в «когти» (пальцы согнуты в первых и вторых фалангах, центр ладони немного втянут, пальцы не соприкасаются друг с другом) (рис.100).

Выполните медленный вдох. Одновременно согните руки в локтях, «когти» разворачиваются вверх. При завершении вдоха напрягите верхнюю часть тела (рис.101).

На задержке дыхания сожмите кисти в кулаки и нанесите правым кулаком 3 удара по левой части груди (рис.102). Нельзя наносить удары в область сердца.

После этого нанесите 3 удара левым кулаком по правой стороне груди.

Во время выполнения упражнения внимание концентрируется на Даньтяне и на месте нанесения ударов, при этом Ци направляется именно в эти зоны.

Начинающим не следует наносить сильные удары. С течением времени увеличивайте резкость и хлесткость ваших ударов.

Опустите руки и сделайте выдох.

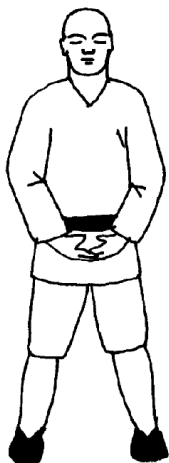


Рис.98

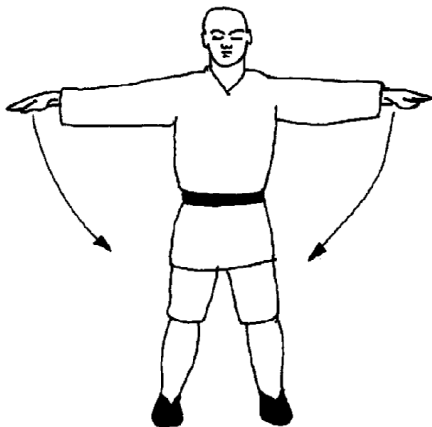


Рис. 99

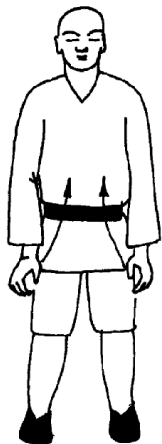


Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

4. Поддержать небо

Станьте прямо. Ступни располагаются на ширине плеч. Вытяните обе руки в стороны, ладони направлены вниз. Начните выдох через нос. Опустите руки вниз. Кисти формируются в «когти» (рис.103).

Без напряжения выполните медленный вдох. Плечи немного разводятся. Кисти распрямляются. Согните руки в локтях и подведите кисти к груди, ладони раз-



ворачиваются вверх, пальцы направлены вперед. Большой палец отставлен, остальные — собраны вместе (рис.104).

Продолжайте делать выдох. Поднимите обе ладони вверх к голове так, будто вы толкаете тяжелый предмет. Предплечья разворачиваются наружу, пальцы направлены в стороны.

Задержите дыхание и опустите Ци в нижний Даньтянь. Сглотните слюну и представьте будто она опускается в Даньтянь, омывая по дороге каналы (рис.105).

Медленно опустите руки через стороны по дуге вниз и сделайте медленный выдох через нос. Расслабьте все тело. Внимание концентрируется на нижнем Даньтянь.

Повторите упражнение 6 раз.



Рис.103



Рис.104

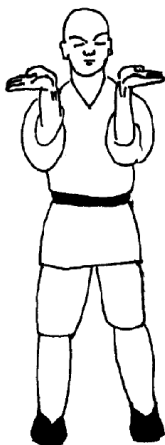


Рис.105

5. Смотреть гневным взглядом

Станьте прямо, ступни расставьте на ширине плеч. Вытяните обе руки в стороны, ладони направлены вниз (рис.106).

На медленном вдохе сожмите левую кисть в кулак, а правую кисть сформируйте в «коготь». Опустите обе



кисти к бедрам.

Прижмите язык к верхнему нёбу. Тело напрягается. Левый кулак поворачивается центром вверх, а правый «коготь» - центром влево, пальцы направлены вверх. Поднимите кисти к груди, локти прижаты к ребрам. Расстояние между кулаком и «орлиным когтем» 10-15 см. (рис.107).

Закончив вдох, опустите Ци в нижний Даньтянь и сглотните слюну. Взгляд направляется вверх, насколько позволяют глазные мышцы. В момент когда вы вместе с движением слюны мысленным взором проследили движение Ци, прикройте глаза.

Ненадолго задержите дыхание, откройте глаза и расслабьте руки. Опустите кисти по дуге вниз к бедрам. Одновременно выполните медленный вдох.

Выполните упражнение 6 раз.

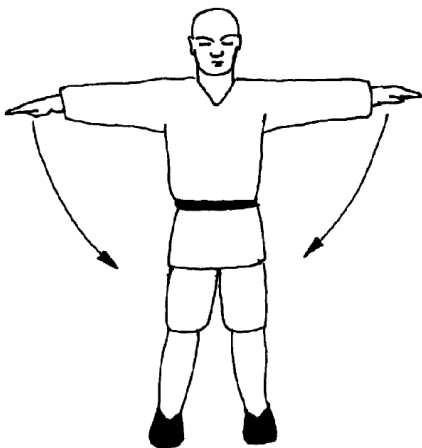


Рис.106

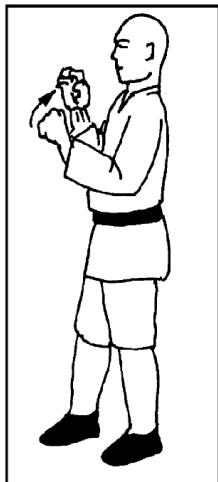


Рис.107



6. Обхватить луну

Станьте прямо, разведите руки в стороны на уровне плеч, ладони направлены вперед (рис.108). Сформируйте кисти в «когти» и сведите их перед грудью центрами друг к другу. Расстояние между руками 20-25 см. Следите за тем чтобы руки не сгибались в локтях.

После этого согните руки в запястьях, ладони обращаются внутрь так, будто вы обхватываете шар. Выполните медленный вдох (рис.109).

Согните руки в локтях, как бы завершая обхват шара. Закончите вдох (рис.110).

Опустите Ци в нижний Даньтянь.

Нанесите резкий удар кулаками назад (рис.111), на продвинутом этапе удар наносится по животу.

Одновременно произведите резкий выдох со звуком «Хай!».

Выдохнув воздух, опустите руки вдоль бедер и расслабьтесь.

Выполните упражнение 6 раз.

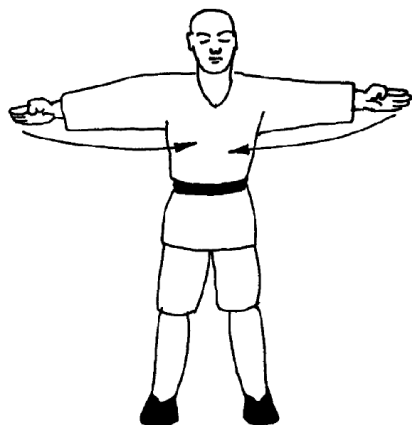


Рис.108

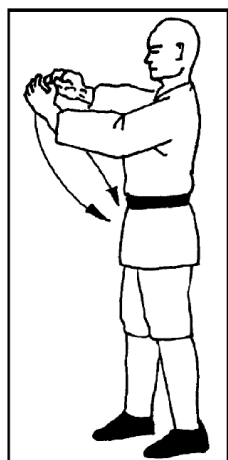


Рис.109



Рис.110

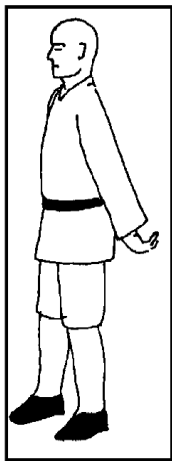


Рис.111

7. Натянуть лук

Встаньте прямо.левой ногой сделайте полшага вперед. Вытяните правую руку в сторону — вправо, ладонь направлена вверх. Левую руку согните в локте и расположите перед нижним Даньтянь, ладонь направлена вниз.

Произведите короткий неполный выдох (рис.112).

Согните правую руку в локте, ладонь идет влево и останавливается над левой ладонью. В это время левая кисть разворачивается ладонью вверх. Одновременно сделайте глубокий вдох (рис.113).

Поверните правое предплечье внутрь таким образом, чтобы правая ладонь обращалась вниз. Завершая движение влево, правой ладонью сделайте хлопок по левой ладони сверху. Затем на мощном выдохе сделайте рубящее движение в горизонтальной плоскости правой ладонью в направлении слева направо. Во время рубящего удара ладонь обращается вверх.

Одновременно сделайте выдох со звуком «Хай!» (рис.114). Повторите упражнение другой рукой (рис.115).

Выполните упражнение 6 раз.

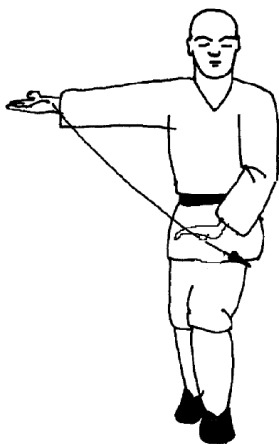


Рис.112



Рис.113

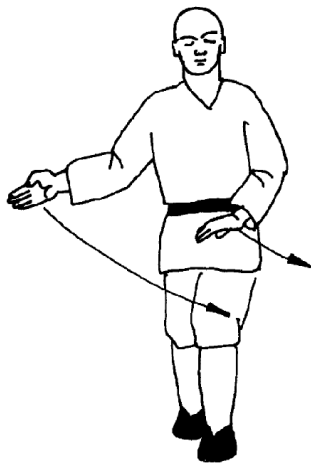


Рис.114

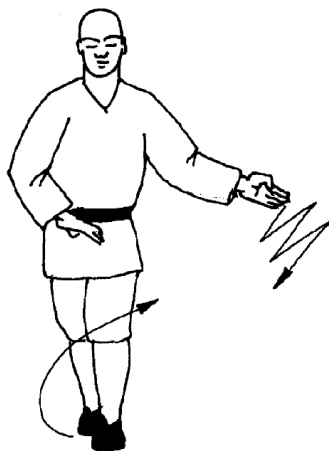


Рис.115

8. Топнуть ногой

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, обе руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, ладони направлены вниз. Сделайте короткий неполный выдох, кисти формируются в «когти», которые по дуге через



стороны опускаются вниз. Одновременно сделайте глубокий вдох.

Разверните корпус немного влево. Одновременно согните правую ногу в колене и подведите правую стопу к левому колену. Правую ладонь переместите к внешней стороне левого бедра и сведите с ребром левой ладони. Обе ладони обращены вправо.

Опустите Ци в нижний Даньтянь. Правой ногой нанесите удар ребром стопы вниз-вправо (рис.116).

Одновременно сделайте резкий выдох со звуком «Хай!» (рис.117).

Выполните данное упражнение по 3 раза для каждой ноги.



Рис.116



Рис.117



«Упражнения алмазного архата» — Цзиньган лохань гун

К изучению данного комплекса можно приступать после 6-ти — 12-ти месяцев занятий комплексом «Восемь больших алмазных упражнений». После этого практиковать их можно одновременно.

Все упражнения делятся на две группы:

- *«Упражнения алмазного архата» - укрепление тела при помощи Ци с использованием напряжения отдельных участков тела,*

- *«Укрепление Ци алмазного архата» - укрепление тела с использованием отягощений.*

Перед началом занятий необходимо подобрать широкий пояс из плотной ткани, которым нужно повязаться, перекрыв, таким образом, ряд активных точек — Минмэнь и нижний Даньтянь. Не надо затягивать пояс слишком туго чтобы не нарушить дыхание.

Часть первая

«Упражнения алмазного архата»

1. Архат поддерживает небо

Это упражнение выполняется так же, как и в комплексе «Восемь больших алмазных упражнений».

Повторить упражнение 9 раз.

2. Смотреть гневным взглядом

Это упражнение выполняется так же, как и в комплексе «Восемь больших алмазных упражнений».

Повторить упражнение 9 раз.

3. Алмазный архат топчет землю

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль бедер. Языком коснитесь верхнего нёба. Сделайте глубокий вдох через нос. Одновременно сожмите кулаки и поднимите их к поясу, центры кулаков направлены вверх (рис.118).

Завершите вдох, опустите Ци в нижний Даньтянь. Поверните корпус немного влево. Согните правую ногу в колене, оторвите ее от земли, а затем с силой опустите вниз на землю. Одновременно нанесите резкий прямой удар правым кулаком вперед.

Повторите то же движение с левой ноги и левой руки, одновременно отводя правую руку и подводя правый кулак к поясу справа, его центр направлен вверх.

Во время ударов делайте вдох. На одном выдохе старайтесь выполнить 6-8 ударов обеими руками. Во время ударов издайте короткий негромкий звук «Хэй!» (рис.119,120).

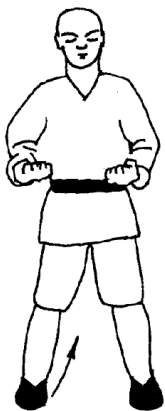


Рис.118

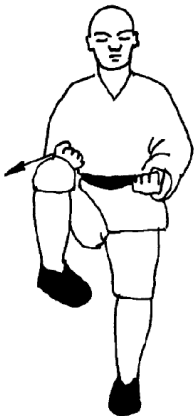


Рис.119



Рис.120

4. Архат думает о небе

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Сожмите левый кулак и поднесите его к поясу слева центром вверх. Правая рука вытягивается вдоль правого бедра. Язык касается верхнего нёба. Сделайте медленный глубокий вдох через нос и опустите Ци в нижний Даньтянь (рис.121).

Сосредоточьте внимание на правой руке и направьте Ци в ладонь. Приблизьте правую ладонь к нижней



части живота, тыльной стороной вверх. Затем начните медленно поднимать правую ладонь вверх по прямой, немного напрягая руку, будто толкаете что-то вверх. Ладонь останавливается на уровне лба. Ци из нижнего Даньтянь поступает в верхний Даньтянь и сосредоточивается в точке Байхуэй (рис.122, 123).

На выдохе правую руку опустите по дуге вправо-вниз в начальное положение.

Упражнение выполняется по 10 раз для каждой руки. Постепенно доведите общее количество повторений для каждой руки до 49-ти раз, добавляя по 1-3 раза в неделю.

Смысл этого упражнения заключается в умении сконцентрироваться на прохождении Ци снизу вверх, а при опускании руки — концентрации на Даньтянь.

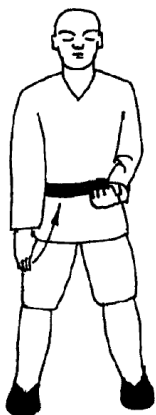


Рис.121



Рис.122



Рис.123

5. Архат кует железо

Встаньте прямо. Расстояние между ногами составляет примерно 40 см. Немного согните ноги в коленях так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Ступни обеих ног также параллельны друг другу. Ко-

лени разведены и проецируются на большие пальцы ног. Вы приняли стойку «Лошади» (Мабу).

Вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз (рис.124).

Сделайте глубокий медленный вдох и опустите Ци в нижний Даньтянь. Разверните кисти ладонями вверх и нанесите рубящие удары в горизонтальной плоскости ребрами ладоней по груди.

Нанесите 9 ударов на задержке дыхания.

Затем, сжав кулаки, нанесите еще 9 ударов по груди.

После этого сделайте 9 шлепков ладонями по груди всей поверхностью ладони (рис.125-129).

Во время ударов направляйте Ци в ударяемые зоны тела.

С каждым ударом делайте очень короткий выдох, используя обратный тип абдоминального дыхания.

Грудь немного втянута.

По мере занятий, постепенно увеличивайте силу ударов.

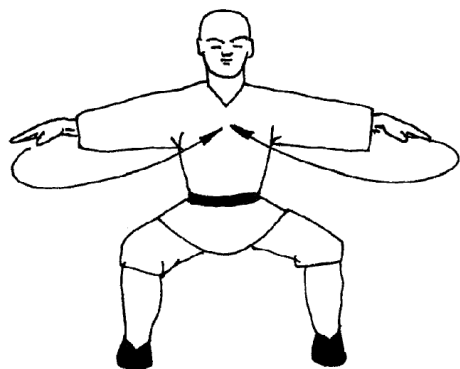


Рис.124

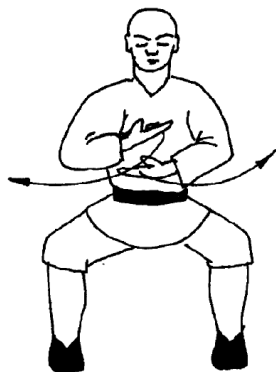


Рис.125

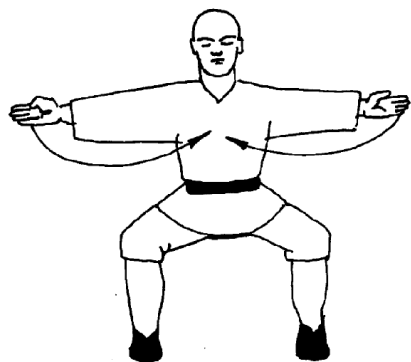


Рис.126

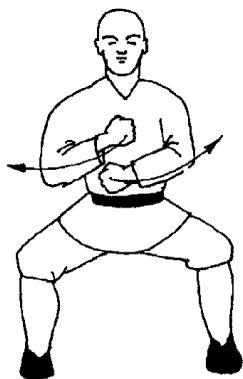


Рис.127

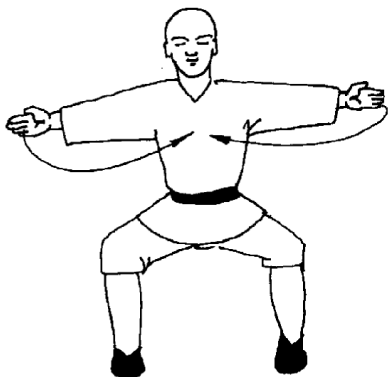


Рис.128

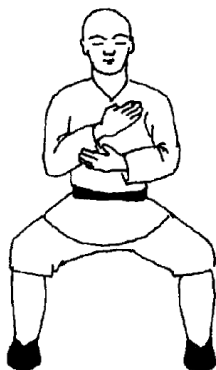


Рис.129

6. Архат выплавляет пилую

Немного расслабьте пояс. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Опустите Ци в нижний Даньтянь и полностью расслабьтесь. Устраните отвлекающие мысли. Мысль концентрируется в нижнем Даньтянь. Глаза полуприкрыты.

Сделайте медленный глубокий вдох, затем сглотните слюну.

Ладонями совершите медленное давящее движение вниз от груди, как будто вы проталкиваете Ци в Дань-

тянь (рис.130). Когда ладони приблизятся к низу живота, накройте ими нижний Даньтянь. Левая ладонь находится снизу, правая — сверху (У женщин наоборот).

Задержите дыхание на 2-3 секунды, затем сделайте медленных выдох (рис.131).

Как правило именно этим упражнением завершают практически все комплексы Жесткого Цигун.

Время выполнения 10-20 минут.

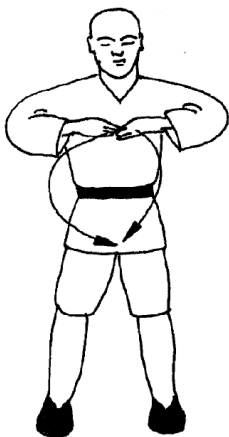


Рис.130



Рис.131

Часть вторая

«Укрепление Ци алмазного архата»

К данному разделу приступают примерно через год тренировок над первой частью комплекса.

Перед началом занятий подготовьте себе груз: гантель, гирю, штангу, либо просто тяжелый камень. Вес груза подбирается индивидуально, в зависимости от физических данных занимающегося и может колебаться от 5 до 30 кг.

Необходимо потуже затянуть пояс.

Станьте прямо и сожмите кулаки. Груз находится на полу перед вами. Руки опущены вниз вдоль туловища.



Ноги расставлены на ширине плеч.

Дыхание обратное абдоминальное. Опустите Ци в нижний Даньтянь. Задержите дыхание. Одновременно наклонитесь в поясе и захватите груз обеими руками (рис.132).

Медленно разогнитесь в пояснице, поднимая груз на вытянутых руках до уровня груди (средний Даньтянь). На начальных этапах занятий допускается немного сгибать руки в локтях. Корпус не должен сильно отклоняться назад. Ноги немного согнуты в коленях (рис.133).

Медленно выдохните через нос и опустите груз назад на пол. Опускание должно производиться плавно без рывков.

Количество повторений — 49 раз. Для тех кому физическое состояние не позволяет сделать столько повторений можно разбить все упражнение на 5 частей по 10 раз с минутными перерывами между подходами.

Нельзя поднимать груз на пределе собственных возможностей. Надо понимать что Жесткий Цигун это не атлетическая гимнастика, а метод укрепления тела посредством работы с энергией Ци. Поэтому здесь происходит не только укрепление мышц, а всего тела разом.

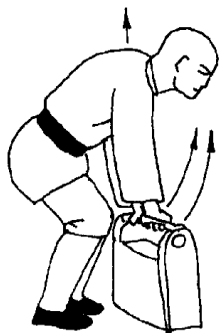


Рис.132

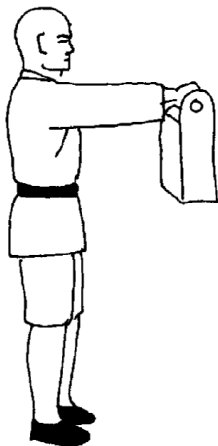


Рис.133

Искусство «Алмазных пальцев» — Цзыньган Цзы гун

1. Начальное упражнение

Данное упражнение необходимо выполнять с 23 до 1 часа ночи.

Примите положение сидя. Потрите ладони друг о друга так, чтобы они разогрелись, затем мысленно направьте Ци в точки Лаогун. Прикройте глаза. Подведите кончик языка к верхнему нёбу. Кисти принимают положение «когти» и располагаются по обеим сторонам пояса (рис.134).

Сделайте медленный вдох, опустите Ци в нижний Даньтянь, живот немного выпячивается вперед.

На выдохе Ци из нижнего Даньтянь поднимается в средний Даньтянь. Поверните корпус влево. Выполните медленный толчок вперед-влево левыми «когтями». Напрягите оба предплечья, представляя, будто толкаете вбок большой и тяжелый предмет (рис.135).

На вдохе вернитесь в исходное положение.

После этого поверните корпус вправо и выполните упражнение в другую сторону.

Начинающие выполняют начальное упражнение в течение 5-ти минут, на продвинутых этапах — до 30-ти минут.



Рис.134



Рис.135



2. Затаившийся тигр.

Исходное положение — упор лёжа. Упритесь в пол пальцами рук и ног так, чтобы тело было почти параллельно поверхности пола. Голова, позвоночник и ноги находятся на одной линии. Прикройте глаза. Подведите кончик языка к верхнему нёбу.

Медленно сделайте вдох носом и представьте, как Ци проходит в нижний Даньтянь.

Выполните резкий выдох и направьте Ци в пальцы рук. В этот момент пальцы немного как бы захватывают землю, не сдвигаясь при этом с места.

На выдохе издайте негромкий звук «Хэ!», исходящий из живота (рис.136).

Примерно через месяц занятий подожмите мизинец, еще через месяц — безымянный палец, затем — большой. В конечном итоге вы опираетесь на лишь на указательный и средний пальцы.

Начинающие выполняют данное упражнение в течении 5-ти минут, на продвинутых этапах — до 30-ти минут.

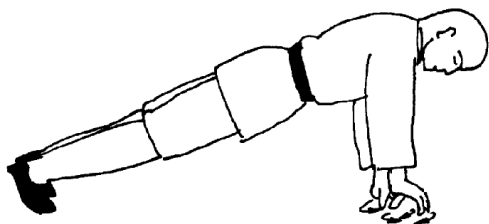


Рис.136

3. Алмазная кровать.

Исходное положение — упор лёжа. Упритесь пальцами левой руки в пол, правый кулак подведите к нижнему Даньтянь. Носок левой ноги упирается в пол, правая нога лежит на левой ноге. Медленно вдохните. Ци от носа опускается в нижний Даньтянь.

Выполните резкий выдох, издав звук «Хай!» и на-



правьте Ци в пальцы рук.

Подпрыгните вверх. Левая рука резко откидывается в сторону. Быстро опустите левую кисть вниз. Пальцы левой руки упираются в пол. Во время выдоха язык опускается от верхнего нёба вниз. После выдоха расслабьтесь на мгновение, затем повторите упражнение.

Проделайте 10-20 раз, после этого смените руку.

Постепенно убирайте пальцы, как в упражнении «Затаившийся тигр» (рис.137).

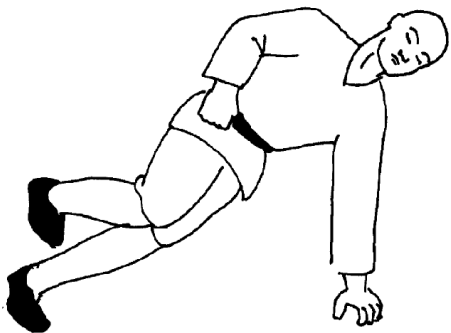


Рис.137

4. Хватать воздух.

Исходное положение — низкая стойка лошади (Мабу). Вытяните руки перед собой в положении «когти тигра». Сделайте медленный вдох прямым типом дыхания. На выдохе напрягите мышцы всего тела. Одновременно сжимайте «когти тигра» в кулаки, направляя Ци в указательный палец. Когда кулаки уже сжаты, резко выдохните остаток воздуха из легких, еще больше сжимая кулаки.

Таким образом получается, что ваш выдох состоит из двух фаз: медленной и быстрой.

После этого медленно разожмите кулаки, сделав вдох. На выдохе вновь сожмите кулаки, направляя в энергию Ци теперь уже в средние пальцы (рис.138-139).

Ци направляется по очереди в указательные, сред-



Рис.138

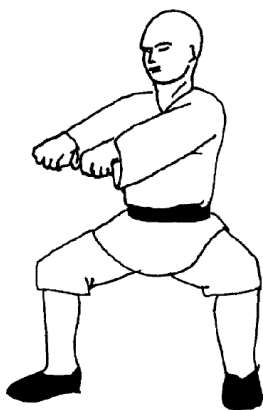


Рис.139

ние, безымянные, мизинцы, большие пальцы, затем в точки Лаогун и, наконец, во все пальцы сразу.

Полный цикл составляет семь сжиманий-разжиманий кулаков.

Выполните 5-6 циклов.

5. Взаимодействие энергий Солнца и Луны.

Примите стойку Мабу. Отрегулируйте дыхание. Подведите кулаки к поясу, тыльной стороной вниз (рис.140).

Медленно поверните корпус влево, перенося центр тяжести на левую ногу, правая нога полностью распрямляется в колене. Распрямите правую руку в локте и поднимите ее влево-вверх на уровень головы. Одновременно разожмите правый кулак и сформируйте кисть в «лапу тигра», ее кисть направлена центром вверх.

Не распрямляйте до конца правую руку. При повороте корпуса левый кулак остается прижатым к поясу. Во время этого движения сделайте медленный вдох (рис.141).

Медленно, с напряжением сожмите правый кулак,

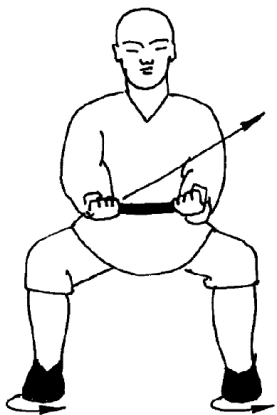


Рис. 140

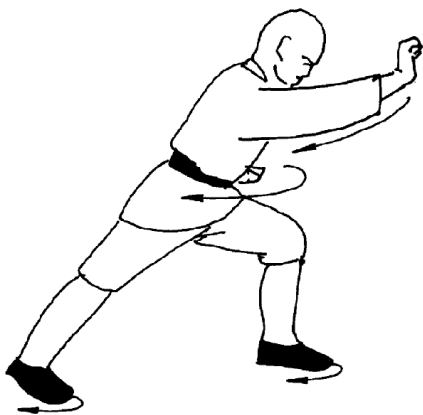


Рис. 141

предплечье разверните наружу, центр кулака обращается вверх. Кулак медленно приближается к правой стороне пояса, как будто вы тяните на себя какой-то тяжелый предмет. Корпус разворачивается вправо.

Примите исходную стойку Мабу. Одновременно сделайте мощный выдох со звуком «Хай!».

Когда рука вытягивается вперед, сосредоточьте внимание на кончиках пальцев. В момент сгибания руки Ци из руки медленно опускается в нижний Даньтянь.

Выполняя это упражнение утром, необходимо представлять, что через точку Лаогун в руку входит Солнечное Ян-Ци, а вечером — Инь-Ци луны.

Данный комплекс не надо разучивать целиком. Заниматься им в полном объеме можно лишь через 2-3 месяца после начала занятий.

У начинающих на выполнение всего комплекса уходит 20-30 минут в день. На продвинутых этапах занятий время выполнения комплекса составляет около 1-го часа.



Шаолиньский жесткий Цигун - Шаолинь Инцигун

Шаолиньская школа Цигун является уникальной системой психофизической подготовки, разработанной в результате опыта, полученного в процессе трудоемких упражнений, которые практиковались Шаолиньскими монахами в течении более 1000 лет. Данная методика представляет собой ряд упражнений направленных на оздоровление и укрепление организма.

В Шаолиньском Цигун все упражнения делятся на две группы:

- **Внутренние упражнения (Нэйгун),**
- **Внешние упражнения (Вайгун).**

Внутренние упражнения практикуются в медитации и в лечебных целях.

Внешние упражнения, как правило, применяются в боевых искусствах. В Шаолиньском трактате по кулачному бою говорится: *«...В место удара руки и ноги в первую очередь должно прийти дыхание — Ци, которое переносится с кровью и является основой силы...».*

Основным отличием Шаолиньской системы Цигун является то, что здесь: *«... в покое находится движение, которое в свою очередь рождает силу...».*

Во время тренировки вначале необходимо достигнуть состояния покоя, который моментально переходит в движение. Следует обратить внимание на укрепление дыхания — Ци в нижнем Даньтянь. Разум должен управлять дыханием-Ци, дыхание-Ци должно действовать вместе с физической силой — Ли. Дыхание-Ци усиливает силу-Ли, а та, в свою очередь, руководит дыханием Ци.

В данной книге приводятся наиболее эффективные упражнения Жесткого Цигун, практикующегося в монастыре Шаолинь до сих пор.

1. Упор лежа на одной руке.

Примите упор лежа таким образом, чтобы пола касалась ваша правая рука и правая нога. Левая ступня располагается на боковой поверхности правой ступни. Левая рука располагается сзади на пояснице. Кончик языка касается верхнего нёба (рис.142).

Простояв в данной позиции некоторое время можно поменять стойку на противоположную. Для этого необходимо повернувшись назад, опустить правую руку на землю и принять упор лежа на левой руке и левой ноге (рис.143).

Начинающие могут находится в такой позиции не больше 5-ти минут. На продвинутых этапах занятий время доводят до пятнадцати минут.

За период выполнения одного упражнения необходимо трижды сменить руку.

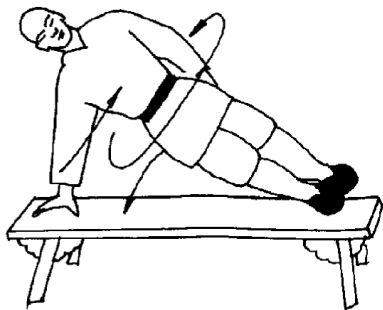


Рис.142

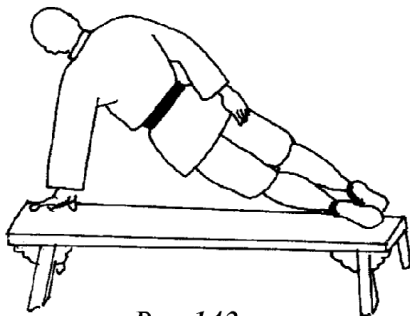


Рис.143

2. Алмазный кулак.

Встаньте лицом к дереву, столбу или стене. Кончик языка поднимается к небу, а Ци опускается в нижний Дань-тянь.

Поместите обе руки ладонями на землю. Ногами оттолкнитесь от земли и поднимите их вертикально вверх, оперев о стену, дерево или столб. В это время Ци опускайте в ладони (рис.144).

В этом положении необходимо находиться в течении пяти минут, после чего вернитесь в исходное положение. Данное упражнение можно повторять от пяти до десяти раз.

Через некоторое время можно приступать к выполнению упражнения без помощи стены или дерева.

На продвинутых стадиях занятий вместо ладоней следует стоять на кулаках. Еще через некоторое время можно становиться на один кулак. В этом случае упражнение считается выполненным и называется «Алмазный кулак» (рис.145).

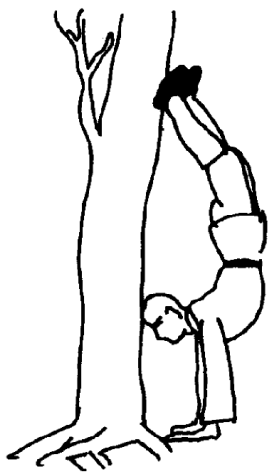


Рис.144

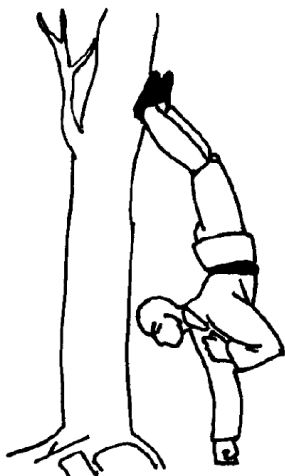


Рис.145

3. Металлический палец.

Данное упражнение является развитием упражнения «Алмазный кулак». Соберите энергию Ци в нижнем Даньтянь, а потом направьте ее в правую руку. Вытяните указательный палец, а остальные пальцы загнийте внутрь и крепко сожмите. Кончик большого пальца прикасается к среднему. После этого поднимите ноги вертикально вверх, голова опускается вниз. Тело наклоняется немного вперед, ноги держатся прямо (рис.146).

4. Железная ладонь.

Удары по мешку.

Необходимо изготовить мешок и набить его песком. После этого повесить этот мешок на ветку, на ствол дерева и т.д., на уровне сердца тренирующегося. Станьте напротив этого мешка в стойку Гунбу (позиция выпада).

Правой ладонью нанесите пятьдесят ударов по мешку, затем — столько же ударов левой ладонью. Таким образом, меняя левую и правую руки, тренируйтесь 139 дней (рис.147).

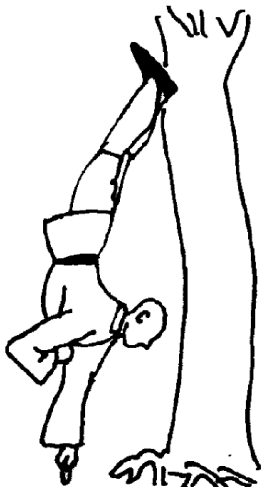


Рис.146

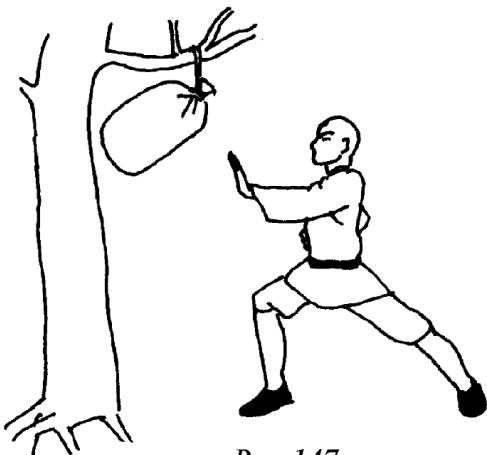


Рис.147



Удары по деревянным столбам.

В землю вкапываются деревянные столбы, которые по высоте соответствуют росту тренирующегося. Три столба расставляются в виде треугольника. Станьте посередине. Поворачиваясь, нанесите удары левой и правой руками. Затем измените позицию и нанесите удары по следующему столбу, таким образом совершая круг. Три круга составляют один цикл упражнений. Каждый раз следует делать от 5-ти до 15-ти циклов (рис.148).

Удары по кирпичу.

Примите позицию с согнутыми ногами (Мабу или Гунбу). Возьмите кирпич в левую руку. Наполните энергией Ци обе конечности. Одновременно ладонью наносите удары по кирпичу (рис.149). Через сто дней вы научитесь ломать его. Вначале следует научиться разбивать один кирпич, а после этого нужно составлять два кирпича вместе и разбивать их одним ударом, постепенно увеличивая количество кирпичей.

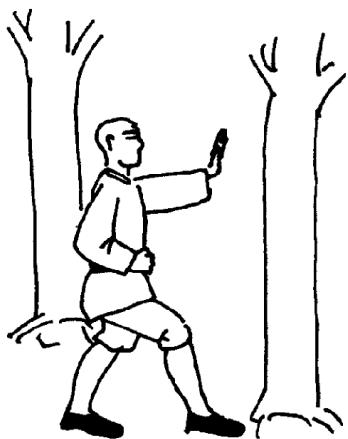


Рис.148

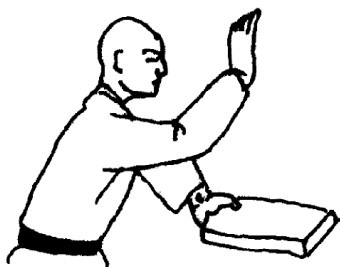


Рис.149

5. Проткнуть чан с песком

В какуюнибудь емкость насыпьте песок или гравий. Наносите протыкающие удары в песок. Форма кисти: «Рука - меч», либо «когти тигра».

На начальных этапах занятий наносят не более десяти ударов, с течением времени их количество доводят до ста (рис.150, 151).

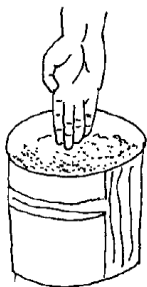


Рис.150

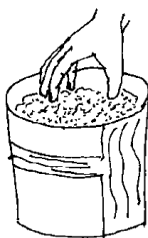


Рис.151

6. Укрепление пальцев

Отпускайте и быстро хватайте маленький мешочек с песком. Размер мешочка должен быть чуть больше хвата кисти. Данное упражнение необходимо выполнять в разных направлениях и под различными углами. Таким образом вы развиваете силу хвата (рис.152-154).



Рис.152

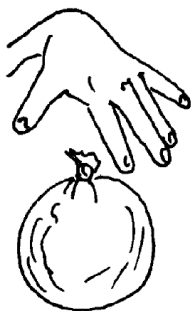


Рис.153



Рис.154



7. Голым кулаком разбивать камень.

Вначале следует тренироваться в нанесении ударов кулаком по дереву, затем, когда кулаки достаточно укрепятся, можно приступать к нанесению ударов по камню. За один раз наносят 50 – 100 ударов (рис.155).

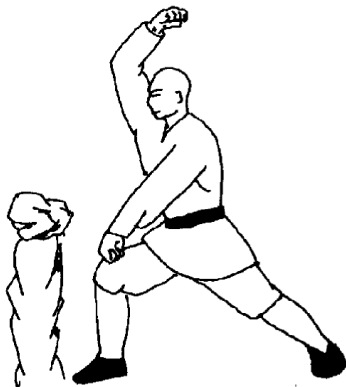


Рис.155

Важные моменты:

После окончания занятий по укреплению конечностей необходимо опустить руки в ёмкость с горячим соевым водным раствором на 5 – 10 минут.

8. Укрепление предплечий.

Для выполнения данного упражнения вам потребуется небольшая штанга весом 10 – 20 кг.

Исходное положение: штанга на сгибе локтей. Разгибайте и сгибайте руки в локтях так, чтобы штанга перекачивалась по предплечьям вверх-вниз (рис.156-158).

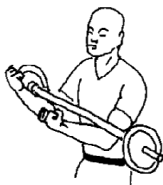


Рис.156

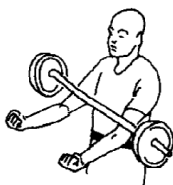


Рис.157

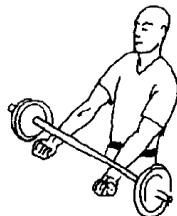


Рис.158



9. Перемещение в стойке Мабу по квадрату.

Исходное положение: стойка «Лошади» (Мабу). Кисти сжаты в кулаки и отведены к поясу. Ваши ступни располагаются на двух углах условного квадрата. Сделайте шаг правой ногой вперед и повернитесь на 90 градусов влево.левой ногой сделайте шаг назад и повернитесь влево. Вновь сделайте шаг правой ногой вперед, продолжая поворачиваться влево (рис.159). После того как вы совершите полный оборот, выполните перемещение с левой ноги, вращаясь вправо. После каждого перемещения фиксируйте стойку на 5 - 20 секунд. При перемещении не приподнимайтесь на ногах, голова должна быть все время на одном уровне.

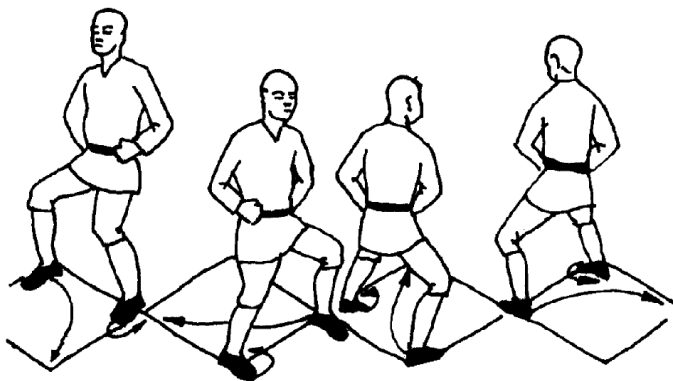


Рис.159

10. Перемещение по столбам.

В землю вкапываются небольшие столбики, высотой примерно до колена занимающегося. Занимающийся должен вначале встать на них и некоторое время находиться в статическом положении, тренируя таким образом устойчивость. После того, как нахождение на столбах без движения уже не будет представлять для вас трудности, можно начинать перемещаться по ним. Перемещение вначале должно быть



медленным, на высших этапах изучения Шаолинь-цюань все перемещения выполняются на предельной скорости (рис.160).



Рис.160

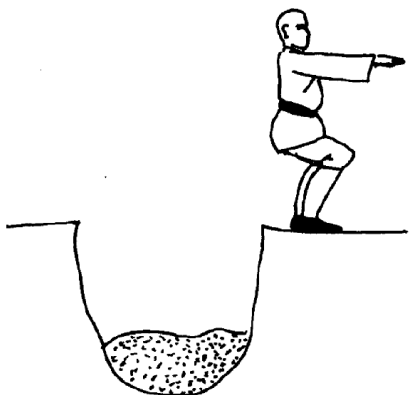


Рис.161

11. Прыжок из песчаной ямы.

Прыжок из песчаной ямы — это основное упражнение, направленное на развитие прыгучести.

Подготовительным упражнением является выпрыгивание вверх из позиции полного приседа. За тренировку выполняется три цикла прыжков вверх по двадцать на каждый цикл. Время занятий 3 — 4 месяца.

После этого можно приступить к основному упражнению.

В земле роется яма, на дно которой толстым слоем насыпается песок и камни. Занимающийся тренируется выпрыгивать из ямы (рис.161). По мере роста мастерства яма углубляется.



Издатель
Дудукчан И.М.
а/я - 3545, г.Харьков, 61177
тел: (057) 759-63-22
www.daobook.com.ua
E-mail:daobook@ukr.net

Видання для дозвілля
Ма Літан
Жорсткий Цигун

Оригінал-макет І. М. Дудукчан
Відповідальний за випуск І. М. Дудукчан

Книга відомого майстра бойових мистецтв Сходу розкриває перед читачами секрети «Жорсткого Цигун» - мистецтва володіння енергією Ци.

Жёсткий цигун, представляя собой сочетание различных методик работы с энергией Ци и приёмов Ушу, используется практически во всех видах Восточных единоборств. Комплексы Цигун обладают значительным оздоровительным эффектом. Бойцы, благодаря концентрации энергии Ци в определённых частях тела многократно увеличивают свою “внутреннюю” силу и становятся неуязвимыми для внешних воздействий.

ISBN 966-8472-22-5



9 789668 472220